

# LECTURAS

LECTURA



**EXCLUSIVA**

**EL REFUGIO SECRETO DE GENOVEVA**



**EXCLUSIVA**

**BERTÍN OSBORNE NEGOCIA SER LA ESTRELLA DE 'MASTERCHEF'**



**MIENTRAS KATE SIGUE CONVALECIENTE**

# Guillermo rey en funciones

**Carlos de Inglaterra se retira para tratarse de un cáncer**

PVP: Península 2,50 € • Canarias 2,60 €  
0 3 7 5 1  
8 4 2 8 0 1 9 0 0 0 0 2 6



**LAS FOTOS PROHIBIDAS DE LA PRIMERA BODA DE MEGHAN**







AURORA RAMAZZOTTI

  
**MORELLATO**  
VENEZIA 1930

COLLEZIONE TESORI | Argento 925‰





18

**GENOVEVA CASANOVA**

Todos los refugios en los que se oculta del ojo público.



32

**ANABEL PANTOJA**

Romántica escapada a Roma con su novio, el fisioterapeuta David Rodríguez.

4. **María Adán**

“Ser madre es el papel más difícil de tu vida”.

10 a 16. **Siete días.**

24. **Mary Donaldson y Federico de Dinamarca**

Polémico viaje al extranjero.

26. **Reina Letizia**

Percance con una pulsera.

28. **No es por maldad. Por Pilar Eyre**

Fallece Víctor Manuel de Saboya.

38. **Carmen Alcayde**

Primeras fotos con su novio.

40. **Sara Carbonero**

Celebra su 40 cumpleaños.

42. **Cayetana Guillén**

“Sufrí una violación cuando tenía 6 años”.

46. **Álex González**

“Tengo la suerte de tener un buen psicólogo”.

50. **Victoria Federica**

Fan incondicional de su primo Pablo Urdangarín.

52. **Meghan Markle**

Su primera boda en Jamaica

56. **El blog de Jorge**

“El problema de Nebulossa es que tienen pocas ganas de Eurovisión”.

58. **Premios Gaudí**

El cine catalán premia ‘Sabem aquell...’ y ‘Creatura’.

60. **Lo que nunca te conté. Por Terelu**

“La infanta Elena me dice que para Froilán es complicado vivir en España”.

62. **El gran escándalo de las ricas y famosas**

Truman Capote traicionó a sus amigas de la jet set neoyorquina.

68. **Soraya Casla**

Hablamos con la entrenadora oncológica de Ana Rosa.

70. **La hora negra. Por Mayka Navarro**

La doble vida del cura asesinado en Valencia.

74. **Dani Alves**

Se sienta en el banquillo acusado de violación.

80 a 81. **Actualidad.**

96. **Pasatiempos**

97. **Horóscopo**



76

**MILEY CYRUS**

Tras 17 años de carrera, obtiene su primer Grammy gracias a su canción ‘Flowers’.

44

**TANA RIVERA REÚNE A SUS PADRES**

Fran y Eugenia, juntos tras las polémicas declaraciones de él.

## LECTURAS Práctica

83 **Salud** ¿Has oído hablar del SIBO? ¿Podrías padecerlo?

88 **Belleza** Distintas formas de lucir el corte bob.

92 **Cocina** Las recetas de bacalao más jugosas.





María Adán (47) debutó en el cine con 6 años en 'Loca por el circo' y saltó a la fama en la serie 'Pepa y Pepe', donde también aparecían Verónica Forqué y Silvia Abascal. También ha trabajado en 'Menudo es mi padre', 'Aquí no hay quien viva' y 'Amar es para siempre'.

VESTIDO INAS COUTURE,  
CONJUNTO INTERIORES, PENDIENTE ISABEL GUARCH.

**“Mi profesión no es fácil, pero no es la peor para conciliar porque durante la semana puedes hacer vida con tu familia y muchas veces puedes llevarte a tu hijo de viaje”**

**“Los actores tenemos una partitura, tenemos un guion, pero cuando eres madre no tienes guion. Todo depende de ti, de tu criterio, de tu sentido común, pero nos equivocamos”**



MARÍA ADÁNEZ

# “Ser madre es el papel más difícil de tu vida porque no hay guion”

La actriz, que va a estrenar una de las películas más esperadas del año, ‘Menudas piezas’, repasa su larga carrera, recuerda su amistad con Verónica Forqué y nos cuenta cómo vive ser madre de un niño de dos años

‘Menudas piezas’, protagonizada por María Adán y Alexandra Jiménez, será uno de los grandes éxitos del cine de este año. Es la nueva película de Nacho García Velilla, el creador de ‘Aída’ y de películas como ‘Que se mueran los feos’ o ‘Buscando el norte’.





**“Verónica Forqué fue un referente en mis primeros años, estuvo muy presente en mis decisiones”**

**“Hablábamos mucho. Verónica era una gran sabia y era un gusto escucharla. Tenía una risa muy contagiosa y lo pasábamos bien”**



La madre de María es Paca Almenara, una conocida maquilladora del cine español que en 1993 ganó el Goya por 'Acción Mutante', la primera película de Álex de la Iglesia.

Con 7 años, María Adán ya pisaba las tablas de un teatro y, a pesar de ser una niña tímida, sentía pasión por el oficio. A lo largo de su gran carrera ha protagonizado algunas de las series más exitosas de nuestro país y ha triunfado en el teatro. Aunque, ahora mismo, con el papel que más disfruta es con el de madre de su hijo de dos años.

► **Acabas de terminar la gira de la obra de '¡Ay, Carmela!'. Cuando una forma una familia lo de viajar resulta más complicado, ¿verdad?**

-No es fácil, tienes que tener ganas de trabajar los fines de semana y recorrer España. Hay mucha soledad, muchos viajes... No es el peor medio para conciliar con tu familia porque durante la semana puedes hacer vida con tu familia y muchas veces puedes llevarte a tu hijo de viaje. Otras veces no, porque es una paliza. No me parece lo peor para poder conciliar la maternidad y la familia.

► **Al final, ser madre es el papel más bonito, pero el más difícil.**

-Ser madre es el papel más difícil de tu vida porque ahí no hay guion. Los actores

**"Después de 20 años alguien hay que me llama 'La pija' de 'Aquí no hay quien viva', pero la gente sabe que he hecho otras cosas"**

tenemos una partitura, tenemos un guion, pero cuando eres madre no tienes guion. Todo depende de ti, de tu criterio, de tu sentido común, pero nos equivocamos, eso es así.

► **Verónica Forqué fue una de las actrices que representó '¡Ay, Carmela!' y con ella trabajaste en la serie 'Pepa y Pepe', ¿qué fue ella para ti?**

-Fue un referente en mis primeros años, tuve la suerte de hacer con ella esa serie. También hicimos juntas la película 'El tiempo de la felicidad'. Verónica fue un referente para mí, una persona que estuvo presente en mis decisiones, hablábamos mucho sobre la profesión, sobre lo difícil que es hacer comedia y que te reconozcan. Era una gran sabia y era un gusto escucharla. Antes de que hiciéramos 'Pepa y Pepe' ya nos conocíamos porque mi madre, que es maquilladora, ya había trabajado antes con Verónica en un par de películas. Mi madre y Verónica tenían amistad. He visto a su hija María crecer. Cuando hicimos la serie ya había una amistad íntima de por medio. Una amistad que se mantuvo en el tiempo, hubo épocas que no sabíamos nada la una de la otra pero normalmente estábamos en el radar.

► **¿Qué recuerdos guardas de ella?**

-Recuerdo momentos muy divertidos rodando

la serie, Verónica tenía una risa muy contagiosa y lo pasábamos bien. También sufríamos mucho porque el director era muy exigente. La recuerdo a ella riéndose y muchas veces se nos saltaban las lágrimas.

► **Casi que fue un poco madre en aquellos rodajes.**

-Sí, sí. Totalmente.

► **Vas a seguir con el teatro este año también, ¿con qué proyecto?**

-Será en Matadero Madrid con 'La gramática', de Ernesto Caballero. Es una preciosidad, se trata de una señora de la limpieza que trabaja en la Real Academia de la Lengua Española y un día, limpiando allí, se le caen unos tomos sobre la cabeza y se convierte en una mujer ilustrada.

► **Otro de tus estrenos este año es 'Menudas piezas', la nueva película de Nacho García Velilla, creador de 'Aída' y responsable de éxitos cinematográficos como 'Que se mueran los feos' o 'Perdiendo el norte'.**

-Es una historia muy bonita, basada en un hecho real de un instituto de Zaragoza. Se trata de una clase con chicos rebeldes, con familias desestructuradas, problemáticos. Fueron campeones de España de ajedrez y eso les dio un aliciente en la vida para poder hacer algo. Es muy bonito el contrapunto que hemos hecho Alexandra [Jiménez] y yo. Ella es la pija y la mujer sofisticada, no yo.

► **Por una vez no eres la pija frente a la pantalla.**

-Exacto. Me hacía mucha gracia oírlo en la película, soy todo lo contrario.

► **¿Te has llegado a cansar de que mucha gente te siga llamando 'la pija' de 'Aquí no hay quien viva'?**



“Cuando eres joven tienes más energía, hay más colágeno en tu piel, pero todo es mas volátil”

“Con el paso del tiempo el cuerpo te duele más, pero creo que mentalmente no volvería para los 30 ni para los 20 ni loca”

La actriz ha cerrado una etapa protagonizando '¡Ay, Carmela!' en el teatro. La obra se estrenó en 1987 con Verónica Forqué, con quien María trabajaría en 'Pepe y Pepe' años más tarde, y después Carlos Saura la llevó al cine con Carmen Maura.

BLUSÓN THE 2ND SKIN & CO. SUJETADOR ERES. FALDA DE SANDRO. SANDALÍAS DE JIMMY CHOO. PENDIENTES THOMAS SABO Y ANILLO ISABEL GUARCH.

-La gente sabe que he hecho más cosas. Yo llevo toda la vida, empecé en 'Farmacia de guardia', he hecho 'Menudo es mi padre', 'Las cosas son así', 'Amar es para siempre'... La gente que va al teatro lo tiene clarísimo, sabe que llevo muchos años en el teatro implicándome y abogando por personajes con un compromiso grande.

► **¿Te lo siguen diciendo por la calle?**

-Después de veinte años alguno hay. Le guardo un precioso recuerdo. Además, la frase de "qué mona va a esta chica siempre" fue una genialidad de Mariví Bilbao. Es de su cosecha personal porque no estaba en ningún guion.

Lo que pasa es que Mariví era genial.

► **También vas a estrenar la película 'Invasión', donde te vamos a ver en un rol absolutamente distinto.**

-Es muy interesante. Cuenta la historia de tres escenarios bélicos distintos que luego se funden en un final muy bonito. Estoy embarazada en la película. Vamos a ver a una heroína, a una mujer con mucho carácter, con una pinta muy divertida. Algo muy distinto a lo que se me ha visto.

► **Has encadenado series de éxito toda tu vida. ¿Cómo has hecho para mantener los pies en la tierra?**

-Yo creo que mantener los pies en la tierra ha tenido que ver con mi personalidad desde que era niña. Yo he sido una niña introvertida y esa introversión me ha dado un lugar de seguridad. No me gustaba ser distinta. Me gusta mucho mi oficio, cuando hice mi primera película con 6 años me di cuenta de que quería ser actriz. Me encantan los roda-



## “Intentamos que mi hijo no vea mucha tele. Las pantallas y los móviles son veneno. Lo que sí vemos son películas y dibujos animados para niños”

jes, estar encima del escenario, me hace feliz el reconocimiento del público. Pero la vanidad y el reconocimiento fuera no me hace falta. Me encantaría ponerme una careta y ser normal cuando salgo del teatro y hacer una vida normal.

### ►Tu madre tiene un Goya.

-Mi madre tiene un Goya por la película 'Acción Mutante' en la categoría de mejor maquillaje. Cuando yo hice cine de pequeña, mis padres tenían que venir al rodaje conmigo. Mi madre era ama de casa y llegó al cine a través de mis películas, se enamoró, se quedó y se hizo maquilladora. Es una buenísima maquilladora, no es porque sea mi madre. Mucha gente piensa que yo empecé en el cine porque era maquilladora, y fue al revés.

### ►¿Ves que tu hijo tiene maderita de actor?

-No lo sé. Desde luego le gusta cantar, ha venido dos veces al teatro, le gusta mucho la magia del teatro. Le digo que en el patio de butacas tiene que estar callado y me dice: "shhh". Que sea lo que él quiera.

### ►¿Alguna vez ha visto alguna de tus series?

-No, intentamos que no vea mucha tele. No, no, las pantallas y los móviles son veneno. Cuanto menos, mejor. Lo que sí vemos son películas y dibujos animados para niños. Ya tendrá tiempo de ver mis series.

### ►¿Hollywood es tu asignatura pendiente?

-Tengo una espinita clavada que es no haber hecho tele-

visión en Estados Unidos. He sido absolutamente una visionaria, siempre he abogado por la televisión. Cuando yo empecé en los 90, la televisión era una cosa menor. Ahora mira lo que está pasando. Si tienes la suerte de entrar en una serie de éxito, te conviertes en una estrella mundial. Yo hice una película producida por Tom Hanks ['Mi vida en ruinas'] y, en ese momento, yo quise ir a Estados Unidos a hacer carrera. Por cuestiones personales no pudo ser pero soy muy joven y tengo muchos años por cumplir, así que ya veremos.

### ►¿Cómo te llevas con el paso del tiempo?

-El paso del tiempo es estúpido si uno ha vivido su vida en sintonía con lo que uno es. Hay épocas mejores y peores, pero yo mentalmente no volvía para atrás. La felicidad, la seguridad en uno mismo te la da la experiencia. Cuando eres joven tienes más energía, hay más colágeno en tu piel, pero todo es más volátil. Uno no sabe bien quién es, se sufre más. Dices hasta luego colágeno pero la vida te da otras cosas. El cuerpo te duele más, a mí me duele mucho el cuerpo de coger a mi hijo, la espalda y todos los lados, pero creo que mentalmente no volvería para los 30 ni para los 20 ni loca. **L**

Por Laura Martín. Fotos: Juan Miguel Herrero. Maquillaje: Antonio Romero @antonioromero-makeup (@one\_offartists) using @maccosemantics\_es & @kevinmurphyspain. Estilista: Antoinella. Agradecimientos: angelacariddi.com, CoolRooms Palacio de Atocha.

“Creo que mantener los pies en la tierra ha tenido que ver con mi personalidad desde que era niña, era introvertida y no me gustaba ser distinta”

“Tengo una espinita clavada que es no haber hecho televisión en Estados Unidos”

“En su momento quise ir a hacer carrera, por cuestiones personales no pudo ser, pero aún tengo muchos años por cumplir, así que ya veremos”







Salva Reina (45) y Martita de Graná (34), presentadores de la gala.

## III EDICIÓN DE LOS PREMIOS CARMEN

### MARÍA LEÓN, EN LA NOCHE DEL CINE ANDALUZ

Los Premios Carmen, galardones que reconocen lo mejor del cine andaluz, se asientan en la temporada de alfombras rojas tras el éxito de su tercera edición. Las triunfadoras de la noche fueron 'Te estoy amando locamente', que consiguió la mayor cantidad de estatuillas, y 'Cerrar los ojos', reconocida como mejor largometraje. María León, integrante del reparto de 'Cerrar los ojos', celebró el premio con el resto del equipo. La actriz está a la espera de juicio por atentado contra la autoridad tras su altercado con la policía de Sevilla.



María León (39), enfundada en un vestido plateado de Massimo Dutti, acudió con el equipo de 'Cerrar los ojos'. María estaba nominada a mejor actriz de reparto y no ganó, pero la película sí se alzó con el premio a mejor largometraje.

Vaya Baye



DIPU  
PRO  
D HU





Chanel (32) se ha quejado de que RTVE no la llamase para cantar en la final del Benidorm Fest. Abraham Mateo cantó en solitario el tema que lanzaron a dúo. "Me parece una falta de respeto", ha dicho.



Laura Sánchez (42), con un vestido del sevillano Roberto Diz.



A la derecha, Elena Furiase (35) con un espectacular diseño de Pedro del Hierro. A la izquierda, Kiti Mánver (70), que se llevó el premio a la mejor interpretación femenina por la película 'Mamacruz'.





**UNA REINA CINÉFILA**

## **LETIZIA ACUDE POR SORPRESA A UNA CHARLA DE SCORSESE**

La reina Letizia es una gran aficionada al cine. Si hace unos días la veíamos junto a Felipe en unos cines de Madrid para ver 'Pobres criaturas', el viernes pasado no quiso perderse el coloquio que daba el director Martin Scorsese en la sede de la Academia del Cine. Letizia llegó por sorpresa, muy animada y con muchas ganas de escuchar al director americano, nominado a los Oscar por 'Los asesinos de la luna'. Esta no era la primera vez que se veían, ya que Scorsese recibió en 2018 el Premio Princesa de Asturias.

**Letizia  
aplaudó  
más que  
nadie**



La Reina presenció el coloquio desde primera fila y aplaudió como una auténtica fan al director americano.



Letizia (51) llegó sin avisar a la sede de la Academia de Cine en Madrid con un abrigo de Carolina Herrera rosa sobre los hombros.



# UN CABELLO *sano y con volumen*

I.C.O.N. PRESENTA BODY, LA ESPUMA VOLUMINIZADORA CON INGREDIENTES NATURALES QUE APORTA CUERPO Y GRAN PROTECCIÓN A TU MELENA.



**E**n I.C.O.N., la naturaleza trata tu cabello. Con una combinación única de ingredientes activos, la nueva espuma voluminizadora consigue un volumen de larga duración, mientras protege tu melena de la exposición térmica, además de añadirle fuerza y manejabilidad. La mezcla de extractos botánicos como la Hiedra, Aloe Vera, Nuez Negra, Manzanilla y Ginseng nutren, a la vez, cuero cabelludo y cabello, ayudando a prevenir su ruptura. Es también rico en Fermento de Salvado de Arroz: contiene Ácido Láctico, Aminoácidos, Péptidos, Oligosacáridos y otras moléculas pequeñas que reparan y devuelven la elasticidad del pelo. Las Proteínas Voluminizadoras de Cebada Hidrolizada, Quinoa y Proteínas de Trigo aportan fuerza y volumen a cada hebra, proporcionando cuerpo y estructura. La espuma contiene, además, ácido hialurónico para mantener las fibras capilares bien hidratadas. Con un agradable aroma de cítricos y camomila, I.C.O.N. consigue un cabello sano y con mucho CUERPO.



La espuma **BODY**, ideal para cabellos finos y medios, aporta un volumen de larga duración mientras secas tu cabello. Usar con el pelo recién lavado, acondicionado y secado con una toalla. Aplicar de 2 a 3 pulsaciones, de raíz a puntas, y crear el estilo deseado.



**ANNIE LEIBOVITZ**

## LA FOTÓGRAFA DE LAS ESTRELLAS QUE RETRATARÁ A FELIPE Y LETIZIA

Annie Leibovitz ha sido seleccionada para inmortalizar a Felipe y Letizia en unos retratos que formarán parte de la colección de arte del Banco de España. Leibovitz está considerada la fotógrafa más cara del mundo. Cobra 2,7 millones de

euros al año en su revista y 250.000 euros al día por sus trabajos con marcas de moda. Por su objetivo han pasado desde John Lennon –le hizo su último retrato con vida– a Julia Roberts, Harrison Ford o la reina Isabel II de Inglaterra.

Annie Leibovitz (74) empezó su carrera en los años 70 siguiendo a las estrellas del rock. Cuando se fue de gira con los Rolling Stones, se volvió adicta a la cocaína. "No sabía dónde me estaba metiendo. Pero conseguí ayuda y salí de ahí", cuenta.



En 1991, Leibovitz rompió moldes al retratar a Demi Moore embarazada y desnuda para la portada de una revista.

**Los Reyes celebran dos importantes aniversarios**



Los retratos de los Reyes se harán para celebrar diez años de reinado y veinte de casados.





# Bepanthol<sup>®</sup> DERMA

## Transforma la piel seca desde la raíz



[www.bepanthol.es](http://www.bepanthol.es)

\* Toda la gama a excepción de Bepanthol<sup>®</sup> Derma Crema Facial Diaria SPF25 Nutritiva  
CH-20230511-122



**PROTAGONIZARÁ  
LA NUEVA  
PELÍCULA DEL  
MANCHEGO**

**JULIANNE  
MOORE,  
UNA CHICA  
ALMODÓVAR  
EN MADRID**

La actriz Julianne Moore (63) –conocida por películas como ‘Las horas’ o ‘Hannibal’– será la protagonista de ‘La habitación de al lado’, el primer largometraje en inglés de Pedro Almodóvar. La estrella, ganadora del Oscar en 2015 por la película ‘Still Alice’, ya se pasea por Madrid, donde ha estado ensayando con el director manchego y Tilda Swinton, otra de las actrices del proyecto (que ya colaboró con Almodóvar en el cortometraje ‘La voz humana’). ‘La habitación de al lado’ se empezará a rodar en marzo entre Madrid y Nueva York. Tras hacer una lectura de guion en las oficinas de la productora de Almodóvar, Julianne salió a pasear y se compró unas alpargatas en un comercio especializado del centro de la capital.



Julianne Moore paseó por la Puerta del Sol y fue de compras por varios comercios del centro. A la izquierda, con una bolsa de una zapatería famosa por sus alpargatas. El 23 de febrero se estrena en nuestro país la última película de la actriz, ‘Secretos de un escándalo’.

**Lectura de guion  
con Almodóvar  
y Tilda Swinton**







LA BIOSTHETIQUE®  
PARIS

Colour  
Protection

HAIR CARE

Shine Restoring  
Pre-Shampoo  
Treatment

Soin pré-shampooing  
ravivant la couleur

Farbglanz auffrischende Haar-  
pflege vor der Haarwäsche

250 ml e 8.4 fl.oz.

LA BIOSTHETIQUE®  
PARIS

Colour  
Protection

HAIR CARE

Shine Restoring  
Shampoo

Shampooing sublimateur  
d'éclat

Abstrillanz auffrischendes  
Shampoo

e 8.4 fl.oz.

THE CULTURE OF TOTAL BEAUTY

## POR AMOR AL COLOR

Protección y cuidado máximo para lucir un color duradero y luminoso. Eficacia documentada científicamente: un 69%\* más de protección frente a la pérdida del color.

\*Los datos corresponden a un período de 12 semanas durante el cual se ha lavado el cabello a diario.





**Genoveva vive actualmente en un piso que su exmarido, Cayetano Martínez de Irujo, posee en la lujosa urbanización La Finca, en Madrid**

Genoveva Casanova (47) se casó con Cayetano Martínez de Irujo (60) en 2005 y fueron padres de dos mellizos, Amina y Luis (22). La pareja se separó en 2007 pero han mantenido muy buena relación. Él lleva siete años de relación con Bárbara Mirjan (27).



**EXCLUSIVA**

**LA MUJER MÁS BUSCADA**

# Descubrimos el refugio de Genoveva y sus pasos desde que se alejó del ojo público

El paradero de la ex de Cayetano Martínez de Irujo ha sido una incógnita desde que en noviembre salieran a la luz sus imágenes con Federico de Dinamarca



Cayetano con su actual pareja, Bárbara Mirjan, y Genoveva, su exmujer, en la Semana Santa de Sevilla en 2022.

**Cayetano, entre dos mujeres**

**H**ace más de dos meses que Genoveva Casanova está en paradero desconocido, desde que en el mes de noviembre LECTURAS publicó sus fotos en Madrid junto a Federico de Dinamarca, que entonces era príncipe heredero y ahora ya es Rey. Desde aquel momento no se la ha vuelto a ver. Se tiene constancia de que durante algunos días estuvo en el Palacio de Arbaizenea, en San Sebastián, que es propiedad de su exmarido, Cayetano Martínez de Irujo, pero no tardó en marcharse de allí. Su paradero ha sido la gran incógnita las últimas semanas, y

**Los primeros días tras la publicación de las fotos, Genoveva los pasó en el Palacio de Arbaizenea, en San Sebastián, pero no tardó en marcharse de allí**

por fin tenemos la respuesta. Sabemos que Genoveva ha estado en la exclusiva urbanización madrileña La Finca, al amparo, una vez más, del padre de sus dos hijos, al que protegerla y darle cobijo ya le podrían estar pasando factura.

## **TENSIÓN CON BÁRBARA**

Entre la exmujer de Cayetano y su actual pareja, Bárbara Mirjan, no hay buena sintonía. La joven está molesta por la relación de Cayetano y Genoveva. Según llega a nuestra redacción, "Genoveva cobra 6.000 euros de pensión. Bárbara siente que Genoveva es la señora de la casa y ella se ve desplazada, como una Cenicienta". Tal y como se está demostrando estas úl-



**Cayetano y Genoveva estuvieron entre Navidad y Fin de Año en Kenia con sus hijos y Bárbara Mirjan, la pareja del jinete**

**A la vuelta, en enero, Cayetano y Bárbara tuvieron una crisis de pareja que superaron más tarde**

Genoveva fue concursante de la última edición de 'MasterChef Celebrity'.

timas semanas, el bienestar de Genoveva es muy importante para Cayetano. Tanto es así, que, tras la tormenta mediática a nivel mundial que supuso la publicación de las fotos de Federico de Dinamarca en Madrid –y que aceleraron su ascenso al trono–, Cayetano y Genoveva pusieron tierra de por medio y estuvieron desde Navidad hasta Fin de Año juntos en Kenia. Tras realizar cuatro escalas, la mexicana se reunió allí con su exmarido

**Según nos cuentan, “Genoveva cobra 6.000 euros de pensión. Bárbara siente que Genoveva es la señora de la casa y ella se ve como una Cenicienta”**

y estuvieron acompañados por los hijos de la expareja, y Bárbara. La familia disfrutó de un safari para ver gorilas por el que pagaron 2.000 euros por persona. El viaje pasó factura a Cayetano y Bárbara, que tuvieron una crisis en enero que superaron más tarde.

