

LECTURAS

LECTURAS



EXCLUSIVA

**ANABEL
Y DAVID**
SE PREPARAN
PARA IR
A JUICIO



EXCLUSIVA

ISABEL PANTOJA
ESCONDIÓ TRES
FINCAS
DE LA HERENCIA
DE PAQUIRRI



UNA ACTRIZ PORNO
LE ENVIA FOTOS Y
MENSAJES ÍNTIMOS

Joaquín víctima de una trampa

Lleva 20 años de feliz
matrimonio

EL PAPA SE APAGA



PVP: Península 2,70 € • Canarias 2,80 €
0 3 8 0 6
8 4280 18 000026



RADIANT

Desde 1948

18
AITANA REVELA QUE HA TOCADO FONDO
"Estoy tomando medicación para la depresión".



14
LARA ÁLVAREZ Y PEDRO DURÁN
La presentadora y el piloto de aviación, romántica cita en el campo.



4. **Rosa López**
"Siempre ha sido terrorífico encontrar una talla o un diseño que me caiga bien".

10 a 13. **Siete días**

18. **Aitana**
Confiesa que sufre depresión de hipocondría.

34. **Alberto Herrera**
El hijo de Mariló Montero sale con una prima de Lourdes Montes.

36. **El misterio de los mensajes de María Teresa Campos**
Un presunto estafador se hace pasar por la presentadora.

38. **No es por maldad. Por Pilar Eyre**
Se cumplen 30 años de la muerte de Lola Flores.

42. **Jasmine Carrisi, hija de Al Bano**
"Mi padre ha estado muy presente, hablo con él todos los días".

46. **Famosas en los desfiles de Madrid**
Tamara Falcó, Sara Carbonero y Susanna Griso, entre otras, no se perdieron los desfiles.

50. **El diario de Jorge Javier**
Así son sus padres y su hermano.

52. **David Broncano**
"Mi perro es el amor de mi vida, es complicado decírselo a mi mujer".

58. **La hora negra. Por Mayka Navarro**
La justicia italiana ordena que el hijo de Juana Rivas vuelva con su padre.

62. **Preocupación por la salud del papa Francisco**
Se encuentra hospitalizado en Roma por una insuficiencia renal.

64. **Úrsula Corberó**
La actriz española vive su gran noche en Hollywood.

70 a 74. **Actualidad**

76. **Nuestras series**

94. **Pasatiempos**

97. **Horóscopo**



64
DEMI MOORE
Ganadora del premio a mejor actriz del Sindicato de Actores por 'La Sustancia'.



38
LOLA FLORES
El agónico final que ocultó a todos. Por Pilar Eyre.

LECTURAS

78. **Moda** Lleva tus tejanos con estilo.

82. **Belleza** Cómo rejuvenecer tus manos.

88. **Cocina** Platos de pasta muy completos.



A full-page photograph of Rosa López, a woman with dark hair pulled back, wearing a long, sleeveless, bright red gown. She is standing in a modern, brightly lit interior, possibly a living room, with a beige sofa and a red decorative object in the background. She has her hands clasped near her chin and is looking towards the camera with a slight smile.

ROSA LÓPEZ

“Siempre ha sido terrorífico encontrar una talla o un diseño que me caiga bien”

La cantante, que prepara un libro autobiográfico, cuenta a Lecturas cómo ha cambiado su vida tras su paso por ‘Maestros de la costura’.

“He cosido mucho, y poder sentirme cómoda con la ropa en el escenario me ayuda”

Rosa (44) fue la segunda expulsada de la primera edición de ‘Maestros de la costura Celebrity’. La cantante, que sacó en diciembre su disco ‘Doce diamantes negros’, ha creado un perfume con las iniciales de sus padres, FE, y está escribiendo un libro sobre su vida.



“Poder coser ahora mi propia ropa es lo más bonito que me ha pasado”

“Yo tengo mi forma y con la edad estoy cuadrada, se me inflama la cintura”

“Lo más importante es quererte y aceptar el momento que vives”

Han pasado 23 años desde que Rosa participó en ‘Operación Triunfo’. Tras una larga carrera, habla algo desilusionada de todo lo que envuelve su profesión. “Parece que todo se trata de encajar, encajar y encajar, y yo lucho con no tener que encajar en forma de canciones”, dice.

Familia



Enamorada, con nuevo disco, su propio perfume y un nuevo proyecto literario, Rosa López nos cuenta qué ha supuesto para ella su paso por 'Maestros de la costura Celebrity', donde fue la segunda expulsada.

► **¿Qué te llevas de tu paso por el programa?**

-Ha sido una experiencia muy cortita, pero de verdad que he aprendido muchísimo. He cosido muchísimo. Ahora he conseguido una nueva herramienta para relajarme, para crear y muy útil para mi profesión. Para mí siempre ha sido terrorífico encontrar una talla o un diseño que te caiga bien y a mí la ropa también me ayuda, me he de sentir cómoda. No hay mejor diseño que encontrar algo que te caiga como un guante, porque si no sale uno a la palestra con la cara de chupar limón.

► **Seguro que a mucha gente le parecería muy bien si sacases una colección pensada para todas las tallas.**

-Yo creo que lo más bonito que me ha pasado es aprender a coser mi propia ropa. Yo tengo mi forma y con la edad, que tengo 44, estoy cuadrada, se me inflama la cintura de una manera que ya no sé qué hacer. Si tomar algo, si hacer más deporte y beber más agua, si tomar más hongos de no sé qué. Lo más importante es quererte y aceptar lo que

estás viviendo ahora mismo. Dejar el victimismo fuera.

► **Tienes un montón de proyectos por delante Rosa, has sacado tu disco 'Doce diamantes negros' y también un perfume.**

-Sí, porque soy una persona que, a lo mejor parece que no doy una, pero soy muy creativa y siempre estoy pensando y dándole muchas vueltas a las cosas. Quiero transmitir lo que para mí es la vida y, lo más importante, los valores con que venimos de nuestros padres. El perfume se llama FE, que son las iniciales de mis padres: Francisca y Eduardo. Quiero reflejar que los estudios no han sido lo que me ha traído hasta aquí, han sido las ganas, la fe, el trabajo, el tesón.

“Soy una persona que parece que no da una, pero soy muy creativa. Siempre estoy pensando y dándole vueltas a las cosas”

► **Preparas un libro. ¿Es una especie de autobiografía?**

-Es complicado porque a mí me da mucha vergüenza. Tú te metes en Wikipedia y la gente casi lo sabe todo de ti. Pero hay otras partes que la gente no conoce, entonces sí que va a tener una parte biográfi-



ca. Van a entender mejor por qué sigo en este mundo que rodea la profesión. En muchas ocasiones si no hubiera sido por la música yo hubiera tirado completamente la toalla. La música es la que me hace resurgir, es terapéutico.

► **¿Cómo has llevado que no te invitasen a la entrega de los Goya en tu ciudad?**

-Para mí era muy grande que los Goya se celebrasen en Granada y, además, teniendo yo las llaves de la ciudad. Me sacó un par de lagrimillas porque mi madre y mi padre, que está en el cielo, se habrían alegrado un montón. Da un poco de pena que la gente no se acuerde de ti. Me habría gustado estar ahí.

► **¿Te has enfadado?**

-Puede que al momento, pero yo nunca me enfado por nada. Yo vivo la vida agradecida y siempre feliz. Cuando llego a mi casa es-

A woman with dark hair in a bun, wearing a vibrant red, sleeveless, draped dress and large red heart-shaped earrings, is sitting on a light-colored sofa. She is looking towards the camera with a slight smile. The sofa has several pillows, including one with a leopard print pattern. The background is a neutral-toned wall.

Muy unida a su madre, Paqui, su apoyo incondicional

Rosa ha estado siempre muy unida a su madre, Paqui Cortés, que perdió a su marido Eduardo en 2008.

“ Para mí era muy grande que los Goya se celebrasen en Granada, teniendo las llaves de la ciudad, lo siento algo mío”

“Me sacó algunas lagrimillas que no me invitasen, sobre todo por mi madre y mi padre, que está en el cielo, y se habrían alegrado un montón”

Seis años de amor con Iñaki García

Rosa mantiene una relación con Iñaki García desde hace seis años. Se conocieron en un concierto de Marta Sánchez y desde entonces no se han separado. "Me aporta luz, es el amor de mi vida", ha dicho de Iñaki, que es ahora su representante.

"Yo ya me siento casada con Iñaki. No hay mayor contrato que exponerte a que la gente te vea. Es más valiente que firmar un papel"

"Si alguna vez me caso me compraré un trocito de campo para mis perrillos. Sueño con tener cerditos, gallinas, ovejas..."



toy deseando ver a mis perrillos. Ahora tengo seis. Si alguna vez me caso y gano un buen caché de dinero, me compraré un trocito de campo para que pueda tener a mis perrillos felices correteando por ahí. Y sueño con cerditos, gallinas, con una cabra y unas ovejas.

► **Tenemos ganas de ir de boda, Rosa.**

-Yo ya me siento casada con la vida que llevo con Iñaki. Lo de casarte es un plus. No hay mayor contrato que subirse a un escenario o exponerse a que la gente te vea, prácticamente es como casarse. Es más valiente que firmar un papel. Pero en algún momento creo que puede ser bonito también casarse y compartirlo con la gente que te quiere.

► **¿Cómo ves a Melody en Eurovisión?**

-Yo me siento muy identificada con Melody. Las dos hemos luchado muchísimo. Es una niña que ha tenido que crecer dando pasos de gigante, justamente por ser andaluza, por ser mujer y por ser echada para adelante. A la gente que se la ve fuerte no se le echa una mano. Pero se le ha dado una oportunidad de visibilidad y ella está sabiendo aprovecharla porque lo está dando todo. **L**

Por Laura Martín. Fotos: Pedro Pernía.

HAIR CARE

LA BIOSTHETIQUE®
PARIS

Méthode Sensitive

THE CULTURE OF BEAUTY

Equilibrio y vitalidad para cabello y cuero cabelludo

Lucir un cabello bonito comienza con un cuero cabelludo sano. El estrés interior y exterior pueden desequilibrar el cuero cabelludo, mostrándose irritado, con tensiones y picores o incluso formando caspa. El poder calmante de la avena contenida en Méthode Sensitive actúa contra las causas que generan las irritaciones y la caspa en el cuero cabelludo y garantiza de forma duradera un entorno relajado y sano.



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



Siet



Ana Mena (27) tiró de corsé y un vestido drapeado. Estaba nominada a la mejor canción de pop urbano por 'Madrid City', pero le ganó la partida Bad Gyal con 'Chulo PT. 2'.

PREMIOS LO NUESTRO ANA MENA DESLUMBRA EN LA GRAN NOCHE DE LA MÚSICA EN MIAMI

Miami se vistió de gala para reconocer lo mejor del año en la música latina en los Premios Lo Nuestro. La gran triunfadora fue Shakira, que se llevó seis galardonas. No pudo acudir a la gala porque ese mismo día ofrecía un concierto en su ciudad Barranquilla. Pero la alfombra roja —o mejor dicho, rosa— rebotó de glamour igualmente gracias a Ana Mena, que venía de pasar unos días en Santiago de Compostela visitando a su chico, Óscar Casas, que está allí rodando.



India Martínez (39) lució un vestido naranja de cuello perkins, manga enguantada y falda de estilo flamenco. La cordobesa sale con el sevillano Ismael Vázquez desde hace más de una década.

