LECTURAS



LA HIJA DE ANABEL VUELVE A CASA

“Ahora nos toca volver a vivir”



PVP: Península 2,70 € • Canarias 2,80 €
8 428019 000026 03802

EXCLUSIVA

EL FABULOSO PATRIMONIO DE ÁGATHA PELIGRA POR LAS POLÉMICAS



LOLITA SE ABRE COMO NUNCA

“Mi hija me salvó del alcohol y las drogas con 8 años”

Y habla de su familia, de Paquirri, Isabel Pantoja....

POR PILAR EYRE

ENORME PREOCUPACIÓN POR LA SALUD DEL REY CARLOS





RADIANT

Desde 1948

www.radiant.es @radiantwatchesandjewels /RadiantRelojes @radiantwatchesandjewels

SUMARIO

www.lecturas.com

Nº 3.802 - 5 febrero 2025



26
LOLITA, A CORAZÓN ABIERTO
"Mi hija me salvó del alcohol y las drogas cuando tenía 8 años".

4. **Raquel Guerrero**
"Pensé en tirar la toalla como actriz y me hice masajista", nos cuenta.

10 a 14. **Siete días.**

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

36. **Gabriela pedirá la pensión a Bertín**
El cantante tendrá que pagar los atrasos en la manutención de su hijo.

38. **Carlo Costanzia, en el ojo del huracán**
Acusado de agredir a un fotógrafo tirándole huevos.

40. **Leire Martínez**
"Me revolvería ver a Amaia cantar con el grupo", confiesa la cantante.

44. **Rappel**
"Ser vidente estaba mal visto, pero gracias a ello pagué el colegio de mis hijos".

50. **Karla Sofía Gascón, nominada al Oscar a mejor actriz**
Es la segunda española en lograrlo después de Penélope Cruz.

52. **Premios Feroz**
La gran noche de Almodóvar, 'Querer' y 'Salve María'.

58. **El diario de Jorge Javier**
Carta de amor a Ana Rosa.

62. **Sandra Barneda y Nagore Robles**
Rompen su último vínculo al ceder la sociedad que crearon juntas a un tercero.

64. **Jorge Ponce, la mano derecha de Broncano**
De adolescente conflictivo a cómico del momento.

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

70. **Estefanía de Mónaco**
La princesa rebelde cumple 60 años: un repaso por una vida de pasiones.

74 a 76. **Actualidad**

78. **Nuestras series**

94. **Pasatiempos**

97. **Horóscopo**



58
CARTA DE AMOR DE JORGE A ANA ROSA
Jorge Javier Vázquez repasa en su blog sus 30 años de relación con la presentadora.





16
PAULA VÁZQUEZ, SU RENACER COMO ESTRELLA
Ha pasado de tocar fondo a ser un puntal en la nueva TVE.

52
MARÍA CASTRO DISFRUTA DE LOS FEROZ EN SU TIERRA
La actriz lució un vestido de Roberto Verino en la gala celebrada en Galicia.

LECTURAS Práctica

80. **Salud** Mantén tu espalda sana y sin molestias.

84. **Belleza** Yoga facial para un rostro más joven.

88. **Cocina** Suculentos púdines fáciles de hacer.



RAQUEL GUERRERO, DE 'MACHOS ALFA'

"Pensé en tirar la toalla como actriz y me hice masajista"

La actriz, que triunfa en todo el mundo con su papel de profesora de autoescuela en la serie de Netflix, estuvo a punto de abandonar su carrera en plena pandemia. "Me llegué a formar y empecé a hacer masajes", nos confiesa

Raquel Guerrero (49) interpreta a Esther en 'Machos Alfa', la serie en español más vista del mundo ahora mismo. "Recibo muchos mensajes de madres que me dicen que empatizan mucho con mi personaje porque les pasa lo mismo todo el rato", dice.

“Si no hubiera tenido la familia que tengo, que me ha apoyado tanto, habría renunciado”

“Ahora me paran en la Gran Vía y en los aeropuertos. Se me acercan los guiris, los argentinos, los brasileños... Gente de todo tipo”

La popularidad de ‘Machos Alfa’ es tal que la serie ha sido doblada a toda clase de idiomas. A Raquel le gusta escucharse en otras lenguas. “Vi la versión francesa, inglesa... pero la que más me gusta es la italiana”, nos cuenta.

“Me da cosa ligar por las redes, soy más de que me inviten a una cerveza”

“He probado una app de ligar para famosos, pero prefiero quedar. Me da mucha pereza. No tengo tiempo de estar conectada”

Su personaje en ‘Machos Alfa’ es de lo que más ha calado entre el público y es que Esther ha sabido conectar muy bien con la realidad de muchas mujeres. La encargada de meterse en su piel, Raquel Guerrero, es una actriz que lleva toda la vida luchando por conseguir su sueño y que ha hecho prácticamente de todo en interpretación, hasta ser un Lunni. Ahora disfruta del éxito de la serie y prepara sus proyectos como directora.

▸¿Cómo has vivido este éxito internacional?

-La gente me reconoce mucho, tanto aquí por la Gran Vía como en los aeropuertos, se me acercan los guiris, los argentinos, los brasileños... Los argentinos son muy fans de la serie. De repente, se me acerca un canadiense o un marroquí, gente de todo tipo. Me encanta la que me dobla en italiano. Vi la versión francesa, la inglesa... pero la que más se acercaba a mí es la italiana, será porque era mediterránea y somos enérgicas. Verse en otro idioma es muy divertido, mola.

▸¿Qué significa para ti Esther?

-Esther es el personaje que me ha dado la vida. Empatizo mucho a nivel emocional, por lo pasional y por cómo se expresa, aunque no tenga límites ni filtro. Pero sí que es un personaje afín y cercano a mí.

▸Esther es uno de los personajes con los que más identificada se sienten muchas mujeres, de hecho.

Raquel ha probado a ligar con Raya, una aplicación parecida a Tinder pero en la que solo hay famosos o gente de la órbita del mundillo. También le llegan proposiciones por Instagram. “Cae algún mensaje de ligoteo”, admite.



NETFLIX

“Fele y yo nos podemos decir cualquier barbaridad”

La química con Fele Martínez, su marido en la ficción, es total. “Nos lo pasamos muy bien en los rodajes”, dice Raquel.

“A lo mejor a los 21 años se me habría ido la cabeza con el éxito de ‘Machos Alfa’, pero a esta edad, no”

-Es muy cercana, Esther podría ser tu prima o podrías ser tú misma. Es verdad que recibo muchos mensajes de madres que me dicen que empatizan mucho con mi personaje porque les pasa lo mismo todo el rato. Sienten que habla de ellas mismas.

▸¿Qué cosas tiene en común contigo?

-Sobre todo, esa energía, pero es verdad que Esther es tan enérgica que me deja agotada físicamente.

▸Qué importante la química con tu compañero, Fele Martínez, a la hora de encarnar a la pareja. ¿Habíais trabajado juntos antes?

-Habíamos coincidido en una cosa muy pequeñita de ‘Estoy vivo’. Nos caímos muy bien y conectamos mucho. Cuando me llamó Laura Caballero para la prueba, me dijo que sería con Fele y le escribí para decirle que me hacía mucha ilusión. Eso me relajó mucho. Nos lo pasamos muy bien en los rodajes, es que es muy divertido. Tenemos los dos mucho sentido del humor y nos podemos decir cualquier barbaridad sin que nos ofendamos, eso es muy guay. Es fundamental tener un ambiente de trabajo en el que estés a gusto. Los actores tenemos grupo de WhatsApp todos. Cuando rodamos es como la vuelta al colegio.

▸Has trabajado duro para estar donde estás. Durante todos estos años, ¿tuviste ganas de tirar la toalla?

-Sí. Lo he hecho dos o tres veces, y cada vez que lo hago me llaman para algo guay. Hubo una vez que hice un máster en gestión cultural. También estudié para quiromasajista en la pandemia. Me llegué a formar y empecé a hacer masajes. Pensé en tirar la toalla porque esto no salía. Después de la pandemia fue duro, aunque me salió trabajo. Pensé en dirigir, que siempre me había gustado mucho. Me puse a escribir una peli, hice un corto y, de repente, me empezó a salir todo y me llamaron para la serie.

▸Es un sueño al que has dedicado toda tu energía.

-Totalmente. La verdad que sí. He sido muy tenaz, con renuncias. Compaginándola con muchos trabajos, es una carrera de fondo. Es complica-

“Lo de creer que tienes novio y al final resulta que no es algo que a mí me ha pasado muchas veces”

Raquel ha formado una piña con sus compañeros de ‘Machos Alfa’. “Los actores tenemos grupo de WhatsApp todos. Cuando rodamos, es como la vuelta al colegio”, nos cuenta.

Aparte de ser actriz, Raquel es guionista y directora. Ahora mismo está desarrollando dos películas 'Zoé' y 'Bodas de plata'.

do. Si no hubiera tenido la familia que tengo, que me ha apoyado tanto, hubiera tirado la toalla.

▸Tienes un currículum muy variado, has hecho hasta de Lunni, ¿no?

-Una amiga actriz me dijo que iba a hacer un programa infantil, yo le decía que eso no, que yo estaba haciendo teatro alternativo. De repente, hizo 'Los Lunnis' de Televisión Española con un montón de bolos y una gira enorme, que se forró. Al tiempo me llamó para sustituir a alguien y le dije que sí. Fui Lunni una temporada, fui Lucho. Recuerdo llenar Las Ventas, eran conciertazos espectaculares. Estuve compaginando el teatro alternativo, que iban cinco personas de público, con Los Lunnis.

▸Con este éxito que estás viviendo, ¿qué tipo de mensajes recibes? ¿Alguna proposición interesante?

-Cae algún mensaje de ligoteo, pero la verdad que no les hago mucho caso. A mí me da un poco de cosa el tema de las redes. Me mandan algunas cosas, pero si le doy y no puedo ver su foto… no le sigo para ver quién es. Yo soy más de que me inviten a una cerveza.

▸De las apps para ligar ni hablamos…

"Fui parte de Los Lunnis durante una temporada. Hacía de Lucho. Llenábamos Las Ventas"

-Ahora mismo no puedo.

▸Hay una app que es para famosos.

-Raya, la he probado. Yo me he metido allí, pero soy muy poco de aplicaciones. Funciona igual que el Tinder, pero es un poco más específica para nosotros. Es que yo me aburro, si no te conozco… prefiero quedar. Me da mucha pereza. No sé cómo se mueve, no sé cómo habla, tiene que tener una conversación muy interesante. No tengo tiempo de estar tan conectada.

▸¿Alguna vez has experimentado una 'situationship', tal como dicen en la serie?

-Para mí el término también era nuevo. Pero claro que me ha pasado una 'situationship', un montón de veces. Que tú te crees que estás teniendo un novio y resulta que no. Yo, como le pasa a Santi (Gorka Ochoa) , si salimos juntos, cenamos y hacemos la cucharita crees que tienes novio… Pues no. Creo que ahora mismo hay que tener mucha responsabilidad afectiva y, si no te gusta alguien, no quedes. Si no lo tienes claro, díselo desde el principio.

▸¿No sientes que se te pueda ir la cabeza con este éxito?

-A esta edad no, si me llega a tocar a los 21 igual se me va, pero ahora no. Hay que tener los pies en la tierra. Hoy estoy aquí y mañana puedo estar quién sabe. Creo que no hay que relajarse.

Por Laura Martín. Fotos: Pedro Pernía.
Agradecimientos: @singularu, @skfk.eu, @mtngmustang, @verbenas_brand, @alexahofficial. Hotel Santo Domingo (hotelsantodomingo.es/es)

LA BIOSTHETIQUE®
PARIS

Méthode
Régénérante

Cuero cabelludo sano, cabello bonito.
Lucir un cabello bonito comienza con un cuero cabelludo sano.
Para un cabello denso y brillante y un cuero cabelludo sano y lleno de vitalidad. Actúa contra la caída y prolonga la fase de crecimiento capilar.



Todos los productos de La Biosthétique están disponibles en su salón La Biosthétique o en la tienda online www.labiosthetique.es.



Paula Echevarría (47) acudió a la fiesta con su pareja, Miguel Torres (38). La actriz acaba de rodar la serie 'Arcadia', junto a William Levy.



Maxi Iglesias (33), al que se relaciona con la empresaria Ione Astondoa, nos confesó: "Estoy enamorado y estoy contento".

PAULA ECHEVARRÍA, SIN PLANES DE BODA CON MIGUEL TORRES

"ÉL NO SE QUIERE CASAR Y YO TAMPOCO"

Llevan siete años juntos y tienen un hijo en común de tres añitos, pero entre los planes de Paula Echevarría no figura su boda con Miguel Torres: "Él no se quiere casar y yo tampoco", sentenció la actriz, que ejerció de madrina en la fiesta de presentación de las novedades de Samsung. Miguel, por su parte, comentó que debería ser ella quien le pidiera matrimonio a él. La respuesta de Paula no se hizo esperar: "¡Tendrá morro! Que espere sentado. Y no es machismo ni feminismo, es que ninguno de los dos quiere boda, así que nos pasamos la boda. Es la excusa perfecta".

Carolina Marín (31) sueña con volver a las pistas de bádminton, tras la severa lesión que sufrió en los JJ OO de París.

Isabel Jiménez (42) con un total look gris. Ella fue la que presentó a Sara Carbonero con su nuevo amor, el empresario canario José Luis Cabrera.

Kira Miró (44), de 'Machos Alfa', eligió una original falda asimétrica que combinó con un jersey con transparencias.

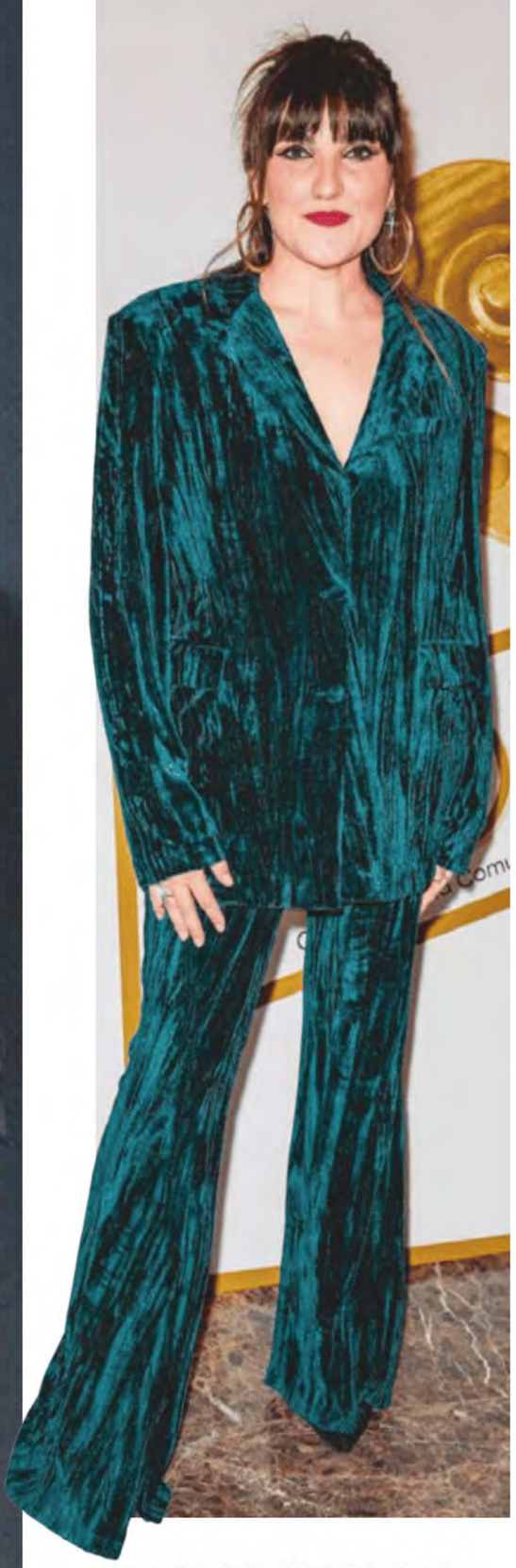
La actriz Miriam Giovanelli (35), a la que hemos visto en 'Mentiras y gordas' y 'Velvet'.



MARIBEL VERDÚ Y LEONOR WATLING, ANTE LOS GOYA

"SABEMOS QUE NOS VAN A CAER POR TODOS LADOS"

El 8 de febrero se celebra en Granada la 39ª edición de los Premios Goya bajo la batuta de Maribel Verdú (54) y Leonor Watling (49). Las actrices han aceptado este nuevo reto cargadas de ilusión. "Cuando presentas los Goya sabes que te van a caer por todos los lados. Nunca llueve a gusto de todos. Lo tengo asumido pero me da igual", ha dicho Maribel. "Si alguien se quiere meter con nosotras, espero que le sirva para desfogarse", confirma Leonor.



SU PUEBLO FUE UNO DE LOS AFECTADOS

Rozalén, solidaria en el concierto por la dana

La cantante manchega Rozalén (38) fue una de las participantes en el concierto solidario 'Sonarem' que se celebró en el Teatro Real de Madrid a beneficio de 32 centros educativos de Valencia, gravemente afectados por la dana del pasado mes de octubre. No hay que olvidar que su pueblo natal, Letur, en la provincia de Albacete, fue también uno de los más afectados y la propia Rozalén se desplazó hasta allí para ayudar a sus paisanos en las labores de limpieza de las calles. "Aquí somos todos una familia", dijo entonces.

LEYENDAS DE

LA MODA

UNA COLECCIÓN DE LIBROS ILUSTRADOS PARA AMANTES DE LA MODA

PRIMER LIBRO
CHANEL
2,99 €



RBA

WWW.LEYENDASMODARBA.COM

Siete días

EN UN COLEGIO DE MADRID

LA IMAGEN MÁS TIERNA DE LETIZIA LEYENDO UN CUENTO A UNOS NIÑOS

La celebración del Día Internacional de la Educación llevó a Letizia al Colegio Cortes de Cádiz, en Madrid. Una visita que nos dejó una tierna imagen de la Reina, que, muy espontánea, se sentó en el suelo para leer un cuento a una clase de niños de cinco años. "Yo me llamo Letizia", se presentó la Reina. "Ya lo sé", dijo un niño. "¿Lo sabes? Me alegro que lo sepas", bromeó Letizia, que, muy cariñosa, compartió un buen rato con los pequeños.



Muy espontánea, sentada en el suelo del aula con los niños.

Letizia (52) visitó el colegio Cortes de Cádiz en Madrid con un traje rojo de Hugo Boss, que estrenó en agosto de 2023.



EN PARÍS

La reina Sofía vive una gran noche de ópera

La música, una de sus grandes pasiones, ha llevado a la reina Sofía (86) a regresar a París, donde el pasado verano disfrutó de los Juegos Olímpicos y apoyó a los deportistas españoles. Esta vez, vestida de gala con un elegante vestido joya de color azul, la reina emérita llegaba para acudir a la gala conmemorativa del 150 aniversario de la inauguración del Palacio Garnier, sede de la ópera de la capital francesa. La reina Sofía, a quien el rey Felipe acaba de conceder el Toisón de Oro, disfrutó de una gran noche musical.

Oferta especial para nuestras lectoras

Suscripción digital

1€ /mes



Lee tu revista favorita en tu móvil o tableta por solo 1€ al mes.
Y además, podrás leer también todas las revistas anteriores.
¡No te pierdas esta oferta exclusiva!

SUSCRÍBETE EN **LECTURAS.COM/OFERTA**
O LLAMA AL TELÉFONO **910 920 129**

Paula Vázquez (50) empezó su carrera televisiva en el 'Un, dos, tres...' y durante muchos años encadenó un éxito tras otro. "De los 17 a los 30 años no tuve vida", dijo en una entrevista.

Tiene un piso en Pozuelo de Alarcón de 153 m² y otro en Benidorm de 87 m² con tres habitaciones

En 2007 y en 2017 compró dos terrenos rústicos de más de 500 m² cada uno en la provincia de A Coruña

TRIUNFA CON 'BAKE OFF' Y PRESENTARÁ EL BENIDORM FEST

Paula Vázquez, de tocar fondo a renacer como presentadora estrella

A pesar del gran parón que sufrió por una depresión y una mano negra que dificultó su regreso, ha amasado un importante patrimonio

Paula Vázquez está en su mejor momento. Tras años alejada de la primera línea como presentadora, su carrera ha resurgido con inusitada fuerza en RTVE donde, además de estar al frente de 'Bake Off: Famosos al horno', será una de las presentadoras del Benidorm Fest, junto con Inés Hernand y Ruth Lorenzo. La gallega estuvo más de una década apartada de la televisión generalista pero esto no le impidió amasar un considerable patrimonio que hoy desvelamos en exclusiva.

UN PATRIMONIO SUCULENTO

En el año 2000, siete años después de su debut en el mítico 'Un, dos, tres... responda otra vez', Paula decidió convertirse en empresaria y creó su propio proyecto. En ese momento triunfaba al frente de 'El juego del euromillón' en Telecinco y comenzó a consolidar su fortuna. Según la documentación a la que hemos tenido acceso, ese año se inscribió como administradora única de la sociedad Walkiria Producciones y Management. Según el registro mercantil, en 2023 el activo de la compañía era de casi 893.000 euros y el importe neto de la cifra de negocios, de 52.632 euros. A nombre de esta empresa figura un piso en Pozuelo de Alarcón de 153 m^2 construidos con dos garajes. En 2002, año en el que copresentó 'Gran Hermano' con Pepe Navarro, la sociedad adquirió un piso de 87 m^2 con

El renacer de Paula empezó en 2023 con 'El puente de las mentiras', por el que facturó 80.000 euros

Paula ha presentado algunos de los grandes formatos televisivos, como 'Pekín Express', 'La isla de los famosos' o 'Fama...ia bailar!'.

Presentadora del Benidorm Fest



Tras dieciséis años fuera de RTVE, Paula volvió en 2023 con 'El puente de las mentiras'. Desde el año pasado está al frente de 'Bake Off: Famosos al horno', que acaba de iniciar su segunda temporada.



El 28 y el 30 de enero será maestra de ceremonias de las galas junto a Ruth Lorenio e Inés Hernand.

tres dormitorios en Benidorm. A pesar de que su empresa ha dado pérdidas de algo más de 16.000 euros en su último balance presentado, la presentadora factura considerables cifras por su trabajo en la tele. El renacer de Paula Vázquez en RTVE tras dieciséis años fuera del ente público empezó en 2023 con el programa 'El puente de las mentiras' por el que facturó un total de 80.000 euros por 8 episodios, 10.000 por programa.

DEPRESIÓN Y ANSIEDAD

La gallega también tiene patrimonio inscrito a su nombre en el registro de la propiedad. En 2007, un año antes de ponerse al frente de dos de sus fulgurantes éxitos, 'Pekín express' y "Fama... ¡a bailar!', compró a su nombre un terreno rústico de más de 500 m^2 en Valdoviño (A Coruña). A pesar de no tener proyectos en ninguna cadena generalista desde 2014 hasta 2021, en 2017 Paula adquirió otro terreno rústico de secano de más de 500 m^2 en la provincia de A Coruña. Adorada por la audiencia, su extraordinaria franqueza le ha reportado aún más admiración. Por sus confesiones sabemos

"Llegué a tener alopecia areata por el estrés y la ansiedad. Recuerdo una época en que me ponía en la agenda cuándo podía llorar"

que, a pesar de su fulgurante éxito a lo largo de más de tres décadas de vida profesional, sufrió lo indecible. Ha hablado con gran claridad de la depresión que padeció: "Llegué a tener alopecia areata por el estrés y la ansiedad. Yo hacía de Paula Vázquez, como que todo iba estupendo, hasta que se me empieza a caer el pelo, y me quedo casi calva. Me estaba muriendo y nadie se estaba dando cuenta. A mí me parecía normal llegar a casa y llorar". En el podcast 'Estirando el chicle' comentó: "Recuerdo una época en que me ponía en la agenda cuándo podía llorar. Hacía un programa en Francia, una película en Italia, hacía el Euromillón aquí. Tenía bolos, un catálogo de bikinis, entrenar... No tenía vida".

UNA VUELTA DIFÍCIL

La enorme presión bajo la que vivía por encadenar un proyecto tras otro sin descanso, le obligó a bajar considerablemente el ritmo y cuando quiso volver a trabajar no lo tuvo fácil, desveló que una mano negra le puso todas las trabas que pudo: "Hay alguien que no quiere que trabaje en televisión. Me llegan propuestas y cosas que molan mucho, pero luego no sé qué pasa, no sé si será político o qué". También ha desvelado que le diagnosticaron TDAH [trastorno de déficit de atención e hiperactividad].

Por K.Izaguirre. Fotos: Agencias/Redes/RTVE

Mejora tu salud de forma natural

En invierno, ObesiLax te ayuda a desintoxicar tu cuerpo y recuperar tu equilibrio.



