



EXCLUSIVA

PALOMA CUEVAS

construye la casa de sus sueños



La historia jamás contada de **LOLITA**
"Bebía, me drogaba..."



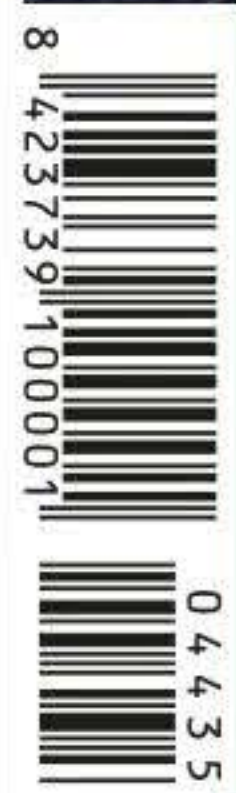
EXCLUSIVA

Las fotos más esperadas de Kate Middleton

La princesa de Gales retoma su vida: de compras por Londres

EXCLUSIVA

SEMANA se cuela en el rodaje de 'La reina del flow'



Escanéame

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



#YoLeoSemana

WWW.SEMANA.ES

TODA LA ACTUALIDAD DEL CORAZÓN ESTÉS DONDE ESTÉS



Tik Tok
@semana_revista



Facebook
facebook.com/semana.es



Twitter
@semana_revista



Instagram
@semana_revista



PÁGINA
14

LEIRE MARTÍNEZ: "ME REVOLVERÍA EL REGRESO DE AMAIA A LA OREJA DE VAN GOGH".



PÁGINA
20

EL DÍA QUE NACÍO FELIPE VI.

y además no
te pierdas...

estilo y vida
SEMANA

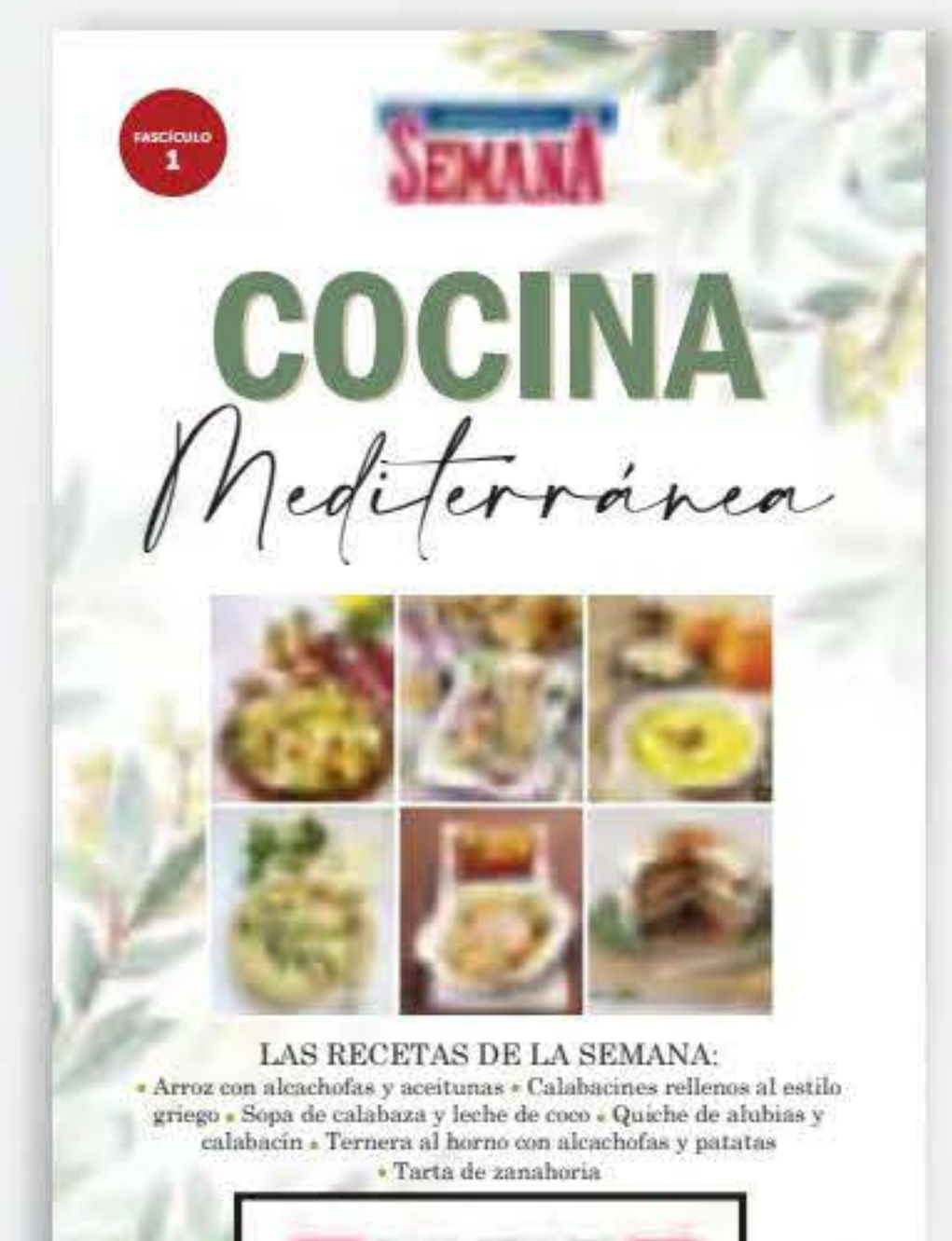


BELLEZA
ASÍ SE COMBATEN LAS ARRUGAS en la menopausia



Fascículo 52 Y ÚLTIMO
*no disponible en el formato POCKET ni EDICIÓN ESPECIAL

Próxima semana
NUEVO
COLECCIONABLE



LAS RECETAS DE LA SEMANA:
• Arroz con alcachofas y aceitunas • Calabacines rellenos al estilo griego • Sopa de calabaza y leche de coco • Quesito de alhufa y calabacín • Ternera al horno con alcachofas y patatas • Tarta de zanahoria

PÁGINA
86
LOS PREMIOS FERROZ, LA GALA MÁS DIVERTIDA DEL CINE ESPAÑOL

- 4 Kate,** de compras por Londres.
- 8 Lolita,** la historia jamás contada.
- 12 Paloma Cuevas** construye la casa de sus sueños.
- 16 Letizia:** "Todos tenemos algo que nos hace únicos".
- 18 Leonor,** rumbo a Brasil.
- 30 Carlos Torres:** "Estoy cumpliendo un sueño".
- 38 Mar Flores** visita a su nieto.
- 40 Genoveva Casanova** retoma sus amistades.
- 42 Gabriela Guillén:** "Se ha hecho lo que se tenía que hacer".
- 43 Paula Echevarría y Miguel Torres,** la condición que ponen para casarse

- 44 Paloma San Basilio:** "Pude ser Melania Trump".
- 66 Agoney:** "Lydia Bosch me cambió la vida".
- 70 La China Suárez y Mario Icardi,** el escándalo que sacude Argentina.
- 80 Belén Rodríguez,** optimista y 'obediente' en pleno tratamiento.
- 82 Ismael Beiro,** en el punto de mira por una deuda.
- 84 Carmen Borrego,** inquieta por su futuro.
- 92 Alfonso de Borbón:** la trágica muerte de un hombre desgraciado.
- 98 Así hemos cambiado:** Estefanía de Mónaco.

ENLACE AL CANAL

www.byneontelegram





A la salida de la tienda de gafas Finlay, en Londres.

EXCLUSIVA

Kate retoma su vida: de compras por Londres

SEMANA sorprende a la princesa de Gales a pie de calle, en su vuelta a la normalidad tras el duro tratamiento contra el cáncer



Bien abrigada contra el frío y sonriente mientras veía algunos diseños de gafas.

Estas son las primeras fotografías de la princesa de Gales (43) tras anunciar que su cáncer está "en remisión". Es muy raro ver a Kate al margen de su vida oficial, pero más desde que anunció su enfermedad

YA lo dijo la propia princesa de Gales hace poco más de una semana: "El cáncer está en remisión, pero sigo centrada en mi recuperación y lleva tiempo adaptarse a una nueva normalidad". Unas palabras alentadoras que reflejan su buen estado de salud y también la entrada en otra etapa llena de esperanza.

En ese contexto podemos apreciar, todavía más, estas primeras imágenes de Kate en Londres, lejos de los que han sido sus 'búncers' físicos y emocionales de Windsor y Norfolk, y que SEMANA recoge en exclusiva. ▶▶▶



La princesa llevaba el pelo suelto y apenas iba maquillada.



Kate Middleton, despidiéndose formalmente del personal del establecimiento.



Kate lucía un abrigo de Max&Co, pantalones de Sézane y un bolsito de Smythson.

UNA DE SUS TIENDAS FAVORITAS

Kate Middleton acudió en solitario a esta tienda del famoso barrio de Notting Hill. Se llama Finlay y es una vieja conocida de la princesa, quien suele llevar sus gafas de sol. De ahí la gran sintonía que Kate mostraba con sus dueños y dependientes.



▶▶▶ Kate Middleton se siente cada día más fuerte y preparada para ir asumiendo compromisos públicos, pero también con energía para salir de casa y hacer planes al margen del trabajo. En ese sentido, para alguien que ha permanecido muy aislada durante un año entero, ir de compras supone casi un acto revolucionario.

Sola y discreta

Estas fotografías que ilustran SEMANA muestran a Kate en una calle de Londres, como una joven cualquiera curioseando en las tiendas.

Un instante de normalidad, de bendita normalidad, que cobra todo el sentido para la princesa de Gales. Una mujer que se ha alejado del primer plano para seguir un duro proceso médico y que

en el camino ha redescubierto "el valor de las pequeñas cosas". Que Kate se 'atreva' ya a salir de casa y se mezcle con el resto de la gente, sin el paraguas del protocolo, dice mucho de esta nueva actitud ante la vida. Una normalidad que ha debido añorar tanto y que se refleja también en el viaje a la nieve alpina que ha hecho con su esposo y sus tres hijos después de Año Nuevo.

Noche en Londres

Aquí la vemos entrando en una tienda de gafas y óptica llamada Finlay, situada en el barrio londinense de Notting Hill. Esta es una de sus marcas favoritas a la hora de elegir gafas de sol. Kate estuvo mirando algunos modelos y charlando distendidamente con sus responsables.

Al cabo de un rato, Kate salió del establecimiento con una bolsa en la mano y prosiguió su camino discretamente. Recordemos que los príncipes de Gales mantienen su oficina en el palacio de Kensington, su residencia oficial hasta que la familia se mudó a Windsor en 2022.

Aunque esta localidad se sitúa a apenas media hora de la capital, los medios británicos apuntan a que Kate prefirió pernoctar allí y marcharse a casa al día siguiente.

La princesa Kate visitó el 14 de enero el hospital de Londres donde recibió la quimioterapia durante el año pasado, siendo este su primer acto oficial de 2025. Las sensaciones fueron de lo más positivas. De hecho, ella misma ha dicho: "Espero que este año sea fructífero", sugiriendo que tendremos mucha más Kate en los meses venideros. Esa será la mejor noticia para el pueblo británico y una familia Windsor que la echan de menos. ■

UNA SALIDA ESPECIAL

Kate Middleton está aprovechando que su salud ya no es motivo de preocupación acuciante para empezar a recuperar una vida más o menos normal.



REAPARICIÓN CON EL PRÍNCIPE GUILLERMO



Nuevo acto conjunto.

Poco a poco, la princesa Kate está ampliando su agenda oficial y el pasado 27 de enero reapareció con su esposo, el príncipe Guillermo, en un acto en recuerdo del Holocausto, en el Guildhall de Londres. Allí la pareja charló con supervivientes y Kate volvió a demostrar que no ha perdido su toque. Al mismo tiempo, el rey Carlos asistía al acto oficial en Auschwitz (Polonia).

La historia jamás contada de Lolita

De sus adicciones a su historia de (des)amor con Paquirri: "Me dejó por teléfono"

CUANDO en 1995, solo 15 días después de la muerte de la gran Lola Flores, su hijo Antonio fue encontrado sin vida en su cabaña de El Lerele víctima de una sobredosis a Lolita le fallaron las fuerzas. Aún estaba encajando la marcha de su madre, cuando su hermano, su Antonio del alma, se iba también para no volver, dejando a su familia completamente rota. Entonces dijeron que el músico se había muerto de pena, que no había podido soportar el dolor de ver morir a su madre, y de pena precisamente casi muere también la propia Lolita.

Han hecho falta casi 30 años, para que la artista verbalizara hasta qué punto el



"Tras la muerte de mi hermano, bebía alcohol, tomaba coca, me acostaba a las tantas... Me acostaba a las 8 o 9 de la mañana, me lavaba la cara y llevaba a mis niños al colegio"

"Yo no sabía que se quería tanto a un hermano"

dolor por la muerte de su hermano le hizo tocar fondo.

"Después de la muerte de mi hermano yo no podía hacer entrevistas, pero trabajaba. Hay muchos camerinos en España con patadas mías, con puñetazos en la pared y con espejos rotos. Fue un año y medio de locura extrema en mi interior. Bebía alcohol, tomaba coca, me acostaba a las tantas... Me ponía el disco de Moncho, el whisky, una caja de Kleenex y me ponía a escribir y a llorar. Me daban las 8 o las 9 de la mañana. Me lavaba

la cara y llevaba a mis hijos al colegio", ha contado Lolita Flores a Jordi Évole.

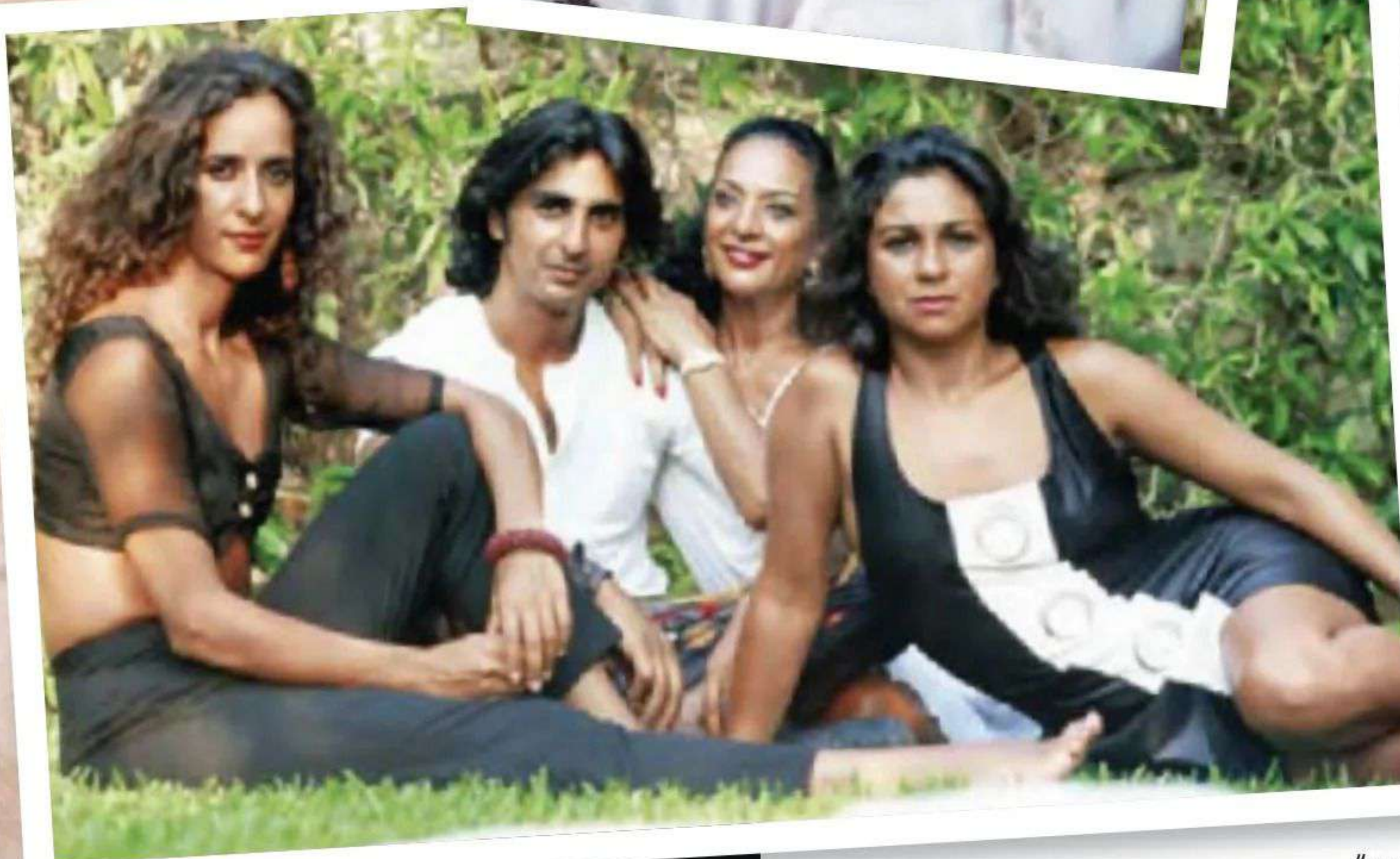
"Mi hija me salvó"

Con una franqueza que abruma, Lolita reconoció así por primera vez la espiral de autodestrucción en la que cayó aquellos meses posteriores al fallecimiento de Antonio Flores. Como pudo, ocultó a los suyos un problema con las sustancias que finalmente no pudieron pasar desapercibidos para quienes convivían con ella, sus hijos: "Me salvó mi hija, con 8 años. Elena llamó a mi hermana y le dijo: 'tía, veo a mi madre regular' y mi hermana me paró. De un día para otro". Y entonces hizo una reflexión que sonó a ese tipo de cosas en la que uno no repara hasta que no las dice en voz alta: "Yo no sabía que se quería tanto a un hermano. Me he dado cuenta de que es una continuación mía. Se le quiere tanto como a uno mismo. Fue un palo. Cuando murió, yo iba prácticamente todos los días al cementerio. Eso

lo sabe muy poca gente, pero hablaba con él de las cosas que se me quedaron en el tintero. A lo mejor no hice lo suficiente, no hice lo que tenía que haber hecho".

En su charla con Évole, Lolita logró tocar el corazón de los espectadores hablando de su Antonio. Con delicadeza, supo narrar el horror de convivir con alguien adicto a las drogas y cómo estas terminan por hacer mella en las relaciones familiares del enfermo. Antonio

"mentía mucho" y con entereza dice Lolita que lo que aprendió de él es cómo se detecta la mentira. "Se ▶▶▶



Lola Flores falleció el 16 de mayo de 1995. El día 30 de ese mismo mes, Antonio fue hallado sin vida en su cabaña.

LOLITA FLORES

▶▶▶ le ponían los ojos vidriosos, porque le daba pena mentir", dijo.

Y del dolor de perder a su hermano al de no poder despedirse de su madre: "Se tiró 35 años con el cáncer. La vi sufrir y llorar muchísimo. No me pude despedir bien de ella, nunca te puedes despedir bien. La tuve que compartir con España entera, estuvo 52 horas expuesta".

Su historia con Paquirri

Aquel golpe, el de perder a su madre y a su hermano, la dejó tocada para siempre. Nunca volvió a ser la misma y la sonrisa de la pizpireta Loli, como la llamaban los suyos, ya nunca brilló igual. Atrás quedaban los años más felices de su vida, cuando el mal de amores era el mayor de los dolores del alma. Hasta aquel trágico 1995, Lolita solo había sufrido por amor. Y mucho, por cierto. ¿El culpable? Paquirri. "De Paquirri estuve enamorada hasta la médula, pero lo cogí en una época en la que él se había acabado de separar de Carmen (Ordóñez). Él seguía enamorado de ella y tenía la esperanza de volver con ella". Hay que recordar, que, por entonces, Carmen y Lolita eran muy amigas. Para ella,



La amistad de Carmen Ordóñez y Lolita era inquebrantable. Ni siquiera el amor de un hombre las separó.

LUTO NACIONAL

El día que murió Lola Flores, España entera se tiñó de luto. La Faraona, muy querida en su patria, fue velada durante 52 horas en el centro de Madrid. Lolita, Rosario y El Pescailla estaban rotos de dolor.



no fue fácil decirle a su amiga de quién se había enamorado. "Fue complicado contarle a Carmen que me había enamorado de él, éramos íntimas. Ya estaban separados, pero me dijo algo que no se me olvidará nunca: 'A mí no me importa, ojalá te cases con él, porque para mí sería un honor que fueses tú la segunda madre de mis hijos'".

Pero el beneplácito de La Divina no fue suficiente para que esa historia de amor llegase a buen puerto. En 1980 una tormenta llamada Isabel Pantoja condujo al naufragio.



SEMANA publicó el reportaje que confirmaba la relación entre Lolita y Juan y Medio. "En mi vejez no me importaría estar al lado de Juan", dice la cantante.



LOS 7 TITULARES DE LOLITA

- "Yo la música no la tengo aparcada, pero ahora estoy centrada en el teatro".
- "No tengo ahora muchas ganas de novio, pero siempre hay un roto para un descosido".
- "Antonio salía. Salía solo. Se iba a la finca de un amigo y pasaba allí el mono. Se podía tirar tres o cuatro años sin consumir; cuando murió mi madre, él ya estaba limpio."
- "Yo no quería ser artista, nunca quise serlo. Cuando me di cuenta estaba en un escenario y había grabado amor amor".
- "Yo sabía que Paco e Isabel se iban a casar, porque Isabel era otra clase de persona, yo tenía más mundo, no era virgen y había tenido más novios... Y eso no le gustaba".
- "Mi madre cuando ya le quedaba poco, acostada en la cama, le pidió perdón a mi padre si le había hecho daño en algún momento. Mi padre le dijo que no tenía que pedirle perdón por nada. Yo estaba allí y bajé la cabeza".
- "A mi madre se le hizo mucho daño con lo de Hacienda. La gente bajaba la ventanilla y le tiraba las pesetas. Le decían: 'No pidas una peseta y vende los visones'. No se portaron muy bien".



"De Paquirri estuve enamorada hasta la médula, pero lo cogí cuando él seguía enamorado de Carmina"

"A mí me han humillado como mujer. Un día te quieren y al otro no te miran a la cara. Sabía que me eran infieles"

A Lolita, el torero le rompió el corazón. "Fue una historia que duró un año y medio. Yo era muy joven, dejé de trabajar y nos fuimos al campo. Él me dejó por teléfono, yo estaba en Buenos Aires trabajando. Me llamó y me dijo: 'Estoy saliendo con Isabel Pantoja'. Y yo le dije: 'Que sepas que te vas a tener que casar con ella' y él me respondió: 'Bueno, eso ya lo veremos'. Cuando él conoce a Isabel yo estaba en ese mismo hotel, en la habitación de arriba. Él la conoció abajo mientras yo me arreglaba".

Aquel primer desamor, marcó para siempre el corazón de Lolita. Casada en dos ocasiones, primero con Guillermo Furiase, padre de sus dos hijos, y después con Pablo Durán, de quien se separó en 2015, desde entonces el balance que hace la artista de su particular historia sentimental no es bueno. "A mí me han humillado como mujer. No puedo decir que me hayan maltratado, pero sí me han manipulado psicológicamente. Un día te

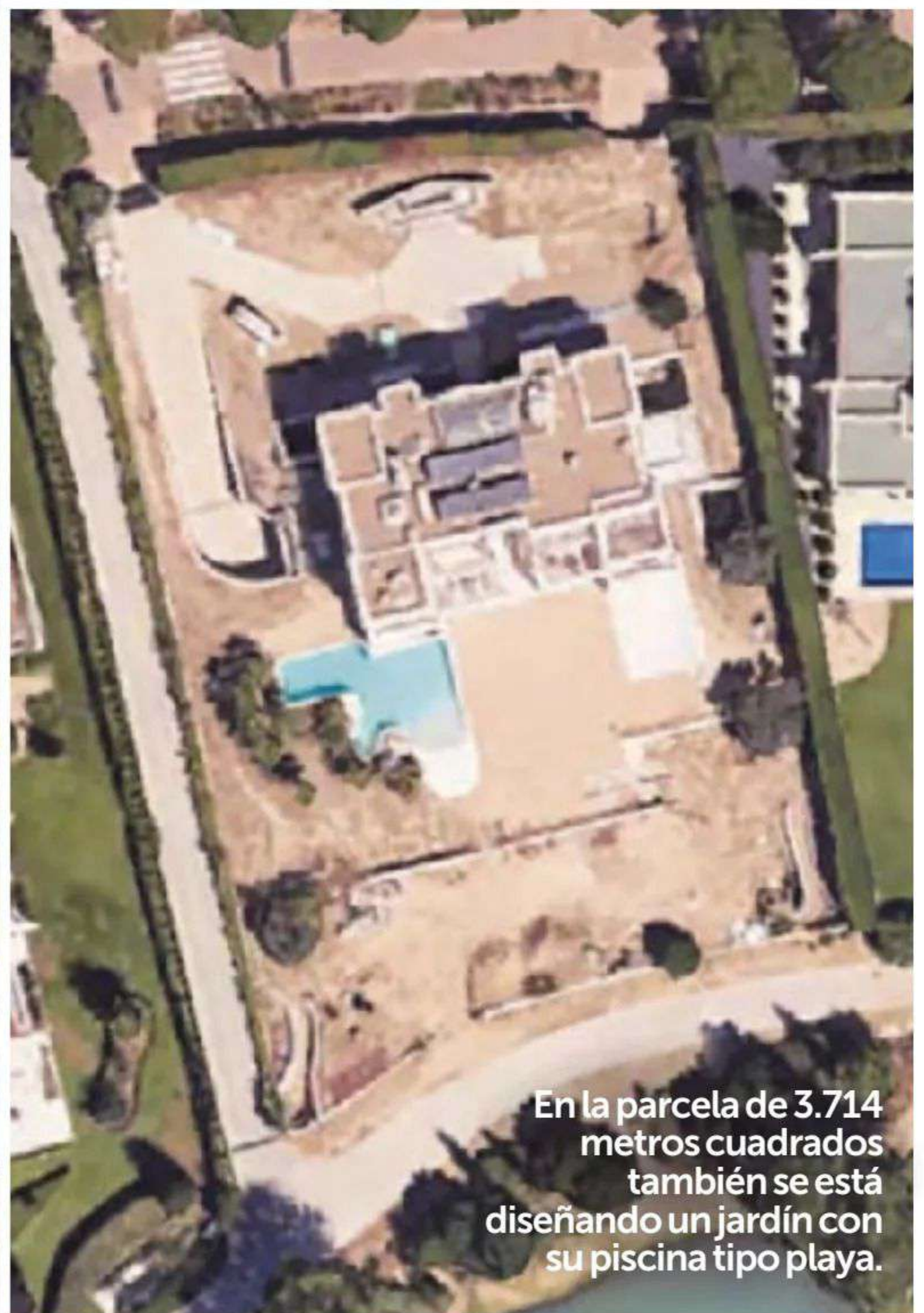
quieren y al otro no te miran a la cara. Sabía que me eran infieles...". Eso sí, también guarda recuerdos muy bonitos de dos hombres: Antonio Arribas, su primer amor, al que conoció cuando ella tenía 16 años y él 32; y Juan y Medio, con el que vivió un affaire que siempre que recuerda le dibuja una sonrisa. "Yo a Juan y Medio lo quiero muchísimo, él dice siempre que algún día volveremos a estar juntos. Yo no lo creo, esa época ya pasó. Pero como amigos sí, en mi vejez ya no me importaría estar al lado de Juan", contó.

La entrevista de Lolita desveló episodios de su vida que nunca había contado. Algo inaudito en quien ha sido famosa desde su nacimiento y tan proclive a conceder exclusivas. Sin embargo, algunos trapos es mejor lavarlos en casa. "Yo viví de las exclusivas, vendía reportajes. La comunión, las fiestas, enseñaba mi casa... Pagaban muy bien. Y cuando no he podido hacerlo, he pedido dinero. He pedido créditos, he empeñado cosas... He llegado al punto de no llegar a fin de mes. No sé ahorrar". ■

EXCLUSIVA

Paloma Cuevas construye la casa de sus sueños

Está terminando la vivienda en la parcela de la urbanización de La Finca que le regaló su padre, Victoriano Valencia, cuando se casó con Enrique Ponce



En la parcela de 3.714 metros cuadrados también se está diseñando un jardín con su piscina tipo playa.

Paloma

PASOS cada vez más decisivos y firmes son los que está dando Paloma Cuevas (52) para construir su nueva vida. Totalmente consolidada su relación con Luis Miguel (54), ahora su nuevo gran proyecto es terminar la casa de sus sueños, que durante unos años pareció maldita ante los contratiempos, algunos de ellos muy trágicos, que impidieron que se trasladara allí a vivir.

Hace muchos años, cuando Paloma contrajo matrimonio con Enrique Ponce, su padre, Victoriano Valencia, le regaló un terreno para que tuvieran su hogar en Madrid cuando visitaran la capital, aunque ellos residían en la finca La Cetrina (Jaén). Una parcela de 3.714 metros cuadrados en la urbanización de La Finca, concretamente en la zona más exclusiva de Los Lagos, donde comenzaron a edificar la vivienda. Pero por varios motivos nunca llegaron a instalarse allí, hasta que Paloma ha tomado las riendas y parece decidida a que ahora se convierta en su hogar definitivo.

Una vivienda exclusiva

Como muestran estas imágenes de SEMANA en exclusiva, las obras de la casa están muy avanzadas y se puede ver una vivienda moderna con una superficie construida de 1.392 metros cuadrados, de líneas rectas, con muchas ventanas para que entre abiertamente la luz en todas las estancias, un gran jardín y piscina tipo playa de 100 metros cuadrados, además de un garaje de 194 metros cuadrados.

Paloma Cuevas ha dejado atrás los malos recuerdos que le traen las obras de esta casa. La primera vez que se paralizaron fue en diciembre de 2014, cuando la muerte de su hermano dejó destrozada a

toda la familia. Entonces, Paloma tuvo que sobreponerse al dolor y se centró en el cuidado de su padres, que sufrieron el golpe más duro que te puede dar la vida.

Tanto en la finca familiar de La Cetrina como en el amplio piso cerca del Parque del Oeste donde Paloma, Enrique y sus dos hijas residían en Madrid, la diseñadora cuidó a sus padres.

Covid y separación

Pasaron los años y cuando a principios de 2020 Paloma decidió retomar el proyecto de su casa en La Finca llegó la pandemia. De nuevo lo dejó todo para volcarse en sus padres, especialmente en su padre, Victoriano Valencia, quien a su avanzada edad unía ciertos achaques de salud, que preocupaban a su hija.

Mas adelante llegó la sorpresa de su separación de Enrique Ponce. Fue SEMANA quien lo anunció en exclusiva en julio de 2020, y Paloma tuvo que reorganizar su vida, por ello las obras de su casa pasaron a un segundo plano.

El tiempo ha puesto las cosas en su sitio. Paloma Cuevas está feliz, enamorada e ilusionada ante su futuro. Sigue centrada en sus padres y sus hijas, con quienes continúa viviendo en su piso de Madrid, pero también ha dedicado tiempo al amor.

En los dos pasados años ha estado viajando por todo el mundo con su novio, Luis Miguel, en su exitosa gira. Ahora que ha finalizado, el cantante mexicano se ha instalado en Madrid (precisamente ha alquilado una mansión en la misma urbanización de la Finca) y junto a Paloma proyectan un futuro juntos que podría tener en la nueva casa de la diseñadora el hogar más acogedor.

Fotos. Agencias



La casa está edificada en la zona de Los Lagos, la más exclusiva de la urbanización de La Finca.



La vivienda, de 1.392 metros cuadrados, está construida con líneas modernas, en la que destacan sus muchos ventanales para dar luminosidad a las estancias.

Tras finalizar su gira mundial, Luis Miguel se ha instalado en Madrid y ha alquilado una casa en la urbanización de La Finca, la misma donde se encuentra la nueva casa de Paloma



Paloma está construyendo la casa de sus sueños para instalar en un futuro su hogar, del que seguro formará parte su pareja.

Además de nuevo disco, el 2025 llega con una serie para Netflix del que Leire aún no puede dar detalles.

A portrait of Leire Martínez, a woman with long, wavy brown hair and blue eyes, wearing a pink top. She is sitting at a wooden table, looking slightly to the side. The background is a textured wall with blue and white patterns.

Leire Martínez: "Me revolvería el regreso de Amaia a La Oreja de Van Gogh"

Tras su inesperada salida de la formación musical, la cantante afronta ahora nuevos retos y proyectos. "Voy a intentar quedarme con todo lo bueno, que ha sido y mucho, y ya está", nos cuenta

Querían "escribir la canción más bonita del mundo" (como decía uno de sus temas más conocidos), pero todo cambió y se derrumbó en un segundo. Al menos para el imaginario popular. Fue hace unos meses, cuando un comunicado de los integrantes de La Oreja de Van Gogh, anunciando la salida de Leire Martínez (45), creaba un cisma en la historia musical de nuestro país.

Poco tiempo después, nos enteramos, por boca de la misma Leire, que ella no había participado en el manifiesto. Desde entonces, muchos han sido los interrogantes de lo que haya podido pasar. Ella, cauta, no ha querido entrar en detalles y ellos, desde aquel momento, han dado la llamada por respuesta.

Pero los rumores sobre la posible vuelta de Amaia Montero al grupo han generado un debate que se ha avivado en los últimos días tras subir la exvocalista del grupo una foto con sus antiguos compañeros.

¿Y qué pasa con Leire? Pues ella quiere pasar página. Todo está muy reciente, pero quiere enfocarse en el futuro y en sus nuevos proyectos, incluyendo su próximo álbum. Comenzó el 2025 siendo la presentadora de la nueva edición de los premios Cadena Dial. Hablamos con ella, entre otras cosas, de la nula relación con los que un día fueron sus compañeros.

Tu primera alfombra de Cadena Dial en solitario y como presentadora.

Eso es, pues sí... Es un poco sorpresa. Para mí es todo un reto, en los últimos tiempos he presentado algunas cosas y es algo que me llega

en un momento en el que me apetece un montón. Me parece muy divertido

Parece que te has propuesto empezar el 2025 pisando fuerte.

Bueno, poquito a poquito.

Y ahora también has decidido ponerte en manos de una nueva agencia de representación para que gestione tu carrera, ¿verdad?

Y estoy encantada. Lo de La Oreja estaba muy reciente, tuve que pensarlo mucho, pero me apetecía que a quien quisiera trabajar conmigo le hiciera ilusión, que creo que es importante, ¿no? Que a alguien que quiera llevar tu carrera le haga ilusión trabajar contigo. Y para mí era fundamental eso y también sentir que había buen rollo. Yo necesito confiar y sentirme cómoda con esa gente.

¿Cómo te enfrentas a este reto?

Pues así, como un reto. Quiero probarme, ver qué sale y, sobre todo, aprender. Aprender a salir de esas pequeñas inseguridades que uno siempre tiene, de ver lo que sale, lo que no sale, hasta dónde llego... Pero creo que la cosa pinta bien.

A tus excompañeros de La Oreja, ¿les has comentado alguno de estos proyectos?, ¿te han felicitado?

No, la verdad es que no. No hay ningún tipo de comunicación con ellos, y ya está.

¿Pero de ningún tipo?

Nada. Que cada uno escriba su libro.

Nosotros queremos leer el tuyo ¿A través de tus próximas canciones nos vamos a

enterar de cosas que todavía no nos hemos enterado?

Pues la verdad es que yo creo que las canciones son un espacio en el que poder contar cosas y al final yo estoy escribiendo un disco, o sea, estoy componiendo un disco y estoy escribiendo historias que tienen que ver conmigo.

"No tengo ningún tipo de comunicación con mis excompañeros. Que cada uno escriba su libro"

En los malos momentos me he apoyado en mi familia. Sobre todo, en mi hijo y mi marido. Para mí es fundamental porque ellos son ese refugio al que yo vuelvo para curarme"

¿Hablarás de ti?

