



**FOTOS EXCLUSIVAS**

**AMAIA MONTERO**

La localizamos en medio de la polémica: "Esto es una locura"



**ISA PANTOJA:**

"Mi madre me abandonó como a un perro"



**EXCLUSIVA**

TRAS SU TORMENTOSO DIVORCIO

**WILLIAM LEVY**

**SE DEFIENDE:**

**"He callado por proteger a mis hijos"**



**SARA CARBONERO**

se rompe al hablar de su cáncer





# Escanéame

Escanea el  
código con  
tu móvil  
para ir a la  
página web



#YoLeoSemana

## WWW.SEMANA.ES

TODA LA ACTUALIDAD DEL CORAZÓN ESTÉS DONDE ESTÉS



Tik Tok

@semana\_revista



Facebook

facebook.com/semana.es



Twitter

@semana\_revista



Instagram

@semana\_revista





**PÁGINA 30**  
**MAYRA GÓMEZ KEMP MURIÓ SOLA Y DE UN DERRAME CEREBRAL.**



**PÁGINA 40**  
**LA REINA LETIZIA BRILLA EN LA ENTREGA DEL PREMIO PLANETA.**

y además no te pierdas...



Fascículo 42  
 \*no disponible en el formato POCKET ni EDICIÓN ESPECIAL

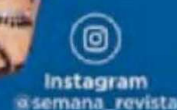


- 4 William Levy:**  
"Soy un gran padre y de eso me siento muy orgulloso".
- 10 Sara Carbonero:**  
"Hay luz al final del túnel".
- 14 Isa Pantoja:**  
"Nunca me he sentido querida".
- 18 Localizamos a Amaia Montero**  
tras el despido de Leire Martínez.
- 22 Los duques de Huéscar:**  
de paseo familiar.
- 32 Los reyes belgas:**  
'luna de miel' en París.
- 34 Inés Ballester:**  
"A los cuarenta pensaba que me retiraría y aquí sigo".
- 44 Michelle Jenner:**  
"Me gusta ver siempre el lado bueno de las cosas".



- 66 Felisuco:** "La política quema mucho y deja secuelas".
- 72 Cadena 100:** noche de música y solidaridad.
- 78 Alexsinos:**  
"Mi madre es la policía de mi identidad".
- 82 Tana Rivera:**  
su original fiesta de cumpleaños.
- 84 Ana Guerra y Víctor Elías**  
se compran una casa.
- 92 Norma Duval:**  
sus años más oscuros junto a José Frade.
- 98 Así hemos cambiado:**  
Julia Roberts.

**PÁGINA 88**  
**CARLA BRUNI, UN ÁNGEL DE VICTORIA'S SECRET.**





EXCLUSIVA

# William Levy rompe su silencio: "He callado por proteger a mis hijos"

Seis meses después de su traumática separación y el escandaloso vídeo en el que la policía fue a su casa alertados por su ex, el actor de 'Café con aroma de mujer' concede su primera entrevista donde responde a todas las polémicas: "Han dicho muchas mentiras y me han difamado"

**E**l éxito mundial de *Café con aroma de mujer* catapultó a William Levy (44) a la categoría de gran estrella latina. Sin embargo, paralelo a su éxito profesional, el actor nacido en Cuba, pero afincado en Estados Unidos, ha tenido que vivir un divorcio traumático y escandaloso.

El pasado mes de abril, después de veinte años de matrimonio y dos hijos en común (Christopher y Kailey, de 18 y 14 años respectivamente), William Levy y la actriz Elizabeth Gutiérrez (45) ponían fin a su unión.

Solo una semana después de conocerse la ruptura saltó el escándalo cuando se filtró un vídeo en el que la policía de Los Ángeles acudía a la que había sido la casa familiar. La propia Elizabeth había alertado a las autoridades después de que su hija intentara acceder a la vivienda para coger algo de ropa y se encontrara a su padre con otra mujer.

A partir de ese momento, todo estalló por los aires y comenzó un polémico divorcio, con muchos reproches y cruce de acusaciones.

Su ex le acusó de infiel y ser un mal padre. Él optó por callarse y no responder. Hasta ahora, que ha decidido sentarse con SEMANA y romper su silencio, con unas palabras que darán la vuelta al mundo.

En un gran momento profesional, rodando en Tenerife la serie *Arcadia* junto a Paula Echevarría, no elude nada.

**¿Cómo te está recibiendo España?**

Desde que llegué la primera vez que vine para acá, después de *Café con aroma de mujer*, fue un recibimiento hermosísimo en todos los sentidos. Y me parece increíble que después de 20 años de carrera, es la primera vez que yo entro a España y me reciben de esa forma todavía. Me siento mejor que nunca, en el mejor momento de mi carrera, haciendo cine en España e

Italia, con los mejores proyectos que he hecho en mi vida.

**¿Cómo estás llevando todas las críticas que has tenido tras tu divorcio?**

No sé a qué se debe todo esto. Obviamente no se debe a nada bueno. Se han dicho muchas mentiras, han dicho muchas cosas, han difamado. Ha sido un momento un poquito difícil no solamente para mí, sino para mis hijos. Una separación es de dos. La única persona que sufre no es Elizabeth, porque primero que ella están los niños. Cada vez que veo a esta gente en la televisión diciendo que Elizabeth es así... Aquí todo el mundo sufre. Y mucho más los hijos de uno.

**¿Te has sentido solo?**

Solo no, porque primero que nada, cuando estoy solo estoy con Dios, siempre. Y segundo, tengo mis hijos. No me siento nunca solo, pero me he sentido un poquito decepcionado y engañado.

Después de que uno hace mucho por una persona y encontrarte con lo que ha pasado y lo que han hecho ha sido... Yo he callado por proteger a mis hijos, porque seguir echando más leña al fuego no es correcto, no es lo mejor para mis hijos. Ha sido un poco difícil. Han dicho cosas de mí que no ▶▶▶

**"Una separación es de dos. La única persona que sufre no es Elizabeth, porque primero están los niños"**

**"Soy un gran padre y de eso me siento orgulloso. Por mis dos hijos no he querido seguir echando más leña al fuego"**







## WILLIAM LEVY

▶▶▶ son ciertas. Contaron que llamaron a la policía por cuestiones que no son ciertas.

### ¿Qué ocurrió realmente aquel día con la policía?

Es triste porque, primero que nada, si hubiera estado con alguien de verdad tenía todo el derecho. Estábamos separados, Elizabeth no vivía conmigo desde hacía cuatro meses. Entonces yo tenía todo el derecho a hacerlo si hubiera querido. En segundo lugar, yo nunca hubiera expuesto a mi hija de esa forma, que pudiera verme así ¿Tú te imaginas que mi hija sube y me vea de verdad con una mujer ahí en el acto? Esa es una imagen que a mi hija nunca se le iría de la cabeza. Nunca la pondría en esa situación. Hay que ser un poco más inteligente. Hay que ser sinceros. No se puede decir que yo estoy adentro en una casa en condiciones que

"Lidiar con este huracán ha sido difícil, pero no han conseguido romperme", asegura el actor nacido en Cuba.



### VEINTE AÑOS

William Levy y la actriz Elizabeth Gutiérrez han estado juntos 20 años. Ella dijo tras la separación: "A pesar de nuestros problemas siempre lo voy a amar".



tú no has visto, porque tú no has entrado a verme. Tú no sabes cómo estoy yo. O sea, tú no puedes decir que fuiste a buscar ropa cuando no fuiste a buscar ropa. Hubo una llamada a mi hijo diciéndole que yo estaba con una mujer y mi hija entra directamente y rompe la puerta. Y me dice '¿con quién estás?' Eso fue. Entró y rompió la puerta con una pierna, en ningún momento fue que entró a buscar ropa.

**¿Y con qué finalidad se hizo, William?**

No lo entiendo. Yo solamente quiero decir que han dicho muchísimas cosas que son inciertas, que son mentiras. Que salga una persona que está representada por la misma representante de Elizabeth a decir que yo a Elizabeth la encarcelé...

**"Nunca pasó nada de las cosas que me acusaron. Si hubiera hecho algo malo me hubieran llevado preso. Paremos ya"**

**La policía siempre dijo que no había pasado nada.**

Nunca pasó nada de las cosas que me acusaron. Entonces, ¿a quién se le cree más, a la policía o a otras personas? Si hubiera hecho algo malo me hubieran llevado preso, esto es Estados Unidos, aquí no se compra a la policía. Entonces paremos ya.

**¿Te has planteado tomar medidas legales?**

Lo estoy haciendo ya poco a poco. Hay difamaciones muy graves. O sea, que yo golpeé a mis hijos y que yo a Elizabeth la encarcelé... Todo eso es intolerable. Ya está bien, hay un punto en el que

tú no puedes dejar pasar estas cosas sin hacer nada.

**¿Han sufrido mucho tus hijos por el tema de la separación y todo lo que ha pasado alrededor?**

Sí, obviamente, es un tema complicado y ha sido más complicado de lo que debería haber sido para mis hijos, eso es una cosa que no se puede cuestionar. Yo puedo tener algunos errores, como todo ser humano, pero como padre no me vas a encontrar ni uno. Soy un gran padre, y de esto me siento muy orgulloso, de lo que he logrado hacer como padre, lo que he logrado alcanzar, lo que he dado por mis hijos.

**¿Tienes ahora comunicación con Elizabeth?**

La ha habido cada vez que se necesita algo, pero estoy más bien con mis hijos, hablo con los dos todos los días. Lo único que deseo es que estén bien ellos, que estén tranquilos. Es por eso que no he querido decir nada. Pero es que hay un punto donde ese tipo de difamaciones en contra de mi persona no las puedo permitir, porque yo soy un gran padre. El tiempo que estuve con Elizabeth le di lo mejor, le di una vida increíble, unos hijos increíbles, una educación, y para eso he trabajado toda la vida. Le he dado lo mejor del mundo. Pero una mujer no se puede sentar para recibir solamente, el hombre también necesita recibir de una mujer, y no cosas materiales, sino amor, respeto, admiración. Hay cosas que también a mí me han faltado todos estos años.

**Se te nota muy triste.**

Aunque seas fuerte uno necesita amor, cariño, admiración. Cuando uno está fuera trabajando todo el tiempo sin ver a los niños y ▶▶▶



**William tiene en estos momentos una relación complicada con su ex.**





Aunque no se cierra al amor, el actor asegura que ahora no tiene novia y que está centrado en su trabajo y sus hijos.



En los tiempos felices, la pareja con sus dos hijos: Christopher y Kailey.

▶▶▶ a la gente que te ama, encontrarte en medio de todo esto lidiando con un huracán es un poquito difícil. Pero también tengo claro que todo lo que se ha dicho no ha podido romperme.

**Cada vez que te colocan una novia ¿qué sientes?**

Ahora que soy un hombre soltero ¿por qué no me voy a dar la oportunidad de conocer a alguien que me sepa valorar? Puedo compartir con alguien, invitar a alguien a salir, a cenar... No le veo nada malo a eso. Pero por ahora no tengo novia, ni estoy buscando nada. Estoy enfocado en mi trabajo, en mis hijos, en hacer lo que estoy haciendo. El día que tenga una pareja yo seré el primero en decirlo y compartirlo, aunque los primeros en saberlo serán mis hijos.

**Ellos son lo primero para ti ¿no?**

Tengo una buena relación con mis hijos, gracias a Dios. No es como dicen por ahí. Mis hijos me aman y me adoran, y yo a ellos porque soy un buen padre. Yo creo que lo


más fácil es preguntarle a ellos quién soy yo como padre, ¿no? Se ha dicho que yo no atendía a mi hija, que Elizabeth ha pagado el apartamento de la familia, cuando todo eso es mentira.

**Salieron unas imágenes recientemente de Elizabeth, volviendo a casa ¿vive ahí?**

Tuvimos una conversación donde yo acepté que regresara a la casa y mis hijos también aceptaron que estuviera de vuelta mientras yo no estaba en Miami, para que estuviera un rato con los niños y pudiera compartir con ellos, porque yo creo que era lo más cordial y algo bueno para todos. Pero han pasado muchas cosas que si tú quieres puedes preguntarle a mis hijos. Y ellos te dirán por qué ahora en este momento ya no está en casa. Yo he intentado lo mejor pensando siempre en el bien de mis hijos. Y se ha dicho que yo la tengo a ella viviendo acá, viviendo allá, eso es mentira. Aquí todo el mundo está donde quiere estar.

.....  
 Jordi Martín





"El tiempo que estuve con Elizabeth le di lo mejor del mundo, le di una vida increíble y para eso he trabajado toda mi vida"

"Un hombre también necesita recibir de una mujer, y no cosas materiales, sino amor, respeto, admiración. Hay cosas que a mí también me han faltado todos estos años "

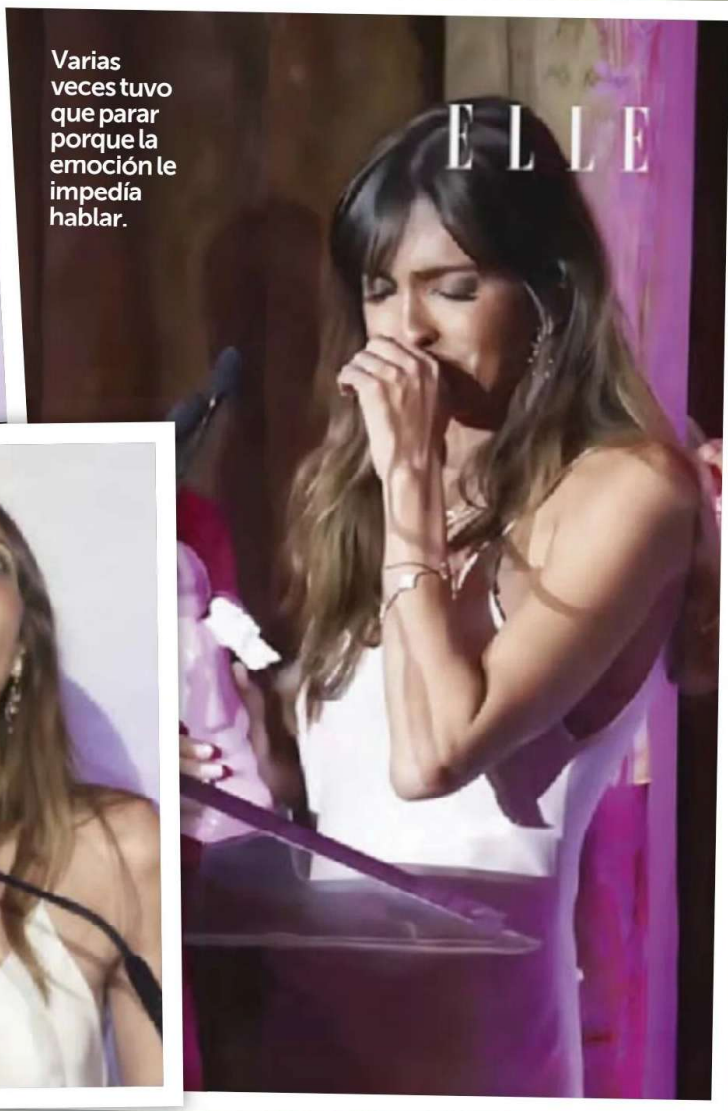


# La lección de vida de Sara Carbonero: "Hay luz al final del túnel"



Sara recogió entre lágrimas el galardón que le dieron.

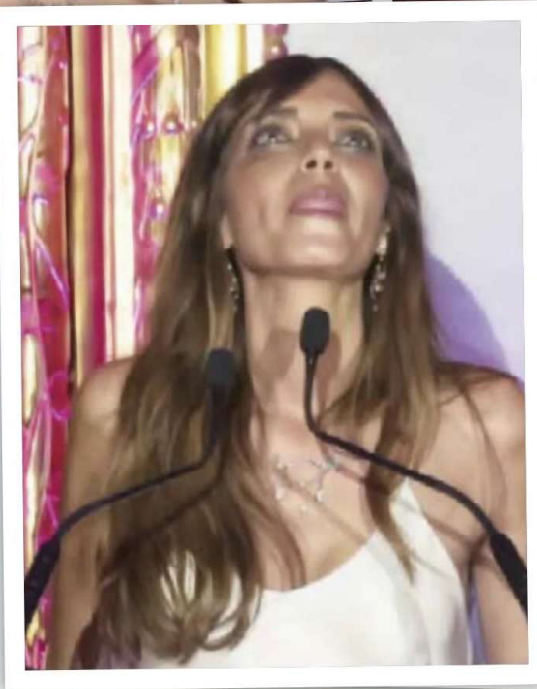
La periodista se rompe al hablar de su cáncer y dedica un premio a sus hijos: "Ellos son mi razón de ser"



Varias veces tuvo que parar porque la emoción le impedía hablar.

**N**UNCA la habíamos visto así. Rota, deshecha, con las lágrimas cayendo por su rostro... Y al mismo tiempo entera y fuerte para hablar, por primera vez, de una de las etapas más duras de su vida: el cáncer de ovario que puso su vida patas arriba en 2019.

Tras ser operada de urgencia y someterse al tratamiento de quimioterapia, volver a pasar por quirófano en 2022 y recibir ayuda de un psicooncólogo, Sara Carbonero (40), nunca ha querido verbalizar la pesadilla







por la que ha pasado. No quería ni podía. Hasta ahora, cuando hace apenas unos días recogió el premio Elle Hope Award a la Valentía, de manos de su amiga Raquel Perera.

Y fue entonces cuando Sara abrió su corazón y consiguió emocionar a la audiencia compartiendo sus pensamientos más íntimos.

"No ha sido nada fácil para mí tomar la decisión de estar hoy aquí recogiendo este premio. Porque es la primera vez que hablo a corazón abierto sobre mi enfermedad, el cáncer. Una palabra de la que he huido durante años y a la que no me gustaba hacer referencia", dice la presentadora con un nudo en la garganta.

**"Me ha costado tiempo aceptar que esto es una carrera de fondo, que yo voy a ser siempre una paciente oncológica"**

Y es que Sara ha tenido que recorrer un largo camino, pasando por todos los estados de ánimo, desde la negación a la aceptación. "Me ha costado tiempo aceptar que esto es una carrera de fondo, que yo voy a ser siempre una paciente oncológica y que conviviré con la incertidumbre, incluso he aprendido a abrazarla", relataba entre lágrimas.

Incluso momentos antes de salir a recoger su galardón, se encontraba entre bambalinas con Ana Obregón y le confesaba que no sabía si tendría fuerzas para ha- ▶▶▶



►►► blar... Ana la animaba y días después recordaba en televisión la estrecha relación que tienen, forjada en los días en los que ambas coincidían en las sesiones de quimioterapia, una con su hijo; la otra acompañada por su madre.

Ana Obregón le dijo que hablase con el corazón, y así lo hace Sara. "Hay que normalizar el cáncer, que mostrarnos vulnerables no es malo, sino todo lo contrario. Nadie es perfecto ni lo pretendemos. Pero, en



**"Mi cariño para esas madres coraje que vais a poder ver a vuestros hijos crecer como lo estoy haciendo yo"**

especial, estoy aquí para lanzar un mensaje de esperanza, de aliento para todas las personas que estén conviviendo con esta cruel enfermedad".

Pero si es duro pasar por una enfermedad así, más difícil aún es ver el dolor en los ojos de las personas a las que más quieres, a tu familia. Para Sara Carbonero contarle a los suyos lo que estaba pasando fue terrible, pero más aún tener que decírselo a sus dos hijos, para quienes tiene unas palabras muy especiales.

"Quiero agradecer a mi madre, mi hermana, mis amigas, mis médicos y a mi razón de ser: mis hijos. Y quiero mandar un mensaje especial para esas mujeres con niños pequeños, a los que aún no les puedes explicar por qué su madre está ocho días en la cama tirada

**SU AMIGA MÁS FIEL**

La familia y las amigas son los pilares de Sara, que se emociona al hablar de Isabel Jiménez, casi una hermana para ella. "Es la persona que más horas de hospital ha compartido conmigo".



después de cada quimio y a los 21 días lo mismo. A las que no pueden explicarle a sus hijos por qué su madre no tiene energía como las madres de sus compañeros. Mi cariño para esas madres coraje que vais a poder ver a vuestros hijos crecer como lo estoy haciendo yo". Palabras que nacen de lo mas profundo de su corazón y

que reflejan cómo Sara sacó fuerzas de donde no tenía para hablar con sus pequeños, fruto de su matrimonio con Iker Casillas, de quien se separó en marzo de 2021.

Y recordando que no le gusta hablar en términos bélicos, ni de luchadoras ni guerreras, aprovechó para dejar algo claro: "Recordad que hay esperanza, que hay

luz al final del túnel, que yo estoy aquí, cinco años después, gracias a la medicina y al amor. Otros no han tenido esa suerte. He aprendido sobre el valor del tiempo, el tesoro más preciado que tenemos. Y sobre todo, he aprendido a vivir el presente y que el poder del amor es tan potente que puede transformarlo todo". ■





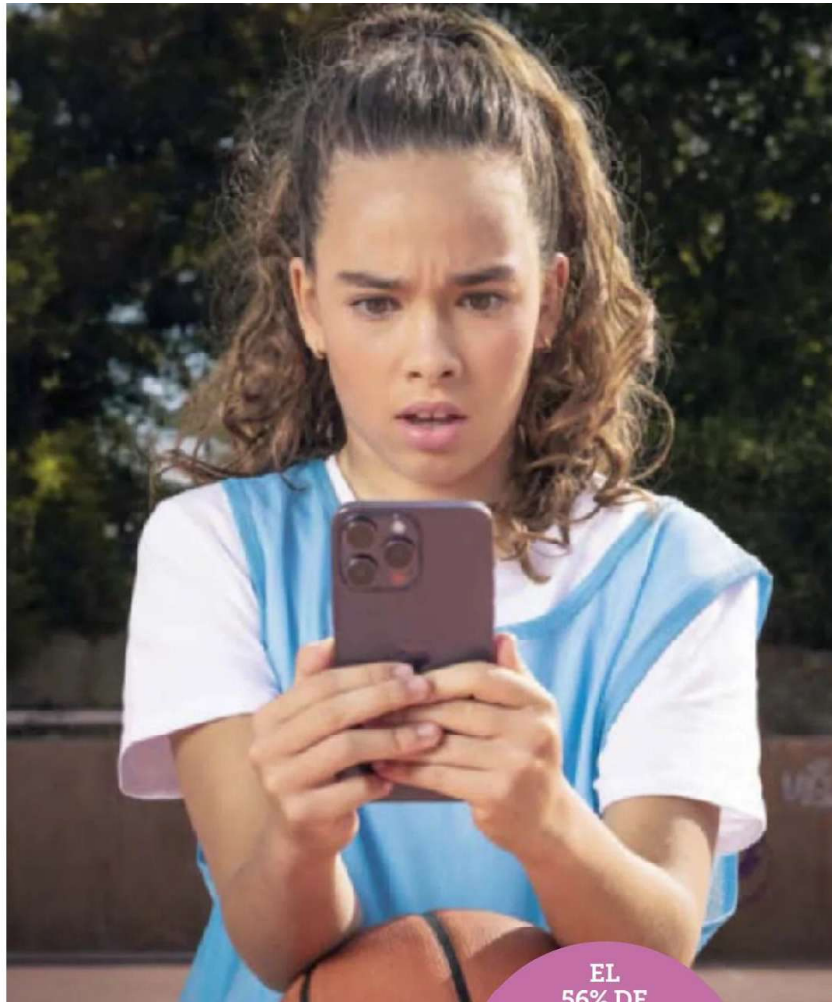
# Pornografía y jóvenes: un problema que afrontar

Igualdad presenta la campaña 'Vamos a hablar de pornografía' para concienciar a padres y madres sobre la educación sexual de menores de edad y adolescentes

**L**AS cifras son delatadoras: el 68,5 de jóvenes en España afirma que vio pornografía antes de los 15 años. Y hay otro dato todavía más preocupante: para el 30% de adolescentes la pornografía supone la única fuente de información sobre sexualidad. Ante esta situación, la ministra de Igualdad, Ana Redondo, ha presentado una nueva campaña para concienciar a la sociedad sobre la educación afectivo-sexual de menores de edad y adolescentes. ¿El objetivo? Fomentar la conversación intergeneracional y sacar del oscurantismo el problema del porno, sustituyéndolo por una educación sexual y afectiva responsable y de calidad.

## Vamos a hablar de pornografía

La ministra de Igualdad, Ana Redondo, afirma que el hecho de que la juventud española consuma porno se ha convertido en un problema generalizado. Por ello, la campaña 'Vamos a hablar de pornografía' busca sensibilizar a padres, madres y personal educador sobre los riesgos asociados al acceso temprano a contenidos pornográficos, ya que al menos 6 de cada 10 adolescentes ve pornografía. Por su parte, la secretaria de Estado de Igualdad, Aina Calvo, afirma que esta campaña parte de que "esa pornografía no es sexo, es violencia", dado que el 90% del contenido al que acceden personas menores de edad tiene violencia real. Además, explica que el 56% admite que el porno influye en sus relaciones sexuales y que lo consideran 'la escuela del sexo'.



## Comunicación cercana: la clave de la solución

Con esta campaña principalmente se apela a padres, madres y personal educador para que creen espacios seguros en los que se puedan comunicar abiertamente con la juventud. Según los datos, el 90% de padres y madres españolas creen que sus hijos e hijas no son consumidores de porno. Por este motivo, la secretaria de Estado de Igualdad, Aina Calvo, les anima a que tomen conciencia cuanto antes para poder poner solución a este problema.

[www.igualdad.gob.es](http://www.igualdad.gob.es)

EL 56% DE ADOLESCENTES MANIFIESTA QUE EL PORNO LES AYUDA A CONOCER Y COMPRENDER MEJOR EL SEXO

50% DE JÓVENES HA INTENTADO REDUCIR EL CONSUMO DE PORNOGRAFÍA SIN ÉXITO

**SOLO EL 27,5% DE LA JUVENTUD ACUDE A REFERENTES ADULTOS (PADRES, MADRES Y PROFESORADO) PARA ACLARAR DUDAS SOBRE EL SEXO**



**TENER CONVERSACIONES CERCANAS, ESCUCHAR A TRAVÉS DEL DIÁLOGO, PROTEGER Y ACOMPAÑAR A NUESTROS HIJOS E HIJAS ES LA PRIMERA MEDIDA DE PROTECCIÓN**



# Isa Pantoja muestra todo el dolor que lleva dentro: "Mi madre me ha abandonado como un perro"

La hija de Isabel Pantoja habla a corazón abierto sobre su difícil pasado y por qué ha decidido romper con su madre

**I**SA Pantoja ha decidido poner "punto final" a la relación con su madre, Isabel Pantoja. No habrá más desplantes ni humillaciones. Hasta aquí. Tras años distanciadas, ahora es la joven la que ha decidido poner el límite. Y así, a corazón abierto, lo ha expresado en una conmovedora entrevista en televisión.

El punto de inflexión ha sido su operación de apendicitis, que se complicó, obligándola a permanecer cinco días en un hospital (ubicado a escasos kilómetros de Cantora, por cierto). En algún momento Isa esperó ablandar el corazón de su madre





Isa Pantoja afirma que tuvo una infancia feliz y que se sintió querida por su madre, aunque sobre los siete años empezó a notar diferencias.



Isa Pantoja rememoró entre lágrimas cómo su madre la eligió en un orfanato en Perú: "Quería una niña, me vio, casi sin pelo y con calvas, y señalándome, dijo: 'Esa se viene conmigo'"



Isa no entiende por qué su madre no la ha protegido.

y tener al menos una llamada telefónica... Pero nunca llegó. Ese silencio fue atronador y ha sido una revelación para ella. Ahora no está dispuesta a tolerar más desprecios ni permitirá que su madre le siga haciendo el vacío en los momentos más importantes de su vida. Isa Pantoja rompe cualquier puente tendido hacia su madre.

En *¡De Viernes!*, Isa ha tratado de poner en orden todos estos sentimientos, como si de una terapia colectiva se tratara. Sincera y conmovedora, la hija de Isabel Pantoja fue desgranando recuerdos que todavía le siguen haciendo daño, pero que ayu-

dan a comprender el porqué del alejamiento de la famosa artista.

### **SOBRE SU MADRE, ISABEL PANTOJA**

● Estando en la cama del hospital, Isa Pantoja vivió una profunda decepción: "Me di cuenta de que es como si no la tuviese, como si hubiera perdido por segunda vez a una madre. Cuando quiero ver si se preocupa por mí y ella no muestra atención hacia mí, es cuando me doy cuenta de que ha acabado la relación. Los días del hospital fueron duros, me pasaron por la cabeza muchas cosas, muchas

sensaciones, estaba enfadada, sentía rabia, dolor, angustia, esperaba que estuviese allí o que me llamase... He tenido que chocar contra la pared para entender que no va a estar. La decisión que he tomado es que mi madre vive, existe, pero es como si me hubiera quedado huérfana por segunda vez".