#### **BAJO EL MISMO TECHO**

El jinete no ha dudado en todo este tiempo en apoyar a su exmujer, la ha defendido públicamente en televisión y le ha prestado sus abogados. Y lo que es más llamativo, ha llegado a compartir espacio con ella porque, cuando ha estado en Madrid, Cayetano se quedaba en la misma casa que habitaba Genoveva, una vivienda que goza de una privacidad difícil de encontrar en cualquier



## Genoveva y Cayetano han compartido techo, pues cuando él viaja a Madrid se aloja en el piso que ha puesto a disposición de su exmujer

otro sitio. La residencia habitual del hijo de la duquesa de Alba es la finca Las Arroyue-las, ubicada en Carmona (Sevilla). Allí también está instalada Bárbara Mirjan, con la que Cayetano comparte vida desde hace siete años, y es allí donde también están los perros de Genoveva. En sus terrenos se encuentra La Motilla, un hotel de lujo que Cayetano y Genoveva reformaron juntos ya estando separados y que han decorado con antigüedades familiares y recuerdos de sus viajes en común.

### EL PISO DEL ESCÁNDALO

Se desconoce por ahora si en algún momento Genoveva tiene intención de regresar a la que ha sido su casa

Imagen del piso que Cayetano Martínez de Irujo tiene en la urbanización La Finca y que ha puesto a disposición de Genoveva.



El piso de la polémica

En noviembre Lecturas publicó esta imagen del entonces príncipe de Dinamarca saliendo del piso de Genoveva para ir a cenar con ella a un restaurante de Madrid.

Genoveva había vivido hasta noviembre en este piso ubicado en Los Jerónimos. En él se vio al príncipe Federico entrar con Genoveva y salir solo sobre las ocho de la mañana siguiente.



Muchos han apuntado que Genoveva podría haber conocido al príncipe Federico en una cacería de alto standing para vips y personas de la realeza.

Hasta la publicación de las fotos con Federico, Genoveva residía en un piso en el barrio de Los Jerónimos, que es donde se vio entrar y salir al entonces príncipe

Esta propiedad pertenece a una mujer del entorno de Genoveva que también es amiga de Isabel Preysler

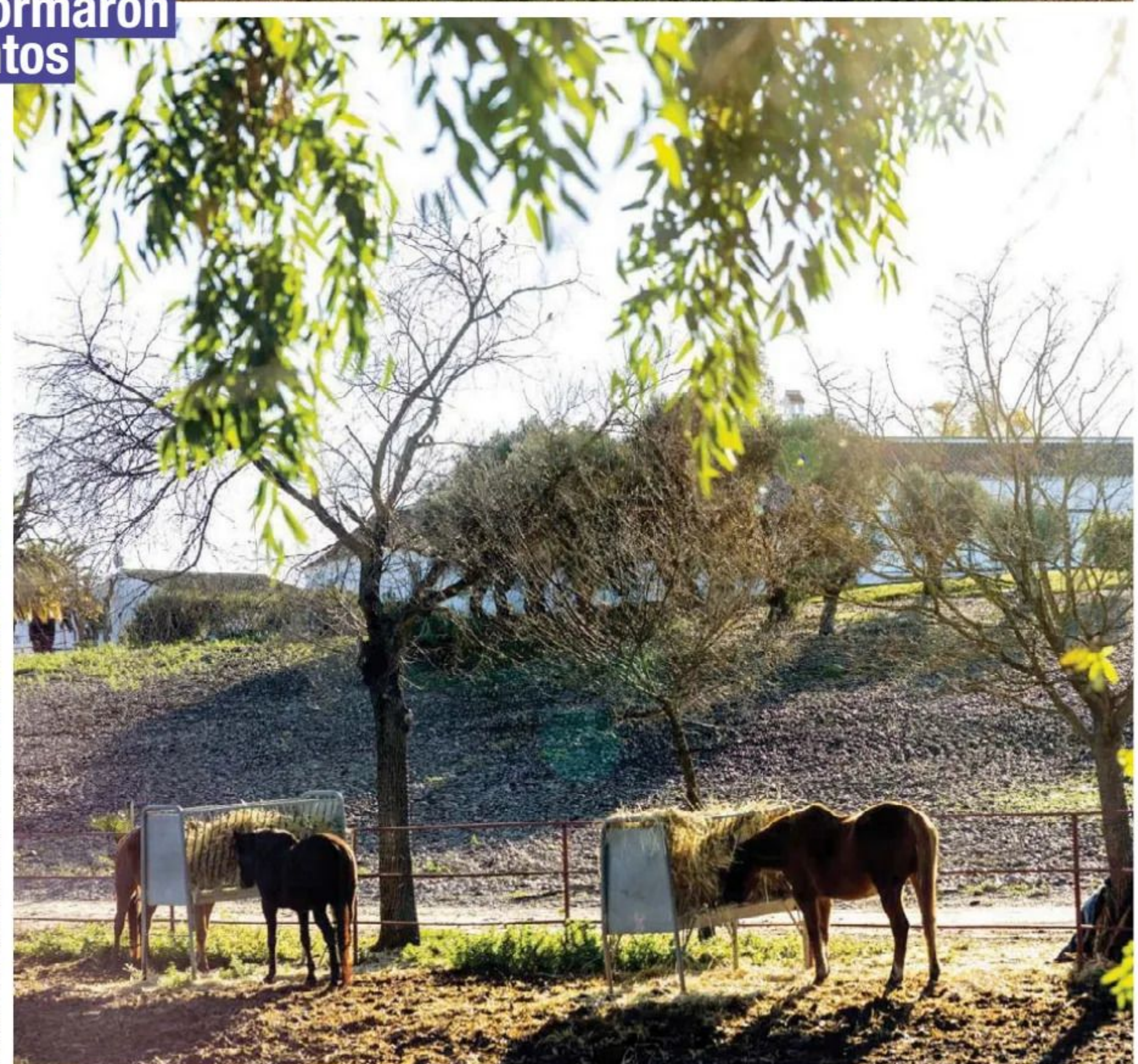






Tras la muerte de la duquesa de Alba, Cayetano heredó la finca Las Arroyuelas, donde vive actualmente con Bárbara, su pareja. En su terreno se encuentra el hotel La Motilla, que Cayetano y Genoveva reformaron juntos.

### Un hotel de lujo que reformaron juntos



### Los perros de Genoveva permanecen en la finca sevillana donde viven Cayetano y su pareja

los últimos años, el piso del que se vio entrar y salir a Federico de Dinamarca en noviembre. Se trata de un piso de 158 m<sup>2</sup>, construido en 1930 y ubicado en el barrio de Los

Jerónimos en Madrid. Está distribuido en hall, salón, comedor, gabinete, cuatro dormitorios, dos cuartos de baños, y zona de servicio con cocina y despensa. Además de los metros que tiene, también lo dota de valor la zona en la que se encuentra. Su venta podría ascender a 1,5 millones de euros y su alquiler a 3.600 mensuales. La propiedad del inmueble pertenece a los cuatro hijos de un matrimonio que aún lo tiene

en usufructo. Esta pareja son Juan Arena de la Mora, empresario de origen mexicano que fue presidente de Bankinter y consejero de Ferrovial, Grupo Prisa y Meliá, y su esposa, Bárbara Pan Soralluce, reconocida pintora, íntima amiga de Isabel Preysler e integrante del grupo de amistades de Genoveva en el que también se encuentran Carolina Herrera hija y Paloma Cuevas. **L**

Fotos: Agencias.



El peso de la  
responsabilidad  
recae en  
Guillermo  
en uno de  
sus peores  
momentos

Kate  
permanece  
convaleciente  
tras una  
misteriosa  
intervención  
que preocupa  
mucho al país

SU PADRE HA ANUNCIADO QUE  
PADECE CÁNCER

# Guillermo, rey en funciones

El mayor de los hijos de Carlos III deberá asumir gran parte de las responsabilidades de su padre, que ya ha empezado a recibir tratamiento. El cáncer le fue diagnosticado durante su operación por el agrandamiento de la próstata







El comunicado que ha distribuido Buckingham Palace estaba acompañado por esta reciente imagen de Carlos III (75). Palacio no aclara qué tipo de cáncer padece, aunque se cree que no es de próstata.



**Solo un año y medio en el trono**

Carlos ascendió al trono en septiembre de 2022 tras la muerte de su madre y fue coronado en mayo de 2023. Abajo, Guillermo jurando su cargo como príncipe de Gales durante la coronación de su padre.



# THE CLINIC

Harry, de camino a reencontrarse con su padre



El reencuentro con su padre podría allanar el camino para una reconciliación de Harry con su familia.

Carlos abandonaba la clínica solo tres días después de su intervención de próstata. Lo hacía sonriente, tranquilo y acompañado de Camila (76), que lo visitó con frecuencia.

La familia real británica vive momentos de gran preocupación. Pocos días después de que el rey Carlos abandonara la clínica en la que le intervinieron por un agrandamiento de próstata, Buckingham Palace ha anunciado que el monarca padece cáncer y deberá apartarse

de los actos públicos mientras dure el tratamiento. Ahora todos los ojos están puestos en el heredero, el príncipe Guillermo, que debe dar un paso al frente y asumir las responsabilidades de su padre en uno de sus peores momentos, sin Kate a su lado, ya que la princesa de Gales se recupera de

una intervención abdominal de la que muy poco se sabe.

## EL MISTERIO RODEA A KATE


Cuando se supo que Kate debía ser intervenida, Guillermo bloqueó su agenda para poder estar cerca de su mujer mientras se recuperaba y para poder atender también a sus

tres hijos: George, Charlotte y Louis. Tras el anuncio de la enfermedad de Carlos, la oficina de los príncipes de Gales no tardó en anunciar que Guillermo volvería a sus compromisos este miércoles 7 de febrero para presidir una investidura en el castillo de Windsor y para asistir a una cena benéfica por la noche. El príncipe de Gales debería asumir los compromisos de su agenda y los de su padre.

El cáncer ha sido un golpe duro para Carlos, el heredero europeo que más tiempo ha esperado en subir al trono: fue nombrado príncipe de Gales con 10 años y sucedió a su madre con 73. Sus más allegados desvelan que llevaba su papel de Rey con mucho ánimo y disposición. Los médicos le exigen que no acuda a actos públicos pero sí atenderá a sus tareas en su despacho. El Rey ha querido compartir su diagnóstico para evitar posibles especulaciones y con la intención de ayudar a otras personas que padezcan esta enfermedad. Esto contrasta con el silencio que impera sobre la enfermedad que mantiene a Kate Middleton alejada de la vida pública. **L**

Por Estela Cebrián. Fotos: Agencias.



A photograph of King Charles III and Queen Camilla. King Charles III is in the foreground, wearing a tan overcoat, with his right hand raised in a gesture. Queen Camilla is behind him, wearing a dark purple coat and a large, textured brown hat. They appear to be outdoors, possibly at a church service, with a blurred background of greenery and a wooden fence.

El Rey compartió su diagnóstico para evitar especulaciones y para ayudar a otras personas que padezcan esta enfermedad

Esto contrasta con el silencio que impera con respecto a la intervención de Kate, de la que nada se sabe

Carlos y Camila acudieron a misa este pasado fin de semana en Sandringham. El lunes viajaron a Londres para que Carlos empezara el tratamiento. El monarca comunicó personalmente a sus hijos su diagnóstico.



FALLECE VÍCTOR MANUEL DE SABOYA

# El turbio aspirante a Rey que acumuló escándalos

El polémico aristócrata, hijo del último Rey de Italia, aseguró haber sido testigo del accidente en el que don Juan Carlos mató a su hermano Alfonsito, protagonizó una violenta trifulca con su primo en la boda de Felipe y Letizia y fue acusado de matar a un joven alemán de dos disparos

Víctor Manuel de Saboya ha fallecido pocos días antes de cumplir 87 años. Estaba casado con Marina Ricolfi-Doria, de 88 años, con la que tenía un hijo, Emanuele Filiberto, de 51.





Un gran  
aficionado a  
las armas

Víctor Manuel, aficionado a la caza, había estado disparando con Juan Carlos y su hermano Alfonso el día de 1956 en que el hermano pequeño del Rey murió, aunque no se encontraba con ellos en el momento de la tragedia.



“La bala de Juan Carlos atravesó un armario y después a Alfonso, yo estaba delante”, dijo Víctor Manuel respecto al accidente que costó la vida del hermano del emérito

Juan Carlos se enfadó al escucharle, y con razón, porque lo que decía era mentira. Víctor Manuel no estaba allí

# No es por maldad



por Pilar Eyre

Nadie hablaba bien del príncipe Víctor Manuel de Saboya. Antipático, remilgado, agresivo, detestable... así lo juzgaban en su exilio de Estoril, donde convivió con Juan Carlos y sus hermanos. La bondadosa madre de estos, doña María, lo disculpaba, “es que con los padres que ha tenido...” Y es cierto que la infancia de Víctor Manuel fue muy difícil, a él y a sus tres her-

**Víctor Manuel se enamoró de una plebeya, Marina Doria. Le costó muchos años que su familia la aceptara y pudieran casarse**

manas les faltó calor familiar. **Sus padres eran los exreyes de Italia, expulsados de su país por un referéndum popular.** El primer mes en Portugal echaron a su madre de un local por fumarse un puro y la exreina María José decidió que en ese país tan atrasado no podía establecerse y se fue a Suiza para siempre. El matrimonio de Humberto y María José se había concertado cuando eran niños y no había amor, en realidad decían que él era homosexual y





Víctor Manuel (en la imagen, con los brazos cruzados) creció en el exilio, en Estoril, donde coincidió con Juan Carlos y sus hermanos. Los hermanos Saboya eran una presencia constante en la prensa española.

había estado con el boxeador Primo Carnera y con el actor Jean Marais. Él lo achacaba a calumnias de los antimonárquicos, pero lo cierto es que Luchino Visconti, aristócrata y director de cine, contó en sus memorias que había tenido una relación amorosa con Humberto.

#### UN RUMOR FAMILIAR

Los cuatro hermanos Saboya —María Pía, Víctor Manuel, María Gabriela y Titi—, vivieron asilvestrados en un ambiente extravagante y sin disciplina. En el jardín tenían limoneros, pero como los limones no crecían lo suficientemente rápidos, el padre decidió que los pusieran de plástico. Los hijos se levantaban a la hora que querían, el padre estaba fuera toda la noche paseando a pie seguido de su Rolls Royce y al amanecer se iba al puerto a ver cómo llegaban

las barcas de pescadores. **En su casa tenían un auténtico arsenal de armas al alcance de todos y desde pequeños los niños aprendieron a tirar en el bosque y adiestraron también a sus amigos, Juan Carlos y sus hermanos.**

María Gabriela era íntima de la infanta Pilar y la pequeña, Titi, era amiga de Alfonsito. Nadie, ni el propio padre, parecían tener mucho aprecio por Víctor Manuel, de quien se comentaba que en realidad no era hijo de Humberto, sino de su primo Amadeo de Aosta, con quien la madre habría tenido una aventura.

#### CERCA DE LOS BORBONES

El 29 de marzo de 1956, Jueves Santo, precisamente los amigos habían estado juntos disparando a las farolas de la rúa de Inglaterra, Víctor Manuel con el arma que había sacado del arsenal familiar y Juanito

### Una hermana de Víctor Manuel, Titi, se pegó un tiro en el estómago al no ser correspondida por Victoriano Valencia, padre de Paloma Cuevas

y Alfonsito con una pistolita de procedencia desconocida. Se despidieron a las seis de la tarde en la puerta de Villa Giralda, donde vivía la familia real española, y dos horas después tuvo lugar el accidente fatal en el que murió Alfonsito. **Su hermano empuñaba el arma, no había nadie más que ellos en la sala de juegos donde se produjo la tragedia.** Víctor Manuel acudió al entierro del infante. Se le puede ver en las fotos en segunda fila, detrás de su padre, ojeroso y con corbata negra.

A partir de ahí los amigos se dispersaron y cada uno siguió su vida. La de los príncipes italianos era presencia constante en la prensa española. María Pía se casó con un príncipe yugoeslavo y María Gabriela se convirtió en la novia secreta de Juanito, aunque también se mencionaba en las revistas un romance con el rejoneador Ángel Peralta. Víctor Manuel se enamoró de una plebeya, Marina Doria, y estuvo largos años luchando para que su familia la aceptara.

#### RODEADOS POR LA TRAGEDIA

Pero fue Titi la que copó todos los titulares. Bebedora, juerquista, amiga de la noche, inestable, se enamoró locamente de Victoriano Roger Valencia, el padre de Paloma Cuevas, y como el torero no le correspondía, se pegó un tiro en el estómago. **La ingresaron en la clínica mental López Ibor,**



de donde se fugó con el play-boy Maurizio Arena hasta que este fue detenido acusado de bigamia. Al final la obligaron a casarse con un funcionario de embajada y la mandaron a vivir a México. Tuvieron tres hijos, uno de ellos se suicidó, y en 1999 se encontraron al marido muerto en una bañera con una cuerda atada al cuello y a los genitales en un fatal rito autoerótico.

Víctor Manuel logró al fin casarse con Marina y, aunque sus contactos con la familia real española eran mínimos, sí fue invitado a la boda de Felipe y Letizia. Aquí tuvo lugar un hecho tragicómico del que dio cuenta en exclusiva la prensa italiana. En la cena privada después de la boda se enzarzó en una pelea a puñetazos con Amadeo de Aosta, también pretendiente al hipotético trono italiano y, según rumores, su hermano. Cuando uno de ellos ya echaba mano al bolsillo para sacar un arma, Ana María de Grecia se puso a gritar, **apareció Juan Carlos y consiguió separarlos. Delante de todo el mundo le dijo a Víctor Manuel que desapareciera de su vista y que no quería verlo nunca más.** Víctor Manuel, que era rencoroso, nunca pudo olvidar esta ofensa a su exacerbado orgullo y cuando Beatrice Borromeo rodó el verano pasado un documental en el que narraba cómo había matado hace años a un muchacho indefenso, dijo con voz vengativa "pues yo podría contar muchas cosas sobre Juan Carlos... asesinó a su hermano. Yo estaba delante, la bala primero atravesó un armario y después mató a su hermano". Era mentira. Juan Carlos se enfadó de una forma terrible y ahí, y sin que sirva de precedente, le doy la razón.

Síguela en [www.lecturas.com](http://www.lecturas.com)

### Se confesó para Beatrice Borromeo

Beatrice Borromeo rodó un documental en el que narra cómo Víctor Manuel había matado hace años a un muchacho indefenso. Abajo, el aristócrata saluda a Letizia y Felipe, a cuya boda acudió.



**En la boda de Felipe y Letizia, Víctor Manuel se enzarzó a puñetazos con un primo, otro pretendiente al trono italiano**

**Juan Carlos los separó cuando uno de ellos ya echaba la mano al bolsillo para sacar un arma**




Anabel (37) y David Rodríguez (25) se conocieron durante la gira por EE UU de Isabel Pantoja el año pasado, donde David ejercía de fisio para la artista y Anabel de asistente personal para su tía.

**JUNTOS DESDE HACE CASI UN AÑO**


# Anabel, romántica escapada a Roma con su novio

La influencer y David Rodríguez, el exfisioterapeuta de Isabel Pantoja, tuvieron un viaje algo accidentado. Un ladrón intentó robar el bolso a Anabel y su novio lo impidió





La pareja ha compartido vídeos en sus redes del viaje. Hace unas semanas estuvieron juntos en París.



Anabel acude a los debates de 'GH DÚO', en el reality concursu Asraf Beno, el marido de su prima Isa.

**A**nabel Pantoja está en uno de los momentos más dulces de su vida y el responsable de su felicidad se llama David Rodríguez. Se conocieron durante la gira por EE UU de Isabel Pantoja, donde él ejercía de fisioterapeuta de la cantante y Anabel trabajaba de asistente personal para su tía, y dentro de unos meses cumplirán su primer año de amor.

#### DE PARÍS A ROMA

En los inicios de la relación la sevillana se resistía a ponerle la etiqueta de "novio" al cordobés, pero ya vive con total naturalidad su amor y, de hecho, no tiene problemas en pasearlo por toda Europa.



"David me respeta, me da mi sitio, me valora y me apoya en todo. Y no está pensando en los seguidores de Instagram. Él solo piensa en hacer un masaje y cobrar por él", dijo Anabel a Lecturas.



Anabel se ha comprado una casa en Canarias y quiere formar una familia en ella. Vive en las islas desde hace más de cinco años y allí se casó con Omar Sánchez en octubre de 2021.



**Un ladrón intentó robarle el bolso a Anabel pero David lo evitó a tiempo. Tuvieron que ir a una comisaría a poner una denuncia**

Tras un romántico viaje a París, la pareja ha puesto rumbo a Roma. Allí han disfrutado de la Fontana di Trevi, el Coliseo y el Arco de Constantino. Por no hablar de las delicias gastronómicas que ofrece la ciudad. Anabel no ha dejado escapar ni una. La pareja





La sobrina de Isabel Pantoja ha visitado todos los comercios tradicionales y ha comprado los manjares típicos italianos.



Hace un tiempo, Anabel se sinceró con Lecturas sobre su relación: “El de ahora es uno de los mejores momentos, por no decirte el mejor, de mi vida, con la persona que tengo al lado”.

tuvo un buen susto nada más llegar a Roma. Un ladrón intentó robarle el bolso a Anabel mientras tomaban algo en una terraza. Afortunadamente, David lo vio y pudo evitarlo. Juntos tuvieron que pasar la tarde poniendo la denuncia en comisaría.

#### LA NUEVA VIDA DE ANABEL

Anabel vive a caballo entre Madrid y Canarias. En las islas se ha comprado una casa. “La he comprado para formar en ella una familia”, nos dijo en exclusiva a LECTURAS. También compartió entonces que se plantea ser madre pronto. **L**

Por E. Cebrián. Fotos: Premier.



La pareja hizo un parón en su ruta turística para comer y tomar una cerveza.





Bertín (69) actuó el pasado 4 de febrero en Alicante, donde sorprendió a todos asegurando que seguir en televisión no entraba en sus planes. "Estoy hasta los huevos", gritó. Pese a sus palabras, el cantante, que presenta en Canal Sur 'El show de Bertín', ya tenía en ese momento muy adelantado el acuerdo con la productora del concurso de cocina.

**EXCLUSIVA**

**PREPARA SU VUELTA A LA TELEVISIÓN ESTATAL**

# Bertín negocia ser la estrella de 'Masterchef Celebrity'

El cantante, que se sabe el personaje del momento por su polémica paternidad, estaría barajando cobrar una gran cantidad de dinero





No es la primera vez que se mete entre fogones en televisión



En 'Mi casa es la tuya', Bertín se metió en los fogones en varias ocasiones. En las imágenes, con Jesús Calleja (izquierda) y con su hija Alejandra.

Según ha podido saber **LECTURAS** en exclusiva, Bertín Osborne tiene ya muy avanzadas las negociaciones para formar parte del próximo cásting de la nueva edición de 'MasterChef Celebrity'. Sabiéndose el personaje del momento, el cantante habría pedido una gran cantidad de dinero. El cantante está dispuesto a aprovechar al máximo el tirón que su reciente y polémica paternidad le está dando.

#### APROVECHANDO EL TIRÓN

En esta nueva aventura televisiva, el cantante se embarcaría con su hija, Alejandra Osborne. Esa es la condición que Bertín ha puesto para llegar a un acuerdo con la productora del programa. El cantante quiere trabajar de nuevo al lado de su hija mayor, con la que ya compartió protagonismo ante las cámaras de 'Mi casa es la tuya'. Bertín podría ponerse ante los fogones dentro de muy poco, ya que las grabaciones de la nueva edición de 'MasterChef Celebrity' está previsto que empiecen pronto. 'Tu cara me suena' es otra de las opciones que habría barajado el cantante para volver a la televisión estatal, de la que está ausente desde la desapa-

### El cantante pone como condición que participe también su hija Alejandra

### Bertín habría barajado además la posibilidad de participar en 'Tu cara me suena'

rición de 'Mi casa es la tuya'. Según la información que llega a nuestra redacción, Bertín ha estado también negociando su participación en la próxima edición del programa musical, pero parece que 'MasterChef Celebrity' ha sido el elegido. Estas negociaciones que Bertín está llevando a cabo y el hecho de que en Canal Sur siga al frente de 'El show de Bertín' contrastan con las últimas declaraciones que el cantante realizó hace unos días en un concierto en Alicante. Aseguraba que seguir en televisión no entraba dentro de sus planes. "Estoy hasta los huevos. Seguramente seguiré haciendo música, seguiré cantando porque es lo que más me divierte", dijo. **L**

Por Silvia Quiroga. Fotos: Agencias.