Sí, claro. Yo no tengo ningún inconveniente ni problema en hablar de mi vida, pero será cuando yo decida hacerlo. No quiero que influyan en mí factores externos, ni tampoco inseguridades. Quiero hablar desde un lugar donde me encuentre cómoda, desde donde yo crea que estoy siendo justa, primero conmigo y después con el resto.

¿Y cómo te sentaría una vuelta de Amaia Montero a La Oreja de Van Gogh? Porque la última foto que colgó

ha vuelto a despertar bastantes dudas...

Es que son preguntas, que no sé... Seguramente me revolvería cosas, y no puedo decir otra cosa porque estaría mintiendo. Pero que al final son sus decisiones, ellos consideran qué es lo mejor. Yo, por mi parte, voy a intentar quedarme con todo lo bueno, que ha sido y mucho, y ya está.

¿En quienes te has apoyado para sobrellevar estos momentos?

En mi casa, con mi familia en concreto. Sobre todo, con mi hijo y mi marido, que son los que conviven conmigo. Ese apoyo para mí es fundamental porque para mí ellos son ese refugio al que yo vuelvo para curarme.

¿Ser madre te ha ayudado a gestionar esta situación?

Sí, sin duda. La maternidad te recoloca o al menos te coloca las prioridades de diferente manera. Tener que cuidar de alguien indefenso no solo me hizo feliz, sino que para mí fue y está siendo increíble.

¿Lo más positivo está siendo quizás el cariño de la gente?

Reconozco que no me lo esperaba. No es que no esperara el cariño, lo que no me esperaba era la reacción que hubo. Estoy encantadísima y estuve un poco abrumada con todo lo que pasó.

¿Cuáles son tus propósitos para este año?

Pues mis propósitos son acabar el disco, empezar ya a presentar mi trabajo y dar también la bienvenida a nuevos proyectos.

.....
Iván Reboso/ Fotos: Joan Crisol



CERCANA

La Reina, de rojo, rodeada de los escolares con uniforme azul, en su multitudinaria despedida en el gimnasio.

La lección de la Reina Letizia: "Todos tenemos algo que nos hace únicos"

Su visita al colegio Cortes de Cádiz de Madrid sacó el lado más distendido de la soberana compartiendo con los niños un cuento lleno de emociones y valores

La agenda de la Reina Letizia dio un giro completo con su visita al colegio Cortes de Cádiz, en Madrid. Tan inesperado como tierno, divertido y edificante. Y es que no todos los días se ve a la soberana sentada en el suelo, rodeada de niños y contándoles un cuento que habla de tolerancia y respeto a la diferencia.

Se trataba de conocer el programa de educación socio-emocional Think Equal, que patrocina la Fundación Gomaespuma y está dirigido a niños de 3 a 6 años para fomentar la igualdad, enseñarles a conocerse mejor.

Los dibujos de sus hijas

Doña Letizia (52) volvió al cole, sí, pero su recorrido no se limitó a mirar y escuchar. En el aula del "animómetro" (donde expresan sus emociones en un panel), se reunió con un grupo de alumnos de 3º de Infantil. La Reina, que estaba sentada en una silla, al igual que los niños, les iba a leer el cuento *Lara, la mariquita amarilla*.

"Lo importante es lo que somos, y puede ser de muchas formas diferentes", dijo a los niños mientras les leía un cuento sentada en el suelo

"¿Habéis visto una mariquita alguna vez?", les preguntó con el libro en la mano. Al observar que un niño no veía bien la ilustración, Letizia se lanzó: "A lo mejor me voy a acercar más y ponerme aquí en el suelo, ¿qué os parece?". La Reina se sentó con las piernas cruzadas y les pidió que se pusieran a su lado.



Letizia, con un traje de Hugo Boss, mostrándoles el cuento *Lara, la mariquita amarilla*.



Doña Letizia (52) les contó la historia de una mariquita amarilla que se pinta las alas de rojo para tratar de encajar.

"Todos tenemos algo que nos hace únicos, ¿no?", reflexionó, haciendo participar a los niños sobre la historia. "Lo importante es lo que somos, y puede ser de muchas formas diferentes", concluyó el divertido debate.

Al final, los escolares le regalaron un dibujo (con una coronita): "Guauuuu, ¡me gusta mucho! Donde guardo los dibujos de Sofía y Leonor cuando tenían cinco años, voy a poner también los vuestros", afirmó. "Bueno,

entonces me invitáis otro día a leer cuentos. Y también podemos hacer que todos leamos un poco", sugirió. Y estalló un sonoro "¡Sí!".

.....
O. Pérez /Fotos: Casa de S.M. el Rey y Robert Smith.

La princesa Leonor, rumbo a Brasil: ¡buena mar!

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



La heredera al trono ya está navegando en pleno océano a bordo del buque escuela Juan Sebastián de Elcano

La guardiamarina Borbón Ortiz prosigue su travesía hasta su próxima escala en Salvador de Bahía

LEONOR ya está en alta mar a bordo del buque Juan Sebastián de Elcano. Un viaje de instrucción dentro de sus tres años de formación militar, en este caso en la Armada, lleno de desafíos, pero que la Princesa está asumiendo con arrojo y consciente de su deber.

Después de zarpar desde Cádiz el pasado 11 de enero y tras sus escalas en Tenerife y Gran Canaria, ahora sí que sí ha empezado lo más difícil. Y es que Leonor ha dejado atrás las aguas españolas para realizar el llamado "salto oceánico" en pleno Atlántico.

Una aventura en el mar

Y así, la heredera prosigue su día a día, entre clases teóricas y prácticas y un duro entrenamiento físico y mental, en los que Leonor no goza de privilegios respecto al resto de guardiamarinas. De momento ya la vimos ascendiendo con mucha soltura por uno de los mástiles, a casi 50 metros de altura.

En su despedida desde Cádiz, su padre, el Rey Felipe,

les deseó a todos "buena mar y buenos vientos". Palabras de marino viendo partir a su querida hija. El 14 de febrero está previsto que el Elcano arribe a Salvador de Bahía (Brasil), donde tras 23 días seguidos en el mar, Leonor podrá pisar tierra. ■



RUTA COMPLETA

Leonor hará 14 escalas en 8 países distintos. Eso sí, desde Nueva York volará directa a España y se reencontrará con sus compañeros en Gijón.

PACK DE 2 LIBROS

APROVECHA LA OFERTA



+



2 LIBROS
POR SOLO
5,95
€

Dos mujeres fascinantes que desafiaron a todos.
Dos vidas marcadas por la búsqueda de la felicidad.
Las historias más desconocidas de Camilla de Inglaterra y Meghan Markle,
que hicieron tambalear los cimientos de la monarquía británica.

YA DISPONIBLE EN TU PUNTO DE VENTA



El día que nació Felipe: champán y flores por el deseado heredero

El 30 de enero el Rey Felipe cumple 57 años, pero echamos la vista atrás para recordar aquel momento histórico, cuando su futuro todavía era incierto



Don Juan Carlos, de 30 años, brindó con champán tras el nacimiento de su hijo.

EL 30 de enero de 1968, a primera hora de la mañana, la entonces princesa Sofía se puso de parto. En camino venía su tercer hijo con el príncipe Juan Carlos. No se sabía el sexo, pero todos anhelaban el varón tras dos niñas: el heredero de la dinastía Borbón. La pareja se trasladó hasta la clínica Nuestra Señora de Loreto de Madrid, donde tenían reservada la habitación 604. A mediodía Doña Sofía entró en quirófano y, a las 12:45, sintió el primer llanto del bebé. ¡Era un niño!

Un querubín de 4,300 kilos de peso, 55 centímetros de altura y ojos azules, que era la esperanza de una Corona aún en suspenso.

Brindis con la prensa

Cuando el papá supo que tenía un chico salió a brindar con champán con los periodistas presentes, entre los que se encontraba SEMANA. "He saltado de alegría cuando me han dado la noticia", les aseguró. La exaltación del momento hizo que un periodista le derramara ▶▶▶



EN EL REGAZO DE MAMÁ
Doña Sofía, muy recuperada solo dos días después del parto, lució un caftán de seda de flores y collar de perlas para el primer posado con su hijo y el resto de la familia.



►►► unas gotas de champán en el traje, ante lo que Juan Carlos repuso: "No importa, hoy es día de fiesta". El príncipe contagió a todos de su felicidad. Por allí revoloteaban periodistas y enfermeras. Él mismo dio todos los detalles: "Se llamará Felipe Juan Pablo Alfonso de Todos los Santos". Unos nombres en honor del primer rey Borbón de España, de los abuelos y del bisabuelo paterno.

También contó que llamó a sus padres, Don Juan y Doña María de las Mercedes, para comunicarles el nacimiento y que les pilló de viaje en Miami.

"He saltado de alegría al conocer la noticia de que tenía un varón", exclamó Don Juan Carlos brindando con champán

En la clínica les acompañaban ya Federica de Grecia, madre de Doña Sofía, y su hermana, la princesa Irene, a las que el príncipe se abrazó como loco. "Mi familia dice que es guapo y que se parece mucho a su hermana Elena", remató Don Juan Carlos.

No tardaron en llegar amigos, obsequios y mensajes al sanatorio. Unas 400 canastas, ramos y centros de flores rojas y amarillas inundaban con su fragancia el pasillo, mientras la madre y el bebé reposaban.

Los padres convocaron a los medios para presentar al niño solo dos días después, en la habitación 604, a las seis de la tarde. Sus hermanas, Elena y Cristina, de 5 y 4 años, aparecieron con retraso por el tráfico acompañadas de su niñera. Al fin ya todos juntos, posaron orgullosos con el deseado infante. Una foto de familia perfecta.



La Infanta Cristina, de cuatro años, haciéndole una caricia a su hermanito ante una sonriente Doña Sofía.

Hasta la duquesa de Alba se acercó a la clínica para saludar portando una caja con varios jerseys "y otras cosas prácticas", según reveló, para el recién nacido.

Tranquilo y bostezando

Todos querían conocer a Felipe. El bebé apareció en el regazo de Doña Sofía, que lo miraba arrobada. No menos que sus hermanitas, quienes lo acariciaban casi como a uno de sus muñequitos. Don Juan Carlos per-

La joven familia al completo, con los entonces príncipes y sus tres hijos: Elena, Cristina y Felipe.



manecía a su izquierda, sentado en el reposabrazos del sillón. Y la abuela Federica también asistió al acto.

La presentación duró apenas unos 20 minutos, en los que se pidió a los fotógrafos no utilizar el flash. No hubo problemas. El bebé estuvo muy tranquilo, incluso bostezó en varias ocasiones, pese a todo el revuelo. Todos rieron cuando la Infanta Elena gritó: "¡No tiene dientes!".

Don Juan Carlos cogió a su hijo en brazos, pero se hizo un pequeño lío con sus faldones largos. Luego él mismo inmortalizó el instante con su cámara. "La primera 'rueda de prensa' del Infante Felipe había estado envuelta de un entrañable aroma de simpatía y sencillez. No fue un acto frío, oficioso, sino todo lo contrario", relataba la crónica *in situ* de SEMANA.

Padrinos exiliados

El bautizo se celebró una semana más tarde, el 8 de febrero de 1968, en el palacio de La Zarzuela. Oficiada por el arzobispo de Madrid, Casimiro Morcillo, con agua traída del río Jordán y en la pila de Santo Domingo de Guzmán, del siglo XII. Hubo 200 invitados, entre ellos Franco y su esposa.

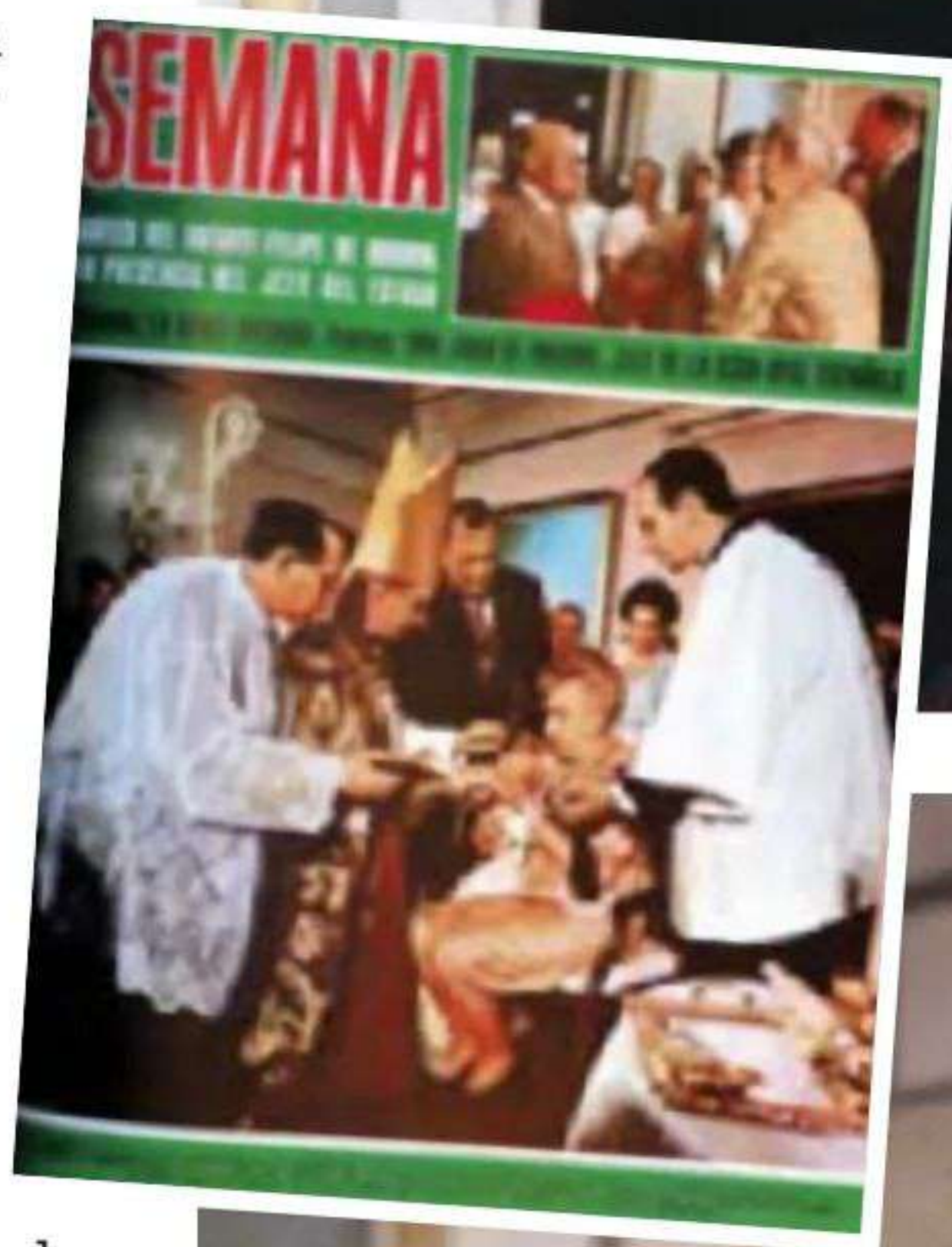
Lo más llamativo fue la presencia de la reina Victoria Eugenia, viuda de Alfonso XIII, que regresó a España desde Suiza para ser madrina de su bisnieto, 37 años después de marcharse al exilio.

El padrino fue su hijo y abuelo del pequeño, Don Juan de Borbón, asimismo procedente de su exilio en Estoril (Portugal). La emoción estuvo a flor de piel.

No faltaron anécdotas, como la Infanta Cristina jugueteando con las borlas del fajín de Franco mientras su



El salón de La Zarzuela estaba presidido por la pila de Santo Domingo de Guzmán para el bautismo.



La madrina, la reina Victoria Eugenia, con 80 años, con su bisnieto en brazos. Ella murió al año siguiente.

hermano recibía las aguas bautismales. El destino de aquel apacible bebé llamado Felipe empezaría a aclararse después de que, en julio de 1969, Don Juan Carlos fuera designado por Franco como su sucesor a título de rey. El Conde de Barcelona, su padre, vio traicionadas sus esperanzas de reinar.

Destinado a la Corona

En esa crónica de SEMANA se incluyó la predicción del horóscopo para este niño tan deseado. Decían que Felipe "será bien proporcionado, alto y de muy agradable presencia. Voz armoniosa y trato simpático y atractivo. Sensible, afectuoso y aficionado a la vida pacífica". Y añadía que tendría una "vida larga, honorable y honesta, logrando respeto y estimación, siendo fiel a los afectos familiares".

Olga Pérez / Fotos: SEMANA.



Los Reyes Felipe y Letizia, en el emotivo 80º aniversario de la liberación de Auschwitz

● El 27 de enero la realeza europea se reunió en el 80º aniversario de la liberación del campo de concentración de Auschwitz (Polonia). Allí no faltaron los Reyes Felipe y Letizia y otros como Guillermo (co una kipá) y Máxima de Holanda, con su hija Amalia; Felipe y Matilde de Bélgica; Federico y Mary de Dinamarca y el rey Carlos de Inglaterra, además de los herederos Haakon de Noruega y Victoria de Suecia. Escuchar a los supervivientes hizo que afloraran las lágrimas durante el acto, que se celebró bajo una carpa frente a la entrada del campo, en el que más de un millón de personas fueron asesinadas.



Alberto y Charlène de Mónaco celebran Santa Devota con sus hijos

● Siguiendo la tradición, Alberto de Mónaco (66) y su esposa, la princesa Charlène (47), con sus dos hijos, los mellizos Jacques y Gabriella (10), acudieron a la playa para proceder a la quema de la barca, como acto simbólico de la llegada de Santa Devota, patrona del Principado. Charlène deslumbró con un abrigo de Alexander McQueen y su hija con otro de Ralph Lauren.



Mister International Spain se celebrará en julio en Tenerife

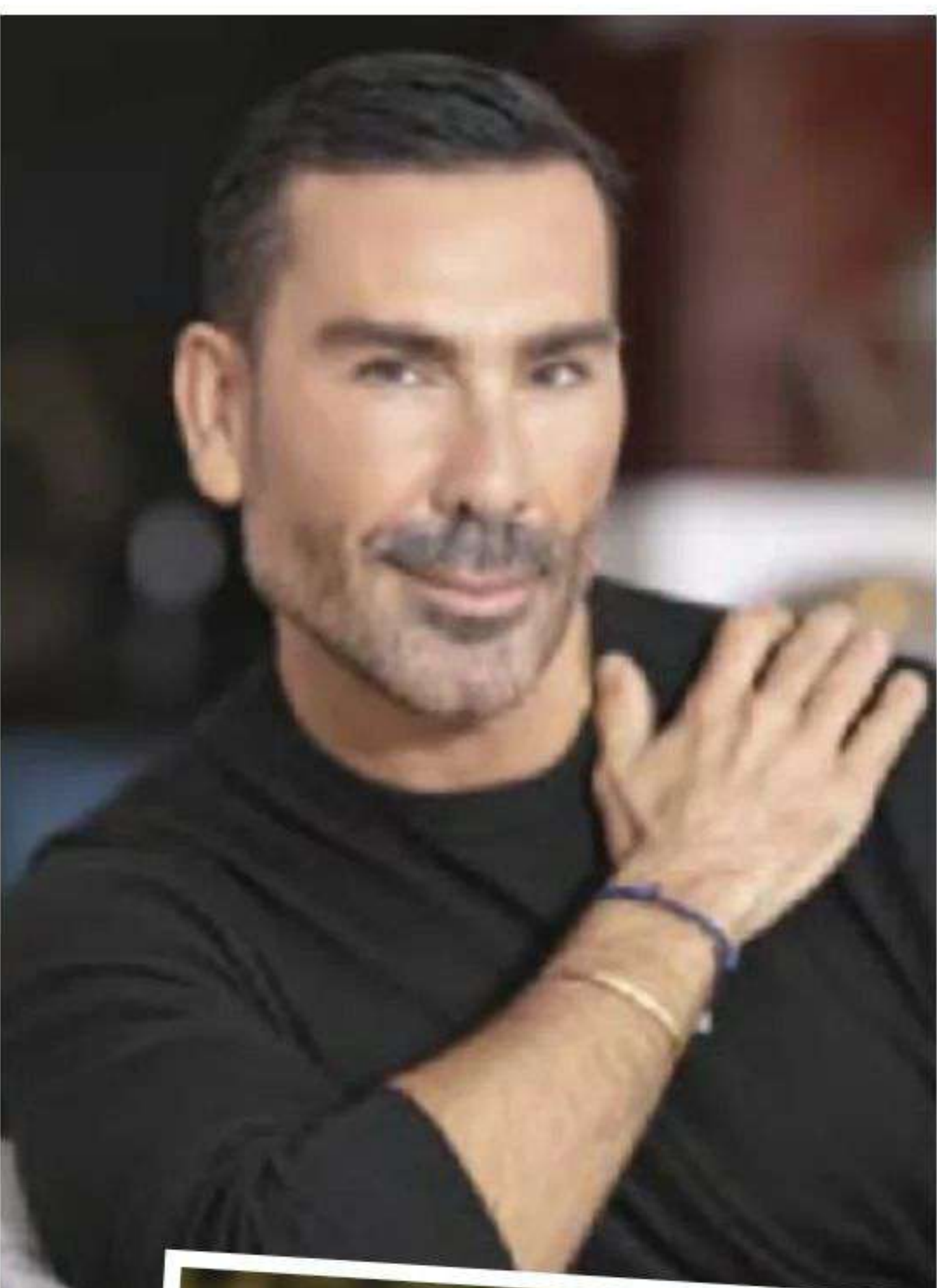
● La localidad tinerfeña de Los Realejos será testigo del 23 al 31 de julio de la elección del español más guapo del país. Así lo han anunciado el alcalde del municipio, Adolfo González Pérez-Siverio, y el concejal de Turismo, José David Cabrera Martín, en compañía de Cres del Olmo, presidente del concurso Mister International Spain y Fran Zafra, Mister International Spain 2024 y actual Mister International (tal como se puede ver en la foto de la derecha).

La gala final tendrá lugar el 30 de julio en Los Realejos y será allí donde los 52 hombres más guapos y

completos del país realizarán las diferentes pruebas clasificatorias de cara a la final, y donde disfrutarán de toda la cultura y gastronomía que ofrece la localidad a todo aquel que la visite. Entre las distintas pruebas que tienen que realizar para alzarse con el título final se encuentra la de deporte, la de talento, la prueba de top model, la multimedia o la prueba de trajes típicos, entre otras. Este certamen de belleza masculino tuvo su primera edición en 2013 y desde entonces cada año el 'guapo oficial' de nuestro país nos representa a nivel internacional.



Zamorano y Ágatha Ruiz de la Prada, enfrentados



● Estos días, Ágatha Ruiz de la Prada (64) ha sido la protagonista de varias polémicas. Tras su enfrentamiento con Lolita, ahora le toca el turno al estilista Manuel Zamorano (44), a quien ha acusado de plagio. Ágatha le ha enviado un burofax en el que le acusa de "utilizar iconos registrados por ella (el corazón, la flor...) así como grafismos, colorido e incluso tipografía que induce a confusión". Zamorano ha asegurado que ya está todo resuelto y que ha sido una 'venganza por vetarla en su salón'.

Chenoa: "Me gusta verme bien pero sin obsesionarme"

● Hace unos días publicábamos unas tiernas imágenes de Chenoa paseando con el nuevo miembro de su familia, Cloe. Se la veía feliz, y no es para menos, la cantante ha comenzado el año adoptando a una mascota cuatro años después de que su compañera durante 17 años, Shirly, la perrita que le regaló David Bisbal durante su noviazgo, dejara a la cantante desolada tras su fallecimiento. Hablamos con Chenoa en la gala de Cadena Dial sobre sus proyectos, su perrita y el paso del tiempo.

Comienzas el año con buena compañía.

Sí, con mi perrita Cloe. El mensaje que me gustaría transmitir con esto es que la gente intente adoptar y no comprar, aunque cada una hará lo que tenga que hacer. Pero cuando adopté a Cloe fue porque la encontraron en 'Lola y su manada'. La vi y me enamoré.

Estás a punto de cumplir 50 años, ¿cómo llevas el paso del tiempo?

Yo creo que estoy un poco mejor (risas). Estoy mejor de cabeza, la tengo más tonificada, creo (risas). Yo me hago radiofrecuencias y si me hace falta algún botox, también me lo inyecto. No tengo problema de eso, pero es cierto que lo hago un poco también porque trabajo en esto y me quiero ver bien. Pero sin obsesión y con coherencia.

Y laboralmente, ¿cómo se presenta este 2025?

Pues con muchísimos proyectos. Voy a volver a presentar *Operación Triunfo*, a finales de año empezamos otra edición de *Tú cara me suena*, también voy a estar en *The Floor* en Televisión Española, tengo una nueva canción *La línea del tiempo*, y con muchas más cosas.

Iván Reboso



Álvaro Muñoz Escassi y Sheila Casas, primer 'posado oficial'

● Tres meses después de iniciar su romance, Álvaro Muñoz Escassi (51) y Sheila Casas (37) ya presumen públicamente de él y se mostraron de lo más acaramelados a su llegada a los

madrileños Teatros Luchana para asistir al estreno de *Una semana nada más*, la obra protagonizada por Marina San José, Manu Baqueiro y Javier Pereira.



La reina Sofía, en la ópera de París

● La madre del rey Felipe se desplazó hasta la capital francesa para asistir a la gala conmemorativa del 150º aniversario de la inauguración del Palacio Garnier, sede histórica de la Ópera de París. Doña Sofía (86) estaba muy elegante con un impresionante vestido azul klein con adornos bordados de lentejuelas y cristales dorados de Alejandro de Miguel.

CUMPLEN AÑOS



40 CRISTIANO RONALDO
5-2-1985



53 MARY DONALDSON
5-2-1972



52 CARME CHAPARRO
5-2-1973



34 MAXI IGLESIAS
6-2-1991

Almeida y Teresa Urquijo esperan su primer hijo

● El alcalde de Madrid, José Luis Martínez-Almeida (49) y su mujer, Teresa Urquijo (28), han anunciado que esperan su primer hijo: "Pronto seremos tres en la familia. Yo ya no lo esperaba, de verdad, la felicidad es completa", ha dicho Almeida.



Joaquín Cortés, embajador en el Foro de Davos

● El bailarín y coreógrafo participó en el Foro de Davos 2025 como embajador para defender la unión de las culturas. Joaquín Cortés (55) dará conferencias para promover la paz y la fraternidad a través del derecho a la educación y la fusión de las culturas.



Edurne: "La base de nuestro matrimonio es la admiración"

● Edurne (39) vuela más alto que nunca. Al menos metafóricamente y es que, el fichaje de su marido, David Egea (34), como portero de la Fiorentina (Italia), la obliga a viajar entre España y Florencia. Pero ella está feliz. Tras dejar su puesto de jurado en *Got Talent* para centrarse en su música, vive con ilusión esta nueva etapa. Así nos lo ha contado a SEMANA en la alfombra verde de Cadena Dial, que este año le otorgó un premio a su carrera.

¿Cómo llevas viajar constantemente de un país a otro?

Llevamos catorce años juntos y lo tenemos todo superorganizado. Entendemos el trabajo de cada uno y nos admiramos mutuamente. Es la base del matrimonio, la admiración. Esto ha sido como volver a la rutina que teníamos anteriormente y, además, ya no voy yo sola, sino que ya voy acompañada por mi hija.

¿Ha cambiado algo la relación por haber pasado por el altar?

A mí no me ha cambiado. Pasamos por el altar hace poco más de dos años, pero después de mucho tiempo juntos. David y yo nos compenetramos a la perfección, nos conocemos con una mirada y, lo más importante, somos muy felices juntos.

¿Qué tal está la niña?

Mayorcita. Tiene cuatro años y está preciosa, tiene una alegría en la cara... Es una niña muy energética. Le encanta la música, los deportes, le encanta todo... Para mí lo más importante es verla feliz cada día.

¿Queréis tener otro hijo?

Tengo muchos proyectos, todos ellos muy bonitos. Este 2025 viene con muchísimas cosas y nunca se sabe lo que pueda pasar en un futuro. A David le encantan los niños, al igual que a mí.

Iván Reboso

¡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

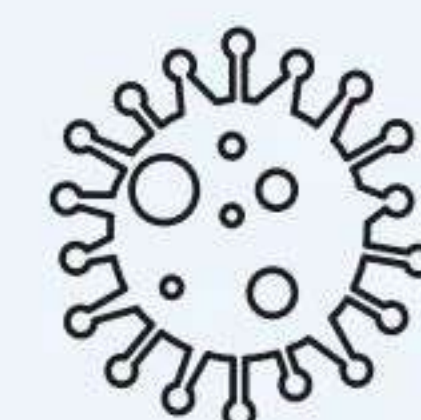
vida de los afectados también mejoró significativamente, por lo que lo recomendamos. Pruebas científicas concluyentes para una dolencia real muy común.

POSIBLES DESENCADENANTES DEL COLON IRRITABLE



ESTRÉS

MALA ALIMENTACIÓN



INFECCIONES



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.

EXCLUSIVA

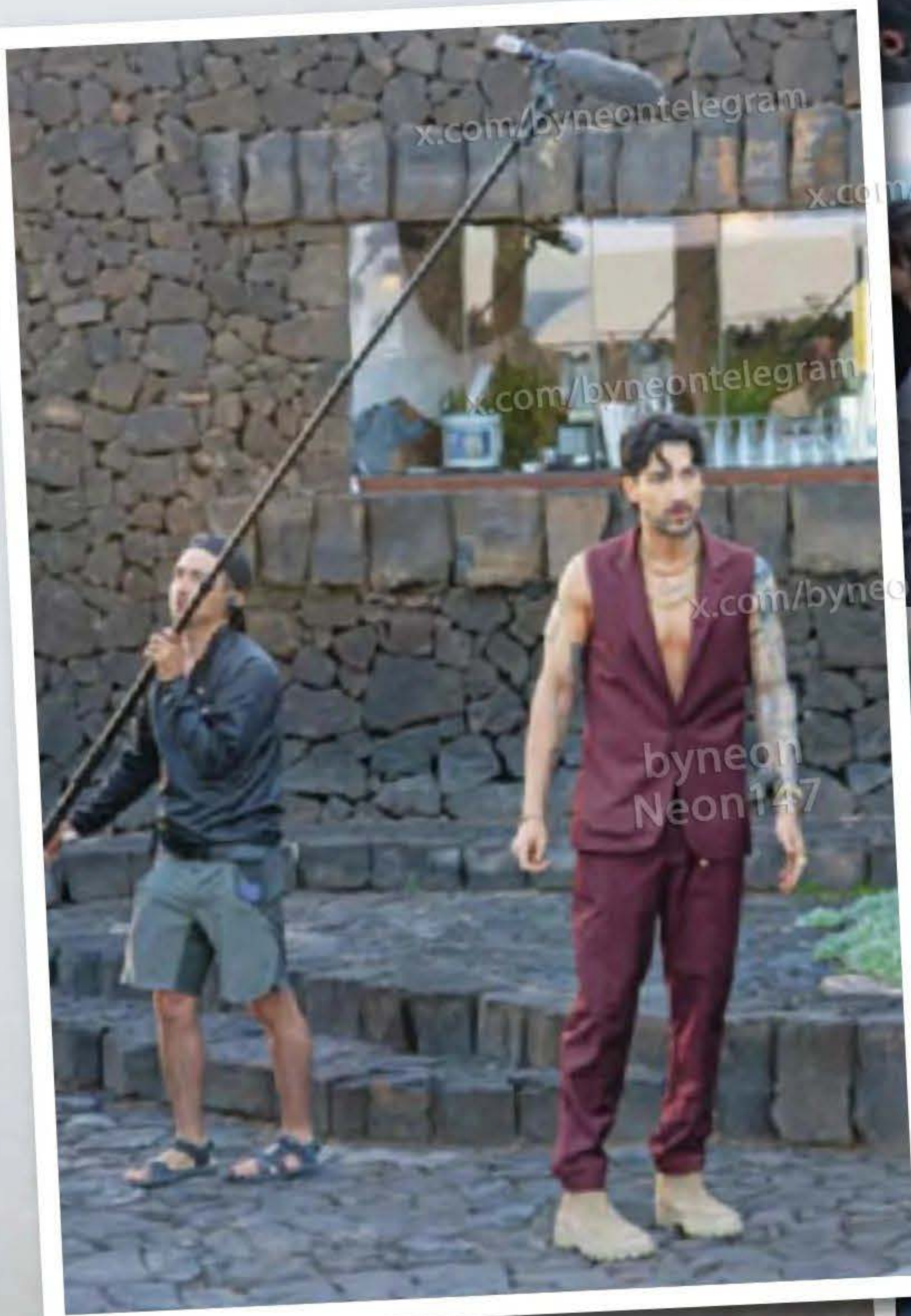
Nos colamos en el rodaje de 'La reina del flow'

Carlos Torres: "Estoy cumpliendo un sueño"

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
o escanea el código QR:



SEMANA fue invitada en exclusiva a compartir una jornada de rodaje de la exitosa serie que levanta pasiones en todo el mundo



UNA ESCENA DE TENSIÓN

En los Jameos del agua de Lanzarote, un lugar muy turístico, Carlos Torres y Juan Manuel Restrepo rodaron una escena llena de tensión que podrá verse en la tercera temporada de *La reina del flow*.



Para Carlos Torres era su segunda vez en Lanzarote: "Estoy muy agradecido con la gente de aquí. Siento su cariño"

SON las doce del mediodía y medio centenar de turistas nórdicos con sus cabellos rubios y sus pieles enrojecidas por el sol contemplan sin parpadear el rodaje que acaba de comenzar en Puerto Calero (Lanzarote). El despliegue de cámaras y de fans que se arremolinan ante uno de los yates no pasa inadvertido y los turistas, atónitos, nos preguntan: ¿Whats happen? (¿Qué pasa?), ¿Who is here? (¿Quién ha venido?) ¿Tom Cruise?

No, no es Tom Cruise. Aunque el actor también se encuentra en la isla disfrutando de unas vacaciones privadas, los que han conseguido perturbar el normal funcionamiento del puerto son los actores de *La reina del flow*, la serie de habla hispana más vista de la historia de Netflix que ha atrapado a millones de personas en todo el mundo y que en España estuvo más de 1000 días en el número 1 del ranking de la plataforma.

Decenas de chicas gritan enloquecidas ante el barco en el que están sus ídolos rodando, los comensales de los restaurantes aledaños se levantan de sus asientos para contemplar la escena y, entre sonidos de claquetas, los turistas continúan impertérritos sin entender nada de lo que pasa.

El rodaje de *La reina del flow* ha revolucionado la isla. Todo el mundo quiere verlos a ellos, a los protagonistas, a Carlos Torres, el carismático Charly Flow, y a Juan Manuel Restrepo, el guapísimo Eric.

Fotos y besos

"Cuando termine la escena nos hacemos la foto", le pide Carlos a una fan que le interrumpe mientras el director le da algunas órdenes. "Es un lujo estar aquí, de ver- ▶▶▶"



Justo antes de gritar "acción", el director da las últimas indicaciones y la peluquera retoca el peinado de Carlos.



SORPRESA EN EL PUERTO

Cerrar la actividad portuaria en Puerto Calero era imposible, por lo que el rodaje tuvo que llevarse a cabo entre turistas y trabajadores. El equipo, con buen talante, aguantó las insistentes preguntas de quienes observaban atónitos el despliegue que habían montado.



En una de las escenas, Charly y Eric tienen que huir de la persecución de sus fans y lo hacen a bordo de un coche de lujo.

dad, son muy queridos", responde Juanma por su parte a otra señora que le saluda. Con paciencia, pero, sobre todo, con mucha gratitud, los dos actores valoran positivamente la admiración que despiertan. No hay ningún mal gesto, aceptan fotografiarse con todo el mundo y no hay reparos en repartir besos a diestro y siniestro.