● "Nunca voy a decir que ha sido mala madre porque me ha dado muchas cosas, pero me han faltado cosas sentimentales, porque material lo he tenido todo. Sé que ella me quiso desde el primer momento, me llevo todas las cosas buenas que me ha dado, le agradezco la

vida, todo lo que me ha dado, pero no me ha sabido proteger. A un hijo adoptado se le intenta dar más cariño que a un hijo biológico".

● "Mi madre no es feliz, porque ella no quiere ser feliz. Pienso que me quiere, pero a su manera, pero no me sirve. Me adoptó y como quien abandona, es que ni a un perro, es como si yo no existiese. No me ha dado ni una razón, ni me han hecho sentir culpable, ni pena ni nada, directamente cero".

● "La mala relación viene desde que nos vamos a vivir de La Moraleja a Marbella. Yo tenía siete años y sentí que no me trataban ▶▶▶



▶▶▶ igual que a mi hermano, no me sentía igual de querida. El vínculo de una madre protectora se rompió cuando tuve desencuentros con mi tío Agustín y ella no hizo nada".

● "La última conversación que tuve con mi madre fue por Whatsapp, en 2023, por el Día de la Madre. En febrero ya no había felicitado el cumpleaños a Albertito. Me dijo que no sabía a cuál de las madres me estaba dirigiendo, y no se refería solo a Dulce y sabía que me dolía... Se refería a mi madre biológica. Eso nunca lo voy a superar".

● "Yo siempre estoy agradecida a mi madre. A pesar de las cosas malas, he sido feliz con ella, con ellos... Cuando mi madre cantaba conmigo, cuando íbamos a pasear por Cantora hay unos videos que me encantaría recuperarlos, yo con dos años... Yo era tan feliz, y no entiendo qué le ha podido pasar por la cabeza para merecer quedarme huérfana por segunda vez".

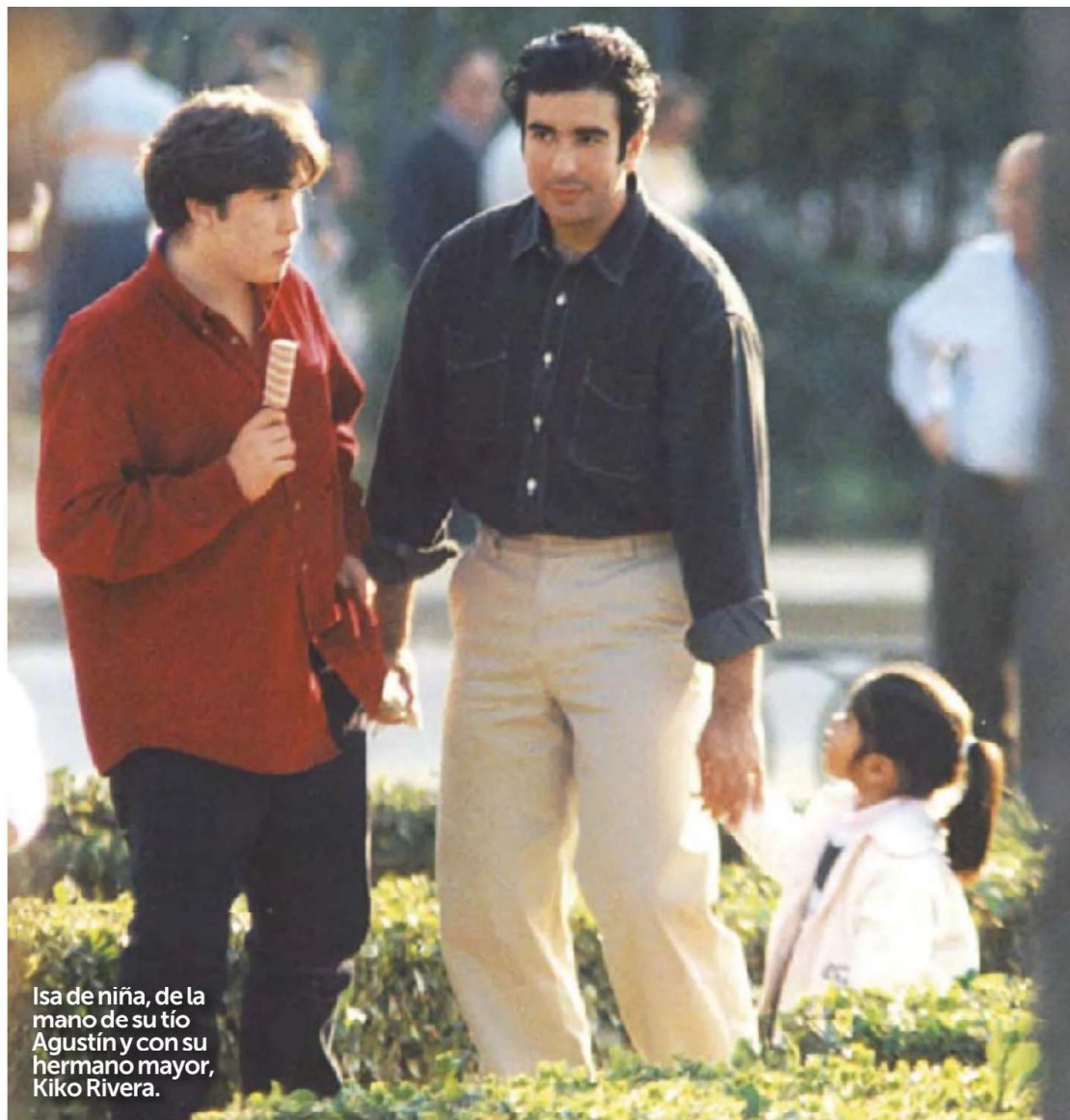
● "Mi madre me ha intentado sobreproteger y a lo mejor esperaba de mí otras cosas".

## SOBRE SU TÍO AGUSTÍN

● Isa Pantoja relató un episodio de su infancia en el que, estando su madre trabajando fuera y con su tío Agustín viviendo ya con ellas, este no la deja dormir con su perrita en la cama de la cantante: "Yo tenía diez años y por eso mi tío estuvo nueve meses sin hablarme".

● "Cuando mi madre se iba de viaje, mi tío y mi abuela hacían su vida y pasaban días sin hablarme".

● "Soy una persona que nunca ha faltado el respeto a nadie, y en esa edad mi madre me tenía tan protegida que jamás habría contestado



Isa de niña, de la mano de su tío Agustín y con su hermano mayor, Kiko Rivera.

a mi tío. La vez que nos reconciliamos después de esos nueve meses, estábamos en un hotel de Torremolinos y era el cumpleaños de mi tío. Le estaban cantando el Cumpleaños Feliz, cuando mi madre me dijo: 'Venga, dale un beso'. Y yo le dije: 'Felicidades tito'. Le di un abrazo y volvimos a hablar normal".

● Isa contó que se echó su primer novio a los 16 años y eso originó otro conflicto en casa: "Yo hablaba con él por las noches, mi pared daba a la habitación de mi tío, y es mi tío quien avisó a mi madre y le dijo: 'La niña habla mucho por las noches con alguien. Ten cuidado'. Y entonces es cuando pasó lo del ginecólogo. Me llevó mi hermano para ver si había perdido la virginidad. El gi-

necólogo le dijo que no podía hacer eso. Así que me llevaron a un segundo médico, y esta vez fueron mi madre y Dulce conmigo. Y dijo: 'Efectivamente, ya no es virgen'. A día de hoy es algo traumático para mí. Era como que tener relaciones a esa edad para mí era ilegal. En ese momento, la primera visita que tuve al ginecólogo fue solo para comprobar si seguía siendo pura".

## SOBRE DULCE, SU NIÑERA

● "Yo tenía ocho o nueve años y una niña en el colegio me soltó: 'Mi mamá me ha dicho que eres adoptada'. Y yo fui a casa y le dije a Dulce: 'Me han dicho esto en el colegio'. Y ella me contestó: 'Cariño, tienes que hablar

con mamá, ella te lo tiene que contar. Yo pensaba que era imposible".

● "Recuerdo que la que dio la cara y fue a protestar fue Dulce, que siempre ha estado atenta a las cosas del cole. Fue Dulce la que habló con una de mis profesoras para que trataran el tema con más cuidado y que no me dijeren esas cosas".

## SOBRE SU ABUELA, DOÑA ANA

● En la entrevista a Isa Pantoja también le preguntaron por una escena en la que estaban el hijo de Isa y el hijo de Kiko durmiendo y Agustín preguntó a su madre, Doña Ana: '¿Ya están los niños despiertos?' y la abuela respondió: '¿El nuestro o el otro?': "Eso pasó. Lo he nor-



malizado para sobrevivir, porque es muy duro. Yo no he hecho nada malo a esta familia, ellos no estaban preparados para la adopción, nunca lo han aceptado. No me voy a culpar más. No tengo la culpa de que no me hayan hablado, de que no me acompañen y mucho menos tengo la culpa de que no hablen a un niño de diez años que es mi hijo".

### SOBRE SU HERMANO, KIKO RIVERA

● "Desde pequeña noté diferencias entre mi hermano y yo, no en cuanto a ser hombre y mujer, sino a que había más apego hacia el hijo biológico que hacia el adoptado".

● "Yo solía decirle a mi madre que quería a mi hermano más que a ella, porque lo tenía en un pedestal".

● "Mi hermano ha dicho barbaridades y la primera que quiere ir, y un poco más y se arrastra para ir a verlo al hospital, es mi madre a Kiko, porque parece que para él todo vale y para mí no".

● Después de los programas de *La herencia envenenada*, en los que Kiko Rivera se despachó contra la cantante, Isa Pantoja llegó a saltar la valla de Cantora para ver cómo se encontraba su madre: "Al verla, le dije: 'Mamá, ¿cómo estás?' Fue un encuentro feo. Ella pagó conmigo todo lo que había dicho mi hermano".

### SOBRE SU PRIMA ANABEL PANTOJA

● "A Anabel la quiero mucho y no quiero perder la buena relación que tengo y más ahora que voy a tener una sobrina".

● "Tengo asumido que mi madre conocerá a su niña, pero no deja de dolerme, pero no se lo reprocharé a Anabel".

### SOBRE SU FAMILIA, ESPOSO E HIJO

● Isa Pantoja se casó con Asraf Beno el 13 de octubre de 2023... Y una vez más, su madre estuvo ausente en un día tan especial para ella. "Asraf ha sido mi contención, mi apoyo, es mi familia. Esta vez la he elegido yo y espero que no me abandone".

● "Yo soy feliz, llego a mi casa y tengo a alguien que duerme conmigo y me abraza y tengo los abrazos de mi hijo, y me siento una persona empática que sabe estar con mis familiares cuando lo pasan mal. Y me he dado cuenta de que tengo la libertad de escoger quién quiero ser, y quererme un poco más y valorarme. Yo nunca me he sentido querida por la familia de mi madre".

● "Ser madre me ha enseñado todo cosas bonitas. Ahora que mi hijo crece se complica la cosa, pero por eso hablo. Ser madre me ha hecho replantearme muchas cosas. Para mí es lo más importante y mi mayor felicidad es verlo crecer". ■



Isa mantuvo una complicada relación con su abuela materna, Doña Ana.



Isa dice que tuvo a su hermano en un altar, pero con el tiempo ya ni se hablan.

"No sé qué ha pasado para merecer quedarme huérfana por segunda vez"

"La última vez que hablé con ella fue por el Día de la Madre y me dijo que qué madre era... Se refería a mi madre biológica. Eso no lo supero"



IMÁGENES EXCLUSIVAS

# Localizamos a Amaia Montero tras el despido de Leire Martínez



Hace unos días La Oreja de Van Gogh anunciaba que el grupo dejaba de contar con Leire y se desataba el escándalo. "Todo esto es una locura", ha dicho Amaia.

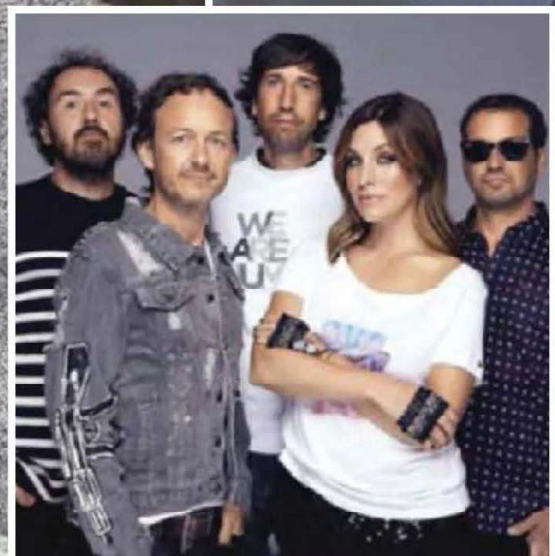
**L**a abrupta salida de Leire Martínez de La Oreja de Van Gogh ha provocado un auténtico tsunami mediático. El escueto comunicado emitido por el grupo, en el que anunciaba el cese de su relación con la guipuzcoana y la posterior manifestación de esta alegando que no había firmado el manifiesto, ha levantado tal polvareda que ha llegado a afectar a la mismísima Amaia Montero, la tercera en discordia.

Amaia está agobiada y abrumada por los continuos rumores sobre una posible vuelta a la formación, algo que ella ha negado. No se esperaba la expectación en torno a ella y le ha pillado por sorpresa. Aún así intenta continuar con su rutina. Desaparecida desde que saltara la noticia de la marcha de Leire Martínez de La Oreja de Van Gogh, Amaia es la persona más buscada de estos días. Muchas preguntas en el aire: ¿Dónde ▶▶▶



## RUPTURA INESPERADA

Desde que se hiciera oficial la noticia de la marcha de Leire a través de un comunicado compartido por la banda, los rumores de una posible vuelta de Amaia Montero al grupo han crecido como la espuma.







Tras su actuación con Karol G, esta es la primera vez que volvemos a ver a Amaia Montero en público

La cantante quiso zanjar todos los rumores que han surgido durante los últimos días sobre la posibilidad de que ella vuelva a convertirse en la vocalista: "Esto me está empezando a afectar", ha dicho

La cantante, que se encuentra en plena fase de recuperación, se ha visto envuelta en todo lo acontecido.





La cantante estuvo en todo momento acompañada por su hermana y confidente.

►►► se encuentra Amaia? ¿Cómo está pasando esta tsunami informativo? ¿Qué hace estos días?

SEMANA la ha localizado y la hemos podido ver más tranquila por pasar inadvertida. Lo ocurrido con el que fuera su grupo musical la ha desbordado: "Este tema no tiene nada que ver conmigo. No digo nada, porque nadie me ha dado vela en este entierro, ni la quiero", explicaba un poco alterada hace unos días. La cantante quiso zanjar todos los rumores que han surgido durante los últimos días sobre la posibilidad de que ella vuelva a convertirse en la vocalista: "Se lo inventan y esto me está empezando a afectar. Esto es una locura.

¡Esto es una vehemencia! ¿He dicho yo o algún componente del grupo ha dicho que yo vaya a volver a La Oreja?", estalló negando rotundamente todo lo dicho hasta ahora.

### Esperada reaparición

Tras su actuación con Karol G, esta es la primera vez que volvemos a ver a Amaia Montero en público. Ataviada con un abrigo de plumas y oculta tras unas enormes gafas de sol, la intérprete de Rosas se ha mostrado pensativa y cabizbaja. Aunque en algunas de las fotografías se observa una leve sonrisa, en otras se la puede ver apoyada en un muro pensativa, seguramente, por todo el al-

## Amaia se siente señalada tras la marcha de Leire y no lleva nada bien las polémicas que aventuran que regresará al grupo

boroto que se está formando a su alrededor. Entre tanto, resulta innegables las "malas formas" con las que La Oreja de Van Gogh ha comunicado la salida de la que es realmente la verdadera afectada, Leire Martínez, tras 17 años formando parte del grupo.

Aunque en sus últimas reapariciones ha explicado que prefiere mantener el silencio para no decir algo de lo que

se pueda arrepentir, la que ha sido vocalista durante los últimos 17 años ha dado un paso al frente y también ha querido pronunciarse sobre este supuesto regreso de Amaia Montero.

### La damnificada

Ella es la verdadera damnificada de toda esta polémica y la que está aguantando con estoicismo todo el huracán mediático que ha surgido alrededor de su "despido". Ya lo decía ella misma hace unas semanas, cuando habló para un canal de la televisión de Navarra. Allí explicó que no le molestaban los rumores acerca de un posible regreso de Montero, sino el sentirse ninguneada.



Ahora, tras las primeras declaraciones de la primera vocalista del grupo, ha sido ella misma la que ha querido referirse sobre esta desagradable situación.

"No sé lo que haré", ha dicho en clara referencia al momento en donde se decida a expresar todo lo que ha acontecido con La Oreja de Van Gogh. "Si me conocéis lo mínimo, sabéis que me gusta ser honesta conmigo misma y ahora no es el momento (...) No voy a desmerecer jamás los 17 años

### **Leire ha preferido mantenerse cauta y no ha querido dar explicaciones, por el momento, sobre su marcha del grupo**

que he pasado con mis compañeros", ha explicado. "Creo que no hace falta contarlo todo, cada uno sabe lo que hemos vivido y lo que ha pasado... Las separaciones no suelen ser cordiales, pero lo serán. Yo les quiero mucho", quiso añadir no sin antes aclarar que su paso por La Oreja de Van Gogh ha sido "un gran aprendizaje" y "una gran experiencia".

### **Leire se pronuncia**

Al ser preguntada por Amaia la cantante ha querido ser cordial y, lejos de lo que se ha rumoreado durante estos últimos años, ha querido tender un puente: "Yo a Amaia Montero la respeto y la quiero, pero apenas tenemos relación (...) Si te soy sincera... Si ellos deciden que sea así, me parecerá bien. Son sus decisiones y yo ahí no pinto nada. Ya está", dijo para finalizar. Mientras tanto, el resto del grupo sigue sin querer pronunciarse... ■

**Aunque muchas fuentes confirman un regreso del grupo con Amaia para un único concierto, la cantante no ha querido pronunciarse sobre este hecho**



**La cantante no pudo evitar las caras de preocupación. Su semblante serio y cabizbajo fueron los protagonistas de su jornada.**



## EN MADRID

El matrimonio acudió a buscar a su hija mayor a la salida del colegio.

# Los duques de Huéscar, de paseo familiar

Fernando Fitz-James Stuart y Sofía Palazuelo disfrutaron de un paseo junto a su hija pequeña y su mascota

**A**UNQUE debido a su condición los duques de Huéscar tienen que acudir a numerosos eventos protocolarios, lo que más les gusta es disfrutar de su vida familiar. Así, siempre que sus obligaciones se lo permiten se ocupan personalmente de actos tan cotidianos como acudir a buscar a su hija mayor, Rosario, a la salida del colegio, como se puede ver en esta imagen que les muestra SEMANA.

Aprovechando el soleado día que lucía en la capital, Fernando Fitz-James Stuart (34) y su mujer, Sofía Palazuelo (32), fueron dando un paseo hasta el lugar acompañados por su hija menor, Sofía, y su mascota.

La pequeña iba felizmente sentada en su carrito, empujado por el duque, mientras que Sofía se encargaba de portar la correa del perrito. Para este agradable y tranquilo paseo en familia, la joven, que siempre destaca

por su estilo, escogió un cómodo vestido *oversize* estampado, complementado con unas sandalias bajas.

Un informal *look* con el que la duquesa de Huéscar ofrece una imagen bien diferente a la que estamos acostumbrados a ver en los eventos sociales.

### La ausencia de Sofía

Y precisamente en uno de estos últimos actos, concretamente, en la reciente recepción que tuvo lugar en

el Salón del Trono del Palacio Real, con motivo del Día de la Fiesta Nacional del 12 de octubre, se echó de menos a Sofía Palazuelo.

Y es que, en esta ocasión, el duque de Huéscar acudió en solitario al tradicional besamanos con los Reyes en representación de la Casa de Alba, ya que su padre, el duque Carlos Fitz-James Stuart y Martínez de Irujo, tampoco asistió.

Agencias.



# Alcalá de Henares una joya por descubrir



Foto Istockphoto

**Q**Uién dijo que es necesario irse lejos para disfrutar de una escapada perfecta? Alcalá de Henares es la ciudad ideal para dedicar al menos dos o tres días para conocer todos sus rincones a fondo. ¿Lo mejor? Tan solo se encuentra a 45 minutos del centro de Madrid, se puede llegar en cercanías desde la capital y, además, también puedes deleitarte con el 'Tren de Cervantes'. En apenas 35 minutos desde la estación de Atocha (amenizados por actores que homenajean a la obra cervantina) el tren llega a Alcalá de Henares.

## Una ciudad por descubrir

Alcalá de Henares, ciudad que vio nacer a Miguel de Cervantes, es uno de los cinco enclaves en la Comunidad de Madrid declarados Patrimonio Mundial por la UNESCO. Además de su célebre Universidad,

Alcalá posee numerosos atractivos como la Casa Natal de Cervantes, el Museo Arqueológico y Paleontológico de la Comunidad de Madrid, la Calle Mayor (calle doble porticada más larga del mundo), la ciudad Romana de Complutum, y otros edificios y monumentos cuyo valor histórico harán de tu visita una experiencia inolvidable.

## Disfruta de la gastronomía

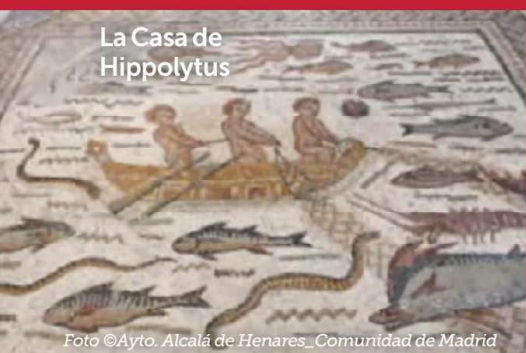
Para redondear tu escapada también podrás disfrutar de buenos restaurantes, de la cultura alrededor de la tapa y de la repostería local, de gran calidad.

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

**Para organizar tu visita existen diferentes guías oficiales, que se pueden consultar en la página de turismo de Alcalá de Henares.**



Foto ©Flickr\_ Comunidad de Madrid



La Casa de Hippolytus

Foto ©Ayto. Alcalá de Henares\_ Comunidad de Madrid



Capilla de las Santas Formas

Foto ©Belén Imaz\_ Comunidad de Madrid

## Tu escapada ideal

Puedes aprovechar algunos eventos como la Complutum Renacida, la Semana Cervantina o la Semana Santa para visitar Alcalá de Henares. Además, puedes alargar tu estancia en la Alcarria madrileña (Nuevo Baztán –palacio y bodega– + Olmeda de las Fuentes + Loches –Panteón de los Duques de Alba).



## **Paz Padilla:** muere su hermano Luis

● La presentadora Paz Padilla ha tenido que pasar de nuevo por un luctuoso trance debido a la pérdida de su hermano Luis, que falleció el pasado domingo por la mañana de forma repentina a los 57 años. Paz siempre ha afirmado estar muy unida a su hermano.



## **Andrés Roca Rey** presenta a su novia

● Tras la grave cogida que sufrió en Las Ventas, el torero Roca Rey reapareció en la escena pública para acudir a una entrega de premios en Madrid, acompañado por su novia, Marina Díaz. Se trata de una joven estudiante mexicana, cercana al mundo del toro y amiga de Victoria Federica.



## **Paz Vega,** ante su mayor reto

● La sevillana Paz Vega (48) ha salido de su zona de confort probando suerte como directora de cine. Su ópera prima se titula *Rita*, película que se estrena en las salas españolas el 25 de octubre. Todo un reto que tiene a Paz un poco nerviosa. De ahí quizá la tensión que la sevillana mostraba en su rostro hace unos días durante un paseo por Madrid, acompañada por su marido, Orson Salazar. Ahora, como siempre, él es su mayor apoyo.





## Carlos y Camila, de viaje por Australia

● Aunque ha visitado Australia en 17 ocasiones, esta era especial para Carlos III. Se trataba de su primer viaje al país desde que se convirtió en rey y de su primera gran salida desde que le fue diagnosticado el cáncer. Sin embargo, esta visita ha sido agrídulce, ya que ha avivado la discusión entre quienes apoyan la monarquía y quienes piden que Australia sea una república.



## Candela Cruz ('Sueños de libertad'): se casa con el artista Manuel Ramírez

● La actriz que da vida a Carmen en la serie *Sueños de libertad* (Antena 3), Candela Cruz, ha dado el 'sí, quiero' a Miguel Ramírez, miembro del grupo sevillano La Tomasa. Un enlace que tuvo lugar en El Rocío y al que acudieron actrices de la producción como Isabel Moreno González, Marta Belmonte y Alba Brunet.

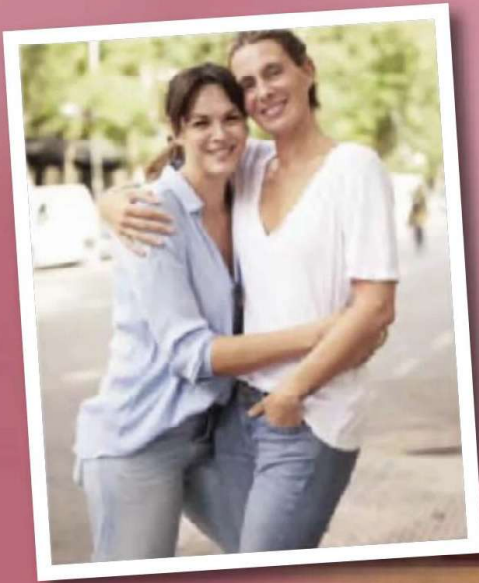


## Harry y Meghan compran una casa en Portugal

● Todo indica que Portugal va a ser el nuevo refugio europeo de Harry y Meghan. Y es que, según el *Daily Mail*, el hijo menor del rey Carlos III y su mujer han adquirido una villa en un complejo de lujo en la zona del Algarve, valorada en más de 4 millones de euros.







## Fabiola Martínez y Alejandra Osborne, juntas diez años después,

● La exmujer y la hija mayor de Bertín Osborne no han dudado en participar, junto a Almudena Cid y Paloma del Río, en la nueva campaña de la firma Ausonia bajo el lema #QuieroVerteEnvejecer. Para ello, Fabiola y Alejandra han vuelto a recrear una imagen de 2014, en la que ambas posaban juntas. Un acto que demuestra la buena relación que sigue existiendo entre ambas.



## Bertín Osborne llora la pérdida de su padre

● El cantante Bertín Osborne ha tenido que hacer frente a la triste pérdida de su padre, Enrique Ortiz López-Valdemoro, a los 96 años. El progenitor del artista fue incinerado en la más estricta intimidad en el madrileño tanatorio de La Paz.



## Mario Vaquerizo se recupera de una grave caída

● Todo ha quedado en un susto, pero la aparatosa caída desde un escenario en Cáceres, que sufrió Mario Vaquerizo el pasado fin de semana, nos dejó sobrecogidos. Por fortuna, el marido de Alaska recibió el lunes siguiente el alta médica, aunque aún le queda un largo proceso de recuperación en casa: "Tengo una fractura de la vértebra 4 y 6", contó Mario tras salir del hospital en silla de ruedas.





## Judit Mascó, Nieves Álvarez e Inés Sastre, premiadas

● Durante la década de los 90 ocuparon las portadas de las revistas y de las pasarelas más importantes. Por ello y por todo lo que han significado y siguen haciéndolo en el mundo de la moda, Judit Mascó, Nieves Álvarez e Inés Sastre fueron galardonadas en los Premios TELVA.



## CUMPLEN AÑOS



**48** RYAN REYNOLDS  
23-10-1976



**40** KATY PERRY  
25-10-1984



**33** BLAS CANTÓ  
26-10-1991



**36** CRISTINA PEDROCHE  
30-10-1988





## Liam Payne: conmoción por la dramática muerte del cantante de One Direction

● La llamada previa desde su hotel alertando a la policía de su alterado estado no llegó a tiempo para evitar el terrible suceso. El mundo de la música se estremecía con la noticia de la muerte, a los 31 años, de Liam Payne, cantante de la banda One Direction.



El joven falleció a causa de la caída desde un balcón de un tercer piso del hotel en el que se hospedaba en Buenos Aires (Argentina). La autopsia ha desvelado que Liam había consumido cocaína, crack y benzodiacepinas antes de su muerte.



## Cayetano Martínez de Irujo, de boda

● El enlace del empresario Alfonso Bayón y la *influencer* y empresaria Johanna Manzanaro en Puente Viesgo (Cantabria) reunió a 250 invitados entre los que se encontraban conocidas personalidades. Entre ellas, Cayetano Martínez de Irujo, que ejerció como testigo del novio y lució el traje típico escocés.

Foto: Jorge Hierro.



## Consuelo Berlanga, se rompe

● A pesar de tener a sus espaldas una importante carrera radiofónica y televisiva, para Consuelo Berlanga su mayor éxito siempre ha sido su familia. Por eso, la reciente pérdida de su marido, el odontólogo Ricardo Pita, la tiene sumida en un profundo dolor. "Ricardo ha sido mi vida", confesó Consuelo en el programa *Y ahora Sonsoles* presa de una gran emoción.