### EL ÚLTIMO MOVIMIENTO DE GABRIELA

## INTERPONE UNA DEMANDA DE PATERNIDAD

Gabriela Guillén acaba de confirmar que sus abogados han puesto ya en marcha una demanda de paternidad. Es el último movimiento que la masajista ha llevado a cabo para demostrar que Bertín es el padre biológico del niño que tuvo el pasado 30 de diciembre. Gabriela, que asegura que Bertín no se ha puesto en contacto con ella ni se ha preocupado por el pequeño, se defendió en 'iDe viernes!' de las afirmaciones que apuntan a que durante el tiempo que estuvo con Bertín habría tenido otras relaciones. "Yo podría decir legítimamente que estuve con muchos hombres, pero no es así", ha dicho.





Antes de entrar en 'GH VIP8', Carmen Alcayde (50) compartió un vídeo en sus redes –que luego borró– disfrutando de la noche con Charlie, por lo que su relación se remonta a finales del verano.

UN VALENCIANO DE 27 AÑOS  
LLAMADO CHARLIE

# Carmen Alcayde, primeras fotos con su nuevo novio

La periodista, que se separó en octubre de 2022 del padre de sus tres hijos, estuvo en Madrid con su chico y volvieron juntos a Valencia





Él la  
acompaña  
en sus  
compromisos



Carmen colabora en los debates de 'GH DÚO'. La presentadora se dio un tierno beso con Charlie y volvieron juntos a Valencia, de donde son los dos.

Carmen Alcaide dejó pistas en 'GH VIP8' sobre un nuevo amor que debería esperarla mientras ella concursaba en el reality. Esto fue en septiembre y hoy vemos a la presentadora disfrutar de su nueva ilusión en las imágenes que acompañan a este reportaje, que fueron recogidas durante un viaje de Carmen, que vive en Valencia, a Madrid por asuntos de trabajo. En ellas se la puede ver muy acaramelada con su nuevo amor, un fotógrafo valenciano de 27 años llamado Charlie.

#### UNA DECISIÓN MEDITADA

Fue en octubre de 2022 cuando Carmen anunció que se separaba del padre de sus tres hijos tras tres décadas juntos. "Estoy destrozada. Ha sido una decisión meditada, difícil, pero acertada", dijo. **L**

Por E. Cebrián. Fotos: MadPhoto.

Charlie es fotógrafo y director de videoclips. Es el primer romance que se le conoce a Carmen desde que se separó de su marido.





“Este año, repito el deseo de los cinco últimos”, ha dicho Sara. En 2019, fue operada de un cáncer de ovario. En 2022, fue operada de nuevo tras una revisión.

**Ya presume de novio en Instagram**

Sara Carbonero (40) sale con el músico Nacho Taboada (36) desde la primavera de 2022. Estos días, para felicitar el cumple a su chica, Nacho ha subido a Instagram unas fotos juntos. Es la primera vez que posan de manera pública como pareja.



**EN LA NOCHE DE MADRID**

# Sara Carbonero celebra los 40 con su novio, sus hijos y sus amigas

La periodista festejó el cambio de década agradeciendo a los suyos su apoyo. “Me mantenéis con ganas de agarrarme a la vida con más fuerza”, dijo



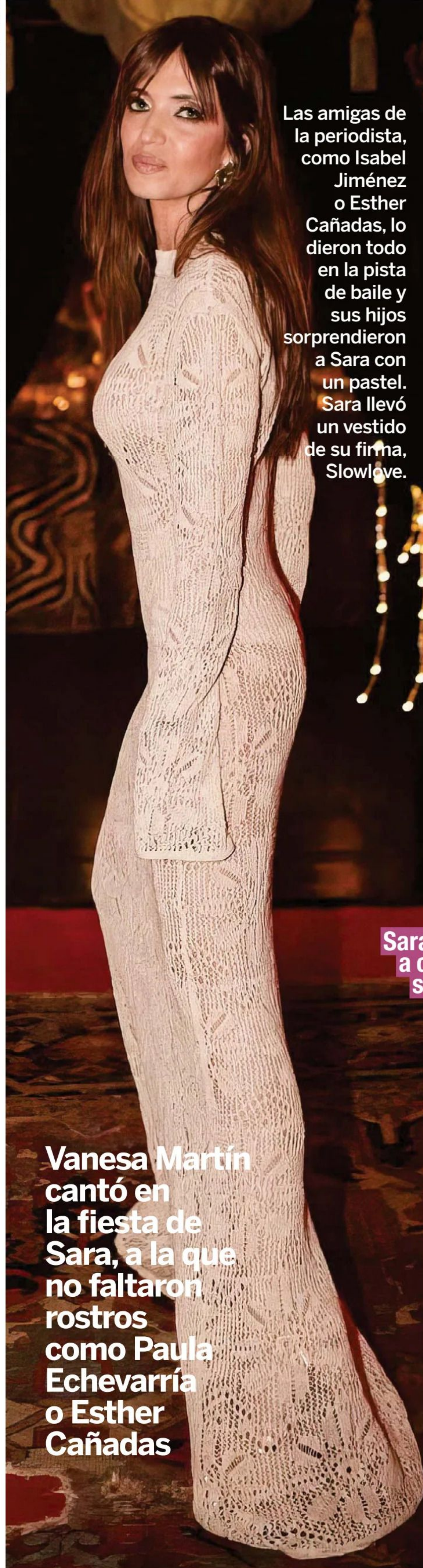


El cambio de década le ha sentado bien a Sara Carbonero. La presentadora ha celebrado los 40 con un fiestón en la sala La Bulería, del barrio madrileño de El Viso, junto a su novio, Nacho Taboada, y amigas como Isabel Jiménez, Esther Cañadas o Paula Echevarría. “Gracias por la energía que me llega y me mantiene con ilusión y ganas de agarrarme a la vida con más fuerza que nunca”, dijo Sara en sus redes.

#### LAS PALABRAS DE NACHO

Nacho Taboada ha escrito además un emotivo mensaje a Sara en Instagram. “A disfrutar hoy (y siempre) que nadie mejor que tú sabe que la vida es un suspiro quebradizo y fugaz”, escribía el músico. Nacho fue un puntal para Sara cuando, en noviembre de 2022, fue operada de urgencia en la Clínica Universitaria de Navarra –con sede en Madrid– tras detectársele una anomalía en una revisión rutinaria. Llevaban apenas unos meses saliendo, pero no se movió de su lado. **L**

Por A.F. Couceiro Fotos: Redes



Las amigas de la periodista, como Isabel Jiménez o Esther Cañadas, lo dieron todo en la pista de baile y sus hijos sorprendieron a Sara con un pastel. Sara llevó un vestido de su firma, Slowlove.

**Vanesa Martín cantó en la fiesta de Sara, a la que no faltaron rostros como Paula Echevarría o Esther Cañadas**



**Sara se animó a cantar en su fiesta**





CAYETANA  
GUILLÉN CUERVO

# “Sufrió una violación cuando tenía 6 años”

La actriz desvela en un documental el trauma que arrastra desde la infancia.

“Recuerdo cada momento, tengo presente la imagen de él y del grupo”, confiesa

Cayetana Guillén Cuervo ha hecho esta revelación en ‘Mapa a Pandataria’, un documental disponible en la plataforma CaixaForum+ que narra el viaje emocional de los actores de la obra ‘Pandataria’. La pieza teatral trata sobre personajes excluidos por la sociedad; según Cayetana, las víctimas de agresiones sexuales se enfrentan a la marginación.

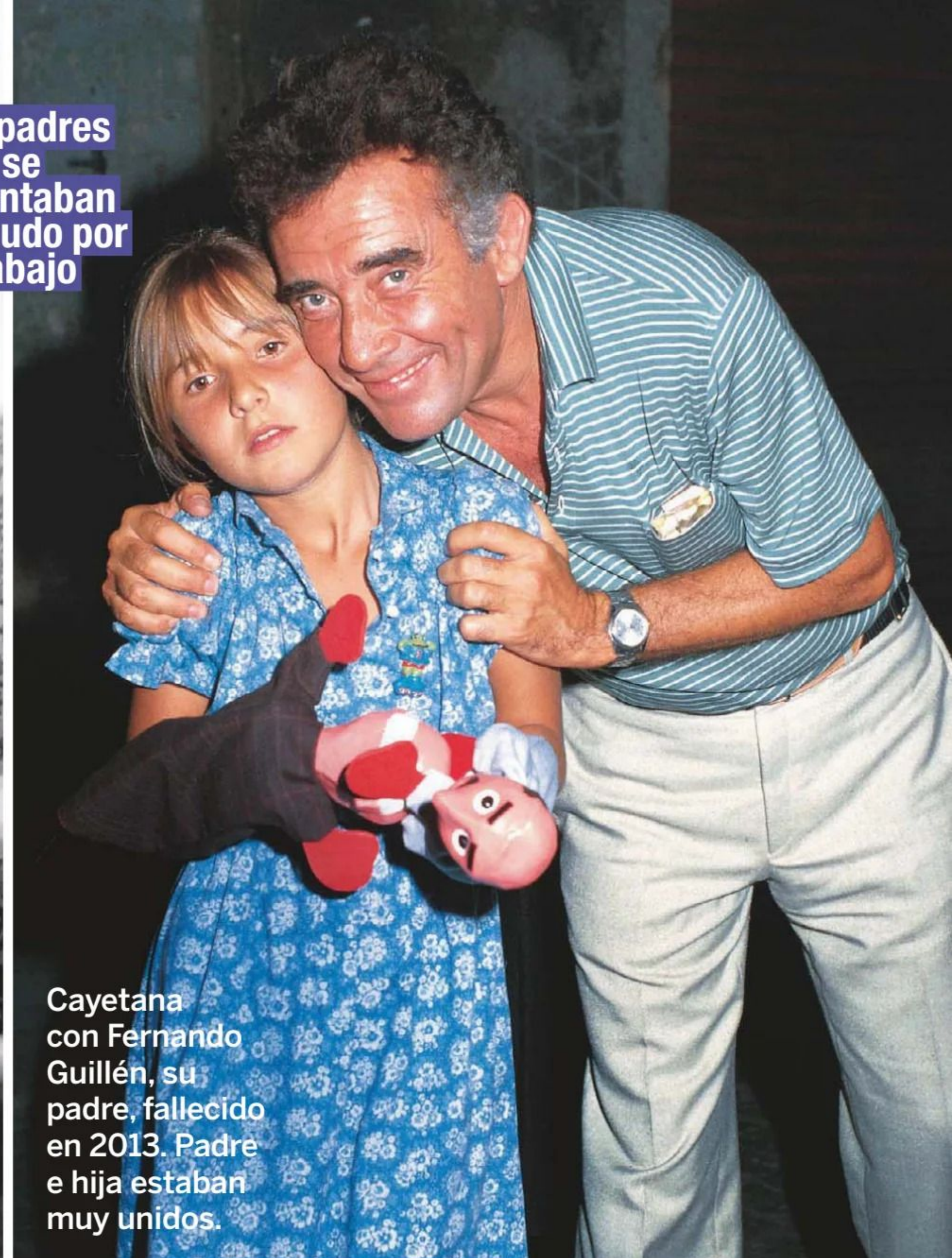




Sus padres  
se  
ausentaban  
amenudo por  
trabajo



Cayetana, de niña, junto a Gemma Cuervo (89), su madre. La actriz admite que las ausencias de sus padres, que hacían dos funciones teatrales al día, pesaron en su infancia, aunque no les culpa.



Cayetana con Fernando Guillén, su padre, fallecido en 2013. Padre e hija estaban muy unidos.

**“No lo contaba nunca porque no quería que eso estuviera presente en mi vida, no quería que me marcara”**

**“De cada diez mujeres nueve han sufrido agresión o abuso sexual. Forma parte de nuestra vida, de nuestro mapa emocional”**

**D**urante años, Cayetana Guillén Cuervo ha guardado bajo llave, en lo más profundo de su ser, un secreto terrible. Ahora ha decidido hacerlo público en un impactante documental. “Tuve una agresión sexual muy fuerte cuando tenía 6 años”, desvela la actriz en ‘Mapa a Pandataria’, making of de la obra ‘Pandataria’, que llega a los Teatros del Canal de Madrid este 14 de febrero.

#### RECUERDO TENEBROSO

Con voz firme, segura del paso que está dando, Cayetana explica cómo se produjo la agresión. “Sucedió en un campo al que mis padres no me dejaban salir. Y un sábado por la mañana, aprovechando que ellos no estaban en casa, salí y ocurrió esa violación, con 6 años”. Así explica la actriz el motivo de su silencio durante tantos y tantos años: “No lo contaba nunca porque no que-

**“Sucedió en un campo al que mis padres no me dejaban salir”**

**“Un sábado, aprovechando que ellos no estaban en casa, salí y ocurrió esa violación”**

ría que eso estuviera presente en mi vida, no quería que me marcara”. Ahora lo cuenta esperanzada de que su testimonio ayude a otras mujeres. “De cada diez mujeres nueve han sufrido agresión o abuso sexual en su vida. Forma parte de nuestra vida, de nuestro mapa emocional. Yo no había vuelto a hablar de esto nunca en la vida”, reflexiona. La actriz asegura tener presente en su memoria cada segundo de aquel terrible suceso. “Me

acuerdo clarísimamente. De aquella edad, es de lo que mejor me acuerdo. Tengo todos los momentos de lo que pasó presentes en mi cabeza. Tengo la imagen de él, y del grupo, y de lo que pasó”, dice.

#### LA CULPA LA CONSUME

Los padres de Cayetana, el fallecido Fernando Guillén y Gemma Cuervo, se ausentaban de casa a menudo por su trabajo. Cayetana asegura estar orgullosa de sus padres, pero admite que las ausencias dejaron huella en ella. Ahora que es ella la madre que aparca la vida familiar para ir de gira por los teatros —su hijo tiene 17 años—, la culpa la consume. “Mis padres no se sintieron nunca culpables pero yo sí me he sentido superculpable. Quieres estar ahí con él... Yo me he pasado la vida sintiéndome fatal”, reconoce. **L**

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.





HA SIDO ESCOGIDA  
IMAGEN DE SAN ISIDRO

# Tana Rivera reúne a sus padres

El evento ha coincidido con un momento de máxima tensión entre Fran Rivera y Eugenia Martínez de Irujo



Tana Rivera (24) vistió un diseño de The IQ Collection, la firma de Inés Domecq. El traje de luces que la hija de Eugenia Martínez de Irujo y Fran Rivera lleva en el cartel de la Feria de San Isidro es de Lorenzo Caprile.





Fran Rivera (50) estuvo arropado por Lourdes Montes (40) en su incómodo reencuentro por partida doble, con su exmujer, Eugenia, y con su hermano Cayetano.



Eugenia Martínez de Irujo (55) acudió con su marido, Narcís Rebollo (54) y aseguró que la relación con su ex está "como siempre".



Victoria Federica (23) fue la encargada de entregar a Tana un premio durante la velada. La hija de la infanta Elena también se decantó por un diseño de Inés Domecq.



Cayetano Rivera (47) está muy distanciado de su hermano Fran desde hace tiempo.

Los Rivera y los Martínez de Irujo han vivido uno de sus grandes momentos. Tana, la hija de Eugenia y Fran, es la imagen de la Feria de San Isidro. La joven ha conseguido reunir a su familia en un momento de tirantes tras las declaraciones de Fran Rivera en '¡De viernes!', donde dijo que Eugenia no se portó bien tras la separación: "Se me despellejó como padre". Eugenia se ha mantenido al margen de esa polémica, aunque su entorno filtró que no le gustaron las declaraciones. Tana se refirió en estos términos al apoyo de sus padres. "Lo necesitaba, sin ellos no soy nadie". Fran también se reencontró con su hermano Cayetano, de quien está distanciado: "No va a haber ningún problema con Cayetano, al revés. Venimos todos a apoyar a Cayetana, que es lo importante", dijo. **L**

Por Estela Cebrián. Fotos: Gtres.



**“Hay épocas que no necesitas el psicólogo y otras en las que es importante tener un apoyo. Yo lo recomiendo a todo el mundo. No hay que dudar”**

**“Si quieres avanzar tienes que ser autoexigente. Yo lo llevo bien. Pero hay que encontrar el límite para tampoco pasarte ni ser cruel con uno mismo”**

Álex (43), muy divertido en los fogones de Rhudo, el restaurante que ha puesto en marcha junto a Miguel Ángel Silvestre (41), los futbolistas Antoine Griezmann (32) y Marcos Llorente (29) y el chef Paco Roncero (55).





**ÁLEX GONZÁLEZ**

# “Tengo la suerte de tener un buen psicólogo”

El actor, que acaba de inaugurar un restaurante en el centro de Madrid, nos habla de esta nueva aventura que comparte con su amigo Miguel Ángel Silvestre, de sus nuevos proyectos y de cómo marcha su corazón

**S**in dejar de lado la interpretación, Álex González se ha embarcado en una nueva aventura profesional. El actor ha abierto un restaurante en el corazón de Madrid con cuatro socios más, el también actor Miguel Ángel Silvestre, los futbolistas Antoine Griezmann y Marcos Llorente y el chef Paco Roncero, que es el responsable de los fogones.

► **¿Cómo surgió la idea?**

-Fuimos un poco todos. Miguel Ángel y yo fuimos a cenar al restaurante de Paco Roncero, allí estaban Marcos y Antoine y al final de la noche estuvimos hablando de que sería maravilloso repetir ese momento y cómo lo haríamos, dónde... De eso hace año y medio y ya estamos aquí, es un sueño hecho realidad.

► **¿Qué tal se te da a ti la cocina?**

-Me gusta cocinar. Paco me está enseñando a hacer un rodaballo que está espectacular. La carta que ha diseñado Paco es maravillosa y ese plato es de mis favoritos.

► **¿Los fogones o la interpretación?**

-Siempre las tablas, yo soy actor por encima de todo.

► **¿En casa cocinas tú?**

-Sí, cuando estoy cocino yo. Me gusta cocinar. Por suerte para los clientes, aquí va a cocinar Paco. Pero si me deja, algún plato cocinaré.

► **Ya han venido amigos a probar el menú, ¿qué les ha parecido?**

-Les pedimos que nos dijeran la verdad absoluta porque la única forma de mejorar es saber en qué estás fallando. De momento ha habido pocos fallos, solo algunos porque estamos empezando y el equipo se tiene que adaptar.

► **Se te ve muy exigente.**

-Lo es el público, así que te-



El protagonista de 'El Príncipe', que asegura tener muchas ganas de volver a hacer cine, tiene pendiente de estreno una serie para el próximo mes de abril de la que asegura que no puede hablar.

**“Sí me veo casándome. Mi naturaleza es construir amistades, relaciones... Me gusta construir y supongo que casarse es un paso más de construir”**

**“Me gusta cocinar y si estoy en casa cocino yo. Paco [Roncero] me está enseñando a hacer un rodaballo que está espectacular”**

nemos que estar a la altura si queremos dar lo mejor.

► **¿Cómo se lleva esa exigencia con uno mismo en el día a día?**

-Bien, yo creo que en el trabajo y en cualquier lugar te tienes que exigir si quieres avanzar. Yo lo llevo bien. Pero hay que encontrar el límite para tampoco pasarte ni ser cruel con uno mismo. Todas las profesiones son duras.

► **¿Te cuidas también a nivel mental?**

-Sí, por supuesto. Tengo la suerte de tener un buen psicólogo. Hay épocas que no lo necesitas y otras en las que es importante tener un apoyo. Yo lo recomiendo a todo el mundo. No hay que dudar.

► **¿Con qué proyectos estás?**

-En abril estreno una serie, pero si lo cuento me echan bronca. Empiezo otro proyecto este mes, un proyecto de televisión. Y después de eso tengo cine, tengo muchas ganas de volver al cine.

► **Y te queda tiempo para navegar, disfrutar del mar y bailar bachatas... Nos has conquistado con el baile que subiste a tus redes acompañado de una guapísima morena.**

-Yo pensaba que bailaba mejor, tengo que mejorar el golpe de cadera un poco [risas]. Yo en redes lo publico todo un mes después.

► **Porque no quieres que te pillen.**

-Por eso también, pero porque no me apaño muy bien



con las redes sociales. El otro día me encontré el vídeo que tenía de Fin de Año y lo subí.

► **¿Y quién es la chica?**

-Ella baila muy bien [risas]. Ya sabéis que soy muy discreto con mi vida privada.

► **Pero se te ve contento. ¿Tu corazón palpita bien?**

-Sí.

► **Pero, ¿nos confirmas si tu corazón está ocupado?**

-A mí siempre me pilláis, así que si está ocupado seguro que os enteráis.

► **¿Has escuchado unas declaraciones de Chenoa, diciendo que vuestra relación se rompió al posar juntos en los Goya, porque a ella le pidieron que posara y a ti no?**

-No he oído hablar de eso, pero me extraña que ella me haya nombrado.

► **No te nombró.**

-Pues no seré yo. Ya hace 19 años y Laura [el verdadero nombre de Chenoa] es muy discreta. Seguro que no habla de mí [risas].

► **¿Cómo recuerdas esa gala de los Goya?**

-Al pasado no hay que mirar. Y realmente no me acuerdo.

► **Y tú siempre tienes buena relación con tus ex.**

-Siempre.

► **¿En casa qué te han dicho de este proyecto del restaurante?**

**“Soy niñoero. No tengo sobrinos, aunque dos de mis mejores amigos tienen hijos y es como si los tuviera yo”**

**“Creo que ya voy tarde para la paternidad”**



**Amigos y ahora socios**

**Álex y Miguel Ángel Silvestre son muy amigos desde que en 2013 rodaron juntos la peli 'Alacrán enamorado'.**

-Mi familia ya ha venido, y hoy, a la inauguración, les he pedido que no vinieran porque es un día en el que estamos atendiendo más a amigos.

► **¿Te ves algún día casándote y celebrándolo aquí?**

-Sí, mi naturaleza es construir amistades, relaciones, negocios. Me gusta construir y supongo que casarse es un paso más de construir.

► **¿Y eres niñoero?**

-Sí. No tengo sobrinos, aunque dos de mis mejores amigos tienen hijos y es como si los tuviera yo.

► **¿Te has puesto una fecha tope para los planes de paternidad?**

-Ya voy tarde.

► **Nunca es tarde. Mira Bertín Osborne.**

-Es verdad.

► **¿Qué opinas del caso del director Carlos Vermut y las acusaciones de violencia sexual que han hecho tres mujeres?**

-Mi opinión tiene que ver con mi profesión. Obviamente, siempre voy a estar al lado de las víctimas. Pero no es mi opinión como actor, sino como ser humano. **L**

Por Laura Martín. Fotos: Agencias



María Pedraza (28), con la que rompió en abril de 2023, es la última relación que se le ha conocido a Álex. El actor fue pareja de Chenoa (48), hace casi veinte años y también salió con las actrices Mónica Cruz (46) y Adriana Ugarte.



FUE A VER JUGAR A SU  
PRIMO EN SEGOVIA

# Victoria Federica, fan incondicional de Pablo Urdangarin

La hija de la infanta Elena no dejó de animar a su primo desde la grada y al acabar el partido bajó a saludarle al vestuario





**Pablo se fundió en un abrazo con Victoria Federica y Victoria López-Quesada, la ahijada del rey Felipe que acaba de anunciar su boda**



**Unos primos muy unidos**

Victoria Federica estuvo en la grada con Victoria López-Quesada. La joven, que se casa en otoño con Enrique Moreno de la Cova e Ybarra, es aquella niña que hacía de dama de honor en la boda de Felipe y Letizia cuando recibió una patada de Froilán, uno de los pajes. Aquella imagen dio la vuelta al mundo.

Su madre, su novia, su hermana... Pablo Urdangarín tiene siempre alguna de sus fans incondicionales animándole desde la grada. Esta vez ha sido su prima Victoria Federica la que ha co-reado su nombre.

**MUCHA COMPLICIDAD**

Ha sido en Nava de la Asunción (Segovia). El hijo de la infanta Cristina e Iñaki Urdangarín se desplazó con su equipo, el Fraikin BM Granollers, y allí le esperaba Victoria, acompañada por su gran

amiga Victoria López-Quesada y Borbón-Dos Sicilias. Los dos jóvenes disfrutaron del encuentro que ganó el equipo de Pablo. Al acabar, fue el joven el que se acercó a la grada para fundirse en un efusivo abrazo con sus dos admiradoras. Segovia ha sido testigo de la gran complicidad que existe entre los dos primos. Fue Victoria la que horas después del partido compartió en sus redes una fotografía con Pablo en el vestuario. La acompañaba con un bonito corazón. **L**

Por Sílvia Quiroga. Fotos Gtres/Redes



Victoria (23) se fotografió así de cariñosa con Pablo (23) en el vestuario tras el partido. La influencer compartió en sus redes la fotografía acompañada de un corazón.