Más contrariados están algunos miembros del equipo de producción. El rodaje empieza con varias horas de retraso. Algunos contratiempos han impedido comenzar a rodar a las 10:00 y ya son más de las 12:00. Pero por fin está todo listo. También los tatuajes de Charly Flow a quien cada día tienen que pintarle sus característicos tatuajes con un aerógrafo y tardan más de 3 horas en hacerlo.

Más de 5.000 personas

SEMANA narra todo esto desde una posición privilegiada. Ha sido testigo de excepción del rodaje que ha perturbado la tranquila vida en Lanzarote. A todo el equipo de la serie lo seguimos a Puerto Calero, donde se rueda la ya narrada escena del yate; a La Geria, precioso paisaje de viñas que los protagonistas recorren a bordo de un Maserati que han alquilado para la ocasión; y a los Jameos del Agua, enclave turístico que se

convierte en el escenario de otra de las escenas que se verán próximamente en la tercera temporada de la serie.

Según ha podido saber SEMANA, esta tercera entrega arrancará precisamente con este viaje a Lanzarote. Mientras Yeimy, la novia de Charly, recorre Colombia con sus canciones, su chico hace lo propio en España.

En el primer capítulo de la nueva temporada se verá el concierto que Charly, Eric y otros personajes de la serie como Mariana Gomez (Irma) dan en la playa del Reducto, playa en la que se congregaron más de 5.000 personas que corearon una a una las canciones más famosas de la serie. "Desde las siete de la mañana hay gente esperando a que empiece el concierto, que es a las dos. Han llegado desde todos los rincones de España y han venido tantos aviones a la isla que algunos bailarines del elenco han tenido que llegar a Lanzarote en barco porque no quedaban vuelos disponibles", nos cuenta David Navarro, de DN7.

Este sello discográfico ha sido el artífice de que el sueño de muchos fans españoles se haya hecho realidad. Según nos cuenta, desde hace cinco años trabaja mano a mano con Caracol TV (la productora de la serie) para poder llevar *La reina del flow* a las

FOTOS PARA 'SEMANA'

En mitad del rodaje, Carlos y Juanma posaron para nuestra revista. "Es un gusto volver a verlos. Siempre nos han tratado con muchísimo cariño", nos dijo Carlos nada más vernos. Este es el tercer reportaje que hace con nosotros desde que estalló el éxito de la serie.



En la ficción Carlos y Juanma son padre e hijo. Fuera de ella, son dos grandes amigos. En la imagen, en una de las escenas.

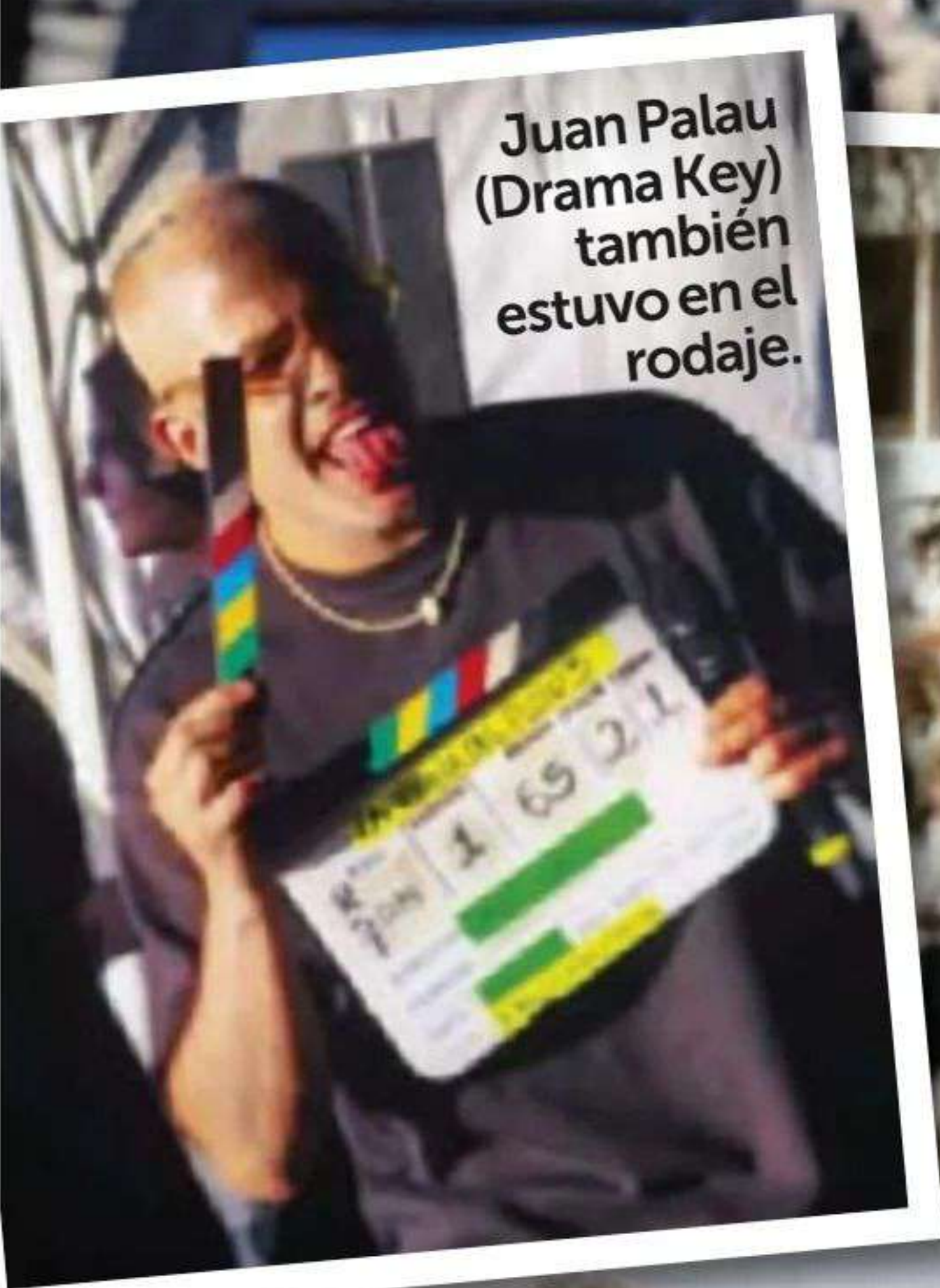
Mánagers y expertos consultados por SEMANA aseguran que el fenómeno que rodea a los actores de *La reina del flow* solo se compara con lo vivido en los 2000 con artistas de la talla de Ricky Martin o los Back Street Boys





¡Alerta spoiler!

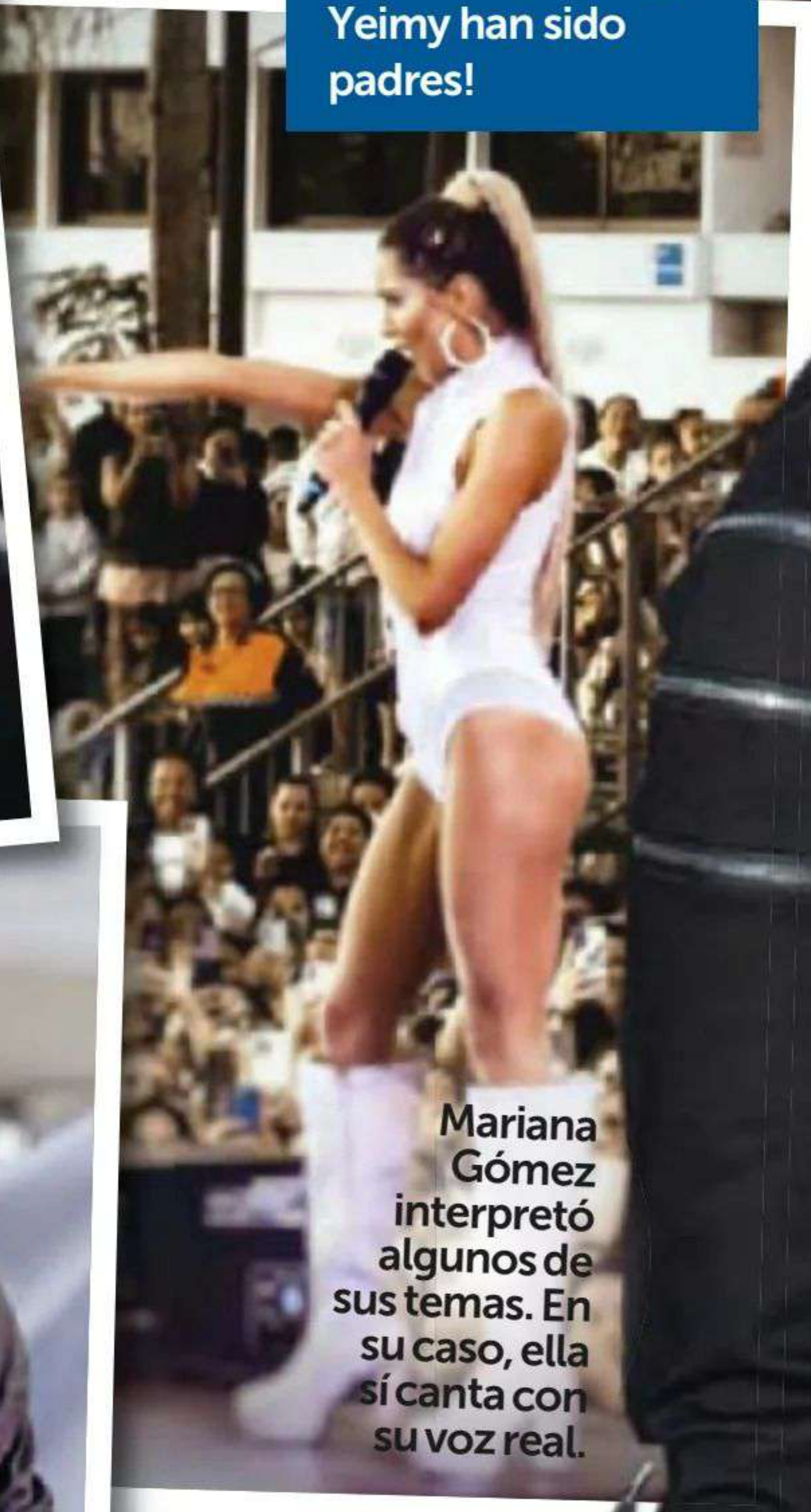
● Durante el concierto, Charly Flow interactuó con su público y dijo: "Esta gira lleva el nombre de mi última hija, Alma, que llegó para llenar mi vida y la de mi reina". ¡Charly y Yeimy han sido padres!



Juan Palau (Drama Key) también estuvo en el rodaje.



Juanma mira al público justo antes de salir a cantar.



Mariana Gómez interpretó algunos de sus temas. En su caso, ella sí canta con su voz real.



Juan Manuel asegura que se encuentra en el mejor momento de su carrera.,

►►► Islas Canarias. "Nosotros logramos incluir en la serie algunos cantantes de nuestra discográfica como Raw Alejandro y JuanFran. A raíz de eso nos hicimos amigos y ahora, gracias al apoyo de las instituciones canarias, hemos podido traerlos a Lanzarote", nos relata orgulloso.

Para rodar en esta isla canaria se han necesitado a más de 100 personas entre equipo técnico, producción y actores. La caravana de vehículos para trasladarse de una localización a otra no pasa inadvertida en las desiertas carreteras de la isla. Los actores viajan en una roulotte equipada que los fans reconocen. Y es que los verdaderos fanáticos tienen bien estudiados sus pasos hasta el punto de hacer horas de espera en el hotel en el que se hospedan. "A lo mejor es la única oportunidad que tenemos de poder ver a Carlos Torres en persona. No podemos desaprovecharla. Solo queremos saludarlo", nos dice una de las chicas que ha venido desde Tenerife para verlo.

Las pasiones que levanta el actor colombiano recuerdan a lo vivido con Ricky Martin o la boy band Back Street Boys allá por el año 2000. Incluso para el propio Carlos resultaba inverosímil que decenas de personas le estuvieran esperando ya en el aeropuerto a su

llegada y él mismo se encargó de grabarlo para no olvidarlo nunca. "Estando aquí estoy cumpliendo un sueño. Solo puedo estar agradecido por el cariño de la gente. Amo esta serie y amo todo lo que le ha traído a mi vida. ¿Cómo no voy a atenderlos, si sé que llevan horas esperando por mí?", nos cuenta Carlos.

Con él volamos también en el avión de vuelta que lo trae a Madrid para, desde la capital española, poner rumbo a Colombia y continuar con el rodaje. Las fotos con fans en el aeropuerto se repiten. Su fama no entiende de fronteras. Por su parte, Mariana Gómez, que también ha viajado a Lanzarote para rodar la serie, nos resume bien lo que ha supuesto todo esto: "Me emociona mucho ver en lo que se ha convertido *La reina del flow*. Como sus creadores, yo también tenía un sueño cuando era niña, que era formar parte de un proyecto en el que pudiera aunar mis dos pasiones, que son cantar y actuar, y gracias a esto se ha cumplido. Hoy, cuando me he levantado aquí en Lanzarote he pensado: por favor, que nadie me despierte de este sueño".

.....
Marta Bolonio

Fotos: Alberto Bernárdez y
@davidjrfotos

Esta escena recrea a padre e hijo disfrutando de los instantes posteriores al concierto.

Aunque a última hora de la tarde, las temperaturas ya eran frías, el guion obligó a Carlos a quitarse la camiseta.

NUEVO
COLECCIONABLE

www.semana.es
SEMANA

TE REGALA*

Un nuevo coleccionable de cocina
con recetas mediterráneas
de ayer y hoy, saludables y ricas

FASCÍCULO
1

www.semana.es
SEMANA

COCINA *Mediterránea*



LAS RECETAS DE LA SEMANA:

- Arroz con alcachofas y aceitunas • Calabacines rellenos al estilo griego • Sopa de calabaza y leche de coco • Quiche de frijoles y calabacín • Ternera al horno con alcachofas y patatas • Tarta de zanahoria

*Come
sano,
come
bien*

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

1 Fascículo de 8 páginas cada semana

GRATIS CON TU REVISTA

Calabacines rellenos al estilo griego

Preparación
? raciones / 20 minutos

Enjuague el arroz en un colador con agua fría y luego cocine en agua hirviendo con sal durante unos 20 minutos a fuego lento. Escurrir, enjuagar con agua fría y escurrir.

Lavar el calabacín, cortarlo por la mitad a lo largo y quitarle el corazón. Cepille las superficies cortadas con la mitad del aceite, la sal y cocine a la parrilla en una sartén con los lados cortados hacia abajo durante 6-7 minutos.

Pelar la cebolla y cortarla en aros. Pica las aceitunas en trozos grandes. Lavar los tomates y cortarlos en rodajas. Desmenuza el queso feta. Mezclar la cebolla, las aceitunas, los tomates y el queso feta con el zumo de limón y el arroz y sazonar con sal y pimienta.

Rellena las mitades de calabacín con la mezcla, decora con perejil, rocía con el aceite de oliva restante y sirve espolvoreado con hojuelas de chile.

Combina bien, por ejemplo, con pan plano y una salsa de requesón.

Ingredientes

- 25 g de arroz
- sal
- 1 calabacín grande
- 0,5 cucharadas aceite de oliva
- 0,25 cebolla roja
- 1 aceitunas kalamata sin hueso
- 50 g de tomates kirsch
- 50 g de queso feta
- 1 cucharada de jugo de limón
- pimienta negra molida
- perejil para la guarnición
- 0,25 de chile triturado

EL CALABACÍN ES UNA DE LAS HORTALIZAS MÁS TÍPICAS DEL VERANO, AUNQUE SE ENCUENTRA TODO EL AÑO. EL MÁS COMÚN ES EL ALARGADO Y VERDE PERO HAY MUCHAS VARIEDADES, NEGROS, AMARILLOS, REDONDOS.

Sopa de calabaza y leche de coco

Preparación
4 raciones / 40 minutos

En una olla grande calentar el aceite de oliva a fuego medio. Agregar la cebolla picada y sofreír hasta que esté transparente, unos 5 minutos. Luego, añadir el ajo y el jengibre y cocinar por un minuto más.

Incorporar los cubos de calabaza a la olla y revolver bien para mezclar. Cocinar durante unos 5 minutos, para que la calabaza se ablande un poco.

Verter el caldo de verduras en la olla y llevar a ebullición. Reducir el fuego y cocinar a fuego lento durante unos 15-20 minutos, o hasta que la calabaza esté tierna.

Una vez que la calabaza esté cocida, retirar la olla del fuego. Usar una batidora para hacer puré la mezcla hasta que esté suave y cremosa.

Poner la sopa a la olla y añadir la leche de coco. Mezclar bien y calentar a fuego bajo durante unos minutos. Ajustar la sal y la pimienta al gusto.

Servir la sopa caliente en platos hondos, decorar con semillas de calabaza, un poco de perejil fresco y unos hilos de leche de coco.

Ingredientes

- 1 kilo de calabaza (pelada y con semillas)
- 400 mililitros de leche de coco
- 4 tazas de caldo de verduras
- sal
- Pimienta al gusto
- semillas de calabaza (para decorar)
- cilantro o perejil fresco (para decorar)

LA HORTALIZA (BOTÁNICAMENTE, UNA FRUTA) ORIGINARIA DE LOS EGIPCIOS Y LOS HEBREOS YA LA USABA POR SU SABOR Y SUS MUCHAS POSIBILIDADES.

Arroz con alcachofas y aceitunas

Ingredientes

- 1 taza de arroz
- 2 tazas de caldo de verduras
- 1 taza de corazones de alcachofa
- 1/2 taza de aceitunas negras (sin hueso)
- 1 cebolla picada (finamente picada)
- 2 dientes de ajo (picados)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- sal
- pimienta
- perejil fresco (para decorar)
- limón (para servir)

Preparación

Si se usan corazones de alcachofa frescos, limpiar y cocer previamente. Si son enlatados, escurrir y enjuagar. En una cacerola grande y plana, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Agregar la cebolla picada y sofreír hasta que esté transparente. Luego, añadir el ajo y cocinar por un minuto más, cuidando que no se queme.

Incorpora el arroz a la cacerola y revolver bien para que se mezcle con la cebolla y el ajo. Cocinar por un par de minutos, hasta que el arroz esté ligeramente dorado. Verter el caldo de verduras en la cacerola. Llevar a ebullición, luego reducir el fuego a bajo y cubrir. Cocinar durante unos 15-20 minutos, hasta que el arroz esté tierno y haya absorbido el líquido.

4 raciones / 50 minutos

Cuando el arroz esté casi listo, agregar los corazones de alcachofa y las aceitunas. Revolver suavemente para combinar y cocinar por unos 5 minutos más para calentar todo. Probar y ajustar la sal y la pimienta al gusto.

Retirar del fuego y dejar reposar tapado durante unos minutos. Servir caliente, decorado con perejil fresco picado y unas rodajas de limón.

Sabías que...

Las hortalizas son una parte fundamental de la cocina mediterránea y en cada estación se cultivan unas determinadas, aunque muchas se venden todo el año.

En invierno, es la temporada de alcachofas, puerros, brócoli, coles de bruselas, coliflor, zanahoria, lechugas, acelgas y espinacas.

La alcachofa es una flor comestible con múltiples cualidades beneficiosas. Tiene mucha fibra y es hipocalórica, lo que la convierte en un alimento perfecto para bajar peso. Además, ayudan a regular el nivel de colesterol, facilita la eliminación de grasa y toxinas del cuerpo, ya que es un alimento muy depurador y ayuda en procesos digestivos. También aporta hierro, calcio y fósforo.

Originalmente procedente del Mediterráneo occidental, el cultivo de la alcachofa se extendió por los países de clima templado. En el siglo XVIII los franceses y los españoles la llevaron a Estados Unidos.

Consejo

EL ARROZ REDONDO O BOMBA ES EL MÁS ADECUADO PARA LA PAELLA DEBIDO A SU CAPACIDAD PARA MANTENER UNA TEXTURA FIRME Y GRANOS SUELTOS INCLUSO DESPUÉS DE ABSORBER GRANDES CANTIDADES DE LÍQUIDO.

6 Recetas en cada fascículo explicadas paso a paso, con trucos y consejos

PRÓXIMA SEMANA PRIMER FASCÍCULO

Mar Flores visita a su nieto con Elías Sacal

La modelo, que se ha reconciliado otra vez con el millonario mexicano, acudió con él a la casa de Carlo y Alejandra



Elías Sacal viajó a Madrid con su novia y no faltó a la reunión familiar.



La modelo llevaba una bolsa de unos grandes almacenes, donde seguro estaba un regalo para su nieto.



ENTRANDO POR EL GARAJE

Mary y Elías llegaron a casa de Alejandra y Carlo en una furgoneta negra con los cristales tintados. Entraron por un garaje que corresponde al del bloque de pisos en el que vive la joven pareja.



La llegada de su primer nieto ha llenado de felicidad a Mar Flores (55) y, aunque no vive tan cerca de él su día a día como hace su 'consuegra' Terelu Campos, la modelo también ejerce de abuela.

Tras pasar unas románticas vacaciones en la isla caribeña de Saint Barth junto a Elías Sacal (en la que ha sido la enésima reconciliación de la pareja), están juntos en Madrid, donde se han dejado ver yendo a visitar al hijo de la modelo Carlo Costanza y a Alejandra Rubio, pero, sobre todo, al pequeño Carlo,

que nació el pasado 6 de enero.

Mar y el millonario mexicano (que llamó la atención por lucir un intenso bronceado caribeño) acudieron al domicilio de la joven pareja, situado en Aravaca, un acomodado barrio de Madrid, en una furgoneta negra conducida por un chófer. El coche, con los cristales tintados que no dejaban ver a los pasajeros del interior, entró directamente por el garaje del edificio y salió tras permanecer un largo rato en el interior.

La modelo llevaba una bolsa de unos conocidos

La modelo ha vuelto a la rutina en Madrid tras recibir el 2025 en Saint Barth con Elías, su pareja intermitente desde 2016

grandes almacenes, en la que seguro estaría un regalo para su nieto.

Mar ha optado por la discreción respecto a su nueva faceta como abuela, sin querer hacer ningún comentario sobre el tema. Solamente manifestó su gran alegría

cuando fue al hospital a conocer al pequeño.

La visita de la modelo junto a Elías Sacal a la casa de su hijo parece demostrar que la relación está atravesando por un gran momento. Sin embargo, desde que iniciaron su noviazgo en 2016 han sido muchas las idas y venidas.

Lo que está claro es que entre el trabajo y los viajes por el mundo con su pareja, Mar Flores siempre saca un hueco para disfrutar del pequeño de la casa que se ha convertido en el centro de atención de todos.

Fotos: Agencias



Genoveva Casanova retoma sus antiguas amistades

Algo más de un año después del escándalo con Federico de Dinamarca, la mexicana ha dejado atrás su encierro voluntario y se deja ver en público



Su participación en la actual edición del programa *El desafío* también ha ayudado a Genoveva a pasar página.



UN GRAN APOYO

Genoveva y José Manuel disfrutaron de una agradable comida en un restaurante mexicano. Él ganadero, muy aficionado al mundo del caballo, ha sido uno de los grandes apoyos de la mexicana en estos últimos y complicados meses.

DICEN que tras la tempestad siempre llega la calma y en ella precisamente se encuentra ahora Genoveva Casanova (48) tras haber pasado una época bastante complicada. Así, algo más de un año después de protagonizar la mayor polémica de su vida tras ser relacionada con el príncipe Federico de Dinamarca (56), la mexicana ha dejado atrás su encierro voluntario retomando la normalidad. Así se deja ver, además de como concursante en el programa *El desafío* (Antena 3), paseando por la calle sola o, como en esta ocasión, muy bien acompañada.

Genoveva y su amigo ganadero disfrutaron de un agradable almuerzo en un restaurante mexicano

Su acompañante en cuestión, el ganadero sevillano José Manuel Gayán Pacheco, no es un desconocido para nuestros lectores, ya que SEMANA ya publicó en noviembre de 2022 unas fotos en exclusiva de la pareja celebrando el cumpleaños de Genoveva junto con los dos hijos de esta, fruto de su relación con Cayetano Martí-

nez de Irujo. Ya entonces se advertía la gran complicidad que existe entre ambos. De hecho, el ganadero ha sido un gran apoyo para la mexicana, que, pocos meses antes del escándalo con el actual rey danés, sufrió un tromboembolismo pulmonar, del que le ha costado recuperarse.

En estas imágenes de hace unos días, Genoveva y su amigo disfrutaron en solitario de un agradable almuerzo en un conocido restaurante mexicano de Madrid. Una velada en la que tuvieron tiempo de ponerse al día de su amistad, que viene de lejos, ya que en 2021 ya fueron vistos juntos. ■

Gabriela Guillén:

"Se ha hecho lo que se tenía que hacer"

La empresaria ha logrado que se reconozca legalmente la paternidad de su hijo

AUNQUE no se esperaba su presencia, Gabriela Guillén (37) no podía disimular su decepción ante la ausencia de Bertín Osborne (70) en los juzgados de Alcalá de Guadaira (Sevilla). El motivo por el que estaban citados era la demanda de filiación interpuesta por Gabriela para que el artista reconociera su paternidad legalmente. Y es que el hecho de que el cantante hiciera lo propio públicamente no era suficiente: "Económicamente, me ocupo yo del niño. Aunque no solamente es

cuestión de eso. Un niño requiere muchas cosas".

Así, ante la falta de respuesta por parte de Bertín al burofax enviado por Gabriela para llegar a un acuerdo, la joven optó por continuar con el proceso judicial, que, tras esta vista (a falta de que se dicte sentencia formalmente), reconoce oficialmente la paternidad del bebé. "Se ha hecho lo que se tenía que hacer. Que se resuelva esto ya es un punto ganado", explicaba Gabriela a la salida de los juzgados.

Convenio regulador

El siguiente paso será firmar el convenio regulador que incluye la manutención, custodia y régimen de visitas, algo sobre lo que Gabriela desea llegar a un acuerdo para no tener que emprender otra demanda. La misma intención que tiene la otra parte, según ha manifestado el abogado de Bertín, Juan Moral. "Llegar al acuerdo sería lo más razonable", ha dicho reafirmando en el hecho de que el cantante, al haber reconocido su paternidad, no era necesario que se presentase en el juicio. ■

Bertín no acudió a los juzgados alegando que ya había reconocido su paternidad públicamente.



La pareja ha abierto un jugoso 'melón' sobre la posibilidad de casarse.



Paula Echevarría, Miguel Torres y la condición que ponen para casarse

Aunque aseguran que están bien como están, el exfutbolista ha lanzado un órdago a su pareja. ¿Habría petición de mano?

SIEMPRE han dicho que pasar por el altar no está en sus planes, sin embargo, un vídeo de Paula Echevarría (47) con el ramo de novia de su cuñada en sus manos y junto a su pareja, Miguel Torres (38), al lado con cara de circunstancias ha reabierto 'un melón' que está dando mucho que hablar.

Pero no solo entre sus seguidores, también entre la propia pareja que ha mantenido un diálogo en público de lo más jugoso en un reciente acto al que acudieron.

Pasa la bola

Miguel, que está dando rienda suelta a su desparpajo últimamente, aseguró que aunque no cree necesario casarse y que "la mayor muestra de lealtad es tener un hijo", sí lanzó un órdago a Paula: "Yo ya me casé y me divorcié, Paula también. Ya hemos vivido esos momentos y no lo consideramos necesario. Pero es cierto que me hace gracia trasladar a Paula el hecho de experimentar lo que significa pedirlo. Uno se tiene que preparar y sorprender a la pareja y a mí nunca me han sorprendido pidiéndomelo. Yo siempre le digo que a ella se lo pidieron ya una vez y que, si quiere volver a pasar por ese momento, debería experimentar el pedirlo".

Por su parte Paula, tras ser informada de lo que su chico acababa de decir, afirmó entre risas: "Ninguno de los dos nos queremos casar. Lo que ha dicho Miguel es una excusa perfecta: él me pasa la bola y yo se la paso a él, y así hasta que tengamos 80 años. Si estamos bien así, ¿para qué andar meneando?". Pero lo cierto es que ninguno de los dos cierra la puerta... ¿Habría sorpresa? ■

Paloma San Basilio desvela su conexión con Donald Trump: "Pude ser Melania"

VIVE a caballo entre España y Estados Unidos, donde tiene una casa en Los Ángeles, en el condado de Ventura, que se ha librado, de milagro de los incendios. Paloma San Basilio (74) nos lo cuenta ahora, que ha vuelto a Madrid para presentar dos de los conciertos (uno ya tiene las entradas agotadas) que da en junio en la capital con *Gracias*, la gira con la que se despide de los escenarios tras 50 años de profesión.

Y tantos años dan para miles de historias, como ha explicado estos días la cantante. Una de las anécdotas más curiosas tiene que ver con Donald Trump. "Él era fan mío y yo no lo sabía. Fui a cantar a Atlantic City y me dijeron que ese hotel era suyo y que había venido a verme. Cuando estaba en mi habitación me llamó para decirme que le había gustado mucho el concierto y que me admiraba muchísimo. Yo pude ser Melania, más pequeña y no tan cabreada", ha recordado con humor. ■

Actuó hace años en un hotel propiedad del ahora presidente de los Estados Unidos, que se quedó prendado de la cantante. "Era fan mío y no lo sabía", nos cuenta

Regresa a España con su gira 'Gracias', su despedida de los escenarios después de 50 años de carrera



MODA

Abrigos de pelo:
imprescindibles
a cualquier edad

Tamara Falcó
Vs. Reina Letizia

SALUD

Hábitos
saludables
que ahuyentan
el cáncer

TRUCOS

Deja tu chaqueta
de cuero como
nueva

Y ADEMÁS

Pasatiempos, ocio,
ideas, horóscopo,
recetas fáciles...

BELLEZA

**ASÍ SE COMBATEN
LAS ARRUGAS
en la menopausia**

Abrigos de pelo



Aunque se trata de una prenda inmortal donde las haya, esta temporada los abrigos de pelo (también conocidos como *furry coats*) se modernizan para convertirse en los protagonistas de los días más fríos



Carmen
Lomana
(76)



Antonia
Dell'Atte
(64)



Laura
Matamoros
(31)

Cropped

¿El mejor compañero de un vestido midi de noche? Un abrigo de pelo corto en su versión más clásica y sofisticada.

Maxi volumen

Los abrigos de pelo con cortes amplios, redondeados y grandilocuentes, se imponen este 2025 entre las mujeres +50.

A todo color

¿Quién dijo que los *furry coats* solo admiten colores neutros? Este invierno las tonalidades marcadas dominan.



En blanco y oversize:
Sandra Bullock (60)
no ha dudado en
apostar por una de las
reinterpretaciones más
arriesgadas del abrigo
de pelo. Este tipo de
diseños rotundos son
perfectos para
transformar de manera
instantánea un look
compuesto por básicos.



**Bella
Hadid
(28)**

Con zapatillas

Podría decirse que más que una tendencia, los
abrigo de pelo son prendas inamovibles gracias a
su capacidad para unir estética y comodidad.

Además, no hay por qué reservarlos para
ocasiones especiales, porque estos diseños
maridan muy bien con vaqueros y zapatillas.

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



escanéame



► Massimo Dutti.
39,95€



► Claudie Pierlot.
245€



► Zara.
25,99€

LAS
BLUSAS
ROMÁNTICAS,
CON VOLANTES,
TRANSPARENCIAS
Y LAZOS, SON LAS
MEJORES ALIADAS
DE LOS ABRIGOS
CORTOS



► Zara. 17,99€



► Balmain.
2.369€



► Lottusse.
219€

Los mocasines
burdeos en su
versión más
clásica son
el mejor
complemento
de todo look



Olivia
Palermo
(38)

► Isabel Marant.
1.290€

Los abrigos de
pelo en color
marrón o beige
y de corte
medio son los
más versátiles

► IKKS.
62,50€

► Bash Paris.
185€

► Misako.
41,99€

► Max Mara. 153€

► Pitillos.
76,46€

SI
QUIERES
SUMAR UN
TOQUE JUVENIL Y
COOL A TU LOOK,
HAZTE CON UN
CINTURÓN COWBOY
Y UNA CAMISA
VAQUERA

Amelia
Bono
(44)



Tamara
Falcó
(43)



Letizia
(52)



look con
lazada

¿Quién
lo lleva
mejor?

Rojo midi y maxi lazo al cuello, la tendencia más buscada

Tamara Falcó y la Reina Letizia son dos de las mujeres con más estilo de nuestro país, por eso no extraña que coincidan en sus propuestas. El total look en rojo, de largo midi, con manga larga y lazada al cuello ha sido uno de esos *match*. En el caso de Doña Letizia, con un vestido con mangas de puño y falda fluida, de la firma Poète, combinado con unos *kitten heels* en el mismo tono, de Magrit; mientras que la marquesa de Griñón se decantó por un conjunto de falda plisada y blusa de Carolina Herrera, junto a unas sandalias de vinilo adornadas con cristales de Swarovski, también de Magrit.

NUESTRA MEJOR COCINA

Fascículo
52

Descubre la gastronomía provincia a provincia



Un plato de rape
a la Rusadir y el
Palacio de la
Asamblea,
de estilo
modernista.



MELILLA

Diminuta y una gran desconocida, a pesar del constante pulso migratorio. Esta ciudad ubicada en África sorprende con una cocina multicultural y abierta



En tierras africanas

Melilla es algo más que un espacio reducido, a 200 km de la península. En él, dos realidades, la española y la árabe, entremezclan sus costumbres, también entre fogones, derribando barreras culturales y políticas

AL mencionar su nombre muchos se acuerdan de la inmigración. Pero este enclave en África, español desde que fuera conquistado por los Reyes Católicos, y reconocido como ciudad autónoma -al igual que Ceuta- en 1995, tiene mucho que ofrecer en sus apenas 12 km². Las influencias históricas y religiosas son determinantes en un territorio que depende del comercio con Marruecos y de la importación de las materias primas de la península, a una distancia superior a los 200 km, y que trata de preservar su esencia. Predomina la comunidad musulmana española, que ya cuenta con su propia fiesta oficial: Eid al-Adha o del sacrificio del carnero, y que convive con cristianos, judíos, hindúes y gitanos. Y esta interculturalidad se aprecia en su cocina, que mira al Mediterráneo para las frituras de pescados, las ollas y los arroces, y a la frontera magrebí (de apenas 9,5 km) con la harira, sopa de legumbres; los tajines

(cazuela de barro) de carnes, pescados y verduras, y el cuscús, reflejo del uso bereber o amazigh (etnia asentada en la región del Rif) de las sémolas de cereales. El trigo es la base del rghaif o msemen, pan que también llaman pañuelo, y que se utiliza como tenedor en algunos platos. Y con su harina se elabora la pastela o pastilla, relleno de carne con un toque dulce.

Apenas sin espinas

La actividad pesquera de Melilla se ve afectada por la proximidad de Nador (Marruecos). Sin embargo, el rape, un pescado blanco sin apenas espinas, se ha convertido en emblema culinario guisado 'a la Rusadir', nombre de la antigua ciudad púnica y romana. También se sirve en caldero o en pastel de pescado. Moluscos y marisco, como la coquina, los mejillones o los langostinos, son el reclamo de su ruta de tapas, así como el perrito de corvina o las almejas salteadas. Se suman a los clásicos pinchitos morunos, he-

Té moruno



El té moruno (verde) es la bebida insignia de Melilla; se toma a cualquier hora con hojas de hierbabuena o menta y azúcar, y servido siguiendo todo un ritual.

Espicias



Es posible sumergirse en esta cocina de contrastes, sabores y olores a través de las especias. Existen más de 100 variedades en uso e infinidad de mezclas.

Rghaif o pañuelo



Este pan de forma plana y cuadrada, que simula al hojaldre, se realiza en la sartén y no en horno.