Durante estos meses fríos, solemos pasar más tiempo en casa, nos movemos menos y nuestra alimentación tiende a ser menos saludable, con comidas más calóricas. Además, bebemos menos agua y hacemos menos ejercicio debido al mal tiempo. Todos estos hábitos impactan directamente en nuestra salud intestinal.

BIENESTAR QUE SE SIENTE.
Con su suave acción laxante, **ObesiLax** te ayuda a regular el tránsito intestinal de manera eficaz. Este reconocido producto de Bie3, elaborado con extracto de **Cassia Angustifolia (Sen),** destaca por su efecto detox: ayuda a eliminar toxinas, promoviendo una figura más esbelta. Su fórmula también incluye **malva, melisa, regaliz y anís,** ingredientes con propiedades digestivas, antiespasmódicas y antiinflamatorias. Ideal para cuidar tu cuerpo por dentro y por fuera.

Dos formatos, la misma eficacia

Para adaptarse a tu estilo de vida, ObesiLax está disponible en dos formatos: infusión y sticks de granulado instantáneo.

ObesiLax en infusión es perfecto para disfrutar de un momento agradable tras la cena. Su sabor y aroma convierten este gesto de autocuidado en una experiencia relajante. Gracias a los principios activos de la Cassia Angustifolia (senósidos), notarás su efecto al despertar.

ObesiLax Instant en sticks es práctico y fácil de llevar contigo. Solo tienes que disolver el granulado en agua para disfrutar de sus beneficios, estés donde estés. Perfecto para esos días en los que estás fuera de casa.

Nota: Si sufres alguna dolencia intestinal, consulta antes con tu médico.

www.bio3.es

Carlos parece estar siguiendo la consigna de su madre: fingir que no pasa nada hasta el último momento

A pesar de las apariencias, la cruda realidad es que los dos últimos años de la reina Isabel fueron un infierno, aquejada de un cáncer de médula muy doloroso

El rey Carlos (76) es el primer jefe de estado británico que visita el campo de Auschwitz. Acudió al homenaje sin su esposa, la reina Camila.

ENFERMO DE CÁNCER

Alarma por la salud de Carlos

Empeora cada día y sigue a duras penas con su agenda. Hace unos días acudió a los actos por el 80 aniversario de la liberación de Auschwitz

Vivió el acto emocionado y sereno



Muy emocionado todo el tiempo, llegó a derramar alguna lágrima durante los discursos de los supervivientes.



El acto tuvo lugar en una carpa instalada en la entrada de la puerta principal del campo donde había uno de los vagones que transportaban a los reclusos.

No es por maldad



por Pilar Eyre

Auschwitz. El lunes pasado reyes y jefes de estado de todo Europa acudieron para conmemorar el 80 aniversario de la liberación de ese infierno nazi llamado campo de concentración. Todos ellos tiritaban, pero Carlos III caminaba, emocionado y sereno, a pesar de su grave enfermedad, haciendo suyo el juramento de los reyes ingleses, "me comprometo a seguir con mis obligaciones el mayor tiempo posible".

"TODAVÍA VIVO"

Hasta el mismo domingo los médicos le aconsejaron que no viajara. Es cierto que la ocasión era importante y que tanto el rey como su hijo han presidido distintos memoriales del holocausto en los últimos meses, una causa en la que ambos están muy comprometidas. **Pero el estado de salud de Carlos empeora día a día. Aunque no se publican en ningún medio serio, corren rumores que el avance de su cáncer es imparable,** hasta el punto de que cuando el otro día le preguntaron en un acto "¿Cómo está?", respondió con amargura, "todavía vivo". No sabemos aún el tipo de tumor que tiene ni cuál es su tratamiento concreto o su pronóstico, fuera de algunos partes muy poco comprometedores, "sigue su tratamien-



Amalia (21), la princesa heredera de Holanda, acompañó a sus padres, Guillermo (57) y Máxima (53).



Haakon de Noruega (51) acudió sin su esposa, Mette-Marit, asediada por los problemas legales de su hijo Marius y aquejada de fibrosis pulmonar.



Victoria de Suecia (47) participó en la ofrenda en recuerdo a las víctimas. Su marido, el príncipe Daniel, no la acompañó.

Cuando el otro día le preguntaron en un acto "¿Cómo está?", respondió con amargura, "todavía vivo"

to", "en el 2025 tendrá los mismos protocolos de salud", "su agenda se ajustará a sus circunstancias"... Ahora, eso sí, en ningún momento han hablado de "remisión", como han hecho en el caso del carcinoma de su nuera.

UN RETROCESO EN SU SALUD

Y en este punto todo puede cambiar de la noche a la mañana porque la enfermedad es imprevisible. **Durante el viaje que hizo el rey a Australia, en noviembre, los médicos accedieron a regañadientes a interrumpir once días el tratamiento, pero el resultado fue un retroceso en su estado que hizo saltar las alarmas.** Y a partir de entonces solo mantiene audiencias cortas, casi todas en su casa y muy medidas, aunque la proliferación de imágenes, la mayoría retocadas, nos hagan pensar que su actividad es incesante. En el mes de octubre, en unos días de bonanza, se sometió en Sandringham a una sesión de fotos muy completa con distintos atuendos para tener material inédito de archivo. Así, en el reciente evento literario "la noche de Burns", Carlos se pudo unir a la celebración con una foto con falda escocesa procedente de esa sesión.

UNA CONSIGNA CLARA

Porque, a pesar de los continuos cantos a la transparencia y de ir con el signo de los tiempos, la situación es muy oscura, aunque las evidencias sean muy claras: fingir que no pasa nada hasta el último momento. Así lo hizo su abuelo, Jorge VI.



Federico (56) y Mary (52) de Dinamarca, que el pasado 14 de enero celebraron un año de su proclamación.



Felipe (56) y Letizia (52) ya habían estado de visita oficial en Auschwitz con anterioridad.

El padre de la reina Isabel. Fumador de cuatro paquetes de tabaco diarios, le descubrieron un cáncer muy agresivo y le extirparon el pulmón izquierdo, aunque el derecho lo tenía también devorado por la enfermedad. **Estos hechos se ocultaron a la opinión pública, a la que se dijo que el rey solo tenía un fuerte resfriado, y durante cinco meses se murió a chorros delante de sus súbditos sin que nadie se diera cuenta.** Se le proporcionaba una medicación muy fuerte para que mantuviera el tipo en las audiencias, unos hablan de cocaína y otros de anfetaminas, pero aun así se tenía que retirar cada poco tiempo para cambiarse porque el sudor le empapaba el uniforme. Debía dormir sentado y su discurso de Navidad lo tuvo que grabar porque las toses lo interrumpían constantemente. Murió pesando solo 50 kilos, pero su fallecimiento se anunció de esta manera: "el rey se acostó en perfecto estado de salud y murió de un infarto mientras dormía".

LA CRUDA REALIDAD

¿E Isabel II? ¿La reina inmortal, la querida y temida madre de Carlos? De salud indestructible, paseando a sus perros bajo la lluvia, pañuelo Hermès en la cabeza y botas de agua, hasta el último momento. Recibiendo visitas, bromeando con sus nietos, hasta que a los 96 años se murió apaciblemente en Balmoral, en su cama, "old age", "de vejez", según dijo el parte médico, sin mayores explicaciones. Y tuvimos que esperar a que su gran amigo Gyles Brandeth y el que fue su primer ministro, Boris Johnson, publicaran sus memorias para enterarnos de la cruda realidad. Que **sus dos últimos años de vida habían sido un infierno, aquejada de mieloma, un cáncer de médula ósea muy doloroso, sobre todo en la ingle y la espalda**, cosa que convertía sus noches en un auténtico calvario. Tenía que ocultar con guantes los morados de sus manos debidos a los goteros e inyecciones, estaba medio ciega y perdía peso de forma alarmante. "Sabía que se iba a morir, en sus últimos tiempos no podía aguantar siquiera su taza de té", pero aun así salió a saludar a sus súbditos en el balcón del palacio de Buckingham y dos días antes de fallecer se fotografió, sonriente, con la primera ministra entrante, Liz Truss, que dijo después, "a pesar de que se la veía muy enferma, se empeñó en ponerse de pie para darme la mano". **Su hijo no pudo estar a su lado mientras moría "porque no se quería alarmar a la gente con viajes improvisados".** Tanto Jorge como Isabel consideraron su deber seguir hasta el último suspiro. Como Carlos. Siempre vamos a recordar esa imagen bajo el arco de Auschwitz, muy pálido a pesar del maquillaje, con la boca pintada para disimular las llagas que provoca el tratamiento, con los ojos rojos, pero aguantando. Nobleza obliga.

Síguela en www.lecturas.com

ACOMPAÑA A GUILLERMO POR SORPRESA EN UN EMOTIVO ACTO

Kate se vuelca con las víctimas del Holocausto

Es el segundo acto público de la princesa en lo que va de año tras anunciar que su cáncer está en remisión

Kate Middleton (43) enciende una vela durante la ceremonia para conmemorar el Día del Recuerdo del Holocausto y el 80 aniversario de la liberación de Auschwitz-Birkenau en Londres.

El regreso de Kate Middleton a la primera línea es un hecho. La princesa de Gales ha aparecido por sorpresa en el acto conmemorativo por las víctimas del Holocausto que se ha celebrado en Londres, coincidiendo con el 80º aniversario de la liberación del antiguo campo de concentración nazi de Auschwitz-Birkenau.

LA KATE MÁS SENSIBLE

Este es el segundo acto público que realiza Kate en lo que va de año tras su aparición

Kate y Guillermo prometieron a las víctimas del Holocausto que educarán a sus hijos en la repulsa a los horrores del nazismo

“George está llegando a la edad en la que empieza a entender las cosas. Hablaremos con él sobre lo que ocurrió”, dijeron

Al acompañar a Guillermo (42) en el acto del Holocausto, la princesa confirma que, poco a poco, irá recuperando su papel como punta de lanza de la monarquía.

en el Hospital Royal Marsden hace unas semanas, cuando anunció que su cáncer estaba en remisión. En el homenaje a las víctimas, se reencontró con Yvonne Bernstein, una superviviente de 87 años a quien retrató en 2020 como parte de un proyecto fotográfico. “Me encanta volver a ver a una vieja amiga”, dijo Kate al verla. Otra superviviente le dijo: “Guillermo es el hombre más afortunado del mundo” a lo que Kate, sonriente, respondió: “Se lo diré”.

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.

Se reencontró con una superviviente a la que había fotografiado

“Me encanta volver a ver a una vieja amiga”, dijo Kate al abrazar a Yvonne Bernstein, una mujer de 87 años a la que fotografió en 2020 como parte del proyecto ‘Generaciones: retrato de los supervivientes del Holocausto’.

“La vida te golpea con algo tan duro que tristemente te das cuenta de las gilipolleces por las que perdemos el tiempo”

“Gracias por vuestra preocupación y cariño, ha sido impresionante. Ella lo sabrá cuando sea mayor”

El 10 de enero Anabel y David ingresaron de urgencia a su hija, que nació el pasado 23 de noviembre. La foto es la que Anabel eligió para anunciar su regreso a casa. “No es la mejor foto, pero sí lo que visualicé estos 18 días en mi cabeza para sostenerme cada día”, escribió.

LA HIJA DE ANABEL VUELVE A CASA

“Ahora nos toca volver a vivir”

Tras 18 días de dolor e incertidumbre, la pareja dejaba el hospital y volvía a casa con su hija el pasado lunes

Anabel (38) y David (27) no se separaron ni un instante de su pequeña mientras estuvo ingresada en el Hospital Materno Infantil de Gran Canaria, donde el pasado 23 de enero cumplió dos meses de vida..

ISA PANTOJA

"EL ABRAZO DE KIKO ME TOCÓ EL CORAZÓN"

Isa, que lleva meses distanciada de su hermano Kiko, ha hablado emocionada del reencuentro que tuvo con él en el hospital de Canarias al que ambos acudieron para apoyar a Anabel. Allí fue él quien la abrazó y eso la enterneció. "Me tocó el corazón. Me quedo con ese gesto que fue superbonito por su parte", dijo Isa en 'Vamos a ver'. "El amor por mi hermano no tiene fecha de caducidad por mucho que nos haya pasado", añadió. Aun así, dejó claro que las cosas no van a cambiar tan fácilmente. "Esto no significa que nos vamos a reconciliar. Le deseo que sea muy feliz", dijo.

Anabel Pantoja y David Rodríguez ya vuelven a vivir. Tras 18 días de incertidumbre con su pequeña ingresada en el Hospital Materno Infantil de Gran Canaria, la pareja volvía a casa con su niña el lunes 27 de enero. "Acabamos de llegar a casa con nuestra pequeña. Ahora nos toca volver a vivir, porque hace 18 días volvimos a nacer los tres", escribió Anabel en sus redes anunciando la feliz noticia.

UN DESEO CUMPLIDO

La niña, que ingresó de urgencia en la Unidad de Medicina Intensiva del Hospital Materno Infantil de Gran Canaria el pasado 10 de enero, era dada de alta cuatro días después de ser

"Gracias a nuestras familias y amigos. No tendremos vida para pagarles todo lo que hicieron"

trasladada a planta. "Alma está bien. Nuestro mayor deseo es que este mal sueño pase pronto y podamos regresar a casa con nuestra hija", decía Anabel anunciando que las cosas empezaban a ir mejor. Y su deseo se ha cumplido. Ya han vuelto a casa y la influencer tiene solo palabras de agradecimiento para toda la gente que la ha arropado. "Solo queríamos de verdad de corazón agradecer todo lo que hemos sentido, de vuestra parte hacia ella. Vuestra preocupación y cariño. Ella lo sabrá cuando sea mayor, ha sido impresionante todo lo que hemos vivido", escribió.

EL MENSAJE DE ANABEL

Anabel y David dejan atrás un auténtico infierno en el que se han volcado día y noche con su pequeña. "La vida te golpea con algo tan duro que tristemente te das cuenta de las gilipolleces por las que perdemos el tiempo o no vivimos, cuando lo único que importa es tener salud y vivir. Si me permitís un consejo, vivid, disfrutad de los vuestros, daros abrazos, besos y deciros 'te quiero", ha sido el mensaje de esperanza que Anabel ha querido enviar a sus seguidories.

Por S. Quiroga. Fotos: Redes/Ep/Garófano.



“Tras la muerte de mi hermano pasé un año y medio de locura absoluta en el que bebía, tomaba coca y me acostaba a las tantas”

“Mi hija llamó a mi hermana y le dijo: ‘Veo a mi madre regular’. Rosario me dijo: ‘Para, tus hijos te necesitan’. Y lo dejé”

LOLITA SE SINCERA COMO NUNCA

“Mi hija me salvó del alcohol y las drogas cuando tenía 8 años”

La cantante habla del bache que pasó tras la muerte de su madre y su hermano, de su relación con Paquirri y de los hombres de su vida

Confesiones a flor de piel de un mito



Lolita (66) y Jordi Évole (50) charlaron de lo divino y de lo humano en el programa de este último mientras cenaban con vino y butifarra. Lolita está muy unida a Catalunya, la tierra de su padre.

Es famosa desde que nació porque pertenece a una de las dinastías artísticas más importantes de este país. Pero, aunque a veces nos parezca que lo sabemos todo sobre ella, Lolita sigue teniendo secretos. Algunos de ellos han salido a la luz durante la entrevista que mantuvo en ‘Lo de Évole’. Una conversación desgarradora donde habló de su relación con Paquirri, los hombres y la muerte de su madre y su hermano.

▸Te vuelcas en el escenario haciendo ‘Poncia’.

-No sé trabajar de otra manera. No soy una actriz de método, sino de corazón, de entraña. Por eso cuando he hecho algo de teatro que no me ha gustado, se me notaba. Lo he hecho muchas veces para comer. Cuando empecé a cantar, en América llenaba sitios, pero aquí en España, no. Y cuando se murió mi madre, los ojos se volvieron hacia mí. Pero estuve mucho tiempo a la sombra.

▸O sea que la muerte de tu madre te libera.

-Desgraciadamente, sí. No me libera a mí, libera a la gente. Yo hubiese dado cualquier cosa porque mi madre siguiese viva.

▸La muerte de tu hermano y tu madre con 14 días de diferencia sacudió el país.

-Fue un palo muy gordo que encogió el corazón a España. Cuando murió mi hermano, yo iba todos los días al cementerio.

▸¿Te reconfortaba?

-Sí, hablaba con él de las cosas que se me quedaron en el tintero. Pensaba que podía haber hecho más por él. Y lo sigo pensando. Él nos mentía mucho. Esta enfermedad es así. Para mí la heroína es una enfermedad. Además, en la época de Antonio no había ninguna información.

▸¿Cómo trastoca a una familia una adicción así?

Lolita cree que la muerte de su madre la liberó a ojos del gran público, que empezaron a ver que tenía talento. Hasta entonces llenaba en América, pero no en nuestro país.

“Yo soy una mujer a la que le gusta hacer el sexo y soy activa, pero ahora no estoy por la labor de tener pareja”

-Es un palo muy grande, primero por él y luego por el dolor que pasan los padres. Y sus hermanas. Y sus amigos. Luego él salía rápido [de la droga]. Se iba a la finca de un amigo, a la Sierra, y se comía el mono él solo. Y estaba tres o cuatro años limpio. Cuando murió mi madre, él no estaba tomando. Se había quitado de eso.

▸Tras la muerte de tu madre, se te veía sorprendentemente entera.

-Seguía trabajando, pero ¿sabes qué? Hay muchos camerinos en España llenos de patadas y de puñetazos en la pared y espejos rotos. Yo terminaba un concierto y tiraba sillas. Fue un año y medio de locura absoluta en mi interior, en el que bebía, tomaba coca, me acostaba a las tantas, me ponía los discos de Moncho, me ponía la botella de whisky, me ponía una caja de clínex, y me ponía a escribir y a llorar. Me daban las 8 o las 9 de la mañana. Me lavaba la cara a las 7 y media para que mis hijos me vieran bien al irse al cole y luego me acostaba. Y así estuve un año y pico.

▸¿No tuviste miedo de quedarte anclada?

-Me salvó mi hija. Tenía como 8 años. Llamó a mi hermana y le dijo: “Tía, veo a mi madre regular, no la veo bien”. Y mi hermana me dijo: “Para, porque tu hija te necesita y tu hijo es muy chico también”. Y de un día para otro [lo dejé].

▸¿Qué aprendiste de tu hermano?

-A reconocer la mentira. Se le ponían los ojos vidriosos cuan-

“Mi madre se pasó treinta y pico años recibiendo radiación, tenía las tetas quemadas. La he visto llorar, reponerse y salir a trabajar. Era de otro planeta”

“Cuando se murió mi madre, los ojos se volvieron hacia mí. Pero estuve mucho tiempo a la sombra”

do mentía. Porque a él le daba pena mentir. Aprendí también que reírse era lo más maravilloso del mundo. Aprendí cómo se puede hacer una canción maravillosa en 10 minutos. Aprendí a tenerle respeto a un hermano pese a ser más pequeño. Y él aprendió conmigo lo que era el cuerpo de una mujer. Hacía boquetes en el baño y me miraba. Era muy chico, tenía 10 y yo tenía 14. Nunca lo pillé. Me lo dijo luego con el tiempo.

▸¿En algún momento dijiste "no quiero cantar"?

-Sí. Nunca quise ser artista. Pero cuando me di cuenta estaba encima de un escenario y había grabado 'Amor, amor', haciendo galas a 125.000 pesetas. De ahí pagaba a los músicos y me quedaba 50.000, que era una barbaridad. Y con 17 años.

▸¿Qué has hecho durante tus baches económicos para salir adelante?

-Vivir de las exclusivas. Y cuando no, he pedido créditos, he pedido préstamos a amigos, que luego se los he devuelto, he empeñado muchas alhajas… He llegado a ese punto por no llegar a fin de mes. Hoy en día también. Esta profesión es lo que tiene. Hay veces que trabajas muchísimo y hay veces que no trabajas. Yo no sé ahorrar. En mi casa nadie sabe ahorrar.

▸¿Has tenido amantes?

-Sí, como todo el mundo.

▸¿Mientras tenías pareja?

-No, soy Tauro. Soy fiel. Pero amantes después de quedarme soltera, claro que he tenido. Y el que diga lo contrario, miente. Y alguno que otro, que solo lo he sabido yo.

▸¿Llevas bien el desamor?

-No, el desamor no se lleva bien. Yo tengo mucha práctica. A mí me han dejado mucho, aunque yo también he dejado. Pero hay que salir adelante.

▸¿Te tiras de vacío en el amor?

-Me he vuelto un poco desconfiada. Muchas veces no sé si vienen por mí, por ser Lolita, o porque realmente les gusto como mujer.

▸¿No tienes olfato para eso?

-No. Cuando entra por el corazón, el olfato se pierde. El corazón es el que manda. En el momento nunca me he parado a pensar si la relación venía por el interés. Después, sí. Cuando ves que la relación ha sido tóxica, que tú has querido más que la otra persona, pues te jode.

▸¿Qué tipo de toxicidad has vivido?

-Por ejemplo, humillación como mujer. Me han humillado como mujer. No puedo decir que me hayan maltratado nunca, pero

"A Antonio se le ponían los ojos vidriosos cuando nos mentía. La heroína es una enfermedad"

sí puedo decir que me han tratado de manipular psicológicamente. Un día te dicen que te quieren y al otro día no te miran a la cara. Cuando les interesa se ponen muy amables y muy cariñosos porque les interesa seguir teniendo el estatus que tienen contigo… Hay veces que quieres hacer el amor y te apetece estar con esa persona, y te dice que no tiene ganas… Sabes que habla con otras mujeres… Te es infiel por naturaleza… Hoy te adoro, te quiero muchísimo, y mañana no te habla. Creo que esta persona en concreto no me ha querido.

▸Piensas en alguien en concreto.

-Sí. Por supuesto.

▸¿Quién fue tu primer novio?

-Antonio Arribas. Maravilloso.



Poco antes de morir, Lola Flores pidió perdón a El Pescaílla por sus aventuras. "Mi padre le dijo que no había nada que perdonar. Era una relación de cariño y de respeto", dice Lolita.

"Mi madre pidió perdón a mi padre"



Lolita defiende que su hermano Antonio llevaba años sin consumir cuando murió su madre, pero que la pérdida le afectó mucho.



Paquirri dejó a Lolita por Isabel Pantoja en una llamada de teléfono. "Isabel era otra clase de persona. Yo no era virgen, había tenido más novios... Eso no le gustaba a Paco".

De Paquirri a Guillermo Furiase



En 1983, Lolita se casó con Guillermo Furiase. "Mi destino era casarme con él y tener los dos hijos que me han dado estos nietos", dice. Se separaron en 1995.

"De Paquirri estuve enamorada hasta la médula. Pero él aún tenía esperanzas de volver con Carmina"

Tenía 16 años cuando me enamoré de él y él tenía 32. Me enamoré localmente. Era un tío legalísimo. Estuve dos años con él. Me cuidaba. Me enseñó lo que era la noche de Marbella, lo que sí se podía tocar y lo que no se podía tocar en cuanto a drogas... Lo quise mucho pero no era mi destino. Mi destino era casarme con el argentino [Guillermo Furiase], tener mis dos hijos, que me diera estos dos nietos maravillosos, y separarme de él a los 12 años y encontrar un cubano [Pablo Durán], actor, maravilloso, y estar con él otros diez años.

▸¿Y de Paquirri estuviste muy enamorada?

-Hasta la médula. Lo que pasa es que lo cogí en una época en la que él se acababa de separar de Carmen Ordóñez y estaba todavía enamorado de ella. Tenía esperanzas de volver con ella.

▸Tú eras amiga de Carmen Ordóñez.

-Íntimas.

▸¿Cómo le cuentas que te has enamorado de su ex?

-Fue complicado. Muy complicado. Ya estaban separados. Pero Carmen me dijo algo que no se me olvidará nunca. Ya estaba separada de Paco, la llamé y le dije: "Carmen, me ha pasado esto". Y me dijo: "A mí no me importa, ojalá algún día te cases con él porque para mí sería un honor que fueras la segunda madre de mis hijos". La historia con Paquirri duró un año y medio. Yo era muy joven, dejé de trabajar, me quedaba en el campo, en Cantora. Isabel lo sabe, lo hemos hablado muchas veces.

▸¿Es verdad que Paquirri te deja por teléfono?

-Sí. Yo estaba en Buenos Aires trabajando con Carmen Sevilla. Me llamó por teléfono al hotel y me dijo: "Quiero que sepas que estoy saliendo con Isabel Pantoja". Le dije: "Bueno, te vas a tener que casar con ella". "Eso ya lo veremos", me dijo él. Y se casó.

▸¿Por qué le dijiste eso?

-Lo sentí. Isabel era otra clase de persona. Yo ya tenía más mundo, no era virgen, había tenido más novios...

▸A Paquirri no le gustaba eso.