India y Will Smith cantaron a dúo



Will Smith (56) cantó en directo con India Martínez su tema conjunto 'First love', grabado en Ibiza.





Thalía (53) fue una de las conductoras de la gala junto a Laura Pausini y Alejandra Espinoza.



Bad Gyal (27) apostó por un vestido de Esteban Cortázar que Britney Spears lució en 2024.



Laura Pausini (50) rescató para la gala tres vestidos que había llevado en este mismo evento en años anteriores. En la imagen, de Roberto Cavalli.



Homenaje a Manuel Alejandro

Manuel Alejandro (93), compositor de temas míticos para artistas como Raphael o Alejandro Sanz, se llevó un premio honorífico a su carrera. En la imagen, con Laura Pausini, Alejandro Sanz y Niña Pastori.



Gestos de cariño con su gran amigo Luis Alegre, director del festival.



Una cariñosa amiga y compañera

Tuvo palabras de ánimo para el reportero de 'Caiga quien caiga' tras conocer la clausura del programa.

EN LA MUESTRA DE CINE ESPAÑOL

LETIZIA, UNA REINA MUY CÓMPLICE Y CERCANA EN SU VISITA A TUDELA

El paso de Letizia por Tudela, donde se reencontró con su gran amigo Luis Alegre, director del Festival de Cine de Tudela, ha dejado imágenes inolvidables de la Reina. Muy cariñosa con su amigo, al que conoce desde que

era periodista, Letizia también se acercó al reportero de 'Caiga quien caiga' Daniel Fez para mostrarle su preocupación por el cierre del programa. "¿Cómo estáis, Daniel? ¿Cómo estáis de ánimo?", le preguntó.

Letizia (52) asistió en Tudela (Navarra) a la celebración del 40 aniversario de la película de Mario Camús 'Los Santos inocentes'. Eligió el vestido rojo de Massimo Dutti que ha llevado ya en cuatro ocasiones.



Colección exclusiva

GUÍAS PRÁCTICAS

EL MUEBLE

LOS MEJORES CONSEJOS DE NUESTRAS EXPERTAS
REUNIDOS EN UNA COLECCIÓN ÚNICA

—
CLAVES PARA
LIMPIAR ESTANCIA
POR ESTANCIA

—
MÁS DE
350 TRUCOS
FÁCILES

—
RUTINAS DE
LIMPIEZA EFICACES
Y RÁPIDAS



YA A LA
VENTA CON
EL MUEBLE

RBA

A man and a woman are shown in a close embrace, kissing. The man is on the left, wearing a dark turtleneck, and the woman is on the right, wearing a dark long-sleeved top and sunglasses. They are standing in a field with tall grass and trees in the background. The lighting is soft and natural, suggesting an outdoor setting.

“La gente evoluciona a distintas velocidades, en distintos caminos, y nos hemos reencontrado ahora”

“Si pienso en boda me da vuelco, yo no me cierro a nada pero lo que intento ahora es disfrutar de crear lo que todavía estamos creando, con calma”

EL PILOTO DE AVIACIÓN PEDRO DURÁN

Lara Álvarez y su novio, romántica cita en el campo

La presentadora y su pareja, que ya vivieron un romance hace catorce años, consolidan su relación y comparten su día a día



A full-page photograph of a man and a woman walking together in a grassy field. The man, on the left, is wearing a dark blue long-sleeved shirt and dark pants. The woman, on the right, is wearing a dark blue jacket, red leggings, and sunglasses. They are both smiling and looking at each other. A large black and brown dog is in the foreground, partially obscuring the bottom of the couple. The background is a soft-focus landscape with trees and a bright sky.

Compartieron un dulce beso

Lara Álvarez (38) y Perico Durán (46) han viajado mucho juntos estos últimos meses. En noviembre estuvieron en París por el cumpleaños de él.

“Comparto mi felicidad con mis padres, mis perros y ahora con mi pareja”, ha dicho Lara

Un romántico viaje a París el pasado mes de noviembre sirvió a Lara Álvarez para compartir con el mundo que estaba enamorada. La popular presentadora dejó ver a través de sus redes sociales que estaba muy bien acompañada en aquel viaje. El afortunado no era una persona nueva en su vida, sino alguien que ya fue su pareja hace catorce años y con quien la vida le ha vuelto a unir. El nuevo amor de Lara es Perico Durán, y su relación está tan consolidada que Lara ya comparte con él a dos de los seres más importantes para ella: sus perros, Lúa y Choco.

PILOTO Y PADRE DE UN NIÑO

La pareja disfrutó de una cita en el campo con las dos mascotas de Lara. Relajada, feliz y con ropa deportiva, la presentadora muestra su lado más hogareño en las fotos que acompañan a este reportaje. A su lado, Perico, el hombre que ha sacudido sus cimientos. Él es un piloto de Iberia que tiene un hijo de nueve años de una relación anterior y que le dedica a Lara constantes mensajes de amor y cariño en las redes. Esta relación es tan especial y firme para ella que no tiene problemas en hablar de ella ante los medios, algo a lo que siempre había sido reacia. En una reciente presentación, Lara se sinceraba sobre esta



La presentadora está feliz y no quiere ocultarlo, y dedicó un cariñoso gesto a los fotógrafos que inmortalizaron su romántico paseo.

Además de Perico, el corazón de Lara lo ocupan sus perros, Choco y Lúa, que son su debilidad y a los que metió en el coche tras el paseo.

segunda oportunidad con Perico: “La gente evoluciona a distintas velocidades, en distintos caminos, y nos hemos reencontrado ahora”. Cuando le mencionan una posible boda, la periodista dice con humor que pensarle da “un vuelco”, pero confiesa que no piensa cerrar ninguna puerta: “Yo no me cierro a nada, pero lo que intento ahora es disfrutar lo que todavía estamos creando. Ahora lo que necesitamos es conocernos, disfrutarnos con calma”. Lara reconoce que su anterior etapa profesional, que incluía presentar ‘Supervivientes’ desde Honduras, dificultaba sus relaciones: “Yo soy muy men-



Lara ha reconocido que irse cuatro meses a Honduras le perjudicaba en sus relaciones

tal, y los sentimientos para mí tienen un peso muy importante, y al final una no se entrega así como así cuando te vas a vivir cuatro meses fuera, no ha sido fácil establecer un vínculo y una conexión real". Pero ahora todo ha cambiado, mientras prepara 'La Conexión' para TVE, puede dedicarse en cuerpo y alma a su nuevo romance. Y por lo que parece, va viento en popa. **■**

Por E. Cebrían. Fotos: Madphoto.

Tras su salida de Mediaset, donde presentó 'Supervivientes' desde Honduras durante ocho años, Lara prepara con ilusión su nueva etapa en TVE con el programa 'La Conexión'.



“Me cuesta mostrar a mis padres lo que siento”



Los padres de Aitana han sido siempre su gran apoyo. “Me cuesta mostrar a mis padres lo que siento, como si no mereciera estar triste”, admite.

AITANA REVELA QUE HA TOCADO FONDO

“Estoy tomando medicación para la depresión”

La cantante estrena una docuserie donde revela el duro momento que atraviesa desde hace meses

Aitana (25) estrena la docuserie ‘Aitana: Metamorfosis’ el 28 de febrero en Netflix. El metraje debía versar sobre la preparación de su concierto en el Santiago Bernabéu. Al ser aplazado, se cambió el foco de la docuserie hacia su vida cotidiana y su salud mental.



Se hundió tras su ruptura con Sebastián Yatra

Aitana y Sebastián Yatra rompieron definitivamente en agosto de 2024, poniendo fin a la segunda oportunidad que dieron a su relación. Dos meses después, ella empezaría a reconocer que se encontraba cada vez más sumida en la tristeza.

Es la cantante joven española más universal del momento, pero detrás de los focos Aitana Ocaña ha pasado por un infierno del que solo ahora empieza a salir. “La realidad de mi vida es que no me puedo quejar, pero a veces no sabes por qué te levantas triste todos los días y lloras, hasta que vas al psiquiatra y te dice que tienes depresión; eso me ha pasado”, dice.

PROBLEMAS DE ANSIEDAD

Aitana ha hecho esta confesión en ‘La Revuelta’, donde acudió para promocionar su nueva docuserie, ‘Aitana: Metamorfosis’, en la que habla de sus problemas de salud mental. Horas antes había pasado por el programa de radio ‘La Ventana’. “El año pasado pasé una etapa complicada a nivel psicológico. Sé que desde fuera puede parecer un pro-

blema del primer mundo por todas las facilidades que tengo, pero estoy pasando por el proceso de la depresión”, contaba. Lo cierto es que 2024 fue un año intenso para Aitana, que en agosto rompía con Sebastián Yatra, dando carpetazo definitivo a su segunda oportunidad. En ‘La Revuelta’, Aitana se sinceró junto a David Broncano, con el que mantiene una buena amistad. El presentador explicó que, el pasado octubre, llamó a Aitana por teléfono y percibió que se encontraba mal de ánimo. Su amiga contó por qué. “En octubre del año pasado estaba mal”.

SOLA EN LANZAROTE

“Me quise ir sola a Lanzarote y estuve una semana allí, pero me costaba levantarme de la cama. Ahora estoy en el proceso de estar mejor, porque esto no se cura de un día para otro. Estoy con medicación. Pedí empezar con una medicación flojita. Al principio me mareaba, poco a poco fui subiendo, de media a entera. Ahora estoy muchísimo mejor”, relató. La cantante desvela que saberse privilegiada —en la entrevista reveló que po-

“No sabes por qué te levantas triste cada día y lloras, hasta que el psiquiatra te dice que tienes depresión”



“Estaba mal. Me costaba levantarme de la cama”

“Pedí empezar con una medicación flojita. Al principio me mareaba, poco a poco fui subiendo la dosis”

“Ahora estoy en el proceso de estar mejor, esto no se cura de un día para otro”

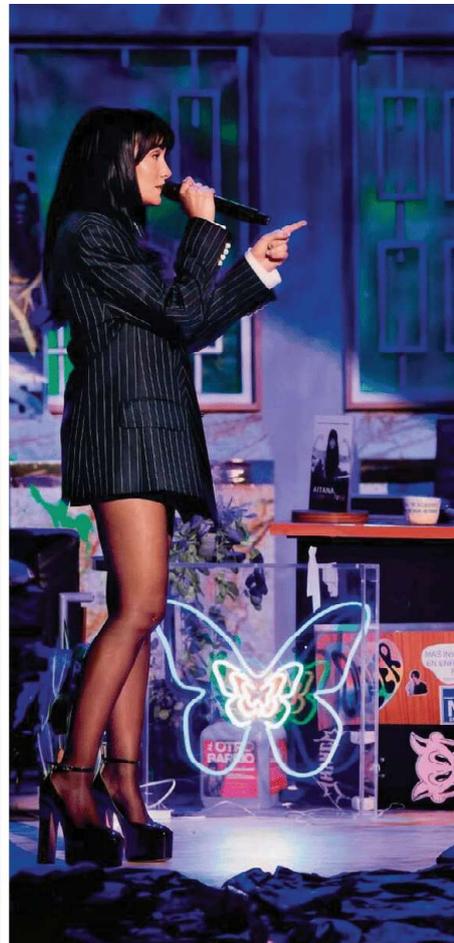
“Fui a una entrega de premios y temblaba. Le cogí la mano a Milena Smit y le decía: ‘Siento que me voy a desmayar’”

“Di un discurso sobre la salud mental, ahí ya se pudo ver que no estaba bien”



Un momento de solidaridad entre dos estrellas

Milena Smit, protagonista de ‘La chica de nieve’, animó a Aitana durante una entrega de premios. “En los últimos meses he estado y estoy triste. He tenido un bajón emocional”, dijo Aitana en esa gala.



see cuatro casas valoradas en 4,5 millones de euros—le hace sentirse incómoda al hablar de sus problemas. “Me cuesta mostrar a mis padres lo que siento, como si no mereciera estar triste. Me veo en la disputa de poner una sonrisa de cara al público y luego, al llegar a casa, no parar de llorar”, confesó. El pasado octubre, sufrió una pequeña crisis durante una entrega de premios y se refugió en la actriz Milena Smit. “Estaba temblando. Le cogía la mano y le decía: ‘No estoy bien, no sé qué me pasa, siento que me voy a desmayar’”. Di un discurso sobre la salud mental, ahí ya se pudo ver que no estaba bien”.