Cuernos de gacela



De Marruecos llega el Kaab el-Ghazal, pastas de almendra para acompañar al té.



En esta imagen de la ciudadela se observa la entrada a las cuevas del Coventico, una serie de pasadizos, y parte de la muralla.

chos sobre el carbón del anafre (horno pequeño); las patatas melillenses, con aceite y pimentón, y el pollo a la moruna.

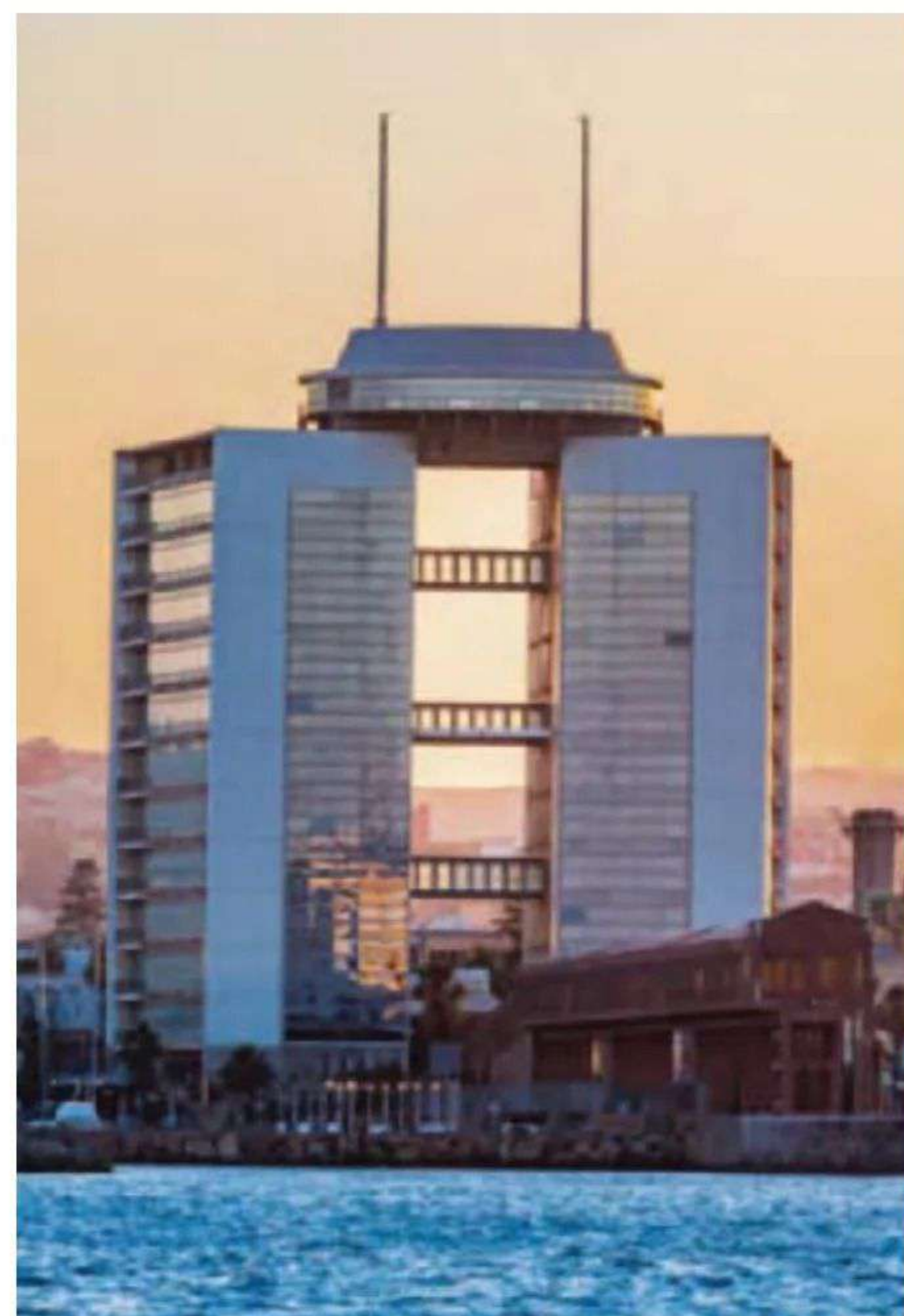
No sin especias ni té

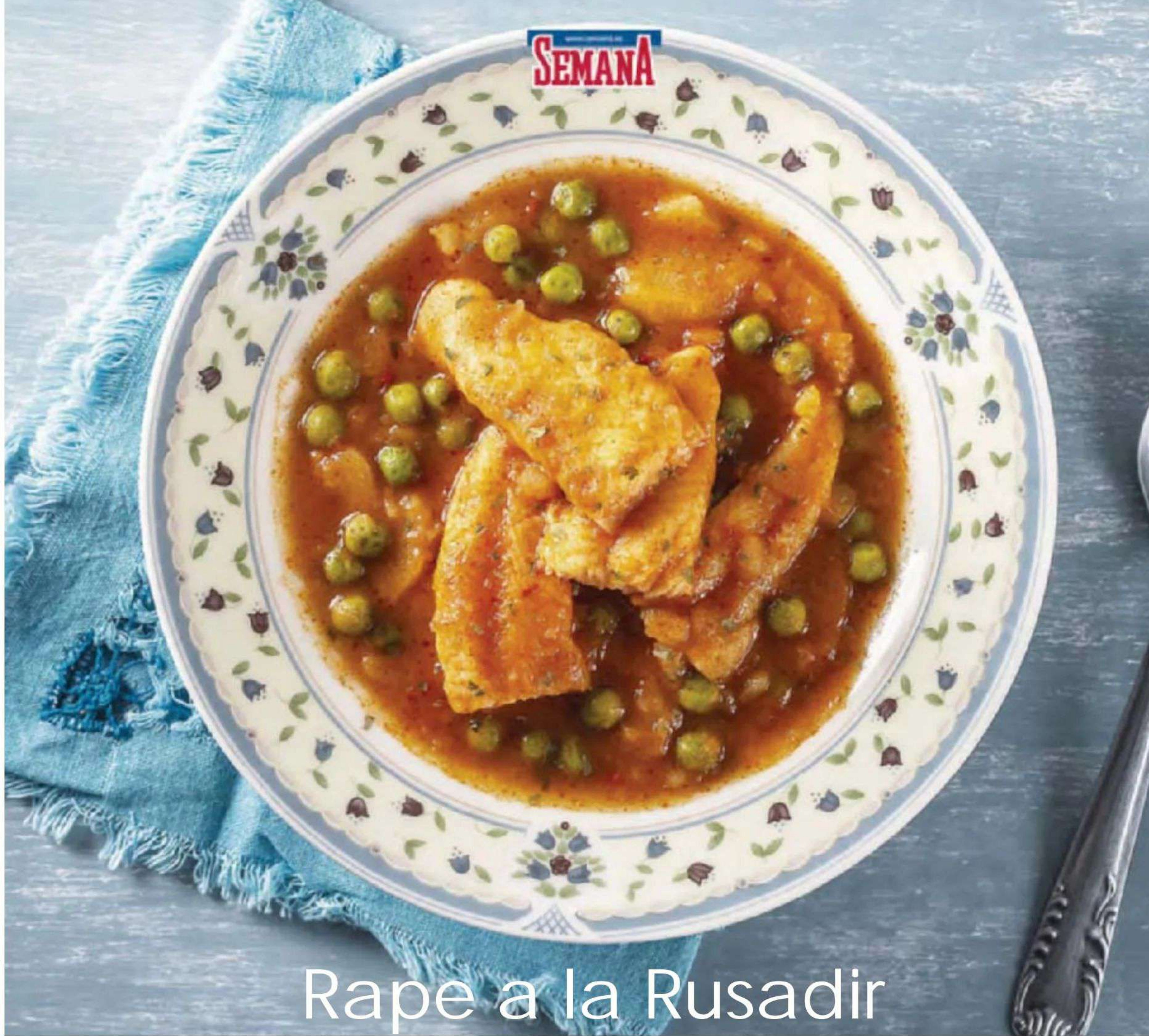
Las especias son un condimento imprescindible y, cada vez, más exclusivo por su coste. Su mezcla da como resultado el 'ras el hanout', con numerosas variantes, o el 'garam masala', de origen hindú. Todo un arte culinario que está en la medida de los ingredientes y en la picadura artesanal de los granos. Estos aromas a curry, ajonjolí, pimentón, comino o canela, entre muchos otros, inundan los mercados Central y de la Victoria, y los puestos de dulces de la Ciudad Vieja. En ellos descubriremos el bocado que acompañe a un té moruno, como cuernos de gacela, dátiles rellenos o milhojas, mientras visitamos los cinco recintos amurallados de la ciudad.

La fiesta musulmana Eid al-Adha, con el sacrificio del carnero y que se celebra el 17 de junio en Ceuta y Melilla, es un símbolo de identidad muticultural.



En Melilla, el shofar suena en Rosh Hashaná, el nuevo año judío, y en su horizonte, destacan las torres del V Centenario, inauguradas en 1997.





Rape a la Rusadir

Ingredientes:

- ♦ 2 kg de colas de rape frescas o congeladas
- ♦ caldo de espina de rape
- ♦ 1 kg de tomates maduros
- ♦ ½ kg de pimientos verdes
- ♦ 1 cabeza de ajo
- ♦ un manojo de perejil
- ♦ ¼ l de aceite de oliva
- ♦ un pellizco de cominos
- ♦ 1 ñora
- ♦ una pizca de colorante
- ♦ azafrán en hebra
- ♦ una lata pequeña de guisantes
- ♦ sal

Preparación:

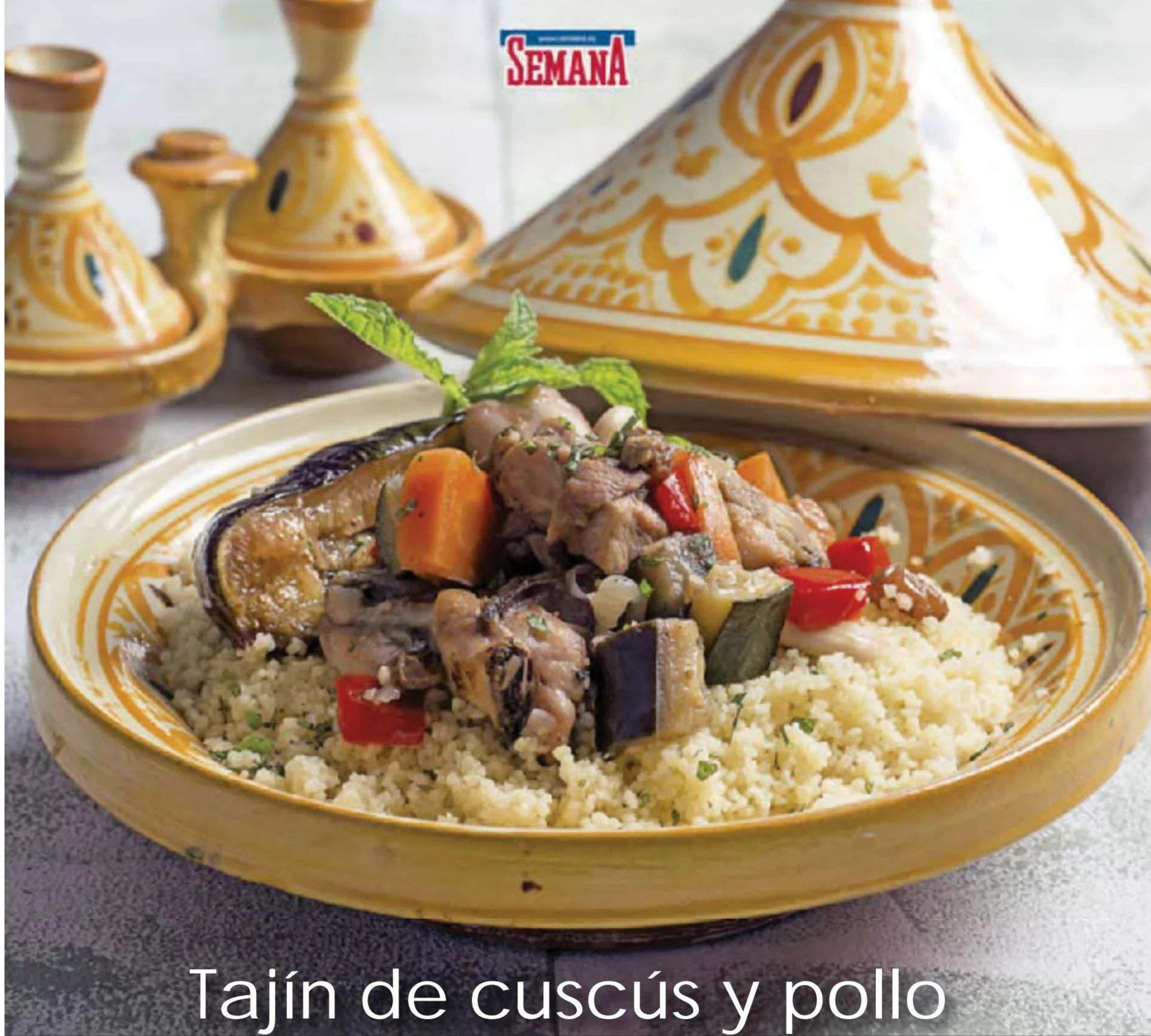
En una cazuela de barro calentar el aceite y dorar la ñora. Pasarla por la batidora con una pizca de sal, el colorante, el azafrán (previamente tostado un poco), dos dientes de ajo crudos, el comino, la pimienta molida y una cucharada de caldo.

En el mismo aceite, freír el ajo y el perejil troceados hasta que se doren, y añadir los pimientos y los tomates bien picados. Hacer un refrito a fuego lento y pasar por el pasapuré.

Poner un punto de sal suave al rape, ya limpio, y colocar en la cazuela de barro con un poco de aceite. Calentar con el fuego bajo y agregar el refrito y las especias. Cuando el pescado esté listo, añadir los morrones y los guisantes. Servir de templado alto a muy caliente.

4 raciones 30 minutos

Esta receta, dedicada a la ciudad fundada por los fenicios y enclavada en lo que hoy es Melilla, fue premiada en un concurso culinario en los años 90



Tajín de cuscús y pollo

Ingredientes:

- ◆ 600 g de contramuslos de pollo deshuesados
- ◆ 1 cebolleta
- ◆ 2 zanahorias
- ◆ 1 calabacín
- ◆ 1 berenjena
- ◆ 1 pimiento rojo
- ◆ 50 g de almendras
- ◆ 30 g de pasas
- ◆ 100 g de brevas
- ◆ 200 ml de caldo de pollo
- ◆ aceite y sal
- ◆ ½ cucharadita de canela
- ◆ una pizca de comino molido
- ◆ ½ cucharadita de jengibre molido
- ◆ 200 g de cuscús

Preparación:

Para utilizar el tajín, esta cazuela de barro con tapa cónica, hay que asegurarse que es apta para la cocina. Calentar un chorrito de aceite en ella y freír el pollo troceado y sazonado. Sacar y reservar. En el aceite sobrante rehogar la cebolleta cortada en rodajas. Añadir las zanahorias,

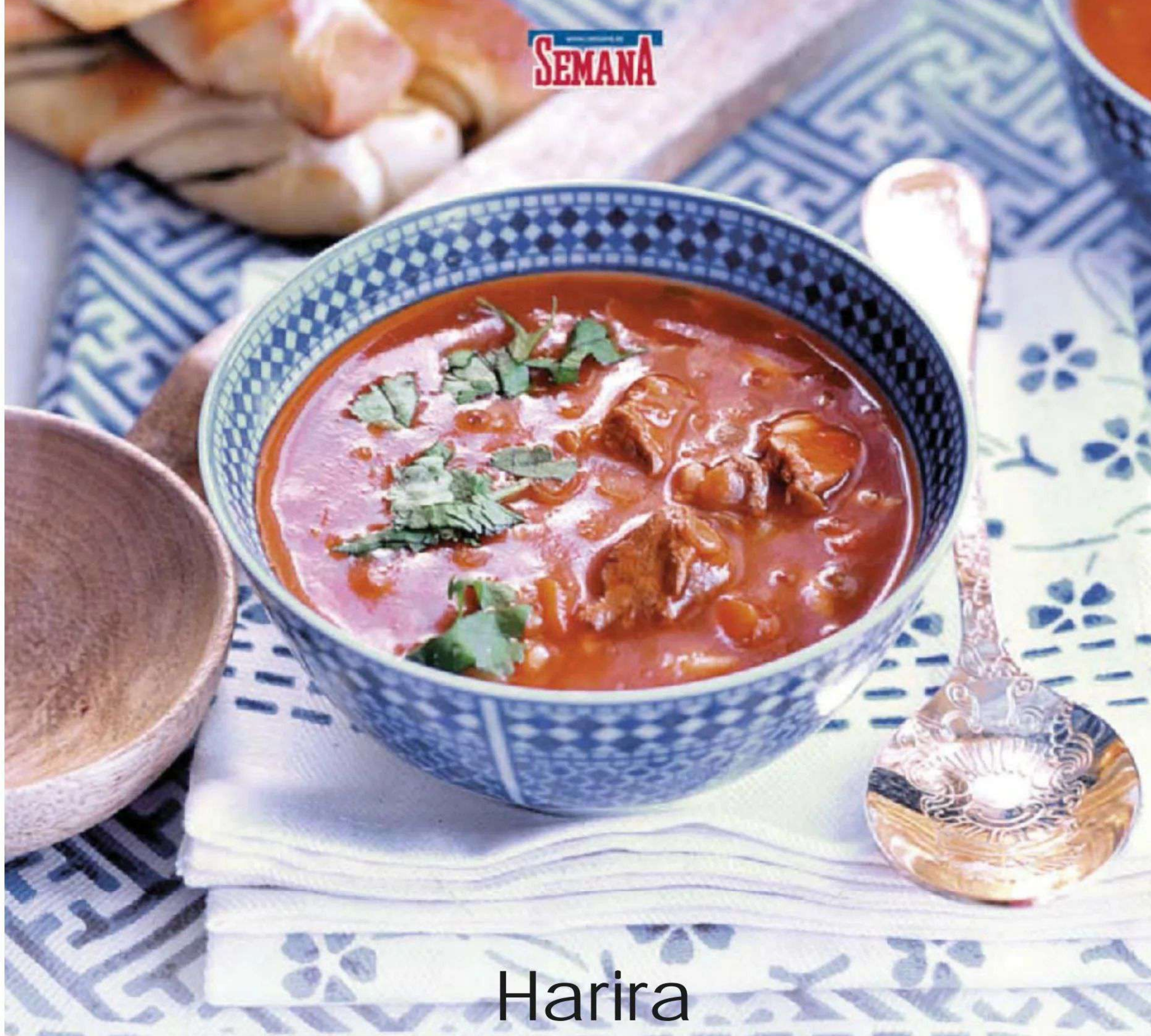
el calabacín, la berenjena y el pimiento en dados. Rehogar unos 10 minutos y añadir el pollo, las pasas, las almendras y el caldo.

Espolvorear con las especias, tapar y cocer durante 20 minutos a fuego lento. Añadir las brevas cortadas en cuartos y cocer 10 minutos más.

El cuscús, que se llama taám en árabe y es básico en la cocina de Marruecos, Argelia y Túnez, es considerado Patrimonio Inmaterial de la UNESCO

4 raciones 60 minutos

Para cocinar el cuscús, sumergirlo en la misma cantidad de agua hirviendo. Remover, apagar el fuego y dejar reposar 5 minutos. Volver a calentar, añadir una cucharadita de mantequilla y mover para que se suelten los granos. Colocarlo como base del plato, en este caso, un tajín decorativo.



Harira

Ingredientes:

- ◆ 75 g de lentejas peladas
- ◆ 1 l y ½ de agua
- ◆ 150 g de pollo troceado
- ◆ 1 cebolla
- ◆ 1 pimiento rojo
- ◆ 6 tomates
- ◆ 1 cucharadita de jengibre fresco picado
- ◆ ½ cucharadita de cúrcuma
- ◆ ½ cucharadita de canela en polvo
- ◆ ½ cucharadita de nuez moscada rallada
- ◆ cilantro fresco
- ◆ azafrán
- ◆ sal y pimienta

Preparación:

4 raciones 60 minutos (más remojo)

Aunque no es necesaria ponerlas a remojo, al estar peladas, sumergir las lentejas en agua fría durante una hora favorece su cocción. Escurrirlas.

Calentar agua en un recipiente y cuando rompa a hervir, echar las lentejas, el pollo y la cebolla picada. Cocer a fuego lento durante 30 minutos. Añadir el jengibre, la cúrcuma, la canela, la nuez moscada, los tomates pelados, el pimiento picado, sal y pimienta, y dejar cocer 20 minu-

tos más. Incorporar el cilantro fresco junto con unas hebras de azafrán, y mantener tapada la cazuela unos minutos más a fuego suave, para que se mezclen los sabores. Servir la sopa caliente.

En esta contundente sopa marroquí, tradicional en la época del Ramadán, es muy común combinar las lentejas con los garbanzos. Nunca falta el tomate



Samosas de verduras

Ingredientes:

Para la masa:

- ◆ 300 g de harina
- ◆ 1 vaso de vino de agua templada
- ◆ 2 cucharadas de aceite

Para el relleno:

- ◆ 1 cebolla
- ◆ 1 zanahoria
- ◆ ½ kg de espinacas frescas
- ◆ 150 g de guisantes
- ◆ ½ cucharadita de cilantro molido
- ◆ comino molido
- ◆ 1 guindilla fresca
- ◆ cilantro fresco
- ◆ 6 cucharadas de aceite
- ◆ salsa chutney
- ◆ sal y pimienta

Preparación:

Para preparar la masa, mezclar la harina, el agua y el aceite.

Amasar hasta que esté totalmente lisa y reservar en la nevera tapada con film durante ½ hora.

Para realizar el relleno, rehogar en aceite caliente la cebolla y la zanahoria picadas finas. Añadir la guindilla picada y el comino.

Incorporar los guisantes y cocer durante 10 minutos. Agregar las espinacas lavadas. Sazonar y espolvorear con el cilantro fresco.

Cortar la masa en 8 trozos y formar bolas.

Estirar cada una con el rodillo y formar círculos finos con un tazón volcado. Cortar cada uno a la mitad. Pintar con agua y un cepillo

la parte recta del semicírculo, y doblar para que se pegue y quede la forma de un cono.

Rellenar con las verduras escurridas y cerrar pintando con agua los extremos. Freír en abundante aceite caliente, y servir con salsa chutney (mezcla de especias, frutas y vegetales, muy popular en la India).

Para hacer estas crujientes y deliciosas empanadillas, de origen hindú, también se puede usar masa filo

4 raciones 60 minutos



Briwat de almendras

Ingredientes:

- ♦ 125 g de almendra molida
- ♦ 50 g azúcar glas
- ♦ 1 cucharadita de canela
- ♦ 30 g de mantequilla
- ♦ 1 cucharada de agua de azahar
- ♦ 3-4 láminas de pasta brick cuadrada
- ♦ mantequilla derretida
- ♦ miel
- ♦ pistachos picados

Preparación:

Mezclar en un cuenco la almendra molida, el azúcar glas, la canela, la mantequilla en pomada y el agua de azahar, y amasar hasta que se integren todos los ingredientes. Debe quedar una masa compacta. Hacer porciones pequeñas con las manos.

Por otro lado, cortar las láminas de masa brick en tiras de 5 cm de ancho, y pintarlas con mantequilla derretida. Colocar una porción de masa en un extremo, aplastarla e ir doblando la tira de un lado a otro hasta formar un triángulo.

Colocarlos en una bandeja de horno sobre el silpat (tapete de silicona), y hornear a 190 °C durante 10-15 minutos o hasta que se doren. Calentar un poco de miel y pintar los triángulos con ella. Espolvorear pistachos picados y dejarlos secar sobre una rejilla.

6 raciones 45 minutos

Estos pastelillos, con rellenos dulces o salados, se preparan en celebraciones y se mantienen crujientes durante una semana al hacerse al horno

Hogares unifamiliares

Algo más de cinco millones de personas viven solas en España y de ellas, dos millones son mayores de 65 años. La mayoría, mujeres

LOS hogares unifamiliares con personas mayores de 65 años superan ya los dos millones, subiendo un 20% en la última década. Además, en un 70% de ellos reside una mujer, según el censo de población y viviendas del Instituto Nacional de Estadística (INE). **La tendencia a la vida en soledad, ya sea buscada o forzada, es clara y evidente.** En ese retrato de la soledad en el hogar destacan especialmente las mujeres. "En la mayoría de estos hogares, el 70,8%, reside una mujer", explica el INE. **Se trata, en términos absolutos, de 1,47 millones de hogares unifamiliares en los que reside una persona de sexo femenino mayor de 65 años.** Hace 10 años la cifra era de 1,27 millones, esto significa que en la última década han aumentado en 200.000 las mujeres mayores de 65 años que viven

solas. Los hombres de esa misma franja de edad que viven solos también repuntan de manera significativa, aunque siempre en cifras más bajas: son algo más de 600.000 personas, mientras que en 2011 el dato era de unos 430.000. Los hogares unifamiliares están ganando terreno en todas las franjas de edad y, por lo tanto, en términos totales. **Los algo más de cinco millones de personas que viven solas son 807.000 más, que a su vez representa un incremento del 19%.** Las viviendas en las que vive una sola persona aún no son los más habituales, pero están ganando terreno, muy cerca de los hogares formados por dos personas. Este último grupo ha descendido y ha pasado de suponer el 30% del total a un 27%; los hogares en los que reside sólo una persona han repuntado del 23% al 27%.



Las ideas más nuevas

AROMA A ROSAS Línea de Herbal Essences

● La línea de aroma a rosas de Herbal Essences (champú, acondicionador y mascarilla) está formulada para lucir un cabello suave, nutrido, brillante y sedoso desde el primer lavado.

www.herbalessencesla.com



COMBATE LAS ESTRÍAS Crema ultraligera de Dorsch

● Enriquecida con ingredientes activos como el Aceite de Rosa Mosqueta o la Centella Asiática, Stretch Marks de Farma Dorsch trabaja para nutrir profundamente, mejorar la elasticidad y promover la regeneración de la piel combatiendo las estrías.

Pvr: 35 €

www.farmadorsch.com



ROWENTA Revoluciona el peinado

● El cepillo secador 2 en 1 de Rowenta te ofrece resultados profesionales gracias a su tecnología de secado y alisado y control de encrespamiento. Diseño compacto, ligero y ergonómico. 69,99€

www.rowenta.es



CÁPSULAS Cuidado perfecto

● Revitalising Capsules son cápsulas cutáneas que mejoran la vitalidad de las células actuando contra el envejecimiento prematuro de la piel, dando un aspecto suave y luminoso (16,50 €)

www.labiosthetique.es



Algas en la cocina

Las verduras del mar

Utilizadas en muchos países desde hace siglos, en los últimos años las algas se han hecho un hueco en nuestras recetas, destacando por sus propiedades nutricionales



Sushi de salmón, pepino y zanahoria

INGREDIENTES

- 500 g de arroz
- 70 cl de vinagre
- 750 cl de agua
- 1 cuch de azúcar
- 1 cuch de sal
- 10 hojas de alga nori
- 150 cl de agua
- 90 g de salmón ahumado
- 1 pepino
- 1 zanahoria
- se puede añadir aguacate si se quiere.

PREPARACIÓN

Cuece el arroz y mientras tanto calienta el vinagre con el azúcar y la sal y mezcla bien. Extiéndelo sobre una bandeja, esparce el vinagre y deja enfriar.

Corta el salmón y las verduras. Colócalos en una capa fina sobre el alga nori y enrolla.

4 RACIONES 45 MIN

Cierra el sushi sellando el extremo y deja reposar. Corta el rollito y sirve.

PARA COMER

Se conocen unas 25.000 especies de algas que pueden usarse como fertilizantes, biocombustible y en cosmética. Sólo unas pocas se pueden comer. Te contamos cuales son alguna de ellas.

•WAKAME

Se utiliza cruda en ensaladas y para la sopa de miso.

•NORI

Son varias algas marinas de tonos rojizos que se usan para elaborar el sushi.

•AGAR AGAR

Es una sustancia gelatinosa que se saca de diferentes algas y se usa como espesante en sopas y postres.

•ESPIRULINA

Se toma desecada en polvos o tabletas.

•MUSGO DE IRLANDA

Se deshidrata para usarlo en ensaladas y guisos.

Sopa de miso y algas

4 RACIONES 35 MIN

INGREDIENTES

Caldo Dashi:

- 1-2 hojas de kombu (alga kelp seca)
- 1 cucharadita de katsuobushi (copos de bonito)
- 1 ½ cucharaditas de alga wakame seca y desmenuzada
- 200 g de tofu
- 1 cebolleta
- 100 g de miso rojo o blanco o una mezcla de ambos

PREPARACIÓN

Limpiar el kombu con un paño húmedo, ponerlo cortado con 1 ½ l. de agua y hervir. Añadir agua fría, agregar los copos de bonito, volver a hervir 15 min., reposar, colar por un paño fino y reservarlo.

Remojar el wakame en agua fría 5 min, escurrirlo y repartirlo en

4 cuencos pequeños. Colocar el tofu en dados y la cebolleta en rodajas finas.

Calentar el caldo, diluir el miso con ¼ l. de caldo y verterlo en el resto, remover bien al fuego, sin que llegue a hervir. Verter en los cuencos hasta las 2/3 partes de su capacidad y servir inmediatamente.

EL MISO ES UN CONDIMENTO CONSISTENTE EN UNA PASTA AROMATIZANTE, HECHA CON SEMILLAS DE SOJA O CEREALES Y SAL MARINA FERMENTADA CON EL HONGO KOJI



Merluza al vapor de algas con verduritas

4 RACIONES 30 MIN

INGREDIENTES

- 4 lomos de merluza de 150 g cada uno
- 200 g de algas
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- ½ calabacín
- 150 g de judías verdes
- 1 huevo
- 150 g de guisantes pelados
- 150 g de tirabeques
- 1 pimiento verde fino y pequeño
- un trocito de pimiento rojo
- 1 cuch. de queso manchego rallado
- aceite para freír las verduras
- sal
- pimienta
- AOVE
- gotas de vinagre de Módena

PREPARACIÓN

Poner las algas a remojo de agua ½ h. y cocerlas 20 min. con agua, sal, perejil y pimienta en la parte baja de la vaporera. Limpiar las verduras, cortarlas en juliana y reservar la mitad para freírlas.

Poner las verduras en la rejilla de la vaporera (menos las que se fríen), cocerlas 6-7 min. y poner sobre ellas la merluza sazonada con sal y pimienta, cocer

4 min. al vapor, sacarlas y mantenerlas caliente.

Verduras fritas:

Mezclarlas con el huevo batido y el queso rallado, sazonar y freírlas en montoncitos en aceite. Servir la merluza con aceite y vinagre de Módena y con las verduras fritas y al vapor.



Hábitos saludables que ahuyentan el cáncer

Cada 4 de febrero se celebra el Día Mundial contra el Cáncer, una fecha que busca concienciar a la sociedad sobre la importancia de la prevención de la enfermedad. Y es que cada vez son más los estudios que corroboran que unos buenos hábitos de vida pueden disminuir el riesgo

NO existen fórmulas mágicas contra el cáncer ni recetas milagrosas que nos eximan de llegar a padecerlo. Sin embargo, sí hay ciertos hábitos clave que pueden reducir el riesgo. ¡Ponte manos a la obra!

1 Camina todos los días

Un estudio de la Universidad de Alabama (EEUU) ha descubierto que pasar más de 4 horas al día sentada aumenta el riesgo de desarrollar un cáncer. Y ojo, porque las cifras también son claras: hacer deporte

al menos 3 veces por semana hace que se tenga **un 26% menos de posibilidades de sufrir un cáncer de cuello, y un 20% menos de padecer cáncer de pulmón**. No hace falta que te machaques en el gimnasio, busca una actividad que te guste o simplemente saca tus deportivas, ponte algo cómodo y sal a caminar mínimo 40 minutos.

2 Aléjate del tabaco

Es alarmante: el tabaco es **responsable del 87% de los diagnósticos de cáncer de pulmón y del 54% de los cánceres del esófago**.

Dejar de fumar o evitar estar con fumadores son las dos claves imprescindibles para protegerse. De hecho, un estudio encargado por la Organización Mundial de la Salud ha revelado que si prohibiéramos el tabaco a los jóvenes que hoy tienen entre 14 y 18 años se evitarían alrededor de 1,2 millones de muertes por cáncer de pulmón en un futuro.

3 Evita el alcohol

Disfrutar de una caña en un bar, descorchar una botella de vino o saborear un gin tonic son gestos cotidianos en la vida social de muchos españoles. Sin embargo, este consumo de alcohol, tan arraigado en nuestra cultura, está detrás del 12% de los cánceres que se diagnostican al año en España, según distintos estudios recopilados por la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC). Las cifras indican que **el consumo de dos cervezas al día aumenta el riesgo de padecer cáncer de mama en un 7%** y el de desarrollar cáncer de

Desde el año 2000, en España el cáncer ocupa el segundo lugar como principal causa de muerte después de las enfermedades cardiovasculares



En cifras

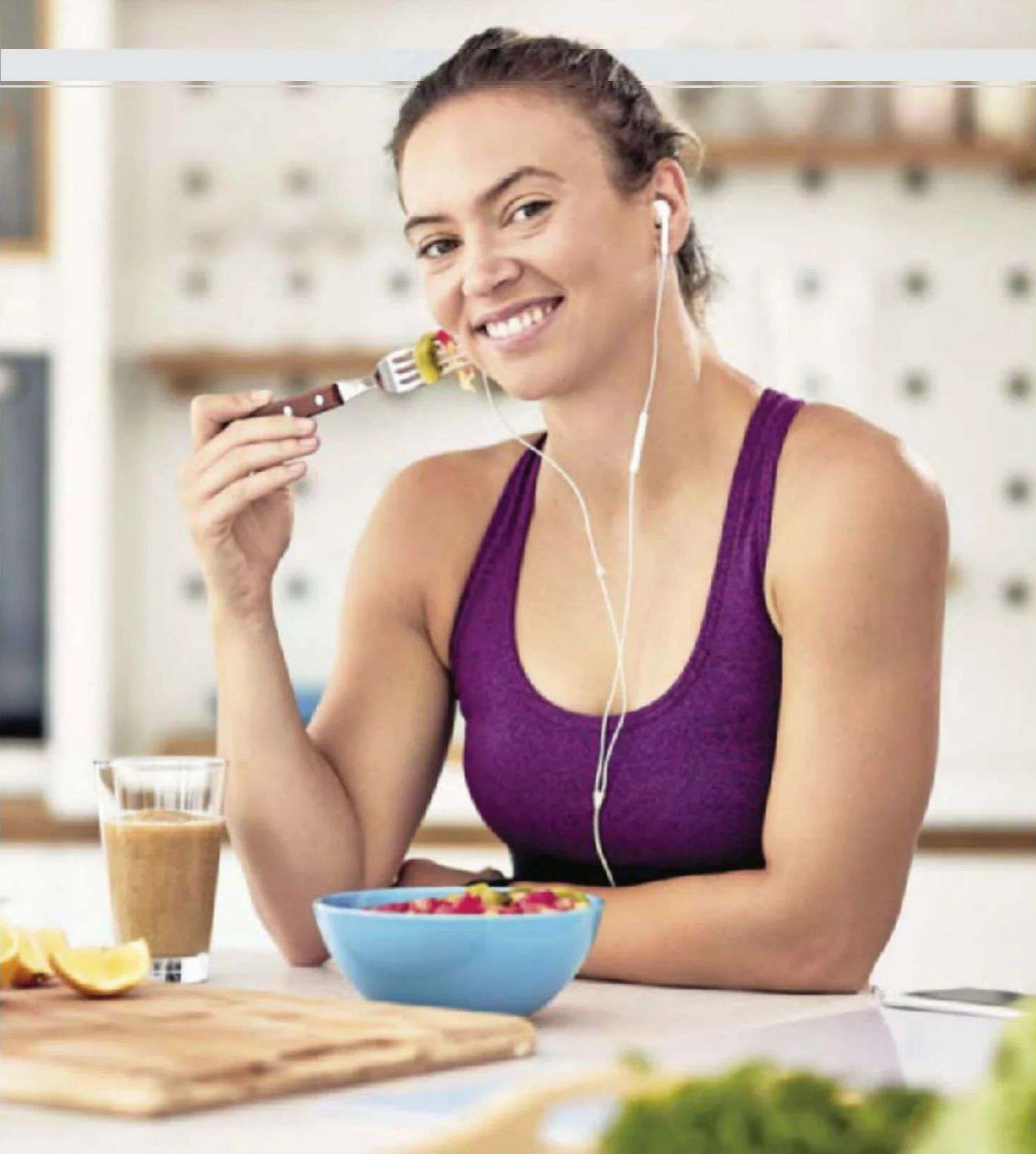
✓ El número de cánceres diagnosticados en España durante el año 2024 alcanzó los 286.664 casos, lo que supone un ligero incremento del 2,6% respecto a 2023.