-No. Pero yo lo quise. Lo recuerdo en Technicolor. La piel, sus dientes perfectos... Entiendo que Isabel se enamorara de Paco. De hecho, cuando ella lo conoció yo estaba en ese hotel. Ella había ido a ver la corrida de toros y bajó a saludar mientras yo me arreglaba.

▸También fuiste pareja de Juan y Medio...

-Lo quiero muchísimo. Es de los hombres que más he querido. Él dice siempre que algún



Juan y Medio fue otro de los novios de Lolita. "Él dice siempre que algún día volveremos a estar juntos. Yo no me lo creo. Yo creo que esa época ya pasó", explica.

día volveremos a estar juntos. Yo no me lo creo. Yo creo que esa época ya pasó. Como amigo, sí. En la vejez, ya viejos, viejos, viejos, no me importaría estar al lado de Juan.

▸¿Cuando una va cumpliendo años, el sexo qué papel juega en su vida?

-Yo ahora mismo no tengo sexo porque no tengo una pareja, ni tengo un amante. No tengo tiempo y la verdad es que tampoco estoy por la labor. Yo creo que esas cosas no se buscan, eso aparece. Yo soy una mujer a la que le gusta hacer el sexo y soy activa, eh, no soy pasiva para nada.

▸¿Tus padres tenían una relación abierta?

-No. Era una relación de respeto. Pero no abierta. La filosofía era: "No me lo cuentes, vecina, que no me quiero enterar". Ella antes de morir le dijo: "Perdóname si te he hecho daño en algún momento". Y mi padre le dijo: "A mí no me tienes

"Yo no sé ahorrar. He pedido créditos, he pedido préstamos a amigos y he empeñado alhajas"

que pedir perdón por absolutamente nada". Pero no era una relación abierta. Mi padre es el gran desconocido de mi familia. Hizo mejor artista a mi madre con su música.

▸Tu madre fue pionera al hablar públicamente de cáncer.

-Sí. Y ayudó a mucha gente. Se pasó treinta y pico años con cáncer, recibiendo radiación. Tenía las dos tetas quemadas. Sufrió mucho. La he visto llorar, reponerse, y hacer un programa de televisión todas las semanas. Era de otro planeta.

Fotos: Javier Naval/Agencias.

"Me han humillado como mujer. No me han maltratado pero sí manipulado psicológicamente"

"Un día te dicen que te quieren y al otro día no te miran a la cara... Sabes que habla con otras mujeres... Yo creo que esta persona en concreto no me ha querido"

Lolita dice haber pasado por una relación tóxica, aunque no quiere dar el nombre de la persona. Asegura que ha tenido muchos amantes cuyo nombre nunca ha saltado a la prensa porque son personas anónimas, y ha vivido esos romances de puertas para dentro.

Ágatha Ruiz de la Prada (64) tiene un entramado societario cuyo activo total supera los 22,4 millones de euros. Sin embargo, parte de su negocio reside en que empresas de moda y decoración paguen a Ágatha por licenciar productos bajo su distintivo. Y ahora, tras su crisis de imagen, muchas marcas podrían echarse atrás.

ÁGATHA RUIZ DE LA PRADA

El millonario patrimonio que peligra tras sus polémicas

La diseñadora posee un imperio de más de 22 millones de euros, pero sus escándalos amenazan con afectar a su negocio "Me hace daño en mi trabajo", admite ella

Ágatha Ruiz de la Prada le crecen las polémicas. Primero fueron sus desafortunadas palabras acerca de los gitanos en televisión. "Estoy viviendo como las gitanas", dijo en plena mudanza al verse sin cocina ni lavabo. Acusada de racista, se ha visto obligada a pedir perdón para frenar su debacle pública: "Me hace daño en mi trabajo", afirmó en su última entrevista. Por si fuera poco, exempleadas suyas han destapado algunas malas experiencias vividas con ella. Todo ello puede afectar negativamente a la imagen de la diseñadora y, de rebote, provocar una fuga de licenciatarios, empresas que pagan a Ágatha para utilizar su nombre y su logo en multitud de productos. La diseñadora reconvertida en persona-

Esta es la terraza del dúplex que Ágatha ha puesto a la venta por 7,8 millones de euros. La diseñadora ha adquirido una nueva vivienda, a la que se está trasladando de manera escalonada.

Aquí vivió durante años con su ex, Pedro J. Ramírez. Ahora se muda con su nueva pareja, José Manuel Díaz-Patón.

je, también ha despertado las iras de muchos detractores por cobrar por su visita al programa '¡De viernes!' para hacer frente, entre otras, a las feroces críticas que le dedicó Lolita Flores. Muchos achacan su presencia en los platós a una supuesta crisis económica. De momento, nada más lejos de la realidad, según ha conocido LECTURAS en exclusiva. De acuerdo con la documentación a la que hemos tenido acceso, Ágatha es millonaria.

SU IMPERIO EMPRESARIAL

El entramado financiero de Ágatha Ruíz de la Prada gira en torno a Enjoy & Laught SL, de esta sociedad depende todo su imperio societario: cuatro empresas y una startup domiciliada en Nueva York. El total del activo de las compañías que

Ágatha compró el local de la calle Villanueva en el que está la tienda de su marca por 3,2 millones de euros.



Cósima (35) y Tristán (38), los hijos que Ágatha tuvo de su matrimonio con Pedro J. Ramírez, son socios de su madre en la empresa matriz de su imperio societario. Cósima tiene el 18,89% y Beltrán el 14, 4% de las acciones.

lidera en España suma más de 22,4 millones de euros. Ella es la socia mayoritaria con un 66,67%, mientras su hija Cósima tiene el 18,89%, y su primogénito, Tristán, ostenta el 14,4%. Mucho se ha hablado de su fracaso como diseñadora y lo cierto es que solo una de sus empresas, la dedicada al "comercio menor de prendas para vestido y tocado", según el Registro Mercantil, presenta pérdidas. En 2023 dio un saldo negativo de más de 95.000 euros, aun así mejoró el resultado del 2022 que cerró con menos 240.789 euros. Entre las propiedades de Ágatha también se encuentra el local de la calle Villanueva en el que está la tienda de su marca, y que fue adquirido por 3,2 millones de euros. El local se encuentra a nombre de la empresa Hot Beach Golf SL, que también tiene inscrito la oficina de las empresa, situada en una de las mejores zonas del centro de Madrid, y adquirida por 2,1 millones.

UNA RICA HEREDERA

Toda la polémica de Ágatha vino por sus declaraciones sobre "vivir como las gitanas". Se refería a que está en proceso de mudanza, desmantelando la vieja casa antes de instalarse definitivamente en la nueva. Esa casa vieja, en la que aún vive, es un dúplex de 579 m² que antaño compartía con Pedro J. Ramirez, su exmarido, y que tiene a la venta por alrededor de 7,8 millones de euros. Según sus propias palabras, la diseñadora quiere alejarse del padre de sus hijos, que acaba de mudarse muy cerca con su actual pareja. Ágatha adquirió el año pasado el inmueble en el que va a vivir, un piso de 344 m² situado en el barrio de Salamanca de la capital. Lleva meses "agathizando" la

Ágatha tiene participaciones en 13 propiedades heredadas de su familia aristocrática

casa pero aún no ha terminado la reforma. La aristócrata también es dueña de fincas fuera de España. Disfruta de un apartamento en Milán y una propiedad en París, cerca del Louvre, piso al que se retiró durante años para evitar un doloroso escándalo matrimonial. Los orígenes aristocráticos de Ágatha Ruiz de la Prada le han reportado pequeñas participaciones en 13 propiedades heredadas. También ha recibido como legado el 50% de dos terrenos rústicos de más de 51 hectáreas en la provincia de Mataró.

Por Martina Ataun. Fotos: Agencias.

Las oficinas de su empresa, situadas en una de las mejores zonas de Madrid, las adquirió por 2,1 millones.

La única empresa de Ágatha que tiene pérdidas es la dedicada al "comercio menor de prendas para vestido y tocado". En 2023, dio un saldo negativo de 95.000 euros.

DESPUÉS DE QUE LA JUEZ RECONOZCA QUE BERTÍN ES EL PADRE DE SU HIJO

Bertín tendrá que pagar los atrasos de la pensión del hijo de Gabriela

La empresaria lucha ahora para conseguir el convenio que establezca la cantidad que Bertín tiene que pasar a su hijo. “Me gustaría no tener que poner otra demanda por la manutención”, dice ella

Gabriela (32) saliendo el 22 de enero de los juzgados de Alcalá de Guadaíra (Sevilla) donde se celebró el juicio por la demanda de paternidad que le interpuso a Bertín (70) hace ya casi un año.

Gabriela Guillén ha ganado su primera batalla. La masajista ya tiene el reconocimiento judicial que determina que Bertín Osborne es el padre de su hijo. El pasado 22 de enero, en los juzgados de Alcalá de Guadaíra (Sevilla), la juez admitía en su totalidad la demanda de paternidad que Gabriela interpuso a Bertín en marzo de 2024. A la espera de una sentencia que lo determinará formalmente y que es ya un puro trámite, Gabriela se prepara para dar ya un segundo paso: conseguir que Bertín ofrezca el mejor futuro a su hijo. Un compromiso que el cantante adquirió en el comunicado que emitió en junio, junto a Gabriela, reconociendo su paternidad y que, según ella, nunca ha cumplido. "Económicamente me ocupo yo del niño", asegura la masajista.

"NO ME APETECÍA VERLO"

Gabriela busca el mejor convenio regulador para su hijo, que establezca una pensión de manutención. Una cantidad, que según marca la ley, Bertín tendría que abonar con carácter retroactivo desde que se presentó la demanda de paternidad. Algo que Gabriela hizo en marzo. "Me gustaría no tener que poner otra demanda. Espero que sea de mutuo acuerdo, pero si no es posible, se hará como se tenga que hacer. Eso de tomarme el pelo es algo que no admito", contó la masajista a Beatriz Cortázar.

"Prefiero hacer las cosas por las buenas, pero si no se puede, haré lo que tenga que hacer"

"Hasta hoy me he ocupado yo económicamente del niño. Eso de tomarme el pelo no lo admito"

AUSENTE EN EL JUICIO

"Siempre vale más un mal acuerdo que un buen pleito", ha dicho Juan Moral, abogado de Bertín, que ha aconsejado a su cliente llegar a un acuerdo con Gabriela. "Es lo más razonable. Sería un convenio de carácter general, que regula desde la patria potestad, el régimen de visitas, la pensión alimenticia e incluso medidas como médicos, colegios...", añade Moral, que justificó la ausencia de Bertín en el juicio de paternidad. "La vista era para reconocer unos hechos que Bertín ya había reconocido", dijo. "No me apetecía nada verlo", aseguró Gabriela, que sí estuvo en Sevilla, de donde regresó a Madrid, al lado de su hijo, satisfecha. "Yo creo en la justicia y se ha hecho justicia. Ya está todo solucionado", dijo.

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Gtres.



Gabriela dio a luz un niño el 31 de diciembre de 2023. El 8 de marzo de 2024 interpuso la demanda de paternidad a Bertín.

Bertín no acudió al juicio por paternidad



La manutención se fija en base a la capacidad económica del padre. Bertín pasa ya una pensión a Fabiola Martínez por sus dos hijos mayores y, según se establece, todos los hijos son iguales ante la ley.



Bertín no se presentó en el juicio. "Él ya había reconocido los hechos", dijo su abogado Juan Moral, justificando su ausencia.

LEIRE MARTÍNEZ, EXCANTANTE DE LA OREJA DE VAN GOGH

"Me revolvería ver a Amaia cantar con el grupo"

La cantante quiere pasar página tras su salida y reconoce: "No tengo ninguna relación con ellos"

Los proyectos se le acumulan a Leire Martínez tras su sonada salida de La Oreja de Van Gogh. Después de dar las Campanadas en la televisión autonómica vasca, ahora ha sido elegida para presentar los premios Dial, que se celebrarán el próximo 20 de marzo en Tenerife. Leire, que nos adelanta que también tiene un proyecto para Netflix, asegura estar agradecida por esta oportunidad profesional, y por estar arropada por compañeros del mundo de la música.

▸¿Cómo has vivido todo el revuelo mediático después de tu salida de La Oreja de Van Gogh?

-Tratando de aprender de todo lo que ha pasado para poder emplearlo en el futuro. Y en ese aprendizaje está el quererme a mí misma y darme mi lugar. Porque si no te lo das tú no te lo va a dar nadie. Y quiero quedarme con todo lo bueno, que ha sido mucho, y mirar de cara al futuro.

▸¿Con el paso del tiempo empiezas a ver las cosas de otra manera?

-Bueno, esto es como una pareja cuando se separa, que lo que queda es dolor. No pasa nada porque creo que del dolor también se sale. Pero ahora mismo estoy poniendo el foco en las cosas que me hacen feliz, apoyándome en mi familia, que es la que me da todos los ánimos, y también en los próximos proyectos.

▸¿Cómo te sentiste cuando se empezó a rumorear que Amaia Montero volvería a cantar con el grupo?

-No tengo mucho que decir al respecto. ¿Que me va a revolver? Claro que sí. Pero si ellos han considerado que es lo mejor, es una decisión que tengo que respetar. No quiero hacer ni de-



Dieciséis años como cantante de La Oreja de Van Gogh

La Oreja de Van Gogh fichó a Leire en 2008 tras la salida de Amaia Montero. En octubre anunciaron que sus caminos se separaban con un comunicado que ella no había firmado.

Leire Martínez (45) empezó su carrera musical en 2007 en 'Factor X'. Es madre de un niño de 9 años. En 2018 se separó del padre de su hijo tras tres años casados.

"Mi salida del grupo es como cuando una pareja se separa, que lo que queda es dolor. No pasa nada, porque del dolor se sale"

cir cosas de las que me pueda arrepentir.

▸¿El hecho de ser madre te hace ver las cosas de otra manera?

-La maternidad te recoloca, o mejor dicho, te coloca en otro lugar y, por supuesto, que el tener un ser que depende de ti te da otra visión de las cosas.

▸¿Tienes relación con tus excompañeros de La Oreja de Van Gogh?

-No, la verdad es que no tengo relación con ellos.

▸Donosti es muy pequeñita y os podéis encontrar, ¿cuál sería tu reacción si ocurriera?

-Sí, claro, habrá días que nos encontremos y no tengo ningún problema en saludarlos. Nos conocemos bien, conocemos a nuestras familias…

▸¿Nos enteraremos de cómo te sientes en realidad a través de tus canciones?

-Las canciones son espacios en los que poder contar cosas. Yo ahora estoy componiendo un disco y estoy escribiendo historias que, desde luego, tienen que ver conmigo, con lo que he vivido, y, por supuesto, que hablaré de mí. No voy a dar en el morro a nadie, creo que soy una persona que naturaliza las cosas y no tengo inconveniente en hablar de mi vida pero no quiero verme arrastrada por el dolor o mis inseguridades. La escritura, sin duda, es una buena terapia.

▸¿Esperabas la respuesta que has tenido por parte de tus fans y del público en general?

-La verdad es que ha sido muy bonito. Estoy encantada y un poco abrumada y, por supuesto, muy agradecida por todo el cariño que he recibido.

▸¿Con qué instrumento identificas tu estado emocional actualmente?

-Pues mira, ahora que lo dices, con el tambor, para darle fuerte y desahogarme y sa-



El próximo 20 de marzo, Leire Martínez ejercerá de maestra de ceremonias de los Premios Cadena Dial en Tenerife, una gala a la que acudió en varias ocasiones como cantante de La Oreja de Van Gogh.



Hace dos años, Leire se casó con el saxofonista Miguel Sueiras, que ha sido un gran apoyo estos últimos meses.

"Estoy poniendo el foco en las cosas que me hacen feliz, apoyándome en mi familia, que es la que me da todos los ánimos"

car todo para fuera. Sería una buena terapia, igual que escribir o cantar que también ayudan mucho.

▸¿Cuáles son las metas que te has marcado para este año?

-Tengo todas las energías puestas en mi disco, que espero que sea para este año, aunque también tengo que decir que no tengo ninguna prisa. Quiero sentir que no es ninguna obligación.

▸¿Cómo estás viviendo esta etapa en solitario?

-Como un reto, por un lado, y con mucha ilusión de probarme a mí misma, de salir de toda esa zona de inseguridades y del miedo a no ser capaz. Todo está fluyendo mucho y eso reconforta y le da ánimos a una para tirar para delante.

▸¿Qué te puso más nerviosa, presentar las Campanada o saber que presentarías los premios Dial?

-Las Campanadas, sin duda, me dieron más vértigo. Creo que en la gala de los premios Dial que, por supuesto, es otro gran reto, mis compañeros me lo van a poner muy fácil. Creo que me voy a divertir y me encanta poder compartir las alegrías con los premiados.

▸¿Cómo surgió que fueras presentadora?

-La verdad es que me lo me lo ofrecieron y no tuve posibilidades de decir que no.

▸¿Qué recuerdos te trae esta gala en la que has participado como cantante y ahora te estrenas como presentadora?

-He vivido muchas cosas bonitas con los compañeros. Esta es una de las citas que te encuentras con todos y está muy bien, porque después de la entrega de premios, nos vamos al hotel, y allí entre guitarras y cantando se pasan buenos ratos.

Por Sonia Murillo. Fotos: Getty/Gtres/Redes.

MIRANZA



Renueva tu visión y tu mirada

VER CÓMODAMENTE SIN GAFAS Y LUCIR UN ASPECTO REJUVENECIDO ES EL MEJOR COMIENZO PARA ESTE NUEVO AÑO. DESCUBRE LAS OPCIONES REFRACTIVAS Y ESTÉTICAS QUE PUEDEN AYUDARTE A CONSEGUIRLO.

Disfrutar de una visión clara y nítida es fundamental para una buena calidad de vida y, en ocasiones, depender de las gafas para ello puede ser una limitación. “Cada vez tenemos un estilo de vida más activo y somos más exigentes en cuanto a nuestras demandas visuales”, explican los especialistas de Miranza, grupo de clínicas oftalmológicas que trabaja con las técnicas más precisas e innovadoras de cirugía ocular.

Hoy en día, la cirugía refractiva ofrece un amplio abanico de opciones, tanto con láser como con lentes intraoculares, y es totalmente personalizada, en función de las características del ojo de cada paciente, su profesión, aficiones... Además, la edad es cada vez menos un factor limitante: ya no solo los pacientes jóvenes con miopía, hipermetropía y astigmatismo pueden liberarse de las gafas, sino también aquellas personas con presbicia (conocida como “vista cansada”).

Los oftalmólogos de Miranza destacan que la cirugía del cristalino está en auge. Este es el procedimiento que se utiliza para operar tanto la presbicia como la catarata, mediante la implantación de lentes que devuelven al ojo su juventud visual y que, gracias a los últimos avances, permiten ver nítido de nuevo en todas las distancias.

SIN GAFAS NI OTROS SIGNOS DE LA EDAD

Los ojos no solo envejecen por dentro, sino también por fuera y, de hecho, la mirada es una de las zonas del rostro que más llama la atención. Por eso, la blefaroplastia o cirugía de párpados es una de las intervenciones estéticas más demandadas, que debe llevarse a cabo preservando siempre la visión y la salud ocular. Asimismo, “nuevas tecnologías como el láser de CO_2 ofrecen grandes ventajas a los pacientes, facilitando una recuperación más rápida y potenciando el efecto revitalizador”, según los expertos en oculoplástica de Miranza.

Más allá de la cirugía, también existen múltiples tratamientos de estética ocular y facial, desde las inyecciones de neuromoduladores o de sustancias de relleno, hasta la revolucionaria luz pulsada intensa (IPL) para mejorar el aspecto de la piel.



EL PRIMER PASO, UN BUEN DIAGNÓSTICO

Tanto en el caso de la cirugía refractiva y del cristalino como de la cirugía oculoplástica y los tratamientos estéticos, la clave no solo está en optar por las técnicas más avanzadas sino en asegurarse, previamente, de recibir un asesoramiento individualizado. ¿Soy un buen candidato? ¿Cuál es la técnica idónea para mí? Realizar un estudio completo en manos de profesionales con experiencia que abarquen un cuidado 360º de la visión y la mirada, determina en más de un 80% la satisfacción con los resultados finales.

www.miranza.es

Rappel (80) empezó como modisto y tuvo su propio taller en Madrid. Entre sus clientas contó con grandes figuras de la aristocracia, como Cayetana de Alba, y del espectáculo, como Rocío Jurado y Lola Flores, que luego fueron también sus clientas cuando ejercía de vidente.

RAPPEL NOS RECIBE EN SU ESTUDIO

"Ser vidente estaba muy mal visto, pero gracias a ello pagué el colegio de mis hijos"

El vidente más famoso de España celebra sus 80 años con unas memorias en las que habla de su fascinante vida rodeado de famosas, de su primera familia y de su gran amor: su marido, José María

Rappel regresa al foco mediático para celebrar por todo lo alto su 80 cumpleaños. El modisto, que acabó siendo el vidente más popular de España, publica el 30 de enero sus memorias y nos recibe en su estudio de Madrid para hablarnos de su fascinante vida. Rodeado de los recuerdos más especiales de su trayectoria, nos cuenta que quiere dedicar este libro lleno de historia a su gran amor, su pareja desde hace casi 40 años, José María.

▸¿Quién crees que se va a sorprender más con todo lo que cuentas en este libro?

-Les va a sorprender a la mayoría todo lo que recuerdo de nuestros momentos juntos, pero para bien, porque es todo bueno y está lleno de agradecimiento. De las fiestas de Lola Flores tengo momentos inolvidables, la Nochevieja en casa de Lola era divertidísima. Era una mujer increíble. Le echaba las cartas a ella y a su madre. Y también a la madre de Rocío Jurado.

▸Siempre has estado cerca de las más famosas, pero la discreción ha sido tu gran valor siempre.

-Claro, yo cuento cosas bonitas, anécdotas divertidas. Siempre he sido muy discreto, también con mi vida personal.

▸Hasta ahora, que has decidido dedicar este libro a tu marido, Jose María.

-Sí, creo que ha llegado el momento. Soy veinte años mayor, por ley de vida me voy a ir antes y así pido que sea. Llevamos treinta y nueve años juntos, quien me conoce sabe que es mi pareja pero no está presentado oficialmente, ha sido mi secretario, mi administrador, mi persona de confianza, pero es mi pareja y este libro es también un homenaje a él. Él ha estado a mi lado siempre, en los buenos momentos y en los malos .

▸Tienes muy buena relación con toda tu exmujer y tus hijos.

-Sí, sigo teniendo una relación fantástica con mis hijos y con su madre, todos se conocen y se respetan, convivimos en las celebraciones, en libertad, armonía y respeto. Soy bisexual, nunca lo he dicho públicamen-

"Mi madre nunca estuvo de acuerdo con mi profesión, lo veía como una vergüenza"



Lola Flores fue una de sus mejores amigas

En sus memorias, Rappel comparte su álbum personal. En la imagen, con Lola Flores en Marbella. "De las fiestas de Lola tengo momentos inolvidables. Era una mujer increíble", cuenta.

“Fui aprendiz de Balenciaga, que me presentaba como su ahijado. En su estudio conocí a Ava Gardner, fue la primera mujer que vi en tanga”

te pero tampoco lo he ocultado. Ahora que la gente, el gran público, lo sepa y que sepa que soy un hombre muy feliz. Hace cinco años nos casamos y ahora por nuestro cuarenta aniversario se publica el libro.

▸No viviste una época de libertad.

-Ahora se va reconociendo un poco pero antes estaba todo oculto, decirlo complicaba tu vida más que facilitarla. Ahora, gracias a Dios, está todo mucho más normalizado, se puede explicar abiertamente la relación que tengo con mi pareja. Explicar a la gente que soy feliz y no hago daño a nadie. Él era una persona soltera y yo estaba con mi mujer, habíamos tenido cuatro hijos pero ya solo había entre nosotros cariño, el amor se acabó.

▸Disfrutas del cariño de mucha gente.