# ¿Diarrea, dolor abdominal, flatulencia?

**Este producto sanitario ofrece ayuda eficaz gracias al Efecto-Parche PRO**

Las molestias intestinales recurrentes, como la diarrea, el dolor abdominal, la flatulencia o el estreñimiento, pueden limitar mucho la calidad de vida de los afectados. Pero los investigadores han desarrollado ahora Kijimea Colon Irritable PRO, un producto sanitario que promete una ayuda eficaz.

**M**uchas personas padecen regularmente diarrea, dolor abdominal, flatulencia o estreñimiento. Pero lo que sólo unos pocos saben es que la causa suele ser una barrera intestinal dañada, lo que puede dar lugar al llamado síndrome del colon irritable.

## El Efecto-Parche PRO

Con Kijimea Colon Irritable PRO (de venta libre en farmacia), los investigadores han desarrollado un producto sanitario que actúa exactamente en la barrera intestinal y ayuda con el síndrome del colon irritable y sus síntomas. Las bifidobacterias únicas de la cepa HI-MIMBb75 (contenidas exclusivamente en Kijimea Colon Irritable PRO) se adhieren a las zonas dañadas de la barrera intestinal, como un parche protector. Bajo este parche, la barrera intestinal puede

regenerarse, las molestias intestinales típicas como la diarrea recurrente, el dolor abdominal, la flatulencia o el estreñimiento pueden desaparecer.

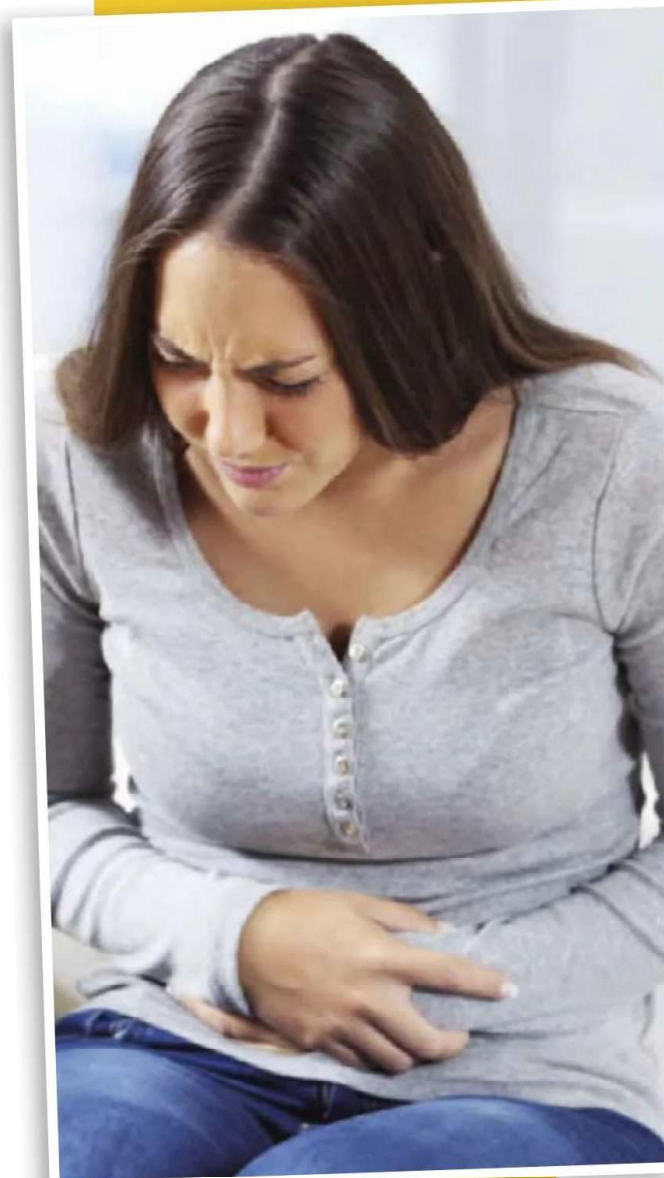
## Eficacia clínicamente probada

Un estudio a gran escala sobre el colon irritable ha demostrado recientemente la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO para tratar la diarrea, el dolor abdominal, la hinchazón y el estreñimiento. Compruébelo usted mismo, pregunte en su farmacia específicamente por Kijimea Colon Irritable PRO (sin receta médica).

En su farmacia:

**Kijimea Colon Irritable PRO**  
(CN-195962.1)

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



Anunciado  
en  
TV

La imagen representa a una afectada.

Kijimea Colon Irritable PRO cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios. Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable. CPSP21233CAT



TRISTE DESPEDIDA

# Mayra Gómez Kemp murió sola y de un derrame cerebral



La querida presentadora tuvo una caída y se golpeó la cabeza

**T**RAS la muerte de Mayra Gómez Kemp ha resultado evidente que todos los que la conocieron tenían un grato recuerdo de ella, destacando no solo su profesionalidad, sino su carácter amable, siempre con una sonrisa en la boca. Sin embargo, desde que, en 2021, se quedó viuda tras la muerte del que fue su marido durante 47 años, Alberto Berco, su alegría se había desvanecido y parecía que se habían apagado sus ganas de vivir.

Pero ¿qué le ocurrió exactamente a Mayra para que su vida se apagase para siempre el pasado 13 de octubre? Ese día, al no contestar la

Tras la muerte de su marido, Alberto Berco, en 2021, Mayra reconoció que no le apetecía salir de casa y que prefería mantenerse aislada socialmente



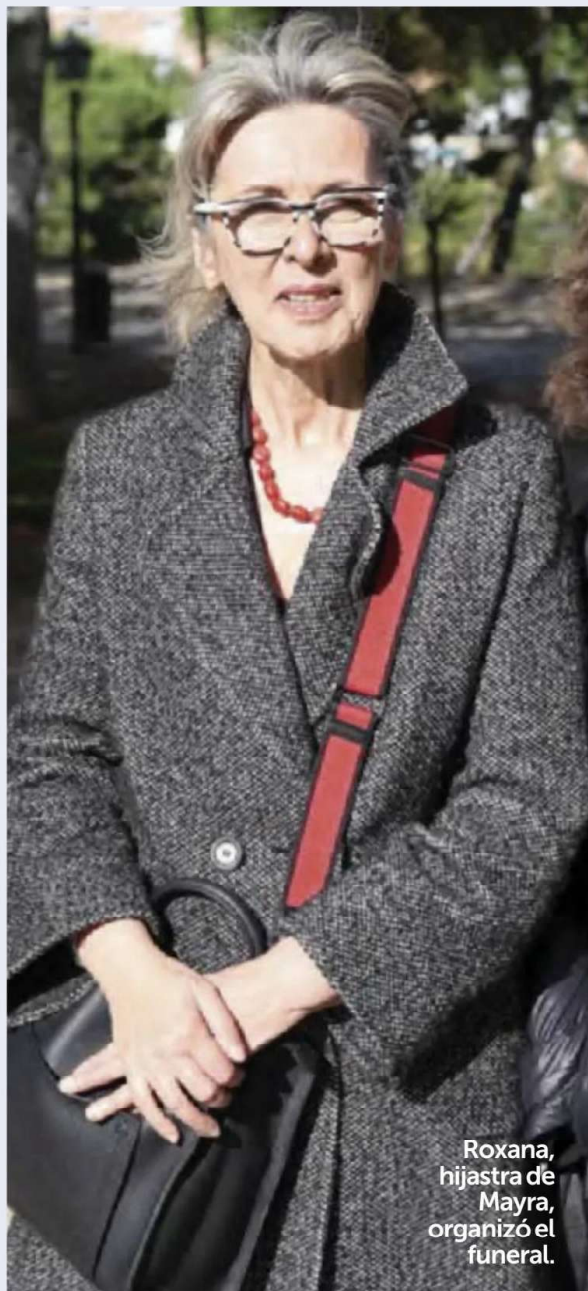
## ÚLTIMO ADIÓS A UNA PIONERA DE LA TELE

teléfono, entraron en su piso y la encontraron en el suelo con un fuerte golpe en el cráneo que le produjo un derrame cerebral. Mientras la ambulancia la trasladaba al hospital, Mayra falleció y posteriormente fue trasladada al Anatómico Forense que para que le realizasen una autopsia, que confirmase las causas de su muerte.

Al parecer, sufría unos vértigos que fueron los que provocaron la caída, al igual que había ocurrido diez días antes de su muerte, cuando permaneció 22 horas hasta que fue encontrada y pudo ser trasladada al hospital.

### Mientras la ambulancia la trasladaba al hospital desde su casa, Mayra falleció

Mayra vivía sola en su gran piso del centro de Madrid, pero mantenía estrecho contacto telefónico con su única hermana, de 78 años, que vivía en Miami e incluso tenía previsto viajar para reunirse con ella en Navidad. También estaba muy unida a sus hijastras, Roxana (que se ha encargado de todos los trámites funerarios aunque tuvo que recibir autorización de la hermana de Mayra) y Viviana. Mayra guardaba las cenizas de su esposo, Alberto, en casa, y su deseo era que descansaran juntos. "Están las cenizas de mi padre esperando por ella", ha contado Roxana, que aún no ha decidido dónde esparcirlas. La Academia de Televisión ha anunciado que tiene previsto organizarle un homenaje en próximas fechas. ■

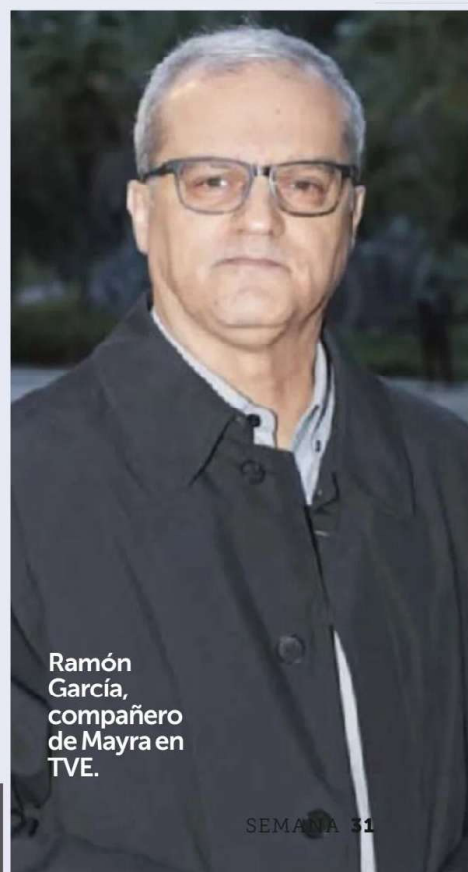


Roxana, hijastra de Mayra, organizó el funeral.

Cinco días después de su muerte, el 18 de octubre, su hijastra Roxana Berco, organizó un funeral en Madrid para que los amigos de Mayra pudieran despedirse de ella. Al madrileño tanatorio de San Isidro acudieron muchos rostros televisivos y amigos que tuvieron un cariñoso recuerdo para ella. Entre otros, vimos al presentador Ramón García, a la periodista María Casado, a la actriz Lydia Bosch (azafata de Mayra durante su etapa en el concurso, *Un, dos tres...*), a José Manuel Parada, al cómico Toni Antonio, a la actriz Beatriz Carvajal con su hija Montse Plá, a Manuel Campo Vidal y a Alejandro, hijo de Chicho Ibáñez Serrador.



La periodista María Casado, gran amiga de la presentadora fallecida.



Ramón García, compañero de Mayra en TVE.



# Felipe y Matilde de Bélgica, 'luna de miel' en París

Los reyes de los belgas han realizado una visita de Estado a Francia, donde se han mostrado muy románticos



Los monarcas, con el matrimonio Macron, en la cena de gala en El Elíseo.

**E**L próximo 4 de diciembre cumplirán 25 años de casados, pero los reyes de Bélgica siguen tan enamorados como el primer día. Así lo hemos podido comprobar durante su reciente viaje de Estado a Francia. Claro que París siempre saca lo mejor de las parejas...

Con el matrimonio presidencial de Emmanuel y Brigitte Macron como anfitriones, los reyes Felipe y Matilde cumplieron con una intensa agenda oficial, pero eso no quita para que se les pillara en algunos gestos más personales.

Su paseo por el precioso Puente de Alejandro III quedó como uno de los

momentos más simbólicos. Los monarcas lo atravesaron a pie, con sus manos unidas, como dos jovencitos.

### Con su hijo Gabriel

Felipe y Matilde son padres de cuatro hijos. El segundo de ellos, el príncipe Gabriel (21), segundo en la línea de sucesión al trono, fue

el invitado sorpresa dentro de la delegación belga. La princesa Elisabeth, la heredera, se ha graduado en la Universidad de Oxford y actualmente está estudiando un master de Políticas en Boston.

No obstante, para los reyes Felipe y Matilde este ha sido un viaje casi de segunda luna de miel. ■





Los reyes tienen cuatro hijos y el próximo 4 de diciembre celebrarán su 25º aniversario de boda



**POSTAL ANTE LA TORRE EIFFEL**  
El rey Felipe (64) y la reina Matilde (51) cumplieron con un ritual inapelable: posar con la Torre Eiffel de fondo. También visitaron Chantilly Lille.



# Inés Ballester: "A los 40 pensaba que me retirarían, y aquí sigo"

La presentadora, junto a otros rostros muy conocidos, recibió un premio de la Federación de Mujeres Rurales, por su trabajo en favor de la igualdad



**F**UERTES, luchadoras, valientes... así son las mujeres (y también los hombres) que fueron reconocidas en la XVIII edición de los Premios Nacionales por la Igualdad que entrega FEMUR, la Federación de Mujeres Rurales.

Un año más, la gala se celebró en el teatro Juan Bravo de

Segovia, con Consuelo Berlanga como maestra de ceremonias. Y también un año más, SEMANA fue testigo de excepción de la emoción de todos los premiados, ante un auditorio mayoritariamente femenino y vinculado al mundo rural.

Inés Ballester, Francine Gálvez, Isabel Aaiún (todo un

fenómeno musical gracias a su canción *Potra salvaje*) Leo Harlem, Paco Montesdeoca y José Manuel Parada recibieron el reconocimiento este año.

Lo primero que hizo Inés Ballester (66) al subir al escenario fue acordarse de su abuela, una mujer que trabajaba en el campo, que fue fundamental en su vida.

## **PREMIADOS**

Junto a Inés Ballester fueron galardonados con los Premios Nacionales por la Igualdad de FEMUR: Leo Harlem, Francine Gálvez, Paco Montesdeoca e Isabel Aaiún. Posaron con Elena García, secretaria general de FEMUR; Consuelo Berlanga, presentadora del acto, y Juana Borrego, presidenta nacional de FEMUR.





**"Tener cáncer me impactó, pero con el covid tuve más miedo, me agrió el carácter. Ha vuelto la Inés de antes, pero con más dolor", dice sobre las dos experiencias más traumáticas de su vida**

**Separada de su segundo marido desde 2021: "Ahora mismo no me gustaría vivir todo el día con alguien, pero estoy abierta al amor. Soy enamoradiza"**

Como lo han sido otras muchas mujeres a lo largo de su carrera: "Mis amigas son una pieza fundamental. Yo las cultivo, las cuido, las mimo, tengo amigas desde que tenía doce años. Creo que sin ellas ha habido etapas de mi vida que hubieran sido mucho más dramáticas", cuenta a SEMANA.

**Precisamente 'Amigas y conocidas' ha sido uno de los programas que más te ha marcado, ¿no?**

Totalmente. Fue un programa que disfruté y del que salieron amistades maravillosas. Por ejemplo, Cristina Almeida y Paloma Gómez Borrero se hicieron íntimas. Fue una muestra de la variedad, de que se puede debatir sin crearte enemigos, donde nos abríamos como somos las mujeres, hablando de todo.

**¿Has trabajado mejor con mujeres o con hombres?**

A mí me gusta mucho la gente que manda con conocimiento y criterio. Me han mandado más hombres porque las redacciones están llenas de mujeres, pero los jefes suelen ser hombres.

**¿Tienes alguna espinita clavada en tu trayectoria?**

He hecho mucho más de lo que me hubiera imaginado. Estudié Periodismo y había que elegir entre radio o televisión y yo elegí radio, porque para mí la vida estaba en la radio, la tele era algo muy ajeno. Desde el primer día me sentí cómoda y he tenido la suerte de tener equipos magníficos.

**¿Cómo te sientes en 'Cine de Barrio'?**

Me lo paso pipa y todos los invitados a los que llamamos vienen porque es un programa emblemático, que ▶▶▶



▶▶▶ les hace ilusión. Estoy muy contenta, y en Telemadrid los viernes por la noche también estoy encantada.

#### No paras de trabajar...

También he pasado épocas malas. Cuando Rosa María Mateo se cargó mis programas (*Amigas y conocidas* y *Lazos de sangre*), me quedé sin nada y me fui de tertuliana al magazine de la mañana en Aragón TV, donde coincidí con Mayra Gómez Kemp. No le hacía ascos a nada porque creo que el trabajo bien hecho dignifica.

#### Ahora con su muerte se habla mucho de la soledad.

No todas las personas que viven solas lo hacen por necesidad, tenemos derecho a vivir solos, pero buscando siempre una ayuda. Siempre digo que para las personas mayores es fundamental llevar la medalla de teleasistencia porque salva vidas. Yo soy muy social, pero ahora vivo sola y se aprende mucho de una misma.

#### ¿Se vive mejor sin pareja?

Ahora no me gustaría vivir todo el día con alguien, pero estoy abierta al amor. Soy enamoradiza y con mis amigas hablo mucho de sexo.

#### Has dicho que nunca le tuviste miedo al cáncer.

Tuve más miedo cuando el covid que con el cáncer. El cáncer fue un impacto, pero pensé 'mi hijo ya está criado, tiene una carrera...', podía sobrevivir sin mí. Pero con el covid fue más inesperado, pasé muchísima soledad y tuve miedo, porque en mi caso fue grave. Y también se me agrió el carácter, tenía rabia contra todo. El cáncer lo llevé mejor, cuando me dijeron que tenía que hacerme la mastectomía peleé un poco,

En 2021 se separó de su segundo marido, tras más de veinte años juntos; y tiene un hijo, que estudió Periodismo y Comunicación Audiovisual, fruto de su primer matrimonio.

### PEOR MOMENTO PROFESIONAL

Al recoger el galardón, Inés sorprendió al contar su peor experiencia profesional. Fue cuando Rosa María Mateo era administradora única de RTVE. Ella presentaba entonces dos programas de éxito, *Amigas y conocidas* y *Lazos de sangre*, que Mateo decidió quitar. Cuando fue a su despacho a pedir explicaciones recibió como respuesta: "No me digas que tu marido no puede mantenerte unos meses".





pero era lo que había. Ahora me han hecho la mastectomía preventiva en la otra mama para estar tranquila. No me afecta psicológicamente.

### ¿Estas dos experiencias han cambiado tu vida?

El covid marcó mi vida, sobre todo el de mis padres. Mi madre estaba aislada y mi padre aislado en la residencia. Me pasaba el día peleándome con los del hospital y con los de la residencia. Lo llevé fatal, fue un momento de mucha angustia y cambió mi carácter, enfrentándome a todos hasta perder el límite. Ha vuelto la de antes, pero con mucho dolor, mucho más que cuando tuve el cáncer. Para mí la peor experiencia de mi vida ha sido tener a mis padres aislados cada uno en un sitio.

### "Por mi profesión renuncié a una familia convencional, a tener hijos, pero no me arrepiento", asegura Francine Gálvez

#### ¿Cómo miras al futuro?

Con mucha ilusión. A los 40 años ya pensaba que me iban a retirar de la pantalla, pero ha ido pasando el tiempo y pienso que si me renuevan es porque gusta como trabajo. Me siento muy querida y lo vivo con mucho agradecimiento, porque yo no lo he buscado.

#### Francine Gálvez

Como en el caso de Inés Ballester, también las abuelas fueron esenciales en la vida de Francine Gálvez (58). Dos mujeres de principios del siglo XX, una de un pequeño pueblo de Camerún, la otra de un pueblo de Andalucía, que for-

**Francine Gálvez es la presentadora de Madrid Directo, un programa de actualidad en Telemadrid, donde ella trabajó como reportera hace veinte años.**



**PRESENTADORA**  
Francine junto a Consuelo Berlanga, premiada en la primera edición, y desde entonces muy implicada con estos galardones, además de ser la encargada de presentar la gala.

jaron ese carácter batallador que la llevó a romper barreras, siendo, con 23 años, la primera mujer negra en presentar un Telediario en TVE.

#### ¿Qué les debes a las mujeres de tu familia?

Mi familia es un matriarcado. Yo sé quién soy por todas las lecciones que ellas me han transmitido de su vida. Recuerdo casi todos los días a mis abuelas, la africana y la

andaluza, que tuvieron una vida súper dura, pero sin quejarse. Ellas y mi madre siempre me dejaron claro que yo no podía depender nunca de un hombre, que debía ser autosuficiente, y ese ha sido el abc de mi vida.

#### ¿Eres luchadora?

Sí y no tengo miedo a nada, creo que porque me han educado en libertad. Es la única arma que tienes para ser feliz.

#### ¿Has tenido barreras en tu vida profesional?

Claro que las he tenido. El hecho de ser mujer, muy joven y negra... pero como yo no las he visto me ha resultado fácil. Ahora incluso es más difícil porque son las propias chavalas las que se ponen esa cortapisa, creo que tienen más miedo al rechazo. Yo lo veo por mis sobrinas, que las tengo que empoderar porque tienen más miedo al ▶▶▶



Paco Montesdeoca, Leo Harlem y José Manuel Parada fueron los hombres galardonados en esta edición

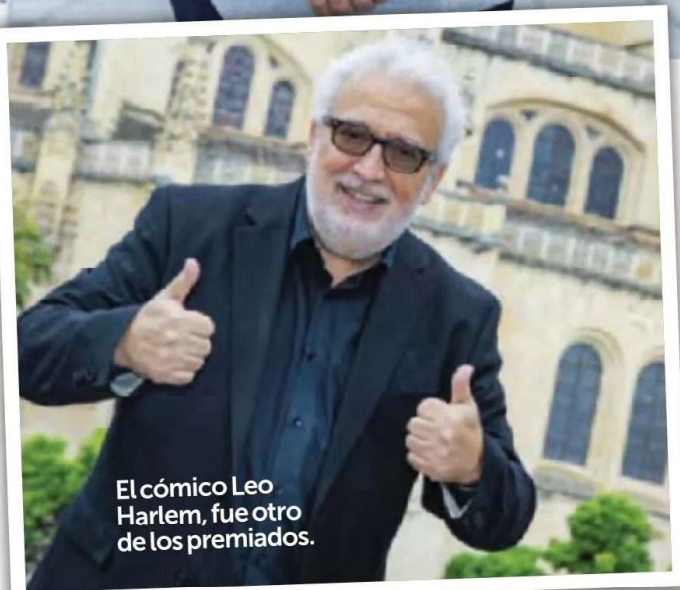
Paco Montesdeoca, uno de los míticos hombres del tiempo de TVE, recibió su Premio Nacional por la Igualdad de FEMUR.



La canción de Isabel Aaiún se convirtió en el himno de la Selección Española que ganó la Eurocopa.

**EL ÉXITO DE 'LA POTRA'**

La cantante Isabel Aaiún vive un momento muy dulce. El éxito de su *La potra salvaje* la ha pillado por sorpresa: "Todo el mundo quiere que se reconozca nuestro trabajo, pero no esperaba que se posicionase como canción del verano y todo lo que ha pasado".



El cómico Leo Harlem, fue otro de los premiados.

►►► rechazo por ser diferentes que en la época de los 90 cuando yo empezaba. Mi madre me advirtió que habría gente a la que yo no le iba a gustar por mi color de piel, pero yo nunca sentí miedo.

**¿Has tenido que renunciar a parte de tu vida personal por la profesional?**

Sí. Es muy difícil llevar una vida personal con la profesión

que tengo, o yo no he sabido. He tenido que renunciar a tener una familia más convencional, a tener hijos, porque en ese momento estaba más volcada en mi carrera y sabía que era un frenazo brutal y luego no llegó el momento. No me arrepiento, ni estoy frustrada, porque tengo una gran familia y los hijos de mis hermanos son como si fueran míos.



Muy divertidos, Francine Gálvez bromea con Leo Harlem.



La otra mujer premiada fue Isabel Aaiún (37), el fenómeno musical de este verano con su canción *La potra salvaje*, que ha pasado de criar caballos en un pueblo cercano a Segovia a centrarse en la música: "Le hemos dado la vuelta a la tortilla, ahora estoy cien por cien con mi música y los caballos son un hobby, pero quitando eso no me ha cambiado nada, porque sigo con mi vida normal".

Eso sí, Isabel no pudo dar un paso por la Plaza Mayor de Segovia sin que la gente la parara para saludar o hacerse una foto, algo que ella lleva con mucha naturalidad y agradecimiento.

### Hombres premiados

También los hombres fueron reconocidos. Nacido en El Bierzo, de donde se marchó a los siete años a Valladolid, Leo Harlem (61) guarda grandes recuerdos de su pueblo, de los amigos de la infancia, del colegio... "Mi vida necesita desarrollarse en la urbe, pero si me dedicase a otra cosa más creativa como pintar, dibujar o escribir, pues igual sí podría estar en el pueblo", nos dijo, y dedicó su premio a su madre: "Es una fenómeno, como todas las mujeres rurales".

Y Paco Montesdeoca (78), el histórico hombre del tiempo en TVE, ha pasado de las cámaras a cultivar su huerto: "La información del tiempo es muy importante en todos los ámbitos, mucho más de lo que creemos, y hay que darla con mucho rigor", sentenció.

Se despidió de los telespectadores en 2007, pero todavía recuerda cuando todos los días la gente le preguntaba "¿mañana qué me pongo?", pero siempre con mucho cariño y respeto".

Sonia Montero/

Fotos Alberto Bernárdez

## PARADA: "HE TRABAJADO CON LAS MÁS GRANDES"



**EL PREMIO**  
José Manuel Parada, con su premio, un botamen de la Real Fábrica de la Granja.

**Todo un clásico de la radio y la televisión en nuestro país**, ha pasado la mayor parte de su vida profesional rodeado de grandes mujeres, por ello, a José Manuel Parada (70) le ha hecho especial ilusión este premio a la igualdad. Desde Pilar Miró a María Teresa Campos pasando por Isabel Pantoja: "Yo he trabajado con más mujeres que con hombres, con mujeres que mandaban, y he estado siempre muy a gusto. He trabajado con las más grandes, pero también con los más grandes", dice.

**Parada también recuerda el momento más amargo de su carrera.** Después de nueve años de éxito al frente de *Cine de Barrio* es sustituido por Carmen Sevilla: "Cuando me lo quitaron estuve un año muy mal, porque no me lo esperaba, ni creía que me lo merecía, me pareció una injusticia grande, pero después descubrí que hay vida después de la televisión, que tenía tiempo para la familia, para el amor, para los amigos, para mis animales, para cuidar mis plantas. Y descubrí que no todo era trabajar".

**Sin embargo, sigue al pie del cañón.** Comenzó a los 17 años en la radio en su Monforte de Lemos natal y no se ha apeado de los medios: "Lo de la tele lo llevo con mucha naturalidad, no sé lo que es vivir de otra manera. Pertenzco a una generación que desgraciadamente se está yendo".

**El presentador también está muy pendiente de su madre:** "Tiene 92 años y hay que cuidarla como si fuera una niña. A ratitos la veo muy feliz, pero otros no me reconoce. Antes cuando iba a verla venía conmigo hasta el coche para despedirme, ahora le dice mi hermano 'vamos a despedir a Jose' y dice 'estoy muy a gusto en el sofá', porque ya no hace nada que no le apetezca".



# La Reina Letizia brilla en la entrega del Premio Planeta

Deslumbró con un vestido de organza y pedrería en la gran noche de los libros, que celebraba además el 75 aniversario del grupo editorial



Los Reyes con la ganadora del Premio Planeta, Paloma Sánchez-Garnica y la finalista, Beatriz Serrano. Con ellos, Esther Vaquero, presentadora de la gala, y el presidente del Grupo Planeta, José Crehueras.

**L**A cita del Premio Planeta 2024, el pasado 15 de octubre, fue esta vez muy especial, porque no solo se celebraba la 73 edición de los galardones literarios más ricos del mundo (el ganador se lleva un millón de euros y el finalista 200.000 euros) sino porque coincidía con el 75 aniversario del grupo

editorial. Ese segundo motivo fue la razón por el que contaron con unos invitados de excepción, los Reyes.

Y la Reina Letizia conquistó a todos. No solo por su cercanía (los camareros de la cena acabaron fotografiándose con ella y con el Rey a petición de la propia soberana) sino por su elegancia. Porque la monarca brilló, li-

teralmente, con un diseño de Carolina Herrera en pedrería y organza, los pendientes de chatones de las joyas de pasar, que pertenecieron a la Reina Victoria Eugenia, y su brazaletes de Cartier: perfecta.