✓ La probabilidad de desarrollar un cáncer crece con la edad: hasta los 59 años es superior en mujeres, mientras que a partir de esta edad es superior en hombres.

✓ El tipo de cáncer más común tanto en hombres como en mujeres en 2024 fue el colorrectal.

Cuidado con el sobrepeso

Existe evidencia sólida de que tener sobrepeso u obesidad aumenta el riesgo de 12 tipos de tumores como son los de cabeza y cuello (boca, faringe, laringe y esófago), mama, colorrectal, estómago, hígado, páncreas, vesícula biliar, riñón, ovario, endometrio y próstata. Es más, el riesgo de cáncer es aproximadamente un 6% menor en las personas con un índice de masa corporal saludable en comparación con aquellas con un exceso de grasa corporal.



intestino en un 23%. No es ninguna tontería, trata de dejar reservado el alcohol solo para las ocasiones más especiales.

4 Limita el consumo de carne roja

La Organización Mundial de la Salud ha puesto a la carne roja en la lista negra de productos cancerígenos. Asegura que, al año, más de 30.000 muertes causadas por cáncer de colon y recto pueden estar relacionadas con el consumo de carne roja, pero **sobre todo de carne procesada (salchichas, hamburguesas,**

embutidos...). ¿Lo ideal? **No sobrepasar los 50-60 gramos diarios.**

5 Ten cuidado con el sol

Nunca olvides que la piel tiene memoria y que las quemaduras provocadas por el sol son lesiones agresivas que, de manera reiterada y a largo plazo (20-30 años), pueden derivar en un cáncer de piel. Por ello, unos buenos hábitos de exposición al sol son fundamentales. **No olvides utilizar crema de protección solar durante todo el año.**

6 Duerme mucho (y bien)

Según The National Sleep Foundation (Fundación Nacional del Sueño) dormir sin interrupciones y una cantidad adecuada de horas puede ayudar a disminuir el riesgo de padecer cáncer de mama en las mujeres y de próstata en los hombres. **Lo mejor es establecer una rutina de sueño regular que permita descansar entre 7 y 9 horas por noche.** Además, es importante reducir la exposición a la luz artificial de los dispositivos al menos una hora antes de dormir.

Alimentos que no deben faltar en tu dieta

Frutos rojos

Ralentizan el crecimiento tumoral gracias a sus propiedades antioxidantes que inactivan los puntos en los que los carcinógenos se unen al ADN. De todos ellos, los arándanos presentan la mayor concentración de quercitina, uno de los flavonoides con mayor actividad antitumoral.

Brócoli

Contiene agentes anticancerígenos como magnesio, cumarinas y alcaloides. Además, aporta vitamina A, que protege frente a los tumores de pulmón, esófago, laringe y estómago.

Coles

Uno de los compuestos fitoquímicos inhibidores de tumores más estudiados son los indoles, cuya acción protege frente al cáncer de mama, estómago, hígado y próstata. Se encuentra principalmente en las coles, pero también en los berros y el nabo.

Espinacas

Son ricas en vitamina E, magnesio y también saponinas, cuyas propiedades antitumorales derivan de inducir a la destrucción directa de las células cancerosas.

Así se combaten las arrugas en la menopausia

La disminución de estrógenos provoca la pérdida de grasa, agua y colágeno. ¿El resultado? Una piel más seca, fina y con más arrugas. Pero tranquila, hay soluciones para combatirla

LAS consecuencias de la menopausia son claras: se reduce la luminosidad, disminuye el grosor de la piel, aumentan las manchas y, sobre todo, proliferan las arrugas en el rostro. Pero no desesperes, afortunadamente hay rutinas que te ayudarán a evitar todos estos males. ¡Apunta!

Limpia con aceite

Si notas que con la menopausia tu piel está más seca y áspera, mantente alejada de productos con componentes agresivos.

Para la limpieza del rostro lo mejor es utilizar un **producto muy oleoso, como los desmaquillantes en aceite**, para evitar resecar más la piel y mejorar la apariencia de las arrugas.

Suma hidratación

Sea cual sea tu tipo de piel, durante la menopausia va a necesitar más hidratación que nunca para combatir las arruguitas. Opta por las cremas y sérums con compuestos antioxidantes. ¿Los mejores ingredientes? **La vitamina A, E y C, al igual que el ácido hialurónico y el resveratrol.**

Apuesta por las biosferas de colágeno

Junto con la elastina, el colágeno es el responsable de aportar firmeza a la piel, así como de evitar la aparición de arrugas y líneas de expresión. Las personas tenemos la capacidad de generar nuestro propio colágeno naturalmente, pero la producción disminuye con la edad. Por suerte, hoy en día existen muchas cremas que **contienen biosferas de colágeno, capaces de infiltrarse en la epidermis y multiplicar su propio volumen**, consiguiendo rellenar las arruguitas, mejorar la elasticidad y aportar un extra de nutrición a la piel.

Protégete del sol

Aunque la protección solar es esencial a cualquier edad, durante la menopausia es clave reforzar los cuidados, ya que la piel es más susceptible a los daños provocados por el sol y a la aparición de arrugas. **Siempre antes de salir de casa aplícate una crema con 50 SPF en el rostro y el cuello.**

Un 87% de las mujeres nota cambios en su piel durante la menopausia



Ten en cuenta

✓ Los signos de la deshidratación son más notorios durante la menopausia debido a la reducción de aceites que se produce por los cambios hormonales. Por ello, para evitar que la piel luzca seca y apagada, es esencial beber mínimo dos litros de agua al día.

✓ La vitamina C juega un papel fundamental en el proceso de la producción de colágeno en el cuerpo. Revisa tu alimentación y aumentala todo lo que puedas. La naranja, el kiwi, el limón o el pomelo son frutas perfectas para mantener la piel tersa, luminosa y sin arrugas.

¿De repente sufres acné?

Con la llegada de la menopausia se disparan los casos de acné. Esto se debe a que desciende el nivel de estrógenos y progesterona, provocando desequilibrios hormonales que a veces activan las glándulas sebáceas, responsables de producir grasa, y en estos casos de disparar los temidos granitos. Si ya lo estás sufriendo, tu ingrediente mágico desde ahora es el ácido salicílico, que al ser soluble en aceite, elimina las capas de células muertas y es capaz de penetrar en los poros obstruidos. ¡Verás cómo notas la diferencia!



.....CONSULTORIO DE.....

Carmen Navarro

.....



ARRUGAS FUERA

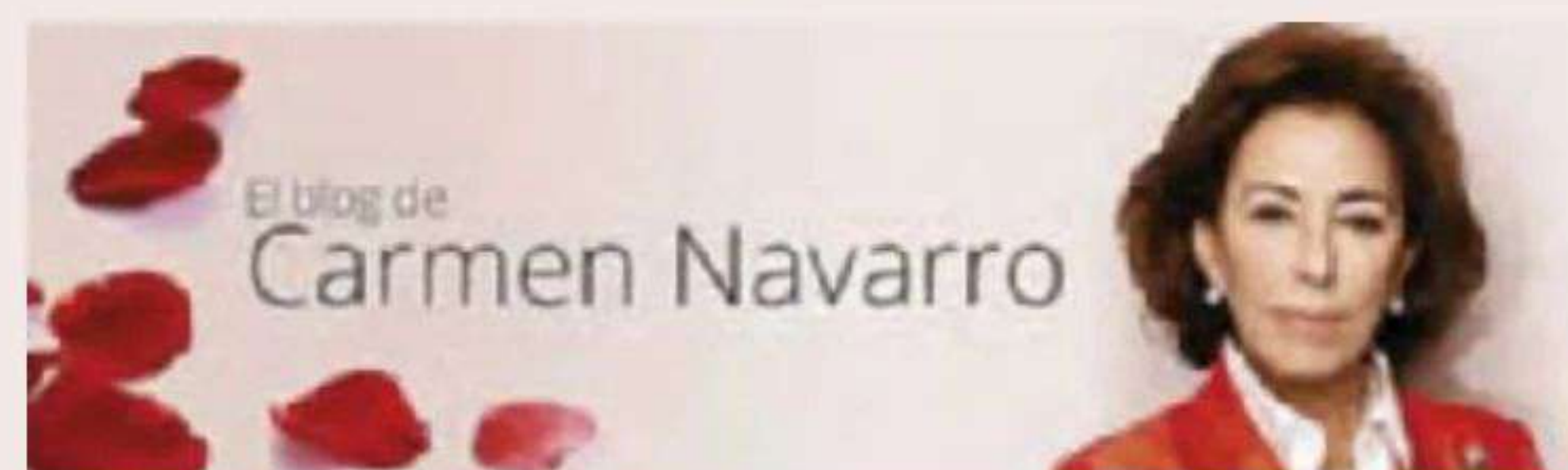
¿Qué le ocurre exactamente a nuestra piel durante la **menopausia**? Disminuyen los estrógenos y el colágeno, lo que provoca no solo pérdida de elasticidad en nuestra piel, sino que además se vuelva mucho más frágil. Además, a la pérdida de frescura y luminosidad, se suman los cambios de pigmentación, deshidratación extrema... Por eso aconsejo, en casa, una correcta higiene. Eso sí, con mucho cuidado de utilizar los productos adecuados para no alterar la barrera hidrolipídica.

¿La protección solar? Siempre en el bolso, porque sabemos que la radiación causa la mayoría de los signos cutáneos de envejecimiento. Entre ellos, es responsable de esas arrugas marcadas y de la piel de papiro que delata la edad. No olvides tampoco mantener una alimentación equilibrada, rica en proteínas y antioxidantes y pobre en exceso de carbohidratos. Además, es esencial evitar el sobrepeso y limitar el alcohol y el tabaco, porque también acentúan las arrugas.

Como cosmética clave, para redensificar, alisar, reafirmar, suavizar y reducir las arrugas, aconsejo que contengan ceramidas, porque necesitamos estabilizar la barrera hidrolipídica y protegerla frente a la pérdida de hidratación. Si necesitas mejorar la elasticidad y restituir el equilibrio cutáneo, los ácidos grasos y minerales son fundamentales.

¿Y en cabina? Contamos con tratamientos como Hera, un facial regenerador que a través de una radiofrecuencia de tercera generación consigue redensificar y minimizar las arrugas, y aportar luminosidad e hidratación profunda. Un protocolo ideal para entrenar las células y activar todo su poder rejuvenecedor y remodelador. En definitiva, la mejor manera para que esta etapa no deje huella en nuestra piel.

SÍGUELA EN SU BLOG:



www.semana.es

Tus aliados



► Colágeno + Ácido Hialurónico Attivi Puri, de Collistar. 47€



► Crema regenerante noche Longévite, de Atashi Cellular Cosmetics. 47,60€

DURANTE LA MENOPAUSIA LA PÉRDIDA DE COLÁGENO ES DE UN 2% ANUAL



► Serum rellenador Revitalift Filler, de L'Oréal Paris. 18,80€



► Crema antiedad Retinol + Vitamin C, de Farma Dorsch. 39,60€

► Crema antiedad hidratante Confidence InA Cream, de IT Cosmetics. 48€



Las endibias: todo son beneficios

● **Se considera una hortaliza eficaz contra la fiebre**, que aporta vitalidad contra el cansancio físico y mental y que lucha contra los radicales libres.

● **La inulina que contiene** cuida la microbiota y su riqueza en vitaminas favorece nuestras defensas.

● **Los principios activos que le confieren su amargor** estimulan los jugos digestivos y la función hepática, favoreciendo el tránsito intestinal y la eliminación de toxinas.

● **Son bajas en calorías**, pero contienen bastante agua y fibra.



BELLEZA



Piernas en forma

Si sientes pesadez en las piernas o hinchazón, puede mejorar dándote suaves masajes con aceites esenciales de pomelo, naranja, limón, romero, hinojo, enebro o ciprés, con propiedades antiinflamatorias y drenantes.



REMEDIO EFICAZ

NI CALIENTE NI FRÍO, TEMPLADO

Para evitar el ardor, la hinchazón o la acidez de estómago, lo más indicado es no tomar los alimentos ni muy calientes ni muy fríos, ya que irritan la mucosa digestiva. Lo ideal es tomarlos templados.

¿Ketchup o salsa de tomate frito?

CUESTIÓN DE AZÚCARES Y CALORÍAS

Aunque a los pequeños de la casa les encanta el ketchup, hay que tener en cuenta que este tiene mucha más cantidad de azúcares y un 36% más de calorías.

Deja tu chaqueta de cuero como nueva

Si tienes una chaqueta o cazadora de cuero envejecida o arañada por el uso, que te encanta y te niegas a deshacerte de ella, puedes recuperarla con este sencillo truco en dos pasos.

1 Agua micelar para limpiar la suciedad

Lo primero que debes hacer es limpiarla bien y para ello aplicarás agua micelar con la ayuda de un trapo suave.

2 Crema hidratante, piel seca

Después, extiende sobre la chaqueta con un trapo limpio una crema hidratante untuosa para pieles secas. Deja que se absorba bien antes de guardarla.

Consejos para calmar el dolor de tripa

✓ **Cuando el dolor es producido por un empacho**, prueba con una infusión de jengibre aliñada con una cucharada de miel y un chorrito de limón. Un remedio eficaz cuando nos hemos pasado con el azúcar.

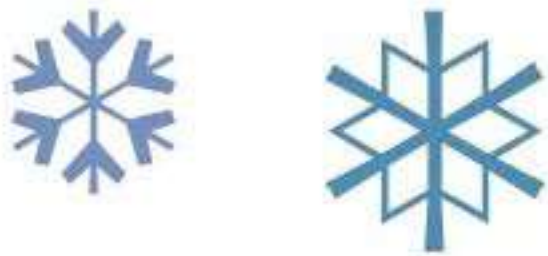
✓ **Si por el contrario, el dolor viene por acumulación de gases**, las propiedades carminativas del

hinojo son estupendas para estos casos. Tómalos en infusión.

✓ **Es efectivo hacer friegas con aceite de oliva tibio y unas gotitas de esencia de lavanda**, cuando el problema viene ocasionado por un tránsito intestinal lento o gases, realizando movimientos circulares en el sentido de las agujas del reloj.

✓ **En el caso de que el dolor vaya acompañado de diarrea**, un buen remedio es tomar una infusión de hibisco.

✓ **Y no podemos olvidarnos de la infusión de manzanilla**, antiinflamatoria y relajante, que calma los espasmos intestinales, los gases, las náuseas y los vómitos.



AUTOBLANCO

Al resolverlo, deja 24 cuadros en blanco	ELEVÉIS LAS VELAS UN POSTRE, PL. ELEMENTOS DE INFORMACIÓN	APÓCOPE VULGAR DE "NADA" ATOAR FILMABA DE TAL MODO	SÍMBOLO DE "TONELADA" ALABAD EN CATALÁN, ADIÓS DIMINUTAS	SUF. DIMINUTIVO, FEM. SEDOSO ATRAVESAD VOZ DEL ARRIERO	NOMBRE DEL ACTOR DE LA FOTO NORTE	OLEADAS ÁCIDO RIBO-NUCLEICO VUESTRA SEÑORÍA PARTE DE UN BARCO	CIUDAD GUI-PUZCOANA ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA PUBLICAR	INTERJ. DE ÁNIMO CORROAN PARTE DEL OJO REPARE	NO ACERTARÉ FORMAS UN LÍO QUE TIENE VADOS
INTERIOR, PRIVADO DOS VOCALES IGUALES									
¡QUIA! RELATIVO A LAS CEJAS									
ESTE PRENSA PARA LA UVA FINAL DE INFINITIVO									
SUFIJO DIMINUTIVO INTERÉS ABUSIVO									
ASE LIGERAMENTE PREFIJO QUE SIGNIFICA "NORTE"									
LISONJEA ACADEMIA ESPAÑOLA									
SÍMBOLO DEL FRANCO DESTAPEN									
EN ROMANOS, 50 DRENÓ, DESAGUÓ LITRO									
CONSUMIRSE EN EL FUEGO EN ROMANOS, 7									
PADRE DE SEM, CAM Y JAFET ESPOSA DEL HIJO									
DAS EDUCACIÓN IMPUESTO DE SOCIEDADES									
SALAMANCA PRIMER SIGNO DEL ZODIACO									
POÉT., BELLEZA SÍMBOLO DEL VOLTIO									
MADRE DE PERSEO AIRE POPULAR DE CANARIAS									
PRIMERA VOCAL HACED UNA ADAPTACIÓN									
TANTO PLANETA MAYOR QUE LA TIERRA									
PLANTÍGRADAS RECES, HAGAS ORACIÓN									
QUE SISA, FEM. RÍO DE GALICIA Y ASTURIAS									



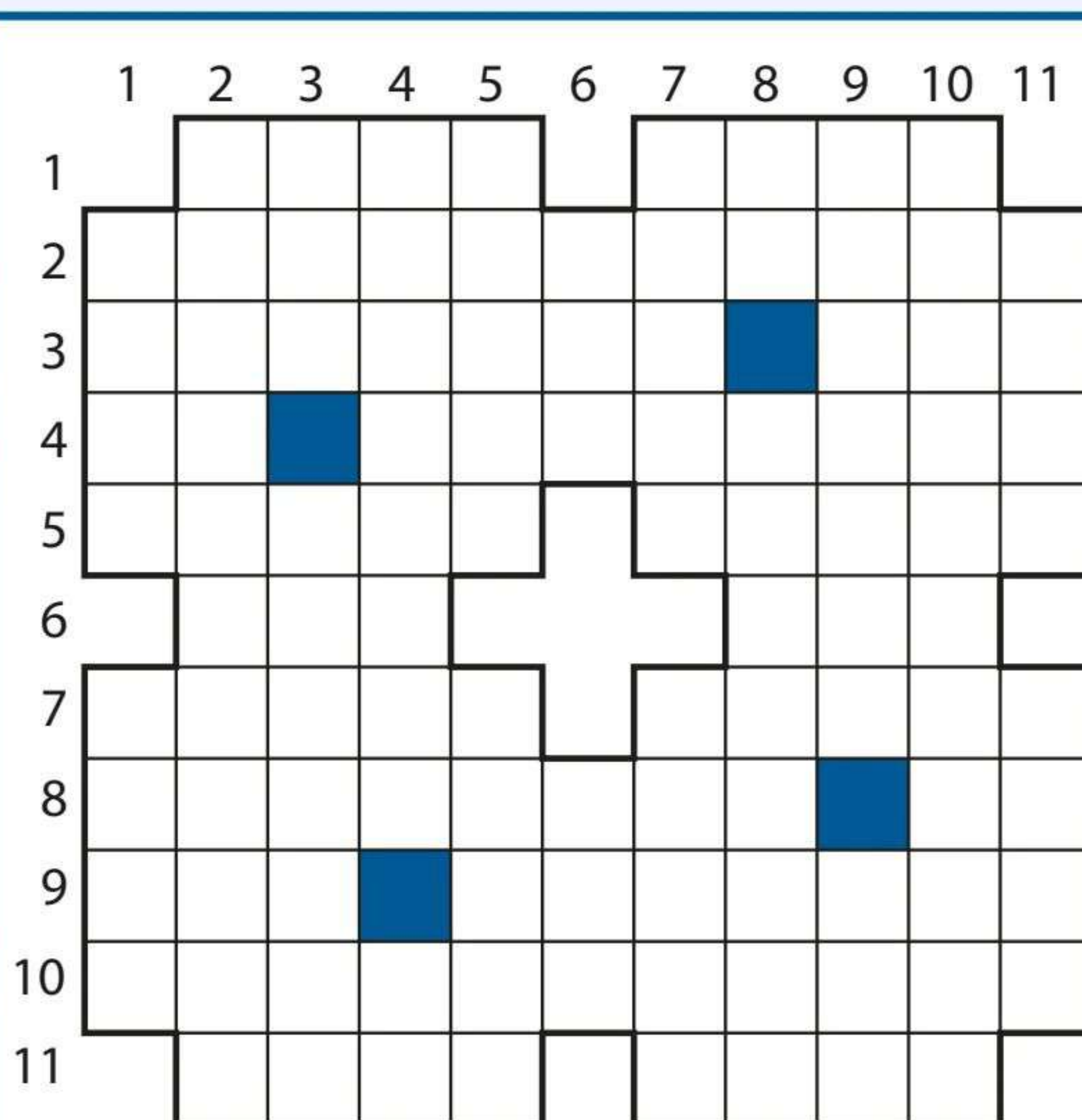


CRUCIGRAMA

Nº 2.829

HORIZONTALES

- 1:** Alguna cosa. Superior de una abadía.
2: Hacíamos callar.
3: Combustible para motores diésel. Nombre de letra.
4: Una terminación de infinitivo. Originarios de Baena.
5: Que tienen lasitud. Entusiasmo, energía.
6: En mayor cantidad. En números romanos, doscientos uno.
7: Tela de gasa, pl. Conducto del cuerpo humano.
8: Dejaban lisa una superficie. Matrícula de Israel.
9: Perro. Transporta, guía.
10: Odiamos.
11: Burra. Altares.



VERTICALES

- 1:** Que se mueve con agilidad. Hembra del toro.
2: Bañaba con caramelo.
3: Artículo, fem., pl. Salados, salobres.
4: Con forma de globo, pl. Renta nacional".
5: Vasijas para guisar. Sagrada.
6: Agencia Espacial Europea. Boletín Oficial del Estado.
7: Fertiliza. Que ha perdido un brazo, fem.
8: Símbolo del barrio. Conectar un circuito eléctrico.
9: Uno de los continentes. Unidad de masa atómica.
10: Alpes ..., cadena del Tirol.
11: Coloq., juicio, sensatez. Exclamación taurina, pl.

SUDOKUS

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

Fácil

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

Difícil

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



1



2



3



4

FOTO 6 UNA INFUSIÓN	SERVICIO SECRETO RUSO	GRANADA EN INGLÉS, AIRE	GAVILLA ANTILOPE AFRICANO	SÍMBOLO DEL PLATINO IMPARES	OLFATEABA INTRODUCE NOVEDADES	EFFECTO CÓMICO VIO LO ESCRITO	ÁSTATO	FOTO 3 SENTIR AMOR
	FOTO 8 DEJE AISLADO						TAO, INSIGNIA AMARREN	
PROFETA DEL ISLAM EN ROMA- NOS, 1501			SUF., GOLPE INTERJ. DE AVISO		DESMIENTE ESTÉRIL			MILILITRO ENSENADAS
	TECLA DE GRABACIÓN OVA			NEGACIÓN COLOQUIAL SOMETIDA A UN TEST			DETRÁS VERDA- DEROS	
CANCIÓN CANARIA FOTO 1		PREF., DISTINTO ARGOT				VENTILARÉ CRIBA GRANDE		
			QUE CAUSA LESIÓN, FEM. RASPA				EN INGLÉS, FIN INCAICOS	POR ... DE, A CAUSA DE
FRIGO- RÍFICOS Y, EN LATÍN				ENTRE- GARÍA HIZO EN EL HORNO				DUEÑA CUEVA DEL OSO
	ALTAR SISTEMA DE TV			PRINCIPIO TAOÍSTA OBSERVAR		PONGO LOSAS HACÍA MAL DE OJO		
ENERGÍA POTENCIAL HARÁ USO		PIEDRAS PRECIOSAS LABOR DE MALLAS			LEVANTES ...TSE, FILÓSOFO			RUBIDIO ESCU- CHARÍAN
			PERSONA ADORADA ESTADO DE USA			CUARTO DE BAÑO PLANTÍ- GRADO		MÉDICO INTERNO RESIDENTE
DE PE A ... DE PRINCI- PIO A FIN	A ÉL O ELLA FOTO 4		REZA TEMPE- RATURA ELEVADA		UN CONDI- MENTO, PL. FOTO 5		ACCIÓN DE RIMAR ABREV., CEGESIMAL	
	ABREV., DERECHA SUF. DIMINUTIVO			GRAN OFIDIO, PL. ¡AJAJÁ!			ASPECTO RADIÁN	
UNA CON- JUNCIÓN NOMBRE DE UNA OBRA		MOVER A IRA ES URGENTE			BJÖRN ..., TENISTA FAM., TEÓFILO		ACUDIRÁ GRANO DE UVA DESECADO	
			BAILE ARAGONÉS PREF., NORTE			CRUZ GIRATORIA POLÍTICO CHINO		TRILITA
PAPAGAYO EN ROMA- NOS, 40			SALE DEL VIENTRE MATERNO ORO		MELEN- LEVIO JESU- CRISTO		ALCE, MAMÍFERO RUMIANTE MAGNESIO	
	PLAYA QUE SIRVE DE DESEM- BARCADERO			PÉTALO			ABREV., MANUS- CRITO	NITÓN
ACTÚE CON OSADÍA		METRÓPOLI			FOTO 2			



5



6



7



8



DAMERO

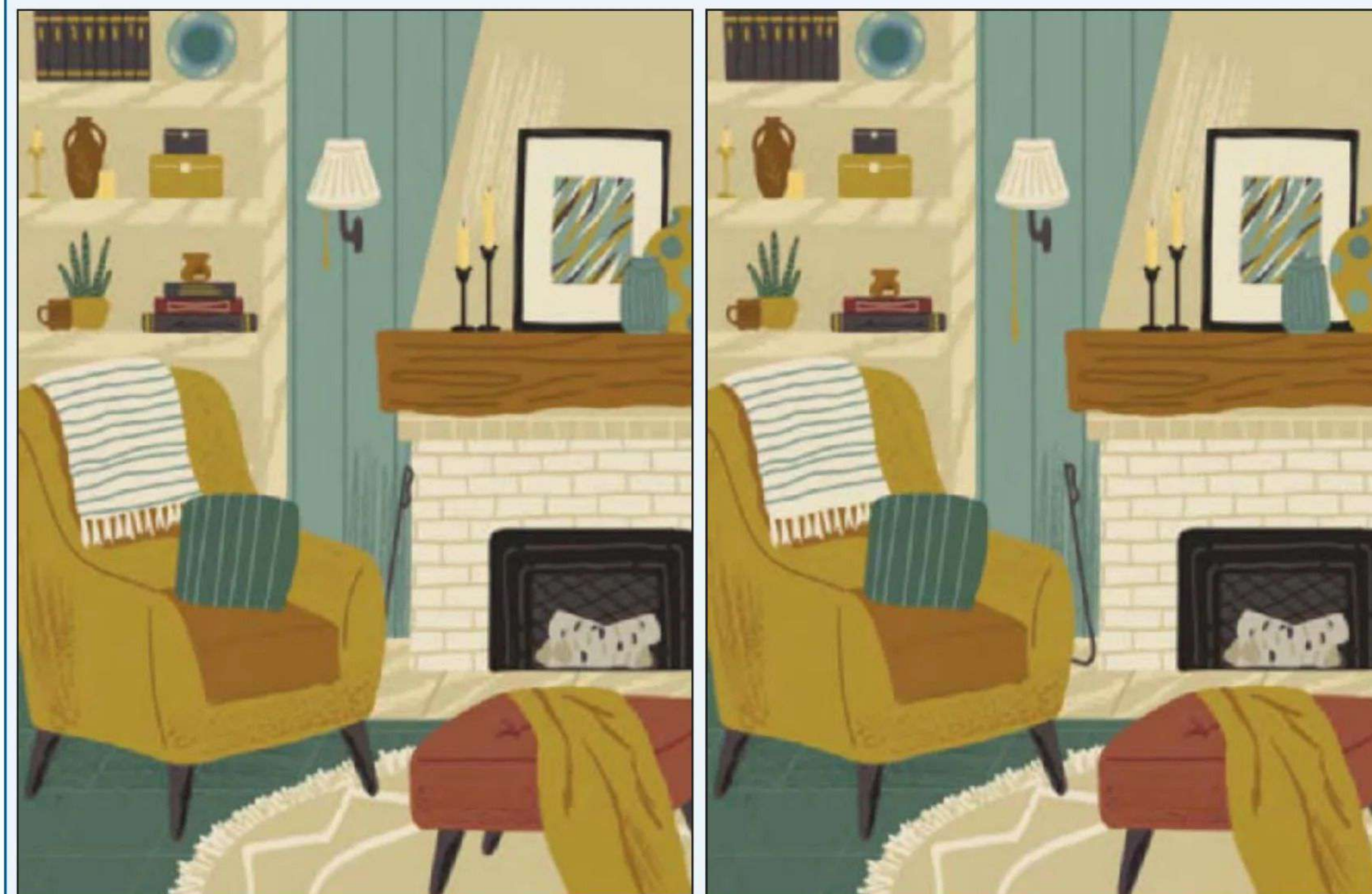
Nº 2.882

1 R	2 T	3 U		5 N	6 T	7 D	8 T		10 D	11 S	12 G	13 B	14 I	
16 E		18 E	19 L	20 N	21 M	22 M		24 S	25 N	26 E	27 S	28 G	29 R	30 L
31 H	32 H	33 J	34 H		36 A	37 G		39 A	40 O	41 I	42 H	43 M		45 O
46 D		48 U	49 N		51 C	52 F	53 S	54 B		56 P	57 S	58 Q	59 J	60 F
61 S	62 R	63 K	64 F	65 R		67 C	68 M	69 R	70 E	71 P	72 G	73 Q		75 J
76 G		78 F	79 I		81 Q	82 P	83 B	84 C	85 P	86 M		88 Q		90 B
91 F	92 R	93 J		95 H	96 O		98 U	99 O	100 T	101 B	102 G	103 K		105 R
106 C		108 K	109 O		111 K	112 M	113 K	114 K	115 Q	116 B		118 J	119 U	120 P
121 U		123 O	124 F		126 Q	127 I	128 Q	129 J		131 E	132 I		134 I	135 D
	137 U	138 L	139 L	140 C	141 E	142 D	143 T	144 L		146 C	147 D	148 U	149 L	
151 S	152 A	153 A	154 A		156 H	157 N		159 T	160 N	161 P	162 A	163 T		

Fragmento de un poema de José Somoza. Clave: Leyendo verticalmente la primera letra de cada solución aparecerán el título del poema y la localidad donde nació su autor.

- A.** 153 36 39 162 154 152
Se dice del cordero
que mama.
- B.** 54 83 90 13 116 101
Sujeta con las manos.
- C.** 67 84 51 146 106 140
Que tiene el sabor
como el del azúcar o
la miel, pl.
- D.** 147 7 135 10 46 142
Den aullidos, aúllen.
- E.** 18 141 70 26 16 131
Elude, evita.
- F.** 91 52 60 64 124 78
Imponed una multa.
- G.** 28 72 37 76 102 12
Natural de una isla.
- H.** 31 32 34 95 156 42
Lavativas.
- I.** 132 79 127 134 41 14
Neutral, imparcial.
- J.** 33 93 59 118 75 129
Pez comestible de
agua dulce.
- K.** 111 63 113 114 103 108
Pasad al interior.
- L.** 138 144 30 19 149 139
Hueso de la mejilla.
- M.** 68 21 112 43 86 22
Desconozco.
- N.** 20 157 160 5 49 25
Alzan una cosa.
- O.** 45 40 109 123 96 99
Hacen sentir dolor.
- P.** 56 82 120 161 85 71
Contrario a algo.
- Q.** 115 126 58 88 128 81 73
Nombre de varios reyes de
España.
- R.** 1 62 29 65 69 105 92
Planta herbácea de hojas
grandes propia de lugares
húmedos.
- S.** 24 53 61 11 151 27 57
Unión a escuadra de los
trozos de una moldura.
- T.** 143 6 2 159 163 100 8
El que se dedica al estudio
y exposición de la teolo-
gía.
- U.** 148 121 98 48 119 3 137
Voz que usa la Iglesia en
demostración de júbilo.

7 DIFERENCIAS



SOLUCIONES A LOS PASATIEMPOS DE LA SEMANA ANTERIOR

DAMERO Nº 2.881

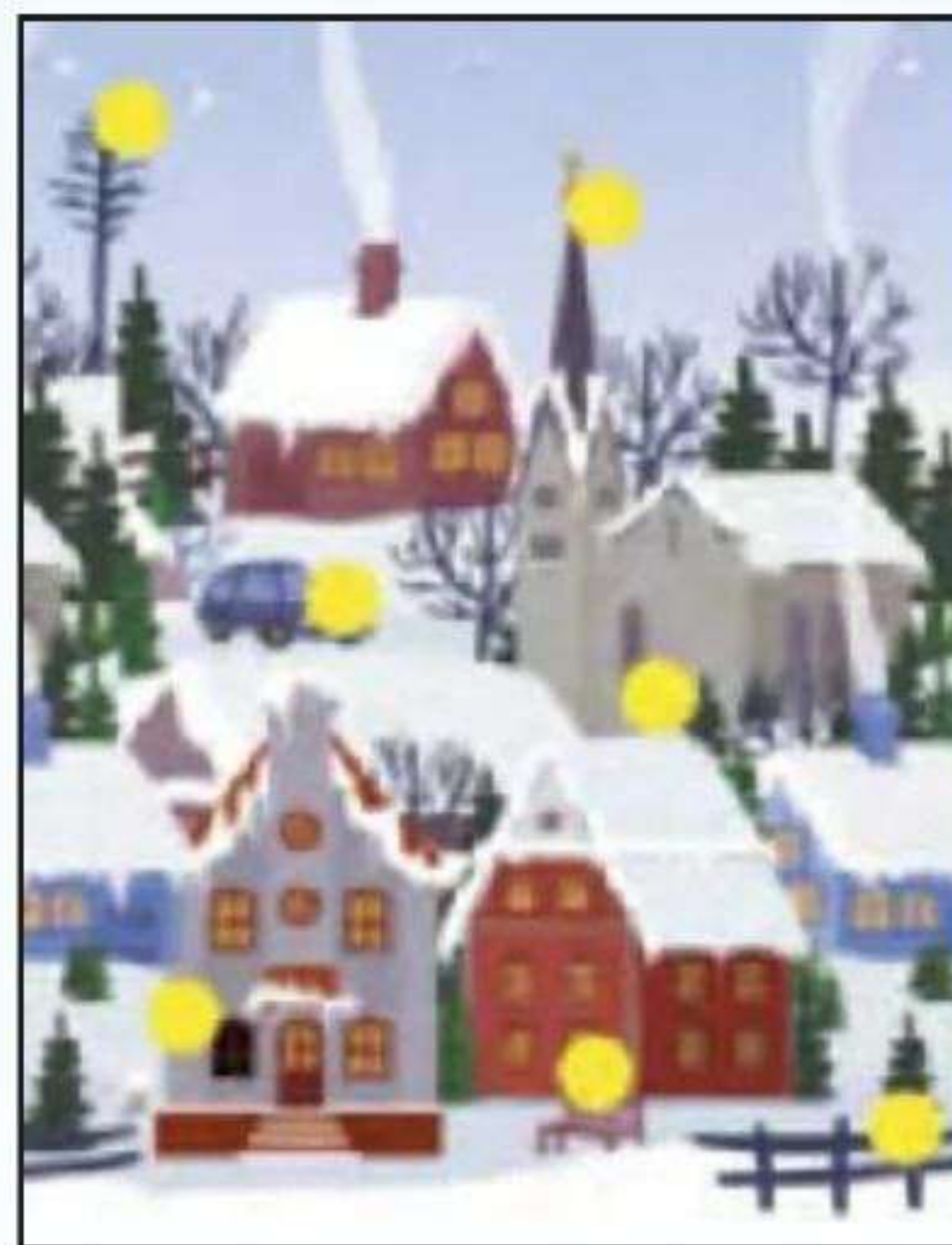
Risueña fuente cuya linfa clara
de perlas borda la feraz pradera,
jamás de tus aljófares avara:
¡Cómo en la soledad de tu ribera
con encendidas lágrimas llorara...!