La familia de Trevor era judía, y durante la celebración les cantaron el 'Hava Nagila' y los levantaron en sus sillas.



**LAS FOTOS QUE ELLA QUISO OCULTAR**

# La loca boda de Meghan con su primer marido

Siete años antes de su gran boda real con Harry, Meghan celebró un enlace muy diferente con el productor Trevor Engelson en una playa de Jamaica: duró cuatro días y hubo mucho ron y marihuana

Meghan (42) conoció a su primer marido, Trevor Engelson (47), en 2004 en un bar de Hollywood. En 2011, tras siete años de relación, decidieron dar el paso de casarse.



Meghan y su primer marido solo estuvieron dos años casados.



En junio de ese año se estrenó la serie 'Suits' que la hizo famosa y al enlace acudieron algunos de los compañeros de Meghan.

De blanco y en la playa



Durante los cuatro días que duró la boda disfrutaron de fiestas en la playa privada del resort hasta altas horas de la madrugada.



El enlace tuvo lugar en el resort de lujo 'Jamaica Inn', en la localidad de Ocho Ríos, que fue engalanado para la ocasión.





Entre las actividades hubo carreras en la arena y una clase de yoga dirigida por Doria, la madre de Meghan, que es profesora de esta disciplina.



Juegos en la arena con sus compañeros de 'Suits'



Al día siguiente la fiesta seguía y Meghan lideró la mesa de 'beer ping pong', un juego en el que hay que colar pelotas de ping pong en vasos.

La polémica visita de Meghan Markle y el príncipe Harry a Jamaica en plena crisis de la familia real británica por los problemas de salud de Kate y Carlos ha sacado a relucir la estrecha relación de la actriz de 'Suits' con este país caribeño. Meghan pasó algunas vacaciones de su infancia allí con su madre, Doria Ragland, y lo que es más importante, allí tuvo lugar su primera boda, con el productor Trevor Engelson en septiembre de 2011.

#### LLEVABAN SIETE AÑOS JUNTOS

El lujoso resort Jamaica Inn, conocido porque fue el destino de la luna de miel de Marilyn Monroe y Arthur Miller, acogió la boda de Meghan con el productor que se alargó durante cuatro días. La pareja se había conocido en un bar de Hollywood en 2004 y ya llevaban siete años juntos cuando se decidieron a dar el gran paso. Se enamoraron del Jamaica Inn durante una escapada romántica, y decidieron que querían celebrar allí su amor con sus seres queridos. Antes



## Meghan preparó a sus invitados un kit de regalos con souvenirs y marihuana

### Cuando se separaron en 2013, Meghan envió a Trevor por correo la alianza y el anillo de compromiso

de volar a Jamaica, la pareja se casó en un juzgado de Beverly Hills. Para el enlace reservaron todo el resort, ya que contaban con más de cien invitados. Entre ellos había varios compañeros de Meghan de la serie 'Suits', que se había estrenado en junio.

#### UN FIN DE SEMANA ÉPICO

La celebración no podía tener menos que ver con el pomposo enlace que la unió al príncipe Harry en mayo de 2018 en Londres. Fue una fiesta que se alargó durante cuatro días con la playa como principal escenario y en la que se consumieron litros de alcohol e incluso marihuana. Todos los invitados encontraron en su habitación un kit de regalo que había preparado la propia Meghan que contenía souvenirs y otros detalles. En algunas, también había unas bolsitas de muselina que contenían tres o cuatro cigarrillos de marihuana. La actriz preparó muchas actividades para sus invitados, entre ellas había una clase de yoga en la playa impartida por su madre, Doria Ragland. Un invitado describió el enlace como "un fin de semana épico bajo el sol y las estrellas". Meghan y Trevor se separaron dos años después y ella le envió por correo la alianza y el anillo de compromiso. **L**

Por E. Cebrián. Fotos: Contacto.

Meghan y Trevor reservaron todo el resort y los invitados tenían acceso a todas las instalaciones y actividades del espacio.



La madre de Meghan, como pez en el agua



La boda tuvo un marcado aire informal y pasaron la mayor parte del tiempo con ropa de baño.



## SU OTRA GRAN BODA DE LA PLAYA AL CASTILLO DE WINDSOR

El 19 de mayo de 2018 el mundo entero fue testigo del enlace de Meghan con el príncipe Harry. La pareja se dio el "sí, quiero" en la capilla de San Jorge en el castillo de Windsor ante la realeza europea, la aristocracia británica y decenas de celebridades. En esta ocasión, Meghan llevó un vestido de Givenchy valorado en 245.000 euros que fue confeccionado a lo largo de cinco meses. Solo el velo necesitó 3.900 horas de trabajo.





“A simple vista les falta hambre de certamen y los veo poco enérgicos a la hora de enfrentarse a la durísima promoción que les espera. Me sorprendió que una de las presentadoras catalogara a la cantante como la ‘Madonna española’. Me sonó un tanto hiperbólico. Rectifico: hiperbolicísimo”.

“El problema de Nebulossa es que tienen pocas ganas de Eurovisión”

**C**reo recordar que sucedió a principios de la semana pasada. Durante la inauguración de un centro de belleza. Si me invitaran a un acontecimiento de esas características yo, que soy de comerme el tarro a lo bestia, me preguntaría: ¿Lo hacen por cómo soy o por lo que podría llegar a ser si me convirtiera en cliente? Es decir: ¿Me convocan por guapo o porque necesito cuidados? ¿Se harían esta pregunta Isabel Preysler y Pablo Motos, al que llevaba colgado del brazo en la celebración del evento? No lo sé. No los conozco. Fue en ese lugar, si no me equivoco, donde le preguntaron a Pablo Motos por mí y contestó que no le motivaba nada sentarme en su programa para que me entrevistara. **Sinceramente, Pablo: no entendí tu respuesta. Desaprovechaste la oportunidad de tener un invitado a tu altura.**

#### EL CUERPO NO ME PIDE JALEO

Ahora que llevo unos meses fuera del circuito televisivo me podría haber dado por meterme en varios charcos pero reconoceréis que estoy de lo más anodino. **Después de tantos años en primera línea de fuego vienen bien unos meses de sofá, mantita y perfil bajo.** No me pide el cuerpo mucho jaleo y tampoco quiero dar la sensación de andar buscando permanentemente casito. Así que me estoy convirtiendo en una especie de santón que todo lo acepta y todo lo disculpa. De ahí que me haya pare-



cido un auténtico terremoto emocional la segunda parte de 'Sálvese quien pueda', que se estrenó el 1 de febrero en Netflix. Discurrían mis días entre paseos apacibles e interesantes lecturas cuando, patapám, **reaparecen en mi vida mis compañeros de 'Sálvame'. Y nada más y nada menos que en México. Qué intensidades. Ya había olvidado cómo eran todos juntos y revueltos.** Ha sido como la llegada precipitada del Carnaval. Qué exuberancia de trajes –como para unas bodas–, de maquillajes –para más bodas– y de copas de vino blanco. Fue precisamente en uno de esos almuerzos cuando se produce una escena que

**“Pablo Motos dice que no le motiva entrevistarme y la verdad es que tendría un invitado a su altura”**

me la habré visto más de cincuenta veces. Pasa un señor vendiendo números de lotería. Les dice que tocan siete millones de pesos. Compran no sé cuántos números. Luego los “descompran” porque les parecen demasiados. Se los pasan por la chepa a Lydia. Alguien pregunta: “¿Cuánto nos tocaría con lo que hemos comprado?”. Lydia contesta: “Ciento cincuenta pesos”. **María Patiño se descojona porque eso debe ser una porquería de dinero y Lydia se pone a llorar desconsoladamente. ¿El por qué? No lo sabemos.** Pero es tan surrealista la escena, tiene tan poco sentido común, es tan ida de olla que es absolutamente hipnótica. Nadie escucha a nadie. Nadie hace por entender al prójimo. Si antes hacían neorrealismo ahora son directamente teatro del absurdo. **La frase para la posteri-**

**dad la pronuncia, cómo no, Belén Esteban. Mirando a cámara y muy seria, dice: “En ‘Sálvame’ siempre se ha dicho que Lydia tenía chepa”.** Es decir, que la chepa de Lydia era algo así como una cuestión de fe, no un hecho fácilmente comprobable. Un disparate.

**SÍ, LO DIGO, TENGO OBLICUOS**

Lo de Lydia tiene que ver con un terrible accidente de coche que sufrió cuando era joven-cita. Yo también tengo chepa. La he corregido un poco con el deporte pero tengo que estar muy pendiente para que no se me vea cargadito de espaldas (eufemismo). **No me gusta mi torso. De mi cuerpo me gustan mis manos. Mis pies también están muy bien. Las piernas están cogiendo forma y estoy bastante orgulloso de ellas.** Tengo oblicuos. Sí, lo digo, tengo oblicuos. Pero en general mi torso es para des-cambiarlo, que diría mi Mila. Lo tengo muy ancho. A mí me gustan esos torsos que se ponen de perfil y son como un pape-lito de fumar. Es decir, un torso que no tenga nada que ver con el mío. Pero que yo sepa no existen operaciones de estrechamiento de torso.

**TODOS QUEREMOS A ANGY**

No puedo cerrar este blog sin hablar del Benidorm Fest, claro. Me gustó mucho St. Pedro y su canción. Me emocionó su actuación, me tuvo al borde mismo de la lágrima. Me encantó Angy porque, como escribió Carlos Marcos en El País, todos queremos a Angy. Y es verdad. Porque no hay más que verla en un escenario para vibrar con su talento y con el compromiso que tiene con su profesión. Disfruta cantando y entiende muy bien qué significa ser artista porque ella lo es. Ser artista no es solo cantar bien. Es una forma de



**“Me ha parecido un auténtico terremoto emocional la segunda parte de ‘Sálvese quien pueda’, que se estrenó el 1 de febrero en Netflix”.**

**“Reaparecen en mi vida mis compañeros de ‘Sálvame’”**



entender la vida y enfrentarse a ella. Vamos con Nebulossa. Me gusta la canción ‘Zorra’. Nos vamos a hartar de cantarla y de bailarla. **Con Eurovisión tengo pocas dotes para la clarividencia. No controlo el cotarro. Confesión: no me gustó Chanel en el Benidorm Fest y luego me impactó en Eurovisión.** Creo que uno de los principales problemas que tiene Nebulossa es que sus miembros tienen pocas ganas de Eurovisión. A simple vista les falta hambre de certamen y los veo poco enérgicos a la hora de enfrentarse a la durísima promoción que les espera. Tengo mis dudas pero como he escrito antes me he convertido en un santón y acepto que me puedo equivocar de cabo a rabo. Me sorprendió que una de las presentadoras –creo que fue Ruth Lorenzo– catalogara a la cantante como la ‘Madonna española’.

Me sonó un tanto hiperbólico. Rectifico: hiperbolicuísimo.

**ANA BELÉN ME EMOCIONA**

Acabo el domingo viendo a Ana Belén en ‘Lo de Évole’. A veces con una sonrisa. A veces emocionado. **Y feliz de poder asistir a una charla siempre apasionante entre dos figuras de este país.** Se nota que Jordi admira a Ana Belén –quién no–, pero conduce la fascinación que le suscita el personaje con tal maestría que consigue despojar a la artista de su aura mítica. Ana se deja porque se encuentra en territorio amigo. Y se entrega. Se rompió al hablar de sus padres y le dio la espalda a la cámara para que no se la viera llorar. Me impactó mucho verla así y recordar que las estrellas también tienen padres que se hacen mayores.

Síguelo en [www.lecturas.com](http://www.lecturas.com)





Carme Elías (73) recogió el premio al mejor documental por 'Mientras seas tú. El aquí y ahora de Carme Elías'.



David y Carolina, mejores actor y actriz

David Verdaguer (40), mejor actor del año por su interpretación de Eugenio en la película 'Saben aquell...', dirigida por David Trueba. El actor ya tiene tres premios Gaudí en su haber.



La extremeña Carolina Yuste (32) se coronó como mejor actriz por su papel de Conchita, la primera mujer de Eugenio en 'Saben aquell...'

## EL CINE CATALÁN, DE GALA

# Las palabras de Carme Elías que emocionaron en los Gaudí

“Estoy contenta de poder explicar cómo es de difícil esta enfermedad”, dijo la actriz que, hace dos años, anunció que padecía Alzheimer



**E**legantísima, de rojo pasión y con una gran sonrisa. Así hizo su aparición la actriz Carme Elías en la edición número XVI de los Premios Gaudí. La veterana actriz recogió el premio al mejor documental que, dirigido por Claudia Pinto, retrata el día a día de Carme y de cómo hace frente a la enfermedad, el Alzheimer, que le fue diagnosticada en 2019 y que ella quiso hacer pública en marzo de 2022.

En su emotivo discurso de agradecimiento, Carme afirmó estar “contenta de poder explicar cómo es de difícil esta enfermedad” y “poder ayudar a las familias que estén pasando por lo mismo”. Hace cinco





Hugo Silva (46) estaba nominado al Gaudí a mejor actor secundario por 'Un amor', película de Isabel Coixet, pero el premio se lo arrebató Àlex Brendemühl por 'Creatura'.



Marisa Paredes (77) apoyó totalmente las declaraciones de Cayetana Guillén Cuervo, sobre la agresión sexual que sufrió de niña: "Todas hemos sido violadas alguna vez", afirmó Marisa.



Macarena Gómez (46), que lució un original diseño de Teresa Helbig, a su llegada al Centro y Convenciones Internacional de Barcelona, donde se celebró la gala ante 1.400 invitados.



'La sociedad de la nieve', de Juan Antonio Bayona (48), se proclamó mejor película europea, según la Acadèmia del Cinema Català. Tras los Oscar, Bayona piensa tomarse "unas largas vacaciones".

## Carme Elías ha rodado su día a día durante cinco años para un documental sobre su vida con alzhéimer

años empezaron a rodar el documental. La idea fue de Claudia Pinto, la directora de 'Mientras seas tú, el aquí y ahora de Carme Elías'. "Me preguntó: '¿Tú quieres que dejemos un rastro de todo esto que te está pasando?'. Yo contesté que sí y con su talento y su delicadeza, y lo mucho que me conoce, hemos llegado hasta aquí", dijo emocionada. **L**

Por Montse Jolis. Fotos: Getty/Gtres.



# Lo que me ca te conté

por Terelu Campos

“En mi charla con doña Elena, le hablo de su hijo Felipe [Froilán] y le confieso que me lo encuentro alguna vez por el barrio madrileño de Ponzano. Le digo que siempre es muy cariñoso y respetuoso conmigo”.



**E**l pasado fin de semana, viví un episodio que jamás pensé que pudiera ocurrir. Karina, la chica que lleva muchos años trabajando en mi casa, salió a pasear con mi perrita, Lula, como cada tarde. En la urbanización donde vivo, **un pastor alemán, al que supuestamente se la acababa de romper la correa, se abalanzó sobre mi perra mordiéndola en varios sitios.** Aún no puedo olvidar el rostro de Karina cuando subió a casa. Lo primero que pensé es que alguien la había agredido. Al cabo de unos segundos, empezó a gritar: “¡Han atacado a Lula!”. Karina no es amante de los perros porque, desgraciadamente, le han mordido un par de veces. A pesar de su temor, lo primero que hizo fue agarrar a Lula para protegerla con su cuerpo. Nunca tendré palabras suficientes para agradecerle su gesto de valentía. **Si a mí me hubiera ocurrido eso y hubiera sido mi perra la que hubiera atacado a otro perro, la primera que estaría interesada por lo que ha hecho mi mascota hubiera sido yo.** Algo que no ocurrió en el caso contrario. Minutos después del suceso, Karina y yo tuvimos que coger un taxi a toda prisa, porque ya sabéis que ni sé conducir ni tengo carnet. Recorrimos varias clínicas veterinarias hasta encontrar una abierta. Quiero dar las gracias al Hospital Veterinario Majadahonda que trató con todo el amor a Lula.

**“La infanta Elena me dice que para Froilán es complicado vivir en España”**



## “Elena nunca ha sido una persona ni antipática ni arisca ni todo lo que cuenta la prensa de ella”

Cuando me dijeron que la tenían que sedar para ver el alcance de las mordeduras me horroricé. Ella tiene 8 años y medio, pero es muy pequeñita. Nunca olvidaré el momento cuando vi que a Lula le rapaban su pelo en cuatro zonas de su cuerpo donde la habían mordido.

### LULA ESTÁ AUSENTE

Lula no ha vuelto a ser igual, de momento, porque espero que lo vuelva a ser. ¡Estoy preocupada! Está completamente ausente y muy distante. No consigo ni que me dé un besito. Llegaré hasta el final para que Lula vuelva a ser la que era. ¡Bastante ha pasado ya! **En cinco meses, ha perdido a mi madre, la persona con la que convivía 24 horas. Recuperarla de esa pérdida no fue fácil.** Al principio, no comía y se metía debajo de la mesa hasta que conseguimos que se animara y fuera como ella era antes. Después de lograr todo eso, viene el pastor alemán y echa todo abajo.

### EL PÉSAME DE LA INFANTA

En medio de todo esto tuve una alegría y pude asistir, hace unos días, a la celebración de cumpleaños del chef Mario Sandoval, que tiene dos estrellas Michelin. A él **le agradezco que me acogiera en sus cocinas del restaurante ‘Coque’ cuando necesitaba aprender a cocinar para un programa de televisión.** Me hace inmensamente feliz que me llame hermana y con el cariño que me trata. Durante años, lleva invitándome a su cumpleaños. Al caer siempre

en fin de semana y teniendo en cuenta la situación de mi madre era muy difícil que yo pudiera asistir. Nunca lo hice, hasta hoy. **Cuando me vi en El Jaral de la Mira, su maravillosa finca, lugar que conocí en la boda de Kike Calleja y de su mujer, Raquel, fui feliz por estar allí.** A la vez me sentía triste por saber que podía asistir porque mi madre ya no estaba. Él me agradeció mucho mi asistencia, pero más se lo agradezco yo a él por hacerme pasar un día inolvidable junto a mi amiga Paloma. Mario es un hombre generoso, ingenioso y un magnífico profesional, que tiene una familia maravillosa. Tiene cuatro hijos maravillosos con su mujer, Cristina. Fue una fiesta en la que tuve el honor de coincidir con la infanta doña Elena. Hacía mucho tiempo que no la veía. Ella nunca ha sido una persona ni antipática ni arisca ni todo lo que cuenta la prensa de ella. Siempre ha sido una mujer muy educada, respetuosa y cariñosa conmigo. Nada más verme, lo primero que hizo fue darme el pésame por mi madre, gesto que le agradecí. Hablamos de una amiga en común que es la doctora Rocío, y que para mí es mi familia. Nunca digo su apellido, porque ella no quiere que se sepa que hablo de ella. Es tan buena en su trabajo que no le queda ni un hueco en la agenda. Os hablo de esta amiga, porque le pedí a la Infanta hacemos una foto, a lo que accedió inmediatamente, para mandársela.

### MI REVISIÓN ONCOLÓGICA

Al día siguiente, Rocío me acompañó a hacerme **las pruebas de mi revisión oncológica, que parece que han salido bien. Digo parece, porque todavía me queda pasar por la consulta de mi oncólogo con todos los resultados.** Él es el



“Lula tiene 8 años y medio, pero es muy pequeñita. Nunca olvidaré el momento cuando vi que a Lula le rapaban su pelo en cuatro zonas de su cuerpo donde la habían mordido”.

que tiene la última palabra o la más importante. **Lo que diga él es lo que debo hacer, excepto con el tema del tabaco que es para matarme.** Volviendo a mi charla con doña Elena. Le hablo de su hijo Felipe y le confieso que me lo encuentro alguna vez por el barrio madrileño de Ponzano. Le digo que siempre es muy cariñoso y respetuoso conmigo.

### HE VUELTO A ‘MAÑANEROS’

Ella me dice que sigue fuera y que vivir en España es complicado para él. Entiendo que los periodistas tenemos que hacer nuestro trabajo y **comprendo que, a determinadas edades, nuestro oficio incomode a un chaval tan joven.** No es que esté defendiendo nada pero, a mi edad, es normal que entienda que con tanto bagaje mediático si a mí se me hace cuesta arriba ciertas situaciones imaginadas para un chico tan joven. Aproveché también para saludar a Carlos García Revenga, quien fuera secretario de las infantas. Supe del falleci-

miento de su madre y, por supuesto, lo primero que hice fue darle el pésame. Él hizo lo mismo cuando yo perdí a la mía. Querido Carlos, cuánto te lo agradezco. Me alegro mucho de haberte vuelto a ver. Parece que Mario Sandoval compró el día, porque fue precioso, soleado, con una temperatura espectacular y con una compañía estupenda. Mi amiga Paloma y yo coincidimos con muchos padres del colegio donde Mario lleva a sus hijos. Les doy las gracias a todos ellos, porque nos lo hicieron muy fácil cuando nos sentamos con ellos sin conocerlos de nada. Esta semana he vuelto a ‘Mañaneros’ y **empiezo a afrontar mi rutina después de haber acabado el rodaje de ‘Bake Off: famosos al horno’.** Sé que os vais a divertir mucho a todos lo que os gusta la repostería. Os deseo una buena semana a todos y espero que la mía sea más tranquila que la pasada.

Síguela en [www.lecturas.com](http://www.lecturas.com)



La serie 'Feud: Capote contra los cisnes', que se estrena en HBO, recoge el enfrentamiento del escritor Truman Capote con sus amigas de la jet set neoyorquina, a las que apodó "cisnes".

EN EL NUEVA YORK  
DE LOS AÑOS 70

# El escándalo que sacudió a las ricas y famosas


Una serie rememora cómo el escritor Truman Capote aireó en un relato los trapos sucios de sus amigas de la alta sociedad. Una de ellas se suicidó

Marilyn fue su protegida en el cine



Capote fue amigo y confidente de Marilyn Monroe. La actriz le escribió una carta pocos días antes de morir. "No confío en nadie de mi entorno", le decía.





### Demi Moore es Ann Woodward

Ann Woodward era sospechosa de matar a su marido de dos disparos. Ella decía que fue un accidente, pero Truman afirmaba que lo hizo con toda la intención. Ann se suicidó con cianuro tras la publicación del relato.



Una fría mañana de noviembre de 1975 una bomba cayó en el barrio de los ricos y famosos de Nueva York. La revista 'Esquire' publicaba un esperado relato de Truman Capote que hacía saltar por los aires la imagen hasta entonces inmaculada de algunas de las mujeres más respetadas de la alta sociedad americana. Lo más impactante era que aquellas mujeres eran las propias amigas y confidentes del escritor.

#### LA FURIA DE LOS CISNES

La serie 'Feud: Capote contra los cisnes' recoge este escándalo que marcó a la alta sociedad americana y arruinó la vida del escritor. El relato se titulaba 'La Côte Basque, 1965' —en referencia al famoso restaurante neoyorquino— y era un extracto de un libro que nunca llegó a terminar. En él Capote destapó todos los cotilleos y confidencias que sus amigas —a las que él llamaba "cisnes"— habían compartido con él, especialmente sobre sus amargos matrimonios. Habló de una infidelidad del





**Molly Ringwald  
es Joanne  
Carson**

Joanne vio cómo la alta sociedad le daba la espalda al separarse de Johnny Carson, el más famoso de los entrevistadores televisivos. Nadie quería ser visto con ella por miedo a ser vetado en el programa de su ex.



**Chloë  
Sevigny es  
C. Z. Guest**



C. Z. Guest fue la musa de Dalí y Andy Warhol y acompañó a Truman Capote en algunas de sus noches de excesos en la discoteca Studio 54.






**Calista  
Flockhart es  
Lee Radziwill**

La hermana pequeña de Jackie Kennedy fue uno de los cisnes favoritos de Truman Capote, que no soportaba a Jackie.

marido de Babe Paley con la mujer de un gobernador. En aquellos momentos Babe tenía cáncer de pulmón y el escándalo hizo que su salud empeorara. En su relato, Capote también rescató el rumor de que Ann Woodward había matado a su marido de dos disparos porque él quería divorciarse y ella no, y que no había sido como ella decía por accidente al confundirlo con un ladrón. Ann no soportó la presión y se suicidó tomando cianuro.

**UNA CAÍDA A LOS INFIERNOS**

Furiosas, aquellas mujeres con las que había compartido años de encuentros, bailes y viajes no querían saber nada de él, lo expulsaron de sus vidas. El teléfono de Truman, que habitualmente echaba humo, dejó de sonar. Se quedó solo y no entendía por qué. A quien quería escucharle se lamentaba: “¿Pero qué esperaban? Soy escritor”. Entonces empezó a ahogar su soledad y sus penas en alcohol y encontró su refugio en la discoteca Studio 54 con Andy Warhol y otras celebridades



**Lee Radziwill  
confió a Truman  
en muchas  
ocasiones lo  
mal que llevaba  
vivir a la sombra  
de su hermana  
mayor, Jackie  
Kennedy**

**Lee fue pareja  
de Aristóteles  
Onassis justo  
antes de que  
Jackie se casara  
con él y siempre  
consideró que  
su hermana se lo  
había robado**





**Diane Lane  
es Babe  
Paley**



Babe, la esposa de un magnate televisivo, era el cisne favorito de Truman. A los 19 años sufrió un accidente de coche que la dejó desfigurada y su rostro fue reconstruido con cirugía estética. La interpreta Diane Lane (54).