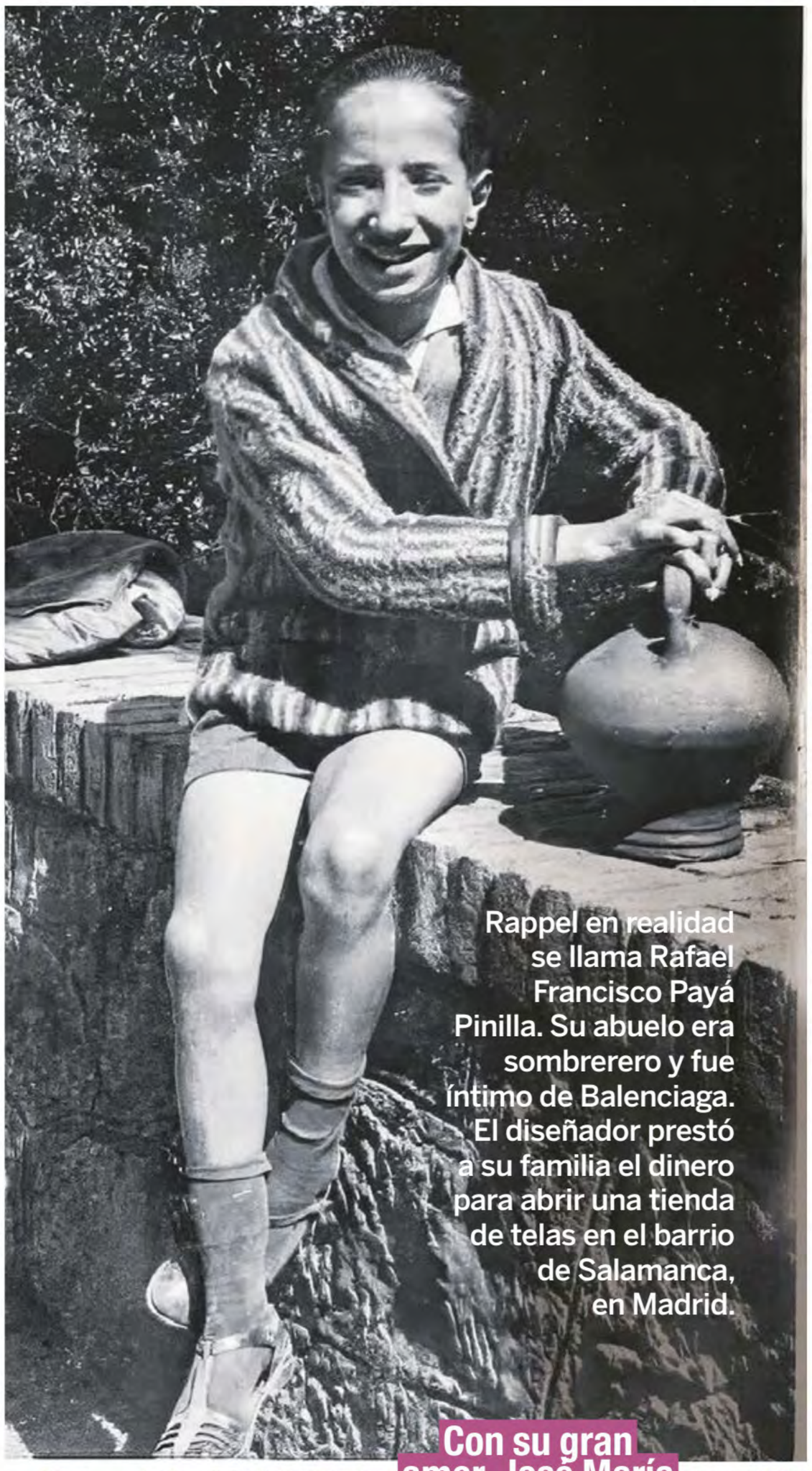
-Sí, en mi casa dicen que me gusta ejercer de famoso y acaban hartos de ir conmigo a los sitios porque tienen que pararse mucho. Siempre respondo bien cuando me paran por la calle, me gusta contribuir a todo ese cariño que me tienen y devolvérselo con algún mensajito, una foto o un detalle.

▸¿Cómo llegas a los 80?

-Feliz y con una salud de hierro. El año pasado me operaron de cataratas, la primera vez que me operan de algo, estaba muerto de miedo pero todo fue muy bien y no me enteré de nada. Tengo una salud a prueba de bomba, a pesar de tener antecedentes en la familia de corazón. Si tuviera que elegir, prefiero la muerte de mi padre, que fue de un infarto, que la de mi madre, que fue de alzhéimer, mucho más duro y completamente diferente. Me gustaría que fuera rápida pero también tener un pequeño tiempo para despedirme de la gente.

▸¿No te vas a jubilar?

-Soy incapaz, no puedo estar de vacaciones y pensar que falto a la gente que me llama. Me llama gente que realmente necesita ayuda, con mucha angustia, gente que me dice que solo con estar sentados un rato ha-



Rappel en realidad se llama Rafael Francisco Payá Pinilla. Su abuelo era sombrerero y fue íntimo de Balenciaga. El diseñador prestó a su familia el dinero para abrir una tienda de telas en el barrio de Salamanca, en Madrid.

Con su gran amor, José María



Rappel con su primera esposa, Luisa, y dos de sus cuatro hijos, Rafa y Susana, que hacía la primera comunión.



Rappel con su marido, José María, en la playa nudista de Cabo Pino, en Marbella. “Él es el amor de mi vida y el mejor compañero que he podido imaginar”, escribe en sus memorias.

El vidente se hizo conocido para el gran público de la mano de Jesús Hermida. “Aquello fue un boom, llegué a dar hora con tres años de antelación”, revela.

“Mi marido y yo llevamos juntos treinta y nueve años, ha sido mi secretario, mi administrador y mi persona de confianza”

“Cuando nos conocimos yo estaba con mi mujer, habíamos tenido cuatro hijos, pero ya solo había entre nosotros cariño, el amor se acabó”

“Aprendí a tirar las cartas con trece años con una pipera gitana que se ponía a la puerta del colegio”

blando conmigo ya están mejor. Si Dios me ha dado este don, esa gracia que me ha permitido educar a mis hijos cobrando mil pesetas, quiero ser agradecido y ayudar.

▸Todo arranca en la sombrerería de tu abuelo.

-Sí, mi abuelo tenía su casa de sombreros montada en Valladolid, era íntimo amigo de Balenciaga. Le hacía los sombreros a Cristóbal cuando él se instaló en San Sebastián y siguió haciéndolos cuando se marchó a París. Cuando venía a Madrid, cada quince días, comía siempre en nuestra casa, le encantaba la pasta que hacía mi madre. Con quince años, seguí estudiando en el Instituto Francés pero quería ser modisto, mi idea era trabajar en París y Balenciaga me propuso aprender desde cero en su taller de Madrid. Me presentaba como su ahijado y me llamaba “Rafita”. Ahí conocí a Ava Gardner, que vino a probarse. La primera mujer a la que vi en tanga, entonces no existían los tangas, las señoras llevaban combinación. Tenía un cuerpazo maravilloso, nos guiñábamos el ojo Balenciaga y yo mientras le cogíamos los alfileres. Ahí fue donde conocí también a Givenchy, que dibujaba los bocetos de los trajes.

▸Luego llegaste al prêt-à-porter.

-En 1970, cuando Balenciaga desmontó la casa de Madrid y se retiró a la costa, yo monté el taller allí con parte de su equipo. Me casé con mi mujer, me fui a vivir con ella y el taller siguió creciendo y creciendo, venía todo Madrid. Tenía la oportunidad de innovar en la manera de vestir de las señoras de la alta sociedad, gracias a la confianza que ponían en mí. La duquesa de Alba vino a pedirme un traje raro, que se adivinara que era mío. Le hice un traje amarillo completo con flecos en desnivel que le encantó. No se me olvida su reacción cuando vino a probarse. Nada más verse empezó a saltar como loca llena de alegría diciendo: “Me encanta, qué mona estoy, si parezco una chavala, lo que voy a bailar y ligar”. Le encantaba ser protagonista y era muy divertida, la recuerdo con muchísimo cariño. Decía: “Yo soy una mujer rara”, y estaba orgullosa de serlo. Era diferente, un ser especial.

▸Y la moda se fue entrelazando con el don de leer las cartas.

-Aprendí siendo un niño. En la puerta de mi colegio había una pipera gitana que echaba las cartas. La chica que me llevaba al colegio iba a ella después de dejarme allí y me dijo que le adivinaba el futuro, a mí eso me llamó mucho la atención. Un día me escapé a verla con un billete de una peseta que cogí de mis ahorros. Le pedí que me lo hiciera y no quiso porque era un niño, pero al sacar las pesetas que llevaba la convencí. Doce o trece años tenía, no se me olvidará nunca. Aquello me atrajo mucho, le propuse seguir yendo en secreto para aprender a hacerlo yo y aceptó enseñarme. Ahí se fue abriendo mi mente, empecé a echar las cartas a las muchachas de casa y a practicar.

▸¿A escondidas de tu madre?

-Sí, pero la voz se fue corriendo y al final mi madre se acabó enterando. Se enfadó y tuvimos que dejar de hacerlo pero a mí me seguía atrayendo ese mundo y un día en el taller una

“Soy incapaz de jubilarme, no puedo irme de vacaciones y pensar que falto a la gente que me llama”

“Hay gente que necesita ayuda, con mucha angustia, me dicen que con estar sentados conmigo ya están mejor”

“Una de las mujeres a las que más he querido”

clienta me habló de Martínez Pardo [pintor y vidente] como el mejor de Madrid y me dio su teléfono. Yo tenía solo trece años así que le llamé pidiendo hora para mi madre y me presenté yo. Nada más verme me dijo que no podía recibirme hasta que no fuera más mayor pero le comenté que sabía echar las cartas y que veía espíritus, porque ya me había pasado alguna vez. Le eché las cartas yo a él y al terminar me dijo: "Niño, vas a ser el vidente más famoso del mundo". Me dijo que tenía un don y que quería ayudarme a desarrollarlo y me invitó a las reuniones semanales que hacía con otros compañeros de profesión. Allí coincidí con Lucía Bosé, que era clienta suya y mía del taller.

"El año pasado me operaron de cataratas, era la primera vez que me operaban de algo, estaba muerto de miedo"

▸¿Llegó tu madre a superar el disgusto de verte convertido en el gran vidente de España?

-Nunca estuvo de acuerdo con ello. Era una profesión mal vista y lo veía como una vergüenza pero yo no, a mí eso nunca me importó porque lo que pagaba el colegio de mis hijos eran las cartas. Llegó un momento en el que tenía que decidir entre una cosa u otra, la alta costura estaba desapareciendo y sólo daba pérdidas, así que decidí dejar la moda y dedicarme solamente a las cartas. Hermida me llevó a televisión y aquello fue un boom. Llegué a dar hora con tres años de antelación.

Por Irene Díaz. Fotos: Pedro Pernía/Cedidas.



Rappel tenía un vínculo muy personal con la duquesa de Alba. Creó algunos diseños para ella y también ejerció de confidente. "Le encantaba ser protagonista y era muy divertida", cuenta.

SEGUNDA ESPAÑOLA EN ASPIRAR AL OSCAR A MEJOR ACTRIZ

Karla Sofía Gascón hace historia y recoge el testigo de Penélope

La actriz opta a la gloria por 'Emilia Pérez' tras una carrera a caballo entre España y México llena de obstáculos. "He luchado toda mi vida", dice



Estrella del musical que arrasa en todo el mundo

En 'Emilia Pérez', Karla da vida a Manitas, un narcotraficante que siempre se sintió mujer y hace la transición a espaldas de su familia.

Karla Sofía Gascón (52) sigue la estela de otros actores españoles nominados al Oscar como Penélope Cruz, Javier Bardem, Antonio Banderas y Ana de Armas (que nació en Cuba pero se nacionalizó española durante sus años en nuestro país).

Alcobendas se ha convertido en la capital española de los Premios Oscar. Primero fue Penélope Cruz la que puso la localidad madrileña en el mapa al convertirse en la primera española en ser nominada a un Oscar a mejor actriz, y ahora es otra ciudadana ilustre del municipio, Karla Sofía Gascón, la que ha repetido la hazaña con 'Emilia Pérez'. Lo ha conseguido a los 52 años, convertida en un icono pop mundial y tras dejar atrás una gran historia de superación.

"Yo hace tres años estaba dando funciones en México para una sola persona"

ESPINITA CLAVADA

Porque Karla Sofía Gascón ha peleado mucho para llegar hasta donde está. Aunque inició su carrera en España, admite que nunca se sintió reconocida en su propio país. "Con España tengo una espinita clavada. He luchado toda mi vida, al igual que miles de amigos míos, actores y actrices, por hacer lo que nos gusta y hacerlo con amor", reconocía tras revolucionar el Festival de Cannes el pasado mayo, al recibir el premio del jurado junto al resto de actrices de 'Emilia Pérez'. Tras trabajar con Julián Pastor, un director mexicano que le recomendó mudarse a su país, decidió irse a México para buscarse la vida trabajando en telenovelas. "Fue una decisión muy dura", contaba Karla a Vicky Martín Berrocal en 'A solas con...', una conversación que reflejamos también en LECTURAS en su día, en primicia. Karla empezó a encontrar su lugar en México cuando su mujer, Marisa –que lleva más de 30 años con ella–, se quedó embarazada. Se puso de parto en España justo cuando Karla estaba firmando para hacer una telenovela. "No me dejaban venir al nacimiento. Le dije a la productora: 'Me importa un pimiento'. Me fui un 17 de diciembre, le di un besito en la tripita y le dije: 'Ya puedes nacer, hija'. Y nació por la noche. Llegué ese día. Me estaba esperando, la cabrona", relataba con emoción. Su mujer y su hija son hoy sus mayores fans.

SU TRANSICIÓN

También en México Karla Sofía tomó la decisión más importante de su vida: su transición. Su mujer la apoyó incondicionalmente, pese a que en ese momento venían de atravesar una crisis por culpa de una relación paralela. "Yo jamás he mentido a nadie. Desde el primer día que he estado con una persona en una relación, les he dicho: 'Yo soy así, si te viene bien, bien, y si no, no. Pero no es lo mismo que te lo digan a que lo hagas. Y a Marisa, la pobre, casi le da un infarto", reconocía Karla.

DE CERO A CIEN

Desde entonces participó en la serie 'Rebelde' y en la edición mexicana de 'MasterChef Celebrity'. Pero su gran oportunidad le ha llegado con 'Emilia Pérez'. Karla ha pasado de cero a cien. "Yo, hace tres años, estaba dando funciones en México para una sola persona", reconoce. Ahora aspira a consagrar su éxito en los Oscar, donde su gran rival será la Demi Moore de 'La sustancia'.

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias/Redes.



En México es tan conocida que la llamaron para participar en 'MasterChef Celebrity'.



En 2022, Karla participó en la serie 'Rebelde', nueva versión del culebrón juvenil 'Rebelde way'.

Anna Castillo (31), con un dos piezas de Chanel, estaba nominada a mejor actriz de reparto por 'Escape'.

Candela Peña (51), nominada a mejor actriz de serie por 'El caso Asunta', con un original y voluminoso diseño de Redondo Brand.

ncello
ntevedra



El momento ‘tierra trágame’ de Daniel Guzmán

Yolanda Ramos (56), con un vestido de María Escoté, se saltó el guion “desde el respeto máximo al equipo de guionistas que hay en este concurso”, dijo, trastabillada. Daniel Guzmán (51) presentaba con ella.

TENSIÓN EN LA GRAN FIESTA DEL CINE Y LAS SERIES

Yolanda Ramos tiñe de polémica los premios Feroz

La actriz ensombreció la entrega de premios improvisando un discurso errático fuera de guion que obligó a la organización de la gala a cortarla



Carmen Machi (62) eligió un traje sastre de lentejuelas. Estaba nominada por su trabajo en la serie 'Celeste'.



Pedro Almodóvar (75), premiado por 'La habitación de al lado', tuvo un emotivo recuerdo para la fallecida Marisa Paredes.



Nadia de Santiago (35), con un diseño de pantalón y capa de Pedro del Hierro.



Emma Vilarasau (65), ganadora del Feroz a mejor actriz por 'Casa en flames', lució un traje de Roberto Verino.

Todo estaba saliendo a pedir de boca en la 12ª edición de los premios Feroz hasta que Yolanda Ramos subió al escenario. La gala estrenaba sede en Pontevedra y transcurría plácidamente, con un palmarés muy repartido, cuando la actriz, que debía entregar dos galardones, tiró el guion a la basura y se puso a improvisar, convencida de que su performance sería bien recibida. Se equivocaba.

"¡YOLANDA NUNCA MÁS!"

"Nos llegó el guion y, como soy una chuleta, dije: 'No me gusta el guion que han hecho

Nora Navas (50), vestida por Teresa Helbig, premiada por la serie 'Yo, adicto'.

para nosotros", anunció Yolanda Ramos junto a su compañero, Daniel Guzmán, que ponía cara de no saber dónde meterse. La cómica se enzarzó entonces en un discurso errático que la realización de la gala se vio obligada a cortar, interrumpiéndola para dar paso al vídeo de los nominados. En las mesas de los Feroz las sonrisas se habían congelado y la tensión entre los organizadores de la velada era evidente. LECTURAS puede confirmar que un miembro de la productora encargada de sacar adelante la gala estalló entre bastidores en ese momento. "Improvisar para hacer esta p... mierda, ¡con Yolanda,

María León (40), con un dos piezas en cuero negro. María estaba nominada por 'El caso Asunta'.

Najwa Nimri (52) lució un vestido de Jean Paul Gaultier. La actriz estaba nominada por 'La virgen roja'.



María Castro (43) optó por un diseño en negro del modisto gallego Roberto Verino.



Macarena García (36), con un vestido de Rabanne, acompañó a su novio, Enric Auquer.

‘Casa en llamas’ los unió como pareja



Enric Auquer (36), nominado por ‘Casa en flames’, se enamoró de Macarena en el rodaje de este filme.



Eduard Fernández (60) recibió el Feroz a mejor actor por ‘Marco’.

nunca más!”, gritó, furioso. La realización decidió ignorarla en adelante. Bob Pop, encargado de locutar la ceremonia, reprendió a la actriz en su discurso, recordándole los nombres de los guionistas de la gala, Diego Soto y Javier Durán. Y este último tiró de ironía en sus redes sociales para zanjar la polémica parafraseando a Hitchcock: “Nunca trabajes con niños, ni con animales, ni con Yolanda Ramos”, escribió.

RECUERDO PARA MARISA

También Javier Giner, uno de los triunfadores de la noche –su serie, ‘Yo, adicto’, ganó dos Feroces– se pronunció

Inés Hernand (32), con un original tres piezas firmado por Mario Salafranca.

contra Yolanda. “Me pareció una falta de respeto y educación”, dijo. Más allá de este momento desagradable, los Feroz dejaron una gala llena de emoción. Pedro Almodóvar se acordó de Marisa Paredes, fallecida en diciembre a los 78 años, al recoger su Feroz a mejor director por ‘La habitación de al lado’. “Rodamos cinco películas juntos y ahora esas películas tienen un valor incalculable porque estaba Marisa en ellas”. ‘Salve María’ ganó el Feroz a mejor película mientras que, en series, la triunfadora fue ‘Querer’.

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.

La serie ‘Querer’ cosechó varios premios

Sobre estas líneas, la actriz Nagore Aranburu (48), premiada por la serie ‘Querer’. A la derecha, Miguel Bernardeau (28), nominado a mejor actor por ‘Querer’, es también actualidad por su reconciliación con la cantante Aitana.

El diario de Jorge Javier

A partir del lunes 3 de febrero regresa 'El programa de Ana Rosa' a la parrilla de Telecinco, tal y como anunció la propia Ana Rosa desde 'TardeAR'.



LA PRESENTADORA VUELVE A LAS MAÑANAS

Carta de amor a Ana Rosa

Con ella he discutido, nos hemos lanzado pullas, me he enfadado, me he desenfadado, me he reído. Tenemos una historia de idas y venidas que con la tontería está a punto de cumplir 30 años

Cuando el miércoles por la tarde leí que Ana Rosa pasaba a las mañanas pensé que era una fake news. Cuando minutos más tarde ella misma lo confirmó en 'TardeAR' intuí que se avecinaba terremoto informativo. Cuando esa misma noche me la encontré en la copa de despedida de Manuel Villanueva –director de contenidos de Mediaset durante veinte años, se va una parte fundamental de mi vida profesional– me salió darle un abrazo. Y entonces –ya lo venía barruntando desde hacía tiempo– me dije a mí mismo: "Confirmado: eres una estrella de la televisión". Porque una de las características más importantes de las estrellas de la televisión consiste en tener la suficiente inteligencia para poder llegar a establecer una relación de cariño con alguien con quien no tienes nada que ver. Así somos las estrellas.

FAN DESDE 1994

Yo me hice fan de Ana Rosa Quintana cuando presentaba 'Veredicto' en Telecinco, allá por el 1994, según pone en Wikipedia. Creo que el programa se emitía sobre la una y media del mediodía y para mí era una cita obligada. **Me recuerdo viéndolo en mi piso de San Roque en Badalona mientras esperábamos a que mi padre llegara del trabajo y almorzar.** El programa, recordad, simulaba un juicio, y ella estaba espléndida. Muy

divertida. Muy cercana. Moderna en sus opiniones, o al menos así lo recuerdo yo. Lo siguiente que recuerdo de ella ya es 'Extra Rosa', en Antena 3, donde debuté en televisión y colaboré durante algún tiempo. **Os podéis imaginar lo que supuso para mí trabajar junto a una persona a la que llevaba admirando desde hacía tiempo.** Un verano le ofrecieron presentar 'Sabor a ti' y el resto ya es más o menos historia. La gente todavía me recuerda por la calle lo bien que se lo pasaba con nosotros. Hicimos un dúo estupendo, las cosas claras. La excusa era comentar las revistas del corazón pero hablábamos de lo que nos salía del moño y nos reíamos mucho. Todo el rato. Recuerdo esa época con mucho cariño.

ÉRAMOS UNA PAREJA

Ana Rosa brillaba, el público la adoraba. La querían en todos los sitios, le cayeron todos los premios del mundo. Si me preguntáis cómo era aquella Ana Rosa lo tengo muy claro: una mujer que disfrutaba con su trabajo, muy atenta con todo su equipo. Hacía fiestas muy a menudo porque siempre había algo que celebrar. Es más: nuestra vida era una fiesta. Literal. Yo adquirí una popularidad muy agradable. A la gente le sonaba mi cara, caía en gracia y no había móviles. El paraíso en la tierra. Hasta que

"Cuando dejé 'Sabor a ti' creo que la decepcioné, pero fue lista y no intentó convencerme"



"En 'Sabor a ti' hicimos un dúo estupendo, las cosas claras. La excusa era comentar las revistas del corazón pero hablábamos de lo que nos salía del moño y nos reíamos mucho. Todo el rato. Recuerdo esa época con mucho cariño".



"Me hice fan de Ana Rosa Quintana cuando presentaba 'Veredicto' en Telecinco, allá por 1994, según pone en Wikipedia. Simulaba un juicio, y ella estaba espléndida".

llegó el momento en el que me mató la responsabilidad. **Pese a que me pagaban mucho dinero ir a trabajar se convirtió en una condena. Me producía más ansiedad que placer.** Me costó mucho comunicarle mi decisión a Ana Rosa. Se lo dije por teléfono. Un día de diciembre. Ella estaba a punto de estrenarse como productora así que no era el mejor momento pero, en realidad, siempre es difícil encontrar "el mejor momento" para decir adiós. Pasa igual con las parejas. Y eso éramos nosotros: una pareja. Pero yo no podía seguir. Mi decisión no fue del todo comprendida por mucha gente y creo que a ella la decepcioné. Hoy, con el tema de la salud mental mucho más estudiado, todo habría sido distinto. Fue lista y no intentó convencerme. Captó que no le estaba contando ninguna milonga. No es que la dejara porque tuviera una oferta mejor. Me fui a mi casa y dejé de ganar mucho dinero. Me dio igual. No me compensaba el desasosiego que me provocaba trabajar en la tele.

OTRA VEZ LA VOLVÍ A DEJAR

Me fui pero volví, porque **Ana Rosa y su productora me dieron la oportunidad de debutar como presentador junto a Francine Gálvez.** Estupendísima compañera, qué inolvidable verano pasamos en 'Rumore Rumore'. Me metí de nuevo en la rueda televisiva –luego volví a 'Sabor a ti'– hasta que otra vez dije "adiós" a Ana Rosa para venirme a Mediaset a presentar 'Aquí hay tomate'. Cuando ella también se mudó a Mediaset para hacer las mañanas nos reencontramos en su primer programa, que hizo una bestialidad de audiencia. Si no llegó al cuarenta por cierto por ahí le rondaría. Una salvajada. **Cuando se acabó 'Aquí hay tomate' la cadena no sabía qué hacer conmigo. Un directivo le dijo a mi amigo/representante que no tenían nada para mí.** Tras cinco años arrasando en las tardes, yo no era más que un alma en pena televisiva. Un jarrón chino que estorbaba. Y otra vez me volvió a acoger Ana Rosa en sus mañanas. Y otra vez la volví a dejar porque apareció 'Sálvame'. Esta es, a grandes rasgos, nuestra historia. De idas y venidas. Con la tontería estamos a punto de cumplir treinta años. Somos los Richard Burton/ Liz Taylor televisivos.