Clave: F. Balart. A una fuente.

AUTODEFINIDO

Z	B	A	H	U	W	R	P	C
D	A	L	I	R	E	M	O	L
N	E	S	G	A	R	O	U	I
G	A	G	U	R	A	L	L	E
H	A	D	A	B	O	T	O	M
S	O	B	A	G	A	G	A	C
R	A	T	E	E	O	R	L	E
O	I	I	D	O	S	T	A	L
A	L	L	I	A	J	A	M	O
U	S	E	L	A	Z	O	A	S
A	C	E	I	T	U	N	A	S
A	S	U	N	O	P	E	S	A
A	M	O	L	A	E	S	B	A
P	A	R	I	A	J	A	D	A
J	A	L	A	P	E	N	O	S
S	A	L	A	D	O	P	E	P

7 DIFERENCIAS



SUDOKUS

FÁCIL

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

DIFÍCIL

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

AUTOBLANCO

J	U	G	U	E	T	E	A	D
U	S	A		V	A	S	T	A
R	A	S	C	A	R		E	R
A	D		A	G	O	T	A	D
B		A	C	O	T	O		O
A	V	I	E	N		N	O	S
N	O	R		Z	O	O	S	
C	A	J	A	L		C	A	
P	E	N	A	L	I	D	A	D
I	S		R	E	D	E	R	O
L		L	A	Z	A	S		R
L	I	E	N		S	A	N	A
E	N	E	A	S		T	A	S
S	I	R		O	S	A	D	
C	A	C	H	A		E	C	
X	I		A	O	J	A	R	A
C	A	E	S		E	D	I	L
I	R	E	I	S		N	A	O

CRUCIGRAMA Nº 2.828

HORIZONTALES.

- 1: Khan. Pepa.
- 2: Kiev. Tímida.
- 3: Alzamos. Nor.
- 4: Lo. Lacerará.
- 5: Impar. Secan.
- 6: EEB. Ser.
- 7: Atlas. Ciais.
- 8: Erosivas. AE.
- 9: Nin. Síntoma.
- 10: Acabad. Itos.
- 11: Asís. Asas.

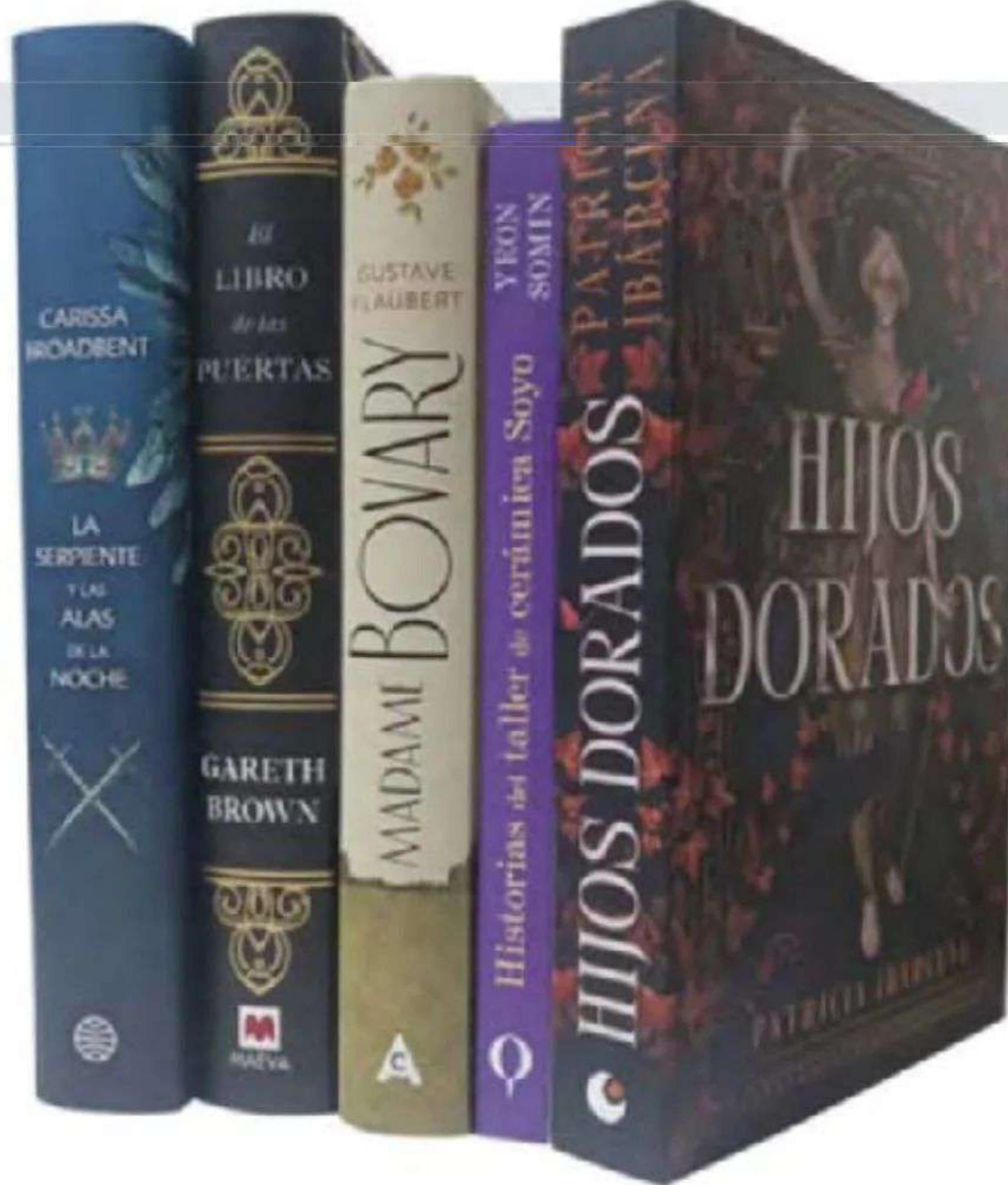
VERTICALES.

- 1: Kali. AENA.
- 2: Kilométrica.
- 3: Hez. Pelonas.
- 4: Avalabas. Bi.
- 5: N. Mar. Sisas.
- 6: Toc. Vid.
- 7: Pises. Can. A.
- 8: Em. Resistís.
- 9: Pinácea. Ota.
- 10: Adoraríamos.
- 11: Aran. Seas.

LIBROS

● **La serpiente y las alas de la noche.** Cada 100 años se celebra un torneo en honor a la diosa de la muerte que reúne a los vampiros de todos los rincones. En esta ocasión, sin embargo, hay una participante especial: Oraya, una humana que es hija adoptiva del rey de los Nacidos de la Noche... Edición Deluxe del El fenómeno de *romantas* y que arrasa en redes. **Planeta. 23,90 €.**

● **El libro de las puertas.** Cassie ve la vida pasar desde la librería de Nueva York donde trabaja, hasta que un cliente le regala, antes de morir, un libro misterioso. No tardará en descubrir que da el poder de viajar en el espacio y el tiempo, y que hay otros libros mágicos que pueden hacer cosas maravillosas... o terroríficas. **Maeva. 24 €.**



● **Madame Bovary.** La obra más célebre de Gustave Flaubert es también la inmortal historia de Emma Bovary, una mujer que huye de un matrimonio infeliz, pero también de un mundo que no está hecho

a su medida. Emma representa la rebelión contra el encorsetamiento que impone la opresiva sociedad burguesa de la Francia rural del s. XIX y su profunda insatisfacción vital. **Ed. Alma. 16,95 €.**

● **Historias del taller de cerámica Soyo.** Jeongmin deja su trabajo para recomponer su vida. Cuando se topa con un pequeño taller de cerámica y la profesora la invita a entrar, la calidez y la luz del lugar, el olor a arcilla y el increíble café que beben sus compañeros despiertan sus sentidos y la hacen sentirse viva por primera vez en mucho tiempo. **Letras de Plata. 15,90 €.**

● **Hijos dorados.** En la Facultad de Derecho de Cornell no basta con ser brillante, debes ser el mejor. Vera lo tiene claro y está dispuesta a lo que sea para conseguir una de sus cuatro becas. Claro que hay otros cuatro estudiantes tan ambiciosos como ella, capaces de cualquier cosa por lograr lo que quieren. **Umbriel. 19,50 €.**

CINE ESTRENOS 31 DE ENERO



Mikaela

Nac: España. **Dir:** Daniel Calparsoro. **Int:** Antonio Resines, Natalia Azahara, Roger Casamajor.

La víspera del día de Reyes una tormenta de nieve sin precedentes asola España. En una autopista colapsada, unos atracadores asaltan un furgón blindado. Cerca está Leo (Antonio Resines), un policía que no tiene nada que perder. Con la ayuda inesperada de una joven (Natalia Azahara) tratarán de evitar que la banda huya.



Septiembre 5

Nac: Alemania. **Dir:** Tim Fehlbaum. **Int:** Peter Sarsgaard, John Magaro, Ben Chaplin, Leonie Benesch.

Basada en una historia real. Durante los Juegos Olímpicos de Múnich de 1972, el equipo de periodistas deportivos estadounidenses de la cadena ABC que cubrían los juegos se vieron de repente obligados a cubrir la crisis de los rehenes de los atletas israelíes secuestrados por un grupo terrorista.



DEL 29 DE ENERO
AL 4 DE FEBRERO

ARIES

21/3 - 20/4

SALUD: Cuidado con los pensamientos negativos y la ansiedad.

DINERO: Sucesos inesperados que complicarán el presupuesto.

AMOR: Alguien cercano puede influir negativamente en la relación de pareja o crear conflicto o discordia.

Protégete de las envidias con un ojo turco.

TAURO

21/4 - 20/5

SALUD: Puedes padecer los efectos de algunos excesos. Riesgo de infección de orina.

DINERO: Comprará de modo inteligente y aprovechando la oportunidad.

AMOR: Alguien próximo necesitará de tu ayuda o apoyo. Potencia la vida íntima.

Un rubí te ayudará en el amor y la pasión.

GÉMINIS

21/5 - 20/6

SALUD: Posibles molestias relacionadas con la vista, la nariz, la garganta o los oídos.

DINERO: Satisfacción por el trabajo bien hecho. Periodo de tranquilidad financiera.

AMOR: Días en los que preferirás descansar y retiro frente a mucha vida social o familiar.

Lleva alguna pieza de oro que te proporcionará suerte.

CÁNCER

21/6 - 20/7

SALUD: Tendencia al dolor generalizado. Asuntos de traumatología.

DINERO: Podrás contar con la ayuda de alguien o con el respaldo de alguna entidad.

AMOR: Notarás un ambiente enrarecido. Tus facultades aumentarán estando más sensible e intuitivo.

La turmalina negra será excelente protectora.

LEO

21/7 - 21/8

SALUD: Recuperación física y mental. Optimismo e ilusión renovada.

DINERO: Fin de alguna deuda. Liberación de alguna preocupación. Mejorarán tus finanzas.

AMOR: Conocerás a alguien que mejorará tu situación. Momentos de ocio y placer.

Una pirámide de cuarzo para la buena energía.

VIRGO

22/8 - 22/9

SALUD: Cuidado al cargar peso, los movimientos o esfuerzos bruscos.

DINERO: Tensiones laborales por exceso de trabajo, o por mal ambiente, pero con economía saneada.

AMOR: No dejes que las preocupaciones cotidianas interfieran en tus relaciones.

Quema velas de miel para atraer prosperidad.

LIBRA

23/9 - 22/10

SALUD: Invertirás más recursos en tu bienestar y cambiar tu imagen.

DINERO: Dedicarás tiempo a ordenar papeles bancarios o asuntos legales y administrativos.

AMOR: Evita el chantaje emocional, tanto el que te quieran hacer a ti como el que pudieras hacer tú.

Lleva cáscara de huevo blanco para protegerte.

El
mejor
signo



Jorge Javier
Vázquez

25 de julio
de 1970
(54 años)



ESCORPIO

23/10 - 22/11

SALUD: Cuida tu sistema nervioso, relaja tu mente y trabaja en mejorar el ánimo.

DINERO: Optimismo. Cobrarás algo que te debían.

AMOR: Establece límites razonables en las relaciones. Evita que se aprovechen de ti o dar más de lo que recibes.

Una amatista contigo te ayudará a sentirte bien.

SAGITARIO

23/11 - 20/12

SALUD: Tras un periodo de espera, realizarás la consulta, prueba o cirugía pendiente.

DINERO: Deberás aplazar algunos planes o deseos para cumplir con tus expectativas.

AMOR: Pide la libertad que necesitas, pero recuerda conceder lo mismo.

Una herradura en la puerta atraerá bendiciones.

CAPRICORNIO

21/12 - 19/1

SALUD: Revisa tus expectativas y evita el sobreesfuerzo, sin llevarte al límite.

DINERO: Continúas con cambios en el hogar, con el coche o contigo mismo.

AMOR: Posible aventura, romance o infidelidad en el entorno más cercano. Valora, sopesa y decide.

Lleva un amuleto protector frente a las envidias.

ACUARIO

20/1 - 18/2

SALUD: Aunque físicamente te sientas bien, mentalmente notarás bloqueo.

DINERO: Sensación de fatiga respecto a tus responsabilidades diarias. Intenta tomarte un respiro.

AMOR: Encontrarás en tu pareja y seres más queridos consuelo y ayuda.

El color dorado en tu rutina diaria te infundirá poder.

PISCIS

19/2 - 20/3

SALUD: Cambios frecuentes de humor o de estado de ánimo.

DINERO: Antes de comprar, compara para encontrar la propuesta más ventajosa.

AMOR: Ciclo favorable para los inicios sentimentales y para las distancias con las personas negativas.

Quema incienso de sándalo contra la negatividad.

ALICIA GALVAN 2025

LA MAGIA COMIENZA CONTIGO

922 679 362
806 514 514

Coste 806 520 4100, red fja. 1,87 €/min, red móvil. IVA incluido. Más de 10 años de experiencia. Servicio prestado por Alicia Galvan, Asesora de Consejo N.º. Colegio Profesional 35526, Tenerife.

TAROT ORULA

Luz

Para aclarar tus inquietudes y tomar decisiones acertadas

10 minutos x 1€
en 1ª consulta

Lecturas rápidas, fiables y llenas de claridad.
+20 años de experiencia en el sector
con 99% de satisfacción

911 983 300
806 516 375

Coste 911 983 300, red fja. 1,87 €/min, red móvil. IVA incluido. Más de 10 años de experiencia. Servicio prestado por Luz, Asesora de Consejo N.º. Colegio Profesional 35526, Tenerife.

www.tarotorula.com

Agoney: "Lydia Bosch me cambió la vida"

El exconкурсante de 'OT 2017' nos habla de su gran cambio tras salir de la popular academia

SIEMPRE había soñado con vivir en este barrio, uno de los más céntricos de Madrid, y ese sueño se ha hecho realidad. Pero algo ha cambiado en Agoney en los últimos tiempos. Ya no es el mismo chico que se dio a conocer en *OT 2017* (edición en la que destacó junto a compañeros como Aitana y Amaia), y no lo decimos solo por el paso del tiempo, sino por la actitud. Nos recibe el bailarín Marc Montojo, su pareja desde hace tres años y del que nos confiesa que es su "todo". Se conocieron durante su participación en *Tu cara me suena 9*, edición de la que fue ganador, y no se han vuelto a separar. El canario nos abre su corazón coincidiendo con el lanzamiento de su segundo álbum de estudio, *Dicotomía*. Hubo un tiempo en el que no fue



'OT 2017'
Agoney compartió edición con artistas que han triunfado en el mundo de la música como Amaia, Aitana o Ana Guerra.



"Ahora soy el dueño de mi vida y de mi carrera", nos confiesa el cantante



así, y nos lo cuenta, pero ahora, "viene a por todas".

¿Dónde nos encontramos?

En mi dulce morada, mi casita de Madrid. Mi hogar. Aquí me inspiro a la hora de componer, desconectar, disfrutar... Me siento seguro y protegido. Es mi pequeña burbujita. Siempre diré que los mejores conciertos son en mi casa (*risas*). Es donde me siento desinhibido y sin importarme si afino o no.

¿Llevas mucho tiempo viviendo aquí?

En Madrid llevo ocho años, pero en esta casa voy a hacer cuatro de alquiler. Desde que llegué a esta ciudad, este siempre ha sido mi lugar favorito y la casualidad me ha llevado hasta aquí.

¿Con qué Agoney estamos? Obviamente no eres el que se dio a conocer en OT 2017.

Ese Agoney de 2017 se sentía, quizás, muy disperso, iba de un sitio a otro. Ahora me siento supercentrado, como que soy el absoluto dueño de mi vida y de mi carrera. Me siento adulto y es como raro, porque obviamente soy adulto, tengo 29 años, pero creo que muchos de nosotros nos hemos sentido siempre niños y hemos cargado con esa cosa de que los demás siempre saben más que nosotros.

¿Te infravalorabas?

No sé si es eso... Me sentía pequeño dentro de la industria, dentro del mundo, dentro de Madrid y, hoy en día, me siento grande. Siento que puedo con esta ciudad, con la música y con todo lo que se me venga.

¿Cómo ha sido el proceso?

Igual esto viene de una conversación que tuve con

Lydia Bosch. Yo estaba en un momento crítico porque tenía que cantar en televisión. Estaba llorando de la ansiedad que tenía y ella me sentó frente al espejo y me dijo: "Háblale al Agoney adulto, no al niño, y dile: 'Me encanta esta parte del niño, pero déjala ahí de lado'. Eres adulto y puedes con todo esto y más". A mí eso me cambió. Le debo mucho a Lydia. De hecho, en este último disco, he compuesto una canción que se llama *Catarsis* y es una conversación frente al espejo.

¿Hablamos de pánico escénico?

Sí, pero creo que eso nos pasa a casi todos a los que nos dedicamos a esto, solo que la mayoría no habla y no lo dice públicamente. En esta carrera hay que luchar mucho y en ciertos momentos de mi vida he necesitado algún tipo ▶▶▶



"El Benidorm Fest 2024 lo disfruté mucho y me pareció una experiencia estupenda", afirma el cantante.

"Mi nuevo disco, *Dicotomía*, es una catarsis de sentimientos", cuenta Agoney.

▶▶▶ de medicación para poder continuar con todo, porque sentía que la vida me superaba.

¿A qué crees que se debe esto?

Siempre me he considerado una persona muy sensible. Antes de 2017, cuando no era conocido, yo era como el Banco España: nadie podía acceder a mi cabeza. Luego fui creciendo y mi cabeza se ordenó de manera diferente. Yo, por ejemplo, nunca había hablado de mi madre públicamente y cuando falleció, algo cambió dentro de mí. Le comencé a dedicar canciones y en este segundo disco me salió escribirle otro tema, *Tormenta*. Me preguntaba si estaría siendo pesado, pero luego me dije a mí mismo: "No, es lo que siento ahora". ¿Qué tiene de malo si me vuelvo a sentir triste por algo que ocurrió hace cinco años?

Esas cosas no se superan, se vive con ellas.

Me he dado cuenta de que me voy a sentir siempre triste por esto.

¿Es el gran amor de tu vida?

Para siempre. Es la persona que más amo y amaré.

¿Eres muy familiar?

Mucho. Tengo dos sobrinas muy pequeñas que me tienen completamente enamorado. Cada vez me cuesta más separarme de ellas. La mayor tiene casi cuatro años y ya se complica porque, cuando me vine en Navidades, se puso a llorar.

OT 2017 se convirtió en un éxito enorme. ¿Cómo viviste la salida de la academia?

Todo fue muy loco. Yo no tenía cabeza para nada. Esto nunca lo he contado... A nosotros nos sacaron en Navidad y yo, de la ansiedad que tenía, me quedé sin voz.

"Cuando salí de 'OT' en Navidad, me quedé sin voz por la ansiedad. No quería contar lo que le ocurría a mi madre"

¿Por qué?

Tenía un derrame en las cuerdas de la ansiedad que tenía porque no quería contar lo que le estaba ocurriendo a mi madre. No quería que ella viera por televisión que yo estaba preocupado. No quería preocupar a mi familia. Detrás de cámaras, yo llevaba un drama horrible y me sacaron en Navidad en medio de esta ansiedad.

¿Y qué sucedió cuando te reencontraste con tu mamá?

Me quedé con el corazón tranquilo y cuando regresé a la academia, aún con el derrame en las cuerdas vo-

cales, canté bien de repente. Como por arte de magia. No sé qué pasó, pero comencé a hacer mejores actuaciones. Mi cabeza se tranquilizó y cuando salí de la academia definitivamente me fui a mi casa y dije adiós. Para mí, había cosas más importantes en ese momento.

¿Cómo es tu relación actual con Aitana?

Mi relación con Aitana es la misma que con cualquier persona de la industria. Cuando nos vemos, nos damos un fuerte abrazo, un beso, nos deseamos lo mejor y ya está.

Dices que este es tu primer disco, pero en realidad es tu segundo disco de estudio.

Cuando hice mi primer disco, *Libertad*, fue una necesidad de contar todas las cosas que me ocurrían en mi día a día, y por lo que estaba pasando, pero no estaba

en el modo de estar haciendo un disco con el concepto artístico que a mí me encantaría. Y con *Dicotomía*, he hecho ese proyecto que tanto anhelaba hacer como artista. Fue supercomplicado desarrollar cada canción, entrar al estudio y decir: "Quiero ser lo más auténtico posible". Aunque eso tenga sus consecuencias también.

¿Qué consecuencias?

Este disco es una catarsis de sentimientos y a lo que más miedo tenía era a las entrevistas.

¿Por qué?

Porque cuento mucho en el disco. Las personas que vivieron toda mi infancia y mi adolescencia saben de lo que hablo y no quería que nadie se sintiera herido. Y luego dije: "¿Por qué? Yo tengo que ser libre y contar lo que llevo dentro sin pensar en el daño que pueda hacer a alguien".

¿Ha habido reacciones?

Sí, pero positivas. Con una canción en concreto me dijeron que era muy bonita. En este disco hay religión, sexo, sentimientos, de todo.

Ya que hemos hablado del miedo a las entrevistas, ¿qué sucedió el año pasado durante el Benidorm Fest? Aseguran que fuiste uno de los artistas más inaccesibles a la hora de entrevistar.

Yo estaba empezando a crear este disco y para mí era absurdo lanzar un tema, ir a ese programa con tanta audiencia y popularidad, y luego volver a encerrarme en casa para continuar con la creación. Recuerdo que muchos fans se enfadaron cuando se enteraron de todo lo que faltaba para el nuevo disco, y lo entiendo. Por eso



"Me voy a México a actuar junto a Mónica Naranjo dentro de su gira internacional", asegura el artista.

tampoco quería hacer mucha prensa. Pero lo disfruté mucho y me pareció una experiencia estupenda.

Es decir, que vas a tope con este proyecto.

¡Sí! Es más, me voy a México a actuar junto a Mónica Naranjo dentro de su gira internacional. Mónica es grande en España, pero en Latinoamérica es una pasada. Es un honor que hayan contado conmigo para abrir esos

conciertos. Además, luego tendré mi propio concierto allí en Ciudad de México.

¿Qué sientes al actuar allí?

Siempre digo que en qué momento todo creció tan rápido... Porque yo fui hace dos años por primera vez a una sala superchiquitita y ahora estoy dentro del Auditorio Nacional de Ciudad de México. Cuando termine, también estaré de gira por España.

Para terminar, ¿cuánto tiene que ver tu pareja en este momento de estabilidad?

Todo. Marc es la persona que me acompaña desde hace algo más de tres años. Además de lo sentimental, compartes la visión con otro artista que viene de trabajar en diferentes países. Él me ha hecho ver que el mundo es más grande de lo que a lo mejor nosotros creemos.

Iván Reboso/ Fotos: Joan Crisol.

AMOR Y TRAICIÓN

El futbolista y la actriz han hecho oficial su romance, después de tener un *affaire* en 2021, cuando él todavía estaba casado con Wanda Nara.

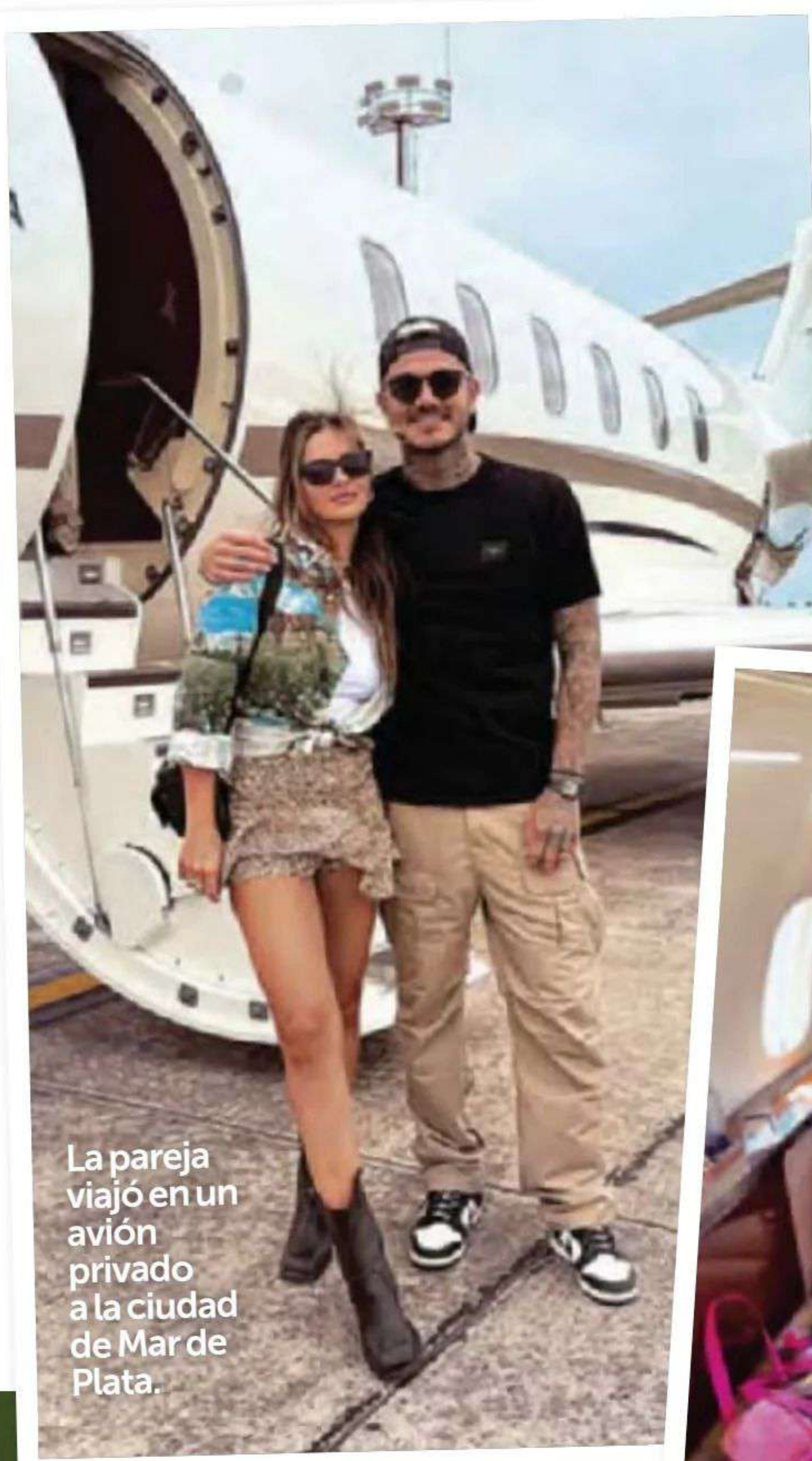


El escándalo sentimental que sacude a Argentina

La relación de la actriz China Suárez y el futbolista Mauro Icardi, que a su vez se está separando de la presentadora Wanda Nara, tiene en vilo a todo el país

EN un país que vive con inusitada pasión los avatares sentimentales de los personajes de su farándula, el que están protagonizando tres de sus rostros más populares tiene conmocionada a toda la Argentina. Incluso ha sido bautizado como el *Wandagate*. Y no solo allí, el terremoto ha traspasado fronteras y la onda expansiva ha llegado a nuestro país.

Los protagonistas son el futbolista Mauro Icardi (un apellido muy conocido en España por su hermana Ivana, concursante de *realities*); la actriz Eugenia La China Suárez (quien vivió un romance con David Bisbal en 2014), y la socialité y presentadora Wanda Nara. Los dos primeros ►►►



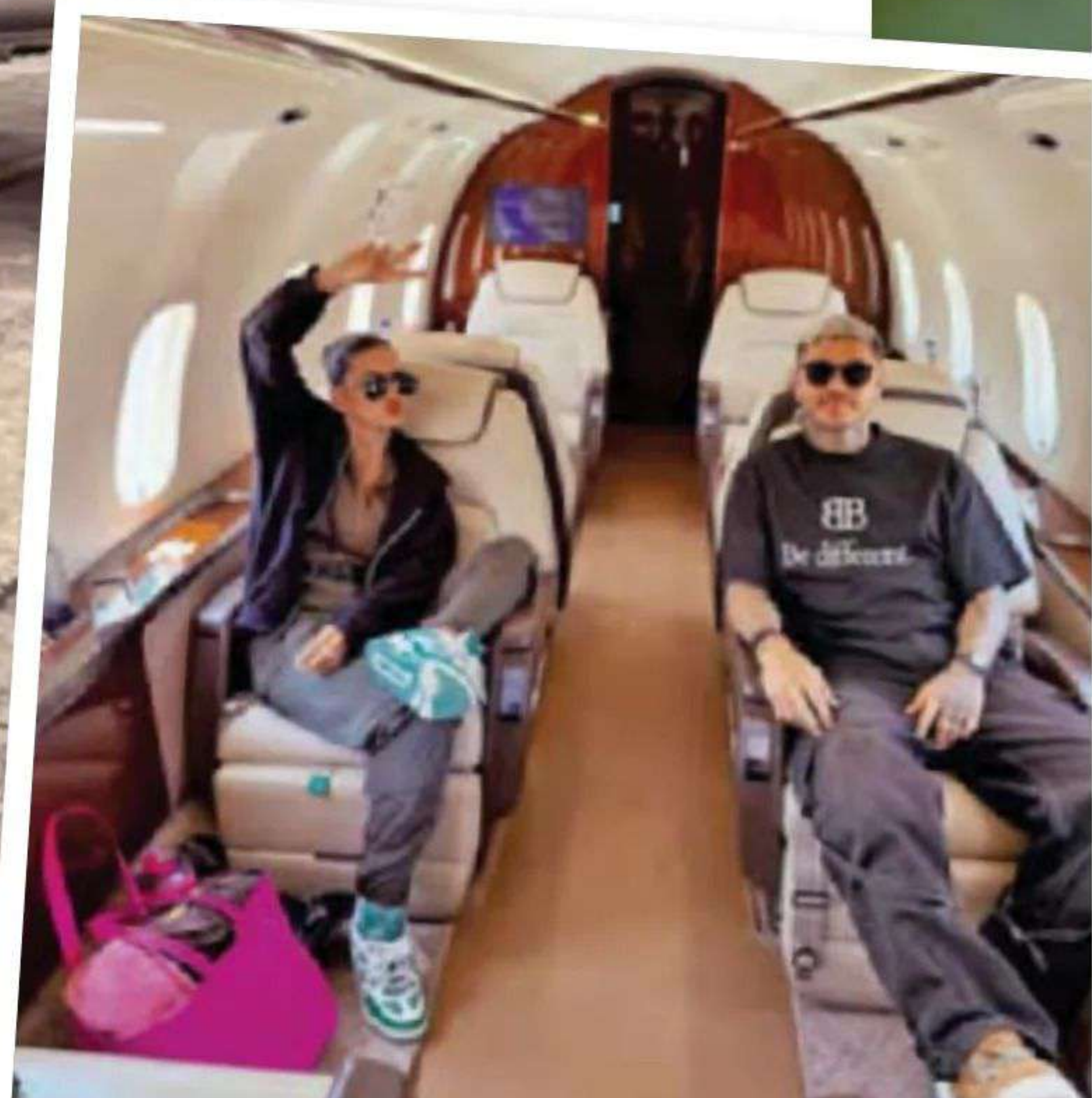
La pareja viajó en un avión privado a la ciudad de Mar de Plata.



El futbolista con su exmujer, Wanda Nara, cuando él jugaba en el Paris Saint-Germain.

AMOR A TODO TREN

Mauro Icardi y China Suárez ya no esconden su amor. Al contrario, hacen alarde de su pasión y del lujo con el que están viviendo la relación.

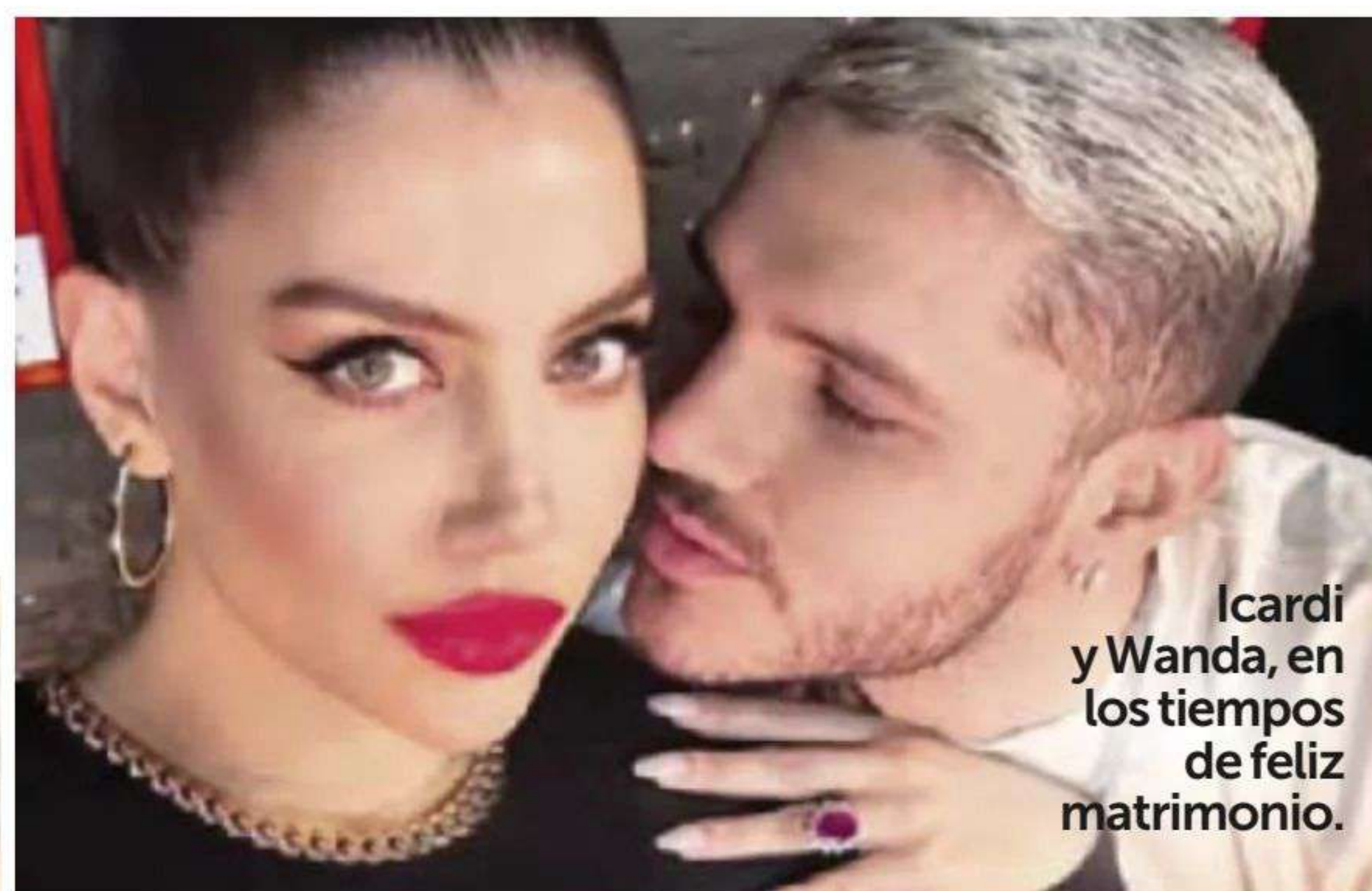


El futbolista y la actriz hacen alarde de su amor, algo que todavía enfurece más a Wanda.