Una cartera de mano de Felipe Varela y en los pies, que siguen dándole problemas, unos salones destalo-

nados de tacón medio, elegantes pero a la vez cómodos, completaban el look.

Fue sin duda una de las más elegantes de la noche, que tuvo además a otras dos protagonistas- ▶▶▶





Doña Letizia sacó del joyero real sus preciosos pendientes chatones



### LA CURIOSIDAD DE LETIZIA

La tarta que colocaron en cada mesa parecía tan auténtica que ni siquiera la Reina pudo resistirse a comprobarlo, clavándole el cuchillo. Un gesto que acabó con un simpático *manotazo* del Rey.



## PREMIO PLANETA



### EL REY CON LA TELE

Antes de la cena, los Reyes charlaron con algunos invitados en un cóctel en el que estaban, entre otros, Roberto Leal, Jorge Fernández, Angi Regueiro y Roberto Brasero, que antes posaron en el photocall.



Mónica Carrillo, Matías Prats y Julia Otero.



María del Monte y su mujer, Inmaculada Casal.

►►► tas: Paloma Sánchez-Garnica, ganadora del Premio Planeta 2024 por su novela *Victoria*, y Beatriz Serrano, finalista con *Milagro*.

Curiosamente, Paloma quedó finalista en 2021, cuando ganó Carmen Mola, así que esta vez, muy emocionada, reconocía que se "quitaba la espinita".

Por la alfombra roja del Museo Nacional de Arte de Cataluña desfilaron escritores, periodistas y presentadores de Antena 3... Más de 1,000 invitados distribuidos en las mesas del Salón Oval para disfrutar de una cena con sorpresa en los postres.

### Más de 1000 invitados se dieron cita en el Museo Nacional de Arte de Cataluña

Y es que en cada una de ellas se colocó una enorme tarta de tres pisos coronada con una vela y el número 75. Y en todas las mesas hubo alguien que quiso comprobar si era de verdad. A la Reina Letizia también le pudo la curiosidad y clavó su chuchillo en la tarta... Lo que provocó que el Rey, entre risas, le diera un simpático manotazo, avisándola.

En la cena hubo también un sentido homenaje a Fernando Delgado y Rosa Regás, miembros del jurado del premio, fallecidos este año. Su lugar ha sido ocupado por la escritora oscense Luz Gabás y la académica Eva Giner. El Rey Felipe, además, lamentó la muerte, ese mismo día, del chileno Antonio Skármeta, ganador del Planeta en 2003.

Raquel Martínez

Fotos: Robert Smith, Gtres y Casa de S.M. el Rey





El director de *El Español*, Pedro J. Ramírez, y su mujer, la escritora Cruz Sánchez de Lara.



Sonsoles Ónega y Alfonso Goizueta, ganadora y finalista del Planeta 2023, respectivamente.



Boris Izaguirre y Raquel Sánchez Silva.

Paloma Sánchez-Garnica (que había quedado finalista en 2021) se quitó la espinita y ganó con la novela *'Victoria'*; Beatriz Serrano fue finalista con *'Milagro'*



Los presentadores de *Cuerpos Especiales*, en Europa FM: Lala Chus, Eva Soriano y Nacho García.





# Michelle Jenner: "Me gusta ver siempre el lado bueno de las cosas"



**E** S una de nuestras actrices más versátiles: cine, tele, doblaje... Se atreve con todo y todo lo hace bien. Michelle Jenner (38) puso la voz este verano a uno de los personajes de *Del revés 2*, a Ansiedad, aunque eso no va con ella porque a primera vista es todo calma y tranquilidad. O eso parece.

Ahora también es imagen de Intimate Delight, el nuevo perfume de Women's secret. Una fragancia que es un homenaje a la confianza, la feminidad y la pasión, y Michelle habla con esa pasión de notas florales y aromas de fondo que te cuenta sus proyectos o su vida en el campo, lejos del bullicio de la ciudad. La encontramos vestida de rosa, y esa fue la primera pregunta.

**¿Te gusta ver la vida de color de rosa?**

Intento tener una actitud positiva y ver siempre el lado bueno de las cosas.

**¿Con qué disfrutas?**

Sobre todo con mi trabajo, soy feliz cuando estoy ro-

**Imagen de una fragancia de Woman's Secret y sin parar de trabajar, la actriz nos habló de sus proyectos**

dando, haciendo un personaje y contando historias.

**¿Qué haces ahora?**

Tengo pendiente de estrenar la serie de terror *Dime tu nombre*, y la película *El secreto del orfebre*, con Mario Casas (con quien coincidió en *Los hombres de Paco*, formando un triángulo amoroso que completaba Hugo Silva).

**¿Qué papel de los que has hecho te ha marcado?**

Es difícil elegir. *Isabel* quizás sea uno, pero siempre me llevo algo de todos.

**Al hilo de eso, ¿has hablado con Rodolfo Sancho, tu compañero en la serie?**

Prefiero no entrar ahí.

**¿La maternidad ha cambiado tus prioridades?**

Por supuesto, como a todo el mundo. Y no es fácil compaginarlo con lo de ser actriz, así que me organizo como puedo.

**¿Sigues viviendo en el campo, lejos de la ciudad?**

Sí. Me gusta estar en contacto con la naturaleza, con mis perros, mis plantitas...

**A Michelle la podemos ver ahora en la serie *Berlin*, en Netflix, y en el cine pone la voz a uno de los personajes de *Del revés 2*.**



# estilo y vida

www.esteve.es  
**SEMANA**

## **MODA**

Larga vida a la blazer

Kaia Gerber  
le 'roba' un vestido  
a su madre

## **BELLEZA**

Los 'looks beauty'  
más impactantes  
de la Reina Letizia  
en los Premios  
Princesa  
de Asturias

## **TRUCOS**

Consejos para  
hacer tu casa  
más sostenible

## **Y ADEMÁS**

Pasatiempos,  
ocio, ideas,  
horóscopo,  
recetas  
saludables...

## **SALUD**

# **OSTEOPOROSIS**

**Todo lo que necesitas saber  
para detectar, prevenir y tratar**



# Larga vida a la blazer

Ostenta desde hace mucho tiempo el título de 'la prenda más versátil' del armario. De estilo masculino, estampada, extralarga... ¡Tú decides cuál va más contigo para triunfar este otoño!



Leonie  
Hanne  
(36)

### Oversize

Si quieres añadir un toque más sofisticado a tu blazer estilo boyfriend, agrégale accesorios: bolso saco, pendientes XL...



Caroline  
Daur  
(29)

### Versión cropped

La americana corta cuenta con dos ventajas clave: suma originalidad y estiliza la silueta como por arte de magia.



Rosie  
Huntington  
(37)

### Apuesta segura

¿Un look de oficina todoterreno? Combina tu blazer más clásica de cuadros con originales complementos.





El año pasado fueron tendencia las mangas abullonadas, y este lo son las hombreras. Haz como la modelo Gigi Hadid (29) y ríndete a las ya conocidas como 'boxy blazers'.



Silvia Zamora (45)

### De cuadros

Con el paso de los años la blazer de cuadros se ha ganado por méritos propios estar en el armario de todas. Y es que reúne las características esenciales para convertirse en un básico a todas horas: es práctica, versátil, favorecedora, combinable y aporta un plus de estilo sin apenas esfuerzo.

Escanea este código con tu móvil y sigue informada de las últimas tendencias de moda



escanéame



# Moda



► Arvabo Jewelry. (c.p.v)



► Lefties. 9,99€



► About You. 84,95€

¿QUIÉN DIJO QUE LAS BLAZERS SOLO SON APTAS CON PANTALONES? COMBINA LA TUYA CON UNA FALDA DE CORTE MÍDI SATINADA Y TRIUNFARAS DÍA Y NOCHE



► Sandro. 325€



► Mango. 35,99€



► Zalando. 254,95€

Las botas con puntera pronunciada son un hit esta temporada



► Sensual Lipstick Matt, de La Biosthétique. 26,50€



Olivia Palermo (38)





►Loewe. 320€

Completa tu  
estilismo con  
los complementos  
ganadores:  
gafas de sol,  
pendientes de aro  
y bolso bandolera



►Bijou Brigitte. 14,95€



►Stradivarius. 7,99€



►El Corte Inglés. 990€



►Isabel Marant. 1.090€



►Pepe Jeans. 99€



►Pitillos. 54,46€

ESTE OTOÑO  
LOS MOCASINES  
HAN ESCALADO  
HASTA LA CATEGORÍA  
DE OBJETO DE CULTO.  
¿LO MEJOR? SON  
LA ALTERNATIVA  
IDEAL A LOS  
TACONES



Jeanette  
Friis  
Madsen  
(38)





*Vestido ceñido*  
 ¿Quién lo lleva mejor?



Cindy Crawford (58)



Kaia Gerber (23)

**Un mismo vestido y dos espectaculares looks**

La modelo Kaia Gerber sorprendió posando en la alfombra roja con un espectacular vestido que ya vimos a su madre, la top Cindy Crawford, ¡en 1993! Se trata de un diseño extra ceñido de color blanco que destaca por su favorecedor escote tipo corset. La joven optó por completar el vestido con salones a tono y joyería de lujo: pendientes, colgante y pulseras con brillantes, un combo parecido al que llevó su madre con ese mismo look.



# NUESTRA MEJOR COCINA

Fascículo  
42

Descubre la gastronomía provincia a provincia



Reconfortante  
y sorprendente.  
Así es la cocina  
soriana y  
también su  
capital, con la  
Concatedral  
de San Pedro.



## SORIA

El carácter numantino de la provincia castellana pervive en su lucha contra la despoblación y en la defensa de un recetario, que resiste al paso del tiempo





# Placeres permitidos

En Soria es imposible no sucumbir a sus torreznos, a su trufa negra o a su mantequilla, productos que elevan el cuerpo y el ánimo en una zona fría pero amigable, que fue refugio de poetas y héroes de leyenda

**E**S una de las provincias españolas con mayor altitud media, y eso determina la dureza de su clima. Pero los sorianos templan el cuerpo con una gastronomía con mucha sustancia e irresistible para el visitante. La principal tentación se llama torrezno, con marca de garantía y estandarte de su cocina campesina. En el año 2023, se consumieron más de tres millones de kg de estas tiras de tocino magro con corteza crujiente, cuya simple mención hace salivar. Para asegurar su autenticidad, en Soria el rito ancestral de la matanza tiene identidad propia; el destazo del cerdo se hace desde el pecho y no de arriba abajo, para extraer lo que, según el acervo cultural, es "la íntima" o "el alma", pieza de la que se obtienen los torreznos. Este sacrificio animal, que proporciona carne y embutidos para todo el año, pervive en toda la provincia. Burgo de Osma, con un museo dedicado al ganado porcino, premia en sus

jornadas al mejor torrezno del mundo y ofrece menús degustación de ¡22 platos! Soria no es apta para los adictos a las dietas hipocalóricas.

## Dulce, negra y picante

El chorizo de Covaleda, curado en los Picos de Urbión y que cuenta con feria propia, es otro producto soriano muy demandado, así como su mantequilla con Denominación de Origen (D.O.), que obtiene de las cabañas ganaderas de Tierras Altas o Pinares. Esta exquisitez láctea se elabora de forma artesanal y se presenta en rollo o en lata, decorada con un adorno rosado (la dulce). Además, por las características de su suelo, la provincia es una de las zonas de España de mayor producción de trufa negra, 'el diamante negro', con el pueblo de Abejar como núcleo. La truficultura se ha convertido en fuente de desarrollo local, así como el micoturismo gracias a sus pinares y bosques de coníferas. Epicentro de



Mantequilla de Soria

**Cañada Real, con una tradición mantequera de más de 100 años, es la única marca con D.O. de Soria. La mantequilla puede ser dulce, salada o natural.**



Torrezno de Soria

**Es uno de los 100 grandes platos de la cocina española. Para mantener su sabor y crujido de la corteza, se debe freír con la piel hacia abajo y en aceite de girasol.**



Boletus

**Los de menor tamaño y esponja blanca son los más apreciados.**



Trufa de Soria

**Cada vez más popular, se recolecta de diciembre a marzo.**



La catedral de Santa María de la Asunción es una de las joyas románicas de El Burgo de Osma, villa episcopal cuya Semana Santa ha sido reconocida como bien turístico regional.



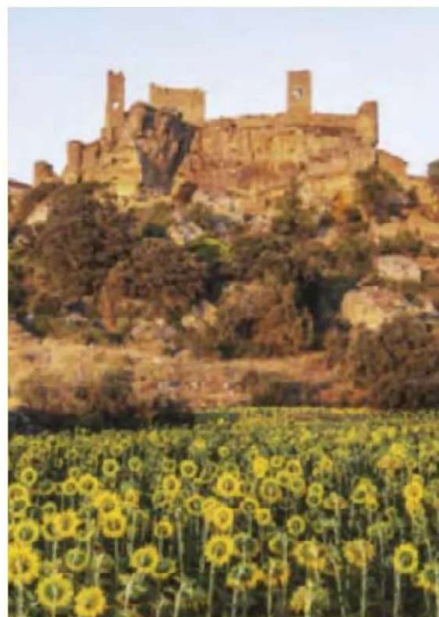
El yacimiento de Numancia, la Laguna Negra, su playa Pita o la ermita de San Saturio, final del camino 'machadiano', son otros rincones de esta tierra "mística y guerrera", según el poeta

esta actividad campestre en Castilla y León, Soria acoge cada año a micólogos y botánicos de todo el mundo en el congreso de Navaleno.

#### Aires épicos

En estas tierras frías, que inspiraron a Machado y a Bécquer y donde se libraron batallas épicas, como la caída de Almanzor, nace el Duero, río que determina su nombre ('So', mirador y 'oria' o 'ura', río o corriente) y su actividad vitivinícola. 19 municipios tienen D.O. Ribera de Duero, que se complementan con unas migas de pastor de influencia manchega; la caldereta, protagonista de los Sanjuanes, o los asados. Además, Soria luce con orgullo su costrada, delicado dulce y todo un emblema de su resistencia. Y es que este territorio, donde se levantó y resistió Numancia, no deja de reinventarse. Dos de sus fogones ya tienen una estrella Michelin.

**Primer pueblo de Soria entre los más bonitos de España, Medinaceli, con su famosa Colegiata, es de obligada visita, como San Esteban de Gormaz.**



**En el castillo de Calatañazor, pueblo situado en Tierra del Burgo, surcan los buitres, que recuerdan la caída del caudillo Almanzor en el siglo II.**

Desde Utero se observan las vistas más impresionantes del Parque Natural Cañón del Río Lobos.







## Huevos en estuche con trufa

### Ingredientes:

- ♦ 8 huevos
- ♦ 1-2 trufas frescas, según tamaño
- ♦ sal
- ♦ pimienta
- ♦ aceite de oliva virgen
- ♦ gotas de aceite de trufa blanca o negra, al gusto

### Preparación:

Cortar la corona superior de los huevos con una tijera fina o un aparato especial y vaciarlos en un bol. Batirlos y salpimentar.

Engrasar una sartén de hierro y verter los huevos batidos. Revolverlos a fuego lento o al baño maría, moviendo constantemente y despacio con una cuchara de madera, hasta que espesen como unas natillas gruesas y cremosas.

4 raciones 45 minutos

Añadir aceite de trufa (el de la blanca tiene un toque a ajo; el de la negra es más intenso). Rellenar las cáscaras de huevo limpias. Cortar la trufa en láminas finas o picarla al gusto, y añadir perejil. Poner sobre los huevos calientes y colocarlos sobre arena gris o sal.

Sorprendente propuesta combinando la trufa con su gran aliado, el huevo. Este también puede hacerse trufado o poché y con base de puré, setas, foie...





## Pularda con trufa

### Ingredientes:

- ◆ 1 pularda limpia
- ◆ 1 trufa negra en láminas
- ◆ 1 cebolla dulce
- ◆ 6 cucharadas de aceite
- ◆ 1 vaso de vino oloroso
- ◆ sal y pimienta

#### Para la salsa al cava:

- ◆ 2 yemas de huevo
- ◆ 125 g de mantequilla
- ◆ 2 cucharadas de cava
- ◆ 1 trufa negra
- ◆ sal y pimienta
- ◆ unas hojas de salvia

#### Para confitar las chalotas:

- ◆ 10 chalotas
- ◆ 70 g de mantequilla
- ◆ 1 cucharada de azúcar
- ◆ sal y pimienta negra

### Preparación:

Salpimentar el interior de la pularda e introducir láminas de trufa en pequeñas incisiones. Bridarla, sazonarla y dorarla con el aceite caliente. Pasarla a una fuente de horno y añadir la cebolla cortada en cascotes. Asar a 180 °C, alrededor de una hora y media dándole la vuelta cada cuarto y rociando con

su jugo. Cuando empiece a tomar color, añadir el vino oloroso. Una vez hecha, triturar la salsa obtenida.

Por otro lado, dorar las chalotas peladas con la mantequilla, el azúcar, sal y pimienta. Cubrir con agua y cocerlas hasta que estén tiernas.

4 raciones 50 minutos

Para hacer la otra salsa, deshacer las yemas, añadir el cava, acercar al fuego bajo e incorporar poco a poco la mantequilla, moviendo sin parar. Salpimentar, añadir la salvia picada, la trufa en láminas y mezclar. Trinchar la pularda y servirla con láminas de trufa, las chalotas y las dos salsas.

Este plato con gallina joven (también puede ser capón) y trufa es toda una exquisitez en la mesa





# Chuletas de cerdo asadas

## Ingredientes:

- ◆ 4 chuletas de lomo de cerdo (450 g aproximadamente, hueso incluido)
- ◆ aceite de oliva virgen extra
- ◆ sal
- ◆ pimienta negra molida
- ◆ unas hojas de laurel
- ◆ 75 ml de vino blanco
- ◆ 100 ml de caldo de carne
- ◆ 1 diente de ajo
- ◆ perejil fresco
- ◆ 2 manzanas rojas o reinetas

## Preparación:

**Empezar por la guarnición de patatas ya que tardan más en hacerse.** Pelar y cortar en rodajas finas. Extenderlas sobre una bandeja de horno engrasada, salpimentar, añadir un chorrito de aceite, el vino y el caldo de carne y colocar el laurel entre las rodajas. Asar durante

30 minutos con el horno precalentado a 200 °C.

**Salpimentar las chuletas y colocar sobre las patatas,** sin que se monten. Machacar en un mortero el ajo con una pizca de sal, añadir el perejil y desleír la masa en un par de cucharadas de aceite.

4 raciones 60 minutos

**Añadir otras hierbas al gusto.** Pintar con ello las chuletas por las dos caras y cocinar en posición grill durante 10-15 minutos. Voltearlas a la mitad del tiempo para que no se quemen. Asar junto a los gajos de manzana. Decorar con perejil fresco.

Los matarifes solían asarlas al fuego para festejar la matanza. Para que salgan perfectas, hay que poner el horno fuerte y no excederse en el tiempo





# Carrilleras de cerdo

## Ingredientes:

- ◆ 12 carrilleras de cerdo
- ◆ 1 cebolla grande
- ◆ 3 zanahorias
- ◆ 3 puerros
- ◆ 1 diente de ajo
- ◆ 1 copa de brandy
- ◆ 1 vaso de vino blanco
- ◆ 8 cucharadas de aceite
- ◆ caldo de carne
- ◆ sal
- ◆ pimienta negra
- ◆ 1 hoja de laurel
- ◆ tomillo

## Preparación:

Sazonar con sal y pimienta las carrilleras, y dorarlas en aceite caliente en una cazuela plana. Añadir la cebolla, el ajo, los puerros y las zanahorias, todo picado, y rehogar sobre la carne hasta que tomen color la cebolla y el puerro.

Añadir el brandy, dejar que se caliente y prenderle fuego. Cuando se apague, añadir el vino y cubrir con el caldo. Sazonar con laurel y tomillo, tapar la cazuela y, cuando hierva de nuevo, bajar el fuego al mínimo y dejar cocer.

Añadir más caldo si fuera necesario. Cocinar durante 3 horas (45 minutos en la olla rápida). Después, sacar las carrilleras y triturar la salsa. Servir cubiertas con su salsa y acompañadas de patatas asadas, fritas o en puré.

4 raciones 180 minutos

Son más tiernas que las de ternera y mejor si son de la quijada del cerdo ibérico. Esta receta medieval es cada vez más admirada en las cartas gourmet





## Costrada soriana

### Ingredientes:

- ◆ 2 planchas anchas de hojaldre fresco
- ◆ 500 g nata para montar
- ◆ azúcar glas
- ◆ mantequilla para untar
- ◆ frambuesas (opcional)

#### Para la crema pastelera

- ◆ 500 ml de leche entera
- ◆ 4 yemas de huevo
- ◆ 125 g de azúcar
- ◆ 50 g de maicena o almidón de maíz
- ◆ 1 vaina de vainilla o azúcar avainillado
- ◆ cáscara de limón

### Preparación:

**Cocinar en el horno a 180 °C la primera plancha** durante 25 minutos. Cuando esté fría, aplastarla con un rodillo, y reservar los trocitos de hojaldre que se separen. Hornear la segunda y cortar longitudinalmente para conseguir 2 capas más finas.

**Para hacer la crema pastelera**, separar una

taza de leche, y el resto calentar sin que llegue a hervir. Retirar, añadir la vainilla y la cáscara, y reposar durante 30 minutos. Disolver en la taza el almidón. En un cazo mezclar las yemas con el azúcar poco a poco y echar la leche con maicena. Añadir el resto de la leche colada. Poner a fuego medio y remover sin

parar hasta que la crema coja textura.

**Sobre la primera capa de hojaldre extender la crema.** Colocar otra fina y extender la nata montada con cuatro cucharadas de azúcar glas. Colocar otra más y extender otro poco de nata. Decorar con los trocitos de hojaldre reservados y azúcar glas,

12 raciones 90 minutos

Esta torta tan delicada se convierte en la reina de los obradores de Soria en su propia fiesta en marzo



Te interesa

# Color en los platos

Rojo, verde, amarillo, naranja... Además de crear platos atractivos a la vista, los colores de los alimentos nos dan una pista de sus propiedades

**L**A naturaleza nos ofrece una amplia paleta de colores en frutas y verduras y cada uno de ellos puede estar asociado con nutrientes específicos que ayudan a la salud y bienestar. Por esta razón, Hello-Fresh junto con la nutricionista Paula Valiente ha puesto el foco en esta cuestión para mejorar nuestra alimentación. Según la nutricionista, los alimentos de diferentes colores no solo son visualmente atractivos, sino que también aportan beneficios únicos. Conocerlos nos permitirá adoptar hábitos más saludables: **Rojo:** rico en vitamina C, los alimentos rojos como el tomate protegen frente a enfermedades cardiovasculares, cáncer y ayudan a mantener la piel hidratada. **Verde:** las espinacas y otras verduras verdes son una fuente excelente de calcio y hierro, esenciales para el desarrollo y la salud ósea.

**Amarillo y naranja:** zanahorias y pimientos, por ejemplo, con su alto contenido en vitamina A, son cruciales para una buena visión.

**Blanco:** la cebolla y el ajo contienen alicina, un compuesto con propiedades antibacterianas.

**Sin embargo, hay que tener en cuenta** que no hace falta que todos los colores estén en cada uno de las comidas para obtener todos sus nutrientes. Lo ideal es ir rotándolos intentando incluir en cada comida por lo menos dos o tres diferentes. Un plato colorido, además de ser más llamativo, también es más completo nutricionalmente, así que, al apostar por platos coloridos estaremos asegurándonos de que estamos maximizando la ingesta de vitaminas, minerales y antioxidantes de distinto tipo.

Más información en: [www.hellofresh.es](http://www.hellofresh.es)



# Las ideas más nuevas

SABOR DEL AÑO 2024  
Los premios del consumidor



● SABOR DEL AÑO es un distintivo de excelencia que los consumidores valoran para productos de alimentación. Se distingue por su imparcialidad y objetividad: los consumidores realizan catas de cada producto sin conocer la marca que están evaluando, asegurando así un enfoque transparente. La transparencia y el control son pilares fundamentales; todas las catas se llevan a cabo bajo la estricta supervisión de un laboratorio especializado en análisis sensorial. Este premio se ha consolidado como el distintivo de calidad más apreciado por los consumidores exigentes. Para conocer más detalles visita [www.saboresyconsumidores.com](http://www.saboresyconsumidores.com)

## HIDRATA Bella Aurora

● Splendor Hydra Fresh de Bella Aurora, gracias a sus ingredientes como el agua de bambú, estimula la producción de colágeno proporciona a tu piel hidratación, atenúa las manchas y reactiva la lumisosidad.

[bella-aurora.com](http://bella-aurora.com)



## LUMISOSIDAD HD Cosmetic Efficiency

● El Sérum Nox 3C con SPF30, de HD, te ayuda a lucir una piel luminosa gracias a la combinación de tres vitaminas C, ácido hialurónico, activo anti polución y filtros solares. Pvr: 37,95 € [hddermocosmetics.com/es](http://hddermocosmetics.com/es)



# Tartas de manzana

## Un postre irresistible

El otoño es la mejor época para las manzanas y qué mejor uso darles que convertirlas en un riquísimo postre con infinitas variedades



### Tarta Tatin de manzana caramelizada

2 RACIONES 40 MIN

#### INGREDIENTES

- 6-8 manzanas (Golden Delicious o Granny Smith)
- 150 g de azúcar
- 75 g de mantequilla
- 1 lámina de masa brisa o masa quebrada (aproximadamente 250 g)
- una pizca de sal
- una pizca de canela en polvo o extracto de vainilla

#### PREPARACIÓN

Precalienta el horno a 200 °C. Pela las manzanas, quita el corazón y córtalas en cuartos. Puedes rociarlas con jugo de limón para evitar que se oxiden. En una sartén grande y apta para horno, derrite la man-

tequilla a fuego medio. Agrega el azúcar y una pizca de sal. Cocina hasta que el azúcar se disuelva y se forme un caramelo dorado durante unos 10-15 min. Si deseas, añade una pizca de canela o extracto de vainilla. Coloca las manzanas en la sartén, con el lado redondeado hacia abajo, cubriendo completamente el caramelo. Cocina 10 min. hasta que las manzanas se ablanden y se impregnen del caramelo.

Mientras tanto, extiende la lámina de masa brisa o masa quebrada en un cír-

culo ligeramente más grande que el diámetro de la sartén. Retira la sartén del fuego y coloca la masa sobre las manzanas, doblando los bordes hacia adentro para sellarlas. Hornea en el horno precalentado durante 25-30 min o hasta que la masa esté dorada y crujiente. Retira la tarta del horno y enfría unos minutos. Luego, coloca un plato grande sobre la sartén y da la vuelta a la tarta (ten cuidado con el caramelo caliente). Sirve la Tarta Tatin caliente, acompañada de crema, helado...

#### NACIDA DE UN ERROR

**De Francia**  
Como otras muchas recetas, parece que la Tatin surgió de un error. La Tarta Tatin se originó a finales del siglo XIX en la ciudad francesa de Lamotte-Beuvron. Las hermanas Stéphanie y Caroline Tatin gestionaban el Hotel Tatin y una de ellas estaba cocinando manzanas para preparar una tarta. Accidentalmente las cocinó demasiado en mantequilla y azúcar, casi quemándolas. Para salvar la situación, colocó la masa encima de las manzanas y luego horneó la tarta al revés, con la masa en la parte inferior y sirvieron esa tarta a sus clientes, resultando ser un gran éxito.



## Strudel

4 RACIONES 60 MIN

### INGREDIENTES

- 4 hojas de brick
- 3 manzanas reineta
- 50 g de pasas
- 1 cucharada de pan rallado
- 2 de azúcar moreno
- 100 g de mantequilla
- 8 cuch. de ron
- 1/2 cucharadita de canela
- azúcar glas

### PREPARACIÓN

Poner las pasas a remojo en el ron. Pelar las manzanas, sacar el corazón y las pepitas y

cortarlas en dados pequeños. Saltearlas con la mantequilla y 1 cucharada de azúcar y añadir las pasas, el ron de la maceración y la canela en polvo.

Extender las hojas de brik acaballadas sobre un paño de cocina limpio, pintarlas con mantequilla fundida y espolvorearlas con azúcar y pan rallado. Extender el relleno de manzanas

sobre los briks y enrollarlos sobre sí mismos con ayuda del paño.

Cuando se haya formado un brazo de gitano grueso, pintar el borde de unión con agua para que se pegue y todo el brazo con mantequilla. Espolvorearlo de azúcar y pan rallado y colocarlo en una fuente de horno engrasada. Cocerlo durante 15-20 minutos a 180 °C.

ES UN POSTRE TÍPICO DE LA COCINA ALEMANA Y AUSTRIACA

## Apple Pie (tarta americana)

8 RACIONES 90 MIN

### INGREDIENTES

- 2 tazas de harina
  - 1 cuch. de azúcar
  - 1/4 de canela
  - 1/4 de sal
  - 1/4 de nuez moscada
  - 1/3 de taza de mantequilla
  - 1/3 de margarina
  - 4 cuch. de agua
- Relleno:**
- 1 cuch. de mantequilla
  - 1/2 taza de azúcar
  - 1/4 de azúcar moreno
  - 1/4 de harina
  - 1/2 cucharadita de canela
  - 1/2 de nuez moscada
  - 6 manzanas medianas
  - 1 cuch. de azúcar

### PREPARACIÓN

**Masa:** Mezclar harina con sal,

azúcar, canela y nuez moscada rallada. Poner en el centro mantequilla y margarina en trocitos y aplastar con un tenedor, mezclando. Añadir agua y amasar rápido, dividir y formar dos bolas. Envolver una en papel plástico y guardarla en la nevera.