"Cuando habla de política no puedo con ella. Pero cuando nos encontramos me olvido de todo y me acuerdo de los miles de buenos momentos"

Con Ana Rosa Quintana he discutido, nos hemos lanzado pullas, me he enfadado, me he desenfadado, me he reído, me ha sacado de quicio. "Me gusta todo de ti, pero tú no", canta Serrat. Eso me pasa a veces con Ana Rosa, sobre todo cuando habla de política. No puedo con ella. **Somos la noche y el día y cada vez se acentúan más nuestras diferencias. La escucho y se me llevan los demonios.** Me estalla la cabeza. Pero chica, cuando me encuentro con ella, me olvido de todo eso y se me vienen a la cabeza todos los buenos momentos que hemos vivido juntos. Que han sido miles. Y luego hay otra cosa muy importante. Televisivamente, he vivido instalado en el conflicto durante veinte años. Lo he gozado y lo he padecido. He guerreado contra el mundo y contra mí mismo. Después de tantos años de batalla lo que me pide ahora el cuerpo es tender puentes, no destrozarlos. Pese a todo lo que me separa de Ana Rosa deseo que le vaya bien en las mañanas. Primero, por el cariño que da el roce. No creo que sea muy difícil de entender. Y segundo, porque lo que sea bueno para ella también lo será para mi empresa. Porque Mediaset no son solo sus directivos. Por cierto: ya he visto desfilar a unos cuantos. Para mí Mediaset es, fundamentalmente, toda esa gente con la que ya llevo trabajando 23 años: los de sonido, los de iluminación, los regidores. To-

dos aquellos que hacen posible que una cadena funcione. Mis compañeros. Parte de mi vida. Los que vamos a seguir trabajando para salir adelante. Personas a las que quiero y respeto. A los que animo desde aquí a seguir luchando en este medio tan loco como es la tele. Que lo amamos, sí, pero que es de todo menos fácil. Y en demasiadas ocasiones, ingrato. Hoy, domingo por la tarde, al volver del cumpleaños de mi querida Ángeles Caballero, cojo un taxi. El taxista me recibe con un cariñoso saludo: "Hombre, Jorge Javier. Qué gusto tenerte por aquí". "Muchas gracias", le respondo. Y acto seguido me pregunta: **"Oye Jorge Javier, ¿cuándo vas a volver a Telecinco?". "¿Volver? Pero si nunca me he ido".** "Bueno, yo es que lo último que sé de ti es que hiciste un programa contra Pablo Motos y te lo quitaron". Esta anécdota, real, ilustra a la perfección lo que es la tele. Tras 'Cuentos Chinos' he presentado 'Supervivientes', 'Supervivientes All Stars' y ahora tengo en emisión 'El diario de Jorge' y 'Hay una cosa que te quiero decir'. Pero en la memoria del taxista yo solo era ya un objeto perdido.

OJALÁ UN GIRO EN LA TRAMA

El caso es que Ana Rosa se va a las mañanas. Y volverá a hablar de política. Y yo me volveré a echar las manos a la cabeza. Ojalá un 'plot twist'. Un giro en la trama, que este blog también lo lee mi madre. **Sería un sueño ver a Ana Rosa alternando y colegueando con Irene Montero y huyendo de Cuca Gamarra.** A estas alturas de su vida y después de tantos años cotizados ojalá que se vuelva loca y nos deje a todos descolocados. Sería una fantasía orgásmica.

Síguelo en www.lecturas.com



Su desembarco en el mundo del corazón

En 1997 y junto a Rosa Villacastín, Ana Rosa presentó 'Extra Rosa', en Antena 3. Fue su primer programa de crónica social.

Ana Rosa dijo adiós a las mañanas de Telecinco en 2023, después de 18 años. En septiembre de ese año arrancó 'TardeAR'.

FUERON PAREJA SEIS AÑOS

Sandra y Nagore rompen su último vínculo

Han cedido a un tercero la sociedad que crearon en 2020 con la idea de montar un hotel rural

Sandra (49), que rompió con Nagore en febrero de 2022, triunfa actualmente con la octava temporada de 'La isla de las tentaciones'. "Estoy en un momento muy dulce", asegura.



Pascalle Paerel, el nuevo amor de Sandra

Sandra Barneda mantiene una relación desde hace dos años con la bailarina holandesa Pascalle Paerel (33).

Nagore Robles y Sandra Barneda han roto el último vínculo que las unía. La presentadora y la colaboradora, que tras seis años de relación, se separaron ya hace tres, seguían hasta el pasado mes de noviembre como administradoras solidarias de Besana Global SL. Se trata de una sociedad que dieron de alta en 2020 con el objetivo de "la instalación, compraventa, arrendamiento, cesión, promoción, comercialización y explotación de hoteles, moteles, paradores, casas rurales, campamentos turísticos...", según reza el Registro Mercantil.

CEDIERON EL NEGOCIO

En su momento se dijo que la idea era montar un hotel rural en Candeleda, un pueblo de Ávila, en el que compraron una parcela. Ellas nunca quisieron decir nada al respecto y jamás hubo noticia de que llegara a materializarse el proyecto, pero lo que sí podemos confirmar es que en noviembre las dos se pusieron de acuerdo y cedieron la sociedad, que habían mantenido sin cambios hasta ese momento, a un tercero. Ahora consta a nombre de otra persona y tanto Nagore como Sandra están fuera del negocio.

UN MOMENTO EXCEPCIONAL

Desde que en febrero de 2022 decidieron separarse, la relación entre Nagore y Sandra ha sido siempre cordial. Ambas viven hoy un buen momento en todos los sentidos. Sandra lo confesaba hace unos días: "En lo profesional estoy rompiendo audímetros con 'La isla de las tentaciones'. Estoy en un momento muy dulce, también en el amor, y aprendiendo, porque al final se trata de aprender", contó Sandra, que desde hace dos años mantiene una relación con la bailarina holandesa Pascalle Paerel. "La vida es como una montaña rusa. Si no tenemos subidas y bajadas, no reconocemos o no valoramos los momentos buenos de la vida", asegura la presentadora, que saborea esta relación mientras confiesa que confía en formar parte de la próxima edición de 'Supervivientes'. "Espero que sí. Tengo muchas ganas, ya están calentando motores. En la televisión nunca se sabe, pero yo confío en que sí, es uno de los grandes realities", dice.

NUEVO AMOR Y NUEVO HOGAR

Nagore, por su parte, ha conseguido una estabilidad emocional junto a su nueva pareja, la influencer Carla Flila, con la que comparte su vida desde hace casi un año. "Serendipia: Hallazgo afortunado e inesperado que se produce cuando se está buscando otra cosa distinta", escribía hace poco Nagore en sus redes junto a una foto de Carla. En lo profesional, la vasca, tras los cambios en Mediaset, ha seguido por libre su camino. En Mediaset tenía un podcast junto a Alba Carrillo, y ahora tiene uno propio, 'La casa de mi vecina', donde recibe invitados con los que charla de diferentes temas cada semana. También está participando en 'Bake off: Famosos al horno' en TVE y cada vez crece y profesionaliza más sus redes sociales. Hace poco más de un año, después de vender el piso que tenía en Madrid, en el que vivió con Sandra, se trasladó de alquiler a una casa en la lujosa urbanización madrileña de La Finca.

Por N. Zazo/L. Martín. Fotos. Archivo/Redes.

Nagore (41) vive de alquiler en la urbanización La Finca y participa actualmente en 'Bake Off: Famosos al horno'.

Nagore enamorada de una influencer

Nagore lleva un año de relación con la influencer Carla Flila (26).

Jorge Ponce (42) nació en Málaga y empezó su carrera en la tele de becario en producción de 'Caiga Quién Caiga'. Colaboró con Andreu Buenafuente en 'En el aire' y fue guionista de 'El Intermedio'.

EL PRODUCTOR Y COLABORADOR DE 'LA REVUELTA'

Así es Jorge Ponce, la mano derecha de David Broncano

De adolescente conflictivo a ser uno de los humoristas del momento, el malagueño es amigo personal de Broncano, padrino de sus hijas y con quien juega a squash

Los jefes de 'La Revuelta'



David Broncano (40), Ricardo Castella (51) y Jorge son los fundadores de la productora de 'La Revuelta', que arrasó en los premios Iris con cuatro premios.

La Revuelta' sigue imparable. Con menos de un mes en antena ganó el Ondas a mejor programa de entretenimiento y más recientemente arrasó en los premios Iris, llevándose cuatro galardones: mejor programa de entretenimiento, mejor dirección de programas, mejor guion y mejor presentador de entretenimiento. Este último lo recogió David Broncano, pero el jienense no es el único responsable del gran éxito de 'La Revuelta'. Otro de ellos es Jorge Ponce, que además de ser colaborador –y uno de los más queridos por la audiencia– es socio en su productora y un gran amigo en el terreno personal.



Jorge en un reciente sketch con Broncano en el que se hizo pasar por un cirujano que operaba de apendicitis en directo.

SOCIO Y AMIGO DE BRONCANO

Jorge y Broncano se conocen desde hace casi una década. Coincidieron en la radio en 'Yu: No te pierdas nada' y en 'A vivir que son dos días'. Los dos hicieron un casting para 'Zapeando': a David no le contrataron pero Jorge estuvo en el programa el verano de 2017. Más tarde, coincidieron de nuevo en 'Loco Mundo', en Movistar+. A partir de ahí se veían en la radio y en la tele y también en las pistas de squash, deporte que les une aún a día de hoy. Es posible que dándole a la raqueta empezaran a darle forma a su sueño conjunto y en 2018 nació 'La Resistencia', donde Jorge ejercía de subdirector. En 2021 crearon su productora, Encofrados Encofrasa, junto al tercer socio, Ricardo Castella.

ALEJADO DE LOS FOCOS

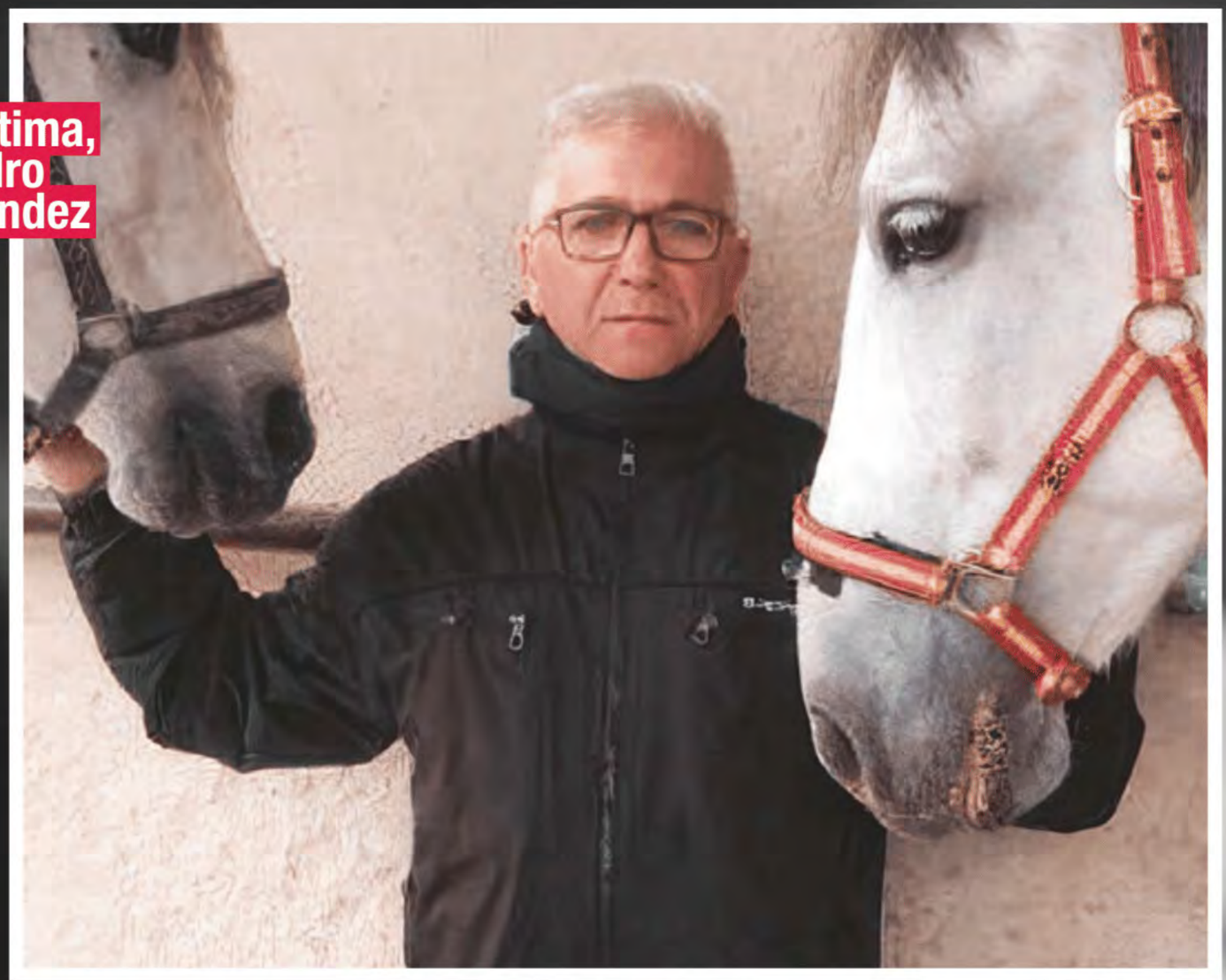
Jorge nació en Málaga y ha reconocido que fue muy rebelde durante su adolescencia. Así lo recordaba en una entrevista a Diario Sur: "Les di una adolescencia horrible a mis padres, con trece años ya era un perla, pero por otro lado en el instituto sacaba muy buenas notas, incluso sobresalientes, y a los quince ya empecé a trabajar de camarero. Compaginaba eso con el parque, las motos, el llegar tarde a casa… entonces a mis padres les era complicado regañarme". Tras estudiar Comunicación Audiovisual en Málaga, se mudó a Madrid y le ficharon de becario de producción en 'Caiga Quien Caiga', donde le tocó llevar algún que otro traje de los presentadores a la tintorería. Jorge está casado pero mantiene a su esposa alejada de los focos. Con ella tiene dos niñas pequeñas, de siete y cuatro años, cuyo padrino es precisamente David Broncano. El presentador bromeó en su día en 'La Revuelta' sobre este hecho: "Me obligaste a ser padrino y te dije: 'No voy a hacer nada".

Por E.Cebrián. Fotos: Agencias/RTVE/Redes.

Un entregado padre de familia



Jorge está casado y tiene dos niñas pequeñitas, con las que comparte imágenes en las redes en ocasiones contadas.



La víctima, Pedro Fernández

El día de su muerte, Pedro cuidaba el caballo de su hija. Dolores le insistió mucho para que fuera a dormir a su casa esa noche. Pedro fue asesinado por Isaac en casa de la gemela mientras dormía.

CONDENADAS POR PLANEAR Y COMETER EL ASESINATO DE LA PAREJA DE UNA DE ELLAS

El Supremo confirma las penas de las gemelas de Sabadell

Dolores y Pilar Vázquez fueron condenadas a 23 y 20 años respectivamente, Isaac Gil, pareja de Pilar y autor material del asesinato, fue condenado a 20 años

La hora negra



por
Mayka Navarro



Isaac Gil golpeó a Pedro Fernández en la cabeza hasta en doce ocasiones con una palanca metálica

Las gemelas ayudaron a envolver el cadáver en una manta y limpiaron el rellano de la escalera, donde Isaac remató a Pedro

Pocas veces tenemos la oportunidad de escuchar en boca de sus protagonistas la preparación de un crimen. Esas conversaciones previas a un asesinato en las que, también esta vez, la realidad supera el ingenio de cualquier guionista de suspense. Las gemelas Dolores y Pilar Vázquez Alarcón, junto con la pareja de la última, Isaac Gil González, mataron presuntamente a Pedro Fernández López la madrugada del 10 de julio del 2021. Le golpearon hasta en doce ocasiones en la cabeza con una pata de cabra que le destrozó el cráneo, sin que la víctima tuviera capacidad de defensa o reacción. Un crimen terrible que se juzgará en la Audiencia de Barcelona, ante un jurado popular." Así arrancaba en el número de Lecturas del 22 de febrero del 2023, la primera de las crónicas de esta sección de sucesos, o como ustedes prefieran llamarle. Las gemelas de Sabadell fueron juzgadas, defendieron en la sala su inocencia y acusaron a la víctima de malos tratos, mientras que el hombre que compartió con ellas banquillo aseguró que había golpeado a Pedro Fernández en defensa propia.

Dolores recibió la pena más alta de los tres por el agravante de parentesco, pues era la pareja de la víctima

Un triángulo peligroso





Isaac Gil, a la izquierda, era pareja de Pilar. La otra gemela, Dolores, era pareja de la víctima. Los tres intercambiaron audios y mensajes de WhatsApp en los que planeaban el asesinato de Pedro Fernández.

En los vídeos que un vecino grabó por la mirilla se veía a Isaac en el rellano pateando el cuerpo sin vida de la víctima

Sus argumentos no convencieron al jurado popular que les declaró a los tres culpables por unanimidad. El tribunal les condenó a 16 y 20 años a ellas, con una pena más alta por agravante de parentesco para Dolores, que era pareja de la víctima, y a 17 años al cuñado.





Un vídeo clave en el juicio

Un vecino grabó cómo las gemelas limpiaban el rellano de la escalera después de que Isaac cometiera la tremenda agresión. A la derecha, los tres en el juicio en el que fueron declarados culpables por un jurado popular.

PENAS ELEVADAS

La sentencia fue recurrida por todas las partes. Y aunque es muy infrecuente en un procedimiento de jurado, la Sala de Apelación Penal del Tribunal Superior de Justicia de Catalunya modificó la sentencia en detrimento de los condenados. El nuevo tribunal atendió el recurso presentado por la familia, concretamente por la hija de Pedro Fernández, y corrigió y elevó las penas a 23 años para Dolores, 20 para Pilar y otros 20 para Isaac. Los abogados de los tres condenados no se quedaron de brazos cruzados y siguieron peleando en los tribunales. Alegaron indefensión, vulneración de los derechos a un proceso con todas las garantías y presentaron recurso de casación en el Tribunal Supremo, que tampoco les ha dado la razón y ha confirmado las penas, cerrando ahora ya el periplo judicial del caso, para tranquilidad de la familia de la víctima. La Sala de lo Penal del Supremo considera que existe una "precisa actividad probatoria" contra los tres. No opina igual la abogada de Dolores, Mireia Gómez, que tanto en el juicio como en la vista de apelación realizó una más que impecable defensa de la inocencia de su clienta, que hoy en día mantiene pese a todo con firmeza. La letrada sabía que iba a ser difícil conseguir un resultado diferente del alto tribunal, pero mantuvo la fe y la confianza hasta el final. "Mi clienta ha sido arrastrada por un mensaje de la hermana. No hay más prueba contra ella", insiste pese a todo.

UN PLAN PRECONCEBIDO

El audio de voz al que se refiere era entre Pilar e Isaac. La mujer advertía a su pareja que del viernes "no podía pasar" y que su hermana estaba de acuerdo. Pese a todo la abogada se entrevistó esta semana con su clienta en prisión y le comunicó su decisión de terminar definitivamente con el caso. La víctima falleció tras recibir una docena de golpes con una palanca metálica. Fue Isaac quien se los propinó. Después, con la participación de las gemelas, trató de eliminar las pruebas. Ambas ayudaron a envolver el cadáver en una manta y limpiaron el rellano de la escalera, donde Isaac remató a Pedro. Luego volvieron a la vivienda de Dolores y prosiguieron con las tareas de limpieza, hasta que llegaron los Mossos d'Esquadra, alertados por los vecinos. Uno de ellos captó a los tres realizando las tareas de limpieza, que grabó con su móvil desde la mirilla de su piso. Durante el juicio, celebrado en octubre de 2023, los acusados negaron haber planeado el asesinato e incluso apuntaron que el móvil fueron los malos tratos que la víctima infligía a Dolores. Extremo que rechazó el jurado y que descartó también la Sala de Apelación. Sí hubo premeditación para matar a Pedro, como prueban los mensajes de WhatsAapp que intercambiaron Pilar e Isaac los días previos, y en los que el autor material habló de una pistola táser y sugirió dormir a la víctima con cloroformo. También fijaron la fecha: el 10 de julio de 2021, cuando Dolores escribió a su pareja para recordarle que esa noche dormirían "juntitos". La sentencia consideró probado que fue



Los audios hallados en los móviles de los acusados fueron claves para determinar que el crimen fue planificado

En uno Pilar decía a Isaac: "Si conseguimos eso [cloroformo] para que ella [Dolores] lo duerma y nosotros rematarlo, se hace el viernes por la noche"

el señuelo para asegurarse de que estaría en el piso de ella, donde poder llevar a cabo el "plan preconcebido" para quitarle la vida.

GRABADOS EN EL ACTO

El crimen ocurrió en Sabadell y no tuvo repercusión hasta que durante la instrucción salieron a la luz los vídeos grabados por el vecino del inmueble a través de la mirilla. En las imágenes se veía al autor material del crimen apaleando, pateando y pasando por encima del cuerpo sin vida de la víctima, sin ningún tipo de escrúpulos ni miramientos.

Los audios hallados en los teléfonos móviles de los acusados fueron claves para determinar que el crimen fue planificado.

Los acusados dijeron que el móvil fueron los malos tratos que la víctima infligía a Dolores, lo que fue rechazado por el jurado y el tribunal

Uno de los mensajes de voz que Pilar envió a Isaac, dos días antes del asesinato, resulta todavía hoy escalofriante. "¡Holi! Cari, he estado hablando con mi hermana por teléfono y está chunga, chunga. Hemos estado hablando… porque ella ya no aguanta más, y es normal… de cómo conseguir cloroformo, cari, para dormirlo y luego… eso. ¿Sabes? Porque de este viernes no quiere que pase ya. Y yo estoy de acuerdo con eso. Así que, si conseguimos eso para que ella lo duerma y nosotros rematarlo, pues se hace el viernes por la noche. Yo me pido el día personal. No pasa nada. Ya seguimos hablando luego, que voy a salir a comprar. Hasta luegui".

La familia, representada por el abogado Juan Pagán, que además era buen amigo de la víctima desde la infancia, tuvo un especial interés en despejar cualquier atisbo de duda sobre esos malos tratos que Dolores esgrimió en el juicio y que, en la primera de las sentencias, el tribunal pese admitir que no se probaron, los utilizó como argumento para rebajar las penas y posible móvil del crimen. La Sala de Apelación del TSJC ya se mostró contundente en la sentencia que ahora ha confirmado el Supremo. "La muerte de Pedro es especialmente dolorosa para su hija y su familia, pero lo es más la pena sugiriendo que es un maltratador". Y reprochaba a la magistrada ponente, María Jesús Manzano, que se hubiera intentado enturbiar la imagen y la reputación de la víctima mostrándolo como un maltratador cuando, en realidad, Pedro era una persona "bondadosa, cariñosa y muy conocida y querida en su ciudad, Sabadell".

Síguela en www.lecturas.com

“No me arrepiento de nada. Simplemente tomé la vida tal como vino. Actué según lo que sentía y lo sigo haciendo”

“Mi hijos son lo mejor que me ha pasado en la vida. Soy una madre leona”



La menor de los Grimaldi

Estefanía nació el 1 de febrero de 1965. Es la pequeña de los tres hijos de Rainiero de Mónaco y Grace Kelly. Arriba, de bebé, en su presentación. A la izquierda, posa delante de un retrato de su madre.

ESTEFANÍA DE MÓNACO

La princesa rebelde cumple 60 años

La princesa ha dejado atrás su vida de escándalos y, madre y abuela, vive entregada a la familia y a causas solidarias

Nació princesa, el 1 de febrero de 1965, pero ser la pequeña de los Grimaldi le permitió siempre mantenerse más alejada de la vida encorsetada de Palacio. "No me hace falta el lado glamuroso de la vida", ha confesado. Aunque heredó de su madre su parte más artística y era buena en piano y en danza, Estefanía era traviesa, movida y mala estudiante, y pronto se ganó el sobrenombre de "princesa rebelde". "No soy rebelde, soy más valiente que rebelde", dijo hace poco.

LA MUERTE DE SU MADRE

Tenía solo 17 años y estudiaba bachillerato internada en un estricto colegio francés cuando su vida se truncó. La fatídica muerte de su madre, Grace Kelly, en un accidente de coche cuando viajaban juntas marcó su adolescencia. Se llegó a decir que era ella la que conducía, sin tener aún permiso, e incluso que el accidente lo había provocado una terrible discusión entre ellas. Tardó diez años en poder hablar de ello y reconocer que fue un fatídico accidente por un error humano. "Mi madre confundió el pedal del freno con el acelerador. No sé qué le pasó", aseguró.

FIRMES CONVICCIONES

Su primer gran amor, Paul Belmondo, hijo del actor Jean-Paul Belmondo, la ayudó a superar aquello. Estefanía no quiso ir a la universidad y en contra de la voluntad de su padre, se fue a París a perseguir sus sueños. Quería ser modelo, diseñadora,

Muchos la acusaron de la muerte de su madre en un trágico accidente

A los 17 años perdió a su madre en un accidente de coche. Viajaban juntas y se llegó a decir que era Estefanía la que, sin carnet, conducía. Hasta diez años después, la princesa no pudo hablar de ello. "Mi madre confundió el pedal del freno con el acelerador. No sé qué le pasó", dijo.