MISMO AMOR Y LUJO

Como está haciendo ahora junto a La China, Icardi también mostraba a los cuatro vientos su relación de amor, pasión y lujo por todo el mundo al lado de Wanda Nara.



Icardi y Wanda, en los tiempos de feliz matrimonio.



Wanda Nara estuvo antes con el también futbolista Maxi López, con quien tuvo tres hijos.

Cuando Icardi y Wanda se enamoraron en 2014, ella estaba casada con el también futbolista Maxi López, muy amigo de Icardi

►►► han comenzado un romance muy mediático, mientras el futbolista está viviendo un escandaloso divorcio con su todavía mujer.

Pero esta historia no es solo una simple separación y un nuevo amor. Los antecedentes de todos los protagonistas han conseguido que se convierta en un auténtico culebrón de traiciones, pasión, celos, venganzas, insultos, filtraciones de mensajes y audios y demandas.

Pero comencemos por el principio. Mauro Icardi y Wanda Nara eran un matrimonio aparentemente feliz (aunque nada discreto) hasta que se cruzó en sus vidas La China Suárez. En octubre de 2021 saltó la noticia de un encuentro íntimo entre el futbolista y la actriz en París, donde él residía con su familia cuando jugaba en el Paris Saint-Germain, mientras su mujer estaba pasando unos días en Argentina. Fue la propia Wanda quien lo destapó al escribir en sus redes: "Otra familia más que te cargaste por zorra".

Otra relación polémica

Wanda hacía referencia a la relación que la actriz inició con el también actor Benjamín Vicuña, cuando en 2015 estaban rodando la película *El hilo rojo*. El actor chileno estaba casado entonces con la presentadora y modelo argentina Pampita (con quien tenía cuatro hijos, uno de ellos, Blanca, fallecida en 2012 con solo seis años), quien los encontró manteniendo relaciones sexuales en un motorhome del rodaje. Vicuña y Pampita se separaron, él comenzó entonces una relación con La China hasta que se separaron en 2021, tras tener dos hijos.

Sin embargo, Icardi y Wanda pudieron sortear la crisis que supuso el *affaire* del futbolista

TODOS LOS PROTAGONISTAS DE UN CULEBRÓN MUY REAL

La China Suárez

Hasta llegar a Icardi, la actriz ha tenido varias y polémicas relaciones con personajes muy conocidos del mundo artístico argentino. Tienes tres hijos de dos relaciones diferentes.



Mauro Icardi

El futbolista hizo pública su relación con La China Suárez a principios de año. En 2014 se casó con Wanda, con quien tuvo dos hijas: Francesca e Isabella. En julio de 2024 anunciaron la separación.



Benjamín Vicuña

Estuvo en pareja con el actor de 2015 a 2021 y tuvieron dos hijos: Magnolia y Amancio.



Nicolás Cabré

El actor y La China estuvieron juntos un año y tuvieron una hija, Rufina. Se enamoraron cuando él estaba casado con la actriz Eugenia Tobal.



Wanda Nara

Se enamoró de Icardi cuando estaba casada con Maxi López.



L-Gante

El cantante es la actual pareja de Wanda Nara, aunque sus rupturas y reconciliaciones son constantes.



David Bisbal

El cantante y la actriz se conocieron en 2014, cuando ella protagonizó uno de sus videoclips. Comenzó entonces un romance que terminó en el verano de 2015.



Pampita

Estuvo casada con Vicuña y tuvieron cuatro hijos. Una niña, falleció con seis años.



Maxi López

El futbolista fue el primer marido de Wanda, con quien tuvo tres hijos.

con La China, y tras una breve separación volvieron a estar juntos. Se marcharon a vivir a Turquía con las dos hijas del matrimonio y los tres que Wanda había tenido con el futbolista Maxi López.

Ahí también hubo en su día otro culebrón, ya que Icardi y Wanda se enamoraron en 2014, cuando ella todavía estaba casada con Maxi López y ambos futbolistas eran amigos y jugaban juntos en el equipo italiano de la Sampdoria.

Denuncias

El matrimonio de Icardi y Wanda, que tras la infidelidad del futbolista nunca más volvió a funcionar bien, se rompió en julio de 2024. Pero ha sido ahora, al hacer público su romance con La

China cuando estalló la guerra total. Ella le ha denunciado por violencia de género y tienen pendiente dirimir en los juzgados la custodia y manutención de sus hijas. Además, Wanda entró en cólera cuando el futbolista se mudó con su nueva pareja a la mansión que ella misma había elegido para la familia en Buenos Aires. También se han cruzado insultos, han utilizado a sus hijas para hacerse daño y han hecho públicos audios de conversaciones privadas muy comprometedoras.

Wanda y La China no se quedan atrás y mantienen una guerra soterrada. A todo se han unido los padres de los tres hijos de La China, los actores Nicolás Cabré y Benjamín Vicuña, quienes están



A la pareja no parece importarle toda la controversia que genera su relación.

enfadados con la exposición mediática a la que están sometidos sus pequeños, y no están dispuestos a permitir que ella se los lleve a vivir a

Turquía con Icardi para iniciar una nueva vida, como es su intención. Todo un culebrón en su punto álgido que promete muchas temporadas. ■

Antena 3 cumple 35 años en su mejor momento



● Lo rápido, lo efímero y la inmediatez son tres de los adjetivos que más se usan hoy día. Y en este contexto, Antena 3 ha logrado celebrar su 35 aniversario en plena forma, liderando el consumo de televisión tradicional ante las plataformas y el consumo online.

La cadena de San Sebastián de los Reyes está en su mejor momento en audiencias y lidera cada una de las franjas de su parrilla.

Una serie americana llegó a alcanzar un 91,9% de share. El final de 'Farmacia de guardia', arrasó con un 62,8%

La gasolina que la ha llevado hasta lo más alto ha sido su apuesta por el entretenimiento, la información y, desde los últimos años, también por el corazón y la actualidad, con formatos como *Espejo Público*, *Aru-seros* o *Y ahora Sonsoles*. En la memoria de todos están series míticas como

Farmacia de guardia, *Aquí no hay quien viva*, *Los Simpsons* o, en los últimos tiempos, el fenómeno mundial de *La casa de papel*.

Además, la cadena cuenta con las grandes marcas del entretenimiento de nuestro país, con formatos como *Pasapalabra*, *La ruleta de la suerte*, *El Hormiguero* o *Tu cara me suena*, que es original del grupo y se ha llegado a adaptar en todo el planeta. Entre los hitos más relevantes de la casa, destaca el día en el que se consiguió la mayor cuota de pantalla de la cadena. Fue en el año 1992 con un capítulo de la ficción estadounidense *La llamada del Oeste*. Antena 3 alcanzó esa mañana un 91,9% de share. El desenlace de *Farmacia de guardia* también pulverizó todos los récords en *prime time*, con un 62,8% de cuota de pantalla y 11.527.000 espectadores. Y en cuanto a la longevidad, hay un concurso que lleva emitiéndose desde el arranque del canal. Primero, con Mayra Gómez Kemp y luego, con Jorge Fernández. *La ruleta de la suerte* lleva 35 años arrasando, con cuotas superiores al 20% de share.



FARMACIA DE GUARDIA



SABOR A TI



BUENAFUENTE



DEC

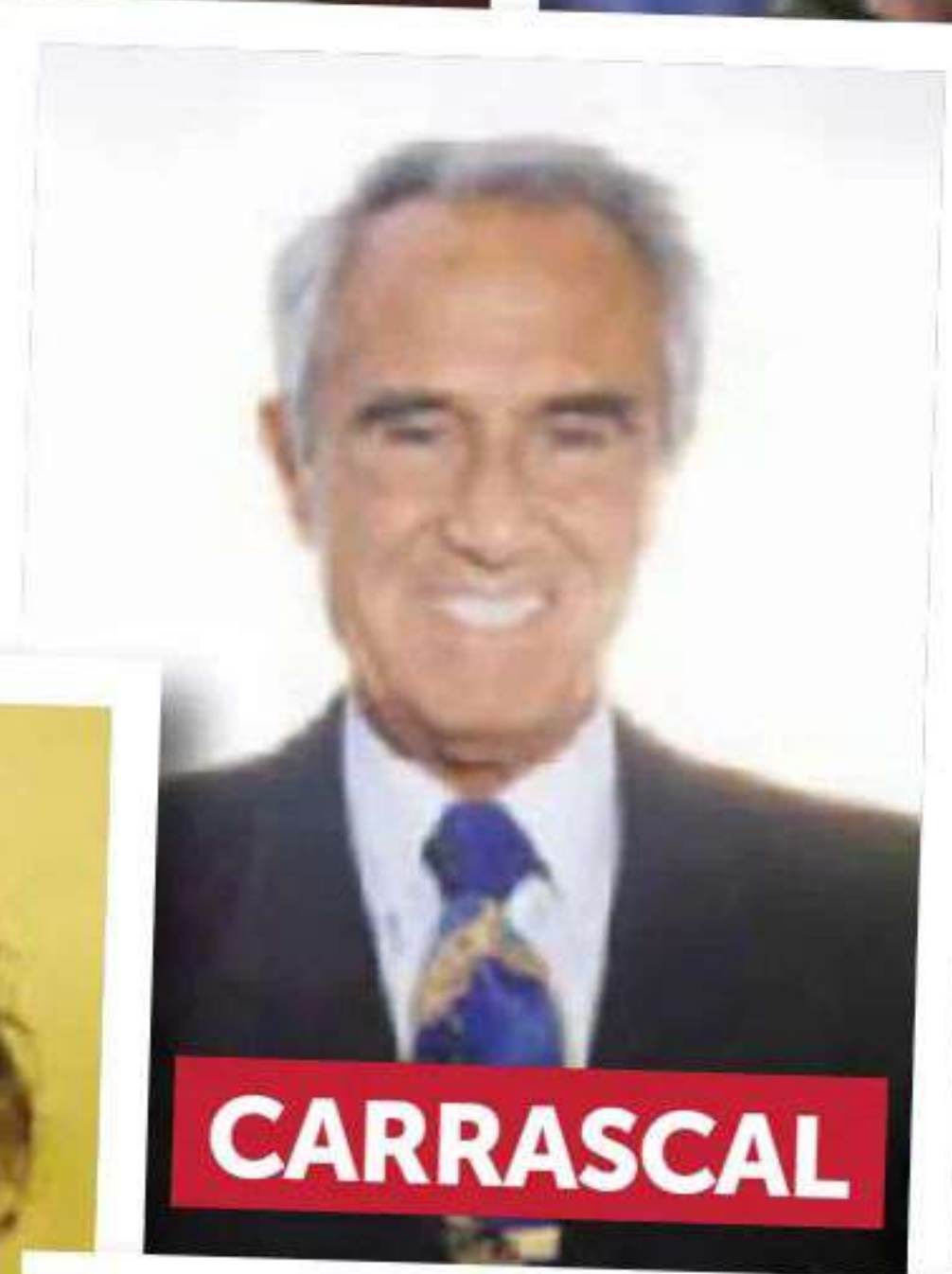
Durante casi una década, ¿Dónde estás corazón? fue el programa de referencia. Los personajes del momento querían ocupar su silla para contar sus vivencias y no había ninguna otra oferta que le hiciese sombra en la noche de los viernes.



LA RULETA 2



EL HORMIGUERO



CARRASCAL



AQUÍ NO HAY QUIEN VIVA



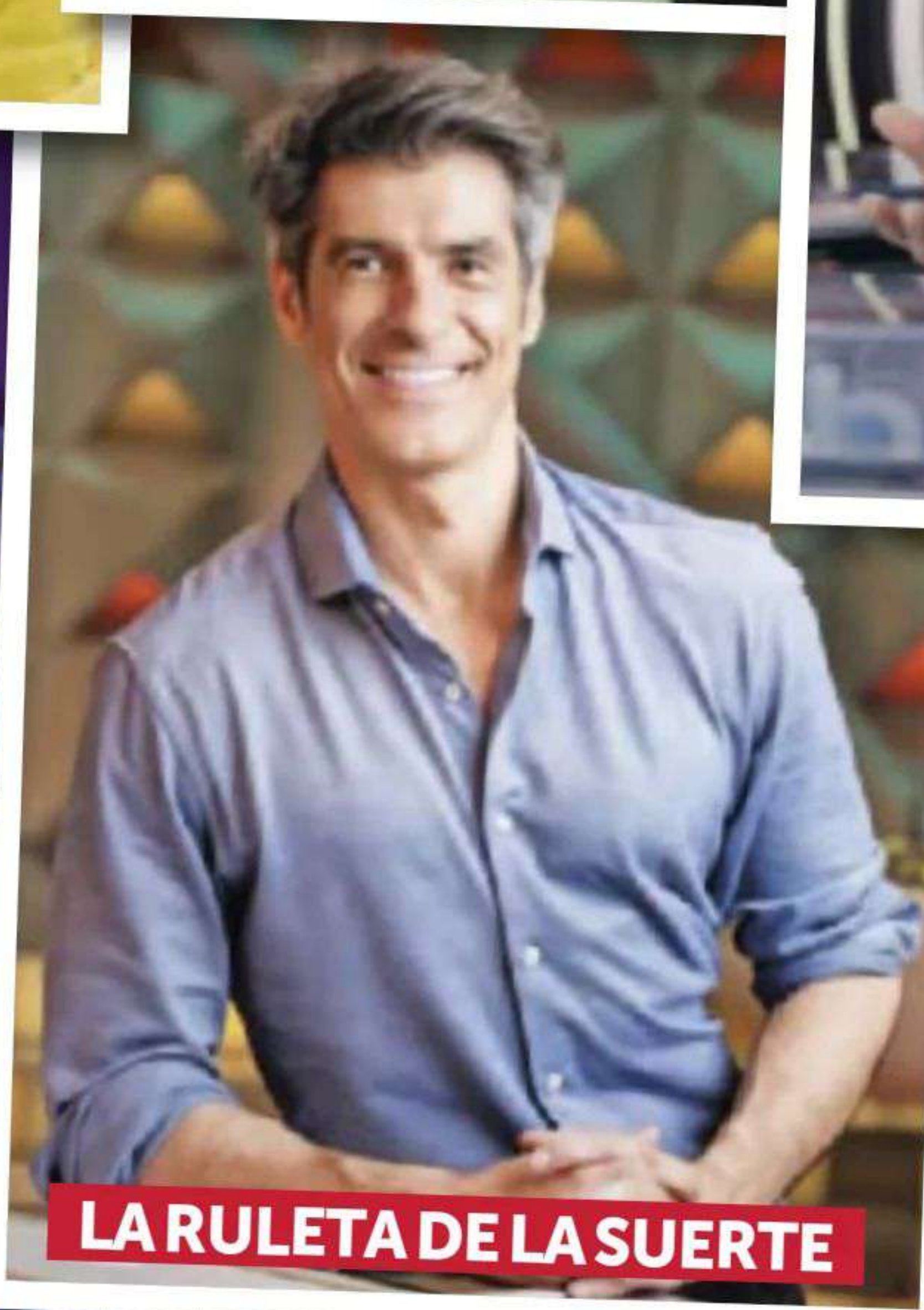
EL DIARIO DE PATRICIA



PASAPALABRA



LOS SIMPSON



LA RULETA DE LA SUERTE



TCMS



LA CASA DE PAPEL

Ana Rosa regresa a la mañana y abandona 'TardeAR'

● Mediaset ha decidido darle un giro radical a su programación un año y medio después del estreno de su nueva etapa. Ana Rosa Quintana estrenará la vigésima temporada de *El programa de Ana Rosa* el próximo lunes 3 de febrero a las 9:00 tras quince meses en la franja de tarde.

"Es una estrategia de programación de la cadena. Llevo 21 años aquí y estoy para jugar a favor y empujar todo lo que pueda. Todos nos hemos enterado prácticamente al mismo tiempo. Tengo el corazón partido porque estoy supercontenta con todos, he descubierto a un montón de amigos. También es verdad que me reencuentro con el equipo de las mañanas con el que he estado 18 años", ha explicado la propia periodista.



Arantxa del Sol se suma a 'Mañaneros'



● El programa matinal de Televisión Española ha renovado su elenco de colaboradores en este inicio del 2025.

A Alba Carrillo, Benita y la exmodelo Arantxa del Sol, el último gran fichaje del espacio, se han sumado una serie de periodistas con los que el programa pretende plantar cara a su competencia. Se espera que en las próximas semanas se sucedan más cambios en el matinal de TVE.

Sandra Barneda dice 'no' a Honduras



● Falta poco más de un mes para que arranque la nueva edición de *Supervivientes* y las quinielas de los concursantes y los presentadores ya han comenzado. Sandra Barneda ha sido la última en desmentir algunos rumores que la situaban al frente de la edición desde Honduras: "No me veo en la isla. Con una tengo bastante. Creo que cinco meses fuera de mi casa sería complicado. Ahora es un no rotundo".

Jesús Calleja irá al espacio: "Era mi sueño"

● El aventurero leonés será el primer español que vuela al espacio sin ser un astronauta profesional. Y como no podía ser menos, Jesús Calleja (59) lo contará con todo lujo de detalles y en directo a los espectadores de medio mundo. Este sueño ha sido posible gracias a la colaboración de Mediaset España y Prime Video consiguiendo un hito sin precedentes en la historia de la televisión. "Fue Paolo Vasile el que me lo propuso, porque sabía que ir al espacio era mi sueño y que sería un hito televisivo. Cuando me llamó para decírmelo, lloré de emoción. De niño,

soñaba con ser astronauta y jugaba en el molino de mis abuelos como si fuera una nave espacial. Tan obsesionado estaba que mi madre me llevó al psicólogo. Y ahora, aquí estoy", nos cuenta Calleja, realmente emocionado ante esa posibilidad que hasta ahora solo han tenido 47 personas en el mundo.

Volará junto a otras cinco personas, que aún no conoce, y todavía no sabe la fecha exacta de la partida, solo que será próximamente. Lo hará en el cohete New Shepard de la compañía Blue Origin, propiedad de Jeff Bezos, y tanto Prime Video como Mediaset en

sus dos cadenas principales contarán todo el proceso. En Prime Video ya puede verse, desde el lunes 3 de febrero, la primera parte de la docuserie que consta de dos episodios. Más adelante, el día del lanzamiento del cohete que llevará a Jesús Calleja al espacio para salir de la atmósfera terrestre y contemplar la tierra Telecinco emitirá un informativo especial conducido por Carlos Franganillo y después habrá otra tercera y última entrega con las primeras declaraciones del leonés tras su inolvidable experiencia. Un viaje histórico que durará apenas 11 minutos.

FLASHES

JOSEP FERRÉ, EL IMITADOR DE 'SÁLVAME', SE INCORPORA A 'TODO ES MENTIRA'

● Cuando acabó *Sálvame* muchos pidieron su regreso a la televisión. Ahora se producirá con *Risto* en Cuatro.



CHRISTIAN GÁLVEZ ABANDONA FÉNIX MEDIA, SU PROPIA PRODUCTORA

● El presentador ha dejado su puesto en la productora que fundó en 2020. Esta salida no afectará a su relación con Mediaset España.



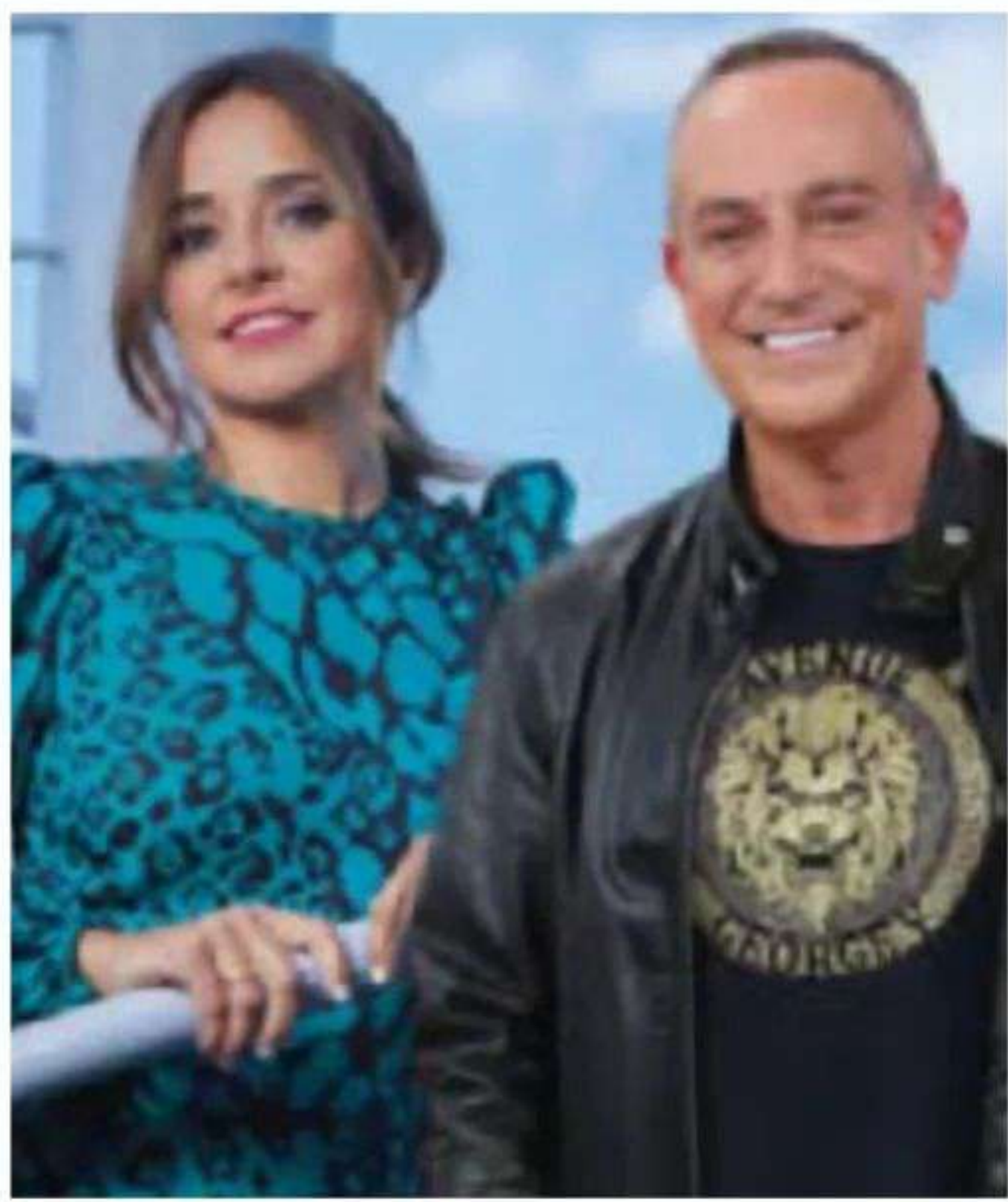
MUERE XOSE MANUEL PIÑEIRO, MÍTICO PRESENTADOR GALLEGO

● Piñeiro, uno de los presentadores más conocidos de la TVG, ha muerto a los 68 años tras luchar contra un mieloma múltiple.



El corazón se rearma en los fines de semana

● *Socialité y D Corazón* compiten cada fin de semana por convertirse en el programa de corazón de referencia. Mientras el de Telecinco se rearma con el fichaje de Carmen Alcayde, que ahora realizará diferentes reportajes que presentará junto a María Verdoy y Antonio Santana, el de TVE recibió una visita muy especial. El universo *Sálvame* volvió a hacer acto de pre-



sencia en la pública con la visita de Víctor Sandoval, que posteriormente se incorporó como colaborador a la tertulia.

Wyoming opina sobre la guerra Broncano-Motos



● *El Intermedio* se mantiene como una de las alternativas más seguidas por los espectadores que no siguen *La Revuelta* ni *El Hormiguero*.

Ahora, su presentador, ha opinado sobre esta contienda que está generando tanta expectación: "Mientras nosotros hablamos de Trump, de la corrupción... pues allí

están tirando dardos. O sea, nuestro programa está en otro sitio. Estamos aplastados por este *reality show* que se han montado con las audiencias. A nosotros nos ha perjudicado, pero nos vamos recuperando porque la gente, cuando quiere enterarse, va viniendo", ha dicho, desmarcándose de ambos.

★ PELÍCULA

'El 47', la película más nominada a los Goya, llega directa al corazón de todos apelando a la unión para la revolución

Plataforma: Movistar Plus+

Int: Eduard Fernández, Clara Segura, Zoe Bonafonte, Salva Reina, Carlos Cuevas, Óscar de la Fuente, Lolo Herrero y David Verdaguer



Un conductor de autobús revoluciona la Barcelona de finales de los años 70.

● Es la película más nominada a los Goya de este año. 14 nominaciones mas que merecidas para una trama que, además de estar basada en un hecho real, es todo un disparo a nuestra línea de flotación. Con un movimiento vecinal como telón de fondo, explica a la perfección cómo la unión de todos y la rebeldía con lo preestablecido es el arma más potente para conseguir el bien común.

El 47 cuenta la historia de un acto de lucha pacífica, ese que en 1978 transformó Barcelona. Es la historia de tantas y tantas familias que llegaron a Cataluña buscando un futuro mejor y más próspero. Y se cuenta a través de Manolo Vital, un conductor de autobús que se adueña de la línea 47 para dismantlar una mentira que el Ayuntamiento se empeñaba



en repetir. Un acto de rebeldía que consiguió ser la primera piedra del cambio. Un símbolo de lo que fue esa época: las clases trabajadoras construyeron esa ciudad moderna y cosmopolita que todos conocemos hoy.



★ SERIE

'La reina del Flow 3', el fenómeno mundial calienta motores para su nueva temporada en Netflix

Plataforma: Netflix

Int: Carolina Ramírez, Carlos Torres y Andrés Sandoval

Sus protagonistas se han convertido en auténticas estrellas a nivel mundial.



● Se estrenó en 2018 en Colombia, pero su verdadero éxito mundial llegó de la mano de Netflix un par de años después. Desde entonces, la serie se ha convertido en la más vista de habla hispana y si hoy la traemos a nuestras páginas es porque España se ha convertido en escenario de su esperadísima tercera temporada. Mientras llega, lo mejor es leer el reportaje sobre el rodaje que ofrecemos en este número y, por supuesto, ver (o recordar) las dos temporadas anteriores. La historia, que narra la venganza de Yeimy Montoya hacia el que fue su amor de juventud Charly Cruz, no deja indiferente a nadie y sorprende capítulo a capítulo. La evolución de su personaje principal es uno de los puntos que merece mención aparte y que se ha ganado el aplauso de los mejores guionistas. ¿Lo mejor de la serie? Los sorprendentes giros de la trama y, por supuesto, una banda sonora que no podrás quitarte de la cabeza.

★ DOCUMENTAL

'Las Pombo', el desafío de ir un paso más allá y triunfar

Plataforma: Prime video

● La cuarta temporada de *Las Pombo* ya está disponible. Un nuevo placer culpable para aquellos que han seguido la vida de toda la familia a través de sus redes sociales. Y justo ahí está la clave y la mayor dificultad de este *reality*: la vida de todas las hermanas es pública, está abierta al mundo a través de esas redes y parece que ya les queda poco por ofrecer, pero aún así logran sorprender. Abren su corazón como nunca y desnudan, una vez más, a sus personajes. María sigue siendo el eje central, pero Lucía y Marta le van comiendo terreno en esta nueva tanda de episodios.



Belén Rodríguez, optimista y 'obediente' en pleno tratamiento

Ha dejado de fumar y se vuelca en la cocina y el deporte mientras se enfrenta a su cáncer

HAN pasado poco más de dos meses desde que Belén Rodríguez (58) viera cómo su vida se ponía patas arriba. Cuando el 27 de noviembre nos contó en exclusiva que días antes le habían detectado un tumor en la garganta, la colaboradora de televisión sabía que tendría que enfrentarse a días muy complicados, a una auténtica montaña rusa de emociones que ha tenido que aprender a gestionar.

El diagnóstico médico le cayó como un jarro de agua fría, y todo lo que ha traído consigo, pruebas, comienzo de tratamiento... lo sobrelleva gracias sobre todo a su familia (la de sangre y a la elegida, los amigos), que no la ha soltado de la mano.

Pero para Belén, que siempre ha presumido de tener



mucho carácter, también está siendo fundamental en todo este proceso tener algo a lo que aferrarse, y lo ha encontrado en tres cosas de lo más dispares: la cocina, el deporte y su batalla para dejar el tabaco, al que lleva *enganchada* 40 años.

Adiós al tabaco

El 1 de enero Belén fumó su último cigarrillo justo la víspera de su primera sesión de radioterapia, y desde entonces ha conseguido mantenerse *limpia*. Para ella es un paso muy importante, sobre todo a nivel mental, y está contenta porque eso significa que es más fuerte de lo que creía.

"El tabaco no es un vicio ni una costumbre, es una adicción. La nicotina es un veneno que mata. Si yo he podido dejarlo, tú puedes", es el mensaje que Belén manda a sus seguidores. Es más, muchos han seguido su ejemplo y lo están también intentando.

"La nicotina es un veneno que mata. En mi caso era elegir entre el tabaco y mi vida. Y elegí vivir", cuenta orgullosa

Belén también ha entendido que en la vida son importantes los pequeños pasos, las victorias del día a día, de las que hay que disfrutar al máximo. Algo que ha aprendido de la peor manera posible.

Esta fortaleza que está sacando para deshacerse de un hábito que la ha acompañado toda su vida adulta es la que también la ayuda en su enfermedad. "He tar-



Belén va al gimnasio casi todos los días, sola o acompañada por sus amigos.

Siempre le ha gustado estar en forma, pero ahora el gimnasio le sirve también para desconectar



dado casi un mes en dejarlo definitivamente. En mi caso era elegir entre el tabaco y mi vida. Y elegí vivir", cuenta la colaboradora.

Más energía

Todo esto tiene además un extra añadido, que en su caso es aún más importante si cabe: "Tengo mucha más energía. No sé si es por dejar de fumar o por el subidón de haberlo logrado sin echarlo de menos ni necesitar volver. A veces estiro la mano a ver si hay un cigarro, pero es la costumbre y se me pasa rápido. Ahora veo el tabaco como mi enemigo", dice.

El 3 de enero empezó también con las sesiones de quimioterapia y por ahora lo lleva bastante bien. La labor

de los médicos y seguir sus indicaciones es fundamental, pero la actitud es también importante. Y aunque tiene los momentos lógicos de bajón, Belén no pierde la sonrisa ni el optimismo... ni tampoco las ganas de cocinar.

Porque meterse en la cocina y hacer platos ricos y saludables para ella y para sus amigos es ahora una de las obsesiones de Belén. ¿La otra? El deporte. Siempre le ha gustado mantenerse en forma, pero ahora ir al gimnasio es para ella algo más, es una forma de desahogarse y de quemar energía. "Es su manera de desconectar", nos dicen sus amigos, que muchas veces la acompañan.

.....
Iván Reboso / Foto: Joan Crisol

EXCLUSIVA

Ismael Beiro, en el punto de mira: le acusan de deber 18.000 euros

Irrumpió en nuestras vidas hace ya 25 años, tras convertirse en el triunfador del *reality* que cambió la historia de la televisión española. Su simpatía y su carisma llevaron a Ismael Beiro a ganar el primer *Gran Hermano*, convirtiéndose en un personaje aclamado por el público. Sin embargo, un terrible accidente de moto cuatro años después lo mantuvieron en coma durante 42 días y eso marcó un antes y un después en su vida.

Después participó en varios proyectos televisivos, pero el más ambicioso fue presentarse como candidato a alcalde de su localidad natal, Cádiz, por el grupo Andalucía por Sí. Aunque la cosa no llegó a buen puerto.

Pero en esa aventura política Ismael no iba sólo. Lo acompañaban varios profesionales a los que encargó

"Me pareció una persona cercana, legal y transparente, pero me equivoqué", se queja un antiguo colaborador del gaditano

Jesús Toledo
acusa a
Ismael Beiro
de hacerle
vivir una
pesadilla
desde hace
casi dos años.

Ismael sigue inculcado a la televisión, aunque ahora está más centrado en su faceta de empresario.

proyectos de los que, según nos cuentan, no se hizo cargo. Hoy, SEMANA habla con uno de ellos, Jesús Toledo, el único por ahora que se ha atrevido a dar la cara, y que asegura que Ismael le debe una importante suma de dinero.

¿Cómo empieza todo?

En febrero del 2023, cuando coincidimos en un coro durante los carnavales de Cádiz. Ismael se acercó, congeniamos rápidamente y establecimos una relación laboral. Creamos algo didáctico que a Ismael le entusiasmó, pero lo que en un principio me pareció un proyecto distinto, al cabo de unos meses se convirtió en una pesadilla, que me creó crisis de ansiedad y angustia.

¿De qué hablamos?

Nosotros tenemos una pequeña productora, Puppets, especialista en creación y proyectos con marionetas, como los teleñecos de la tele. Cuando comenzamos a colaborar le propuse crear a la típica familia gaditana, los abuelos, los padres y a un hijo, que el propio Ismael decidió hacer adolescente, pensando que podría marcar la diferencia en su campaña. Esta familia contaba sus problemas e Ismael se presentaba como la solución a ellos. Hablamos con el partido, nos reunimos, le enseñé los bocetos para su campaña, participó en la creación de los muñecos, en el vestuario... Le ayudé hasta a pegar los carteles por la ciudad hasta las cuatro de la mañana.

¿Qué es lo que hizo que confiaras de él?

Me fié de su cercanía. Me dio confianza para sacar adelante este trabajo y hacer



AVENTURA POLÍTICA

Ismael quiso presentarse a la alcaldía de Cádiz por el partido Andalucía por Sí. Jesús le ayudó incluso a la hora de pegar carteles, tal y cómo se ve en estas imágenes.



algo diferente. Solo lo conocía de la televisión, pero sentía que hacía las cosas bien. Me pareció cercano, legal y transparente, pero me equivoqué a la vista de lo que llevo pasando, y lo que he sabido después.

Aún no has dicho cuándo te das cuenta de que las cosas no van bien.

El primer problema se da cuando encargo una de las marionetas a un artesano en Inglaterra y comienza a dilatar los pagos. Como no tenía dinero para sacarla de la aduana la muñeca se devolvió, creándome un problema con el artesano.

Pero tendrías un presupuesto aclarado y firmado por Ismael...