Estirar la otra con el rodillo, dando la vuelta y formar un círculo. Cubrir el fondo y los costados de un molde de 21 cm.

**Relleno:** Mezclar todo menos las

manzanas. Pelarlas, cortarlas en lonchas, añadirlas y mover. Verter la mezcla en el molde forrado con pasta.

Estirar la otra bola, cubrir la tarta, pinchar la superficie, pintarla con la mantequilla fundida y espolvorear de azúcar. Doblar los bordes, cubrir con papel de aluminio y cocer 35 min en el horno a 200 °C. Quitar el papel de aluminio y cocer unos 10-20 min. Servir la tarta templada.





# Osteoporosis:

## la enfermedad silenciosa

No suele dar señales ni provocar síntomas hasta que se produce una fractura. Por ello, más vale prevenir que lamentar. Toma medidas para detectar, prevenir y tratar la osteoporosis

ASESOR: Dr. Javier Escalada Director del Departamento de Endocrinología y Nutrición de la Clínica Universidad de Navarra [www.cun.es](http://www.cun.es)

**L**a osteoporosis es una enfermedad que provoca la pérdida de masa ósea y que los huesos se vuelvan más porosos, frágiles y se rompan con mayor facilidad. Se la conoce como silenciosa porque no suele presentar síntomas hasta que provoca una fractura. Pero, para entonces, la enfermedad puede estar bastante avanzada. Entre los factores que influyen en el desarrollo de esta enfermedad encontramos: la edad, no realizar ejercicio físico, el estrés crónico, llevar una dieta muy desequilibrada...

Además, en el caso de las mujeres, hay que añadir otras causas como los cambios hormonales, embarazos, ciclos menstruales y, sobre todo, la menopausia.

### ¿Qué ocurre en la menopausia?

En cuanto llega esta etapa de la mujer, la producción de estrógenos disminuye alarmantemente. Y no solo eso, las vitaminas tampoco se absorben igual, lo que hace que los huesos se vayan debilitando mucho y se pierda masa ósea. Atenta, hay ciertos consejos que debes tener en cuenta.

### 1 Haz ejercicio regular

La falta de ejercicio físico influye de forma importante en la fortaleza del hueso. Algo tan sencillo como caminar a paso ligero durante 30-40 minutos al día 5 veces por semana, te ayudará a luchar contra la osteoporosis.

**Mejor aún si lo combinas con sesiones de fuerza y equilibrio de unos 20 minutos al menos 2 veces por semana.**

### 2 Exponte al sol

Los rayos de sol son una importante fuente de vitamina D que, a su vez, favorece la absorción del

Es una enfermedad que afecta mucho más a las mujeres que a los hombres



### Debes saber...

✓ La prueba más útil para detectar la osteoporosis es la densitometría ósea, que sirve, además, para estimar el riesgo de fractura.

✓ A día de hoy la osteoporosis no tiene cura, pero se puede manejar eficazmente con el tratamiento adecuado para mejorar la calidad de vida. La combinación de medicamentos, suplementos y cambios en algunos hábitos del día a día puede prevenir la progresión de la enfermedad.

## Alimentos aliados

Las proteínas son vitales para mantener los huesos en buen estado. Además, ayudan a prevenir el desgaste muscular y, de esta manera, a reducir el riesgo de caídas y fracturas. Apuesta en tus menús por el pescado, el pollo, la leche... El yogur y el queso fresco constituyen otra fuente saludable de proteínas, además de aportar mucho calcio. Pero tampoco descuides la vitamina K en tus platos: espinacas, brócoli, acelgas, coles... ¿Más alimentos clave? Las almendras, avellanas e higos, muy ricos en calcio.





ROMPE CON LAS (RE)FRACTURAS

# DÍA MUNDIAL DE LA OSTEOPOROSIS



- **El 20 de octubre se celebra el Día Mundial de la Osteoporosis**, llamada la "enfermedad silenciosa" porque a menudo suele pasar desapercibida. Pese a no causar síntomas, al ir debilitando los huesos, aumenta el riesgo de sufrir fracturas. Y esto puede afectar a la calidad de vida y a la autonomía de la persona, sobre todo cuando se produce una segunda fractura.
- **Mas de 3 millones de personas en España estan diagnosticadas de osteoporosis**, y las mujeres son las principales afectadas. Sufrir una fractura vertebral osteoporótica aumenta 5 veces más el riesgo de que la paciente sufra otra nueva fractura vertebral a corto plazo. Una de cada cuatro mujeres mayores de 50 años (el 22,5%) padece la enfermedad, frente al 6,8% de los hombres de la misma edad. ¿El motivo? Con la menopausia, los niveles de estrógenos disminuyen y esto contribuye a que los huesos se vuelvan más frágiles.
- **Pero existen otros factores que sí podemos modificar**, ya que una alimentación baja en calcio y vitamina D y con un exceso de proteínas, el sedentarismo, el tabaquismo y el consumo de alcohol aumentan el riesgo de osteoporosis.
- **Es fundamental dar a conocer esta enfermedad para poder detectarla en etapas tempranas y prevenir las fracturas por fragilidad.** Un diagnóstico a tiempo y el tratamiento adecuado son claves para evitar que estas fracturas se repitan. Ese es el objetivo de la campaña *Rompe con las (re)fracturas*, promovida por la Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Óseas (FHOEMO), la Sociedad Española de Investigación Ósea y del Metabolismo Mineral (SEIOMM) y la Asociación Española con la Osteoporosis y la Artrosis (AECOSAR), con la colaboración de la compañía biofarmacéutica UCB y la biotecnológica Amgen.
- **La creación de Unidades de Coordinación de Fracturas** con equipos multidisciplinares en los hospitales es fundamental para el diagnóstico temprano y el tratamiento de la osteoporosis, y podría evitar más de 1.200 fracturas y refracturas por fragilidad al año. También es importante que los pacientes conozcan asociaciones como AECOSAR, que ofrecen información y apoyo.

**Más información sobre la osteoporosis y la prevención de las fracturas por fragilidad en:**

[www.fhoemo.com](http://www.fhoemo.com)  
[www.seiommm.org](http://www.seiommm.org)  
[www.aecosar.es](http://www.aecosar.es)



calcio. Por eso, **es fundamental salir a la calle y exponerse a la luz solar 10-15 minutos al día.**

Ahora, en otoño, puedes aprovechar para disfrutar de un agradable paseo al aire libre tras la comida.

### 3 Alcohol y tabaco: ¡fuera!

Además de ser muy perjudiciales para la salud, aceleran la pérdida de masa ósea. Y ojo a este dato: un estudio de la Universidad de Nevada (Las Vegas, Estados Unidos) **ha revelado que fumar aumenta el riesgo de fracturarse un hueso hasta en un 37%.**

### 4 No abuses de la cafeína

La cafeína puede interferir en la absorción del calcio debido a su efecto diurético, que favorece la eliminación de este a través de la orina. **Trata de no tomar más de 3 tazas de café al día.**

### 5 Cuidado con la sal

Cada gramo de sodio que tomamos hace que perdamos 26 mg. de calcio. Por ello, evita los alimentos en conserva y reduce la sal en tus comidas. **En su lugar puedes utilizar especias como cúrcuma, comino, pimienta negra, orégano...**



# Los mejores 'looks beauty' de la Reina Letizia en los Premios Princesa de Asturias



MOÑO BAILARINA

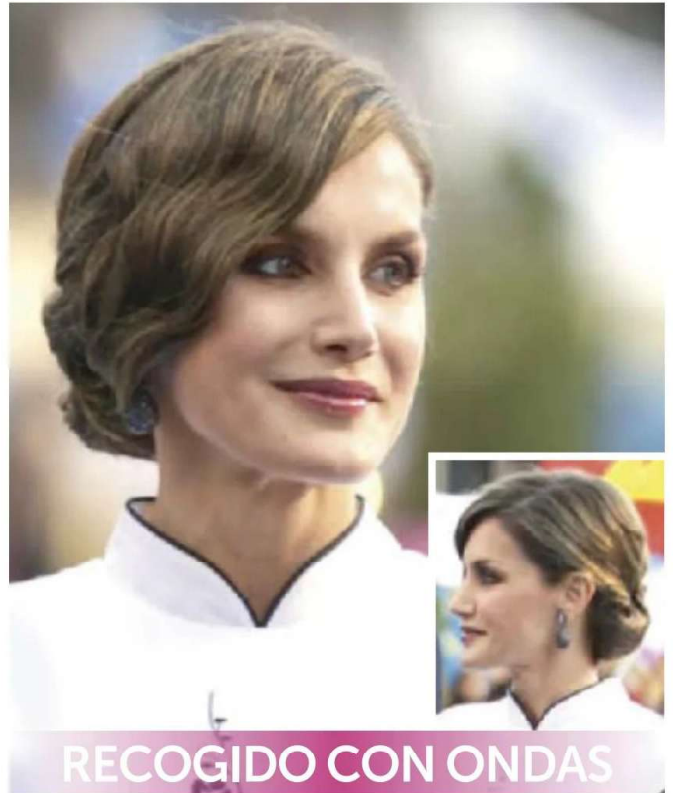
Elegante, versátil y muy femenino. El moño de bailarina es un valor seguro y la Reina Letizia lo volvió a confirmar en los Premios Princesa de Asturias 2022. El truco está en enrollar el cabello de la coleta en una única dirección y dar un par de vueltas completas sobre la goma. Para terminar, solo hay que aplicar una buena capa de laca extra fuerte.

## Eyeliner bicolor

En su maquillaje Letizia sorprendió con un original delineado bicolor. Un preciso trazo blanco partía desde el lagrimal hasta llegar a la parte central del párpado, donde **entraba en juego un lápiz negro más grueso que finalizaba con un 'rabillo' geométrico.**



- ▶ Eyeliner The Color Pen, de 3INA. 13,95€
- ▶ Máscara de Pestañas Volume Effet Faux Cils, de Yves Saint Laurent en El Corte Inglés. 27,30€
- ▶ Delineador de ojos Pro Longwear Fluidline, de M.A.C. 28€



RECOGIDO CON ONDAS

En los Premios Princesa de Asturias 2017 la Reina arriesgó con una apuesta muy sofisticada: un recogido bajo con ondas al agua. Pero ojo, porque este peinado tiene un *tip* clave para que quede a la perfección: lavarse el cabello 24 horas antes. Al día siguiente hay que marcar la raya a un lado, enrollar un mechón grande de pelo en las tenacillas, y mantenerlo así durante 30 segundos. Por último, solo hay que cepillar el tirabuzón suavemente.

## Make up natural

Pequeños toques de corrector, una base ligera, sombras en tonos rosas y melocotón, **y un buen gloss fueron los infalibles en el maquillaje de Letizia.**



- ▶ Base de maquillaje antiedad Your Skin But Better CC+ Oil-Free Matte, de It Cosmetics. 45€
- ▶ Brillo de labios Gloss L'Absolu Rôses, de Lancôme. 34€
- ▶ Sombra de ojos Color Queen Mono, de L'Oréal Paris. 8,15€



Los Premios Princesa de Asturias son una de esas fechas señaladas en el calendario, y la Reina Letizia nunca defrauda. Del maquillaje a los peinados: repasamos sus 'looks de belleza' más impactantes hasta el momento



## FLEQUILLO LATERAL

Para la edición de 2018, la Reina Letizia dejó a un lado los recogidos y acertó de lleno con una impecable melena extralisa con raya a un lado que daba lugar a un flequillo que enmarcaba su rostro y potenciaba sus rasgos. El producto imprescindible para este peinado es el fijador, que no solo consigue que el resultado se mantenga intacto durante más tiempo, sino que aporta un 'efecto pulido' muy favorecedor.



► Máscara de pestañas Grand Entrance, de Elizabeth Arden. 28€

► Sombra de ojos Precious Color, de Deborah Milano. 12€

► Fijador de pelo profesional Perfect Ending, de Ghd. 20,80€

### Ojos ahumados

En esta ocasión, Doña Letizia quiso que sus ojos fueran los grandes protagonistas de su maquillaje. Para ello **se rindió a los conocidos como 'smokey eyes', una técnica de degradado de las sombras.**



## A TODO VOLUMEN

El año pasado, en 2023, Letizia se decantó por lucir una melena de auténtica alfombra roja, con ondas a todo volumen. ¿El secreto para conseguir en casa un resultado igual de profesional? Lavar el cabello con un champú *antifrizz*, y aplicar un poco de crema de peinado. A continuación, solo hay que dividir el pelo en secciones y comenzar a enrollar mechones con la tenacilla, siempre en paralelo desde abajo.



► DD Cream Nude Skin Perfection SPF15, de Atashi Cellular Cosméticos. 35,30€

► Colorete Liquid Blush, de Nars. 35€

► Sombra de ojos en polvo Magic Shadow, de La Biosthétique. 25,50€

### Efecto lifting

Para rejuvenecer su rostro y sumar un plus de luz a su piel, la Reina optó por un maquillaje 'efecto lifting': **DD Cream, colorete sutil, sombras de ojos en tonos tierra y un labial nude.**



## El plus de aportar membrillo a tu dieta

- **Regula el tránsito intestinal**, debido a su gran contenido en fibra vegetal, que le aporta propiedades astringentes.
- **Es rico en potasio, mineral** que ayuda a prevenir calambres y a regular el sistema nervioso.
- **Los flavonoles que contiene** tienen un efecto antioxidante que contribuye a reducir riesgos de algunas enfermedades como las cardiovasculares.
- **Es bajo en calorías y azúcares** y rico en vitaminas A, B y C, y también en minerales como el hierro, el calcio y el fósforo.



BELLEZA

## Luminosa y fresca

Unir el efecto positivo del hielo en la piel y el del té verde proporciona beneficios contra el acné, las ojeras, las bolsas, los poros abiertos y las arrugas. Para ello, haz cubitos de hielo con una infusión de té verde y aplícatelos.

### REMEDIO EFICAZ

#### REFUERZA LAS DEFENSAS CON TOMATE FRITO

Para hacer de tu tomate frito natural casero un buen alimento para reforzar las defensas, añade al mismo cebolla rallada, ajo, puerro, pimiento rojo y zanahoria.

#### Labios suaves y sin rugosidades

#### CON ACEITE Y AZÚCAR MORENO

Para lucir unos labios suaves y sin células muertas, puedes utilizar un estupendo exfoliante natural compuesto de aceite de oliva con un poco de azúcar moreno.

HOGAR

## Elimina el mal olor de la aspiradora

### 1 Bolsas desechables y reutilizables

Si usas bolsas desechables, cámbialas frecuentemente y, si son reutilizables, límpialas tras cada uso.

### 2 Filtro siempre limpio

Limpia regularmente el filtro, ya que también acumula suciedad y malos olores.

### 3 Bicarbonato contra el mal olor

Espolvorea un poco de bicarbonato de sodio dentro de la bolsa para que absorba los malos olores.

### 4 Limpia todos los accesorios

Mantén limpias las boquillas y demás elementos.

SALUD

## Cómo disfrutar de una casa saludable

- ✓ **La luz natural.** Además del ahorro de luz y calefacción que supone, la luz natural actúa como un nutriente imprescindible para el cerebro y el organismo, aportándonos energía, creatividad y equilibrio. Si no dispones de mucha luz natural, ilumina tu casa con lámparas que reproduzcan al máximo la luz del sol en cada momento de la jornada.
- ✓ **Temperatura.** En invierno es aconsejable optar por fuentes de calor radiante, que resecan menos y no forman moho. Y en verano, opciones pasivas como la ventilación cruzada, toldos y contraventanas.
- ✓ **El olor.** Los aromas no deben ensuciar el aire, usando odorizadores naturales como el limón o la vainilla.
- ✓ **Materiales.** Optar por materiales naturales, como la madera o la piedra, tejidos vegetales como el cáñamo o el algodón, y colores cálidos que aportan calma. Limpiar con productos naturales como el vinagre.
- ✓ **Tecnología.** Es conveniente desconectar los dispositivos electrónicos por la noche.



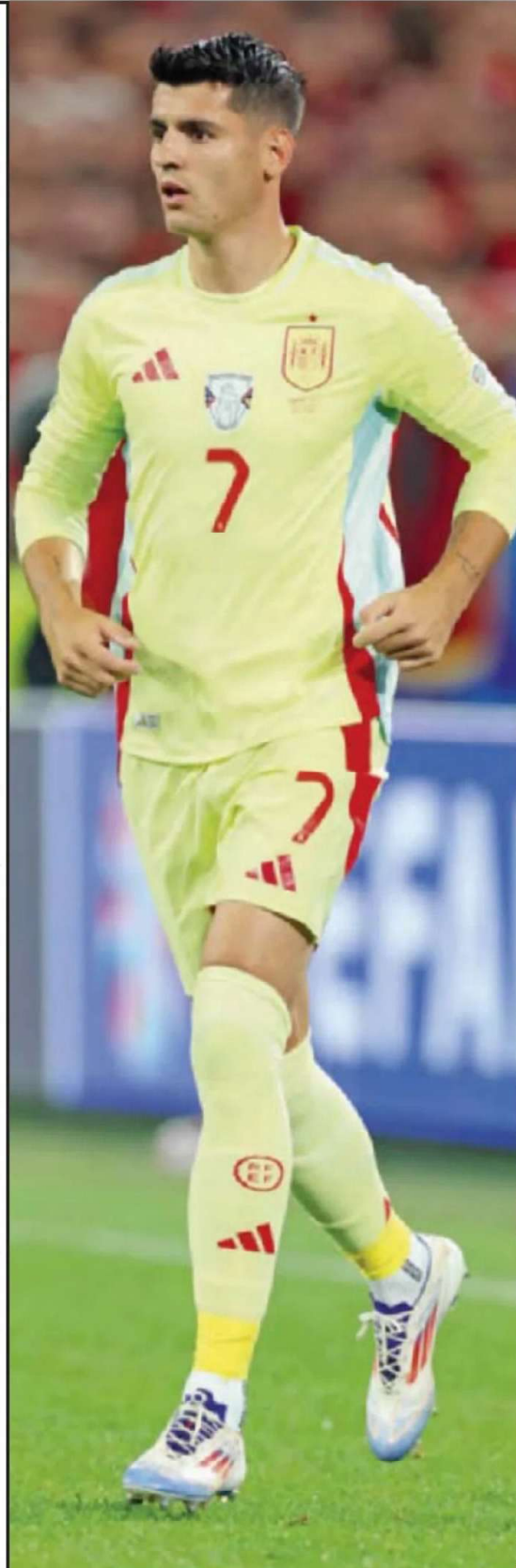
EJERCITA TU MENTE

# Pasatiempos de otoño



## AUTOBLANCO

| Al resolverlo, deja 21 cuadros en blanco            | VAS HACIA FUERA<br>HACÍAMOS ENTREGA DE ALGO<br>CLAQUÉ | POSTRE DULCE<br>ADINERADOS, ACAUDALADOS<br>LIDIADO | RES-TRIEGUE<br>AROMÁTICO<br>PRODUCTO NACIONAL NETO | LITIO<br>YEGUAS DE LEÑA, PL.<br>QUINIENTOS | NOMBRE DEL FUT-BOLISTA DE LA FOTO<br>TROJ, GRANERO | CIEN EN MEDIO DE<br>DISERTADORA<br>UNITED STATES | AMARRA DESPEDIDA<br>PELOTAS | ACUDIRÍAN ... DE MILAN<br>DI MI ASENTIMIENTO | EMITIR SISEOS<br>ALAS DES-PLUMADAS<br>EXISTAS |
|---|---|--|--|--|--|--|-----------------------------|--|---|
| SIN FECHA<br>BARNIZAÍS                              |   |  |  |  |  |  |                             |  |   |
| PIEZA DE AJEDREZ<br>PREF., TRES                     |   |  |  |  |  |  |                             |  |   |
| FOGÓN BAJO<br>MIRÉIS                                |   |  |  |  |  |  |                             |  |   |
| SE .... SE ENFADAN<br>ACADEMIA ESPAÑOLA             |   |  |  |  |  |  |                             |  |   |
| SÍMBOLO DEL AZUFRE<br>CIFERTO CARRUAJF              |   |  |  |  |  |  |                             |  |   |
| PLUSMARCA<br>ROENTGEN                               |   |  |  |  |  |  |                             |  |   |
| HABLA<br>SINTÁIS AMOR                               |   |  |  |  | ↓  |  |                             |  |   |
| ASEDIO, PERSECUCIÓN<br>GANSO, AVE                   |   |  |  |  |  |  |                             |  |   |
| CUENCO, TAZÓN<br>ARBUSTO ROSÁCEO                    |   |  |  |  |  |  |                             |  |   |
| DESTRUIR, DEVASTAR<br>ARTÍCULO NEUTRO               |   |  |  |  |  |  |                             |  |   |
| EN LA NUMERACIÓN ROMANA, MIL<br>PROPONÍAN UN RETO   |   |  |  |  |  |  |                             |  |   |
| TIEMPO O ESTACIÓN DEL OTOÑO<br>ESPAÑA               |   |  |  |  |  |  |                             |  |   |
| QUE SE COMPORTA CON SOSERÍA<br>OLEADAS              |   |  |  |  |  |  |                             |  |   |
| CARAS DE LAS PERSONAS                               |   |  |  |  |  |  |                             |  |   |
| COMUNIDAD EUROPEA<br>NATURAL DE ORÁN                |   |  |  |  |  |  |                             |  |   |
| ESPACIO DE TIEMPO<br>NOMBRE DE UNA CONSONANTE NASAL |   |  |  |  |  |  |                             |  |   |
| HÉLICE GENÉTICA<br>QUE OBRA CON JUSTICIA, FEM.      |   |  |  |  |  |  |                             |  |   |
| TÍTULO NOBILIARIO, PL.<br>IMPUESTO DE SOCIEDADES    |   |  |  |  |  |  |                             |  |   |



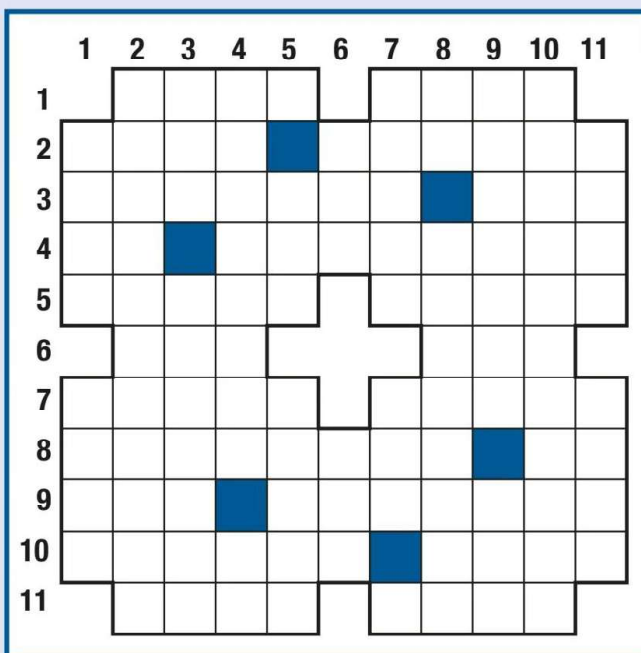


## CRUCIGRAMA

Nº 2.815

### HORIZONTALES

- 1:** Tengo mucha fiebre. Hace labores de calado.
- 2:** En romanos, 1102. Compuesto con rima.
- 3:** Fibrocemento. Captan con la vista.
- 4:** Una preposición. Untará con aceite.
- 5:** Obedeció las órdenes. Eres sabedor de alguna cosa.
- 6:** Entidad local autónoma. Armonía, sosiego.
- 7:** Pato, ave palmípeda. Igualar con el rasero.
- 8:** Ensordecéis, aturdis. Símbolo del bario.
- 9:** Unidad de radiación. Tela de seda muy tupida.
- 10:** Paraísos. ... Flavia, actual Padrón.
- 11:** Patria de San Francisco. Diosa egipcia.



### VERTICALES

- 1:** Privada de la facultad de hablar. Río suizo.
- 2:** Aumentada.
- 3:** Expresa alegría. Ostentación, pl.
- 4:** Que ha sufrido dilatación. Símbolo químico del níquel.
- 5:** Sufijo diminutivo. Organismos públicos.
- 6:** Abreviatura de "remitante". Sigla del ácido acetilsalicílico.
- 7:** Remáis hacia atrás. Región marroquí.
- 8:** En radiodifusión, onda media. Pusieseis la tapa.
- 9:** Limpiabas una cosa con agua. Prefijo, "tres".
- 10:** Condimentabais, añadíais condimentos.
- 11:** Suf. aumentativo, fem., pl. Batracio anuro muy ágil.

## SUDOKUS

Las reglas del Sudoku son muy simples: No hay dos números iguales en una misma fila, ni en una misma columna, ni en un mismo cuadrado parcial de 3x3 casillas. El juego consiste en completar las casillas con cifras del 1 al 9 a partir de las pistas que se dan.