“He disfrutado y aprovechado cada segundo. Todo, incluso los errores, han construido la persona que soy. Y amo a esa persona”

La princesa fue siempre el ojito derecho de su padre, Rainiero, que murió en 2005. De él heredó la pasión por el circo. “Él me enseñó los valores que me han guiado durante toda mi vida”, ha dicho.

actriz, cantante, artista... y fue eso y mucho más. “No me arrepiento de nada. Simplemente tomé la vida tal como vino. Actué según lo que sentía y lo sigo haciendo”, ha dicho.

AMORES Y ESCÁNDALOS

Estudió un curso de diseño en la Casa Dior y en 1985, compaginándolo con su faceta de modelo, lanzaba su propia línea de trajes de baño. Por entonces había cambiado a Paul Belmondo por Anthony Delon. Eran los primeros de la larga lista de amores que han pasado por la vida de Estefanía. Demasiados de ellos protagonistas de escándalos que llevaron a Rainiero a apartar a su

Su padre la llegó a apartar unos años de los actos oficiales y suspendió su asignación

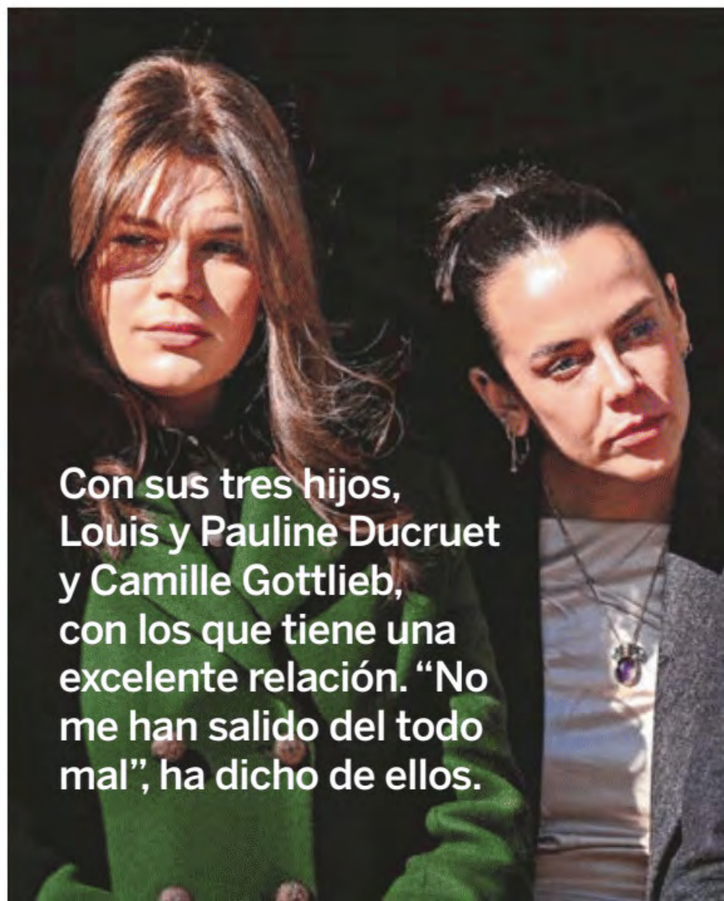
hija pequeña, que fue siempre su ojito derecho, de los actos públicos del Principado, e incluso a suspender la asignación mensual que le pasaba. En 1991, tras una breve pero intensa carrera musical que la llevó a ser número uno mundial con una de sus canciones, inició una intensa relación con su guardaespaldas Daniel Ducruet. A pesar de la



En el funeral de su madre, con un collarín, recuperándose aún del accidente.



En el circo, un mundo del que formó parte durante años y que le sigue apasionando.



Con sus tres hijos, Louis y Pauline Ducruet y Camille Gottlieb, con los que tiene una excelente relación. “No me han salido del todo mal”, ha dicho de ellos.

negativa de su familia, tuvo con él dos hijos, Louis y Pauline, y en 1995 se daban el "sí, quiero". Solo un año después, unas comprometedoras imágenes de Daniel con otra mujer dinamitaron el matrimonio.

SATISFECHA DEL CAMINO

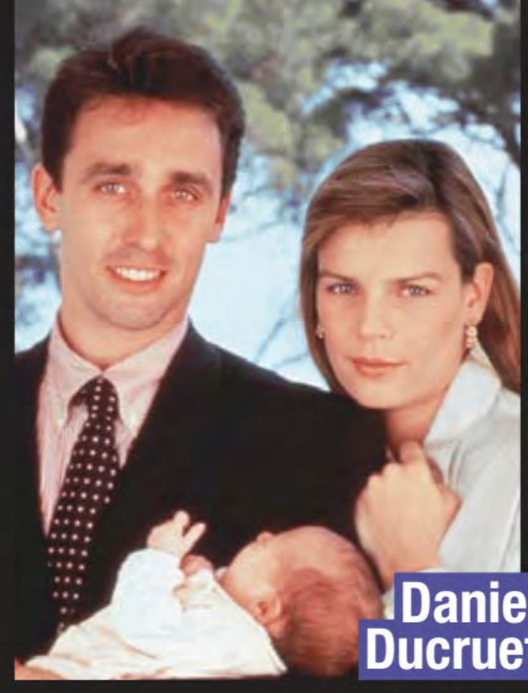
Tras varios romances, Estefanía se enamoraba de nuevo de otro guardaespaldas, Jean Raymond Gottlieb, el padre de su tercera hija, Camille. Dos años después, el amor llevó a Estefanía a sumergirse en el mundo del circo, del que su padre Rainiero era un gran apasionado, y al que sigue ligada. Estuvo un año casada con el acróbata portugués Adans Peres, diez años más joven que ella. La muerte de su padre, en 2005, fue un punto de inflexión en su vida. Con los años ha vuelto a acudir a actos de la familia y vive volcada en causas solidarias y en sus tres hijos y en sus dos nietos, hijos de Louis. "Mis hijos son lo mejor que me ha pasado en la vida. Soy una madre leona", ha dicho la princesa, que cumple 60 satisfecha del camino recorrido. "He disfrutado y aprovechado cada segundo. Todas las épocas de mi vida, incluyendo los errores, han construido a la persona que soy hoy. Y amo la persona que soy".

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Agencias.

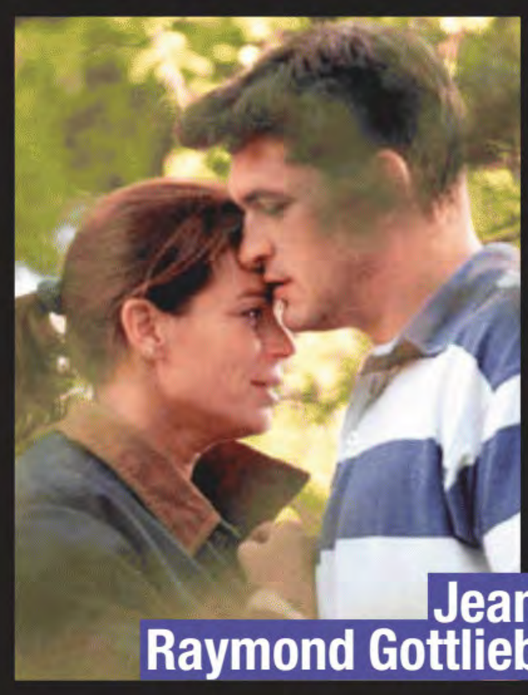




Estefanía se ganó también el sobrenombre de princesa 'pop' por su etapa como cantante. A lo largo de los años, la princesa ha sido diseñadora, modelo, actriz y hasta domadora de elefantes. En 2004 fundó una asociación en Mónaco para luchar contra el sida.



Daniel Ducruet



Jean Raymond Gottlieb



Adans Peres

DOS MATRIMONIOS

LOS GRANDES AMORES DE ESTEFANÍA

Su primer matrimonio fue con su guardaespaldas, Daniel Ducruet, con quien tuvo dos hijos. Su sonada infidelidad la afectó mucho. "Se encerró en casa durante diez meses", cuentan. Con otro guardaespaldas, Jean Raymond Gottlieb, tuvo a su hija Camille, y se casó después con el acróbata Adans Peres, 10 años más joven que ella.



MARTÍNEZ-ALMEIDA Y TERESA URQUIJO

El alcalde de Madrid y su esposa serán padres

José Luis Martínez-Almeida (49) y su mujer, Teresa Urquijo (28), serán padres de su primer hijo el próximo mes de junio. "Pronto seremos tres en la familia", anunció el alcalde de Madrid, feliz ante su futura paternidad. La pareja se casó en abril del año pasado y desde el primer momento ambos manifestaron su deseo de ser padres cuanto antes.



SE SEPARARON EN 2013

Albert Rivera, a juicio con su ex por la pensión de su hija mayor

Una indisposición de su abogada obligó aplazar el jucio que Albert Rivera (45) tiene pendiente con su exmujer, Mariona Saperas, por la pensión alimenticia que le pasa por la hija de 13 años que tienen en común. El expolítico, que paga una pensión de 1.000 euros, se niega a subir dicha cuota para asumir gastos de extrescolares.



EN LA PRESENTACIÓN DE LA GALA CONTRA EL SIDA

BUENAFUENTE Y SÍLVIA ABRIL, UNA PAREJA SOLIDARIA

Además del humor, Andreu Buenafuente (60) y Sílvia Abril (53) han demostrado una vez más que la solidaridad es otra de las facetas que les une. Lo han hecho en Barcelona, donde acudieron a la presentación de la próxima edición de la Gala Solidaria People in Red, que une esfuerzos para luchar contra el sida y que se celebrará el 12 de mayo en la ciudad. Andreu ha empezado 2025 celebrando su 60 cumpleaños –el pasado 24 de enero– y con la noticia de su fichaje por RTVE, donde prepara un late show para la noche de los viernes.

MARIO VAQUERIZO

"NO VEO DE UN OJO Y PUEDE SER QUE SE QUEDE ASÍ O QUE SE RECUPERE"

El músico vuelve al trabajo tras la caída que le ha dejado con collarín y la vista afectada

Tras su aparatosa caída del escenario hace tres meses, Mario Vaquerizo continua con su recuperación, llevando aún collarín y con problemas de visión. Poco a poco está retomando su rutina y ha vuelto a ejercer de dj en la fiesta de presentación de una campaña de turismo de Torremolinos (Málaga).

▸¿Cómo vas de la vista?

-El ojo está ahí, hay una no visión. Eso puede ser que se quede así o que se vaya recuperando poco a poco.

▸¿Cómo lo gestionas tú eso?

-Lo gestiono con mucho sentido del humor y dando gracias a Dios que estoy vivo.

▸¿Cómo está Alaska con su trombo?

-Alaska está bien, nos ha venido todo junto. Cuando te pasan las adversidades, estar solo es peor que estar acompañado.

▸¿Ella es buena enferma?

-Sí. Mucho mejor que yo. Somos muy diferentes a la hora de afrontar las adversidades, una se lo calla más y lo vive más desde dentro. Y yo lo exteriorizo como un loro. Es diferente, pero creo que los dos tenemos una esencia a la hora de afrontar una adversidad y es que hay que tirar para adelante.

▸¿Cuál es la clave del éxito del vuestro matrimonio?

-No hay ninguna clave. Es suerte y trabajo. Suerte de que siga existiendo una atracción por ambas partes y, después, un trabajo para que se siga generando esa atracción hacia la persona que tienes enfrente.

▸¿Qué tal llevas el collarín? ¿Duermes con él?

-Sí, claro. Tengo uno más rígido en casa y otro para venir a los eventos. Hay que hacer caso a los médicos.

▸¿Tienes que tomar algún tipo de medicación para el dolor?

-Ya no. Tengo la suerte de que estoy muy sano y, desde que salí del hospital, ya no tengo que tomar esos medicamentos que me salvaron la vida mientras estaba ingresado.

Por Laura Martín. Fotos: Gtres/Redes.



"Alaska es mejor enferma que yo"

Se da la circunstancia de que Mario (50) y su mujer, Alaska (61), están los dos sin visión en un ojo. Alaska, afectada por el estrés de la caída de su marido, sufrió un trombo y ahora lleva parche.



QUEMAN LA TRADICIONAL BARCA

LOS HIJOS DE CHARLENE CELEBRAN SANTA DEVOTA

Un año más, la familia real de Mónaco ha celebrado los actos en honor a la patrona del Principado, Santa Devota. Jacques y Gabrielle, de diez años, junto a sus padres Alberto (66) y Charlene (47), encendieron la quema de la barca a las puertas de la capilla de la santa. Según la leyenda, un pescador quiso robar las reliquias de Santa Devota, de modo que otros pescadores le quemaron la barca como represalia.

Rania de Jordania será abuela por segunda vez

La reina Rania (54) ha anunciado con gran felicidad que volverá a ser abuela, ya que su hija Iman está embarazada de un niño. En agosto del año pasado su hijo Hussein le dio su primera nieta, llamada también Iman.



Marius Borg vuelve a Noruega con nueva novia

El primogénito y conflictivo hijo de Mette-Marit, Marius Borg (28), ha regresado a Oslo tras su paso por un centro de rehabilitación en Londres y lo ha hecho acompañado de una joven que, se cree, es su nueva novia.



¡LOS INVESTIGADORES DESARROLLAN UN PRODUCTO SANITARIO INNOVADOR!

Qué hacer en caso de diarrea, dolor abdominal y flatulencia

Las molestias intestinales recurrentes, como la diarrea, el dolor abdominal y la flatulencia limitan la calidad de vida de muchas personas. Sin embargo, sólo unos pocos pueden hablar abiertamente de ello, y el tema se evita incluso entre amigos y conocidos. Para ello, los investigadores han desarrollado el innovador producto sanitario (Kijimea Colon Irritable PRO, disponible en farmacias), que por fin podría ayudarle.

Se estima que en España cerca del 20% de la población padece regularmente de diarrea, dolor abdominal, flatulencia o estreñimiento. Lo que muchos no saben: si las molestias se producen de forma recurrente, suele esconderse el síndrome de colon irritable detrás. En este caso, un producto sanitario desarrollado y probado para combatir estos síntomas (Kijimea Colon Irritable PRO, disponible en farmacia) puede ayudar.



LO QUE REVELA LA CIENCIA

Hoy en día, los científicos parten de la base de que una barrera intestinal dañada suele ser la causa de las dolencias intestinales recurrentes. Incluso la más mínima lesión en la barrera intestinal puede hacer que los agentes patógenos y las sustancias nocivas penetren en la pared intestinal, irriten el intestino y causen inflamación. Las consecuencias son múltiples: diarrea recurrente, a menudo acompañada de dolor abdominal, flatulencia y, a veces, estreñimiento.

Basándose en estos resultados, los investigadores han desarrollado el producto sanitario Kijimea Colon Irritable PRO. 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. La idea es que, bajo este parche, la barrera intestinal puede regenerarse, las molestias intestinales pueden desaparecer.

LO QUE DEMUESTRA UN ESTUDIO

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 flatulencia y el estreñimiento. El factor decisivo: la calidad de vida de los afectados también mejoró significativamente, por lo que lo recomendamos. Pruebas científicas concluyentes para una dolencia real muy común.

POSIBLES DESENCADENANTES DEL COLON IRRITABLE



Kijimea Colon Irritable PRO

✓ **Con Efecto-Parche PRO**

✓ **Mejora significativamente las molestias intestinales**

✓ **Más calidad de vida**

Para su farmacia:

Kijimea Colon Irritable PRO

(CN-195962.1)



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

KIJIMEA®

DE LA CIENCIA. PARA TU SALUD.

‘CUSTODIA REPARTIDA’

EL CAOS DE VOLVER AL NIDO TRAS UNA SEPARACIÓN

El director Javier Fesser –responsable de la saga ‘Campeones’ o ‘La gran aventura de Mortadelo y Filemón’– afronta su primera serie con ‘Custodia repartida’. En ella, cuenta la historia de una pareja precaria –ella está explotada en el trabajo y él no tiene salario fijo– que afronta su separación volviendo cada uno a casa de sus respectivos padres. Un caos en el que se ve envuelta su hija, de 5 años, que ahora repartirá su tiempo entre dos casas. En el reparto, Adriana Ozores destaca como la madre del protagonista, incapaz de respetar los límites de su hijo.

▶ **Custodia repartida/Disney+**

Ricard Farré y Lorena López interpretan a la pareja protagonista, Diego y Cris. Al principio intentan separarse de manera civilizada, pero pronto las tensiones emergen entre ellos.

La nueva vida de su hija entre dos casas



Los abuelos maternos de la niña, Fernando Sansegundo y Aten Soria (a la derecha) creen que las parejas de hoy “aguantan muy poco” y critican por ello a su hija.



La pequeña Lucía de Gracia (a la derecha) intepreta a Cloe, la hija de 5 años de los protagonistas. Es su primera serie.

LOS MEJORES ESTRENOS DE LA SEMANA



1 DEXTER: PECADO ORIGINAL. Precuela de 'Dexter' que muestra los orígenes del asesino más famoso de Miami. SkyShowtime, 30/1



2 ESTÁIS CORDIALMENTE INVITADOS. Comedia romántica disparatada con Will Ferrell y Reese Witherspoon. Prime Video, 30/1



3 LA CHICA DE NIEVE 2. La periodista Miren Rojo investiga un colegio de élite tras la desaparición de unos jóvenes. Netflix, 31/1



UNA DE LAS SERIES MÁS VISTAS DE NETFLIX

El regreso de 'El agente nocturno'

'El agente nocturno', la tercera serie más vista de la historia de Netflix, vuelve a la carga con más adictivas tramas de acción y espionaje. La historia arrancó cuando Peter, un agende de segunda fila del FBI que respondía un teléfono que sonó en medio de la noche, se veía involucrado en una conspiración para matar al presidente. En la segunda temporada, el protagonista ha ascendido y, tras una misión que sale horriblemente mal, tiene que desaparecer de la faz de la Tierra. ▶ /Netflix

Las intrigas de una organización secreta de protectores

'THE GOOD FIGHT', UN CLÁSICO QUE VUELVE A ESTAR DE ACTUALIDAD

La serie de abogados que se atrevió a plantar cara a los abusos de Donald Trump

El regreso de Donald Trump a la Casa Blanca hace más pertinente que nunca rescatar 'The Good Fight', la ficción que se atrevió a reciclar minuto a minuto los disparates de su primer mandato en forma de subtramas. La serie es un spin-off de 'The Good Wife' centrado en el personaje de Diane Lockhart, abogada feminista y contraria al uso de las armas –pese a haberse casado con un experto en balística– a la que da vida Christine Baranski. Sus seis temporadas, emitidas entre 2017 y 2022, abarcaron todo el primer mandato de Trump y convirtieron la lucha por los derechos civiles de su protagonista en una herramienta



para incorporar a las tramas los escándalos del mandatario de forma ficcionalizada. Los guiones de sus creadores, el matrimonio formado por Michelle y Robert King, abordan los entresijos legales de un posible procesamiento al presidente de EE UU y crisis que siempre han planeado sobre Trump, como el amago de divorcio de Melania Trump o la existencia de unos supuestos vídeos en los que el magnate fue filmado en secreto practicando una lluvia dorada con unas prostitutas en Rusia. En la serie, la mujer que grabó este encuentro pide protección al bufete. 'The Good Fight' coincidió con el estallido del #MeToo, tema que aborda a través de una supuesta violación en un reality show.

▶Movistar+/Prime/SkyShowtime

EN TU DÍA A DÍA

Consejos para una espalda sin dolor

Mantener una buena postura y fortalecer los músculos que rodean la columna es esencial para prevenir muchas molestias

El dolor de espalda más frecuente es el de la parte baja (lumbar), pero el cervical ha aumentado mucho debido a las malas posturas que se adoptan con el uso de las pantallas. En la mayoría de los casos mejora con solo algunos cambios en el estilo de vida, realizando ejercicios adecuados y adoptando hábitos de prevención, como nos explica el fisioterapeuta José Miguel Sánchez Brito, miembro de Top Doctors.

POSTURAS SANAS

La prevención del dolor de espalda puede llevarse a cabo en cualquiera de los ámbitos de la vida diaria (laboral, personal, ocio, etc.). Basta con cambiar algunas posturas al dormir, descansar, trabajar...

- **Dormir de lado.** Es la mejor postura para evitar el dolor de espalda. Acuéstate con las piernas dobladas y un cojín entre ellas para mantener la alineación de la columna. Si duermes boca arriba, coloca la almohada bajo las rodillas para reducir la presión en la zona lumbar.
- **Sentarse bien.** Asegúrate de que tus pies estén planos en el suelo y tus rodillas a la altura de las caderas. Mantén la espalda recta y los hombros relajados, evitando encorvarte. Además, si trabajas en una oficina o pasas mucho tiempo sentada, usa una silla ergonómica que apoye la parte baja de tu espalda y ajusta la pantalla del ordenador a la altura de los ojos para evitar así forzar el cuello.

Relájate y muévete más

LLEVA una vida activa y evita el sedentarismo. Actividades como caminar, nadar o ir en bicicleta mejoran la flexibilidad y fortaleza de la espalda.

CONTROLA EL ESTRÉS, que puede contribuir a aumentar las tensiones musculares en la espalda. La meditación, la respiración profunda o el yoga pueden resultar útiles para reducir la tensión y prevenir el dolor.



EVA GONZÁLEZ (44)



TRES EJERCICIOS MUY SENCILLOS

Estiramiento del gato-vaca. Colócate en posición de cuatro patas (manos y rodillas en el suelo). Arquea la espalda hacia arriba mientras exhalas (como un gato), luego hunde el abdomen hacia el suelo mientras inhalas (como una vaca). Realiza 10 repeticiones.

Puente. Estírate boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo. Levanta las caderas hacia el techo apretando los glúteos y la zona abdominal, mantén la posición 5 segundos y baja lentamente. Repite 10-15 veces. Evita los dolores de la espalda baja.

Estiramiento para la zona lumbar. Acuéstate de espaldas, lleva una pierna al pecho y mantén la otra estirada en el suelo. Sostén la posición durante 20-30 segundos y luego cambia de pierna.



• **Estar de pie correctamente.** Mantén el peso equilibrado entre ambos pies y las rodillas ligeramente flexionadas. Además, evita permanecer inmóvil por largos periodos. Si pasas mucho tiempo de pie, por ejemplo en el trabajo, pon un pie descansando sobre una banqueta o plataforma pequeña para reducir la presión sobre la espalda baja.

BUENOS HÁBITOS

Es importante también incorporar hábitos saludables tanto en el trabajo como en el resto de la vida diaria.

• **Haz pausas activas.** Si trabajas durante largos periodos de tiempo frente a un ordenador o de pie, es importante hacer pausas cada 30-60 minutos. Levántate, estírate y camina unos minutos para aliviar la tensión en los músculos de la espalda.

• **Levanta objetos de forma correcta.** Siempre agáchate con las piernas, no con la espalda, al levantar un objeto. Utiliza la fuerza de tus piernas para evitar poner presión innecesaria sobre la columna vertebral.

• **Reparte el peso al comprar.** Coge las bolsas repartiendo el peso entre los dos brazos. O mejor usa un carrito.

• **Controla la báscula.** Mantener un peso saludable es fundamental para reducir la carga sobre la columna vertebral. El exceso de kilos, especialmente en la zona abdominal, puede provocar un desajuste en la postura y contribuir al dolor de espalda.

• **Lleva el calzado adecuado.** Que no sea de tacón muy alto, pero tampoco completamente plano. Lo ideal es elegir un zapato bien sujeto y con un tacón ancho, de entre 2 y 4 centímetros.

Con solo cambiar algunos hábitos en tu vida cotidiana conseguirás evitar el dolor lumbar y cervical

Por Lluïsa Sanmartín

NO PRESCINDAS DE ELLOS

Frutos secos: ¿engordan tanto como creemos?

Si casi ni los pruebas por miedo a sus muchas calorías, empieza ya a incluirlos de forma saludable en tu dieta

Nueces, avellanas, anacardos... su elevado aporte energético es innegable y, sin embargo, estudios muy solventes concluyen que pueden ayudar a adelgazar. "¿Dónde está el truco?", te preguntarás.

CALORÍAS 'LLENAS'

La explicación estriba en que su aporte calórico no está vacío: junto a su energía, proporcionan mucha fibra y esta tiene un **alto poder saciante.** Por lo tanto, comerlos puede lograr que después tomemos menos de otros alimentos poco saludables. Además, la fibra forma un gel en el intestino que **ralentiza la absorción de otros nutrientes como el azúcar,** ayudando a mejorar la curva de glucosa. Así, mientras consumas los frutos secos crudos o tostados y sin sal, además de en cantidades moderadas (30-45 gramos diarios, más o menos lo que cabe en el puño de la mano) y en el marco de una alimentación saludable, no te engordarán, sino al contrario.