GRAVE HIPOCONDRIA

Aitana también ha desvelado que sufre hipocondría, un trastorno en el que la ansiedad se manifiesta a través de preocupaciones excesivas por la salud. “Llegué



Muy amiga de David Broncano

Aitana tiene amistad con David Broncano. En 'La Revuelta', además de hablar de su salud mental, dijo que tiene cuatro casas. Por ellas cifró su patrimonio en "más o menos 4,5 millones de euros".

"Puede parecer un problema del primer mundo por todas las facilidades que tengo"

"Pongo una sonrisa de cara al público y luego, al llegar a casa, no paro de llorar"

a un nivel de locura... Cuando me preguntaban dónde me veía de aquí a cinco años, pensaba que no iba a estar. Es un miedo irracional", reveló. Y pone un ejemplo: "Estando de cena con mi familia, he llegado a pensar que era la última porque creía que me iba a morir". Ahora ha buscado ayuda y empieza a salir del pozo: "He empezado a hacer terapia centrada en la hipocondría", dice. 

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



Aitana asegura que le da vergüenza hablar de sus problemas emocionales. "Uno de mis primos se dedica a la obra y se despierta todos los días a las 6. ¿Quién soy yo para quejarme?". Pero ha querido ser sincera con sus fans.

"Soy muy hipocondríaca. Llegué a un nivel de locura... Cuando me preguntaban dónde me veía de aquí a cinco años, pensaba que no iba a estar"

"Estando de cena con mi familia, he llegado a pensar que era la última porque creía que me iba a morir"

Claudia Bavel insistió a Joaquín para quedar en un conocido hotel de Barcelona en el que hubiera sido fácil que los captara un fotógrafo

La actriz fue fotografiada hace unas semanas entrando y saliendo de un hotel con Iker Casillas

Claudia Bavel (28) es de Figueres (Barcelona). Con 18 años apareció en 'Mujeres y Hombres y Viceversa' y empezó su carrera en el cine porno. Más tarde lo dejó para dedicarse a Only Fans, una red social de contenido para adultos.

**UNA ACTRIZ PORNO
FILTRA UNOS SUPUESTOS
MENSAJES CON ÉL**

Joaquín, víctima de una trampa

Claudia Bavel le envió fotos subidas de tono e intentó quedar con él en un hotel, aunque ese encuentro nunca tuvo lugar



Dos décadas junto a Susana Saborido



Joaquín Sánchez y su esposa, Susana Saborido, están pasando unos días muy complicados pero, ante la adversidad, se muestran más unidos que nunca. Claudia Bavel, una conocida actriz porno, ha filtrado unos supuestos mensajes con el exjugador del Betis en los que se puede ver cómo ella intentó concertar un encuentro en un conocido hotel de Barcelona que nunca llegó a tener lugar.

ENCUENTRO EN EL HOTEL W

La conversación empieza en diciembre de 2023, cuando él comenta que una foto de ella le ha dejado "anodado". La actriz le contesta con un tono picante y todo acaba entre risas por parte del futbolista. En agosto de 2024 vuelven a hablar. Joaquín se encuentra en Barcelona "de reuniones" y le explica que está alojado en el Hotel Colonial y que está tomando algo con un amigo. Ella le propone verse en el Ho-

Joaquín y Susana forman una de las parejas más sólidas del fútbol nacional. Se casaron en 2005 tras tres años de novios. Ella fue uno de sus grandes apoyos cuando él anunció que se retiraba del fútbol en 2023.



“He ganado mucho con este viaje porque mis hijas se han abierto un poquito más a mí”, ha dicho el excapitán del reality con su familia

Joaquín estrenó hace un mes ‘El capitán en América’, un reality que ha grabado con su mujer y sus dos hijas, de 18 y 14 años, y en el que viaja con ellas por EEUU.



En el reality, Joaquín y Susana renuevan sus votos con una boda en Las Vegas con la presencia de sus dos hijas.

En los mensajes entre Joaquín y Claudia, él se muestra bromista como es siempre y ella se muestra picante y le hace comentarios sugerentes

tel W, un conocido hotel de la ciudad que está cerca del hotel donde se aloja Joaquín. El futbolista rechaza la propuesta, no quiere moverse de su hotel ni dejar a su amigo solo. Claudia le insiste pero finalmente todo queda en nada. “Me da pena no conocernos estando tan cerquita”, le dice en tono picante. Claudia ha justificado que quería quedar con Joaquín en el Hotel W porque quería que se vieran en un sitio público, pero lo cierto es que las características de este hotel facilitan que un fotógrafo pueda hacer guardia y captar el encuentro, que es lo que ocurrió



Susana le apoya públicamente con esta foto

Pocas horas después de que salieran a la luz los supuestos mensajes, Susana compartió esta foto en sus redes con el mensaje: "Siempre juntos, mi vida", al que él comentó: "Siempre".

INSTAGRAM

con las fotos que se publicaron de Claudia e Iker Casillas hace unas semanas, por lo que Joaquín podría haber sido víctima de un trampa.

SU ESPOSA LE APOYA

Los mensajes entre Joaquín y la actriz porno han sido de lo más visto en las redes sociales, y a pesar de que el encuentro con Claudia Bavel nunca llegó a ocurrir, esto podría haber puesto en peligro el matrimonio del exfutbolista y Susana Saborido, con la que en julio cumplirá una década de casados. La sevillana no tardó en mostrar su apoyo públicamente a su marido, con una romántica fotografía con el mensaje: "Siempre juntos, mi vida". Con ella confirma que este episodio no hace que su relación se tambalee. La filtración de estos supuestos mensajes entre Joaquín y Claudia coincide con la emisión de 'El capitán en América', el reality que Joaquín protagoniza con Susana y sus dos hijas, de 18 y 14 años, y en el que reco-

rren la Costa Oeste de Estados Unidos en una caravana.

REENCUENTRO CON SU FAMILIA

Días antes de la filtración, se emitía un emotivo episodio en el que el matrimonio renovaba sus votos en Las Vegas. Diecinueve años después de su multitudinaria boda en Cádiz -Joaquín ya era entonces la gran estrella del Betis y asistieron más de dos mil personas-, Susana le decía a Joaquín: "Sí, y mil veces sí", ante sus dos hijas. Para el exfutbolista, este viaje que recoge el reality ha sido muy especial, ya que por su trabajo nunca había podido hacer un viaje largo con su familia. "He ganado mucho con este viaje porque mis hijas se han abierto un poquito más a mí. Hay veces que, por circunstancias, no tienes esas charlas con los niños, no pasas tiempo y pierdes esa confianza de contarte cosas. He ganado eso, un poquito más de confianza". **L**

Por E. C. Fotos: Agencias/Atresmedia.



Por su carrera futbolística, Joaquín no pudo estar siempre con sus dos hijas: "Ellas saben lo que ha sido el fútbol para mí"

Gracias a su reality, ha podido hacer un viaje largo en familia por primera vez

El juez Vázquez Taín afirma: “Si hubiera habido una inocencia clara no se habrían pedido los informes médicos”

“Lo que quiere la jueza con el seguimiento médico es saber si a la niña le quedan secuelas o no, porque no es el mismo delito”

El juez gallego José Antonio Vázquez Taín, que es el titular del Juzgado de lo Penal número 2 de A Coruña, colabora en 'El programa de AR'.

POR EL PRESUNTO DELITO DE MALTRATO A SU BEBÉ

Anabel y David se preparan para el juicio

La sobrina de Isabel Pantoja celebra el tercer mes de vida de su hija mientras sigue la investigación que, según el juez de instrucción del caso Asunta, llegará a juicio



Vázquez
Taín llevó la
instrucción del
caso Asunta

Anabel Pantoja y David Rodríguez intentan llevar una vida normal dentro de la situación excepcional y preocupante que viven. La pareja está siendo investigada por un presunto delito de maltrato a su bebé, que estos días ha cumplido tres meses. Anabel y David celebraron el tercer "cumplemes" de su niña en Córdoba, con la familia del fisioterapeuta y un grupo de amigos con una gran comida. Pero, mientras presume de felicidad en redes, Anabel y su pareja, según ha sabido LECTURAS, se preparan para un posible juicio junto a sus equipos legales y un grupo de médicos. La posibilidad de llegar a un juicio finalizada la instrucción del caso es cada vez mayor, tal como ha declarado a 'El programa de AR' el juez José Luis Vázquez, que fue el juez encargado de la instrucción del caso de Asunta Basterra: "Si hubiera habido una inocencia clara no se habrían pedido más informes médicos".

UN SEGUIMIENTO MÉDICO

Como ya desveló LECTURAS en su momento, el calvario de Anabel se alargará como mínimo medio. Por delante, unos largos meses en los que



Las pruebas médicas para determinar si la pequeña sufre secuelas alargarán la investigación

"Lo que se está haciendo, lamento mucho decirlo, creo que es preparar el juicio y que a juicio vayan con una posición jurídica muy determinada"

Anabel y David Rodríguez celebraron el tercer mes de vida de su niña en Córdoba, con la familia de él.

De visita a la abuela Merchi en Sevilla

Antes de visitar Córdoba, Anabel hizo parada en Sevilla con su niña para ver a su madre, Merchi, y acudir a una revisión médica de la niña que ya estaba programada.

Mientras la investigación sigue su curso, la pareja intenta aparentar normalidad. Su defensa la llevan dos equipos diferentes.

se enfrenta a una investigación que, por tratarse de una menor, está siendo exhaustiva y muy minuciosa. La juez de instrucción que lleva el caso desde Canarias analiza los informes médicos, las declaraciones de los padres y las cámaras de seguridad del parking del centro comercial donde, según David, la niña tuvo la crisis por la que acudieron a urgencias y que provocó su posterior ingreso en la UCI. Pero esto no es todo, ya que también ha pedido una serie de pruebas médicas que se programaron cuando le dieron el alta a la bebé para hacerle un seguimiento sucesi-

vo con el fin de averiguar si a la pequeña le han quedado secuelas. Este seguimiento médico que la juez quiere que figure dentro del dossier de la investigación hará que esta se alargue. Según el juez Vázquez Taín, su compañera de profesión ya tiene claro el origen de las lesiones, ya que este figuraba en los informes que ya tenía en su poder. “Por experiencia personal, lo que se está haciendo no es volver a revisar los informes médicos [ya incluidos en la investigación]. La causalidad [de las lesiones] ya está explicada y tiene un origen no natural, que es un origen violento,

“La causalidad de las lesiones ya está explicada, tiene un origen no natural, que es un origen violento”, dice el juez Vázquez Taín

puede ser una violencia intencionada, negligente o accidental”. Según Vázquez Taín, la juez ha pedido un seguimiento médico para determinar si la pequeña sufre secuelas, ya que de ello depende el tipo de delito que se les podría imputar: “No es el mismo delito si has causado lesiones con o sin secuelas. Lo que se está ha-

ciendo, lamento mucho decirlo, creo que es preparar el juicio y que a juicio vayan con una posición jurídica muy determinada”.