### Fácil

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   | 2 |   |   | 7 |   |
|   |   |   |   | 4 | 3 |   |   | 5 |
| 2 | 4 | 5 | 6 |   |   | 9 |   | 3 |
|   |   |   | 2 |   |   |   | 8 | 7 |
| 5 | 8 |   | 4 |   | 6 |   |   |   |
| 6 |   |   | 3 |   | 8 |   | 4 |   |
| 8 | 9 |   |   |   |   |   | 5 | 2 |
|   | 5 |   | 7 |   |   | 3 | 6 | 8 |
| 7 |   |   |   | 6 |   |   |   |   |

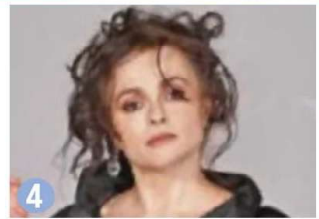
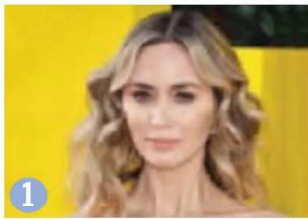
### Difícil

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

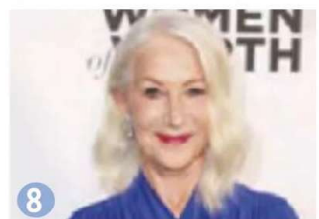
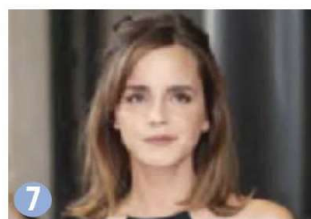
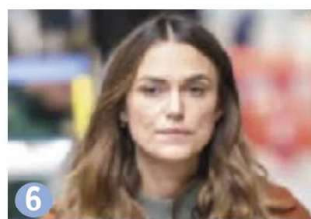
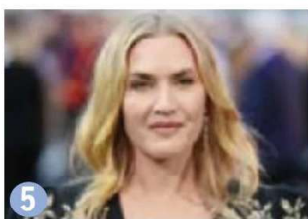


AUTODEFINIDO

Actrices inglesas



|                                       |                                      |                                 |                                     |   |                                    |                                    |                                     |  |
|---------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|---|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|--|
| FOTO 3, ... CLARKE QUERIDOS           | INSTRUÍAN VALLE DE ... (LLEIDA)      | EINSTEINIO CIRCUITO EN FUNCIÓN  | FOTO 2, ... DENCH                   | EMPE-RADOR DE RUSIA MEDIO ASA           | COBALTO TOMA Y ... TOMA Y DA       | ENREDO, EMBROLLO                   | TRIBUNAL SUPREMO DECID QUE NO       | FOTO 5, ... WINSLET OLOR DESA-GRADABLE |
| CIUDAD DE GUIPÚZCOA CLAQUE            |                                      |                                 | EMPLEADO, UTILIZADO PLURAL DE VOCAL |   |                                    | PIDE CON URGENCIA PAÍSES BAJOS     |                                     |  |
|                                       |                                      |                                 | IDOLATRA ACUSADAS DE UN DELITO      |   |                                    | PATRIARCA HEBREO SEAN OSADOS       |                                     | ANTIGUA NOTA "DO" DESLUZCAS            |
|                                       |                                      | MOSTRABA ALEGRÍA NOVENOS        |                                     |   | PLANTA CRUCIFERA HORTENSE REGENTÉ  |                                    | CENIZO DOCUMENTO PAPAL              |  |
| INSUSTAN- CIALES GALIO                |                                      |                                 | SEÑORAS HIJO DE ABRAHAM             |   |                                    | DE POCA ESTATURA COLOQ., FLIRTEAR  |                                     | FOTO 4, ... BONHAM CARTER              |
|                                       | GRAN OFIDIO PIEZA PARA GRAPAR        |                                 | CIERTO IMPUESTO MANDO               |   | ESQUIVA, SOSLAYA LO QUE ESTÁ AHI   |                                    |                                     | SURSU-DOESTE                           |
| TRAJE DE TRES PIEZAS                  | QUE HACEN GANSADAS FOTO 1, ... BLUNT |                                 |                                     | RÍO ANDALUZ FORMAN ERAS                 |                                    |                                    | SURSU-DESTE TELA MUY CLARA          |  |
|                                       |                                      |                                 | RASPÁIS DE EFESO, FEM., PL.         |   |                                    | EFECTO CÓMICO ASOMBRA              |                                     | SOCIEDAD LIMITADA CORTAD ARBOLES       |
| MASURIO TIPEJA                        |                                      | DAR SEDANTES COLOQ., CADERAS    |                                     |   | VOCALES FUERTES ENLOSÓ             |                                    | REMOQUE LA NAVE ORGANISMO SANITARIO |  |
|                                       |                                      | EXCRE- MENTICIO ÓXIDO DE CALCIO |                                     |   | FORMA DEL LENGUAJE CUBREN DE TEJAS |                                    |                                     | ANTIGUA MATRICULA DE VA- LLADOLID      |
| HAGAN LAN- ZAMIENTOS SUSPIRO, QUEJIDO |                                      |                                 | APUNTE PREF. NUEVO                  |   |                                    | COLOR VIOLETA PÁLIDO ESQUINA       |                                     |  |
|                                       | CASERÓN CIRCUN- SPECTA               |                                 |                                     | HONGOS COLOQ., NIÑA                     |                                    |                                    | TIPO DE PILA PAREJA                 | FOTO 8, ... MIRREN                     |
| NOMBRE DE LETRA, PL.                  | FUI FUERA PAPA ... EN NAVIDAD        |                                 | ENFADAR ALA- BANZAS, ELOGIOS        |   |                                    | ABREV., POSDATA ASI ... AMÉN       |                                     | COLOQ., ZAMPA                          |
|                                       |                                      | LINÁLOE UNIDAD AS- TRONÓMICA    |                                     | ECHA ANÍS EXCLAMA- CIÓN DE EN- TUSIASMO |                                    |                                    | REP., RISA ... FLEMING, ESCRITOR    |  |
| SUF. AGENTE FOTO 6, ... KNIGHTLEY     |                                      | UTILIZO VOZ DE ARRULLO          |                                     | IMPAR OBSERVA                           |                                    | PERTENE- CIENTE A LA SERIE SAMARIO |                                     |  |
|                                       |                                      |                                 | RESPALDO ECONÓMICO                  |   |                                    | ABREV. DE "SANTA"                  |                                     | CERVEZA LIGERA INGLESA                 |
| ...TSE, FILÓSOFO                      |                                      | AGARRA                          |                                     | FOTO 7, ... WATSON                      |                                    |                                    | REALICEN UNA UNIÓN                  |  |





## DAMERO

Nº 2.868

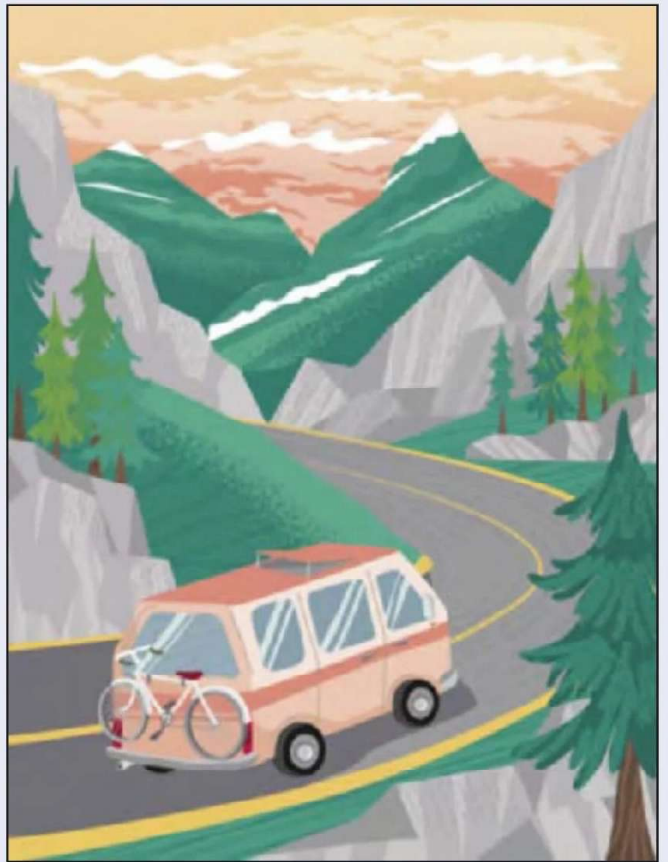
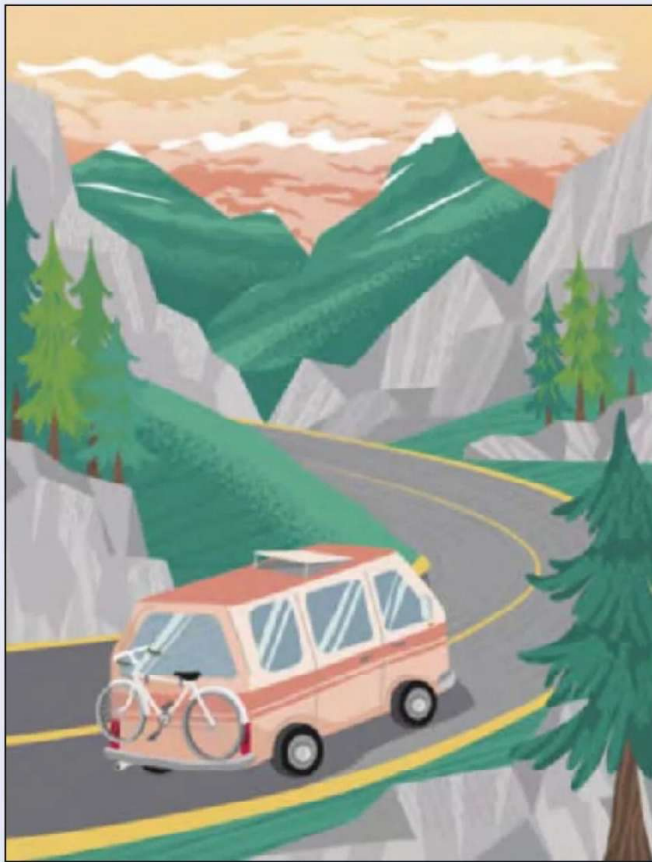
|     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|
| 1   | K   | 2   | I   | ◆   | 4   | K   | 5   | E   | ◆   | 7   | F   | 8   | M   | 9   | K   | 10  | J   | ◆   | 12  | J   | ◆   | 14  | T   | 15  | E   |     |     |   |
| 16  | N   | 17  | J   | 18  | N   | ◆   | 20  | J   | 21  | Q   | 22  | Q   | 23  | M   | ◆   | 25  | A   | 26  | R   | ◆   | 28  | S   | 29  | Q   | 30  | A   |     |   |
| 31  | D   | 32  | M   | 33  | F   | ◆   | 35  | P   | 36  | F   | 37  | N   | 38  | B   | 39  | F   | ◆   | 41  | R   | ◆   | 43  | Q   | 44  | Q   | 45  | G   |     |   |
| 46  | T   | 47  | L   | 48  | D   | 49  | O   | ◆   | 51  | O   | 52  | L   | 53  | T   | 54  | H   | 55  | B   | 56  | O   | 57  | L   | 58  | M   | 59  | R   | ◆   |   |
| 61  | T   | 62  | L   | 63  | G   | 64  | A   | 65  | C   | 66  | F   | 67  | P   | ◆   | 69  | K   | 70  | A   | 71  | S   | ◆   | 73  | C   | 74  | H   | 75  | P   |   |
| 76  | G   | 77  | F   | 78  | H   | 79  | L   | 80  | C   | 81  | M   | 82  | H   | 83  | O   | ◆   | 85  | E   | 86  | O   | 87  | P   | 88  | N   | 89  | G   | 90  | P |
| ◆   | 92  | J   | ◆   | 94  | H   | 95  | C   | 96  | P   | 97  | H   | 98  | O   | 99  | C   | ◆   | 101 | G   | 102 | R   | 103 | L   | 104 | A   | 105 | B   | ◆   |   |
| ◆   | 107 | R   | 108 | B   | 109 | M   | 110 | G   | 111 | A   | ◆   | 113 | R   | 114 | N   | 115 | S   | 116 | P   | 117 | H   | 118 | B   | 119 | D   | ◆   |     |   |
| 121 | D   | 122 | C   | 123 | D   | 124 | Q   | 125 | R   | 126 | F   | 127 | S   | 128 | G   | 129 | B   | 130 | S   | ◆   | 132 | T   | 133 | C   | ◆   | 135 | I   |   |
| 136 | E   | 137 | N   | ◆   | 139 | Q   | 140 | S   | 141 | S   | 142 | E   | 143 | L   | 144 | I   | 145 | I   | 146 | D   | 147 | M   | 148 | J   | 149 | K   | 150 | N |
| 151 | E   | ◆   | 153 | E   | 154 | K   | ◆   | 156 | T   | 157 | J   | 158 | T   | 159 | I   | 160 | K   | 161 | O   | 162 | D   | 163 | I   | 164 | I   | ◆   | ... |   |

Fragmento de "Historia de Mayta". Clave: Leyendo verticalmente la primera letra de cada solución aparecerán el nombre y los apellidos del autor y el país donde nació.

- A. 64 70 25 104 30 111  
Doy forma.
- B. 118 38 108 55 129 105  
Haga más denso.
- C. 122 133 65 95 73 99 80  
Llena de ripios.
- D. 162 119 48 121 146 31 123  
Fue fuente de inspiración.
- E. 136 85 153 5 151 15 142  
Que sufren obsesión, fem.
- F. 7 33 126 36 66 77 39  
Erraría.
- G. 89 45 101 128 63 110 76  
Ursula ..., actriz.
- H. 94 82 74 78 97 117 54  
Volvió a cocer.
- I. 144 159 163 164 145 135 2  
Grano pequeño.
- J. 10 157 148 92 12 17 20  
Respaldáis, dais apoyo.
- K. 4 9 1 69 160 149 154  
Se ..., hable con sinceridad.
- L. 52 143 47 103 62 79 57  
Del león.
- M. 81 23 109 147 32 8 58  
Capital británica.
- N. 114 37 16 150 88 18 137  
Saques leche de la vaca.
- O. 83 49 161 51 56 98 86  
Que saca o sirve para sacar.
- P. 75 35 116 87 96 67 90  
Captures, atrapes.
- Q. 139 29 43 124 44 22 21  
Órgano femenino de la flor.
- R. 59 113 102 107 125 41 26  
Poema en que se refieren hechos heroicos.
- S. 141 140 28 130 71 127 115  
Haced retenciones.
- T. 46 132 158 14 53 156 61  
Usos, costumbres.



7 DIFERENCIAS



SOLUCIONES A LOS PASATIEMPOS DE LA SEMANA ANTERIOR

DAMERO Nº 2.867

Les sonríe entre gritos o silencio.  
Su cuerpo se contorsiona.  
Pues toca el acordeón con trozos  
de corazón. Y su vestido es ra do.  
El payaso  jam s se vistió de raso!

Clave: María Elvira Lacaci.

AUTODEFINIDO

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| S | M | O | T | A | A | H | R | F |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| M | E | M | U | S | E | O | J | A | R | D | I | N | E | R | A |   |   |   |   |
| M | I | C | R | O | S | P | O | N | A | P | A | N | A | R |   |   |   |   |   |
| F | A | Z |   | E | S | T | O | R | O | I | D | B | I | S | O |   |   |   |   |
| F | A | M | A |   | A | S | E | E |   | D | A | V | I | S | L |   |   |   |   |
| P | O | D | O |   | R | N | E |   | R | I | E | S | E | N | A |   |   |   |   |
| R | A | Z |   | N |   | A | T | A | R | A |   | R | A | E | D |   |   |   |   |
| C | O |   | A | R | A | N |   | I | L | E | S | O | S |   | R | O | M |   |   |
| A | B | A |   | A | S | A |   | O | P | T | A | N |   | S | O | P | E | S | E |
| A | B | A |   | D | A | C | I | O | E | T | C |   | L | I | A | R |   |   |   |
| A | R | S |   | M | I | N | S | K |   | S | U | M | I | S |   | C |   |   |   |
| O | N |   | A | L | A | V | A |   | G | R | E | L | O | S |   | M | A |   |   |
| C | A | B | E |   | A | D | O | B | A |   | O | V | A | L | A | D |   |   |   |
| P | O | T | A | J | E |   | A | N |   | I | R | S | E |   | A | M | O |   |   |
| I | D | A | H | O |   | C | C | L | I |   | D | A | C | A |   |   |   |   |   |
| B | U | Z | O | N |   | C | R | E | I |   | F | U |   | R | A | B | O |   |   |
| I | A |   | O | M | A | N |   | F | U | E | N | T | E |   | A | L |   |   |   |

7 DIFERENCIAS



SUDOKUS

F CIL

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

DIFÍCIL

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

AUTOBLANCO

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Q | U | I | N | A | S | X | C |
| U | R | B | R | A | C | E | A |
| E | J | E | I | M | A | N | E |
| M | A | N | S | A | N | O | N |
| A | T | A | B | L | O | N |   |
| I | T | E | R | E | I | S | G |
| S | E | R | D | I | O | S | A |
| N | A | O | M | I | E | M |   |
| T | E | S | T | A | P | N | B |
| I | I | E | R | R | A | D | A |
| E | S | T | A | U | S | A | S |
| N | I | B | O | N | E | S |   |
| T | A | B | A | R | R | A | O |
| O | L | I | D | U | D | A | S |
| D | A | T | E | N | S | A |   |
| T | A | L | A | N | B | A | R |
| A | B | P | A | R | I | R | A |
| L | A | C | A | N | O | E | S |

CRUCIGRAMA Nº 2.814

HORIZONTALES.

- 1: Zoom. Reas.
- 2: Maldecir. Ec.
- 3: A. Minifalda.
- 4: Nuestra. AIE.
- 5: Ondea. Deber.
- 6: DAA. Von.
- 7: Denso. Aorta.
- 8: Ac . Parcial.
- 9: Risotadas. A.
- 10: AM. Desarmar.
- 11: Ajas. Neón.

VERTICALES.

- 1: Mano. Dar .
- 2: Za. Undécima.
- 3: Olmedanas. J.
- 4: Odiseas. Oda.
- 5: Menta. Optes.
- 6: CIR. AAS.
- 7: Rifad. Ardan.
- 8: Era. Evocar .
- 9: A. Laborismo.
- 10: Sedienta. An.
- 11: Caer. Alar.



## LIBROS

● **Todos en este tren son sospechosos.** Tras el éxito de su primer libro, Ernest busca inspiración para el siguiente. Cuando lo invitan a un festival de novela negra, que tendrá lugar en un tren en homenaje a Agatha Christie, cree que es una señal. Hasta que matan a uno de los escritores invitados antes de llegar a la primera parada. El resto deberá resolver el crimen. **Planeta. 19,90 €.**

● **Una temporada inesperada.** Cuando Thalia, Kalliope y Charis parten hacia el Londres de la Regencia para vivir su primera temporada social, cada una tiene claros sus objetivos, aunque pocos incluyan el matrimonio. Pero las cosas no tardan mucho en salirse de control. **Puck. 19 €.**

● **Noche oscura sobre Berlín.** Verano de 1976. El cirujano Martín San Román descubre un secreto que su esposa le ha ocultado mucho tiempo, y días después provoca la muerte de

una joven en una operación. Roto, deja Madrid y viaja a Berlín Oriental, donde conocerá a Anita, una mujer a la que la RDA tiene en el punto de mira. **Maeva. 20,90 €.**

● **Las hermanas Blue.** Avery, Bonnie y Lucky aún tratan de recuperarse de la inesperada muerte de su hermana Nicky. Cuando las tres se reúnen en Nueva York para impedir la venta del hogar de su infancia, se dan cuenta de que solo juntas pueden superar el duelo, la adicción y el desamor, y volver a enamorarse de la vida. **Plata Editores. 19 €.**

● **El mejor libro del mundo.** Una mirada única, ocurrente y real sobre cómo un escritor lucha día tras día por ser apreciado y pasar a la posteridad. Manuel Vilas recrea la vida de un autor, él mismo, que se levanta todas las mañanas, desayuna y se va a trabajar a su oficina particular para crear el que espera que sea el mejor libro del mundo. **Destino. 22,90 €.**



## CINE ESTRENOS 25 DE OCTUBRE



### La gran escapada

**Nac:** Gran Bretaña. **Dir:** Oliver Parker.  
**Int:** Michael Caine, Glenda Jackson.

Verano de 2014. Bernard Jordan (Michael Caine), de 89 años, un veterano de la II Guerra Mundial, se escapa de su residencia en la que vive junto a su mujer Rene (Glenda Jackson), para unirse en una playa de Normandía a otros soldados, recordando a sus camaradas caídos en el 70 aniversario del Desembarco del Día D.



### Rita

**Nac:** España. **Dir:** Paz Vega. **Int:** Sofía Allepuz, Alejandro Escamilla, Paz Vega, Roberto Álamo, Daniel Navarro.

Rita (Sofía Allepuz), de siete años, y su hermano Lolo (Alejandro Escamilla), de cinco, viven en el seno de una sencilla familia. Comienzan las vacaciones de verano y el país vibra con la Eurocopa de Fútbol 1984 y con España en cuartos de final. Hace calor y Rita quiere ir a la playa, pero la vida en el barrio le tiene reservadas otra sorpresa.



# Horóscopo

Tel. gabinete: 91.013.11.21 - 806.408.522

DEL 23 AL 29 DE OCTUBRE

Por el futurólogo Rubén Barea [www.rubenbarea.com](http://www.rubenbarea.com)



## ARIES

21/3 - 20/4

**SALUD:** Días de equilibrio y armonía entre el cuerpo, la mente y las emociones.

**DINERO:** Pondrás fin a las relaciones que buscan aprovecharse de ti.

**AMOR:** Establecerás límites necesarios y razonables, sobre todo, con los familiares que interfieran.

La madrese va a eliminar la mala energía.

## TAURO

21/4 - 20/5

**SALUD:** Revisión de temas hormonales o asuntos de ginecología.

**DINERO:** Algún tema pendiente del pasado reaparecerá y podrás zanjarlo, aunque supondrá gastos extras.

**AMOR:** Podrás sentir una gran atracción hacia alguien inadecuado.

Lleva una calcita estos días como protección.

## GÉMINIS

21/5 - 20/6

**SALUD:** Cuidado con los mareos, vértigos y tensión arterial.

**DINERO:** Contarás con el apoyo de alguien. Podrás realizar alguna operación deseada. Inversiones.

**AMOR:** Deberás establecer prioridades respecto a dónde o con quién acudir.

Coloca flores amarillas para la buena suerte.

## CÁNCER

21/6 - 20/7

**SALUD:** Molestias con la circulación de las piernas y tendencia a las infecciones o virus.

**DINERO:** Gastarás en la búsqueda del placer, tanto tuyo como de tus seres queridos.

**AMOR:** Cambiarás la relación que tienes contigo, perdonándote y aceptándote.

Una piedra larimar será tu aliada para tu cambio interior.

## LEO

21/7 - 21/8

**SALUD:** El ejercicio, la música o el baile serán tus mejores aliados.

**DINERO:** Temas judiciales, bancarios o legales llegarán a su fin a tu favor.

**AMOR:** Tendrás el valor necesario para poner fin a las relaciones tóxicas y crear un entorno seguro.

Quema un carboncito contra la negatividad.

## VIRGO

22/8 - 22/9

**SALUD:** Paciencia ante el riesgo de recaer en algo que ya podrías dar por zanjado.

**DINERO:** Los astros te inspirarán, a través de tu sexto sentido, hacia las buenas oportunidades.

**AMOR:** Antes de hablar, medita respecto a lo que vas a decir.

Lleva una herradura pequeña como talismán.

## LIBRA

23/9 - 22/10

**SALUD:** Valorarás realizarte una cirugía que mejore tus condiciones.

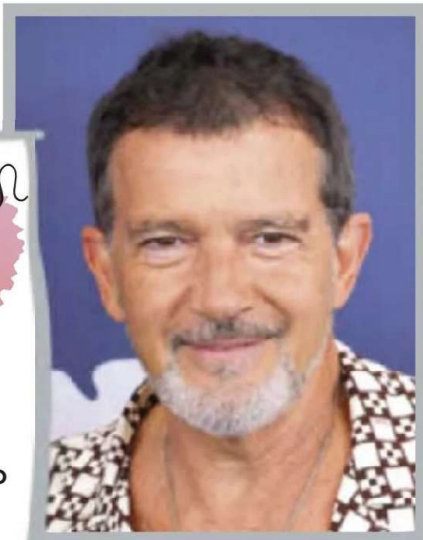
**DINERO:** Darás prioridad a la calidad de vida sobre tus aspiraciones económicas.

**AMOR:** Días de reencuentros con seres queridos. Podrás recuperar el contacto con alguien del pasado.

Un ojo de tigre será un excelente protector.

El mejor signo

Leo  
Antonio Banderas  
10 de agosto de 1960 (64 años)



## ESCORPIO

23/10 - 22/11

**SALUD:** Reducir el estrés y aumentar la alegría protege el corazón.

**DINERO:** Negociaciones o acuerdos. Consultas con asesores o profesionales.

**AMOR:** Necesitarás tomarte un poco de espacio y cambiar la perspectiva desde donde observar las cosas.

Un jade te ayudará a atraer la buena suerte.

## SAGITARIO

23/11 - 20/12

**SALUD:** Intenta controlar tus miedos y evita exagerar negativamente.

**DINERO:** Que sea mejor o peor dependerá de la perspectiva con la que lo estés mirando.

**AMOR:** Concédete permiso para disfrutar de la vida íntima y explorar en tus fantasías.

Un lapislázuli fomentará la paz mental.

## CAPRICORNIO

21/12 - 19/1

**SALUD:** Tendencia a la intranquilidad o ansiedad. Practica control mental.

**DINERO:** Orden y planificación, sin dejar nada a la improvisación.

**AMOR:** Sabrás reconocer con claridad, sin culpa, manipulación o chantaje emocional, lo que sientes y necesitas.

El sándalo favorecerá tu vibración energética.

## ACUARIO

20/1 - 18/2

**SALUD:** Gustarás y te gustarás más. Cambio de imagen y hábitos sanos.

**DINERO:** Posible inversión importante que, aunque requiera de más tiempo, resultará favorable.

**AMOR:** Encontrarás el equilibrio perfecto en tus relaciones, entre el yo y el nosotros.

Llevar un pequeño elefante será imán del dinero.

## PISCIS

19/2 - 20/3

**SALUD:** Cuidado de la garganta, cuerdas vocales y algún asunto de la nariz o lengua.

**DINERO:** Tu generosidad podrá ser excesiva en estos días poniendo en riesgo tus recursos económicos.

**AMOR:** Deberás aprender a soltar la mano de quien deba irse.

Incorpora la vibración transformadora del violeta.

Tarot  
**ALICIA GALVÁN**

922 679 362  
806 514 514

Coste Mínimo 80€ - 1,21 € / minuto red fijo - 1,37 € / minuto red móvil, IVA incluido, máximo de 11 líneas. Atención S. L. Agencia de comercio 143. Código Postal 28202. Santa Cruz de Tenerife. Servicio de Tarot y Embrujamiento.

PREDICIONES  
**2024**  
aliciagalvan.com

24 h. TAROT

Begoña Santamaría

Muy Directa = Soluciones Rápidas

806 466 864  
VISA  
98 196 03 29

Coste MÍN. POR LLAMADA RP: 1,25 / MIN. 1,37 €/MIN IVA INC. + 10 ANOS. 8 Y C / APDO COMERCIO S/704 / 28223 MADRID



EN CASA CON...

# Felisuco:

## "La política quema mucho y deja secuelas"



### MUY SINCERO

Asus 58 años, Felisuco se encuentra en un punto en el que no tiene miedo a llamar a las cosas por su nombre.



**El actor, humorista, presentador y hasta exdiputado nos abre las puertas de su casa de Santander y no se muerde la lengua para descubrirnos algunos secretos de su vida**



**Félix Álvarez, Felisuco, vive feliz en esta coqueta casa, que ha decorado su querida esposa.**

**Actualmente está en el teatro en Madrid con una nueva versión de la popular comedia *La cena de los idiotas***

**T**E recibe con un fuerte abrazo y en cuestión de minutos te hace sentir como en casa. Félix Álvarez, conocido como Felisuco, presentador, actor, humorista y hasta exdiputado por Cantabria, nos ha abierto las puertas de su casa de Santander y nos ha puesto el corazón en la mesa (además de una bandeja de *croissants*).

El artista actualmente protagoniza en Madrid la obra *La cena de los idiotas*, en el teatro Muñoz Seca, pero quería que le visitáramos aquí, en su tierra, a la que ama. Aunque para amor, el de su esposa, con la que lleva 24 años y con la que tiene dos hijas maravillosas.

**Gracias por recibirnos aquí, en tu casa.**

Para mí es un placer que la gente venga a Santander. Soy muy buen anfitrión y embajador de mi tierra. Cuando más gente venga, más contento estaré.

**Una tierra de la que estás profundamente enamorado.**

Totalmente. Soy cántabro, pero fundamentalmente soy santanderino. Nací en el barrio pesquero de Santander, en la casa de mi abuela. En su habitación. Tengo mucho arraigo marinero.

**La casa está decorada de manera exquisita.**

Eso es cosa de mi mujer. Ella tiene una peluquería, pero le hubiera encantado haber sido decoradora de interiores. Todas las casas en las que hemos vivido las ha decorado ella.

**¿Cuántos años lleváis?**

Con mi mujer llevo desde el año 2000. Nos casamos en 2003 y vamos a cumplir 24 añitos juntos. El ▶▶▶



►►► año que viene haremos las bodas de plata.

**¿Ella es el amor de tu vida?**

Sí y no conozco mujer más trabajadora que ella. Mi mujer es súper guapa y tiene mucho estilo. Admiro mucho su capacidad de trabajo, se marca sus horarios... Creo que la he visto coger una baja de dos días a lo largo de todos estos años. Ha ido a trabajar con la espalda destrozada, con fiebre... Ahora lo está pasando mal por unos problemas gástricos. Querer a alguien está bien, pero admirar a alguien que quieres es lo más importante.

**Tienes dos hijas ya mayores. ¿Sientes el síndrome del nido vacío?**

Ya lo tengo interiorizado... Es más, nos vinimos aquí, porque ya empezamos a darnos cuenta de que nos íbamos a quedar solitos mi mujer y yo. ¿Para qué queríamos algo más grande? Preferíamos algo en el centro de la ciudad y que fuera más confortable, más vivible.

**Has trabajado en grandes programas como *El Informal* y *A tu lado*. ¿Sigues sintiendo el cariño de la gente después de tantos años?**

Mi trayectoria se define por la honestidad. Que después de tantos años la gente siga recordando esos programas es un mérito.

**¿Por qué decidiste meterte en política?**

Yo primero me afilié al partido de Ciudadanos, pero de manera anónima, por echar una mano, porque yo veía cosas que no me gustaban, la deriva que atravesaba el país... Bueno, al menos esa era mi percepción. Entonces dije: 'voy a pasar de ser un ciudadano cabreado en el sofá a dar un paso'. Tengo



SEMANA compartió un café con el polifacético artista.

**"Fui diputado por Ciudadanos como portavoz de Cultura y saqué el estatuto del artista. Es mi medallita"**

que admitir que yo ya echaba una mano a esta gente que era nueva, que era un aire fresco y una forma distinta de entender la política, aunque luego acabaran las cosas como acabaran.

**Y al fin diste el paso.**

Pero no lo publiqué y, con el paso del tiempo, Ciudadanos se enteró y fue cuando me ofrecieron, totalmente por sorpresa, esa oportunidad de ser candidato.

**¿Cómo lo viviste?**

Yo estaba haciendo la obra de teatro *Taxi* con Josema

Yuste y Pedro Reyes, que pobre, se nos murió al poco de empezar esa obra. Fue entonces cuando me ofrecieron ser candidato de Cantabria de Ciudadanos en el Congreso de los Diputados para las elecciones del 26 de junio de 2016. Fue una sorpresa. Cuando me llamaron, pensé que iba a hacer algo en Cantabria, no ser diputado nacional. Nunca lo había imaginado, ni soñado, ni pensado. Me sedujo mucho la idea, me lancé y salí.

**Un recorrido que duró cuatro años y que terminó en una dimisión en la que alegaste desgaste personal.**

La política quema mucho y deja secuelas. Es una responsabilidad. Yo en el Congreso de los Diputados he de reconocer que lo pasé muy bien, fue maravilloso. Era portavoz de Cultura, que era lo que más controlaba.