Tómalos crudos o tostados y sin sal, y limita su consumo diario a lo que quepa en el puño de tu mano

TE APORTAN MÁS BENEFICIOS QUE KILOS

Por si lo que te hemos explicado no basta para que les hagas hueco en tu dieta, fíjate en lo que perderías no haciéndolo:

- **Protegen el corazón,** gracias a las grasas buenas , entre ellas los ácidos grasos omega 3 que aportan. Estos tienen propiedades antiinflamatorias y anticoagulantes, contribuyen a disminuir el colesterol y los triglicéridos, y ayudan a reducir la presión sanguínea.
- **Favorecen la regularidad intestinal y reducen el riesgo de cáncer de colon.** Ambas cosas gracias a la fibra.
- **Aportan minerales y vitaminas.** El potasio, por ejemplo, que resulta fundamental para la función cerebral, abunda en los pistachos; y las almendras destacan por su vitamina E, esencial para la salud de la piel y para tener un sistema inmunológico fuerte.

Por Carmen L. Santamarta



Foto Lloyd´s El Corte Inglés

SU VERSIÓN EN CREMA, DE MODA

En crema son saludables siempre y cuando el único ingrediente que incluyan sea el propio fruto seco. Ahora bien, sacian menos que los enteros, puesto que no requieren masticación, de tal manera que puedes acabar tomando más cantidad. Igual que sacian menos los frutos secos tostados que los naturales, porque los primeros se mastican igualmente con mayor facilidad.

OPCIONES POCO CONVENIENTES

Los que siempre debes evitar son los frutos secos a los que se les haya añadido, no solo sal, también azúcar o miel. Y, por supuesto, los que hayan sido fritos.



EN ALZA

ALIMENTOS CON PROTEÍNAS AÑADIDAS: QUÉ HAY TRAS ELLOS

Antes se limitaban a barritas o batidos que compraban los asiduos a los gimnasios para muscular más. Ahora, de yogures hasta pan de molde con plus de proteínas copan los supermercados.

No son necesarios. En realidad, una alimentación variada cubre nuestra necesidad de proteínas. Y si se toman con el objetivo de adelgazar (porque sí son más saciantes) o desarrollar músculo, podría prescindirse de ellos en favor de seguir una mejor dieta y hacer más ejercicio cardio y de fuerza.

Resultan más caros. Además, encarecen la compra, algunos llevan ingredientes poco recomendables y pueden perjudicar si se padecen problemas hepáticos o renales. Recuerda que el exceso de proteínas es malo y que en España la ingesta media supera la recomendada.



El manual imprescindible para practicar bien el ayuno intermitente

Dar un descanso al sistema digestivo es una forma sencilla y muy poderosa de **ganar bienestar físico y mental.** El ayuno, en sus diferentes modalidades, ha demostrado ser muy útil para **desinflamar el organismo, facilitar las digestiones, cuidar las defensas, revitalizar el cuerpo y la mente,** y también para regular el peso. Pero, para que ofrezca todas esas ventajas, hay que hacerlo bien y de forma personalizada. Ahora puedes aprender gracias a la revista Cuerpomente que, con su número de febrero, te ofrece el libro "Beneficios del Ayuno Intermitente". Escrito por la doctora Isabel Belaustegui, referente en nutrición y estilo de vida saludable, profundiza en todo lo que aporta el ayuno y **enseña con sencillez a planificarlo de forma adecuada** para cada persona. Consigue la revista + el libro ¡por solo 8 euros! ¡Ya verás cómo se transforma tu salud!

Ya en tu quiosco. ¡Corre o te quedarás sin él!

Tres vegetales que favorecen el bienestar intestinal



PLÁTANO
Contiene leucocianidina, sustancia que aumenta el espesor de la mucosa estomacal. Rellena con él unas magdalenas.



CAQUI
También aporta fibra soluble (pectina y mucílagos), que mima el aparato digestivo. Usa su pulpa como mermelada.



CALABAZA
Protege la mucosa que recubre el estómago con sus mucílagos, una fibra viscosa. Prueba a elaborar un hummus con ella.



Scarlett Johansson (40)

SENCILLO Y EFICAZ

Una piel más joven con yoga facial

Conseguirás conservar tu belleza natural y atenuar los signos de envejecimiento de la piel del rostro

Te invitamos a iniciarte en el entrenamiento facial con unos sencillos y suaves movimientos recomendados por Diana Bordón, directora de la Escuela Internacional de Yoga Facial.

ENTRENA TU BELLEZA

Estos estiramientos y masajes faciales te ayudarán a tonificar los músculos del rostro y mejorar la firmeza.

• **Alisar la frente.** Coloca los dedos índices en medio de la frente y haz movimientos circulares en sentido contrario a las agujas del reloj. Luego, haz lo mismo con los dedos en las sienes. De esta manera liberas la tensión en la frente y reduces las arrugas de expresión.

• **Elevar las cejas.** Pon los dedos índices justo debajo de las cejas y, suavemente, levántalas. Mantén esta posición unos segundos y relaja. Repítela varias veces para fortalecer los músculos de las cejas y prevenir su caída.

• **Fortalecer las mejillas.** Sonríe ampliamente con la boca cerrada. Intenta estirar tus labios hacia las orejas. Mantén la posición unos segundos y luego relaja. Fortaleces los músculos de las mejillas y reduces la flacidez.

• **Evitar la papada.** Mira al techo, coloca la lengua en el medio del paladar y empuja la lengua hacia arriba. Repítelo varias veces.

PRACTICA LA RELAJACIÓN

Liberar la tensión acumulada en la mandíbula, la frente y alrededor de los ojos ayuda a tener un aspecto más relajado y rejuvenecido.

• **Respiración profunda.** Cierra los ojos e inhala profundamente durante 4 segundos. Siente como tu abdomen se expande mientras lo haces. Aguanta la respiración 4 segundos y exhala lentamente durante 6 segundos.

Por Lluïsa Sanmartín

10 MINUTOS AL DÍA

La clave del éxito del yoga facial está en la constancia.Y en combinar ejercicios específicos con técnicas de respiración.



'Double Serum'. **103 €**. Clarins



'Anti-aging face serum'. **74,90 €**. Onshindo



'Glow'. Pure radiance face oil. **35,90 €**. Rituals

Aplicar unas gotas de sérum o aceite te ayuda a realizar los masajes.



'Humana'. **10,90 €**. Masglo

MANICURA ITALIANA

El truco para que tus uñas parezcan más largas

Consiste en pintar las uñas de forma que aumente ópticamente su longitud. Se conoce como 'manicura italiana' y se puede realizar con un esmalte tradicional y un solo color.

Aplica el esmalte lo más cerca posible de las cutículas, pero sin llegar a tocar la piel. Después pinta dos líneas verticales en el centro sin llegar a los laterales de la uña, es decir, sin pintarlas completamente. Con esta técnica estilizas tus uñas si las tienes muy cortas.

RUTINA COREANA

¿Por qué se recomienda la doble limpieza facial?

Es clave para mantener una piel saludable y libre de impurezas. Este método consiste en usar primero un desmaquillante a base de aceite para eliminar el maquillaje, seguido de un limpiador a base de agua para eliminar la suciedad. Se consigue una limpieza profunda de la piel sin dañarla.

Esta técnica previene brotes de acné, minimiza los poros y optimiza la absorción de sérums y cremas hidratantes, garantizando que tu piel esté completamente limpia y lista para recibir tratamientos. No subestimes la importancia de este paso en tu rutina de cuidado facial.



TRUCO
Con el limpiador oleoso puedes eliminar también la máscara de pestañas waterproof.



EFECTO LIFTING

Cómo rasgar los ojos con sombras

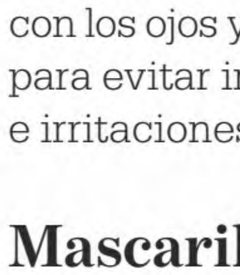
Empieza aplicando en los párpados una base de maquillaje con el dedo. Así lucirán perfectos todo el día. Luego, con un pincel de ojos bastante grande, extiende una sombra tono beis por todo el párpado.

A continuación aplica con otro pincel una sombra de ojos oscura (gris o marrón, por ejemplo) y extiéndela hacia el extremo exterior del ojo en un trazo ascendente, en dirección hacia las sienes.

Para estirar más el ojo, aplica un delineador fino en el lagrimal y en la línea de las pestañas. Y una línea ligeramente más gruesa en el centro del ojo y la parte exterior, terminando con un rabillo.

Natalie Portman (43)

LOS TRUCOS DE LA EXPERTA



MERY MAKE-UP
Maquilladora y experta en belleza

¿Compartes el maquillaje? Es mejor que no

Puede parecer inofensivo, pero aumenta el riesgo de transferir bacterias y suciedad. No lo compartas, sobre todo si es un producto que tiene contacto directo con los ojos y los labios, para evitar infecciones e irritaciones.

Mascarilla casera para pies y tobillos

Es perfecta para suavizar y renovar la piel de esta zona del cuerpo. Mezcla un poco de aceite de coco con azúcar hasta hacer una pasta. Aplícala realizando un masaje en pies y tobillos, y luego enjuaga con agua.

Protégete del sol también en invierno

Aunque las temperaturas bajen y el sol esté menos brillante, es esencial usar protector solar. Los rayos UV dañan la piel incluso en días nublados, ya que hasta el 80 % de la radiación solar puede atravesar las nubes.



Casa al día



SIN DEJAR HUELLAS

Lo ideal para limpiar el acero inoxidable

• **Puerta del frigorífico** o muebles con la parte frontal de inox. Usa vinagre blanco en un paño limpio, frota y las marcas desaparecerán. Si viertes el vinagre blanco en un vaporizador, gastarás menos cantidad.

• **Fregadero o encimera.** Si el acero inoxidable está en contacto con el agua, la suciedad será de cal. Mezcla 3-4 cucharadas de bicarbonato con un chorrito de vinagre blanco. Frota el fregadero con esta pasta y una esponja húmeda. Luego, enjuaga bien.



CONSEJO

Por qué hay que lavar la ropa nueva antes de estrenarla

Por salud. Porque puede contener productos químicos contaminantes que son perjudiciales, como por ejemplo el formaldehído, que se utiliza ampliamente en la fabricación de ropa por sus propiedades antiarrugas, entre otras, y que puede causar irritación en la piel. Lavar la ropa nueva antes de usarla generalmente reducirá la cantidad de formaldehído.

Y también por higiene. La ropa nueva no está tan limpia como piensas. Puede tener también polvo, bacterias, suciedad... hasta piojos u hongos. Muchas personas pueden haberse probado la prenda que te acabas de comprar. Por eso se aconseja lavarla cuando llegues a casa, algo aún más importante si tienes la piel sensible o es ropa para bebé.



HAZLO BIEN

¿Es útil usar un humidificador en casa?

En invierno, cuando el ambiente es muy seco, sí, ya que aumenta la humedad ambiental del hogar. Pero no se trata de tenerlo siempre funcionando. La humedad por encima del 50 % puede propiciar la aparición de bacterias y otros gérmenes. Lo ideal sería controlar sus niveles con la ayuda de un higrómetro doméstico.

SEGURIDAD

Medidas para evitar caídas en el baño

Muchas personas se caen y se lastiman mientras se bañan o entran y salen de la ducha. Algo que se puede evitar acondicionando el baño con unas medidas de seguridad. Por ejemplo con:

• **Barras de agarre.** Lo recomendable es instalar una dentro de la ducha y otra fuera.

• **Una alfombrilla antideslizante** en el suelo de la ducha o a la salida para evitar resbalarse.

• **Luces nocturnas.** Para iluminar el recorrido desde el dormitorio hasta el baño y evitan tropezar con algún obstáculo por la noche.

PLANTAS

Si las hojas se ponen amarillas

Varios factores pueden ser la causa del amarillo de las hojas de tus plantas. El principal es el exceso de riego: demasiada agua bloquea el oxígeno en la tierra y puede provocar asfixia de las raíces. Como resultado, la planta ya no puede alimentarse adecuadamente y entonces sus hojas se vuelven amarillas antes de morir.

Si la tierra está demasiado húmeda trasplanta la planta a otra maceta con mejor evacuación para evitar el estancamiento del agua. Es posible que las raíces hayan empezado a pudrirse. Si no está muy encharcada, puedes salvarla aflojando la tierra y creando bolsas de aire para acelerar su secado. Para ello solo necesitas una pala pequeña de jardinería.





NUEVA COLECCIÓN

PON EN ORDEN TU CASA CON LA GUÍA DE EL MUEBLE

Con los mejores trucos para organizar las habitaciones y no tener nada por en medio



CAROLINA GONZÁLEZ
Directora adjunta de El Mueble
www.elmueble.com

1. ¿Te gustaría tener tu casa ordenada pero no sabes por dónde empezar? En 'La Gran Guía del Orden', el primer libro de la colección Guías Prácticas de la revista El Mueble, encontrarás los mejores consejos de las expertas en orden y decoración para organizar estancia por estancia, armario por armario. Con más de 500 trucos fáciles y rutinas diarias para que cada cosa esté y se mantenga en su sitio. Ganarás espacio y podrás encontrarlo todo más fácilmente.

2. Además, con 'La Gran Guía del Orden' te sentirás mejor y verás tu casa más bonita porque tenerla organizada es tan práctico como estético. ¡Lo cambia todo! Transformará tu casa y también tu vida. No te la puedes perder. Consigue la revista El Mueble, número uno en decoración, y 'La Gran Guía del Orden' por tan solo 8 euros. ¡Disponible ya en tu quiosco!



Es nuevo

ONSHINDO
LA RUTINA DE NOCHE PERFECTA PARA CUIDAR EL CUTIS

Según la marca de cosmética japonesa Onshindo Osaka, la limpieza es el primer paso y el más importante de la rutina skincare. El segundo es la protección y el cuidado para aumentar la firmeza, la elasticidad y la densidad de la piel. Y el último, la hidratación y la reparación con una mascarilla facial nocturna dos o tres veces a la semana. Descubre los productos de Onshindo Osaka para realizar esta rutina en: **https://onshindosaka.com**



DELFY
ROYAL SERUM 24K GOLD



Un sérum antienvejecimiento de alta eficacia que asegura una máxima hidratación y firmeza, gracias a la síntesis de colágeno. 24 quilates de oro combinados con ácido hialurónico.

www.delfycosmetics.com

LOV'YC
GELES DE DUCHA



Los geles de ducha cremosos en formato familiar de 2 litros de Lov'yc resultan económicos y muy prácticos. Están elaborados con ingredientes naturales. **lovyc.com**



NOVEDADES **SUAVINEX** PARA LA HIGIENE NASAL INFANTIL

Ha creado una nueva línea compuesta por seis productos: 3 esprías nasales, un aspirador nasal, un limpiador nasal y un bálsamo pectoral aromático. **www.suavinex.com**

ISDIN
NUEVO SÉRUM CON DOBLE ACCIÓN

Salicylic Renewal, de Isdinceutics, es un sérum con acción antiimperfecciones y antiedad para pieles mixtas o grasas. Contiene ácido salicílico y ácido glicólico que reducen imperfecciones y arrugas en tan solo 2 semanas. **www.isdin.com**



ESPONJOSOS Y BLANDITOS

Púdines con frutas irresistibles

Descubre cómo preparar estos deliciosos postres tradicionales y conseguir esa textura tan característica entre bizcocho y flan



PUDIN DE CASTAÑAS

6 1 h 30 min

- 300 g de castañas
- 250 ml de nata líquida para cocinar
- 3 huevos
- 1 yema de huevo
- 65 g de azúcar
- Caramelo líquido

Practica un corte en la parte abombada de las castañas y cuécelas en una cazuela con agua durante 2 minutos. Aparta la cazuela del fuego y ve sacándolas de una en una.

Retira la cáscara y la pielecilla fina que las recubre. Ponlas de nuevo en la cazuela, cuécelas durante 20 o 25 minutos, hasta que estén tiernas, y luego escúrrelas bien.

Cubre el fondo de un molde rectangular con una capita de caramelo líquido. Precalienta el horno a 160°. Coloca las castañas en el vaso de la batidora, añade los huevos, la yema, la nata líquida y el azúcar. Tritura todo y viérte esta preparación en el molde.

Cuece el pudin en el horno, al baño maría, 1 hora. Retíralo, deja que se enfríe y resérvalo en la nevera al menos 1 hora antes de desmoldarlo y servirlo.

DE MANZANA, PLÁTANO Y PASAS

6 1 h 20 min

- 225 g de pan del día antes
- 600 ml de leche desnatada
- 1 trozo de piel de limón
- 1 vaina de vainilla
- 3 huevos
- 1 manzana
- 100 g de azúcar
- 1 plátano
- Mantequilla
- 75 g de pasas de Corinto

Hierve la leche con la vaina de vainilla y la piel de limón lavada en una olla. Retírala, déjala reposar durante unos 20 minutos y cuélala.

Corta el pan en daditos, ponlos en una fuente, junto con las pasas de Corinto, y cúbrelo todo con la leche reservada. Deja reposar la preparación durante 30 minutos.

Bate los huevos con el azúcar. Pela el plátano y la manzana, y trocea ambas frutas, retirando el corazón de la segunda. Añádelas a la mezcla de pan y leche, remueve con una cuchara de madera, y agrega los huevos batidos. Mezcla bien hasta que estos se incorporen.

Vierte la preparación en un molde previamente engrasado con un poco de mantequilla. Luego, cuece durante unos 20 minutos en el horno precalentado a 180º.

Retíralo del horno, deja enfriar a temperatura ambiente y después desmóldalo.



TRUCO

Puedes usar cualquier resto de bollería o de fruta para realizar este postre.

DE UVAS CON CANELA

6 60 min

- 6 huevos
- 1 l de leche
- 1 racimo de uvas
- 1 limón (su piel)
- 1 ramita de canela
- 100 g de azúcar
- 3 magdalenas

Precalienta el horno a 180º. Pela las uvas, luego córtalas por la mitad y finalmente retira las semillas.

Cuece a fuego lento 4 cucharadas de agua junto con 2 cucharadas de azúcar sin dejar de remover. Cuando la mezcla empiece a tomar color, viértela sobre la base de un molde alargado.

Reparte por encima las uvas y las tres magdalenas desmenuzadas. Si quieres un toque diferente, moja antes las magdalenas en algún licor dulce que te guste.

Calienta la mitad de la leche con el azúcar restante, la ramita de canela y la piel del limón (previamente lavado). Cuando rompa a hervir, retira la olla del fuego, elimina la piel de limón y la ramita de canela y, sin dejar de remover, agrega los huevos batidos y la leche restante.

Vierte la preparación en el molde donde has colocado la base de almíbar y cuece entonces al baño maría en el horno a 160º, durante unos 40 minutos. Deja enfriar antes de desmoldar.





DE BRIOCHE CON RON, ALMENDRAS Y PASAS

8 · 1 hora

- 3 ½ dl de leche, 4 huevos
- 10 rebanadas de pan de molde de brioche
- ½ dl de ron añejo, canela
- 50 g de almendras tostadas
- ½ dl de nata para montar
- 50 g de mantequilla
- 50 g de azúcar moreno
- 50 g de pasas, nuez moscada

Para la crema de ron:

- 4 dl de leche, 2 huevos
- 100 g de azúcar moreno
- ½ dl de ron añejo
- 15 g de maicena

Engrasa un molde con mantequilla. Unta también las rebanadas y pártelas en 4 trozos. Pon una capa en el molde con la parte untada arriba. **Añade pasas** y almendras picadas, y espolvorea canela. Alterna capas de brioche, de pasas, de almendras y de canela.

Hierve la leche con la nata, el ron y la nuez moscada, y reserva. Bate los huevos con el azúcar. Añade la mezcla de leche y vierte en el molde.

Deja reposar 30 minutos y cuece 35 minutos en el horno precalentado a 180°. Deja reposar y desmolda.

Para la crema. Bate huevos, azúcar y maicena. Hierve la leche con el ron y añádela. Cuece hasta que empiece a hervir. Retira, deja enfriar y tapa con film.

Desmolda el pudin cuando esté frío y sírvelo decorado con la crema de leche y ron.



TRUCO
Sustituye las nueces por otros frutos secos: avellanas, piñones...

PUDIN DE NUECES CON CARAMELO

8 · 60 min

- 250 g de nueces peladas
- 4 dl de leche
- 4 huevos
- Unas gotas de zumo de limón
- 150 g de azúcar

Reserva 12 nueces enteras y pica el resto de ellas muy finamente en un mortero.

Dispón 50 gramos de azúcar en un cazo y añade unas gotas de zumo de limón. Deja cocer la mezcla, removiendo de vez en cuando con una espátula, hasta obtener un caramelo ligeramente dorado.

Vierte el caramelo en un molde rectangular de manera que cubra bien tanto las paredes como el fondo.

Añade las nueces enteras que habías reservado y repártelas sobre el caramelo.

Casca los huevos en un cuenco y bátelos con el resto del azúcar. Después, añade la leche y las nueces picadas y remueve muy bien.

Vierte la preparación anterior sobre las nueces y el caramelo que tenías en el molde, y cuece al baño maría durante unos 40 minutos.

Retira el pudin del horno y déjalo enfriar a temperatura ambiente. Cuando veas que ya está frío, introdúcelo en la nevera y déjalo al menos durante 2 horas.

Sácalo de la nevera y desmóldalo con cuidado sobre una fuente. Sírvelo acompañado de unas nueces.

COLECCIONABLE

LA COCINA DE LA ABUELA


SOPA MINESTRONE


BACALAO SOBRE HOJALDRE


FILETES EN SALSA CON GUARNICIÓN


TARTALETAS DE PIÑA

BACALAO SOBRE HOJALDRE

4 · 1 hora



- 4 lomos de bacalao fresco
- 3 dientes de ajo, tomillo
- 1 lámina de hojaldre refrigerado, pimienta
- Cebollino, aceite, sal
- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento verde
- ½ pimiento amarillo
- ½ calabacín, ½ cebolla
- 200 ml de salsa de tomate
- 100 ml de vino blanco

Corta el hojaldre en 4 rectángulos iguales. Pincha su superficie, hornea 15 minutos a 180° y deja enfriar.
Limpia los pimientos, despunta el calabacín y corta ambos en daditos. Pica menudos cebolla, 1 ajo y tomillo.
Prepara un pisto. Sofríe 7 minutos la cebolla y el pimiento. Agrega el ajo picado y rehoga 2 minutos más. Incorpora la salsa. Salpimienta, aromatiza con tomillo y cuece 5 minutos a fuego lento. Vierte el vino y cuece 5 minutos más.
Calienta abundante aceite hasta los 80°. Agrega 2 ajos pelados y el bacalao. Confita 15 minutos, retira y sazona.
Dispón un lecho de pisto en 4 platos, encima 1 hojaldre y sobre este 1 lomo de bacalao. Decora con cebollino.

SOPA MINESTRONE

4 · 45 min



- 80 g de alubias blancas cocidas, 1 tomate maduro
- 100 g de pasta corta
- 300 g de calabaza, aceite
- 1 zanahoria, 1 cebolleta
- 3 pencas de apio
- ½ calabacín, ½ brócoli
- Laurel, albahaca, sal
- 50 g de queso rallado

Limpia la cebolleta, pela el tomate y pícalos. Raspa la zanahoria y limpia el apio; lávalos y córtalos en rodajas. Pela la calabaza y el calabacín; limpia la primera y trocea los dos. Limpia también el brócoli, lávalo y pártelo en ramitos. Enjuaga y escurre las alubias.
Sofríe la cebolleta 5 minutos a fuego lento. Incorpora el tomate y rehoga 10 minutos. Vierte 1 litro de agua y añade apio, zanahoria y 1 hoja de laurel. Sazona y deja que cueza tapado a fuego medio 15 minutos.
Agrega brócoli, calabacín, calabaza, pasta y alubias, y cuece 15 minutos más. Un poco antes de acabar, agrega albahaca y queso rallado. Remueve, rectifica de sal y retira. Deja reposar 3-4 minutos antes de servir.

TARTALETAS DE PIÑA

6 · 35 min



- 1 piña grande, 1 limón
- 45 g de maicena
- 130 g de azúcar
- 750 ml de leche
- 1 rama de canela
- 6 yemas de huevo
- 25 g de mantequilla
- Hierbas aromáticas

Deshidrata la piña el día antes. Córtala en rodajas finas, sin retirar el tronco. Ponlas sobre moldes de cupcakes boca abajo para darles forma de tartaleta. Cubre con papel sulfurizado y hornea a 70°, con calor arriba y abajo, y ventilador, varias horas, hasta que las veas secas.
Disuelve la maicena y 100 gramos de azúcar en un poco de leche. Lleva el resto a ebullición, con la canela y la piel de limón, y cuela. Mezcla con la preparación de maicena y cuece a fuego medio hasta que espese.
Aparta la crema del fuego y agrega las yemas; remueve para que no se cuajen. Incorpora la mantequilla, mezcla y deja templar.
Rellena las tartaletas con la crema. Espolvorea por encima el resto del azúcar y quémalo con un soplete de cocina. Decora con las aromáticas y sirve enseguida.