DEFENSAS SEPARADAS

El juez gallego también se pronuncia sobre el hecho de que la pareja vaya con defensas separadas: “Cada uno va a tener que explicar qué hizo ese día con la niña, no es lo mismo lo que ha hecho uno que lo que ha hecho otro, y tampoco puede asumir uno todas las consecuencias de lo que ha hecho el otro mientras no estaba delante. Además, dos abogados van a ver más que



David abandonó Canarias para atender sus compromisos laborales en Córdoba, donde trabaja con Mariló, la que fuera íntima de Isabel Pantoja.

uno solo y cada uno va a tener que intentar encajar bien cual es su actuación". Según declaró David, él estaba solo con la niña en el coche cuando a esta le dio una crisis. Lo que los expertos explican es que parece que está claro que no hay dolo, es decir, una voluntad deliberada de cometer el delito. También está claro que la jueza no va a tomar ninguna determinación sobre el caso, ya sea archivarlo o abrir el juicio oral, hasta que no esté clara la evolución de la niña, si le quedan secuelas o no y si requiere un tratamiento médico. **■**

Por E. Cebrían. Fotos: Agencias.



"Cada padre va a tener que explicar qué hizo ese día con la niña. Ninguno puede asumir las consecuencias de lo que ha hecho el otro mientras no estaba delante", explica el juez

Isabel Pantoja (69)
enviudó de Paquirri
hace 40 años, pero
su herencia sigue
aún hoy dando
quebraderos
de cabeza.

ISABEL PANTOJA

Escondió tres fincas de la herencia de Paquirri

Solo ella conocía la existencia
de las tierras adyacentes a
Cantora que siguen a nombre
del torero y que ha logrado
ocultar hasta hoy



Gracias a ocultar esas tres fincas Isabel ha evitado que le sean embargadas por sus deudas

Sus acreedores podrían ahora exigir que salde sus cuentas

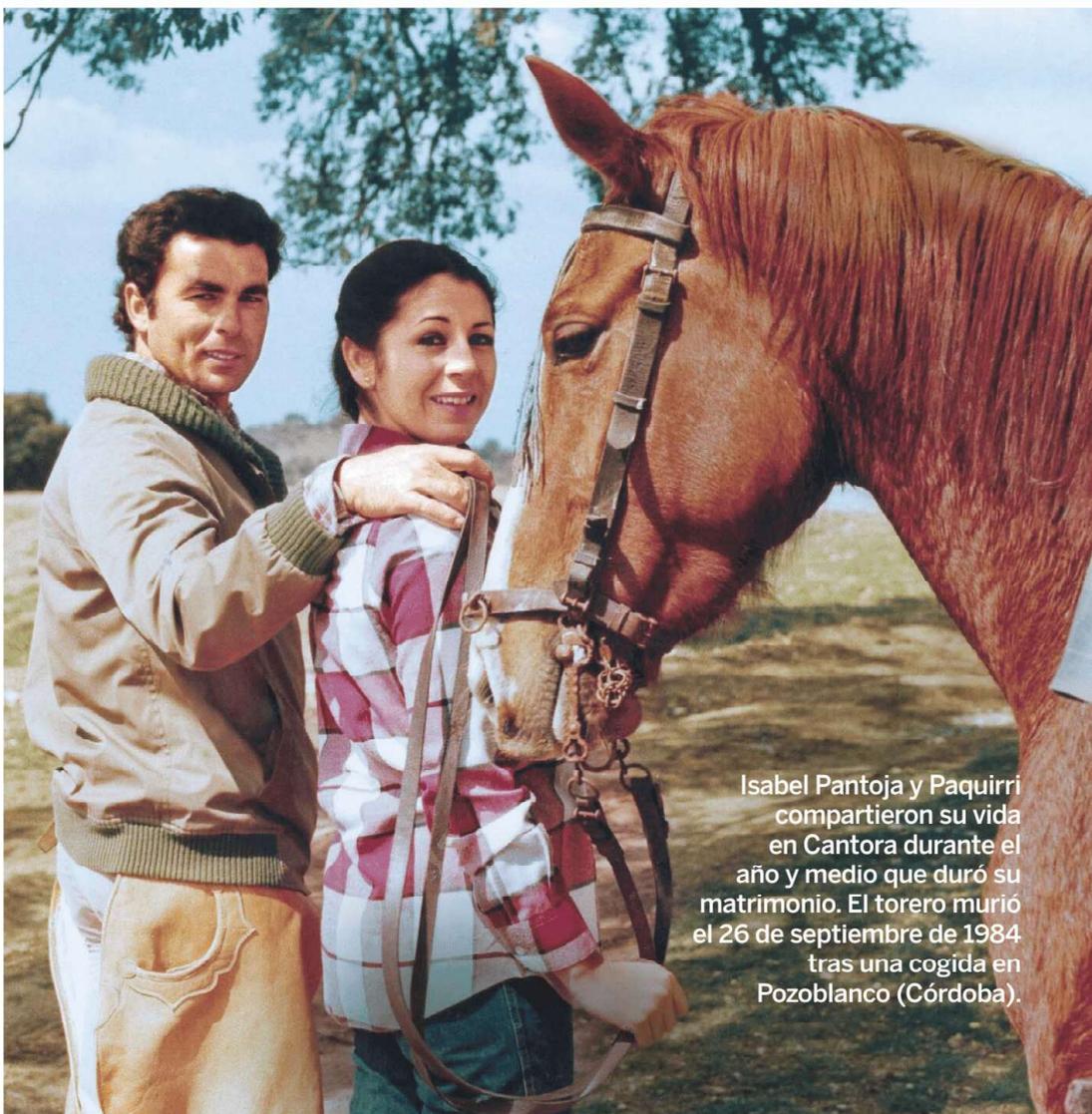
Para Isabel Pantoja el pasado siempre vuelve y sus problemas no dejan de crecer. Tras enviudar hace más 40 años, el polémico legado que recibió de Paquirri aún colea y le va a traer muchos quebraderos de cabeza. Más aún después de que Joaquín Moeckel, abogado de Francisco y Cayetano Rivera Ordóñez, haya afirmado en el programa 'D Corazón' de RTVE que, tantos años después de fallecer, aún hay propiedades a nombre del malogrado torero.

EXPANDIR CANTORA

Se trata de bienes que Paquirri legó a Isabel y cuya titularidad no asumió la cantante. Después de una minuciosa investigación periodística, LECTURAS puede ampliar en exclusiva los detalles que suponen un auténtico vuelco en la historia. Esta redacción ha podido acceder a la documentación que prueba que hay tres propiedades a nombre de Francisco Rivera Pérez, cuatro décadas después de su muerte en la plaza de toros de Pozoblanco (Córdoba). La Pantoja nunca puso a su nombre esos bienes. Curiosamente, las propiedades que Isabel heredó —aún con Paquirri como titular en el registro— están en Medina Si-



Isabel dejó Cantora el pasado mes de octubre para instalarse en Madrid. Kiko Rivera posee el 49 % de la finca, que sigue embargada.



Isabel Pantoja y Paquirri compartieron su vida en Cantora durante el año y medio que duró su matrimonio. El torero murió el 26 de septiembre de 1984 tras una cogida en Pozoblanco (Córdoba).



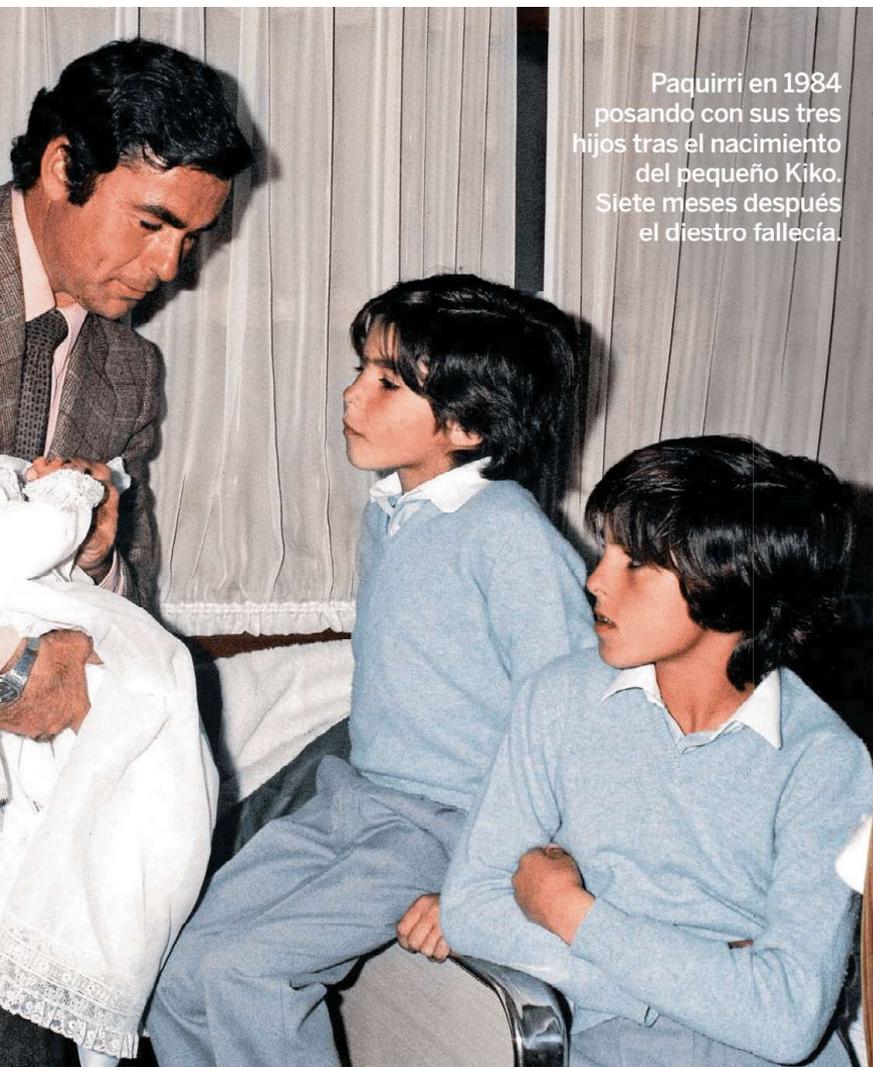
Fran (51) y Cayetano Rivera (48) siguen reclamando a Isabel Pantoja los objetos y trastos de torear que su padre les dejó en herencia, y que la tonadillera se ha negado siempre a darles.



donia (Cádiz) y sabemos que son adyacentes a Cantora, la finca embargada e hipotecada que acaba de abandonar Isabel para trasladarse a Madrid. Adquiridas poco antes de morir, nadie salvo Isabel sabía que Paquirri había querido expandir su finca preferida con las tierras que han permanecido ocultas hasta hoy.

BIENES EMBARGADOS

El futuro económico de la Pantoja puede oscurecerse más aún, los problemas monetarios que arrastra pueden empeorar sustancialmente después de que esta información vea la luz. Isabel está financieramente ahogada, y hay acreedores que no han podido cobrar sus deudas porque sus bienes están embargados por hipotecas y sus impagos a la Agen-



Paquirri en 1984 posando con sus tres hijos tras el nacimiento del pequeño Kiko. Siete meses después el diestro fallecía.