Allí sacarnos adelante el estatuto del artista y del creador. Yo redacté más de la mitad de ese estatuto. Y cuando se aprobó en el Pleno del Congreso, por unanimidad, no puedo describir lo que sentí... Es una satisfacción que siempre llevaré conmigo. Como una medallita puesta con orgullo.

**¿Cuándo comenzaste a sentir ese desgaste?**

Estando en política, pasé a Cantabria y cuanto más pequeño es el territorio, más sangrientas son las luchas. Aquí la cosa ya se empezó a complicar y adquirió otros tintes. La política tiene dos partes. Está la política legislativa, que es cuando preparas leyes, cuando haces los discursos en el Parlamento y la política orgánica, que es la política interna de los partidos. Yo la política interna la odiaba.



### ¿Por qué?

Hay lucha de egos, de envidias, de perspectivas no cumplidas entre compañeros de partido, lo llevaba muy mal... Era muy malo en la política orgánica.

### ¿Cómo fue el final?

El final fue muy duro a nivel personal, cómo se fue desgajando todo, destrozándose, haciéndose añicos las relaciones personales... (*suspira y se hace un silencio*). Y cuando dimití, fui el candidato más votado de España.

### ¿Cómo recuerdas el día de la dimisión?

Después de hacer la rueda de prensa llegué a casa y me derrumbé en ese sofá que tenemos en frente. En mi sillón de lectura. A lo mejor estuve media hora llorando, como desahogo. Después del llanto ya tenía interiorizado que esa etapa había acabado. Podría haber seguido en política, haber llamado a otros partidos y ahora sería diputado en otro lugar, pero no, yo llegué con un proyecto en el que creía, ese proyecto fracasó por miles de motivos y a otra cosa.

### ¿Te arrepientes?

No, no me arrepiento. Fue una experiencia maravillosa. Pero, insisto, fue muy duro. Yo no quería ser el típico político que acaba su carrera y echa la culpa al mundo. No quería ser un resentido.

### ¿Te salvó la música?

Indudablemente, la música me hace volar. Después del fracaso en política, después de ese sentimiento de soledad, de que todo se había arrasado, la música me ayudó a liberarme, me ayudó a recomponerme. Para mí fue una terapia. Donde mejor me lo paso es en un escenario como cantante. ▶▶▶

Felisuco, posando en un acogedor rincón del salón de su domicilio.

"Mi final en la política fue duro, pero no me arrepiento. La música me salvó después del fracaso"



"Cuando dejé la política me senté en este sillón de lectura y me quedé llorando media hora como desahogo"

▶▶▶ Además, eres el compositor de tus letras.

¿Sabes cómo compongo? Silbando. Silbo las melodías y las grabo en el móvil, porque si no se me olvida.

¿Qué opinas de tu paisano Miguel Ángel Revilla?

Revilla es la representación más palmaria y exagerada de lo que es el populismo. Es decir, Revilla dice lo que sabe que la gente quiere oír. Y ese discurso lo va cambiando, dependiendo del auditorio que tenga. Da igual decir que le gustan los toros o que le gusta el fútbol, da igual. Yo valoro la capacidad que tiene para llevar 60 años viviendo del cuento. Yo le he visto hacer barbaridades y le he visto defender la independencia judicial y le he visto cómo él ha querido poner a un consejero suyo de justicia como Magistrado del Tribunal Superior de Justicia de Cantabria. Pero bueno, a la gente le cae bien porque es verdad que es muy gracioso. El tío es saladete.

¿Eso es ironía?

Yo personalmente no tengo nada en contra de él. Tuvíamos nuestras movidas hace años, estábamos en juicios, pero luego, cuando nos reencuentramos en el Parlamento de Cantabria, nos llevábamos relativamente bien.

¿El motivo del juicio?

Revilla me llevó a juicio por un artículo que publiqué de su vida pasada ¡Se puso como loco!

¿Y cómo terminó?

Al final el juez me absolvió y él tuvo que pagar las costas judiciales. 90.000 euros creo.

Hablando de actualidad, ¿qué te parece todo el asunto del Rey Juan Carlos y Bárbara Rey?

Felisuco rememora uno de los momentos más amargos de su vida en este espacio.





El actor tiene su base en Santander, una ciudad que dice que está en su ADN.

Hay dos cosas que me llaman mucho la atención. La primera es que creemos que cuando a alguien se le graba de manera privada, lo que dice siempre es verdad. Cuando en nuestra vida privada mentimos como cosacos. Y luego, es sorprendente que a la gente le sorprenda que el Rey sea un bocachanclas o que la gente relevante sea irrespetuosa, políticamente incorrecta, o no sea discreta. He conocido ministros que daba pena oírlos hablar en privado.

#### ¿Y Bárbara Rey?

Afortunadamente para ella, ha prescrito, pero es una chantajista. Esas fotografías están hechas por algo y no por un recuerdo.

#### Volviendo a tu etapa televisiva. ¿Decir que querías dedicarte al cuidado de tu hija fue la excusa perfecta para abandonar *A tu lado*?

Estaba cansado también. Fueron ocho años seguidos. Cuatro en *El Informal* todos los días y luego cuatro en *A tu lado*, muy intensos. Mi hija nació en 2004 y en ese momento quería regresar a Santander. Quería hacer bolos, probar el teatro... Dije que quería irme para que mi hija creciera rodeada de su familia en Santander. Mentira. Fue una excusa, porque mi mujer no era muy de volver a Santander...

#### ¿Fuiste tú el instigador?

Yo digo que a Madrid lo llevo en la sangre y a San-

### "Ahora se hace otro tipo de tele. Mira lo que pasa entre Broncano y Motos, pero los dos me parecen muy buenos"

tander lo llevo en los cromosomas, en el ADN.

#### ¿Con cuál te quedas: *El Informal* o *A tu lado*?

Me quedo con *El Informal*. Además, fue el primero. Con ese programa conseguimos algo que pocos programas conseguían, que era que el público, sobre todo la gente joven, hablara como nosotros. Todos los chascarrillos de *El Informal* la gente los

repetía por la calle. *El Informal* terminó hace 22 años, pero sigue muy presente.

#### Y tampoco se ha repetido un tándem como el tuyo con Emma García.

Recuerdo que al principio me dijeron que el programa lo iba a presentar con una chica que se llamaba Emma y que querían que yo fuera su Antonio Hidalgo. Yo lo pasé muy bien, aunque también fue muy intenso.

#### ¿Echas de menos la tele?

Echo de menos la adrenalina que generaba un programa diario y la repercusión de la televisión.

#### ¿Qué piensas de la televisión actual?

Es otro tipo de tele. Mira todo lo que está pasando con David Broncano y Pablo Motos. Pablo Motos hace un programa de esa televisión que yo entendía, con un planteamiento de espectáculo tremendo. Y luego está Broncano, que es un lenguaje nuevo, más anárquico, más de TikTok, donde no hay conversaciones largas... Pero a mí me parecen los dos muy buenos programas de televisión.

#### Ahora te podemos ver en Madrid con Santiago Urrialde y Javier Losán en *La cena de los idiotas*.

Esta obra es un clásico, una comedia francesa de la que luego se hizo una película que tuvo éxito mundial. Es una función muy divertida, con una historia que engancha, que te envuelve y que te emociona. Estamos hasta el mes de diciembre y recomiendo a todo el mundo que venga a vernos. Van a pasar muy buen rato.

Iván Reboso

Fotos: Alberto Bernárdez



**EN MADRID**

# La gran fiesta de Cadena 100

Música y solidaridad se unen en el concierto Por Ellas, a beneficio de la Asociación Española Contra el Cáncer



Javi Nieves y Mar Amate, presentadores de Cadena 100.



Los zaragozanos Amara y Amaral fueron una de las estrellas de la velada.





Lorena Gómez estrenó su canción *Si tú supieras*.



Nena Daconte cantó su famoso *Tenía tanto que darte*.



Marina Carmona sigue los pasos de su padre, Antonio Carmona.



No faltó Vicco con su éxito *Nochentera*.

**E**l madrileño WiZink Center se llenó de música, emoción y solidaridad en la 13ª edición de Cadena 100 Por Ellas, una gala que reunió a algunas de las más destacadas estrellas nacionales. Javi Nieves y Mar Amate, junto al resto de presentadores de la emisora, fueron los encargados de conducir una noche que se convirtió en

una sucesión de grandes momentos de celebración de la vida, en este concierto único a beneficio de la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC).

Sobre el escenario se pudo ver a artistas como Dani Fernández, Amaral, Rozalén, Conchita, Nena Daconte, Vicco, Miriam Rodríguez, Paula Mattheus, Julia Medina, Melocos, Marlena, Lo-

rena Gómez y Marina Carmona.

El momento más especial de la noche fue cuando, las más de 14.000 personas que llenaron el recinto, corearon el himno oficial de la campaña, "A ti nadie te quiere" junto a Conchita, Paula Mattheus y Julia Medina. Todo por una buena causa.

Fotos: Agencias



# Miguel Ángel Muñoz

presenta la nueva edición de 'Pekín Express':

## "Ha llegado en un año muy necesario para mí"

● La larga espera para los amantes de *Pekín Express* ya ha terminado. La plataforma Max estrenó el domingo 20 el formato tras la última edición presentada por Cristina Pedroche en *La Sexta*. En esta ocasión, siete parejas de concursantes formadas por famosos y sus acompañantes anónimos serán los protagonistas de la frenética carrera que vivirán a través de Vietnam, Laos y Camboya a lo largo de nueve episodios con Miguel Ángel Muñoz como nuevo director de carrera del formato. El actor ha charlado con SEMANA sobre esta nueva aventura.

### ¿Podemos definir este programa como un regalo?

Pues sí, no lo podías definir mejor. Ha sido un súper regalo. Para mí ha sido una experiencia vital, extraordinaria, más allá de lo profesional, también lo ha sido a nivel personal. Estar tan lejos de tu país, recorrer 2.500 km en tres países que no habías conocido, durmiendo en treinta y tantos días en 20 lugares diferentes...

### ¿En qué momento te llega este proyecto?

Ha sido vital y creo que ha llegado en un año muy necesario para mí. Este año lo había comenzado con una necesidad personal de viajar. Estuve más de un mes en Australia antes de incor-

porarme a la serie *La Moderna* y rodar *Futbolísimos* y, de repente, entre medias de estos dos proyectos, me llegó este donde se aunaban las dos necesidades que tenía.

### ¿Se te ha removido mucho el cuerpo con estos viajes?

Yo creo que siempre que uno viaja lejos y sale de su zona de confort cambian cosas dentro de uno. A veces no somos conscientes, pero según sea de extensa la experiencia es más propicio que suceda algo así. Y en este caso, *Pekín Express* ha sido una experiencia muy extrema para todo el mundo.

### Estos viajes te han pillado en un momento personal complicado, dejando una situación difícil con tu madre, ¿ha sido duro?

Continuamente todos tenemos temas muy difíciles que ya sabéis que yo no suelo compartir, primero porque son temas míos muy privados y más aún si cabe si corresponden a otras personas que hay que cuidar.

### ¿Has tenido tiempo para felicitar a Ana Guerra?

Pues ya sabéis que sí. No podré estar en su boda porque estaré rodando una película en México, así que me la perderé...

.....  
Iván Reboso



El actor, de 41 años, está encantado con su experiencia viajera en *Pekín Express*.





## 'Universo Calleja', el enésimo giro de Jesús Calleja acompañado de 8 famosos en Egipto

● Pirámides, desiertos, grandes aventuras y ocho grandes nombres de personajes conocidos. Esos son los principales ingredientes de *Universo Calleja*, el nuevo formato conducido por Jesús Calleja en el que el presentador recorrerá

cada rincón de Egipto acompañado de ocho caras muy conocidas para él, *celebrities* que ya han estado en anteriores formatos como *Planeta Calleja*. Laura Escanes, Santiago Segura o el humorista José Mota son los tres primeros

que ejercerán de avanzada, a los que se les irá sumando el resto de nombres hasta completar el elenco final. Durante la aventura compartirán mesa y alojamiento y vivirán experiencias intensas, el sello de Jesús.



## 'Renacer', la nueva serie turca que llega a Antena 3

● Las series turcas se han convertido en uno de los buques insignia de Antena 3. El canal ha llegado a tener hasta tres producciones turcas coincidiendo en su parrilla semanal. Y ahora, tras el final de *Hermanos*, ya hay una nueva ficción preparada: *Renacer*, en la que la familia, el amor y las traiciones volverán a tener un papel crucial. Ya ha triunfado en 50 países.

## FLASHES

### PELAYO DÍAZ, NUEVO FICHAJE ESTRELLA DE 'ESPEJO PÚBLICO'

● Tras convertirse en uno de los concursantes más polémicos de *Masterchef*, el influencer se une a la plantilla de *Espejo Público*



### MEDIASET RENUEVA EL 'LO SABE, NO LO SABE' DE XUSO JONES

● Ha irrumpido en las tardes de Cuatro consolidándose en tiempo récord como un éxito, lo que le ha valido la renovación de la cadena.



### PEPA ANIORTE SE SUMA A LA SEGUNDA TEMPORADA DE 'SUEÑOS DE LIBERTAD'

● La actriz se pondrá en la piel de Manuela, la cocinera de la familia De la Reina, en las próximas semanas.





## Jorge Ponce cuenta su complicado inicio en la televisión

● Actualmente es uno de los humoristas y productores más cotizados de nuestro país. Acaba de estrenar *Medina: el estafador de los famosos* en Prime Vídeo y triunfa a diario como mano derecha de Broncano en *La Revuelta*, pero, como todos, también tuvo unos inicios en televisión y no fueron nada fáciles.

En 2013, Andreu Buenafuente estrenaba un programa en La Sexta con él y Berto Romero. Una gran oportunidad para Ponce que vivió como un auténtico infierno por las redes:

"Madre mía la de cubos de mierda que me caían por las redes cada noche. Enviaban mensajes a Andreu diciéndolo: despídelo. Decían que era lo peor que les había pasado. Lo pasé muy mal".



## José Luis Gil y Fernando Tejero, emotivo reencuentro



● El ictus que sufrió José Luis Gil hace casi tres años le alejó de su querida comunidad de *La que se avecina*, pero sus 'vecinos' y amigos no le han olvidado. Uno de ellos, el cordobés Fernando Tejero, le ha visitado y hemos podido verlos posando juntos y muy sonrientes. "Qué familia más bonita tienes, te quiero con todo mi corazón", le ha dicho Tejero. Ha sido un emotivo reencuentro que ojalá se pueda producir también muy pronto en la pequeña pantalla.



## 'Gran Hermano' vive su primer intercambio con Italia

● Dos concursantes de *Gran Hermano Italia* llegarán a la casa de Guadalix de la Sierra el domingo. Maica hará lo propio en el país vecino, ya que ha sido la elegida por la organiza-

ción para ejecutar el 'intercambio', uno de los clásicos de *Gran Hermano* que hacía años que no se llevaba a cabo en nuestro país. Un nuevo sobre ha vuelto a cambiar su destino.



**SERIE**

**'Engaño', la serie de Netflix que rompe tabúes**

● Ha logrado escalar hasta el primer puesto de lo más visto de Netflix con uno de los argumentos que durante años ha sido tabú en las ficciones: la realidad de una señora adinerada que acaba de cumplir 60 años y que se enamora de un chico mucho más joven que ella. Es la historia de Gabriella y Elia, los protagonistas de *Engaño*, pero también la de muchas otras mujeres. En los 6 capítulos que componen su primera temporada, la serie te hará reflexionar sobre el amor en la madurez, los límites del deseo o las presiones sociales que hacen que incluso lleguemos a frenar lo que sentimos por el qué dirán. Te hace transitar con Gabriella sus propios miedos, la lucha interna que vive en todo momento entre dejarse llevar por un amor desconocido y sentirse viva y el temor de que lo que ha construido con esfuerzo durante años se le derrumbe como un castillo de naipes.

Al principio lo tiene todo en contra: sus hijos, sus amigos y la sociedad que la juzga en cada paso que da con su nuevo amor, pero en ningún momento la verás abducida. Si algo bueno tiene esta serie es que desprovee a sus protagonistas de los clichés sobre este tipo de relaciones. Ese sentimiento paternalista se esfuma en cuanto ves a Gabriella firme en lo que siente y en lo que quiere, teniendo claro que nadie va a decidir su propio camino. Para entenderla, tendrás que verla.

Mónica Guerritore (66) y Giacomo Gianniotti (35), los actores protagonistas.



**NETFLIX**



Los seis capítulos de 45 minutos que componen su primera temporada, rodada íntegramente en la Costa Amalfitana, cuentan con un ritmo trepidante, lo que la hace muy fácil de ver.



SU ENTREVISTA MÁS PERSONAL

# Alexsinos: "Mi madre es la policía de mi identidad"



Este asturiano se ha hecho muy popular entre famosos como Anabel Pantoja o Belén Esteban: «Pero no soy un cazafamosos», nos cuenta divertido

Alex oculta su cara porque prefiere que la gente no sepa quién se esconde detrás del perfil de Alexsinos.

**P**OR primera vez en 84 años de historia, SEMANA tiene una entrevista con una persona a la que no ha visto nunca. "¿Alex?", preguntamos a un chico calvo que ronda los 40 y que está en el lugar en el que hemos quedado. "Sí. Qué honor estar aquí con

vosotros", responde. Confirmado, Alexsinos es él. No, no lleva su particular máscara y, para los curiosos advertimos de que su cara pasaría inadvertida en cualquier vagón del Metro.

Para quien no lo conozca y no sepa de quién hablamos, explicaremos que Alexsinos



es el nombre artístico de un chico que ha revolucionado las redes sociales. Desde hace unos años, su ingenio y sentido del humor han conectado con más de 250.000 seguidores que han formado una bonita comunidad. Con comentarios sarcásticos, memes y, sobre todo, con un vocabulario propio que le ha obligado a crear 'el diccionario Alexsinos', este asturiano conquistado a miles de personas entre las que están sus ya amigas Belén Esteban o Anabel Pantoja.

Alexsinos tan pronto informa de las audiencias del día anterior que comparte su último outfit (OFNI para las hermanas) en un evento de influencers o comenta la última hora sobre el estado de salud de Kate Middleton.

**"Al final ver mi cara no tiene misterio. Tú la estás viendo y como mucho puedes pensar: 'Anda, no me lo imaginaba así'"**

Es ese amigo con el que te ríes viendo *La isla de las Tentaciones* o te emocionas al hablar de Celine Dion. Y siempre bajo la imagen de un emoji, un dibujo animado o una máscara. Nadie sabe quién está detrás de su perfil 2.0. porque quiere preservar su identidad y para ello se esconde bajo un disfraz.

Hechas las presentaciones, la que viene a continuación es la entrevista más personal de este personaje tan popular como desconocido. Nos habla de su obsesión por el anonimato y nos presenta quién es Alex más allá de su alter ego Alexsinos. Ah, y que no se nos pase un dato: acaba de publicar un libro. Se llama *Recordar el ayer* (Ed. Planeta)

### ¿Cuándo nace Alexsinos y por qué?

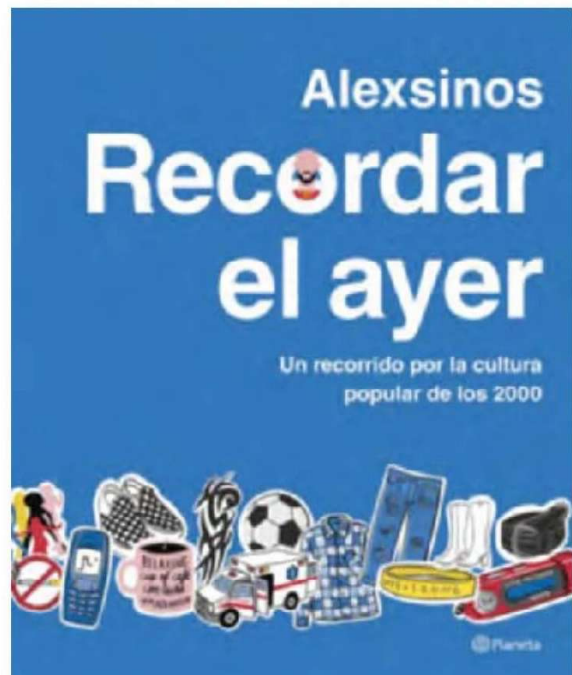
Alexsinos tiene dos vidas. Una, la que arranca en 2008, y otra, la que empieza en 2020, durante la pandemia. En 2008 nació el personaje en las redes sociales de entonces: Fotolog, Twitter y Facebook, ya tenía ese ADN de comentar cositas de televisión, como *Gran Hermano*, pero era muy diferente porque en esa etapa yo no era creador de contenido, solo comentaba. Sin embargo, en 2020 ya nace Alexsinos como hoy lo conocemos. Fue en ese momento en el que todos estábamos encerrados en casa y nos pasábamos el día con el móvil y viendo series. Tantas horas pegados al móvil hizo que mi perfil creciera exponencialmente. Lo que me pasó fue realmente un premio porque empecé a hacer con muchísima gente lo que yo ya hacía con mis amigos por Whatsapp, que es comentar los salseos.

### Antes de crear Alexsinos, ¿tenías cuenta personal?

Antes y ahora. Ahora tengo un Instagram personal, pero que está cerrado y que no es mi nombre real. En ese perfil antes tenía fotos mías posando, como si fuera yo un influencer sin ser yo nada de eso. Sin embargo, después quité todas mis fotos y ahora lo que hay son paisajes. Es un Instagram aburrido.

### ¿Por qué quitaste las fotos?

Hay una cosa importante. Que mi anonimato perdure en el tiempo implica cosas buenas y cosas malas. ¿Las buenas? En primer lugar, yo mantengo mi vida muy en mi círculo y en segundo lugar, el hecho de que no salga mi imagen hace que no tenga tantas críticas, porque yo creo que gran parte del odio



### UN LIBRO PARA LOS NOSTÁLGICOS

Desde 2020 Alexsinos ha comentado con ingenio todo lo acontecido en el mundo de la cultura y la prensa rosa. ¿Cómo habría comentado todo lo ocurrido anteriormente? En este libro está la respuesta.

que se recibe en redes tiene que ver por desgracia con el físico. Aparte de que, como te digo, nadie me para por la calle. ¿Lo malo? Que este anonimato implica renuncias, pero a mí me compensa.

### ¿Compensa de verdad?

Sinceramente, sí. Y, mira, es curioso que ninguna marca me haya ofrecido nunca enseñar mi cara a cambio de dinero, pero no lo hacen porque saben de sobra que no lo haría. Otra cosa diferente es que se filtre una foto por ahí... Pero para eso estoy preparado. Tú me estás viendo la cara ahora mismo y no tiene misterio. Como mucho, durante dos minutos piensas: "Anda, pues me lo imaginaba así o asá", pero ya está. Sin más.

### ¿Te rodeas de un entorno que te garantiza ese anonimato? ¿Confías en ellos?

Absolutamente. Mi entorno respeta mi decisión y siem-

pre me cubre. Al final la gente por curiosidad a lo mejor les dice: "Oye, tú conoces a Alexsinos. ¿Me enseñas una foto?" Y la respuesta de mis amigos es: "Ni de coña".

### ¿Qué es lo que más y lo que menos te gusta de ir con máscara?

Lo que más, es que me siento protegido. Para mí es un escudo. Desde fuera a veces parece frívolo, pero para mí es importante porque cuando voy a saraos – y esto es un poco metafórico- siento que la máscara me protege de ese ambiente en el que no suelo estar porque mi vida no es esa. Y la parte negativa quizá es que hay cosas que no puedo aceptar por un tema logístico.

### Trabajas en una agencia de publicidad ¿En tu trabajo saben quién eres?

Sí. En mi trabajo lo saben. La mayoría de mis compañeros me han visto ▶▶▶



►►► crecer y ya es algo normal para ellos. Además, hay una cosa muy bonita y es que mi emoji de Alexsinos, la foto que uso en mi perfil, es un regalo que me hicieron mis compañeros de trabajo. Me lo hicieron para mí para que profesionalizase un poco mi imagen. Me parece un detalle muy guay.

### ¿Y cómo es tu día a día?

Como el de cualquier persona, muy aburrido. Me levanto temprano, trabajo mis 8 horas en una oficina, voy en Metro, me llevo el tupper con la comida, si puedo voy al gimnasio a la hora de comer y poco más. Antes era muy firme en la decisión de no hacer ocio entre semana, pero el mundo Alexsinos ha matado esto y ahora a veces me toca salir a saraos.

**"Me encantaría conocer a la Reina Letizia, pero nunca he tenido la mínima oportunidad. ¿Sabrá que existo?"**

**Has escrito un libro en el que repasas algunos hitos televisivos y culturales entre el año 2000 y el 2004. ¿Eres un nostálgico?**

Soy MUY nostálgico (enfatisa el "muy") Pero no vivo anclado en eso de que cualquier tipo pasado fue mejor.

**En el libro cuentas que tienes una amiga que es prima de Doña Letizia ¿Es verdad?**

Sí, sí. Ella ya no es mi amiga a día de hoy, pero en su momento sí éramos colegas. Nos conocimos en la Universidad y nos hicimos amigos porque era asturiana como yo, ella de Oviedo y yo de Avilés. Nos llevábamos bien y un día, cuando ya te-

níamos mucha confianza me dijo: "¿Mi apellido Ortiz no te hace sospechar nada?" Y me lo dijo, pero jamás me contó ningún cotilleo. Ella era superdiscreta.

### Dices que amas a la Reina.

La amo, sí. Para mí Letizia Ortiz tiene varios elementos que la hacen icónica. El primero es su capacidad para renovar y estabilizar la Casa Real, es un motor de cambio. El segundo es que es muy profesional e inteligente... Y, por último, está la parte superficial, que es muy elegante... Siempre va perfecta.

### ¿Te gustaría conocerla?

Me encantaría, pero jamás ha habido nada en mi vida que me haya dado la más mínima oportunidad de conocerla ni de rozarla siquiera. Mi pregunta es: ¿sabrá doña Letizia de la existencia de Alexsinos? Pues seguramente no porque tendrá cosas más interesantes que hacer.

### En tu casa también se hablaba de Isabel Pantoja...

Mucho. Si a mí hace unos años me dicen que iba a tener la relación que tengo ahora con Anabel Pantoja... Pero tampoco es que conocerla fuese mi objetivo, eh. Yo no soy un cazafamosos ni nada por el estilo... Lo que pasa es que con Anabel ha habido *feeling* y tenemos amistad. Ahora puedo decir que estoy más cerca de ir a Cantora que nunca (risas).

### ¿Hablas de Isabel con ella?

Nada, cero. Jamás se me ocurre preguntarle nada de su tía porque nuestras conversaciones van por otro lado. De hecho, alguna vez que ella ha podido comentar algo yo me pongo hasta tenso porque no quiero que piense que yo quiero sacarle información.

### ¿Quiénes son tus amigos famosos?

Amigos de verdad son María Verdoy y Anabel Pantoja, y describo amigo de verdad como que si me pongo enfermo y me ingresan en el hospital ellas vendrían a verme seguro. Luego tengo colegas que son los que vendrían a mi cumpleaños: Belén Esteban, Eva Soriano, Lalachus, Germán González, Chelo García Cortés...

### ¿Y tienes enemigos?

El enemigo número uno de Alexsinos desde el inicio es Pablo Motos, que me tiene bloqueado. Hay una sección que yo llamo *La decadencia* donde pongo videos de famosos o influencers que de verdad dan vergüenza y de Pablo subo muchos. Yo entiendo que si no conoces y lo ves en frío pues te puede resultar ofensivo, pero es que yo mismo he formado parte de *La decadencia* algunas veces y me río de mí mismo. También

**"Anabel Pantoja y María Verdoy son amigas de verdad. Sé que vendrían a verme al hospital si me pasase algo"**



me han bloqueado Diego Matamoros, Carla Barber... Mira con Soraya tuve un pequeño rifirrafe pero ahora nos llevamos bien.

**No recibes muchas críticas, pero creo que tu madre te filtra los comentarios...**

Es que mamá Alexsinos es la policía del hate (del odio) y de mi identidad. Yo todos los días la llamo y empieza: "Uy, esta semana has tenido muchos comentarios buenos y hay uno que te puso a parir, pero tú no te preocupes que es uno de muchos". La pobre me habla superpreocupada de que esto no afecte a mi salud mental.

**¿Qué tipo de comentarios te afectan?**

Cuando son cosas que cualquier parecido con la realidad es pura coincidencia. Por ejemplo: "Estás empezando en el mundo influenciar y quieres vivir del cuento". ¡Pero si tengo mi curro desde hace muchos años!

**¿Crees que algún día dejarás tu trabajo en la agencia?**

Yo parto de la base de que el mundo del creador de contenido es efímero. Mi trabajo me da seguridad y eso para mí es muy importante. ¿Que mañana puedo vivir al 100% de esto? Pues sería una maravilla, pero a día de hoy quiero una estabilidad y esa me la da una nómina.

**¿Hoy en día podrías vivir de las redes?**

Sí, pero es que hay un mes bueno, un mes malo...