**Naomi Watts  
es Slim  
Keith**



Naomi (55) da vida a Slim. Su primer marido fue un director de cine y fue la descubridora de Lauren Bacall tras verla en una prueba de casting.

como el diseñador Halston y Liza Minelli. Con las interminables fiestas bañadas en champán y purpurina también llegó la adicción a la cocaína y la salud del escritor empezó a resentirse gravemente. Los pocos que seguían a su lado vieron con preocupación su descenso a los infiernos y el país entero fue testigo cuando Truman acudió como invitado a un programa de tele matinal y, balbuceante y visiblemente borracho, reconoció llevar 48 horas despierto. Había ido directo al plató desde Studio 54. Empezó una procesión por centros de desintoxicación pero nunca se recuperó. Murió en casa de su amiga Joanne Carson el 23 de agosto de 1984 a los 59 años. Sus últimas palabras fueron: "Mi hermosa Babe". **L**

Por Estela Cebrián. Fotos: Agencias/HBO.



# Saber comunicar

es una parte muy importante de tu empresa

**Y también de la nuestra**

¿Sabes  
qué es el  
branded  
content?

¿Cómo es  
el mundo  
cookieless?

¿Qué es  
el full  
funnel?

¿Qué es  
performance  
marketing?

Las respuestas a tus preguntas  
sobre comunicación publicitaria en

**[www.comunicataalks.com](http://www.comunicataalks.com)**

**am** Asociación de  
Agencias de Medios

**Para que la comunicación funcione**



“Ana y yo tenemos una relación muy cercana, seguimos entrenando porque ella sigue haciendo ejercicio. Trabajar con ella ha sido un regalo”

**SORAYA CASLA,  
LA ENTRENADORA  
ONCOLÓGICA DE ANA ROSA**

**“Ana Rosa tiene una fuerza tremenda y se ha cuidado desde el principio”**

La doctora que ayudó a la periodista a afrontar con el deporte el proceso del cáncer publica libro y nos habla del buen trabajo que sigue haciendo Ana Rosa

Soraya, que lidera programas pioneros en España para adaptar el ejercicio de alta intensidad de manera personalizada a los enfermos de cáncer, publica 'Ante el cáncer, muévete.'



**S**e llama Soraya Casla. Su nombre está en boca de todos desde que Ana Rosa Quintana, en su vuelta a la televisión, quiso darle públicamente las gracias por la ayuda que le había prestado durante el duro proceso del cáncer. Renovada y llena de vitalidad, Ana Rosa nombró a esta joven doctora en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte que ha liderado programas pioneros en España para adaptar el ejercicio de alta intensidad de manera personalizada a los pacientes de cáncer.

► **¿Qué beneficios tiene el ejercicio de alta intensidad para los enfermos de cáncer?**

-Mejora la funcionalidad del sistema inmune, disminuye la cantidad de insulina que hay en el cuerpo y sus factores de crecimiento que es algo que se relaciona con el crecimiento de células tumorales. Regula también las hormonas sexuales que están presentes en el crecimiento de varios tumores. Aumenta la masa muscular, reduce la grasa, previene su acumulación y problemas cardiovasculares. Es esencial que el cuerpo funcione bien, eso solo lo consigue el ejercicio de alta intensidad.

► **¿Qué es exactamente alta intensidad?**

-Suenan muy agresivo y asustado pero la alta intensidad depende de cada persona y se adapta. El test del habla debe estar siempre presente, si puedo hablar mientras hago ejercicio no es alta intensidad.

► **El gran público te conoció gracias a Ana Rosa.**

-Sí. Para mí fue un regalo poder trabajar con ella.

► **¿Cómo es vuestra relación?**

-Nuestra relación es muy buena y muy cercana, se-

guimos entrenando porque ella sigue haciendo ejercicio. Su oncólogo se lo prescribió como algo ya para siempre y lo entendió muy bien. Es de una gran generosidad por su parte dar visibilidad a todo esto. Lo ha hecho durante todo el proceso con el fin de ayudar a otras personas. Debemos darle las gracias por ese mensaje tan positivo que transmite siempre.

► **Ella volvió cambiada, rejuvenecida y con mucha fuerza. ¿Que tratamiento siguió?**

-El mismo que el resto de pacientes, lo que pasa es que Ana Rosa tiene una fuerza y una capacidad tremendas, es muy joven emocionalmente, tiene una personalidad arrolladora que la ha ayudado mucho a pasar por todo el proceso tomando las riendas ella. Ha hecho muchas cosas por

**“Ana tiene una personalidad arrolladora que la ha ayudado a pasar todo el proceso tomando las riendas ella misma”**

su salud, se ha cuidado en el aspecto de la nutrición, en el emocional y en el físico y todo eso se nota. Ana empezó a cuidarse desde el principio, eso también es muy importante. Los pacientes que lo hacen así son los que menos efectos secundarios tienen, los que físicamente lo pasan mejor y que no sufren efectos secundarios tan agresivos.

► **¿Ha recurrido a ti algún otro personaje famoso?**

-No, y si alguien viene quizá no lo sepa hasta que no me lo diga porque estoy muy desconectada de la televisión. Nosotros aquí tratamos a todo el mundo igual. **L**

Por Irene Díaz. Fotos: Pedro Pernía

**“Es una persona a la que estoy agradecidísima desde que me diagnosticaron el cáncer. Encontré un ángel de la guarda”, dijo Ana Rosa de Soraya a su vuelta a la tele.**







Alfonso López Benito era el canónigo emérito de la catedral de Valencia. Su cadáver fue hallado en su casa el 23 de enero por el portero de su finca con evidentes signos de violencia.

Un sacerdote dedicado a la docencia universitaria

DETENIDO EL PRESUNTO ASESINO, UN HOMBRE QUE VIVÍA EN LA CALLE Y AL QUE EL RELIGIOSO ACOGIÓ EN SU CASA

# El asesinato del cura valenciano que llevaba una doble vida

La muerte de Alfonso López Benito ha dejado al descubierto que el religioso captaba a jóvenes sin recursos o con discapacidades para mantener relaciones sexuales a cambio de dinero





por  
Mayka Navarro

**Alfonso pagaba por los encuentros sexuales según la víctima. Desde los 20 euros a los más necesitados y vulnerables, a 200 o 300 euros**

**El religioso utilizaba su piso de Valencia, propiedad del Arzobispado, y un apartamento que alquiló en la playa**

**A** estas alturas de la historia nadie puede negar que el canónigo emérito de la catedral de Valencia, Alfonso López Benito, mantenía una doble vida, especialmente alejada de la que se espera de un hombre con un compromiso de vida sacerdotal y celibato obligado. Desde que el pasado martes 23 de enero se localizó su cadáver con evidentes signos de violencia, la prensa valenciana y muy especialmente la periodista Teresa Domínguez en las páginas de El Levante han publicado detalles, a cual más truculento, de la vida del religioso. En los últimos tiempos, López Benito presuntamente pagaba a jóvenes vulnerables e incluso con discapacidades para mantener relaciones sexuales tanto en su piso de la capital, como en un apartamento que tenía alquilado en la playa para semejantes menesteres.

#### **MUCHOS SOSPECHABAN**

Experto en la “persecución religiosa en España de 1931 a 1939”, su labor en los últimos años la había centrado en la docencia universitaria y en trabajar en la canonización de 250 mártires por odio a la fe durante la Guerra Civil. Tras esa ejemplaridad y dedicación a determinados mártires, su homicidio ha des-

tapado un comportamiento libidinoso, escabroso, rozando lo delictivo en algunos casos y que, al parecer, demasada gente de su entorno conocía o intuía, pero inexplicablemente callaba y miraba hacía otro lado.

#### **El cura apareció muerto en su casa sobre la cama en calzoncillos. Le habían asfixiado**

El cura faltó a la misa de San Vicente el pasado lunes 22 de enero. Su ausencia extrañó y preocupó a sus conocidos tanto como que algunos recibieran un extraño mensaje de WhatsApp en el que Alfonso les advertía de que había salido unos días de viaje. Una de las personas que recibió aquel mensaje fue Albert López, portero del edificio del Arzobispado donde residía el cura. Un edificio en la calle Avellanas, en pleno centro de Valencia y a muy pocos metros de la Catedral. Alertado por la visita de un amigo que le dijo que había quedado a comer precisamente con don Alfonso, el portero entró en el domicilio del religioso y encontró su cadáver tendido boca arriba sobre la cama. Solo llevaba puestos los calzoncillos y tenía evidentes





La puerta del piso no fue forzada y solo faltaban el móvil del cura y alguna de sus tarjetas de crédito. Miguel V.N., que residió en casa del sacerdote durante un tiempo a cambio de ocuparse de las labores de limpieza, fue detenido con las tarjetas y el teléfono un día después del crimen en un hostel.

signos de haber sido asfixiado. El forense determinó después durante la autopsia que el crimen se produjo por asfixia entre la tarde noche del domingo y la primera hora de la mañana del lunes.

### DETENCIÓN INMEDIATA

El grupo de homicidios de la Policía Nacional de Valencia se puso manos a la obra. La puerta no había sido forzada y se descartó el móvil del robo. En el domicilio seguían las pertenencias de la víctima, y solo había desaparecido el teléfono y alguna de sus tarjetas de crédito.

La identificación y localización del presunto asesino fue prácticamente inmediata. Miguel

**Miguel V.N., el presunto asesino, utilizó la tarjeta de crédito del cura después de asesinarle**

V. N., un hombre de nacionalidad peruana de 40 años, y que frecuentaba en los últimos meses la vivienda de la víctima, fue detenido y acusado del crimen. Utilizó una de las tarjetas de crédito de Alfonso para pagar el desayuno en un bar de Valencia y desde el teléfono móvil de la víctima fue el encargado de enviar aquel extraño mensaje en el que advertía a los allegados que se ausentaría unos días de viaje.

Sin residencia legal en España ni trabajo y en una situación de clara vulnerabilidad, el hombre se había convertido en uno de tantos a los que Alfonso ayudaba y no precisamente por caridad cristiana. Miguel dormía habitualmente en la calle, en bancos o porterías, entre cartones, las noches que el sacerdote no le daba cobijo en su piso.

El acusado se negó a declarar a la policía cuando fue detenido y mantuvo la boca cerrada

cuando pasó a disposición judicial y el magistrado le envió a prisión. De ahí que se desconozca el móvil de un crimen que ha sacudido a la sociedad valenciana, en la que Alfonso se prodigaba con ínfulas de buen religioso.

### UN SECRETO A VOCES

Durante la investigación, los policías descubrieron una doble vida del religioso que, sin demasiada discreción, captaba a jóvenes sin recursos con los que mantenía relaciones sexuales a cambio de dinero. Tampoco mucho, dependiendo de las necesidades de los chavales a los que captaba. Citas que realizaba tanto en el piso de la calle Avellanas, como en el apartamento en la playa, en la pedanía del Peralillo, a pocos kilómetros de Valencia y prácticamente desierto fuera de la temporada alta de verano. El gusto del cura por los jóvenes era un secreto a voces y así lo atestigua

el hecho de que el Arzobispado de Valencia admitiera que recibió numerosas quejas de vecinos del bloque de la calle Avellanas por el trasiego de jóvenes en la vivienda del cura. De hecho, se cursó una amonestación al canónigo para que cesaran las visitas, aunque aclara el Arzobispado que nadie advirtió en ese momento de que el interés de esos encuentros era de índole sexual.

### EL ASISTENTE DEL CURA

Fue otra de las personas que había merodeado por la vida del cura y que con el tiempo se convirtió en un “hombre para todo” que hacía funciones de chófer, el que declaró a la policía que Alfonso pagaba por esos encuentros sexuales según el elegido. Unas cuotas que podían ir desde los 20 euros a los más necesitados y vulnerables, a 200 o 300 euros. Este hombre, de nacionalidad rumana y que conocía al sacerdote desde hacía 12 años, fue asumiendo con el tiempo un papel de asistente, incluso de protector, realizando para el cura trabajos de todo tipo. Le aparcaba el coche en el garaje, le llevaba como si fuera su chófer o le acompañaba en momentos en que el canónigo consideraba que corría un cierto riesgo, como cuando quería decirle a alguno de los jóvenes que llevaba a su casa que no volviese más por allí.

### UN JOVEN CON DISCAPACIDAD

Miguel, el detenido, residió en casa del sacerdote durante un tiempo a cambio de ocuparse de las labores de limpieza, pero hacía meses que había salido de la vivienda. De hecho, la policía ha podido reconstruir que la relación de ambos data del verano de 2023. Horas antes de su



## Horas antes de su asesinato, Alfonso estuvo en su piso con un joven con una discapacidad de un 43 %

asesinato, el canónigo estuvo en su piso con un joven con una discapacidad intelectual del 43 por ciento. El chaval, de Badajoz, conoció al sacerdote meses atrás en la estación de autobuses de Valencia y se habían intercambiado los números de teléfono.

Después de varios contactos e invitaciones para que viniera a visitarle, Alfonso envió dinero al chaval para costearle el billete. Fue precisamente el chófer del sacerdote el que detalló cómo recogió al joven en la estación de autobuses y lo llevó a la vivienda del cura, donde pasaron el fin de semana. Ya el domingo por la mañana condujo al joven de nuevo a la terminal para que pudiera regresar a su casa, en Badajoz.

### SIN RASTRO DE EXTORSIÓN

Cuando los investigadores empezaron a confirmar esos escauceos sexuales del canónigo, se plantearon la posibilidad de que el cura hubiera sido víctima de un intento de extorsión para revelar sus inclinaciones. Pero tras la detención de Miguel no encontraron que este hubiera tratado de extorsionar a la víctima. En el registro del domicilio de Alfonso, los investigadores hallaron una pequeña capilla junto al dormitorio, cerrada con llave, con imágenes religiosas y un reclinatorio. En el interior, en uno de los cajones del reclinatorio, había un segundo teléfono móvil y siete pendrive, con archivos que se están investigando en una pieza separada abierta

por el juzgado y que permanece secreta.

Los policías del grupo de Homicidios no solo han pedido al juez el volcado del terminal escondido bajo llave en la capilla, sino también de otros dos: un Samsung A52 negro y un Redmi Note 12 Pro azul. El primero es el teléfono personal del canónigo que la Policía recuperó entre las pertenencias de su presunto asesino cuando fue detenido en el hostel Abastos, el miércoles 24 de enero. Un terminal que el detenido utilizó para enviar mensajes haciéndose pasar por el sacerdote en los días siguientes a su asesinato. El segundo móvil es el que el presunto autor del crimen compró un día antes de su detención por 299 euros en una tienda de telefonía móvil de Valencia utilizando la misma tarjeta del cura con la que gastó otros 2.327 euros –1.800 euros en extracciones de cajeros y 527 en pagos en comercios

### Hubo numerosas quejas de vecinos del bloque por el trasiego de jóvenes en la vivienda del cura

y bares. Concretamente 385 euros en dos prendas de ropa en unos grandes almacenes. El presunto asesino buscó refugio en un hostel que estaba a menos de 500 metros de la jefatura superior de la Policía Nacional de Valencia, sede del grupo de homicidios que le iba tras la pista. Es probable que el hombre ni fuera consciente de un detalle que sorprendió a los investigadores. Cuando le fueron a buscar y llamaron a la puerta de la habitación número 1, el hombre salió tranquilamente y sin oponer ningún tipo de resistencia. De hecho, tampoco se opuso y autorizó el registro de la habitación, y no tuvo inconveniente en desbloquear allí

El gusto del religioso por los jóvenes era un secreto a voces. El Arzobispado de Valencia, que en un primer momento se personó como acusación, se acabó retirando. Asegura que “jamás tuvo conocimiento de estos presuntos hechos”.

mismo el teléfono de la víctima. En ese momento, los policías descubrieron los mensajes que el sospechoso había enviado a los amigos de Alfonso y procedieron inmediatamente a leerle sus derechos y comunicarle su detención como acusado de asesinato. El Arzobispado de Valencia, que en un primer momento se personó como acusación, terminó retirándose del proceso judicial. Sus portavoces se han esforzado en dejar claro que “jamás tuvo conocimiento de estos presuntos hechos” y que “hace dos años ya se apercibió directamente al sacerdote cuando los vecinos del mismo inmueble del domicilio en el que residía, propiedad del Arzobispado, presentaron quejas verbales” acerca de las personas que acudían al mismo, aunque en ningún caso aludieron a hechos de naturaleza sexual.

Síguela en [www.lecturas.com](http://www.lecturas.com)





La Fiscalía pide para Dani Alves (40) nueve años de prisión por violar a una joven de 23 años el 30 de diciembre de 2022 en una discoteca de Barcelona. La acusación particular pide para él la pena máxima de 12 años y una indemnización de 150.000 euros.

TODOS LOS DETALLES DEL JUICIO  
MÁS ESPERADO

# Dani Alves se sienta en el banquillo por violación

Tras un año en prisión preventiva, se celebra el juicio al futbolista, acusado de violar a una joven de 23 años. Se enfrenta a 9 años de cárcel y su defensa ha llamado a declarar a su esposa, Joana Sanz

El jugador llegó en un furgón de los Mossos d'Esquadra del centro penitenciario Can Brians 2 donde ingresó el 20 de enero de 2023.

Hasta el último instante Dani Alves podría haber evitado que su imagen sentado en el banquillo diera la vuelta al mundo. Reconocer el delito y llegar a un acuerdo con la víctima era su última baza. Pero no la jugó. Con tejanos, camisa blanca y cabizbajo, el jugador brasileño se sentaba ante el juez el pasado lunes 5 de febrero acusado de violar a una joven de 23 años en la discoteca Sutton de Barcelona el 30 de diciembre de 2022. Casi 300 periodistas se han acreditado para esta cita,

bautizada como el juicio del año, y esperaban a las puertas de la Audiencia de Barcelona la llegada del acusado. La Fiscalía pide para el futbolista nueve años de prisión, mientras que la acusación particular demanda la pena máxima de doce años.

## JOANA SANZ, TESTIGO

Alves, que llegó en un furgón desde el centro penitenciario de Can Brians 2, donde está en prisión preventiva desde el 20 de enero de 2023, escuchó el primer día del juicio la declaración de la víctima,







**270 periodistas  
se acreditaron para  
seguir el  
juicio más mediático**



Lucía, madre de Dani Alves, llegó con uno de sus hijos y otros familiares a la Audiencia de Barcelona. Horas antes había borrado de sus redes el vídeo que compartió en enero con imágenes de la víctima de la agresión. Por su parte, Joana Sanz, que testificó el segundo día del juicio, ha inhabilitado su cuenta de Instagram.

## La declaración de Alves, el último día, era muy esperada ya que el jugador ha dado ya cinco versiones de los hechos

que se hizo a puerta cerrada, la de la prima de la joven y la de una de sus amigas. En la sala estaban presentes la madre y uno de los hermanos de Alves, que fueron de los primeros en llegar. Al cierre de esta edición, se había

celebrado tan solo la primera jornada del juicio, que estaba previsto que terminase este miércoles 7 de febrero. El segundo día, el martes 6, estaba citada como testigo Joana Sanz. La esposa de Dani Alves declaraba a petición de la defensa de su marido y estaba previsto que confirmase una de las últimas versiones del jugador, en la que aseguraba que aquella noche había bebido y no era consciente de lo que estaba ocurriendo.

El miércoles 7 era el turno de Alves, al que el juez ha per-

mitido declarar el último. Era una de las declaraciones más esperadas del juicio, ya que desde que hace ya más de un año se produjo la supuesta agresión sexual ha llegado a dar cinco versiones de lo que sucedió aquella noche.

### “NERVIOSA Y DESCONSOLADA”

En total, después de tres días de juicio, habrán declarado 28 testigos. Entre ellos, parte del personal de la discoteca en la que se produjo la agresión, alguno de los amigos que acompañaban esa noche de fiesta al jugador y agen-

tes de los Mossos d'Esquadra que acudieron al local esa noche. Una de las amigas de la víctima relató el primer día cómo tras entrar en un baño del local con Dani Alves, la víctima salió “llorando, desconsolada y muy nerviosa”. Una imagen que relató también el portero del local, que aseguró que la joven parecía muy alterada. La prima de la víctima, por su parte, ha declarado que el futbolista brasileño también la toqueteó a ella: “Me tocó mi zona íntima”. **L**

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Cordon/Gtres.

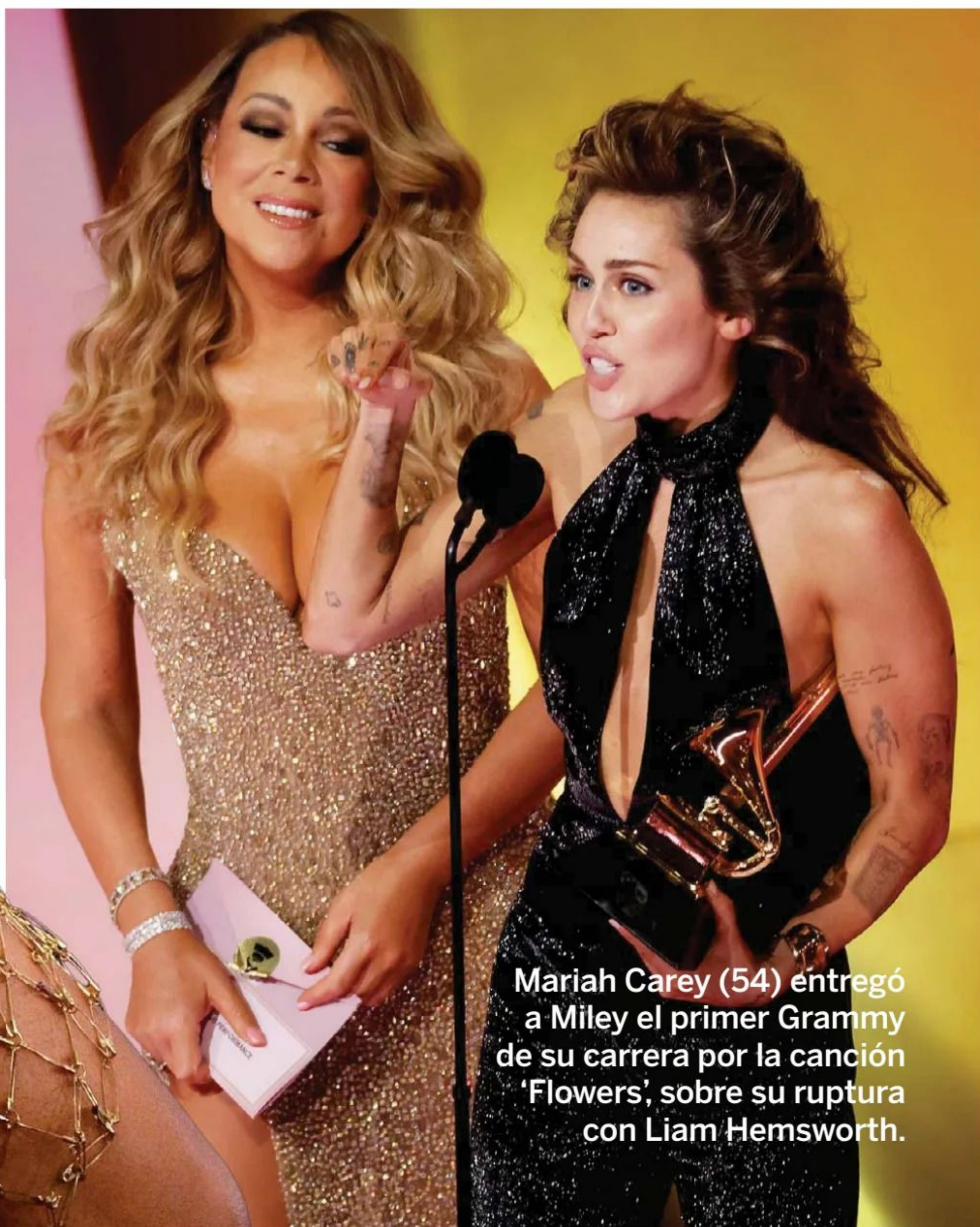




Miley Cyrus (31) fue una de las mejor vestidas de la gala, con un impresionante diseño de John Galliano para Maison Margiela. Tanto el look como el peinado recordaban a la Jane Fonda de 'Barbarella'.



Céline Dion (55) hizo una aparición sorpresa en la gala para entregar el premio a Taylor Swift. La cantante canadiense lleva dos años retirada de los escenarios por el síndrome de la persona rígida, una afección neurológica.



Mariah Carey (54) entregó a Miley el primer Grammy de su carrera por la canción 'Flowers', sobre su ruptura con Liam Hemsworth.



**LA NOCHE  
DE LOS PREMIOS  
DE LA MÚSICA**

# Taylor Swift, la más grande de la historia de los Grammy

La cantante se alza con el galardón al mejor álbum del año por cuarta vez en su carrera, un hito jamás conseguido por ningún artista

Taylor Swift (34) lució un espléndido modelo de Schiaparelli con mangas negras a los años 20 en la alfombra roja de su gran noche. Taylor está batiendo todos los récords y su actual gira es ya la más taquillera de todos los tiempos.