Nadie está obligado a poner una propiedad que hereda a su nombre

“Es lícito pero tiene su maldad”, asegura el abogado de Fran y Cayetano Rivera

cia Tributaria. Hasta hoy. Las reclamaciones económicas contra la folclórica podrían resurgir con fuerza si hay nuevas propiedades a las que los afectados por sus impagos puedan aferrarse para cobrar. Según la abogada Eva de Andrés: “Mientras existan deudas vivas, los acreedores –la administración o particulares– están legitimados para investigar

qué patrimonio nuevo tiene o pedir auxilio judicial para cobrar sus deudas con sus intereses correspondientes”.

LA LUCHA DE SUS HIJOS

El abogado Joaquín Moeckel lleva años litigando contra la Pantoja para conseguir que devuelva los objetos y trastos de torear de su padre a los hijos de Paquirri. No lo ha logrado y no disimula su animadversión hacia la cantante. Aunque reconoce que ni Isabel ni nadie está obligado por ley a poner una propiedad a su nombre, Moeckel es demoledor con ella: “Es lícito, pero tiene su maldad. Imagínate que la señora Pantoja tiene deudas y sus acreedores quieren cobrar. No pueden. Hay cosas, pero no las ha puesto a su nombre”, desvela. **■**

Por Martina Ataun. Fotos: Agencias/Archivo.



Isabel Pantoja, que sigue con su nueva vida en Madrid, podría verse obligada a hacer frente a deudas que hasta hoy había logrado evitar.



Alberto Herrera (32) y Blanca Llandres (29) llegan juntos a la Capilla de la Universidad de Sevilla, procedentes de la casa de Fran Rivera y Lourdes Montes, situada cerca de la iglesia.

**ALBERTO HERRERA
SALE CON
UNA PRIMA DE
LOURDES MONTES**

El hijo de Mariló y Carlos Herrera presenta a su novia

El joven hizo su primera aparición con Blanca Llandres en el enlace de unos amigos en Sevilla

Antes de la boda, la pareja se acercó a saludar a la casa de Fran Rivera y Lourdes Montes

Blanca trabaja como psicóloga y es sobrina, además, del cantante José Manuel Soto



Alberto y Blanca no esconden su relación. En sus redes sociales han publicado imágenes de un viaje romántico reciente a Roma. Durante la boda de sus amigos, estuvieron muy cariñosos.

El hijo mayor que Mariló Montero y Carlos Herrera tuvieron en su matrimonio, Alberto, está enamorado de Blanca Llandres, prima de Lourdes Montes. La pareja ha hecho su primera aparición conjunta en la boda de unos amigos en Sevilla. Su relación se dio a conocer recientemente, pero hasta ahora no les habíamos visto debutar en sociedad.

Una madre orgullosa de sus hijos

EL LOCUTOR Y LA PSICÓLOGA

Como la boda se celebró cerca de la casa de Lourdes Montes y Fran Rivera, Alberto y Blanca se acercaron a saludar antes de la ceremonia. Alberto es un apasionado de la comunicación y ha seguido la vocación familiar. De hecho, tiene una sección en el programa de su padre en la COPE. Blanca, por su parte, es graduada en psicología y trabaja en el departamento de Recursos Humanos de una empresa energética. **■**

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.



Mariló Montero (59) tuvo dos hijos con Carlos Herrera (67), del que se divorció en 2011: Rocío Crusset (30), modelo, y Alberto, locutor como su padre.

Carmen Borrego ha confirmado que el número de su madre ahora no pertenece a nadie, es un número que no existe

El entorno de María Teresa podría ser víctima de una estafa en los próximos días

María Teresa Campos falleció el 5 de septiembre de 2023. A lo largo de su vida, la periodista protagonizó muchos reportajes en Lecturas y tenía un vínculo muy especial con esta revista.



**UN PRESUNTO ESTAFADOR SE
HACE PASAR POR LA PERIODISTA**

El misterio de los mensajes de María Teresa Campos

Luis Pliego, director de Lecturas, denuncia que ha recibido unos inquietantes mensajes desde el número de teléfono de la mítica periodista, que fue dado de baja en su día

María Teresa le apreciaba mucho

La periodista tenía mucho cariño al director de la revista y solía llamarle "mi querido Luis", igual que en el primer mensaje que este recibió.



Máxima preocupación para el entorno de María Teresa Campos. Un presunto estafador ha tenido acceso al número de móvil de la mítica periodista y está enviando mensajes haciéndose pasar por ella. El primero en denunciarlo ha sido Luis Pliego, el director de LECTURAS, que recibió dos inquietantes mensajes que podrían esconder intenciones oscuras e incluso ilegales.

UN SUSTO DESAGRADABLE

Todo empezó el pasado martes 18 de febrero, minutos antes de que empezara 'TardeAR', donde Luis Pliego colabora. El periodista se llevó el susto de su vida cuando recibió un mensaje desde el número que un día perteneció a María Teresa Campos: "Mi querido Luis, te mando un beso y mucho amor". Tras el espanto inicial, reaccionó preguntando: "¿Quién eres?". La respuesta que recibió fue aún

Según la policía, para enviar estos mensajes es necesario un software muy sofisticado

más inquietante: "Un beso desde el infinito". Desde el plató del programa, el director de LECTURAS se mostraba muy afectado, pues es bien sabido la relación tan cercana que mantenía con la mítica periodista. Contactaron con Carmen Borrego, que mostró también su enfado porque haya alguien que esté suplantando a su madre. Carmen confirmó que el móvil de su madre se dio de baja tras su fallecimiento, y que este no ha sido asignado a ningún usuario. Es un número que no existe. Carmen desveló también que su madre solía llamar a su amigo "mi querido Luis", algo que él también confirmó.

EN MANOS DE LA POLICÍA

El director de LECTURAS ya ha presentado la denuncia ante la policía. Tanto ellos como expertos consultados confirman que se trata de un suplantación de identidad y que para llevarla a cabo es necesario un sofisticado software, como los que utilizan los cibercriminales que roban datos y vacían cuentas bancarias, es decir, que cometen delitos de phishing. No es algo que pueda llevar a cabo cualquiera ni una tarea fácil, lo cual debe poner en alerta al entorno de María Teresa, pues podrían ser víctimas de una estafa en los próximos días. **L**

Por E. Cebrián. Fotos: Garófano.





**La matriarca
de una dinastía
inigualable**

Lola Flores murió el 15 de mayo de 1995, a los 72 años, víctima de un cáncer de pecho que le diagnosticaron en 1972. Dejaba así rotos a su marido y a sus hijos. Antonio, el mediano, fallecería 15 días después de su muerte.

30 AÑOS SIN LOLA FLORES

El agónico final que La Faraona ocultó a todos

Sus últimos años vivió un ritmo frenético de viajes, espectáculos, apariciones televisivas... Muy pocos sabían que su cáncer de pecho empeoraba y que Lola se negaba en redondo a retirarse

No es por maldad



por Pilar Eyre

Este año hace treinta que se murió Lola Flores. Llevaba mucho tiempo enferma, aunque casi nadie lo sabía. Tanto que doce años antes la entrevisté en la sala Scala de Barcelona y me cogió la mano para llevársela al pecho, **“toca, para que veas que no llevo silicona y todo es mío”**, pero en el último segundo dio un quiebro extraño y avanzó el otro pecho. Y es que en el izquierdo ya tenía “el bultito” que habría de llevarla a tumba.

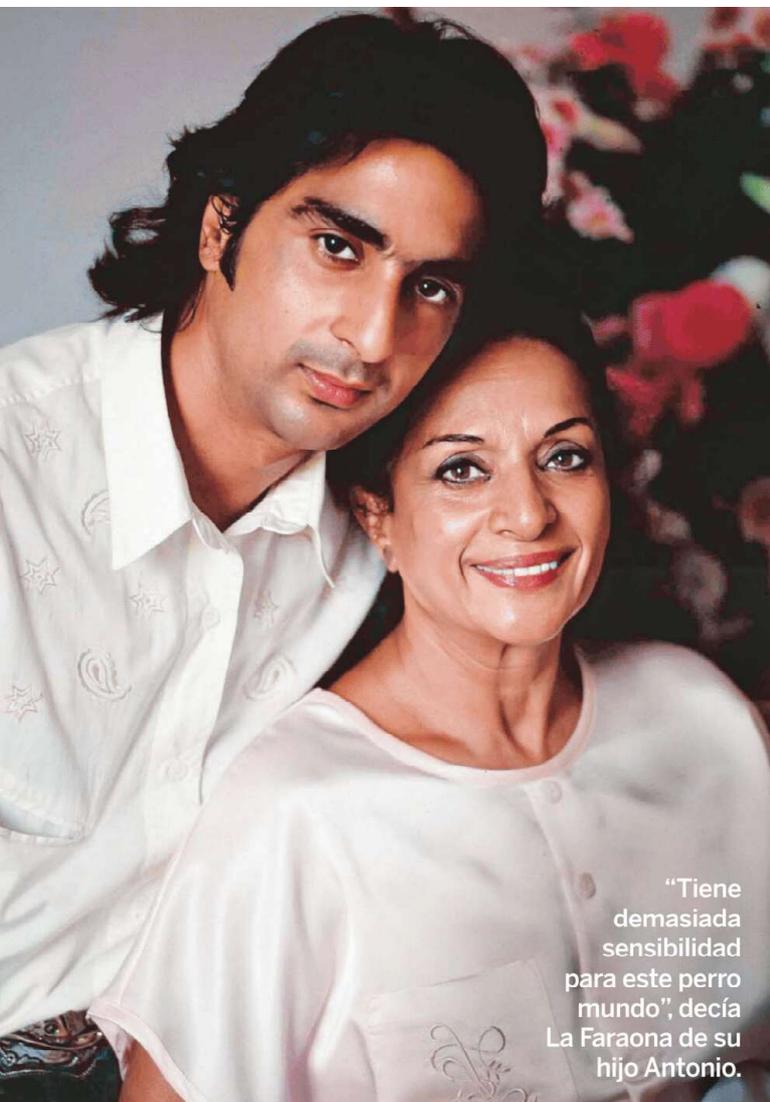
ASÍ HABLABA DE SUS HIJOS

En esa entrevista se abrió de arriba abajo porque Lola no sabía hablar de otra manera. De su Rosarito, “una belleza, se hará artista de cine, mira, cuando trabaje con Buñuel, que lo hará, porque es muy buena, **si tiene que enseñar la parte de arriba, que lo haga, la de abajo no, porque su padre es gitano y se armaría”**. Lolita, era “lo mejor del mundo, pero ese señor Paquirri le ha hecho mucho daño y sufre por sus penas de amor... le

Lola rehusaba retirarse porque tenía bocas que alimentar y deudas con Hacienda

Se internaba cuando no podía con su alma, le daban quimioterapia y, cuando se creía curada, actuaba de nuevo

Le ofrecieron operarse en París si se retiraba unos meses. “¡No puedo!”, contestó



“Tiene demasiada sensibilidad para este perro mundo”, decía La Faraona de su hijo Antonio.