**¿Dices a todo que sí?**

NO. Jamás haría ninguna campaña sobre consumo de tabaco, sobre apuestas... A lo que más digo que no es a eventos porque creo que la sobreexposición de tu imagen hace que esta se devalúe.



Alexsinos nos recordó en varias ocasiones que en su casa siempre se ha leído la revista SEMANA, "A mi madre le va a hacer mucha ilusión esta entrevista".

**¿Pero se pagan muy bien? Sí.**

**¿Y a qué tipo de cifras dices que no?**

En eventos que te pagan poco, a lo mejor 500 euros.

**¿Y a qué cifras te cuesta resistirte?**

Pues no sé, a cosas de 3.000 euros o así, pero también digo que no a veces.

**Pareces bastante centrado. ¿Me hablarías de tu familia?**

Vengo de una familia humilde. Mis padres son trabajadores de toda la vida, autónomos, y tienen un negocio. Luego tengo dos hermanos, uno que vive en Bruselas y otro que vive en Asturias, y una sobrina.

**¿Estáis muy unidos?**

Pues mira, te pongo un ejemplo: mi grupo de whatsapp más activo es el de la familia, cada día desde las 8 de la mañana hasta la una de la mañana estamos todo el tiempo hablando.

**"Mi madre ha aprendido a gestionar que yo siempre diga que la mujer de mi vida es mi abuela Otilia, que ya murió"**

**¿Tienes pareja?**

Digamos que siempre estoy atento a nuevos Merches (es como llama él a los chicos atractivos).

**Hablame de tu abuela Otilia, a la que dedicas el libro.**

Mi abuela fue la persona que más me culturizó sobre los iconos del pasado. Veía películas de Rocío Dúrcal los sábados por la tarde en su casa, veíamos Sálvame... Mi relación con ella siempre ha ido más allá de abuela y nieto. Mis propios primos reconocen que mi relación con ella era de otro nivel. Nadie competía contra ello. Mi madre ha aprendido a gestionar que yo siempre diga que la mujer de mi vida es Otilia.

**¿Murió?**

Sí, hace seis años y para mí fue uno de los momentos más difíciles de mi vida. Yo había tratado de prepararme porque Otilia tenía 92 años, pero lo cierto es que el día que pasó, pensé: "Todo el trabajo que he hecho hasta ahora no ha servido de nada".

**¿Qué recuerdas de ella?**

Hay una cosa que me parece romántica y es que el libro se llama *Recordar el ayer* y es curioso que todos los días me pasa algo que me hace pensar en la abuela Otilia. La tengo presente siempre y pienso: "Si la abuela Otilia me viera aquí...".

**¿Qué crees que diría de tu amistad con Belén o Anabel?**

Primero me diría: "Oye, tú, ten cuidado, que esto de la fama no se te suba a la cabeza". Y añadiría: "Tráetelas a Avilés que les voy a hacer yo una fabada que se van a chupar los dedos".

Marta Bolonio

Fotos: Luis Miguel González





Tras haber superado una crisis, Tana y su novio, Manuel Vega, vuelven a estar felices y enamorados.

# Tana Rivera y su original fiesta de cumpleaños

Eligió la temática veneciana y pidió a sus invitados que llevaran máscaras

Eugenia y su hija, Tana, mantienen una excelente relación. Las dos apostaron por el color negro.



**L**A hija de Eugenia Martínez de Irujo (55) y Fran Rivera (50) cumplió 25 años y lo celebró por todo lo alto con su familia, su novio, Manuel Vega (35) y sus amigos. La cita, organizada por Grupo Pacífico, la empresa de eventos en la que trabaja Tana Rivera, fue en la madrileña Real Academia de Bellas Artes de San Fernando, la temática era una fiesta veneciana y el código de vestimenta pedía que los invitados llevaran máscara. Tana, la reina de la noche, optó por una de encaje en 3D, y su madre una con plumas. Aunque el toque *gracioso* lo puso su padre, Fran, que eligió una... de Batman. El toque de color lo pusieron Vicky Martín Berrocal y su hermana, de granate, y Boris Izaguirre, de plata. ■



Francisco Rivera (50) con dos de las mujeres de su vida, su hija mayor, Tana, y su mujer, Lourdes Montes (40), embarazada de su tercer hijo.



Boris Izaguirre (59) con la protagonista de la noche.



Inés Domecq (41), una de las más elegantes de la noche.



Vicky Martín Berrocal (51) y su hermana Rocío (42) con regalos para la cumpleañera.



## SU HOGAR

A su próxima boda, el 31 de octubre, se une la adquisición de esta vivienda unifamiliar.

**EXCLUSIVA**


# Ana Guerra y Víctor Elías se compran una casa

La cantante y el músico se han mudado a un chalet en una zona residencial a las afueras de Madrid




La pareja está poco a poco colocando las cajas en su nueva residencia.





Ambos se están adaptando muy bien a su nuevo barrio.



Dispone de tres pisos: un semisótano; una planta baja donde está la cocina, el salón y un baño, y una superior con tres habitaciones y otros dos baños



SUS compañeros de trabajo, amigos y familia aseguran que Ana Guerra (30) y Víctor Elías (33) no pueden estar más felices e ilusionados. Y no es para menos, ya que a su boda, que tendrá lugar el próximo 31 de octubre, se une otra buena nueva: estrenan hogar.

Según ha podido saber SEMANA en exclusiva, a finales de septiembre, la cantante y el músico se compraron una casa en Madrid, a la que se acaban de mudar.

Por este motivo, en estos días, se ha podido ver a la feliz pareja entrando y saliendo de la residencia con numerosos paquetes ▶▶▶



## ANA Y VÍCTOR

►►► y cajas de mudanza que poco a poco, cuando sus respectivos compromisos profesionales se lo permiten, van poniendo en su lugar.

Para esta labor, ambos han contado con la colaboración de algunos de sus allegados, entre ellos, el padre de Ana, que les está prestando una gran ayuda.

### Su nuevo hogar

La vivienda que la pareja ha adquirido en común se trata de un chalé de 154 metros cuadrados, situado en una zona residencial a las afueras de Madrid. Dispone de tres pisos, con un semisótano destinado al garaje y trastero; una planta baja donde se encuentra la cocina, el salón comedor y un cuarto de baño, y una superior con tres habitaciones y dos baños.

Una casa que, según el precio del mercado inmobiliario actual, oscila entre 400.000 y 600.000 euros.

### Muy adaptados

Lo cierto es que, a pesar de que aún son unos recién llegados, tanto Ana como Víctor se están adaptando fenomenal a su nuevo barrio, donde ya están socializando con sus vecinos, que les han recibido con los brazos abiertos.

Además, el lugar cuenta con algo muy importante para ellos: amplias zonas verdes para que puedan pasear a sus dos mascotas, a las que adoran. Así, en estos días, hemos podido ver a la artista canaria disfrutando de largos paseos con ellas. Sin duda, una cómoda y amplia residencia donde los perritos de Ana y Víctor serán muy felices, y que también parece un lugar ideal para ampliar la familia en un futuro más o menos próximo si ese es su deseo.

.....  
Agencias.



Ana está disfrutando de largos paseos por su nuevo barrio junto a sus dos mascotas.



A la entrada de la casa tienen algunos enseres que están terminando de acoplar.



El Corte Inglés

presenta

# 100

# CADENA 100 POR ELLAS



A beneficio de la  
Asociación Española  
Contra el Cáncer

## ¡GRACIAS A TODOS POR HACERLO POSIBLE!

Patrocinadores

 **Preventiva**  
Seguros



Comunidad  
de Madrid

*Sojasun*

AstraZeneca 

  
**rujamar**



NUEVA YORK

# Las top veteranas vuelan alto en Victoria's Secret

La famosa firma de lencería recuperó a sus 'ángeles' más míticas para un desfile que rompió moldes, aunque sigue cuestionado

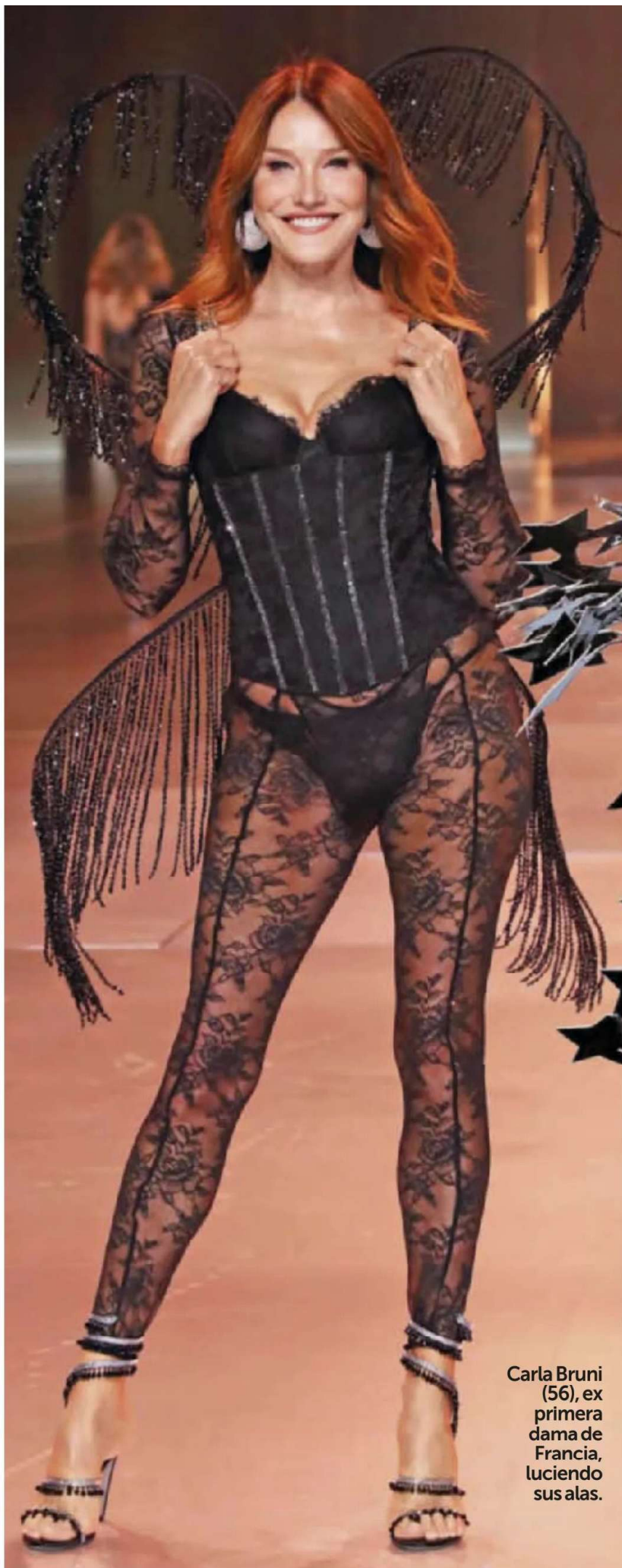


Cher (78) amenizó el desfile cantando en directo.



Kate Moss (50) desfiló con encajes.





Carla Bruni  
(56), ex  
primera  
dama de  
Francia,  
luciendo  
sus alas.



Irina Shayk  
(38),  
rodeada de  
estrellas.



Adriana Lima regresó a las pasarelas en plena forma después de su comentado aumento de peso



La brasileña  
Adriana Lima (43),  
madre de tres hijos.



Alessandra  
Ambrosio  
(43).

**V**ICTORIA'S Secret, la famosa firma de lencería estadounidense, quería hacer un regreso a lo grande tras seis años de ausencia de las pasarelas. Y lo ha conseguido yendo a lo seguro: rescatando a sus icónicas "Ángeles" (como se llaman a sus embajadoras), muchas de las cuales superan ya los 50 años.

La veteranía es un grado y todas estas 'top models' demostraron por qué siguen siendo lo más. Desde Kate Moss (cuya hija, Lila, de 22 años, también desfiló) hasta Carla Bruni.

A punto de cumplir 57 años, la también cantante sorprendió luciendo espectacular envuelta en encajes. La antigua primera dama de Francia, casada con el expresidente Sarkozy, dejó atrás la corrección política de sus tiempos en El Eliseo.

#### Más diversidad

Años atrás, el desfile de Victoria's Secret paralizaba al mundo y su retransmisión alcanzaba millones de espectadores. Aunque también llegó a ser muy criticado por la cosificación de la mujer y las exigencias para las modelos, como no beber agua para no retener líquidos...

Las críticas provocaron la bajada a los infiernos de la firma y por eso esta edición ha apostado por la diversidad. Así se vio a la modelo de tallas grandes Ashley Graham, la top trans Valentina Sampaio y a la modelo negra Tyra Banks para cerrar su esperado desfile. ■



Las hermanas Hadid pusieron la nota joven en un desfile que llevaba seis años sin celebrarse, no sin cierta polémica



Gigi Hadid (29), luciendo las icónicas alas de las 'Ángeles' de la firma.

Las modelos volvieron a batir sus alas como 'Ángeles' con sensuales conjuntos de encajes, satén y plumas



Bella Hadid (28), en rojo.



Eva Herzigova (51), pura sensualidad.





Durante su relación con José Frade, las apariciones públicas de Norma Duval fueron muy escasas. La artista se retiró de la vida social



# Norma Duval, sus años más oscuros junto a José Frade

Además de suponer su retiro de la vida pública, durante su relación con el productor, que empezó justo ahora hace 23 años, la artista pasó por uno de los momentos más amargos de su vida: la pérdida del bebé que esperaba



En la imagen,  
la pareja en  
Tenerife.

**A**NQUE para muchos la separación de Norma Duval (68) y Marc Ostarcevic (83) fue una gran sorpresa, no fue así para SEMANA, que ya llevaba algún tiempo detrás de esta noticia. Esta revista sabía, en esos días, que el corazón de la artista estaba ocupado por otro hombre. De hecho, al mismo tiempo que ella anunciaba, en octubre de 2001, la noticia de su ruptura con el padre de sus tres hijos, SEMANA publicaba las primeras fotos de Norma junto a José Frade (86), en las que ▶▶▶



SEMANA publicó en 2001  
las primeras fotos de  
Norma junto a José Frade.





En marzo de 2002, Norma perdió el bebé que esperaba. "Mi hijo se ha muerto de tanto disgusto", llegó a decir.



Tras sufrir el aborto, la pareja retomó su relación sentimental.



"Se han dicho cosas que son mentira y una de ellas es que estoy con Frade por dinero", afirmó Norma.

▶▶▶ ambos aparecían despidiéndose en un parking. Se dijo que lo suyo había sido un amor de juventud, en el que la llama había vuelto a surgir.

### En trámites de divorcio

Hubo que esperar a enero de 2002 para que Norma admitiera mantener una relación con el productor. "Cuando en una pareja las cosas están bien es difícil que surja una tercera persona, pero cuando no es así, el amor deja de ser ciego, abres los ojos y ves otras cosas. Estoy con José Frade, pero no he querido hablar antes por mis hijos. Quien comparta mi vida

### El productor emitió un comunicado reconociendo la paternidad del bebé de Norma

tiene que compartir también la de mis hijos. Como ellos están bien, puedo decirlo abiertamente. Si afirmo que estoy con una persona es porque pienso que va a ser la definitiva. Se han dicho cosas que son mentira y una de ellas es que estoy con Frade por dinero", afirmaba Norma, que anunciaba que pediría el

divorcio en unos nueve o diez meses.

Por su parte, Frade también estaba inmerso en un proceso de separación de Adriana Rothlander, madre de sus cuatro hijos y con la que estuvo casado durante 35 años, que se aventuraba largo, complicado y millonario, debido a la fortuna amasada por el productor.

### Ruptura y embarazo

A pesar de todo, la relación entre Frade y Norma se prometía feliz. Pero la dicha de la pareja duró muy poco... A finales del mes de febrero de 2002, Norma anunciaba una

doble noticia: su embarazo (de dos meses) y su ruptura sentimental de Frade. Según la artista, el motivo no era otro que la reacción desfavorable que había tenido el productor al saber que ella estaba esperando un hijo.

### El comunicado

Como es de imaginar, el revuelo que se montó fue enorme, llegando incluso algunos medios televisivos a especular sobre la paternidad del bebé debido a una supuesta vasectomía que podría haberse practicado el productor.

### A finales de febrero de 2002, Norma anunciaba una doble noticia: su embarazo y su ruptura con Frade, por su reacción al conocer la noticia

Por este motivo, José Frade, que siempre había sido reacio a hablar sobre su vida privada, emitió un comunicado muy contundente: "Ante las dudas surgidas por la falsa información de que me he sometido a determinada intervención quirúrgica y con el ánimo de zanjar cualquier polémica, reconozco expresamente la paternidad del hijo que espera Norma Duval".

Por si hubiera pocos elementos en esta agria polémica, una de las hijas del productor, Adriana Frade, realizó unas incendiarias declaraciones: "Si mi padre se ha marchado y ha dejado esta relación es por algo muy fuerte. Mi padre ha dejado a Norma y no al revés. Además, ella miente cuando dice que mi padre quería tener un hijo. Esta señora se ha ▶▶▶





### UNA RUPTURA CORDIAL

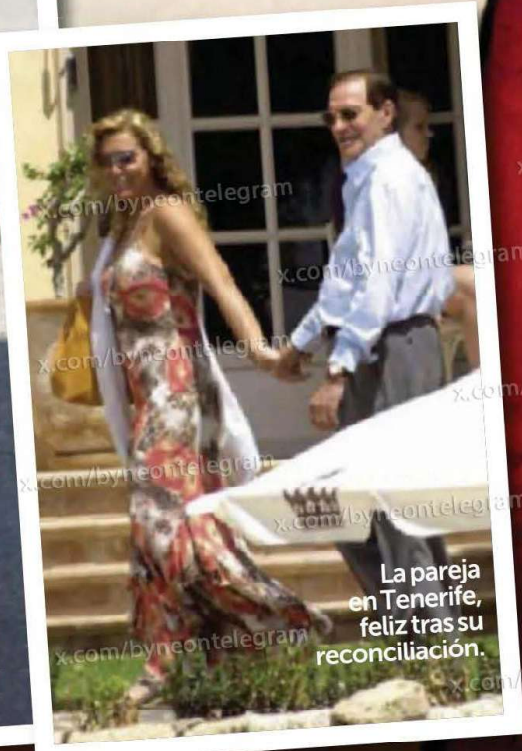
El divorcio entre Norma Duval y Marc Ostarcevic fue de mutuo acuerdo. Años después, la separación de la artista de Frade también transcurrió en buenos términos, al contrario de la de este con su exmujer, Adriana Rothlander.





Norma, el día de su boda civil con Frade.

En 2004, Norma y Frade se casaron en el Ayuntamiento de Molina de Aragón. Solo acudieron su madre y dos hijos de ella



La pareja en Tenerife, feliz tras su reconciliación.



►►► sometido a un tratamiento muy fuerte de fertilidad a escondidas de mi padre y una novia enamorada no hace esas cosas. Mi padre no abandonaría a una mujer embarazada de un hijo suyo si esa mujer fuera con todas las cartas claras. Esa señora se lió con mi padre en el mes de febrero del año pasado, cuando ella presumía de tener una familia y tres hijos".

**El regreso**

Pero la historia dio un tremendo giro de guion que lo cambió todo... El 15 de marzo, Norma perdió el bebé que esperaba, a las diez semanas de gestación. Un doloroso hecho que volvió a unir a la

pareja. Así, se pudo ver a José Frade acudir a la clínica madrileña San Francisco de Asís para visitar a Norma, a la que habían practicado un legrado. La artista abandonó el hospital rota por la pérdida de su bebé y muy dolida por los hirientes comentarios que habían hecho contra ella. "Mi hijo se me ha muerto de tanto disgusto", llegó a decir.

Aunque, eso sí, ya se podía apreciar un cambio de actitud de Norma dejando la puerta abierta a una reconciliación: "Estoy segura de que voy a querer a Frade toda mi vida. Tiempo al tiempo, que las cosas se calmen y se relajen". Y así fue... En abril, Norma confirmaba que

**En 2009, Norma anunció que, tras una fuerte discusión, había roto con Frade de forma definitiva**

ella y el productor habían retomado su relación. "Estoy enamorada y soy muy feliz", aseguraba a SEMANA.

De hecho, todo iba tan bien, que, en mayo, ya estaban de nuevo viviendo juntos en la casa de Norma de La Moraleja. Así, se les podía ver comiendo con amigos en Casa Lucio o disfrutando de un día en familia, junto a

los hijos de Norma, en Patones de Arriba (Madrid), o de una romántica escapada a Tenerife en pareja. Eso sí, las apariciones en sociedad de Norma se podían contar con los dedos de una mano.

**Y llegó la boda**

De esta forma, en 2004, llegaría la sorpresa al conocerse que Frade y Norma se habían casado el 29 de septiembre, en el Ayuntamiento de Molina de Aragón (Guadalajara), con la única compañía de la madre de Norma y sus dos hijos mayores.

En cuanto a los hijos de Frade, no sabían nada de la boda. Así lo aseguró la exmujer de este, Adriana Roth-



lander, que también confirmó que, aunque ya tenía el divorcio, aún estaba pendiente la liquidación de los bienes gananciales.

A partir de ese momento, la proyección social y profesional de la artista fue inexistente, viéndosela únicamente en actos muy contados. Sin embargo, el perfil bajo que Frade y Norma querían mantener contrastaba con la actitud de la exmujer del productor, que, entre otras intervenciones, acudió a un programa de televisión para contar que, en su momento, había contratado a un detective privado que le confirmó que Norma era la amante de Frade. Unas declaraciones que le valieron una demanda por la intromisión a la intimidad, que él ganó.

### Nuevo divorcio

Parecía que habían decidido vivir su amor en la intimidad de su hogar. Sin embargo, los más allegados a Norma dudaban de que este retiro de la vida pública y profesional fuera realmente tan deseado por la artista. Sea como fuere, en septiembre de 2009, la artista anunció que, tras una fuerte discusión, había roto con el productor de forma definitiva, dejando claro que había renunciado a cualquier compensación económica. Frade había perdido a Norma, pero la vida pública volvía a recuperarla para gloria de sus numerosos fans.

El tiempo pasó, Norma rehizo su vida junto a su actual marido, el empresario Matthias Kühn, y del productor, ya retirado, poco se sabe... Sin embargo, pasados los años, Norma asegura guardar un buen recuerdo de él: "Le tengo un cariño enorme. Es una bellísima persona, un hombre muy inteligente al que admiro muchísimo". ■



El distanciamiento entre la pareja en los últimos años era palpable.

Hoy Norma guarda un buen recuerdo del productor.



# Julia Roberts

Su inconfundible sonrisa es la seña de identidad de esta actriz estadounidense que cumple 57 años el 28 de octubre. Se ganó el título de *novia de América* por interpretar, curiosa-mente, a una prostituta en *Pretty Woman*, en 1992, junto a Richard Gere, y se convirtió en reina de la co-media romántica gracias a *La boda de mi mejor amigo*, *Novia a la fuga*, *Nothing Hill* o *The Mexican*. Pero el Oscar se lo llevó por dar vida a una abo-gada en el drama *Erin Brokovich*, en 2000. Tras unos años no-venta un poco disco-los sentimental-mente (plantó a su novio Kiefer Sutherland para fu-garse con el amigo de este, Jason Patrick, y vivió un breve matrimo-nio con el can-tante Lyle Lovett), en 2002 se casó con el cámara Danny Moder, con quien ha te-nido tres hijos.



8 años



13 años



34 años



42 años

Una sección del departamento de Documentación.



**DIRECTOR:** Jorge Borrajo.  
**REDACTORA JEFE:** Marta Bolonio.  
**REDACCIÓN:** Raquel Martínez, Marian Cazoria, Sonia Montero, Olga Pérez, Matilde Molinero e Iván Reboso.  
**MAQUETACIÓN Y TRATAMIENTO DE IMAGEN:** Juan Francisco de Miguel (Jefe de Sección), Guadalupe Escalona (Jefe de Estilo), Raquel Nistal, Pablo Lorenzo y Raquel Muñoz.  
**DOCUMENTACIÓN:** Rocío Moreno y Francisco José de Pablo.  
**SEMANA.ES:** Miguel Curtido (Director Digital), Laura Campos, Gloria López, Adriana Aragón, Laura Ortiz, Vanessa Ciganda, Julia Alegre, Diana Torres, Estefanía Fernández, Santiago Merino, Laura Gay y Erika Ferraro (Community Manager).

**EDITA:** SEMANA, S.L.  
**REDACCIÓN:** Avda. de Burgos, 16D - 6ªA. 28036 Madrid. Apartado de Correos 383  
**Teléfono:** 91 547 23 00  
**E-mail:** redaccion@semana.es  
**ADMINISTRACIÓN, DISTRIBUCIÓN Y SUSCRIPCIONES:** Teléfono: 91 547 23 00  
**E-mail:** administracion@semana.es  
**E-mail:** distribucion@semana.es  
**E-mail:** suscripciones@semana.es  
**IMPRESIÓN:** Rotocobri S.A.  
 Rda. de Valdecarrizo, 13. 28760 Tres Cantos. Madrid  
 Depósito legal: M. 911-1958. Printed in Spain.  
 Depósito legal Edición Pocket: M. 3914-2013

**PUBLICIDAD:** RBA PUBLIVENTAS, S.A.  
 CEO: Enrique Blanc.  
 Directora general: Ariadna Hernández.  
 Directora comercial nacional de revistas femeninas: Maria del Mar Casals.  
 Director de negocio digital: Serafín González.  
 Subdirector de estrategia comercial digital: Iván Lorente.  
 Soluciones implementación de publicidad digital: Alicia Cortés.  
**Madrid y norte**  
 Directora de publicidad: Belén González.  
 Directora de publicidad: Belén Pérez-Bédmar.  
 Subdirectora de publicidad: Silvia Montalbán.  
 Jefa de publicidad: Juncal Utrilla  
 Coordinadora de publicidad: Yolanda Trigueros.  
 C/ López de Hoyos, 141. 28002 Madrid.  
 Teléfono: 91 510 66 00

**Barcelona y Levante**  
 Directora de publicidad: Ángela Carpio.  
 Directora de publicidad: Olga Fernández  
 Directora de publicidad: Cristina Hombravella  
 Coordinadora de publicidad: Ainhoa Argente del Castillo.  
 Av. Diagonal, 189. 08018 Barcelona.  
 Teléfono: 93 415 73 74.

SEMANA es miembro de la Asociación de Revistas de Información

Asociada a la Federación Internacional de la Presse Periodique (FIPP).

**SEMANA TAMBIÉN EN:**

www.orbyLes | www.kioskyas.com | www.zinio.com



## TE REGALA\*

el coleccionable de cocina  
con lo mejor de nuestra gastronomía

NUESTRA MEJOR Fascículo 43

# COCINA

Descubre la gastronomía provincia a provincia



Como los calçots. Benifallet sobre el río Ebro, es otro reclamo de Tarragona.

## TARRAGONA

Es algo más que la Costa Dorada o un parque temático. La antigua Tarragona seduce con sus aromas a mar, río y valles, que ya conquistaron a los romanos.

**SEMANA**



Arro caldoso con galeras

**Ingredientes:**

- ♦ 4 g de arroz bomba
- ♦ 4 galeras rescas
- ♦ cebolla
- ♦ cuc. arada de pimiento o choricero
- ♦ cuc. aradas de aceite de oliva
- ♦ perejil y sal
- ♦ agua

**Preparación:**

Seclar las galeras y reservar las colas y pieles en un plato con papel film. Para preparar el fumet, poner todos los ingredientes en una olla. Añadir 1 litro de agua y hervir, tapado y a fuego lento, durante 20 minutos. Rectificar de sal.

En una cazuela, poner a cocinar la cebolla picada. Cuando esté transparente, añadir el pimiento choricero y remover.

4 raciones 40 minutos

Incorporar el arroz bomba y cocinar durante unos 4 minutos. Ir añadiendo el fumet cada vez que reduzca hasta que el arroz esté listo. Cortar las colas de las galeras por la mitad y agregar al arroz. Cocinar a fuego suave un par de minutos. Servir con perejil por encima.

La galera es un crustáceo alargado, parecido a la gamba pero más plano y con un sabor intenso. Se emplea en numerosos caldos de pescado.

\*no está disponible en el formato POCKET ni EDICIÓN ESPECIAL (venta con periódicos)

# PRÓXIMA SEMANA FASCÍCULO 43\*



atashi®  
cellular cosmetics

# DD cream

nude skin perfection

ALTA COSMÉTICA DERMOFARMACÉUTICA  
PARA PIELES SENSIBLES

# 8 en 1

- Hidrata
- Minimiza los poros
- Atenúa manchas
- Unifica el tono
- Efecto lifting natural
- Reduce arrugas
- Ilumina el rostro
- Protege con SPF15



BRONCE  
INTENSO

BEIGE

MEDIO

CLARO



  @ATASHICELLULAR  
WWW.ATASHICELLULAR.COM

De venta en farmacias y  
para farmacias de  
y plataformas digitales



LABORATORIOS  
**PHERGAL**  
inspiring beauty