FILETES EN SALSA CON GUARNICIÓN

4 · 1 hora



- 8 filetes de tapilla de ternera, romero
- 1 cebolla, 2 ajos
- 100 g de champiñones
- 2 manzanas
- 100 g de harina
- 400 ml de caldo de carne
- 200 ml de vino oloroso
- Aceite, sal, pimienta

Pela la cebolla y los ajos, y pícalos bien menudos. Limpia bajo el chorro del grifo (sin sumergir) y trocea los champiñones. Lava también 2 ramitas de romero.
Salpimienta los filetes, luego enharínalos y dóralos en una sartén con un poco de aceite. Retira y reserva. En ese mismo aceite, rehoga la cebolla y el ajo durante 5 minutos. Vierte el vino a continuación y déjalo reducir a la mitad.
Añade los filetes, el caldo, una ramita de romero, sal y pimienta, y cuece a fuego medio durante 25 minutos.
Lava las manzanas, descorazónalas y pártelas en gajos; saltéalos en otra sartén con aceite, junto a los champiñones, otra ramita de romero, sal y pimienta.
Sirve la carne con la salsa, la guarnición y algo más de romero picado.

La receta de Rafuel

EL CHEF QUE TRIUNFA EN INSTAGRAM (@rafuel55)



INGREDIENTES

2 · 1 h

- 200 g de arroz bomba
- 1 cebolla, 2 dientes de ajo
- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento verde
- 2 tomates triturados
- Pimentón de la Vera
- Aceite, un vaso de cava
- Unos piñones, perejil
- 4 colas de gambas
- 1 l de fumet de gambas
- 300 g de calamares

Arroz de gambas y calamar

Un plato que desprende un aroma irresistible



1. **Sofríe las verduras** 5 minutos, que se hagan poco a poco. Añade los calamares, el tomate triturado y cava.



2. **Deja cocer** durante unos 15 o 20 minutos. Después, añade un poco de pimentón ahumado y reserva.



3. **Añade el arroz** a la cazuela con el sofrito. Remueve para que se nacare y adquiera un ligero tono dorado.



4. **Vierte el fumet** y deja cocer 17 minutos. Apaga el fuego y añade una picadita de piñones y las colas de gambas.



LOS TRUCOS DEL CHEF

- **Para hacer el fumet de gambas** pon en una sartén un poco de aceite de oliva, saltea unas cabezas de gamba y flambea con un poco de brandi. Luego, ponlas en una olla y cúbrelas con caldo de verduras, y cuece unos 30 minutos. Deja enfriar, cuela y calienta en el momento de usarlo.
- **Para elaborar la picada de piñones.** En un mortero, machaca perejil y unos piñones. Si añades pan tostado, te quedará más espesa.

LECTURAS

Nº 3 802 - 5 de febrero de 2025

DIRECTOR Luis Pliego

DIRECTORA DE ARTE Susana de Almeida
JEFES DE REDACCIÓN Rafael Bladé, Aida García, Karmele Izaguirre

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

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

WWW.LECTURAS.COM
DIRECTOR José Confuso
REDACTORA JEFE Gema Amil
REDACCIÓN WEB Rebeca Alonso, Helena Arriaza, Jara Bravo, Adrián López, Pablo Casal, Alicia Alarcón, Raquel Bernal

COLABORADORES EXTERNOS Isabel Bertral, Anxo F. Couceiro, Enric Gisbert, Montse Jolis, Laura Martín, Sonia Murillo, Montse Rial, Noelia Zazo

ARCHIVO/DOCUMENTACIÓN Ruth Cervelló
SECRETARIA DE DIRECCIÓN Àngels Ortega
REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN Barcelona: Diagonal, 189. 08018 Barcelona. Tel. 93 415 73 74 lecturas@rba.es Madrid: López de Hoyos, 141. 28002 Madrid. Tel. 91 510 66 00

RBA PUBLIVENTAS
CEO Enrique Blanc
DIRECTORA GENERAL Ariadna Hernández Fox
DIRECTOR DE NEGOCIO DIGITAL Serafín González

MADRID Y NORTE:
DIRECTORA DE OFICINA Arantxa Sánchez
DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Belén Pérez-Bedmar, Belén González
SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD Silvia Montalbán
JEFA DE PUBLICIDAD Juncal Utrilla
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Yolanda Trigueros
PUBLICIDAD MADRID López de Hoyos, 141. 28002 Madrid. Tel. 91 510 66 00 - Publimad@rba.es

BARCELONA Y LEVANTE:
DIRECTORA DE OFICINA Ana Gea
DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Ángela Carpio, Olga Fernández, Cristina Hombravella
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Ivana Stelmaszewski
PUBLICIDAD BARCELONA Diagonal, 189. 08018 Barcelona. Tel. 93 415 23 22

RBA REVISTAS
PRESIDENTE RICARDO RODRIGO
DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO JOAN BORRELL
DIRECTORA GENERAL AUREA DIAZ

DIRECTORA EDITORIAL Susana Gómez Marculeta
DIRECTORA DE MARKETING Berta Castellet
DIRECTORA CREATIVA Jordina Salvany
DIRECTOR GENERAL DE OPERACIONES Josep Oya
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN Ramon Fortuny

LECTURAS no se hace responsable de la opinión de sus colaboradores, en los trabajos publicados, ni se identifica necesariamente con la misma. Prohibida la reproducción total o parcial de cualquier información gráfica o literaria, sin autorización de la Dirección.
Distribución: Logista Publicaciones
Depósito legal: B-20-1958
ISSN Revista de papel: 0047-4304
ISSN Revista digital: 2014-606X
Printed in Spain

Atención al suscriptor y lector: suscripciones@rba.es

LECTURAS es miembro de la Asociación de Revistas de Información, ARI, asociada a la Federación International of Periodical Press FIPP.
OFICINA DE JUSTIFICACIÓN DE LA DIFUSIÓN

© RBA REVISTAS, S.L. 2025

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción, almacenamiento en cualquier medio o soporte, distribución, comercialización y comunicación pública de la presente publicación, su transformación total o parcial, así como la de sus textos, dibujos, fotografías, portada, marca y cualquier contenido. La prohibición alcanza también a cualquier uso de los contenidos relativos a la denominada inteligencia artificial. Tampoco se pueden utilizar para recopilaciones, reseñas, revistas de prensa o citas, sin la autorización expresa y por escrito de la titularidad de la revista. La infracción de cualquier derecho sobre la presente publicación, titularidad de RBA REVISTAS, S.L., será perseguida siguiendo las leyes aplicables y se exigirá a los infractores la imposición de las sanciones civiles y/o penales establecidas en la normativa vigente, y las indemnizaciones que correspondan.

Pasatiempos

Autodefinido por Olissip

Un esfuerzo muy grande / Pariente por afinidad
Alguna a las trece horas / Arco de siete colores
Ingenio para inventar
Justo ahora mismo / Arbusto lleno de rosas
El final de la verdad / Hospedaje público
Dar voces, el pollo / Instrumento musical
Cuerpo ya muerto / Isla más grande de Grecia
Obra que nos conmueve / Limitada, moderada
Desciende de Aram / Junté en la Universidad
Él es... Fernández / Deseo de venganza
Vergel desértico / Evocar a medias
Sustancia viscosa / Menos que más
Artículo de lo más femenino
Necesidad de beber / Proteger del frío
Perfume a capital italiana / Conductor en prácticas
Televisión, en breve / Como un toro con giba
Rústica o descortés / Equipo que juega en casa
Pierde el equilibrio / Con apariencia de leche
Cuaderno de hojas / Capicúa dorado

Delimitan el lenguaje / Gordura, grasa sólida
Marca registrada / Dejar el trabajo
Cierra una cuenta / Espacio de tiempo
Parienta del cuervo
Hielo en Inglaterra / Banquete que celebra
Acertijo o adivinanza
Canto del cuclillo / Menuda sorpresa
En el punto de mira / Dura 7 días enteros
Ala de ave sin plumas / Señor a la carta
Emprender con audacia / Cueva de peludos osos
Ciento un romanos / Turista extranjero
La última letra de los hebreos
Capicúa gracioso / La tira de carne uruguaya
Menudo cansancio / Habla en público
Segador que ata gavillas / Becerro de dos años
Onda Media en la radio / Principios de abril
Rosquilla mordida / Practicar el coito
Su olor es pestilente / Perfecta de salud
Manosea o maltrata / El mismo o lo mismo
Hurtar poca cosa / Frente de algo
Maestro hebreo / Primeras consonantes
Capicúa peludo y hermoso
Superior en el monasterio / Fuente de alimentación
El cubo del parchís / Merienda londinense
Unidad de fuerza / Respuesta negativa
Mazorca mexicana / Nos deja boquiabiertos
Un poco espeso / Mediados de cada mes
Apéndices ideales para echar a volar
Barquero, que hace avanzar la barca

Pasatiempos

SUDOKUS ★ fácil

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

★★ medio

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

SOPA DE LETRAS

◆ Encuentra en esta sopa de letras el nombre de 15 músculos de nuestro cuerpo, esos que todos deberíamos ejercitar con regularidad para mantenerlos fuertes.

- Aductor
- Bíceps
- Cubital
- Deltoides
- Dorsal
- Escaleno
- Esplenio
- Flexor
- Glúteo
- Oblicuo
- Palmar
- Peroneo
- Poplíteo
- Sartorio
- Tríceps

A	S	O	B	L	I	C	U	O	O	E	S
O	D	E	A	R	E	B	U	O	C	B	S
E	P	P	D	T	O	O	I	U	T	A	T
N	A	O	A	I	S	T	B	C	R	I	D
O	L	P	E	I	O	I	C	T	E	O	E
R	M	L	A	S	T	T	O	U	R	P	O
E	A	I	T	A	C	R	L	S	D	U	S
P	R	T	L	E	I	A	A	E	O	A	R
F	L	E	X	O	R	L	L	N	D	O	P
L	I	O	P	T	R	I	C	E	P	S	C
O	I	N	E	L	P	S	E	O	N	C	E
T	G	L	U	T	E	O	E	P	P	O	O

Por Olissip

WORDOKUS

Los wordokus funcionan como los sudokus pero con letras, es decir, en cada fila, columna y región de 3x3 casillas estarán las 9 letras diferentes. Si lo resuelves correctamente, aparecerá en las casillas coloreadas una palabra relacionada con la pista inferior.

P	I	S						
		E		P	R			
			D					A
D	A	R	E		S		I	
	P		T		A	S	E	R
I					O			
			P	R		D		
						T	S	I

Pista: Aplastado, despachurrado.

	E					T		N
N		C	T			A	F	
A	F							
O			F		E		C	
	N		I		L		T	
	A		O		N			I
							N	C
	T	N			C	I		L
I		A					O	

Pista: Fricción entre cuerpos en contacto.

Por Olissip

Pasatiempos

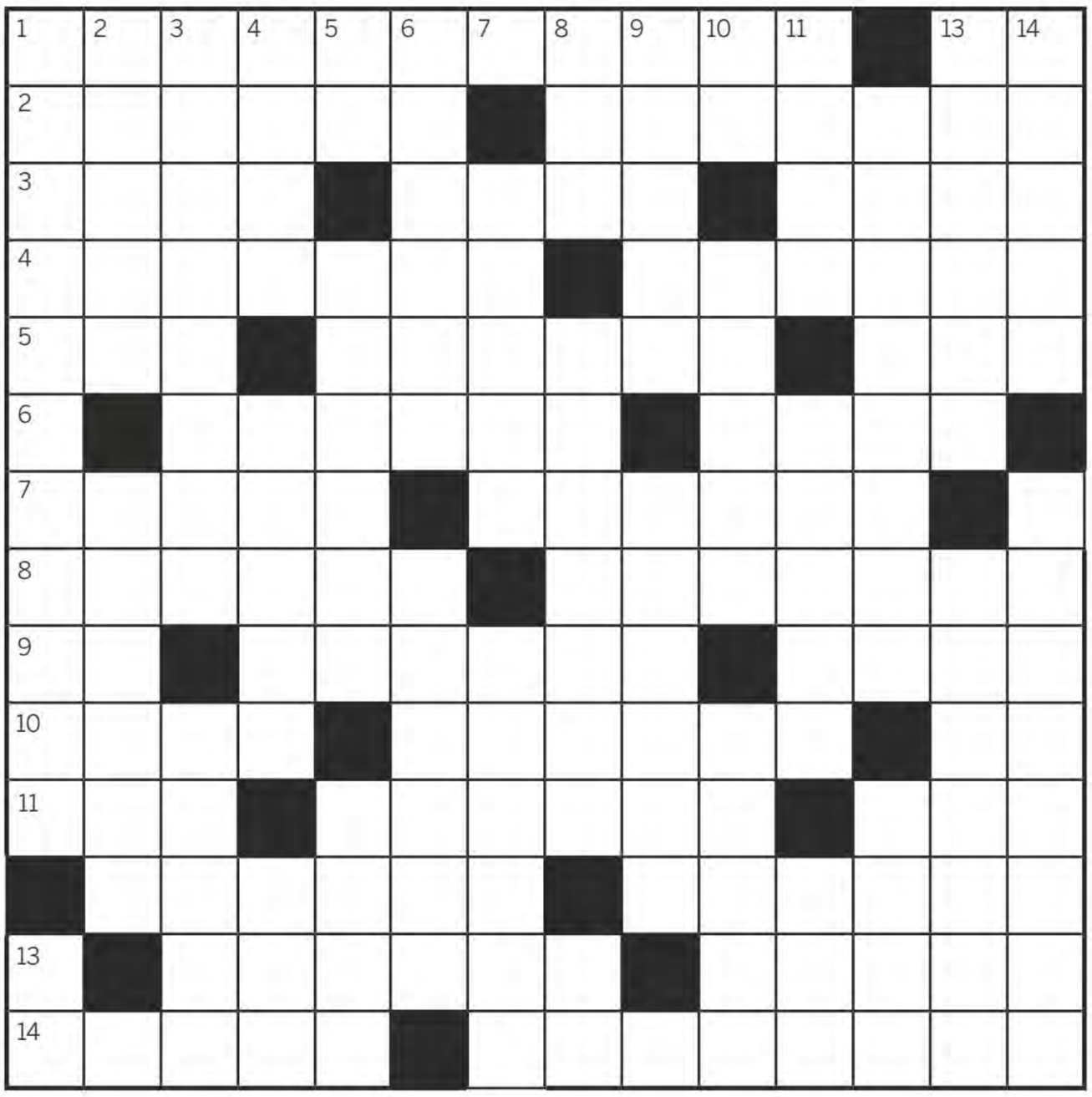
CRUCIGRAMA

Horizontales

1. Argumentásemos. Sociedad anónima. **2.** Terreno de uveros. Bovinos, bóvidos. **3.** Ceremonia. Proyecto. Mujer noble o distinguida. **4.** Dolor de oídos. Derogar una ley. **5.** Preposición. Que tiene ondas. Grupos Especiales de Operaciones. **6.** Un romano. Retrase. Excursión, gira. **7.** Deseque, desagüe. Proveyese de armas. Roentgen. **8.** Viento del sur. Haré surcos. **9.** Preposición. Raso de inferior calidad. Criba grande. **10.** Bina las tierras. Desarrollarse. Pronombre personal. **11.** Labiérnago. Las que usan la mano izquierda. Dios sirio de la tormenta. **12.** Representa algo, fingiendo. Revolucionario ruso. **13.** Cien romanos. Engañoso, fraudulento. Sandalia rústica. **14.** Hijo de Zeus. Usar por primera vez.

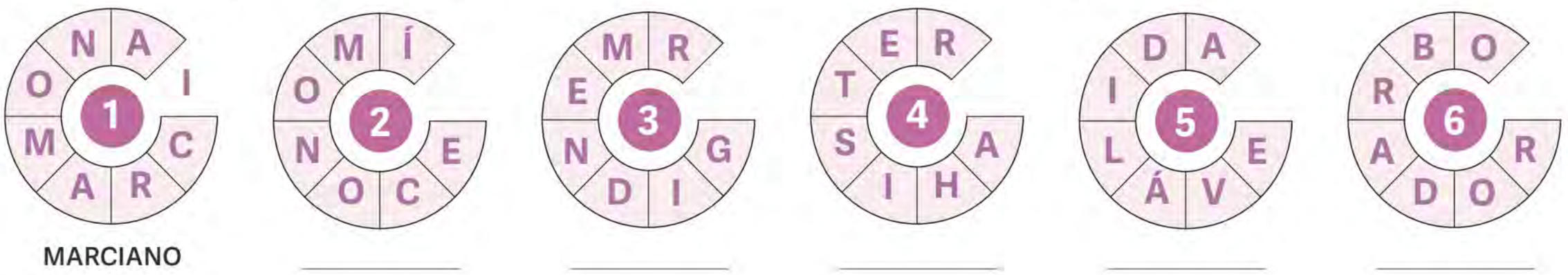
Verticales

1. Asperezas. Símbolo del calcio. **2.** Maíz, planta gramínea. Neumáticos. Símbolo del fósforo. **3.** Natural de Zelanda. Desgastado. **4.** Mediante palabras. Va adentro. Unidad de cantidad de materia. **5.** Símbolo del sodio. Isla de Canarias. Habitáculo oculto. **6.** Relativo a los Alpes. Beso. **7.** Letra con curvas. Da ladridos. No acertase. **8.** Primera mujer. Unidad de medida física. Símbolo del osmio. **9.** Brotas, sales. Gestos. Tonelada. **10.** Lengua provenzal. Saltar, brincar. Cortina. **11.** Transpiro. Premio cinematográfico. Marchite. **12.** Mover mucho las nalgas al andar. Ala sin plumas. **13.** Soporte del colchón. Vuelve a editar. **14.** Planta aristoloquiácea. Volver a allanar algo.



PALABRAS ENROSCADAS

◆ Encuentra la letra que falta y leerás una palabra. ¡No todas van en el sentido de las agujas del reloj!



MARCIANO

SOLUCIONES

Horizontales. **1.** Razonásemos. Sa. **2.** Uveral. Vacunos. **3.** Gala. Plan. Dama. **4.** Otalgia. Abolir. **5.** Sin. Ondoso. Geo. **6.** I. Demore. Tour. **7.** Drene. Armase. R. **8.** Austro. Sucrare. **9.** De. Rasete. Arel. Reedita. **14.** Asaro. Rellanar.

Verticales. **1.** Rugosidades. Ca. **2.** Avati. Ruedas. P. **3.** Zelandés. Roído. **4.** Oral. Entra. Mol. **5.** Na. Stalin. **13.** C. Doloso. Ojota. Zurdas. Ada. **12.** Simula. **14.** Apolo. Estrenar. **10.** Edra. Crecer. El. **11.** Sao. Nalguear. Alón. **13.** Somier. Estor. **11.** Sudo. Oscar. Aje. **12.** Gomera. Zulo. **6.** Alpino. Óscula. **7.** S. Ladra. Errase. **8.** Eva. Oersted. Os. **9.** Manas. Muecas. T. **10.** Oc. Botar.

Horóscopo


Amal Clooney (47).

ACUARIO

21 enero-19 febrero

Esta semana podrías recibir una propuesta de negocio aparentemente irrechazable, aunque si la analizas con detenimiento encontrarás fallos en ella. Toma precauciones y estudia bien hasta el último detalle para no pillarte los dedos. **Si estás sentimentalmente libre, durante estos días tendrás una grata sorpresa.** Alguien que no sospechas, pero que a ti también te resulta atractivo, inesperadamente te declarará su amor.

ARIES

21 marzo-19 abril

Te encuentras en un **momento propicio para revisar tus conceptos sobre el amor** y cambiar, en general, ciertas ideas. Aprovecha la Luna Nueva del día 29, un momento poderoso para abrirte a nuevas perspectivas. Si lo haces, tu vida será mucho más enriquecedora y feliz a partir de ahora.

TAURO

20 abril-20 mayo

Presta atención a tu energía, podría experimentar cierto bajón momentáneo. Ejercicio constante y buen descanso son las claves para evitarlo. También le vendrá bien a tu mente un respiro porque se ha estado empleando a fondo. Avanzas hacia tus objetivos, pero necesitarás relajarte un poco.

GÉMINIS

21 mayo-20 junio

Estrechar vínculos con tu gente te aportará bienestar emocional y te ayudará a avanzar. Evita por todos los medios sentirte nostálgica. Levanta el ánimo y afronta la vida de cara. Es un **buen momento para expandir tu mente hacia lo nuevo** y lo diferente, liberándote de restricciones.

CÁNCER

21 junio-22 julio

Esta semana tendrás la capacidad de transformar tu vida. Tu perspectiva será mucho más optimista gracias a la Luna Nueva del día 29. Esta te proporcionará una mentalidad abierta y expansiva. Dentro de muy poco **tus problemas desaparecerán o podrás relativizarlos** sin que te agobien.

LEO

23 julio-22 agosto

Si quieres liberarte algo de tus cargas, tienes que propiciarlo con tu comportamiento y cambiando de actitud al respecto. **Organízate para que te quede más tiempo libre** y puedas dedicarte a esas aficiones que tienes casi olvidadas. La Luna Nueva del día 29 te facilitará mucho este cometido.

VIRGO

23 agosto-22 sept

No te obsesiones con el tema sentimental, **deja que todo fluya y el amor que esperas llegará a tu vida.** Evita que estas preocupaciones interfieran en tu trabajo. Céntrate en él porque, gracias al influjo de la Luna Nueva, ahora puede avanzar por caminos que ni sospechabas.

LIBRA

23 sept-22 octubre

Es tu impaciencia la que te provoca frustración. No quieras alcanzarlo todo al minuto, date tiempo. **Debes tomarte las cosas con más calma si quieres conseguir mejores resultados.** Es un momento excelente para hacerte buenos propósitos, fructificarán en una mejor forma de entender la vida.

ESCORPIO

23 oct-21 nov

En los dos últimos días de enero, **la Luna transitando por Piscis despertará tu lado más intuitivo** y puedes sacar de ello gran partido. Con tu sensibilidad innata y este poder añadido, detectarás muchas cosas poco evidentes que te serán útiles para progresar. El amor también se verá favorecido.

SAGITARIO

22 nov-20 dic

Tu faceta más seductora estará en su punto álgido durante estos días gracias al influjo de la Luna Nueva transitando por Acuario. Esto te proporcionará un gran carisma que podrías aprovechar para intentar lograr ese cambio de actividad que llevas ya un tiempo deseando.

CAPRICORNIO

21 dic-20 de enero

Tu economía avanza y por eso **podrás permitirte ciertos placeres que beneficiarán tu estado de ánimo.** No te pongas cortapisas y disfruta de lo que el cosmos te ofrece, te lo has ganado. El amor también estará en una fase muy favorable, especialmente en las relaciones de más largo recorrido.

PISCIS

20 febrero-20 marzo

Podrías sentir un flechazo por alguien equivocado. No confundas la pasión con el amor e intenta no involucrarte emocionalmente en ninguna relación incipiente. Mantén la mente fría y evitarás un mal trago futuro. Céntrate en el trabajo y prioriza la compañía de tus amigos de mayor confianza.

PERSONAJES QUE TAMBIÉN CUMPLEN AÑOS


44
JUSTIN TIMBERLAKE


44
ELENA TABLADA


46
CARLOS LATRE


75
BÁRBARA REY


41
SARA CARBONERO



factoria de medios ·91 217 41 59

Felizcumpleañ



Escribió su primera canción con solo 8 años

'Waka Waka', su éxito mundial

La cantante de Barranquilla compuso su primer tema, 'Tus gafas oscuras', con 8 años. Su máxima popularidad le llegó en el mundial de Sudáfrica, en 2010, con 'Waka Waka'. Grabando este videoclip conoció a Gerard Piqué.

SHAKIRA

CUMPLE 48 A PUNTO DE INICIAR NUEVA GIRA MUNDIAL

La cantante, cuyo cumpleaños, el 2 de febrero, coincide con el de Gerard Piqué, empieza este mes en Brasil su tour por todo el planeta

Cuando Shakira empezó con Gerard Piqué, en 2010, era la artista latina más famosa del mundo. Pero su relación con el futbolista la hizo dejar EE UU e instalarse en Barcelona, dejando su carrera no inactiva, pero sí en segundo plano. La familia que formó se hizo trizas cuando Piqué se marchó con Clara Chía Martí. Entonces Shakira reconstruyó su carrera, sacó nuevo disco –lleno de dardos a su ex– y ahora prepara la que será su primera gira mundial en siete años. Empezará en Brasil, en febrero, y tiene fechas hasta junio.

Sus hijos debutan en la música



Los hijos de Shakira han lanzado su primer tema, 'The One': el de 10 años canta y el de 12 toca la batería.

Manos Unidas
CAMPAÑA CONTRA EL HAMBRE

COMPARTIR
es nuestra mayor riqueza

#EnriqueceSuVida

Únete y colabora

900811888 - bizum 33439 - manosunidas.org

AIRE

COLECCIÓN 2025

airebarcelona.com