Lola era consciente de la inmensa carga que ponía en los hombros de su hija mayor, Lolita, al morir. “Hay que ver lo que te dejo”, le dijo antes de irse.

prometió matrimonio en unas cartas y podríamos obligarle a cumplir, pero yo soy demasiado moderna para hacer esas cosas”. **¡Y cómo se iluminaba su rostro cuando hablaba de su Antoñito!**, “a mí me gustaría que fuera abogado o arquitecto, es muy gracioso, me dice ‘odio a Lola Flores y quiero a mamá’, porque a él le gusto con mi bata de boatiné, con mi moñete arriba y sin pintarme, yo me lavo la cara para poder darle besos, todos los besos que puedo, sin parar”. Y le recorría un escalofrío premonitorio y suspiraba: “Tiene demasiada sensibilidad para este perro mundo”.

LOS AGUJEROS DE SU BOLSO

No lo parecía con su abrigo de visión marrón, su traje pantalón blanco, todo el joyero puesto y fumando incesantemente, pero esa tarde en Barcelona había recibido una noticia terrible. Su amiga Carmen Caballero la había acompañado a la consulta de un médico. **“Su cáncer de pecho avanza imparable y debe meterse en una clínica, operarse y dejar de trabajar”**. ¿Operarse? ¿Dejar de trabajar? Y a partir de ahí todo fueron remiendos para no caerse a trozos en el escenario. Una exhausta Lola se internaba cuando no podía con su alma, se medicaba, le daban quimioterapia y, cuando se creía curada, daba una exclusiva y actuaba de nuevo, a pesar de los consejos de los doctores. Era una espiral demencial de viajes, espectáculos, películas, televisión, series o sino entrevistas pagadas con noticias que casi siempre eran inventadas. Todo sumaba porque ¡tenía tantas bocas que alimentar! ¡Tantos agujeros! ¡Y sus deudas con Hacienda! Debía sacar adelante a los suyos como fuera, y los suyos eran muchos, porque po-

Su generosidad era apabullante. Le compró un piso a El Junco y mantenía a varios amigos desvalidos

Llevaba el bolso lleno de dinero y, al final del día, estaba vacío

seía una generosidad apabullante: a su “amigo”, el Junco, le compró un apartamento en Sevilla, mantenía a las hijas de Antonio y a varios amigos desvalidos. Llevaba un bolso con dinero y cuando se acababa el día, estaba vacío. **Cuando ya no le quedaba más, daba hasta los billetes de lotería que había comprado**, “toma, hijo, a ver si te toca algo”. Y al final daba el bolso, “es de codrilo de verdad”.

SUS HORAS FINALES

José Luis y Sylianne de Villalonga vieron cómo se desangraba a chorros en Florida Park y la llevaron a París, a una consulta con el mejor oncólogo del mundo, en el instituto Pasteur. Le dijo que aún había posibilidades de cura, una operación, un tratamiento, unos meses retirada... “¿Meses?” Dijo ella. “¡No puedo!”. **Y se fue tal como había entrado, aunque quizás ese doctor le hubiera podido salvar la vida**. Lola hizo un último programa de televisión con su hija, gracias a la abnegación de Lolita pudo grabarse, y continuó saliendo al escenario, con los pechos abrasados, ahogándose, hinchada por la cortisona, con enormes bultos, picores y llagas en todo el cuerpo. Actuó en las Fallas de Valencia e hizo una última visita, genio y figura, al casi-

no de Monte Picayo. Después se metió en casa y dijo, “que nadie venga a verme, no puedo más”. **Ya no había dinero, Lolita aportaba todo lo que podía, Lola se miraba en el espejo, sin peluca, con el cuerpo escuálido y gemía, “¡ay, Lolita Flores, para lo que has quedado!”**. Se asfixiaba, amaba a sus hijas, pero sus pensamientos eran para su Antoñito, y si no quería irse, a pesar de sus sufrimientos atroces, era por ese niño, para no dejarlo desamparado. Era consciente de la inmensa carga que ponía en los hombros de su hija mayor, porque sus últimas palabras antes de morir fueron para decirle “hay que ver lo que te dejo...” Poco antes había llamado a su marido y le había suplicado con su voz honda que apenas se entendía: “Te pido perdón por todo el mal que te he hecho”, y Antonio le contestó entre lágrimas: “No me has hecho nada, nada tengo que perdonarte”.

LA REACCIÓN DE ANTONIO

A las seis de la mañana del día 16 de mayo de 1995 murió en los brazos de su amiga más fiel, Carmen Mateo. Todos lloraban cuando llegó Antoñito gritando “¿dónde está mi madre?” **Cuando le dijeron que estaba muerta, pegó un puñetazo en la pared y se rompió la mano, que llevó escayolada hasta su propia muerte.** Entró en la habitación de Lola y estuvo horas allí dentro, encerrado, lo oían hablar, gritar, reñir, suplicar, cantar... Silencio. No quiso ir al entierro, ¡empezaba para él su tiempo de descuento! ¡Quince días! Quince días tardó en reunirse con su madre en las praderas celestiales, juntos ya para siempre.

Síguela en www.lecturas.com



Tras su última actuación, en el Casino Monte Picayo, Lola dijo: “Que nadie venga a verme, no puedo más”. Estaba agotada.

Lola hizo un último programa de televisión con su hija antes de morir

Tenía los pechos abrasados, estaba hinchada por la cortisona y sufría picores y llagas en todo el cuerpo

Jasmine Carrisi (23) es la mayor de los dos hijos que Al Bano tuvo con su segunda mujer, Loredana Lecciso. Del primer matrimonio de su padre, con Romina Power, tiene cuatro hermanos: Ylenia, desaparecida en 1994, Yari, Cristel y Romina.

“Desde que nació, mi padre me llevó con él en sus giras”

“Una vez canté con él en el Teatro Real de Madrid, fue muy especial porque el escenario con él es como casa”

JASMINE CARRISI, LA HIJA DE AL BANO

“Mi padre ha estado muy presente, hablo con él todos los días”

La hija mayor de Al Bano y Loredana Lecciso creció entre las bambalinas y viendo actuar a su padre en las giras. Ahora, la joven se lanza a perseguir su sueño de hacerse un hueco en la música



Con 11 años ya descubrió su vocación

“Con 11 años ya tuve claro que quería cantar. Grabé un álbum de versiones para el cumpleaños de mi padre, fue una sorpresa, él lo escuchó y entendió que era mi pasión”.

Teniendo de padre al maestro de la canción italiana, Al Bano, no era de extrañar que su hija, Jasmine Carrisi, siguiera sus pasos en la música. Con solo 23 años se lanza a cantar en español con su single: ‘Non adesso’ [‘Ahora no’].

► **‘Non adesso’ habla de una chica que quiere romper una relación tóxica con un chico, ¿por qué elegiste ese tema?**

-Es como de empoderamiento femenino, pero creo que los hombres también pueden verse reflejados. Es algo por lo que yo también he pasado y muchas de mis amigas han pasado por algo similar, creo que es importante comunicar eso.

► **¿Tiene un punto autobiográfico?**

-Sí. Es autobiográfica, pero también tiene un mensaje.

► **¿Supiste darte cuenta de que estabas con una persona tóxica y la sacaste de tu vida?**

-Poco a poco, es un proceso muy difícil. Pero tienes que llegar a un punto en el que tienes que ser fuerte, reconectar contigo misma y decirte que tienes la independencia y la fuerza de poder hacerlo sola.

► **¿En casa escuchabas cantar a tu padre?**

-Más que con la música, él me influyó con las giras porque me llevaba con él, desde pequeña, prácticamente desde que nació. A veces me

“Tuve una relación tóxica, salir es un proceso difícil pero tienes que llegar a un punto en el que tienes que ser fuerte y reconectar contigo misma”

“No me enfado rápido, pero si me enfado me vuelvo muy italiana, muevo mucho las manos y me salen insultos en italiano porque es el idioma con más insultos de todo el mundo”

Jasmine estuvo con su padre en 'La Voz Senior' en Italia y también en la versión italiana de 'Mask Singer'. En 2020 publicó su primer single, 'Ego'.



sacaba al escenario al final de las canciones, para saludar, otras veces hemos cantado juntos, como en España, en el Teatro Real.

► **¿Cómo fue?**

-Fue muy especial porque el escenario, con él, es como estar en casa.

► **Tu padre ha tenido que viajar mucho por su trabajo, ¿le echabas de menos en el día a día?**

-No, porque estaba muy presente. Muchas veces viajaba con él cuando no tenía escuela. Hablo con él todos los días, siempre.

► **¿Cómo fue ese momento en el que le dices a tu padre que quieres ser cantante como él?**

-Con 11 o 12 años ya lo tenía claro. Grabé un álbum de versiones, que fue para el cumpleaños de mi padre y fue una sorpresa porque él no sabía nada. Él lo escuchó y entendió que era mi pasión. Mis padres querían que antes terminase de estudiar, pero siempre han sido un apoyo.

► **¿Apellidarse Carrisi tiene aspectos negativos?**

-Más para el público que para mí, porque puede tener sus expectativas y sus prejuicios.

► **¿Temes no cumplir esas expectativas?**

-No, porque sé que es totalmente diferente. Yo tengo el apellido, pero soy de otra generación, otro estilo y otras influencias. Yo, personalmente, no siento el peso.

► **¿Qué dijo tu padre cuando escuchó 'Non adesso', una canción en castellano?**

-Le gustó mucho, porque mi padre ha trabajado y vivido mucho tiempo en España y fue muy feliz.

► **¿A tu padre le consultas todo?**

-Sí. Algunas cosas de chicos le he consultado, pero ahora

Heredera del gran divo de la música italiana

Jasmine ha heredado la pasión por la música de su padre pero reconoce que no teme a las comparaciones: "Yo tengo el apellido, pero soy de otra generación y tengo otro estilo e influencias, personalmente no siento el peso".

no. Solo le consulto cuando es algo importante.

►Tus padres se separaron, ¿cómo lo llevaste?

-Tuvieron un periodo de lejanía pero ahora están juntos.

►¿Son pareja?

-Sí, sí. Están todavía.

►Te relacionaron con uno de los hijos de Madonna, ¿es cierto?

-Sí, pero no estuvimos juntos. Nos estuvimos conociendo, pero no éramos novios ni era un rollo, porque vivimos superlejos y no podía ser posible.

►¿Te gustó nada más verlo?

-Sí, pero yo no sabía que era el hijo de Madonna. Nos conocimos en el cumpleaños de ella porque mi padre cantó, era una fiesta privada. Éramos como veinte personas y había un chico que me gustaba físicamente, pero pensaba que era uno de sus bailarines. Después, cuando me presentó a sus hermanos más pequeños ya me di cuenta de quién era. Pero no me impresiona mucho la fama, para conocer novios prefiero la gente que está fuera del mundo del espectáculo.

►¿Crees que son más superficiales?

-No me gusta mucho ser el centro de atención y me gus-

taría encontrar a alguien que estuviese totalmente desconectado de este mundo.

►Además de eso, ¿qué te llama la atención de un chico?

-Yo soy una persona que, nada más ver a la otra persona, ya lo sé. Es como una cuestión de energías. Si le veo y digo ok, sé que es él.

►¿Tienes mucho carácter?

-Sí. No me enfado rápido, pero si me enfado me vuelvo muy italiana moviendo las manos mucho, me salen los insultos en italiano porque es el idioma en el que hay más insultos de todo el mundo.

►¿Qué cosas te molestan?