Kylie Minogue (55), radiante con un vestido de Dolce&Gabbana, ganó un Grammy a la mejor canción dance pop por 'Padam Padam', el tema con el que arrasó en verano.

Dua Lipa (28), con un vestido especialmente diseñado para ella de Courrèges. Estaba nominada a mejor canción del año por su tema de 'Barbie' pero no ganó. En los Oscar volverá a probar suerte.

Beyoncé (42), con look cowboy, sorprendió al posar con la estrella colombiana Karol G (32), que se alzó con su primer Grammy



Billie Eilish (22) llevaba una sudadera de 'Barbie', película para la que compuso una canción que ganó un Grammy durante la gala.

La 66ª edición de los Grammy coronó a Taylor Swift como la artista más grande de estos galardones. Entre concierto y concierto de su actual gira, que ya se ha convertido en la más taquillera de la historia, la chica dorada de Pensilvania alzó por cuarta vez en su carrera el galardón a mejor álbum del año, un hito que no ha logrado jamás ningún artista.

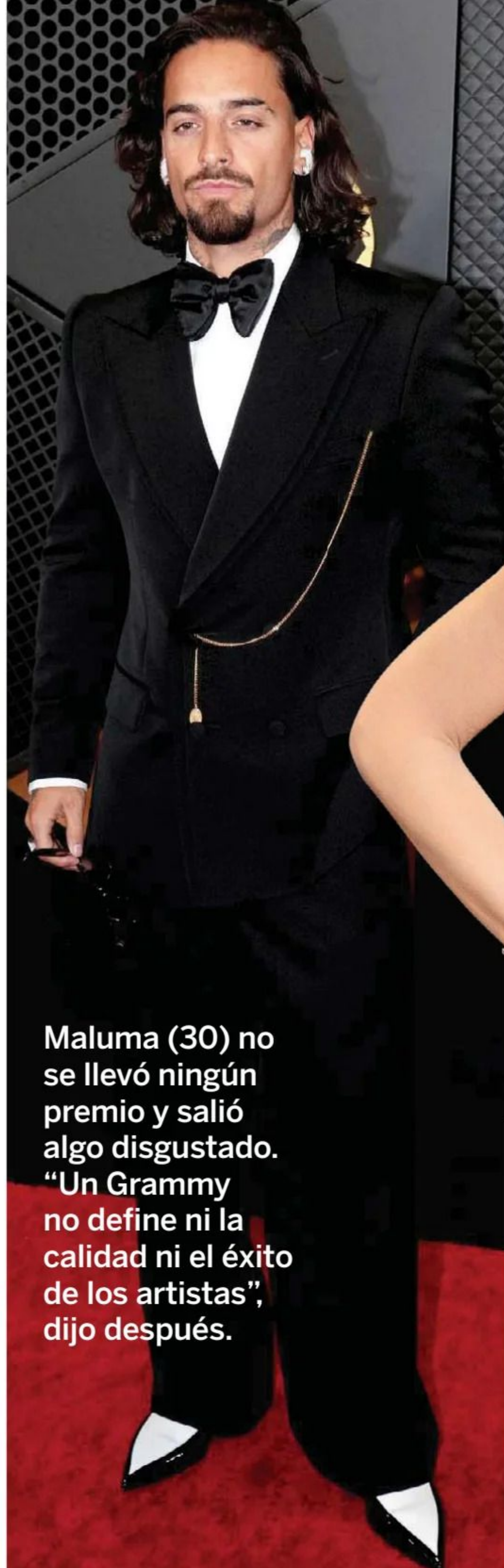
#### NOCHE DE CONTRASTES

“Me encantaría decirles que este es el mejor momento en mi vida, pero en realidad me siento así de feliz cuando termino una canción y la comparto”, dijo Taylor al recoger su

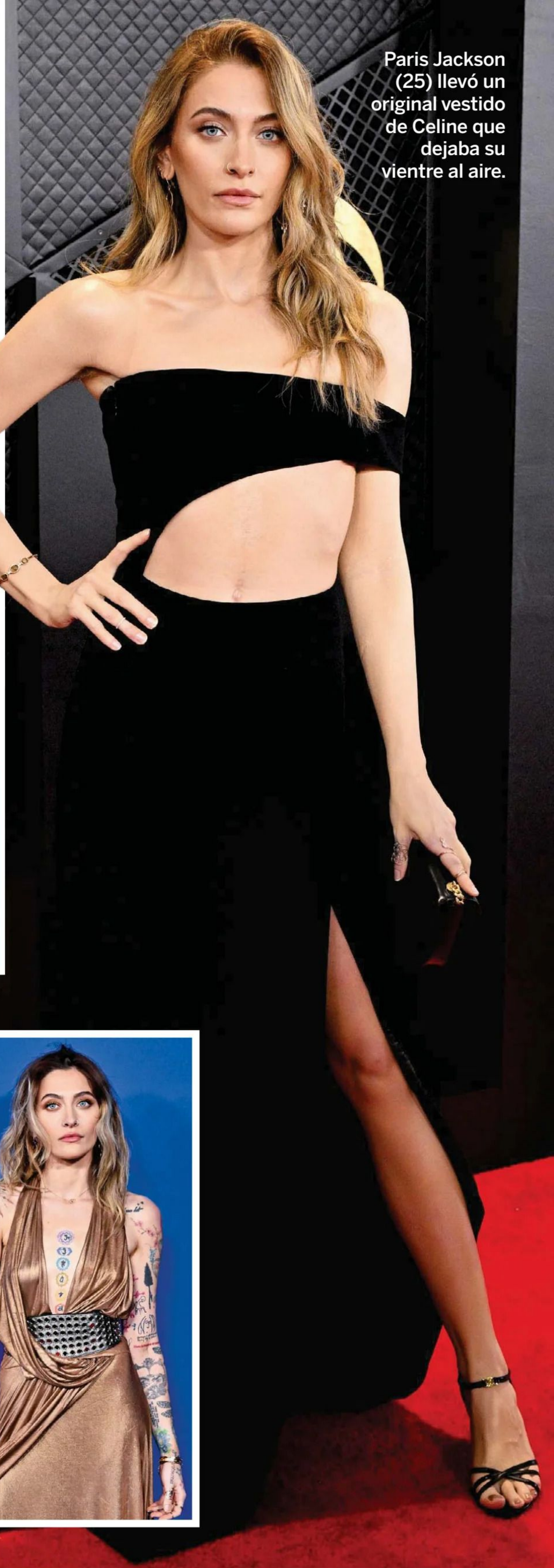




Heidi Klum (50), vestida con un original modelo de Valdrin Sahiti.



Maluma (30) no se llevó ningún premio y salió algo disgustado. "Un Grammy no define ni la calidad ni el éxito de los artistas", dijo después.



Paris Jackson (25) llevó un original vestido de Celine que dejaba su vientre al aire.

premio, como si nada. Así son las grandes divas. Un estatus, el de diva, que Taylor comparte con Miley Cyrus, quien, sin embargo, ha tenido una suerte muy diferente a ella en los Grammy. Desde que fue nominada por primera vez, en 2013, no había logrado ganar nunca. Este año rompió la maldición con dos premios. En los agradecimientos olvidó mencionar a su padre, Billy Ray Cyrus, con el que no tiene buena relación. "No creo que me haya olvidado de nadie, pero puede que sí me haya olvidado de la ropa interior", bromeó Miley fiel a su estilo gamberro. **L**

Por A.F.Couceiro. Fotos: Getty.

### Paris Jackson 'borró' sus 80 tatuajes

La hija mayor de Michael Jackson tiene 80 tatuajes en su cuerpo, pero se sometió a una intensa sesión de maquillaje para ocultarlos en los Grammy. "Estuve horas maquillándome, pero quería dar al vestido protagonismo", explicó.





## EN VISITA OFICIAL SUECIA SE VISTE DE GALA PARA RECIBIR A LOS MACRON

La cena de gala que los reyes de Suecia ofrecieron a Emmanuel y Brigitte Macron durante su visita oficial a Suecia se convirtió en todo un desfile de elegancia. La primera dama francesa hizo gala de su estilo más chic con un elegante vestido azul celeste con cuello joya a juego con la banda del presidente galo, mientras Victoria de Suecia volvía a causar sensación con el vestido en tonos plata que H&M diseñó en exclusiva para ella y que estrenó en la ceremonia de los Premios Nobel de 2016.

### Primera visita de estado de los Macron



Esta es la primera visita de Estado de Emmanuel (46) y Brigitte (70) Macron a Suecia como presidente y primera dama de Francia.



Victoria de Suecia (46) con su marido Daniel Westling (50). La princesa heredera lució el vestido de gala de H&M hecho en exclusiva para ella que estrenó en la ceremonia de los Premios Nobel de 2016. Victoria eligió la tiara pavo real del joyero real sueco.



**NUESTROS ENVIADOS  
A EUROVISIÓN**

**LA  
INCREÍBLE  
HISTORIA DE  
NEBULOSSA**

El dúo alicantino Nebulossa ha ganado el Benidorm Fest y representarán a España en Eurovisión. Lo componen María Bas y Mark Dasousa, un matrimonio que lleva más de 20 años casados y tiene dos hijos. Sin embargo, cuando se conocieron las cosas eran muy distintas. "Ella me cuidaba de pequeño. Vamos, que me lié con mi canguro", ha dicho Mark. De niñera a esposa. Y de esposa, a compañera eurovisiva.

María Bas (55) y Mark Dasousa (49) tienen dos hijos de 23 y 11 años. Regentan una peluquería en Alicante. Intentarán ganar Eurovisión con el tema 'Zorra'.



LA NOVELA DE TODA  
UNA GENERACIÓN  
DE MUJERES  
INOLVIDABLES



~  
POR LA AUTORA  
DEL BEST SELLER  
*LAS HEREDERAS  
DE LA SINGER*



# Nueva revista con los mejores modelos

PARA CREAR TU MODA

## COLECCIÓN DE PATRONES

1



Nº 1

Vestidos de  
invitada

DISEÑOS EXCLUSIVOS

CON PATRONES EN

TODAS LAS TALLAS

## Vestidos de invitada

LOS 10 MEJORES MODELOS DE FIESTA PARA  
CELEBRACIONES DE DÍA Y NOCHE

TALLAS DESDE LA 38 A LA 48

EL 8 DE FEBRERO EN TU QUIOSCO



PODRÍA SER SIBO

# ¿Tienes molestias digestivas?

**H**inchazón de barriga, dolor abdominal, gases, diarrea... son algunos de los síntomas más habituales de las enfermedades digestivas. Y también lo son del SIBO, un trastorno gastrointestinal causado por la proliferación de bacterias en el intestino delgado que provoca una sintomatología muy parecida. Te explicamos más sobre él, cómo reconocerlo y cómo se trata y alivia. →

LAETITIA

CASTA (45)



Lo que se conoce como sobrecrecimiento bacteriano del intestino delgado (SIBO, por sus siglas en inglés) es un trastorno del que mucha gente habla ahora, pero que se identificó ya hace varias décadas. **No es nada nuevo. "Ni tampoco una enfermedad por sí misma,** sino la consecuencia o complicación de otros problemas digestivos", explica el doctor Javier Santos, especialista del aparato digestivo del Hospital Vall d'Hebron de Barcelona e investigador en enfermedades digestivas del CIBEREHD. Y lo que ocurre es que muchas veces se llama SIBO a lo que no lo es. "Es el gran problema que estamos teniendo hoy en día –continúa el doctor–. Que hay mucha gente que se autodiagnostica SIBO y en realidad tiene un problema digestivo diferente".

## QUÉ ES EXACTAMENTE

Son molestias gastrointestinales que se producen cuando **en el intestino delgado hay un crecimiento excesivo de bacterias** que son propias del intestino grueso. Quizá te preguntes cómo han llegado hasta allí. El doctor Santos nos lo explica con un ejemplo muy ilustrativo: "Si tú vas dejando dentro del intestino delgado migas de pan, restos de comida o restos fecales porque no evacuas bien, las bacterias del intestino grueso seguirán la comida como hormiguitas hasta llegar al intestino delgado".

## CÓMO RECONOCERLO

Los síntomas más comunes son tres: barriga hinchada (que se acompaña de un aumento de gases y flatulencias), dolor de barriga y diarrea o estreñimiento. "Síntomas que



## Una dieta baja en azúcar y grasa puede ayudar a aliviar los síntomas



se dan en muchas enfermedades digestivas", dice el doctor.

• **Cómo se diagnostica.** Hay diferentes test, pero el más usado es la prueba del aliento, sencilla y no invasiva. Se mide la concentración de gases en el aire exhalado por la persona después de la administración oral de un sustrato que normalmente es un azúcar (lactulosa o glucosa). Según el doctor, se diagnostica SIBO solo cuando aumenta

la producción de hidrógeno (que es el gas que se produce cuando las bacterias fermentan el azúcar), aunque existe otra variedad en la que aumenta la producción de otro gas, el metano. "Es una prueba que se tiene que hacer bien, en las condiciones adecuadas, siguiendo una dieta antes. Es eficaz, pero también tiene falsos positivos. Esa es la dificultad, la de interpretarla. Por eso apa-



## CUÁNDO SE PRODUCE EL SIBO

Si los alimentos están en el intestino delgado más tiempo del que deberían estar, se favorece el crecimiento de bacterias.

### Y esto sucede cuando...

"...el paso o movimiento de los alimentos por el intestino delgado es muy lento, lo que hace que la digestión sea más prolongada, que queden restos en la superficie del intestino y que estos ofrezcan más 'comida' a las bacterias", explica el doctor Javier Santos.

### El resultado

Entonces se produce un exceso de bacterias que fermentan los azúcares en el intestino delgado (cuando deberían hacerlo en el intestino grueso) y producen gases.

rentemente hay más SIBO del que en realidad existe", explica el doctor. "El problema –continúa– es que hoy en día es muy común hacerse un test de SIBO. La gente que tiene mutua va al laboratorio, lo pide y se lo hacen sin tener a veces las instrucciones correctas. Pero ahora se está empezando a restringir y hay laboratorios que sin prescripción médica ya no lo realizan".

## Lo más importante es encontrar el origen de las molestias intestinales

### Si no tienes SIBO y tomas antibióticos, puedes dañar la microbiota y crear resistencia

#### QUÉ LO PROVOCA

Hay diferentes causas, "la más clásica –dice el doctor Santos– es que haya trastornos del movimiento del intestino delgado por enfermedades como la diabetes y el párkinson. O trastornos en la producción de enzimas por enfermedades como la pancreatitis crónica (al tener menos enzimas, se digieren peor los alimentos). Pero hoy en día también se asocia con mucha frecuencia a enfermedades como el síndrome del intestino irritable.

• **También pueden acabar con SIBO**, según el especialista, las personas que toman muchos antibióticos, que hacen cambios muy radicales en la dieta, que toman omeprazol de manera crónica...

#### A QUIÉN AFECTA MÁS

No se sabe por qué, pero **"2/3 o más de las personas que tienen SIBO son mujeres**. No sabemos si es un problema hormonal o de diferente motilidad [el conjunto de movimientos que tiene el tubo digestivo para transportar los alimentos]. Pero hay muchas enfermedades funcionales del aparato digestivo que son más frecuentes en las mujeres", señala el doctor. **▣**

Por Lluïsa Sanmartín

#### POR FASES

## Cuál es la mejor manera de tratarlo

**1 Buscar la causa.** "Es lo primero que se debe hacer porque si tratas un SIBO con medicación, pero no tratas la causa, al cabo de dos meses volverás a tenerlo", explica el doctor Javier Santos. "Hay que identificar esa causa y, si es posible, corregirla, que en la mayoría de los casos lo es".

**2 Hacer un tratamiento dietético.** Este sería el segundo paso. Consiste en cambiar un poco la dieta con el objetivo de evitar dar a todas esas bacterias que se han acumulado en el intestino delgado un exceso de azúcares y de fibra, que es lo que comen habitualmente. "Si les quitamos esto, ya reducimos el SIBO", asegura el doctor Santos.

**3 Seguir una dieta baja en FODMAP** (acrónimo de Oligosacáridos Fermentables, Disacáridos, Monosacáridos y Polioles). Son los nombres de varios tipos de azúcares presentes de

forma natural en muchos alimentos y en algunas preparaciones industriales. Debe ser personalizada y supervisada por un nutricionista.

• **Mes y medio.** "Usamos habitualmente la dieta baja en Fodmaps 4-6 semanas. Es una dieta con pocos hidratos de carbono (lactosa y fructosa), sin sorbitol y con menos de 10 gramos al día de fibra. Disminuye la hinchazón, el dolor y los gases, pero puede empeorar el estreñimiento, por lo que a veces hay que añadir laxantes". Además, es conveniente evitar que contenga mucha grasa: esta retiene el gas y empeora el vaciamiento del estómago.

**4 Y, finalmente, antibióticos.** Con ellos el SIBO debería ya acabar de solucionarse. "Pero el tratamiento en cuestión no será el mismo para todas las personas, ni en cuanto a su duración ni en cuanto al tipo de antibiótico", señala el doctor Santos.





TE DURARÁN MENOS

## La dieta que ayuda a sobrellevar los catarrros

Lo que comes puede contribuir a suavizar los síntomas y a no ir encadenando un resfriado detrás de otro

**C**uando el organismo está ocupado en defenderse de una infección vírica de cualquier tipo, conviene no sobrecargarlo con nada que le requiera todavía más esfuerzo extra. Por eso, lo mejor es una dieta a base de **preparaciones suaves y muy sencillas, para que la digestión sea también lo más simple posible.**

### POCAS GRASAS Y MÁS ALIMENTOS FRESCOS

Limitar las grasas es una de las claves para que la digestión sea ligera. Eso y comer cuantos más alimentos frescos mejor. Así que, mientras te dure el resfriado, **sigue a rajatabla la recomendación de tomar 5 ve-**

**No evitarás un resfriado por tomar cítricos, pero su vitamina C te puede ayudar a que no se alargue**

**getales (entre fruta y verdura) al día.** Para que te sea fácil hacerlo, introdúcelos ya desde el principio en la elaboración de tus menús.

### MENOS AZÚCARES Y HARINAS REFINADAS

Ahora te convienen menos que nunca. ¿Por qué? Pues porque **los alimentos que los incluyen ejercen cierto efecto adictivo** sobre el cerebro que te hace querer repetir. Comerás más de ellos en detrimento, por tanto, de los que más te convienen, los alimentos frescos, que son los únicos que pueden ayudarte a fortalecer tus defensas.

### UN CALDO MUY RECOMENDABLE

El **caldo de pollo** ha demostrado que, además de prevenir la deshidratación, mejora la congestión nasal, resulta mucolítico y, además, también tiene efecto antiinflamatorio, lo cual puede ayudarte cuando tengas la garganta irritada.



**NO PUEDEN FALTAR EN TU DESPENSA...**

**Cebolla:** es un anti-séptico natural. La sopa de cebolla calentita resulta muy reconfortante si estás resfriada.

**Miel:** siempre se ha utilizado para aliviar el dolor de garganta y, también, mezclada con leche o limón, para calmar la tos.

**Ajo:** tiene un compuesto llamado alicina con muchas propiedades antimicrobianas. Lo mejor es tomarlo crudo, laminado y suavizado mezclándolo con aceite de oliva.

**Tomillo:** tiene acción antivírica. Tómalo en infusión. Cualquier tisana caliente te hace sentir bien cuando estás resfriada.

### VITAMINAS Y MINERALES

El **zinc** (pescado, marisco, frutos secos, legumbres, cereales integrales) **puede prevenir y acortar gripes y resfriados;** la **vitamina D** (pescado azul, huevos y setas) reduce el riesgo de infección; y la **vitamina C** (verduras y cítricos) no evita el resfriado, pero sí que se alargue más de siete días. **■**



# Consultas



**MIGUEL ÁNGEL LURUEÑA**

Doctor en Ciencia y Tecnología de los Alimentos.  
Autor del blog [www.gominolasdepetroleo.com](http://www.gominolasdepetroleo.com).

## ¿Por qué se escancia la sidra y qué se consigue al hacerlo?

Escanciar la sidra consiste en verter la bebida desde cierta altura para recogerla con un vaso de boca ancha, que se mantiene inclinado para que el líquido golpee en la parte interna de la pared. No hablamos de sidra espumosa, que quizá es la que todavía tiene más fama en buena parte del país y que se comercializa en botellas parecidas a las del cava o el champán, sino de la sidra natural, que se produce y se consume tradicionalmente, sobre todo en Asturias. Esta bebida no tiene tanto dióxido de carbono como la primera, pero sí contiene una pequeña cantidad. Con el escanciado, se consigue que ese gas forme espuma, lo que hace que la sensación en la boca a la hora de beberla sea más agradable. Además, también se airea la bebida, con lo que algunos compuestos que son responsables de su aroma se volatilicen y se aprecien mucho mejor.

## Hay quien dice rendir más al hacer deporte porque come al revés: postre, segundo y primero. ¿Puede ser cierto?

En general, el orden en el que ingerimos la comida no tiene importancia sobre nuestra salud o nuestro organismo. Pero sí hay algunos aspectos donde el orden influye. Por ejemplo, no es igual ingerir un refresco antes de comer, con el estómago vacío, que después. En el primer caso, la glucosa en sangre aumenta mucho; en el segundo supuesto, el aumento será bastante menos drástico, lo cual es preferible. Pero, en última instancia, lo importante es la calidad de lo que comemos, no su orden.

Es más importante la calidad de lo que comemos, que el orden en que lo hacemos



## SI TE QUEDAN RESTOS QUÉ HACER CON LAS LATAS DE CONSERVA UNA VEZ ABIERTAS

**No las metas en la nevera.** Sería lo más cómodo, pero no lo más seguro porque, al abrir la lata, se pierde el vacío y el efecto de esterilización sobre el alimento, y los metales pueden pasar a él al contactar de nuevo con el oxígeno.

**Pon los restos en un táper.** Olivas, sardinas en escabeche... da igual, si sobran, hay que pasarlas a un recipiente (mejor de vidrio; si es de

plástico, asegúrate de que sea para uso alimentario buscando en el envase el logo de una copa y un tenedor). Debes mantener el envase bien cerrado dentro de la nevera.

**Mejorarás su conservación.** Haciéndolo así evitarás cambios de sabor en el alimento (por ejemplo, que sepa a metal) y también el peligro de contaminación por bacterias y hongos.

## Si a menudo te duele la cabeza toma más...



### COL

En este caso es el cóctel calcio, vitamina K y coenzima Q10 el que ayuda. Consúmela al menos 3 veces por semana.



### PIPAS DE GIRASOL

Su combinación de magnesio y coenzima Q10, un antioxidante, reduce las migrañas. Come 1 cucharada al día.

### JENGIBRE

Su sabor picante activa la circulación, lo que puede mejorar la migraña. Toma 1 trozo de raíz fresca o bien una cucharadita en polvo a menudo.





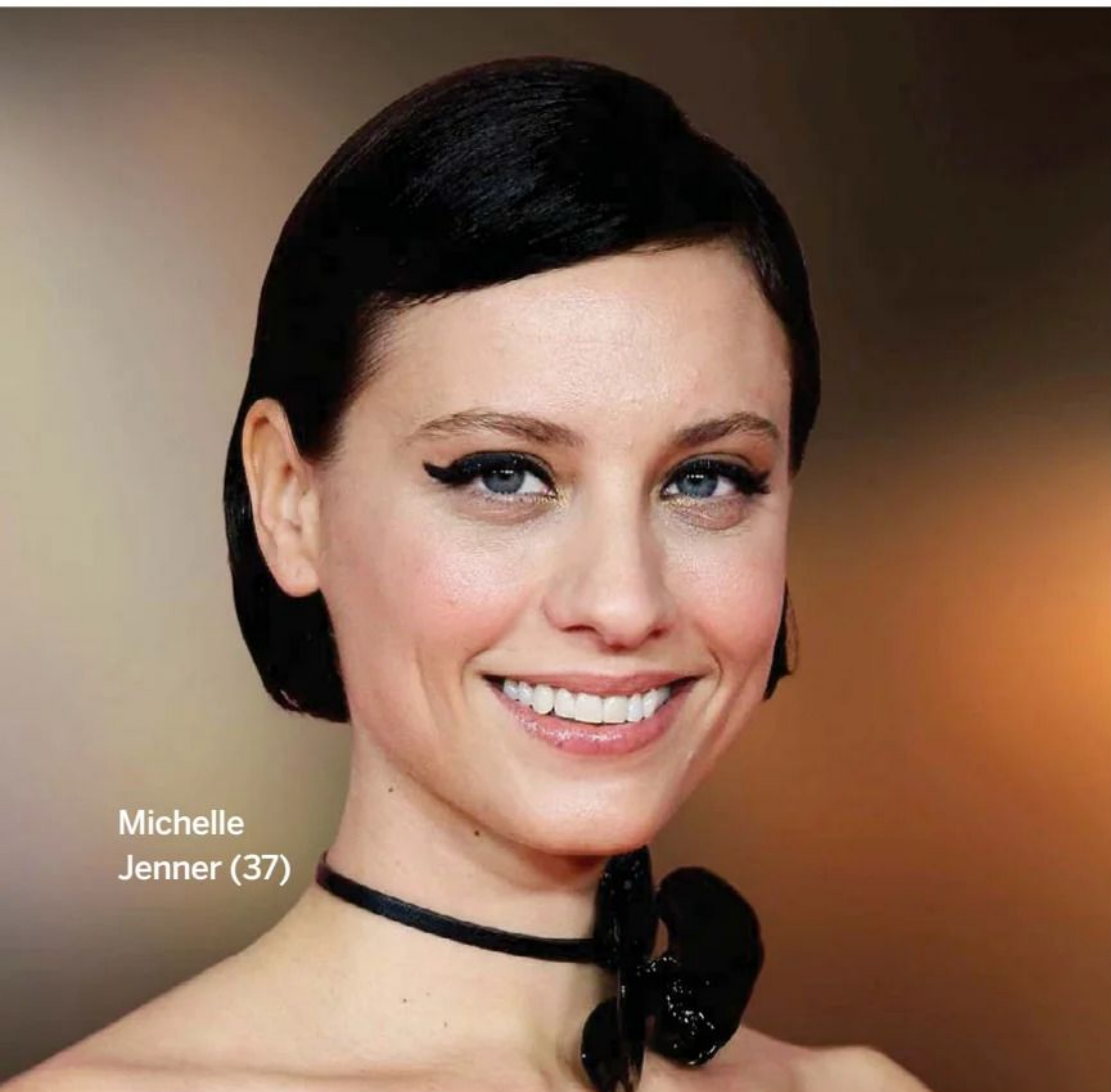


America Ferrera (39)

Este corte sienta bien a cualquier edad

## Recto

El **blunt bob** es uno de los cortes que más favorecen a los rostros redondos, cuadrangulares o con mandíbulas marcadas. Llevarlo muy peinado y brillante es un plus para destacar bien la forma del corte. Aquí, con puntas hacia fuera, tiene un aire retro sesentero que se lleva mucho.