Ese es el tema, tengo muchos mensajes, donde se ve que él estaba de acuerdo con el proyecto, pero cuando le pedía que adelantara el cincuenta por ciento siempre había excusas... hasta que

cinco meses después ya entendí que no tenía intención de abonar los 18.000 euros presupuestados.

Han pasado casi dos años, ¿has hablado con él?

Él asegura que nunca nos encargó nada y se quita responsabilidades, pero lo cierto es que hay conversaciones donde nos anima a continuar con el proyecto. Eso sí, cada vez que le pedía que abonase el presupuesto, siempre venía con las mismas excusas y me daba largas: que si esperaba un pago que no llegaba, o me emplazaba para otra fecha, o me contestaba a los whatsapp con un "tu pá lante, pá lante" o "no te preocupes, ya buscaremos el dinero", pero el dinero nunca llegó.

¿Vas a ir a juicio?

Por el momento no. Me gustaría solucionar esto sin ir a juicio. Nunca hubiera querido ni siquiera contarle públicamente, pero no me ha dejado más remedio.

Cuando le llamo me dice lo de siempre, que no le llega el dinero, que espera que otras personas le paguen para pagarme a mí... y así llevamos meses.

Al parecer no estarías tú sólo, hay más afectados.

Tengo constancia absoluta que es algo habitual en él. Sé que hay más afectados, a los que debe una importante suma de dinero, unos 40.000 euros, y sí lo han judicializado. Date cuenta de que Cádiz es una ciudad muy pequeña donde todos nos conocemos, y estas cosas se saben rápidamente.

Nosotros, desde luego, hemos intentado desde SEMANA ponernos en contacto con Ismael Beiro para que nos dé su versión de los hechos, pero al cierre de esta edición, no hemos obtenido ninguna respuesta.

Mónica Vergara

Fotos: Rogelio Pinate y Agencias

Carmen revisa el informe médico tras su última consulta, que confirma que se está recuperando estupendamente.



Carmen Borrego, **inquieta por su futuro**

Mientras se recompone su vida familiar y las cosas con su hijo José María se han arreglado, su trabajo en televisión podría cambiar a partir de la próxima semana

La hija de María Teresa Campos ha vivido unos meses convulsos, con altibajos profesionales, pero también con momentos muy intensos a nivel familiar.

En lo personal, todo son buenas noticias para Carmen Borrego (58). La pequeña de las Campos se ha reconciliado oficialmente con su hijo, ha celebrado el 32 cumpleaños de su hija Carmen y se recupera muy bien de su triple intervención estética, que ya avanzó SEMANA en diciembre.

De hecho, en estas fotos la vemos acudiendo a una revisión con su marido, José Carlos Bernal, para confirmar que todo evoluciona de manera positiva. Primero eran atendidos en la zona de admisión, y tras la consulta, salían con el informe médico en la mano, comprobando que todo estaba en orden. Y aunque era buenas noticias, Carmen estaba muy seria.

Incertidumbre laboral

Y es que si todo en su vida familiar marcha sobre ruedas, su incertidumbre ahora se centra en lo laboral. Según hemos podido conocer, está preocupada con los cambios que van a vivir las mañanas de Telecinco con el regreso de Ana Rosa Quintana. "Son demasiadas fichas para un mismo tablero de ajedrez", llega a decir a SEMANA el entorno de las Campos.

En los últimos tiempos, Carmen se había asentado como una de las colaboradoras estrella de Joaquín Prat en el club social de *Vamos a ver*, donde va a seguir colaborando por el momento, a la espera de que se anuncien las novedades que se pondrán en marcha a partir del lunes 3 de febrero. ■

José Carlos Bernal, siempre pendiente de su mujer, la acompañó al hospital.



La menor de las Borrego se muestra muy seria ante los posibles cambios laborales.



Acudió con su marido a una revisión tras su última intervención estética, que adelantó SEMANA en diciembre



ANTESALA DE LOS GOYA

Concello
de Pontevedra

Conce
de Ponte



Con
de Pon

cre

Premios Feroz: la gala más divertida del cine español

La película 'La casa en llamas' y la miniserie 'Querer' fueron las grandes triunfadoras de esta edición, celebrada en Pontevedra

SI Hollywood tiene los Globos de Oro como una gala más distendida y fresca frente a los Oscar, España tiene los Premios Feroz, que se convierten en la fiesta del cine más irreverente, desenfadada y divertida, a pocos días de los Premios Goya.

Este año ha sido Pontevedra la ciudad que acogió la entrega de la decimosegunda edición de estos galardones en el Pazo da Cultura, donde la Asociación de Informadores Cinematográficos de España (AICE) reconoció a lo mejor del cine y las series de televisión de 2024.

Estos premios, que al igual que los Globos de ▶▶▶

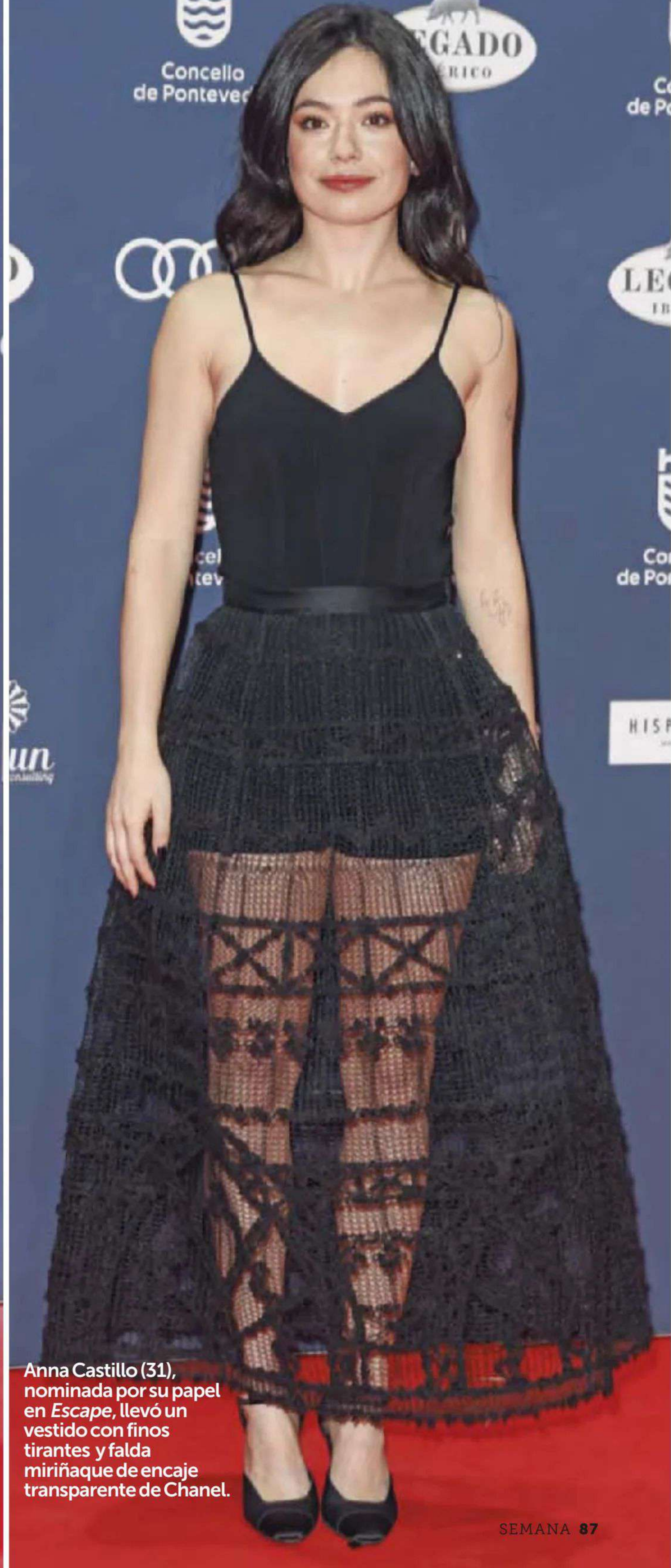
El negro fue el color que más se vio sobre la alfombra roja, donde las actrices se mostraron más sobrias y contenidas que en otras grandes galas

Macarena García (36), que participa en *La casa en llamas*, lució un sensual vestido de terciopelo de Rabanne.





María Castro (43), la actriz de *La Promesa*, optó por un fluido vestido negro con la espalda al aire y sutiles transparencias de Roberto Verino.



Anna Castillo (31), nominada por su papel en *Escape*, llevó un vestido con finos tirantes y falda miriñaque de encaje transparente de Chanel.



Pedro Almodóvar (75) se llevó el premio al Mejor Director por *La habitación de al lado*.



Eduard Fernández (60) fue el Mejor Actor Protagonista por su interpretación en *Marco*.

►►► Oro se celebran en el transcurso de una cena, congregaron un año más a muchas de las estrellas de nuestro país, aunque sobre la alfombra roja los estilismos fueron menos glamurosos que en otras grandes citas. El negro y la sobriedad, con muy escasas excepciones, reinaron entre todas las propuestas.

El artista malagueño La Dani se encargó de conducir

la velada con su humor gamberro e ironía, de la que no se libró ni el mismísimo Pedro Almodóvar: "Yo quiero trabajar contigo. Pedro, por favor, llámame. Aunque sea para cardarte el pelo de señora mayor que llevas", le dijo al director manchego en un momento de la gala. Y es que este actor que el año pasado recibió el Premio Feroz al Mejor Actor de ►►►



María León (40), nominada como Mejor Actriz de Reparto por la serie *El caso Asunta*, llevó un look mini de cuero de Retrofête.



Bárbara Santa-Cruz (41) apostó por el vibrante rojo en su vestido con aplique 3D de Coosy.



Carmen Machi (62), nominada por su papel en la serie *Celeste*, llevó un traje de lentejuelas de Lola Casademunt.



Candela Peña (51), nominada por su papel en *Asunta*, fue la más rompedora con su vestido de Redondo Brand.

Entre todas las actrices destacó el estilismo elegido por Candela Peña, un mini vestido formado por volantes XL de tafetán muy original

PREMIOS FEROZ



Mina El Hammani (31) marcó figura con un vestido de terciopelo de profundo y sexy escote corazón de Carolina Herrera.



Silvia Abril (53) lució un esmoquin estilo kimono con brillos de Max Mara.



Emma Suárez (60) eligió el clásico esmoquin con botines de tachas.



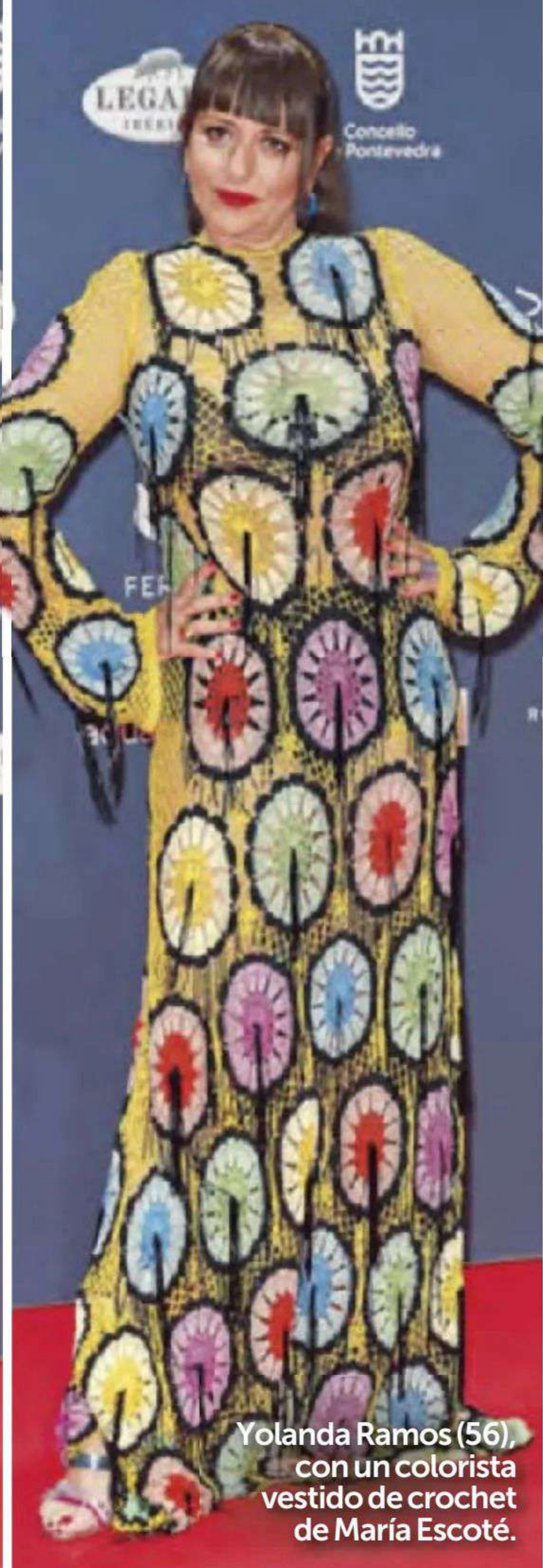
Tristán Ulloa (54), nominado como Mejor Actor Protagonista por *El caso Asunta*.



Miguel Bernardeau (28) estaba nominado como Mejor Actor de Reparto por la serie *Querer*.



Nadia de Santiago (35) llevó un pantalón bombacho y top palabra de honor con capa de Pedro del Hierro.



Yolanda Ramos (56), con un colorista vestido de crochet de María Escoté.



La presentadora Elena Sánchez (45), muy elegante con un vestido asimétrico con volantes laterales y pequeña cola de Toni Maticevski.

▶▶▶ Reparto por su papel en la película *Te estoy amando locamente*, se gana ahora la vida en la peluquería que ha abierto en su Málaga natal.

Ente los triunfadores de esta edición estuvo *La casa en llamas*, que se llevó el galardón a la mejor película de comedia, además del mejor guión y el de Mejor Actriz Protagonista, que recayó en Emma Vilarasau.

En cuanto a las ficciones de televisión fue la miniserie *Querer*, un drama de Movistar+, la gran vencedora, con tres galardones.

Fotos: Agencias

Miguel Bernardeau hizo su primera aparición pública tras retomar la relación con la cantante Aitana, tal como ha publicado SEMANA en exclusiva

FINAL INESPERADO

El duque de Cádiz era un magnífico esquiador.



GRAN CONMOCIÓN

La noticia del accidente que costó la vida al duque de Cádiz conmovió a toda España. SEMANA lanzó una edición especial sobre su infortunada vida.



Alfonso de Borbón, la trágica muerte de un hombre triste

Falleció decapitado en una pista de esquí de Estados Unidos a los 52 años

La vida de Alfonso de Borbón y Dampierre puede escribirse en clave de tragedia. Una tragedia que abarcó desde una infancia solitaria, marcada por la separación de sus padres; a un matrimonio desdichado con Carmen Martínez-Bordiú; pasando por el gran drama de su vida que fue la muerte en un accidente de coche de su hijo mayor, Francisco; a su propio fallecimiento en un accidente de esquí en Estados Unidos.

Todos sus avatares vitales, unidos a su lucha por ser



El féretro llegó a España el 1 de febrero, en un avión en el que viajaban su hermano, Gonzalo de Borbón, y el marqués de Villaverde, quien había sido su suegro.



reconocido como el aspirante legítimo al trono de Francia (incluso hay historias que afirman que también hubo una época que soñó con el de España), lo convirtieron en ese hombre triste y melancólico que nunca pudo escapar a su amargo destino. Su prematuro y terrible final llegó hace treinta y seis años, en la madrugada, hora española, del 31 de enero de 1989, cuando se conoció la noticia del fallecimiento de Alfonso de Borbón en una pista de esquí de la estación de Beaver Creek, en Colorado (EE.UU.). Tenía 52 años y solo una semana después se iban a cumplir cinco años de la muerte de su hijo Francisco.

El accidente tuvo los mismos componentes trágicos con los que transcurrió su propia vida.

El accidente

Alrededor de las cuatro de la tarde, hora local, el duque de Cádiz, en calidad de miembro del Comité de la Federación Internacional de Esquí, estaba inspeccionando una pista cerrada al público en la que al día siguiente se iba a celebrar una prueba de esquí alpino masculino del Campeonato del Mundo. El aristócrata, esquiador muy cualificado, iba acompañado de un pequeño grupo, entre los que se encontraba el campeón de esquí austriaco y amigo personal, Toni Sailor. En ese momento, un trabajador de la estación, Daniel Conway, manipulaba el cable de acero que iba a soportar la pancarta de meta de la competición. Tras el paso del resto de los esquiadores y segundos antes de llegar Alfonso a ese punto, el cable se izó a una altura de unos 1,75 metros sobre la nieve, sin ►►►

El accidente fue en la estación de Beaver Creek (EE.UU.), donde se celebraba una prueba de esquí alpino del Campeonato del Mundo masculino.

►►► que el duque lo viera o pudiera evitarlo, provocándole un fortísimo golpe y desgarramiento de cuello, por el que resultó prácticamente decapitado.

Atención médica

La asistencia médica no fue demasiado rápida y permaneció más de media hora esperando, todavía con pulso, a que la ambulancia y la policía local acudieran a su rescate. Cuando llegaron fue trasladado al Vail Valley Medical Center, donde se certificó su muerte a las 16:48 horas. La autopsia posterior reveló que la causa de la muerte fue "una gran incisión en forma de media luna de 20,32 centímetros de longitud con penetración de hasta 4,44 centímetros".

Aunque hubo teorías sobre un homicidio, la investigación concluyó que había sido un accidente fortuito

El periodista Matías Prats, que se encontraba en Beaver Creek para narrar el campeonato de esquí, afirmó entonces: "El día era bueno, no existía niebla como en un momento se dijo. El accidente parece inexplicable".

Accidente u homicidio

La trágica muerte de Alfonso de Borbón no estuvo exenta de teorías sobre si realmente fue un accidente o se trató de un homicidio.

Que los médicos tardaran más de media hora en atenderlo en la nieve y dos horas en trasladarlo al hospital, y que Daniel Conway, el empleado que manipulaba el cable de acero que fracturó el cráneo del duque, desa-

"Alfonso era un hombre triste. La separación de sus padres en su infancia marcó su personalidad", dijo sobre él su ex Carmen Martínez-Bordiú.

Hubo quejas sobre la atención médica, ya que los sanitarios tardaron media hora en atenderlo sobre la pista y dos horas en llevarlo al hospital

Era un consumado deportista, pero el esquí era su actividad favorita.

pareciera del mapa y nunca se volviera a saber de él, no hizo más que aumentar las teorías conspiratorias sobre un posible homicidio.

Pese a que la radio local se refirió en un primer momento al accidente como un atentado y, en un principio, la policía consideró el caso como un homicidio, el informe de la investigación criminal de la oficina del sheriff del condado de Eagle concluyó que todo se debió a un "accidente fortuito", descartando negligencia por parte de la organización del Campeonato del Mundo de esquí.

Años después, la madre de Alfonso, Emanuela de Dam-



Alfonso de Borbón se casó con Carmen Martínez-Bordiú en 1972 y se separaron siete años después.



Emanuela Dampierre con sus dos nietos: Francisco y Luis Alfonso.

SU MAYOR DOLOR

La mayor tragedia del duque fue la muerte de su hijo Francisco el 7 de febrero de 1984, con tan solo 11 años. Fue en un accidente de coche que conducía el propio Alfonso, y en el que tanto él como su otro hijo, Luis Alfonso, resultaron gravemente heridos.



El duque de Cádiz con su hijo, Luis Alfonso, ante la tumba de su primogénito en el cementerio de El Pardo.

pierre, reconoció en sus memorias que pese a las especulaciones, ella aceptaba que fue un accidente. "Se especuló mucho sobre el asunto y, en mi opinión, fueron muy peregrinas algunas de las ideas que se lanzaron. Con sinceridad, creo que se trató de un trágico accidente", aseguró.

Las dudas de su pareja

No fue de la misma opinión la actriz Mirta Miller, que en el momento de la muerte era la pareja (aunque no oficial) del duque de Cádiz: "Hay muchos puntos oscuros. Alfonso era un gran esquiador, frenaba de aquí a

un metro aún viniendo con velocidad, era imposible que se 'tragara' aquel cable que le seccionó el cuello. Me he enterado de bastantes cosas, y una de ellas es que hicieron desaparecer a las personas que colocaron en medio de la pista aquel cable", manifestó tiempo después.

Tras el accidente, su exesposa y madre de su único hijo vivo, Carmen Martínez-Bordiú, interpuso una demanda civil por negligencia en los tribunales de Denver, capital de Colorado. En ella solicitaba una indemnización de alrededor de 3,6 millones de euros para costear la vida y los estudios de su

DUQUE DE CÁDIZ

A las puertas del Monasterio de las Descalzas Reales, en el centro de Madrid, se congregó mucha gente para despedir al duque.



El duque de Cádiz fue enterrado en el Monasterio de las Descalzas Reales, donde después fueron llevados los restos de su hijo



El féretro, cubierto por la bandera española, fue portado por ocho trabajadores de Patrimonio Nacional.



Fue enterrado en el Monasterio de las Descalzas Reales, en el centro de Madrid.

►►► hijo Luis Alfonso de Borbón hasta que cumpliera 25 años. A punto de abrirse el juicio oral, las partes llegaron a un acuerdo por el que el joven recibió unos 600.000 euros.

El Rey Juan Carlos, primo del fallecido, fue el encargado de dar la noticia de la muerte a su único hermano, Gonzalo de Borbón. Inmediatamente facilitó un avión de las Fuerzas Aéreas Españolas para

que viajara a recoger los restos de su hermano, algo que hizo acompañado por Cristóbal Martínez-Bordiú, marqués de Villaverde, que había sido suegro del fallecido.

Carmen Martínez-Bordiú (entonces ya Carmen Rossi) viajó desde París, donde residía, para estar con su hijo en el domicilio de Pozuelo de Alarcón, en el que el niño vivía con su padre. Y una desconsolada Emanuela

Dampierre aterrizó en el aeropuerto de Barajas procedente de su casa de Roma. También la que era su pareja, Mirta Miller, una reconocida actriz del destape, viajó inmediatamente desde su Argentina natal donde se encontraba de vacaciones. La actriz acudió a la capilla ardiente y al funeral, aunque se mantuvo en un segundo plano, sin el reconocimiento de la familia del fallecido.



EL DOLOR DE LOS SUYOS. SEMANA recogió el gran dolor de su familia más cercana: hijo, madre y hermano, en el entierro.



Con gran tristeza ocuparon la primera fila en el funeral Gonzalo de Borbón, Emanuela Dampierre y Luis Alfonso de Borbón, hermano, madre e hijo del fallecido.

Cuando el féretro llegó a España fue trasladado al Monasterio de las Descalzas Reales de Madrid, donde se instaló la capilla ardiente. La Familia Real española al completo acudió a dar el pésame a los familiares, especialmente a Luis Alfonso, quien con solo 14 años había perdido ya a su hermano y su padre.

Funeral y entierro

El 2 de febrero se celebró el funeral, también presidido por los Reyes Don Juan Carlos y Doña Sofía, acompañados por sus tres hijos, y, a continuación, el duque de Cádiz recibió sepultura en la capilla de la Inmaculada, situada a la izquierda del altar mayor. En ese momento su hijo Francisco descansaba en el cementerio de El Pardo, pero años después sus restos mortales se trasladaron a las Descalzas Reales, en una tumba al lado de la de su progenitor.



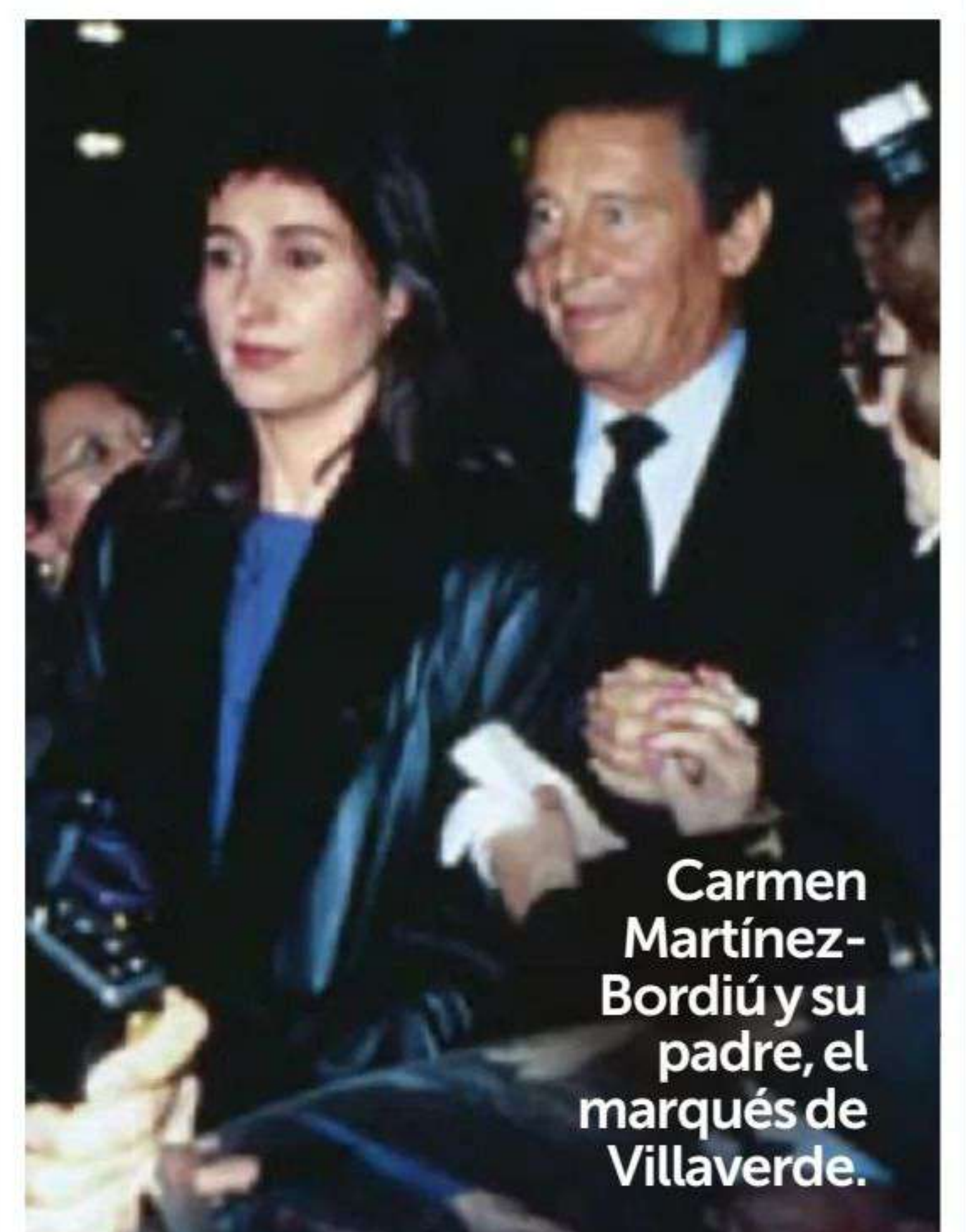
Don Juan Carlos da el pésame a su primo Gonzalo de Borbón, ante la presencia de Doña Sofía y el entonces príncipe Felipe.

El final de Alfonso de Borbón y Dampierre estuvo a la altura de su desdichada vida. Un hombre que nunca pudo ser feliz y al que Carmen Martínez-Bordiú describió en su libro *Cumple años, gana vida*: "Diría que Alfonso de Borbón era un hombre triste. Sufrió mucho durante su infancia a causa de la separación de sus padres. Marcó su personalidad".

Sonia Montero

EXFAMILIA POLÍTICA

Aunque Alfonso de Borbón y Carmen Martínez-Bordiú no tuvieron buena relación tras la separación, el duque sí mantuvo los lazos con quien fue su familia política, especialmente con el marqués de Villaverde.



Carmen Martínez-Bordiú y su padre, el marqués de Villaverde.

Estefanía de Mónaco

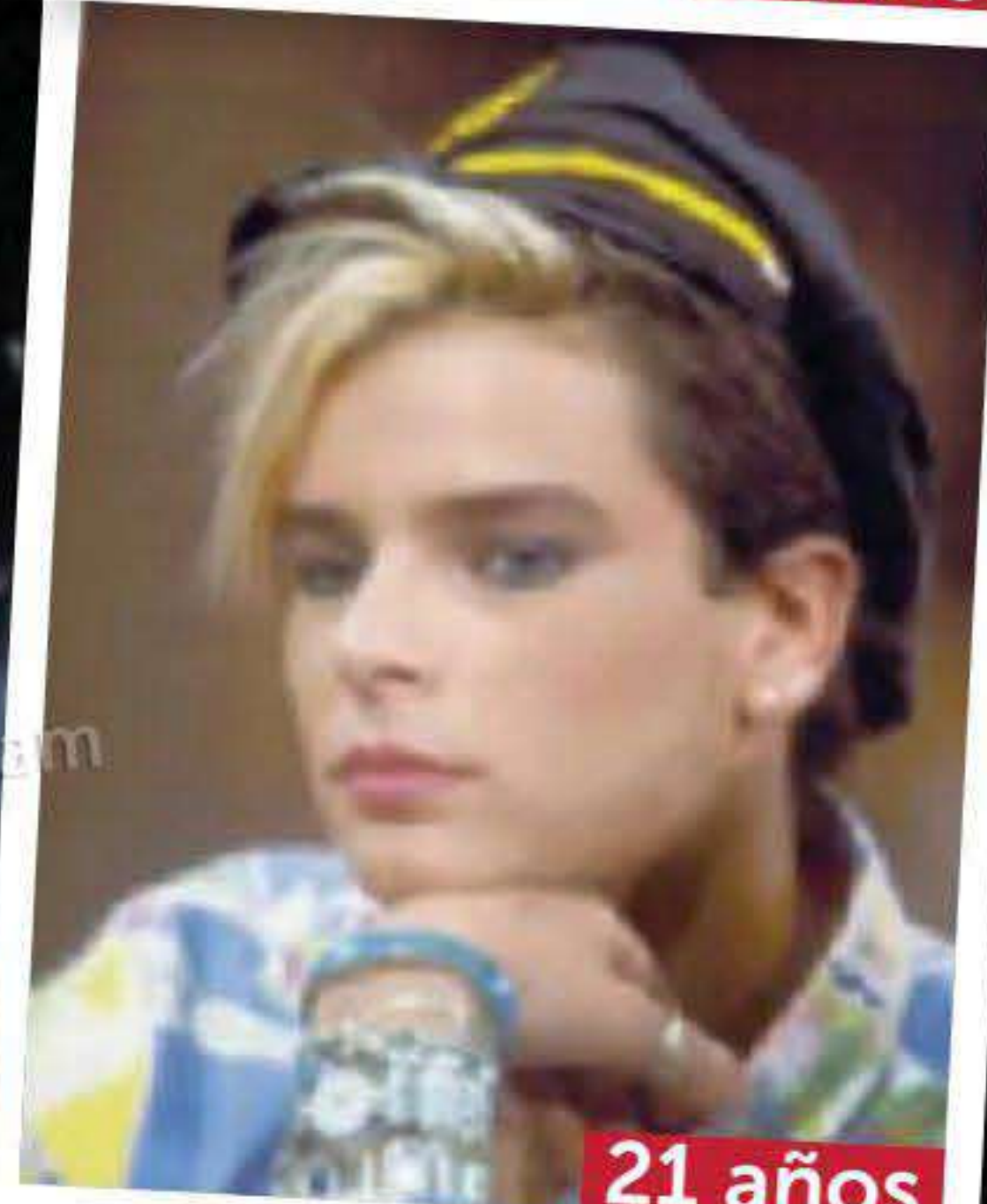
Durante años fue 'la princesa rebelde', 'siempre alejada del boato monegasco por su vida alocada y sus amores imposibles. En ello, probablemente tuvo que ver el grave accidente que sufrió con su madre, Grace Kelly, por el que esta falleció y que a la hija menor de Rainiero III persiguió durante años, ya que se dijo que era ella la que conducía. Muy lejos quedan ya sus pinitos en la música, la moda y el circo, y, más aún, su agitada vida sentimental. Y es que, además de sus idilios con Paul Belmondo, Anthony Delon y el domador Franco Knie, se casó con el guardaespaldas Daniel Ducruet (padre de sus hijos Louis y Pauline) y con el acróbata Adans López Peres, además de tener una relación con Jean Raymond Gottlieb (también guardaespaldas), padre de su hija Camille. Hoy, a sus 60 años cumplidos el 1 de febrero, disfruta de su tranquila y relajada vida.



ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR:



3 años



21 años



46 años



60 años

Una sección del departamento de Documentación.

www.semana.es
SEMANA

DIRECTOR: Jorge Borrajo.

REDACTORA JEFE: Marta Bolonio.

REDACCIÓN: Raquel Martínez, Marian Cazorla, Sonia Montero, Olga Pérez, Matilde Molinero e Iván Reboso.

MAQUETACIÓN Y TRATAMIENTO DE IMAGEN: Juan Francisco de Miguel (Jefe de Sección), Guadalupe Escalona (Jefe de Estilo), Raquel Nistal, Pablo Lorenzo y Raquel Muñoz.

DOCUMENTACIÓN: Rocío Moreno y Francisco José de Pablo.

SEMANA.ES: Miguel Curtido (Director Digital), Laura Campos, Gloria López, Adriana Aragón, Laura Ortiz, Vanessa Ciganda, Julia Alegre, Diana Torres, Estefanía Fernández, Santiago Merino, Laura Gay y Erika Ferraro (Community Manager).

EDITA: SEMANA, S.L.

REDACCIÓN:

Avda. de Burgos, 16D - 6ªA. 28036 Madrid.

Apartado de Correos 383

Teléfono: 91 547 23 00

E-mail: redaccion@semana.es

ADMINISTRACIÓN, DISTRIBUCIÓN

Y SUSCRIPCIONES: Teléfono: 91 547 23 00

E-mail: administracion@semana.es

E-mail: distribucion@semana.es

E-mail: suscripciones@semana.es

IMPRESIÓN: Rotocobri S.A.

Rda. de Valdecarrizo, 13. 28760 Tres Cantos. Madrid

Depósito legal: M. 911-1958. Printed in Spain.

Depósito legal Edición Pocket: M. 3914-2013

PUBLICIDAD:

RBA PUBLIVENTAS, S.A.

CEO: Enrique Blanc.

Directora general: Ariadna Hernández.

Director de negocio digital: Serafín González.

Madrid, Norte y Andalucía

Directora de oficina: Arantxa Sánchez.

Directora de publicidad: Belén González.

Directora de publicidad: Belén Pérez-Bédmar.

Subdirectora de publicidad: Silvia Montalbán.

Jefa de publicidad: Juncal Utrilla.

Coordinadora de publicidad: Yolanda Trigueros.

C/ López de Hoyos, 141. 28002 Madrid.

Teléfono: 91 510 66 00

Barcelona y Levante

Directora de oficina: Ana Gea.

Directora de publicidad: Ángela Carpio.

Directora de publicidad: Olga Fernández

Directora de publicidad: Cristina Hombravella

Coordinadora de publicidad:

Ivana Stelmazewski.

Av. Diagonal, 189. 08018 Barcelona.

Teléfono: 93 415 73 74.

SEMANA es miembro de la Asociación de Revistas de Información



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

SEMANA TAMBIÉN EN:



www.orbyt.es



www.kioskoymas.com



www.zinio.com

Manos Unidas
CAMPAÑA CONTRA EL HAMBRE

COMPARTIR
es nuestra
mayor riqueza

#EnriqueceSuVida
Únete y colabora
900811888 - bizum 33439 - manosunidas.org



A woman with long, wavy blonde hair is looking down, holding the hem of a long, flowing white tulle skirt. She is wearing a sleeveless, high-necked white lace dress. The background is a dimly lit restaurant with arched ceilings and warm lighting.

AIRE

COLECCIÓN 2025

airebarcelona.com*