-Las mentiras o cuando me

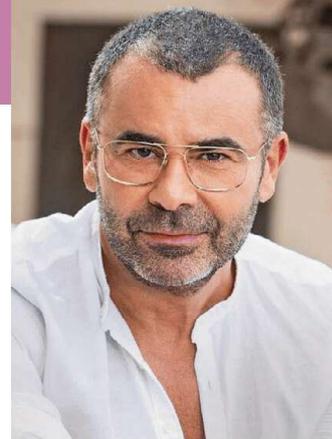
dan consejos si no los he pedido. No me gusta cuando la gente me dice como tengo que comportarme o como me tengo que vestir. **L**

Por Laura Martín Fotos: Garófano/Pedro Pernía. Peluquería y maquillaje: Marisa Jiménez. Agradecimientos: Alvaro Vilares @alvaro.vilares. Nabelo @navelostudio. Inhala Hotel Garden Madrid (inhalahotel.com/es)

"Conocí a un hijo de Madonna en un cumpleaños de ella en el que cantó mi padre, no fuimos novios porque vivimos superlejos y no era posible"

"Pensé que era uno de sus bailarines. Cuando me presentó a sus hermanos ya me di cuenta de quién era, pero no me impresiona la fama"

El diario de Jorge Javier



Álvaro Muñoz Escassi, con su actual pareja, Sheila Casas, hermana de los actores Mario y Óscar Casas. Álvaro y Sheila se conocieron en el plató de 'TardeAR', programa en el que ambos colaboran.

“Escassi está enamorado de sí mismo, por eso no sufre con las rupturas”

Tengo un amigo de mi edad al que un chico veinte años más joven le acaba de decir aquello tan manido de “no estoy preparado para una relación”. Esta frase es la versión marca blanca de otra más contundente: “No me gustas”. Hay gente que utiliza la primera para minimizar daños, pero en realidad es mucho más dolorosa porque te empuja a comerte la cabeza sin control. “Quizás no estés preparado ahora, pero ¿lo estarás dentro de un mes? ¿Espero? ¿Y si a lo mejor le envío un mensajito para recordarle que sigo estando aquí? ¿Qué quieres decir cuando dejas caer que no estás preparado para una relación? ¿Que prefieres todo lo demás y estar con todos los demás antes que intentarlo conmigo?”. Estas son algunas de las cuestiones que empiezan a pasarse por nuestro cerebro cuando alguien recurre al “no estoy preparado” así que, por favor, cuando te pidan para salir y no estés convencido opta por la sinceridad. **Mucho mejor pronunciar: “No eres lo que busco” a irse por las ramas. La hostia duele pero a partir de ahí puedes empezar a recuperarte.** Si se van aplicando parches la esperanza no acaba de morir y eso es mucho peor porque la duda es tan corrosiva como el óxido. Destruye. Sepulta. Deprime. Mi amigo llevaba cuatro años colgado de este chico. A lo largo de este tiempo se han visto muy pocas veces aunque siempre que coinci-

dían mi amigo se daba cuenta de que el chico le gustaba cada vez más y acababa huyendo porque la historia era complicada de narices. **El chico no entendía que, si tanto le gustaba a mi amigo, este siempre acababa desapareciendo. Incluso bloqueándolo.** Durante las noches de pasión mi amigo hacía promesas que nunca cumplía. Las últimas veces el chico acababa escuchándolas con una sonrisa mezcla de ironía y decepción porque ya sabía cómo acababa el cuento: mal. Estoy explicando la historia obviando algunos pasajes, no es tan sencilla como parece, había varios “peros”. Uno importante: mi amigo no fue valiente. Otro:

“Flipé con la de veces que Escassi se mira en el espejo y pone morritos. De no creer”

creo que al chico no le gustaba mi amigo aunque le hubiera gustado que eso sucediera. El caso es que hace un mes el chico y mi amigo volvieron a coincidir. Y volvieron las promesas. Esta vez iban en serio. Jugaron a intentarlo. Por muy poco tiempo, porque después de una cena un día tan intempestivo como un lunes y ante la posibilidad de formalizar una cita durante el fin de semana el chico le envió un mensaje contestándole que se quitaba de en medio porque quería centrarse en su trabajo. **Que ahora que empezaba a estar bien no quería meterse en una relación que vete tú a saber en qué estado anímico podría acabar dejándole.** Uno por otro, la casa sin barrer. Mi amigo se levanta pensando en él, se acuesta pensando en él y durante el día piensa

demasiado en él. Y tiene muchas ganas de llorar. Tantas, que no deja de acordarse de lo bien que estaba cuando no lloraba por nadie. La vida es así: solo cuando estamos mal somos capaces de valorar lo a gusto que se está aburrido como una mona.

LA DESILUSIÓN NO TIENE EDAD

Mi amigo no está ahora para sacarle ninguna moraleja a la mierda de momento que está viviendo pero cuando todo esto haya pasado —que pasará— le diré... En fin, en realidad no sé lo que le diré. Porque yo soy igual de pavo que mi amigo. **Echo en falta una ilusión amorosa, pero cuando aparece me desequilibra. Y si la ilusión me deja plantado entro en una dimensión triste y oscura que creía superada a mi edad.** Que no iba a volver a suceder. A padecer. Pero sí. La he vivido porque la desilusión no conoce edad. Mi psicóloga se ha puesto muy contenta cuando me ha visto destrozado porque para ella es la prueba palpable de que todavía siento. Me da rabia darle la razón, pero la tiene. Las desilusiones pasan, lo sé, y en algún momento volverá la alegría. **Pero mi amigo y yo estamos de acuerdo en que es un soberano coñazo tener que atravesar estos estados de ánimo tan propios de la adolescencia.** Y también estamos de acuerdo en que la edad nos debe ayudar a no dejarnos comer por la tristeza. Mi amigo me ha contado que lo que más le ha gustado de toda esta historia —por sacar algo positivo— es darse cuenta de que solo desea que el chico esté bien. Aunque no sea con él.

MI ENCUENTRO CON ESCASSI

Es bonito comprobar cómo la vida puede hacerte mejor persona. Eso es el amor: desear



Después de tres años de relación, María José Suárez puso fin a su noviazgo con Escassi en verano del año pasado tras una infidelidad del jinete.

que la persona a la que quieres sea feliz contigo o sin ti. De todo esto y de muchas más cosas hablamos un domingo por la mañana, en el que además le explico con todo lujo de detalles mi encuentro el viernes por la noche con Álvaro Muñoz Escassi. Al jinete le dediqué un blog no hace mucho poniéndole fino pero creo que se la sopló bastante porque **estuvo más Escassi que nunca, es decir, incansablemente juguetón. Ahora una mordidita de labio inferior, ahora una lenta caídita de ojos.** Coincidimos en maquillaje antes de salir en ‘¡De viernes!’ y flipé con la de veces que se mira el espejo y pone morritos. De no creer. Primero se miró con gafas, luego sin ellas y entre medias se iba poniendo en el pelo todo lo que encontraba: que si un chorrito de laca, que

si un chorrito de brillo. Álvaro Muñoz Escassi tiene el cuerpo que a mí me gustaría tener. Delgadito y muy estrechito de perfil. Mira que le conozco historias amorosas pero jamás lo he visto triste por una ruptura. Creo que conozco el secreto. **Álvaro Muñoz Escassi tiene el corazón intacto porque está enamorado de sí mismo y así es imposible defraudarse.** Su primer y único mandamiento es: “Amarás a Álvaro Muñoz Escassi por encima de todas las cosas”. Su corazón está tan lleno de amor por sí mismo que no hay cabida para la pena. Y así, “es cassi” imposible sufrir por alguien que no sea uno mismo. Algo que es sencillísimo de llevar porque siempre acabas perdonándote.

Síguelo en www.lecturas.com

Tamara Falcó (43), que no se pierde nunca la cita con la Mercedes Benz Fashion Week Madrid, acudió al desfile de Pedro del Hierro, firma para que la ha diseñado una colección.



Susanna Griso (55) es asidua a esta cita con la moda. La presentadora de 'Espejo público' acudió al desfile de Lola Casademunt.

TAMARA ENCABEZA LA LISTA DE FAMOSAS DE LA MADRID FASHION WEEK

“Si Dios no me manda una familia por algo será”

La marquesa de Griñón nos habló de sus planes de ser madre con Íñigo Onieva: “Yo rezo pero después voy a mis médicos también”



Beatriz Archidona (41), presentadora de '¡De Viernes!', en la fiesta que se celebró en el Gabana Music Club.



Sara Carbonero (41) llegó al desfile de Pedro del Hierro acompañada por su inseparable amiga Isabel Jiménez (43).



Hiba Abouk (38), que actualmente mantiene una relación con el empresario Antonio Revilla, acudió al desfile de Pedro del Hierro. "Procuro apoyar la moda española", aseguró.

Un año más, Madrid se ha rendido a la moda española con su Fashion Week. Y un año más, Tamara Falcó se ha convertido en una de las protagonistas. La hija de Isabel Preysler fue una de las invitadas del desfile de Pedro del Hierro que muchas famosas tampoco quisieron perderse.

"SIGO MIS REVISIONES"

Enfundada en uno de los diseños de la colección TFP by Tamara Falcó que ha creado para Pedro del Hierro, Tamara, que llegó sola, habló de cómo marchan sus planes de ser mamá con Íñigo Onieva. "Voy a mis médicos, mis revisiones. Yo rezo, pero después voy a mis médicos, aunque si Dios no me manda una fami-

"Lo más importante para mí son mis hijos y era importante estar con ellos en sus primeros años de vida", nos contó Hiba

"Por amor uno es capaz de hacer muchas cosas. Ahora es más difícil con los hijos..."



Lara Dibildos (53) posó así de feliz en la alfombra roja con su novio Carlos Maturana (39). La actriz y el modelo, que fue Mister Universo en 2012, salen desde hace casi un año.



Lydia Bosch (61) con su amiga Aruca Fernández (64), esposa de Emilio Aragón, en el desfile de Menchen Tomas.



María Bernardeau (21) y Miguel Fernández, compañeros en 'Física y química' confirmaron su relación en la Fashion Week.



Belén Écija (31), que prepara su boda con su novio Jaime Sánchez, acudió al desfile de Odette.

lia por algo será”, dijo la colaboradora de ‘El Hormiguero’. Tamara coincidió en el desfile con Hiba Abouk, instalada en Madrid con sus hijos desde julio pasado: “He vuelto muy feliz, tengo todo en Madrid, familia, amigos, trabajo”, contó la actriz, que dejó la capital por amor para ir a vivir a París donde jugaba su ex, el futbolista Achraf Hakimi. Hiba sale ahora con el empresario Antonio Sevilla, exnovio de Laura Matamoros y, según aseguró, no cerraría las puertas a volver a cambiar de vida por amor. “Por amor uno es capaz de hacer muchas cosas. Ahora



Paloma Lago (57) apareció en compañía de su hijo Javier García-Obregón (28) y su nuera, Eugenia Gil Muñoz.



Esther Cañadas, espectacular a sus 47 años, causó sensación con los diseños de la firma catalana Lola Casademunt by Maite.

es más difícil con los hijos, pero sí, por amor sí”, confesó.

MODA Y MUCHO AMOR

De amor ha habido también mucho en esta última cita con la moda española. Lo pasaron por la alfombra roja Lara Dibildos y su pareja, Carlos Maturana, que pronto celebrarán un año juntos. También vimos muy cariñosos a la hermana de Miguel Bernardeau, María, y Miguel Fernández. Los dos jóvenes actores, compañeros en 'Física o química: La nueva generación', confirmaron así en el front row su relación. **■**

Por S.Q. Fotos: Agencias.