Michelle Jenner (37)

## Pulido

El **sharp bob** tiene muchas posibilidades: lo puedes llevar liso compacto, con ondas o con efecto wet (húmedo), que dará un toque sofisticado y pulido al peinado. Es ideal para los rostros alargados. El flequillo lateral enmarca el rostro, suaviza las facciones y resalta la mirada.



Naomi Watts (55)

## Con angulación

Más corto en la nuca y más largo en la zona frontal. En este caso el ángulo es muy suave, pero puede ser pronunciado para un efecto más atrevido. Queda muy bien con la raya al lado y también con capas, ya que aporta movimiento y quita peso a melenas muy frondosas. Liso, es mejor que sea recto y sin capas.

### SIEMPRE DE MODA

# Seis maneras de llevar el bob

Es el corte que más se ha reinterpretado a lo largo de la historia. Un estilo elegante para ir cómoda

Desde hace décadas, el bob ha ido evolucionando y adaptándose a las tendencias. Es un clásico que nunca pasa de moda, ideal para las melenas cortas y medias. En la actualidad, hay una amplia variedad de estilos de bob: largo, invertido, asimétrico, con flequillo, a capas, recto, con ondula-

ciones... Símbolo de elegancia y sofisticación, también puede resultar casual y desenfadado. A pesar de su simplicidad, este corte de pelo es extremadamente versátil y se puede adaptar tanto a diferentes tipos de cabello como de estilos personales. Seguro que encuentras el bob que más te favorece.





Ana De Armas (35)

Aporta densidad y movimiento al cabello

## Largo

**El long bob (a la altura de los hombros)** ofrece mucha versatilidad a la hora de peinarse ya que puedes ir jugando con estilos muy diferentes: ondas, semirrecogidos, etc. Con capas permite que haya más movimiento. Es un corte sofisticado pero que, sin embargo, rejuvenece.



Lucy Boynton (30)

## Clásico

**Recto y pulido**, con líneas muy simétricas que le dan al rostro un aire parisino y refinado. A la hora de peinar, y para que sea de verdad favorecedor, es recomendable trabajar una onda muy suave, sin mucho volumen, o dejarlo liso, ya sea totalmente recto o con las puntas hacia dentro.



Olivia Palermo (37)

## Francés

**El bob carré** es un corte muy femenino y con un aire afrancesado que ayuda a resaltar el cuello y a enmarcar el rostro. Puedes llevarlo peinado de muchas maneras diferentes: liso tabla con raya en medio o al lado; ondulado suave; o incluso rizado si eres atrevida y te gusta el volumen.



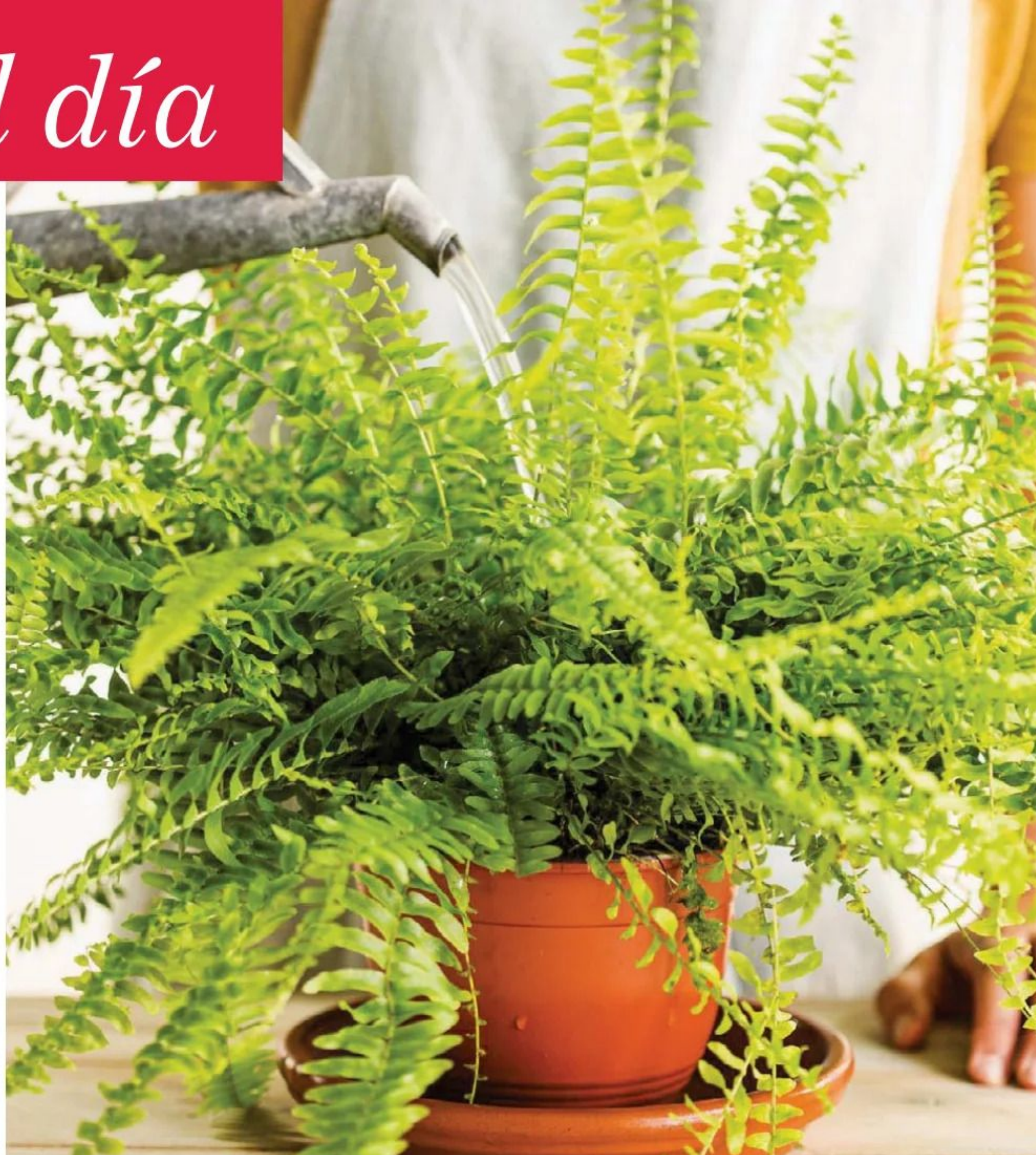
## TRUCO

### Colgar los pantalones en la percha sin que resbalen

Generalmente, los pantalones suelen caer de la percha porque uno de los lados pesa más que el otro. Pero hay un truco muy fácil que evita que se resbalen.

- **Coloca una pernera** por uno de los lados de la percha, como sueles hacer habitualmente. Pero luego, pasa la segunda por el otro lado de la percha.

- **Al cruzar** las dos perneras entre ellas, se garantiza una buena sujeción de la prenda. Y quedan perfectamente plegados, sin arrugarse.



## RIEGO

### 4 señales que indican que tus plantas tienen sed

**Toca la tierra.** Si la notas seca o ves que se desprende significativamente de los bordes de la maceta, es que la planta necesita riego (menos los cactus).

**Observa las hojas.** Si se caen, se vuelven amarillas y se marchitan, entonces es que tu planta necesita agua. Asimismo, su crecimiento también puede verse frenado por la falta de riego.

**Planta un pincho de madera** a unos cinco centímetros de profundidad para no dañar las raíces y espera 5 minutos. Luego, retíralo y comprueba si sale húmedo. Si lo extraes seco, necesita riego.

**Sopesa la maceta.** Si al levantarla del suelo notas que no pesa, que es ligera, es hora de regar la planta. Si la notas pesada, aún tiene suficiente agua.



## CON LIMÓN

### Para quitar las manchas de sudor de la ropa

Córtalo por la mitad y pásalo por encima de los restos de transpiración; normalmente manchas blanquecinas o amarillentas. Deja actuar una media hora y luego lava la prenda como lo haces habitualmente. El limón es muy efectivo ya que es un blanqueante natural (y también antibacteriano).

## EN SOLO 4 HORAS

### Seca la ropa más rápido con la técnica japonesa

Es una solución para los días lluviosos o cuando la humedad es alta y cuesta mucho secar la ropa al aire libre.

- **Consiste en colgar** la ropa en una percha en el tendedero, colocando la más larga en su parte exterior y la más corta en el interior.

- **La ropa se seca** antes porque colgada de la percha (y no doblada) permite una mejor circulación del aire. Además, reduce considerablemente el planchado. Se recomienda ventilar la estancia donde esté el tendedero para eliminar la humedad.



### LOS MEJORES PLATOS DE LEGUMBRES CON EL LIBRO DE SABER COCINAR

#### LEGUMBRES Los mejores platos de cuchara



¿Te apetecería probar nuevas recetas con las que preparar tus legumbres preferidas? El libro 'Legumbres. Los mejores platos de cuchara' te lo pone fácil. En él encontrarás 50 recetas sabrosas, económicas y sencillas para que cocinar legumbres sea toda una delicia. Consíguelo con 'Saber Cocinar', tu revista de cocina favorita. Revista + libro por solo 6 euros. Ya en tu quiosco. ¡Corre a por ellos!





## TRES PROPUESTAS DISTINTAS CÓMO COLOCAR CUADROS Y FOTOS SOBRE EL SOFÁ

Es una opción estupenda para decorar y dar personalidad a tu salón



**TXELL HUGUET**  
Redactora de la revista El Mueble  
[www.elmueble.com](http://www.elmueble.com)

Lo importante es que queden integrados con el resto de la decoración de la estancia.

**1. Tres cuadros de la misma serie.** Combinar tres cuadros de la misma serie pictórica y de las mismas medidas siempre es un acierto. Escoge obras de unos tonos que combinen con los que predominan en el salón.

**2. Crea una composición.** En este caso partes de obras de distinto estilo y tamaño. Incluso puedes 'infiltrar' un espejo de marco bonito entre ellas. Para que el con-

junto quede armónico, todas las piezas deben tener algo en común, por ejemplo, que sean vintage, o de los mismos tonos o de igual temática, como grabados florales. Intenta formar con ellas una figura geométrica, se verá mucho más ordenado. Cuelga las más grandes y llena los espacios con las más pequeñas.

**3. Fotos en blanco y negro en dos hileras.** Es una opción sobria y elegante que aporta un aire fresco al salón. Escoge para todas las imágenes idéntico paspartú y marco. Si las fotos son familiares, tu salón ganará en personalidad y calidez.

# Es nuevo

## NIGHTBRA EL SUJETADOR QUE ELIMINA LAS ARRUGAS DEL ESCOTE

Nightbra, el sujetador sin aros diseñado por Elisa Fernández para llevar por la noche y eliminar y prevenir las arrugas del escote, también se puede usar de día debajo del sujetador habitual. De esta manera ayuda a mantener el pecho firme y una postura correcta, aliviando dolores de espalda. Puedes intensificar sus efectos con la gama de cosméticos Nightbra, que hidratan y revitalizan la piel. <https://nightbra.com/es>



## TOUS



## LOVING VIBES

Un eau de parfum con un corazón floral de rosa, gardenia y peonía que será un flechazo en San Valentín.

[www.tous.com/es-es](http://www.tous.com/es-es)

## POMPEIA OLEVM INTIMO

Un lujoso aceite que actúa como lubricante en las relaciones sexuales. Con 6 activos botánicos, hidrata, nutre, regenera y protege la zona.

<https://pompeia.es>



## DOS MODELOS DE RELOJ GUESS QUE ENAMORAN

El modelo Mini Luna para ella, en un tamaño más pequeño y que destaca por su sencillez y elegancia. Y el modelo Equity para él, con un toque deportivo. [www.guess.eu/es-es](http://www.guess.eu/es-es)



## MAJORICA COLECCIÓN DOLCE CUORE

La propuesta de la firma mallorquina para San Valentín es un original colgante en forma de corazón dorado unido a una brillante perla blanca y con cadena en acero dorado.

[www.majorica.com/es/](http://www.majorica.com/es/)



MUY NUTRITIVOS

# Sabrosos platos con bacalao

Te proponemos cinco recetas en las que el bacalao te quedará jugoso, con una textura firme pero tierna que se deshace en la boca



## LOMOS CON PISTO

II 4 ⌚ 45 min

- 4 trozos de lomo de bacalao desalado
- 1 berenjena, 2 calabacines
- 2 pimientos verdes
- 1 pimiento rojo, 2 tomates
- 6 cdas. de tomate frito
- 4 cdas. de ajonesa casera
- 1 cebolla, harina, sal, cebollino
- 4 cdas. de aceite de oliva
- 200 ml de aceite de oliva suave para freír, pimienta

**Limpia la berenjena**, el calabacín y los pimientos, pela la cebolla y corta todos en daditos. Calienta 4 cucharadas de aceite en una cazuela, sofríe la cebolla a fuego medio. **Incorpora los pimientos** y rehógalos. Agrega la berenjena y el calabacín y rehógalos 15 minutos más. Pica los tomates y añádelos junto con 4 cucharadas de tomate frito. Salpimienta y cuece 20 minutos.

**Enharina los lomos** y fríelos en una sartén con bastante aceite. Pon el bacalao en la cazuela con el pisto, añade un chorrito de agua y cuece 5 minutos. Sírvelo en cada plato con una cucharada de ajonesa, media de tomate y cebollino picado.



## FRITO CON SALSA DE CEBOLLA, PASAS Y PIÑONES

II 4 🕒 1 hora

- 4 trozos de lomo de bacalao desalado
- 40 g de piñones
- 40 g de pasas
- 200 ml de vino blanco
- 2 cebollas tiernas
- 100 g de harina de trigo
- 2 cdas. de miel, cebollino
- Sal, hierbas aromáticas
- Pimienta negra
- Aceite de oliva

**Enharina los trozos** de lomo de bacalao y fríelos en una sartén con abundante aceite de oliva hasta que veas que están ligeramente tostados. A continuación, retíralos de la sartén y reservalos.

**Tuesta los piñones.** Distribúyelos sobre la placa del horno y tuéstalos durante 10 minutos a una temperatura de 180°. Retíralos y reservalos.

**Pela las cebollas** y córtalas en juliana. Póchalas en la misma sartén donde has frito el bacalao, a fuego lento. Cuando estén transparentes, añade un punto de sal, pimienta y las dos cucharadas de miel. Mezcla y deja caramelizar.

**Añade las pasas,** los piñones, el vino blanco y también el bacalao, y deja cocer hasta que se haya evaporado casi todo el vino blanco agregado.

**Antes de servir,** espolvorea el bacalao con unas hierbas aromáticas picadas (perejil, orégano...) y decora con unos tallos de cebollino.



### TRUCO

No frías el bacalao totalmente, solo dóralo. Mejor que se acabe de hacer con la cocción.

## BACALAO A LA PORTUGUESA

II 4 🕒 1 h 15 min

- 4 trozos de lomo de bacalao desalado
- 4 huevos
- 4 patatas
- 2 cebollas
- 100 g de aceitunas negras
- 2 ramitas de perejil picadas
- 4 tallos de cebollino picados
- Aceite
- Sal
- Pimienta

**Lava las patatas** y cuécelas en una cazuela con agua salada durante 40 minutos, hasta que veas que estén tiernas. Escúrrelas, pélalas y córtalas en rodajas. Reservalas. Pela y trocea también las cebollas y

caramelízalas en una sartén con aceite durante 15 minutos.

**Cuece los huevos** en agua salada durante 10 minutos. Refréscalos bajo el chorro del agua del grifo, pélalos y luego córtalos en rodajas.

**Dispón el bacalao** en una cazuela, cúbrelo con un dedo de agua y cuécelo durante unos 3-4 minutos. Retíralo de la cazuela y escúrrelo.

**Desmenuza el bacalao** en lascas. En una fuente refractaria reparte las patatas, la cebolla, el bacalao y el huevo. Añade luego el perejil y el cebollino picados, un poco de aceite, sal y pimienta. Pon la fuente en el horno y ásallo durante 20 minutos a una temperatura de 180°. Sirve decorado con las aceitunas negras.







## BACALAO CON MUSELINA DE ALIOLI

II 4 🕒 1 hora

- 4 trozos de lomo de bacalao desalado, 100 g de alioli
- 1 clara de huevo
- 10 g de piñones
- 10 g de avellanas
- 10 g de nueces
- 10 g de almendras
- 2 cebollas, 50 g miel
- 100 g de pimientos del piquillo
- 50 ml de vino dulce
- Aceite, pimienta, cebollino, sal

**Carameliza la cebolla.** Pela y corta las cebollas en juliana. Póchalas en una sartén con aceite hasta que se doren, añade luego sal y la mitad de la miel y caramelízalas durante 2 minutos.

**Vierte el vino,** deja evaporar el alcohol y reserva. Pica los piquillos, caramelízalos en otra sartén con el resto de la miel y reserva. Pica los frutos secos y tuéstalos 10 minutos en el horno precalentado a 180°. **Haz la muselina.** Monta la clara con una pizca de sal a punto de nieve y mézclala con el alioli y 2 tallos de cebollino picado. **Coloca los lomos** de bacalao en una fuente refractaria con la piel hacia abajo. Salpimiéntalos, riégalos con aceite y pon la muselina sobre ellos.

**Saca los frutos** secos, pon el gratinador a 200° y hornea el pescado 10 minutos, hasta que se dore la superficie.

**Sirve los lomos** y, a un lado, la cebolla y, a otro, los piquillos; espolvorea con frutos secos.



### TRUCO

Si te gusta el sabor a curry, aprovecha para añadirlo a la besamel.

## BACALAO GRATINADO CON BESAMEL

II 4 🕒 1 hora

- 4 trozos de lomo de bacalao desalado
- 4 cebollas, nuez moscada
- 2 cdas. de miel
- 400 ml de leche
- 40 g de mantequilla
- 40 g de harina de trigo
- Pimienta blanca
- Perejil, sal, aceite de oliva

**Pela las cebollas** y córtalas en juliana. Dóralas a fuego lento en una sartén con un fondo de aceite de oliva. Añade un punto de sal y la miel, remueve y deja caramelizar.

**Prepara la besamel.** Derrite la mantequilla en una cazuela y añade la harina de una sola

vez. Mezcla bien y deja que la harina se cocine para que no tenga sabor a crudo. Añade la leche sin dejar de remover. Cocina 10 minutos a fuego lento y condimenta con una pizca de sal, pimienta blanca, nuez moscada y perejil picado.

**Coloca las raciones** de bacalao en una fuente refractaria para hornear y cúbreelas con la besamel. Hornea el pescado durante unos 12 minutos a una temperatura de 200°, el tiempo necesario para que la besamel se gratine y el bacalao se cocine.

**Reparte la cebolla** caramelizada en platos y coloca el bacalao gratinado encima. Sirvelo espolvoreado con alguna hierba aromática picadita (perejil o cebollino).



# La receta de Rafuel

EL CHEF QUE TRIUNFA EN INSTAGRAM (@rafuel55)



- **Sazona al final.** No lo hagas antes. Si esperas a echar la sal cuando el guiso ya está del todo listo, la piel de las judías queda más tierna.
- **Si no has podido hacer el remojo.** Cuece las alubias en una olla durante una hora, déjalas enfriar por completo y luego cocina como te he explicado. No es lo ideal, pero saca del apuro.

## Judías verdinas con chorizo de León

Para esos días en que apetecen platos muy sabrosos de cuchara

II 2 🕒 3 h

- 200 g de judías blancas
- 2 chorizos de León pequeños (o 2 trozos)
- 2 morcillas pequeñas (o 2 trozos), pan de hogaza
- 200 g de panceta ibérica en un taco
- 2 lonchas de panceta de unos 2 cm de ancho
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- 1 cdta. de pimentón, sal
- 2 hojas de laurel
- Unas hebras de azafrán



**Cuece las judías** después de haberlas tenido en remojo la noche anterior. Cuando empiecen a hervir, desespuma.



**Cocina las judías** a fuego muy lento 30-40 minutos y mejor con la cacerola tapada: los sabores y aromas se concentrarán.



**Asusta las judías.** Hazlo tres veces, cada 10 minutos tras empezar la cocción, echando un vaso de agua fría.



**Corrige de sal** y luego sirve con un trozo de chorizo, morcilla y panceta en cada uno de los platos.



**Agrega el chorizo,** la morcilla, la panceta, 1 cebolla, los ajos, una cucharadita de pimentón, laurel y azafrán.



**Acompaña de torreznos** (lonchas de panceta de unos 2 cm de ancho fritas con la corteza hacia abajo) y pan de hogaza.



**DIRECTOR** Luis Pliego

**DIRECTORA DE ARTE** Susana de Almeida  
**SUBDIRECTORA** Laura Giménez  
**JEFES DE REDACCIÓN** Rafael Bladé, Karmele Izaguirre

**JEFE DE FOTOGRAFÍA** Alfredo Garófano  
**FOTOGRAFÍA** Pedro Pernía  
**EDICIÓN GRÁFICA** Roser Camps  
**JEFA DE COMPRAS** Marta Platel  
**REDACCIÓN** Sílvia Quiroga, Estela Cebrián, Aida García  
**MAQUETACIÓN** Dolors Cabeceran (jefa de maqueta), Jordi Juncosa

**TRATAMIENTO DE IMAGEN**  
Cristina Molinero

**LECTURAS PRÁCTICA**

**DIRECTORA DE ARTE** Ángela Marín  
**REDACTORA JEFA** Carmen L. Santamarta  
**REDACCIÓN** Lluïsa Sanmartín

**WWW.LECTURAS.COM**

**DIRECTOR** José Confuso  
**REDACTORA JEFE** Gemma Amil  
**REDACTORA JEFE TARDES** Glòria Fernández  
**REDACCIÓN WEB** Conchi Álvarez De Cienfuegos, Estefanía Fernández, Jara Bravo, Adrián López, Raquel Bernal

**COLABORADORES EXTERNOS**

Óscar Aragón, Isabel Bertral, Anxo F. Couceiro, Natàlia Galbán, Enric Gisbert, Carmen Grasa, Montse Jolis, Laura Martín, Sonia Murillo, Ciara Puig, Noelia Zazo

**ARCHIVO/DOCUMENTACIÓN**

Ruth Cervelló  
**SECRETARIA DE DIRECCIÓN**

**REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN**

Ángels Ortega  
 Barcelona: Diagonal, 189. 08018 Barcelona.  
 Tel. 93 415 73 74  
 lecturas@rba.es  
 Madrid: López de Hoyos, 141. 28002 Madrid.  
 Tel. 91 510 66 00

**RBA PUBLIVENTAS**

**DIRECTORA GENERAL**

Ariadna Hernández Fox  
**DIRECTOR DE NEGOCIO DIGITAL**

**DIRECTORA COMERCIAL NACIONAL**

Serafín González  
**SUBDIRECTOR DE ESTRATEGIA COMERCIAL Y DIGITAL**

**SOLUCIONES DE IMPLEMENTACIÓN DE PUBLICIDAD DIGITAL**

Iván Lorente  
 Alicia Cortés

**MADRID:**

**DIRECTORAS DE PUBLICIDAD**

Belén Pérez-Bedmar, Belén González

**SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD**

Sílvia Montalbán  
**JEFA DE PUBLICIDAD**

**COORDINADORA DE PUBLICIDAD**

Yolanda Trigueros  
**PUBLICIDAD MADRID** López de Hoyos, 141.  
 28002 Madrid.  
 Tel. 91 510 66 00

**BARCELONA Y LEVANTE:**

**DIRECTORA DE PUBLICIDAD LEVANTE**

Ángela Carpio

**DIRECTORAS DE PUBLICIDAD**

Cristina Hombravella, Olga Fernández

**COORDINADORA DE PUBLICIDAD**

Gemma Reyes

**PUBLICIDAD BARCELONA**

Diagonal, 189.  
 08018 Barcelona. Tel. 93 415 23 22

**RBA REVISTAS**

**PRESIDENTE** RICARDO RODRIGO

**EDITORA** ANA RODRIGO

**DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO** JOAN BORRELL

**DIRECTORA GENERAL** AUREA DIAZ

**DIRECTORA EDITORIAL** Susana Gómez Marculeta

**DIRECTORA DE MARKETING** Berta Castellet

**DIRECTORA CREATIVA** Jordina Salvany

**DIRECTOR GENERAL DE OPERACIONES** Josep Oya

**DIRECTOR DE PRODUCCIÓN** Ramon Fortuny

**LECTURAS** no se hace responsable de la opinión de sus colaboradores, en los trabajos publicados, ni se identifica necesariamente con la misma. Prohibida la reproducción total o parcial de cualquier información gráfica o literaria, sin autorización de la Dirección.

**Distribución:** Logista Publicaciones

**Depósito legal:** B-20-1958

**ISSN Revista de papel:** 0047-4304


**ISSN Revista digital:** 2014-606X

**Printed in Spain**

**Atención al suscriptor y lector:** suscripciones@rba.es

**LECTURAS** es miembro de la Asociación de Revistas de Información, ARI, asociada a la Federación International of Periodical Press FIPP.

OFICINA DE JUSTIFICACIÓN DE LA DIFUSIÓN



	Número de apóstoles		Ahora mismo, sin espera		Quise, al menos una vez		Playa para desembarcadero		Ave rapaz diurna
	Menuda porquería		Pariente del avestruz				Introduzco		
					Pura, sin mezcla alguna				
					Latido del corazón				
	Mangas de camisa		Porfiado, pertinaz						
	Disparatada como Juana		Opinión sobre algo						
Ojeada, vistazo		Pausada en el movimiento					Llevo la nave a remolque		
Movimiento del diafragma		Alocada o perturbada					Vano, sin importancia		
			Manifiestar con palabras					La inicial de Rosa	
			Menuda paliza					Frigorífico que conserva	
Contracción o espasmo						Capicúa impar			Quizá le gustaría llamarse Sara
Reunión para divertirse						Despreciable roedora			
					Deseo de venganza		Un poco espeso		
					Seca, sin humedad		Mancha bajo el párpado		
Fronteras de Dinamarca		Ella es Genoveva...							
Respirar con anhelo		Depone de su empleo							
					Entrelazar los hilos				
					Un vale recortado				
Esfuente de alimentación	Muy eficaz y diligente						Fue en tiempo anterior		
	Artículo muy neutro						Merienda londinense		
		Una mujer mágica				En situación posterior			
		Conductor en prácticas				Matrícula alemana			
Se rompe al llegar a la playa			Pueblo de poco vecindario					Al final de la autopista	

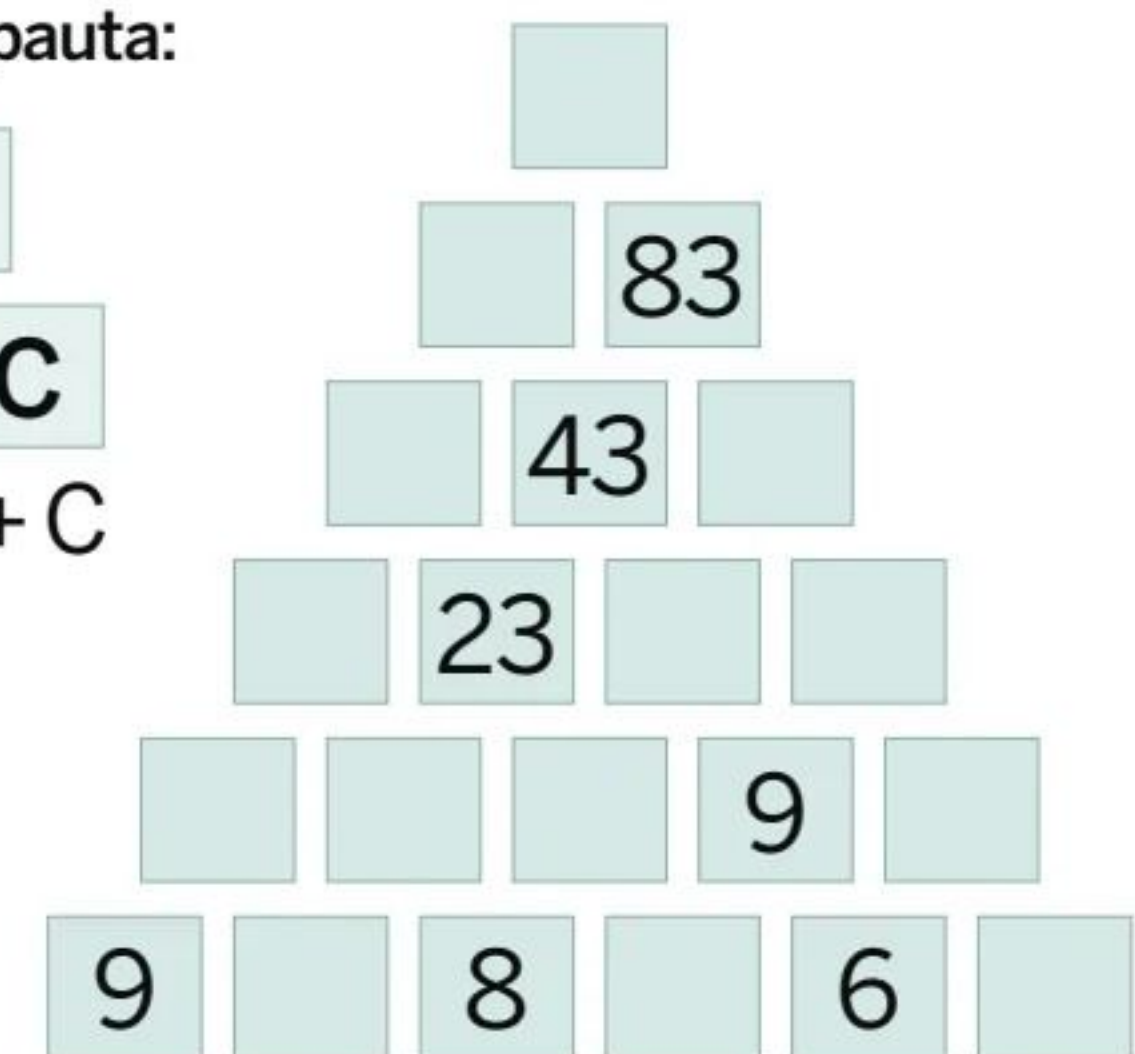
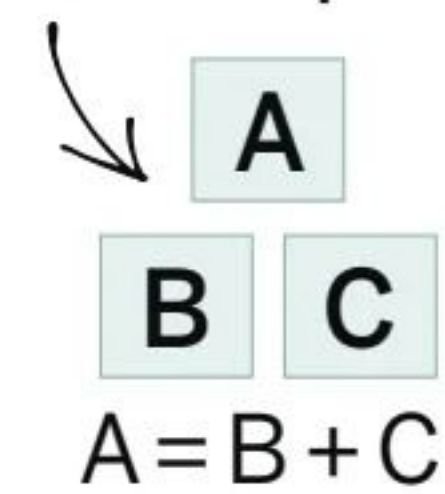
**SUDOKU** ★★ media

6	5			9		7		
		4				9		
	1				7	8		
	2			1		4		
			4		9			
		8		7			9	
		3	5				2	
		6				3		
		1		4		8	6	

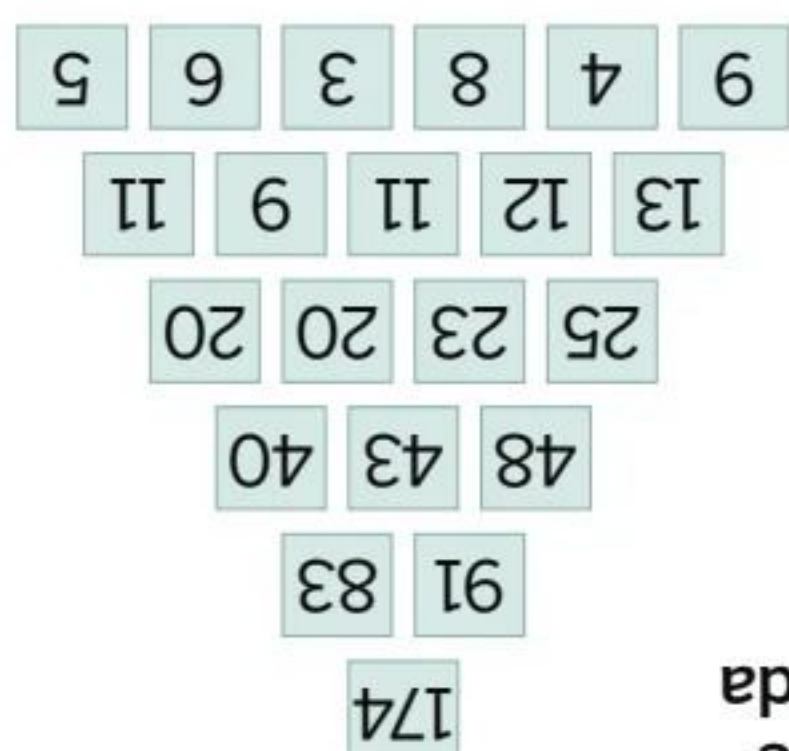
**CÁLCULO**

♦ **Pirámide numerada.** Complétala sabiendo que el número de cada pieza es la suma de las dos en las que se apoya.

Esta es la pauta:



**SOLUCIONES**



Pirámide numerada  
CÁLCULO

6	8	5	3	7	1	2	9	2
5	8	6	9	2	1	3	7	4
7	4	3	5	6	8	1	2	9
4	3	8	2	7	5	6	9	1
1	6	5	4	8	9	2	3	7
9	2	7	3	1	6	4	5	8
3	1	9	6	5	7	8	4	2
8	7	4	1	3	2	9	6	5
6	5	2	8	9	4	7	1	3

SUDOKU ★★ media

A	V	A	D	A	L	A	V	O
A	L	H	A	D	A	V	H	O
E	R	A	S	T	R	A	S	
E	R	A	S	T	R	A	S	
E	R	A	S	T	R	A	S	
E	R	A	S	T	R	A	S	
E	R	A	S	T	R	A	S	
E	R	A	S	T	R	A	S	
E	R	A	S	T	R	A	S	
E	R	A	S	T	R	A	S	

AUTODEFINIDO



# Horóscopo



Isabel Jiménez (42).

## ACUARIO

21 enero-19 febrero

Ahora que los astros impulsan reconciliaciones y otorgan armonía a los nativos y nativas del signo de Acuario, es momento de que te acerques de nuevo a alguien de quien te habías distanciado en el pasado. Será también una **semana de muchas oportunidades en el terreno laboral**. Lo harás bien y tendrás una gran confianza en ti misma. Acepta lo que te surja porque está destinado a proporcionarte prosperidad.

## ARIES

21 marzo-19 abril

Excelentes vibraciones cósmicas te aportarán claridad sobre tus problemas sentimentales. Si tienes un dilema amoroso, **recuerda que amor y enamoramiento son cosas distintas**. Si buscas algo más que aventuras ocasionales, cambia el chip y busca a tu media naranja en otros lugares.

## TAURO

20 abril-20 mayo

Si lo que sentías por tu pareja ha desaparecido pero no te atreves a dar el paso, los astros te proporcionarán claridad mental y harás lo correcto. **Rechaza la propuesta de participar en un negocio**; le falta base y organización. Deja que las cosas fluyan y céntrate en otros objetivos.

## GÉMINIS

21 mayo-20 junio

Los astros favorecen tu energía y empiezas a despertar. Con un poco de tu parte, **solucionarás los problemas que te han preocupado**, entre ellos la duda sentimental que te tiene en vilo. Tu chico no te apoya, complica las cosas con sus exigencias. Resuelve la situación y te sentirás aliviada.

## CÁNCER

21 junio-22 julio

Si buscas empleo, refuerza esa búsqueda, puede haber novedades. Ten paciencia y mantén la serenidad. **Te ira bien también en el amor**. Si tu chico no avanza no es porque no te quiera, solo necesita ir más despacio. Compréndele y no le presiones o estropearás eso que tanto ansías.

## LEO

23 julio-22 agosto

**Mantente ajena a toda polémica**, en especial en el trabajo, donde es buen momento para exigir lo que te corresponde con las mejores formas. Durante estos días, tómate como una obligación sacar tiempo de donde sea para cuidar más de ti misma. Tu cuerpo y tu mente lo piden a gritos.

## VIRGO

23 agosto-22 sept

Analiza ahora tus problemas desde otra perspectiva y podrás hallar solución. Pero no quieras resolverlos todos a la vez. **Probablemente atraviesas un mal momento con tu pareja**, aunque te niegues a admitirlo. Así no se solucionará. Afróntalo con valentía antes de que sea demasiado tarde.

## LIBRA

23 sept-22 oct

Una persona que se relaciona contigo en algún lugar como el gimnasio o el bar donde desayunas será clave para que encuentres el trabajo que buscas. En el amor, habrá nubarrones. **Un peligro sobrevuela tu relación**. Quizá te ilusiones con alguien más. No te conviene ceder a la pasión.

## ESCORPIO

23 oct-21 nov

Te sentirás atraída por alguien que puede proponerte un negocio o bien participar en algún proyecto. No es momento de confiar, ni en la persona ni en la propuesta. Si has pasado recientemente por alguna ruptura, no finjas que ya estás bien. **Busca consejo y desahógate tanto como lo necesites**.

## SAGITARIO

22 nov-20 dic

Te relacionarás positivamente con todo el mundo y **crearás lazos que te traerán beneficios**. En el amor, mucha indecisión, sobre todo si llevas ya un largo tiempo con alguien. Sientes ahora el peso de la rutina. Valora lo positivo de esta etapa. Si eres un corazón libre, alguien que creías imposible se acercará.

## CAPRICORNIO

21 dic-20 enero

La influencia de la Luna en tu signo te conduce a dejarte llevar por los impulsos. Canaliza esa energía y piénsalo dos veces antes de tomar una decisión. **En el amor, también te asaltará el deseo de inmediatez**. Modérate o te va a costar entablar relación con quien deseas, tanto ímpetu le asustará.

## PISCIS

20 febrero-20 marzo

**La oportunidad que estabas deseando puede llegarte de sopetón**. Si te exigen mucho es porque confían en tu potencial. Con tu ingenio resolverás una situación complicada y esto te valdrá respeto y admiración. En el amor, intenta dominar tus celos, no tienen fundamento y él puede cansarse.

## PERSONAJES QUE TAMBIÉN CUMPLEN AÑOS



79

MIA FARROW



75

JOAQUÍN SABINA



44

CHRISTINA RICCI



43

GONZALO MIRÓ



55

JENNIFER ANISTON

Tarot  
ALICIA GALVÁN®

922 679 362  
806 514 514

Coste Máximo 806 : 1,21 € / minuto red fija, 1,57 € / minuto red móvil. iva incluido. mayores de 18 años.  
Alejada S. L., Apartado de correos 145. Código Postal 38200. Santa Cruz de Tenerife. Servicio de Ocio y Entretención.

PREDECIONES  
2024  
aliciagalvan.com

ANA GALÁN  
VIDENTE NATURAL  
COACH ESPIRITUAL

Hola, soy Ana Galán y llevo mas de 20 años dedicando mi vida a ayudara otras personas a través de un don heredado de mi abuela materna; el don de la Percepción Espiritual, el don de la Videncia.

Para consultas a través de tu tarjeta, bizum o paypal:  
91 838 21 21

"me sentí como si ya supiera parte de mi vida"  
AURORA ★★★★★

"excelente profesional, magnífica persona"  
MARIA ★★★★★

"mi tarotista de confianza desde hace más de 4 años"  
VALENTINA ★★★★★

Para consultas desde tu factura telefónica:  
806 499 614

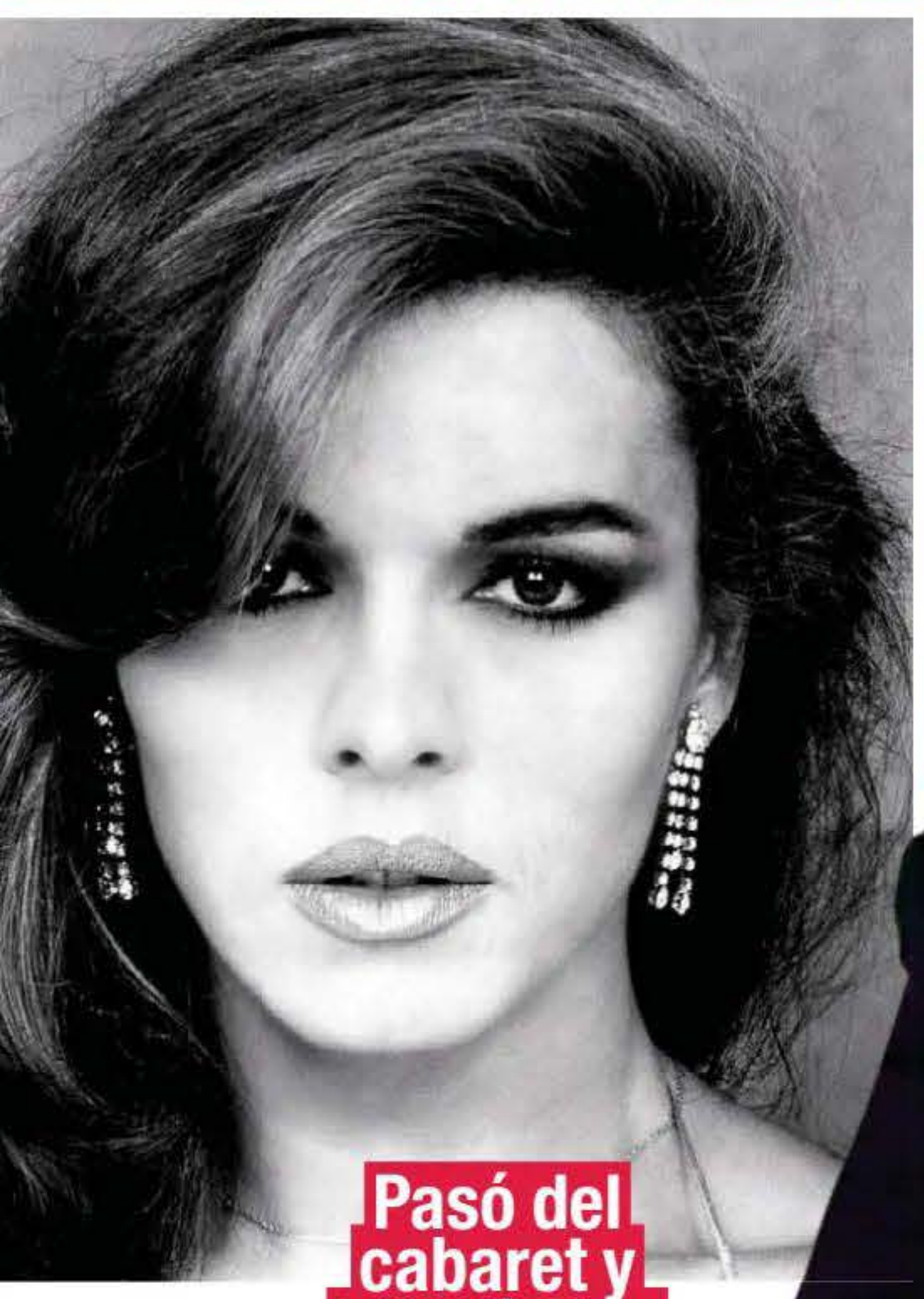
Coste máximo por minuto llamadas 806: línea fija 1,21€ línea móvil 1,57€ (iva incluido)

GABINETE 24 HORAS  
PREDECIONES EXACTAS DISCRECIÓN ABSOLUTA

Bull Flow SL. Apto de correos 63 46001 Valencia. Solo mayores de 18 años.



# Feliz cumpleaños



**Pasó del cabaret y la revista...**



**...a conquistar Hollywood como chica Almodóvar**

Bibiana despuntó en los años 70 como chica de revista. En 1977, en plena ola del destape, debutó en el cine con la película 'Cambio de sexo'. De ahí pasó a ser musa de la movida madrileña, ambiente en el que conoció a Pedro Almodóvar. Junto a él hizo cuatro películas ('La ley del deseo', 'Matador', 'Tacones lejanos' y 'Kika') y deslumbró en las fiestas de Hollywood junto al resto de la 'troupe' del manchego.



**Asdrúbal fue su último gran amor**



**Bibiana se casó con el modelo cubano Asdrúbal Ametler en el año 2000. En el 2003, se separaron.**

**BIBIANA FERNÁNDEZ**

## **CELEBRA LOS 70 CON UN REGRESO TRIUNFAL AL CINE**

La artista ha estrenado 'La reina del convento' tras una década sin rodar

**L**a conocimos como Bibi Andersen a finales de los 70. Vedette de revista, actriz y cantante, fue todo un símbolo de la libertad de la transición. Su desparpajo y su facilidad para comunicar la convirtieron, también, en un rostro habitual de las tertulias televisivas, papel que sigue desempeñando a día de hoy, ya como Bibiana Fernández. Sus dos grandes amores fueron su representante, Javier Serrano, al que estuvo unida 14 años, hasta que falleció, y el modelo Asdrúbal Ametler, de quien se separó en 2003. Ha formado una exitosa pareja artística con Manuel Bandera en las obras 'El amor está en el aire' y 'La última tournée'. Ahora ha vuelto al cine con 'La reina del convento', su primer papel desde 2015. **L**



ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram  
© 2023 by byneontelegram



Hugo Silva Alexandra Jiménez Coque Malla

# Buscando a Coque

ESTRENO EN CINES 14 DE FEBRERO 2024

UNA COPRODUCCIÓN ESPAÑA-ESTADOS UNIDOS UNA PRODUCCIÓN DE LA CANCHA FILMS S.L.U. Y ARBITRO LA PELICULA A.S.E. EN CO-PRODUCCIÓN CON INTI FILMS Y DESTACADA CON LA PARTICIPACIÓN DE RTVE Y MOVISTAR PLUS - CON LA COLABORACIÓN DE PARAMOUNT Y COMEDY CENTRAL CON LA FINANCIACIÓN DEL GOBIERNO DE ESPAÑA, INSTITUTO DE LA CINEMÁTICA Y DE LAS ARTES AUDIOVISUALES CON LA COLABORACIÓN DEL AYUNTAMIENTO DE MADRID ESTE PROYECTO HA PARTICIPADO EN RESIDENCIAS DE LA ACADEMIA DE CINE ALEXANDRA JIMÉNEZ Y HUGO SILVA CON LA COLABORACIÓN ESPECIAL DE COQUE MALLA DIRECTORAS DE CASTING NIBIA BARRALEZ Y JERÓNICA CALIBELLO AYUDANTE DE DIRECCIÓN DAVID PAREJA JEFA DE VESTUARIO REBECA DURÁN JEFA DE MAQUILLAJE Y PELUQUERÍA PATRICIA RODRÍGUEZ DIRECTORA DE PRODUCCIÓN ALICIA YELLEDA (APP) MONTAJE DE SONIDO MIBEL BUETE ASESORADO DE SONIDO ALBERTO OVEJUN SUPERVISOR DE SONIDO PELAYO GUTIÉRREZ SONIDO DIRECTO SERGIO BÜHMANN MONTAJEDORA IRENE BLECHA CÁMAZ DIRECTORA DE ARTE VANESA DE LA HAZA DIRECTOR DE FOTOGRAFÍA JAVIER SALMEROS (AGENCI PRODUCTORES INTI FILMS JUDY MARTÍNEZ Y ERNESTO CÁMERA PRODUCTOR DE DESTACADA JOSÉ LUIS ACOSTA PRODUCTORA EJECUTIVA BEATRIZ BOGERS PRODUCCIÓN POR BEATRIZ BOGERS ESCRITA Y DIRIGIDA POR TERESA BELLÓN Y CÉSAR E. CALVILLO



# Disfrutata.



## El placer es todo tuyo con *Olevm íntimo di Pompeia*®

Por su cálido tacto y sensual aroma a vainilla, *Olevm íntimo di Pompeia*® es un lubricante insustituible en las relaciones sexuales, **muy efectivo contra la sequedad**. Además, su fórmula exclusiva con **6 activos botánicos** hidrata, nutre, regenera y protege la zona íntima femenina. Un auténtico lujo para una salud íntima de alto valor.

**El único y original.**  
**No te conformes con menos.**



Con la garantía de:



Consíguelo en [www.pompeia.es](http://www.pompeia.es)

 @pompeialife

Atención al cliente:  935 552 381  [info@pompeia.es](mailto:info@pompeia.es)