Esther Cañadas vuelve a ser una imprescindible en los desfiles después de años apartada por una enfermedad

David Broncano (40) está muy orgulloso de su familia. Recientemente pidió a las cámaras de 'La Revuelta' que enfocaran a su padre, quien estaba en el teatro como público, para que contara una divertida anécdota familiar.

“Mis padres eran dos hippies que se conocieron en plena movida madrileña”, contó David

“Quedaron en El Retiro, mi padre fue pero mi madre no. Y después se encontraron por casualidad en la calle”

HIJO DE UN ECONOMISTA Y UNA PROFESORA DE MATEMÁTICAS

Así son los padres y el hermano de David Broncano

El presentador está muy orgulloso de la familia con la que se crió en un pueblo de Jaén. Su hermano pequeño es músico

Su hermano y sus padres, orgullosos de David

Daniel, el hermano de David, es clarinetista. Isabel, su madre, es matemática y profesora en el instituto de Orcera (Jaén) donde estudiaron sus hijos. Javier, su padre, es licenciado en Económicas.

El fenómeno de 'La Revuelta' es tan grande que su impacto ha alcanzado también a la familia de David Broncano. Por eso cuando el padre del presentador acudió esta semana como público al programa de su hijo las cámaras no pudieron evitar enfocarlo para que contara algunos secretos sobre su linaje. "Mis abuelos paternos eran primos", desveló Javier Broncano. "Vivían en pueblos muy pequeños de Extremadura y en aquellos tiempos, sin coches y sin Tinder, era muy difícil anidar. Es lo que había", comentó con el característico humor que luego heredó su hijo.

INFANCIA EN ORCERA

David siempre ha estado muy orgulloso de sus padres, Javier, un economista, e Isabel, una profesora de matemáticas. "Eran dos hippies que se conocieron en plena movida madrileña", contó una vez en 'La Resistencia', su antiguo programa en Movistar. "No se dieron ni los teléfonos ni nada, pero se gustaron un poco y quedaron pasados unos días en El Retiro. Mi padre fue, pero mi madre no. Y una semana después, con lo grande que es Madrid, se encontraron por

la calle por casualidad. Ahora son marido y mujer y nació yo", relataba divertido. David se crió junto a sus padres en Orcera, un pueblo de Jaén. "Mis padres eran los típicos que querían que los niños se criaran en libertad. Me alegro mucho de haberme criado en un pueblo con el campo al lado. Me pasaba todo el día subido a los árboles", desveló el presentador en su día. Dos años después, nacería su hermano Daniel, que hoy es clarinetista y director técnico de la Orquesta Sinfónica de Tenerife.

HERMANOS Y RIVALES

David ha recordado con humor la rivalidad que tenían de pequeños con su hermano. "Mi madre quería más a mi hermano y yo lo sabía", cuenta David. Y pone un ejemplo: "Yo escuchaba a mi madre ir a la habitación de mi hermano y preguntarle: 'Dani, ¿quieres un poco de ColaCao con cereales que te he hecho?', y él decía 'no, estoy estudiando'. Y entonces venía a mi habitación y decía: 'David, ¿quieres un ColaCao con cereales que te he hecho? Y me lo tomaba'". **L**

Por A.F.C. Fotos: Gtres/Redes.



David nació en Santiago de Compostela porque en aquella época su madre daba clases en Rianxo, pero al poco la familia se trasladó a Orcera (Jaén), donde se establecieron.

“Me alegro mucho de haberme criado en un pueblo con el campo al lado. Me pasaba todo el día subido a los árboles”

“Mis padres eran los típicos que querían que los niños se criaran en libertad”

KIKE QUINTANA, SOBRINO DE ANA ROSA

“Roscón es el amor de mi vida, es complicado decírselo a mi mujer”

El colaborador de ‘TardeAR’ Y ‘Fiesta’ nos presenta a su inseparable mascota y nos habla de su tía, de sus proyectos y de su mujer, Cristina

Kike Quintana se define como un tocapelotas, pero detrás de ese hombre con ese humor tan ácido se esconde un corazón tierno que se derrite por su esposa, Cristina, y por su perrito, Roscón, y que adora a su tía, Ana Rosa Quintana, con la que se estrenó ante las cámaras con su sección ‘Fila Zero’ en ‘TardeAR’.

►Dinos, ¿sigues un guion en ‘Fila Zero’?

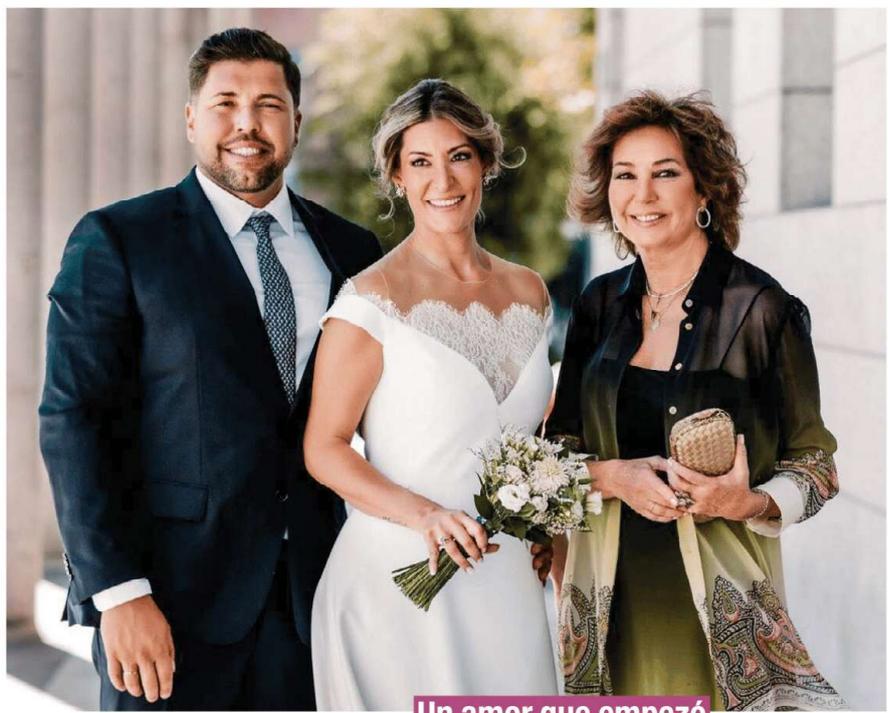
-No, es improvisación absoluta. Lo bueno que tiene ‘Fila Zero’ es que se basó siempre en la relación que tenemos mi tía y yo en casa. Es que no tiene más.

►¿Ana Rosa es así?

-Es tal cual. De hecho, eso es lo que sorprende un poco a la gente. Que alguien que parece muy inaccesible tenga ese rollo cercano, pero en realidad Ana Rosa es así. Y mi relación con ella es así.

►¿Cómo definirías esa relación?

-Mi tía es mi segunda madre. Ella lo sabe. Yo tengo una relación sana con mis padres, pero ella para mí es un referente. Me gusta como piensa, me gusta como aconseja, le cuento muchas cosas antes que a mis pa-



dres. Mi tía es un pilar en mi vida. Hay gente que ve a Ana Rosa como la persona de la tele, con filias y fobias, para mí es la tía Ana, de casa. Ella tiene tres hijos, yo creo que soy como un cuarto medio hijo.

►¿La echas de menos ahora?

-La echo de menos porque, para mí, es un filón para meterle zascas. Pero para mí mediáticamente es una oportunidad de separarme de la figura de Ana Rosa, que es muy grande, y poder cre-

Un amor que empezó por las redes sociales

Kike (39) se casó el pasado mes de septiembre con su novia, Cristina, tras cinco años de relación. Fue un día muy emotivo para Ana Rosa. Kike y Cristina se conocieron en las redes sociales. “Estuvimos tres meses escribiéndonos, sin quedar en persona”, nos cuenta.

Muy unido a Ana Rosa desde niño

Kike es hijo de Enrique Quintana, el único hermano de Ana Rosa. Ha estado siempre muy unido a la presentadora, que tiene tres hijos. "Creo que para ella soy un cuarto medio hijo", dice.



"Mi tía es mi segunda madre, le cuento muchas cosas antes que a mis padres"

"Me gusta cómo piensa, cómo aconseja. Es mi referente y un pilar en mi vida"



Kike ha adelgazado doce kilos en cinco meses. "Estaba en 116 y ahora estoy en 104", dice. Actualmente colabora en 'TardeAr' donde sigue con la sección 'Fila Zero' que antes compartía con su tía Ana Rosa.

cer, poco o mucho, y que se me conozca como Kike Quintana y empezar mi andadura en solitario. Creo que era un buen momento para que ella volviese a la mañana y para que yo me desligase de sus faldas de alguna manera. Yo soy "famoso por accidente", pero ya que se me ha abierto el abanico y profesionalmente he descubierto un nuevo mundo, ese nuevo mundo que me quede por descubrir que sea en solitario. Y yo, orgulloso de mi apellido.

► **¿No ha sido un hándicap alguna vez?**

-Apellidarse Quintana tiene sus cosas buenas y sus cosas malas, pero apellidarse García también, y ser rubio o moreno. Yo no me puedo sentir más orgulloso de llevar el apellido Quintana, aunque evidentemente hay gente que lo ve como un condicionante.

► **Que puedan pensar que eres un enchufado...**

-Claro, claro. Y lo respeto. Pero me parece ridículo que tengas que cambiarte el apellido, el movimiento se demuestra andando y en el día a día.

► **¿Te gusta verte en la tele?**

-No me gusta verme. Hago mi trabajo y ahí se queda, no suelo visionar lo que ya ha sucedido. Menos cuando tomé la decisión de bajar un poco de peso. Me veía demasiado grande.

► **¿Qué hiciste?**

-He cambiado hábitos. Con un nutricionista, no me está costando nada de trabajo. Me he quitado doce kilos. Desde octubre más o menos. Estaba en 116 y ahora estoy en 104. Sin esfuerzo, procuro no saltarme una comida para no ir con demasiada hambre a la siguiente y pegarme un atracón, e intentar comer verdura en todas las comidas.

► **Y hacer deporte.**

-A mí me encanta el deporte,

"Profesionalmente no me pongo techo, voy a por todas. Presentar un programa sería fantástico "

voy al gimnasio. El poco ocio que tengo, además de comer, es para hacer deporte porque me encanta. Me levanto a las seis de la mañana todos los días para ir al gimnasio. Si quieres tener vida, hay que robarle horas al sueño. Cuesta muchas veces, pero te da un 'punch' que te dura todo el día.

► **Háblanos de Roscón, ¿cómo llegó a tu vida?**

-Llegó con la pandemia, nació el 6 de enero de 2020, cuando estábamos encerrados, y es primo o hermano del de Ana Rosa, del de la tita. Me lo encontró Cristina Tárrega.

► **¿Habías tenido perro antes?**

-No, nunca. Me gustan los perros pero yo era antiperros por vaguería absoluta, por lo de sacarle todos los días. Yo soy coqueto y lo de ir con los pelos en la ropa y el olor en casa... Y me parecía una responsabilidad grande. Pero Cristina, mi mujer, que es un ángel, estuvo bastante malita con el tema del covid y la llegada de Roscón fue como el arco iris. Vino a casa y nos trajo la alegría. Fue una época complicada y nos trajo mucho amor. Desde entonces, es complicado decirlo a mi mujer, pero Roscón es el amor de mi vida.

► **¿Más que Cristina?**

-Más es difícil, pero está muy a la par.

► **¿Le mimas mucho?**

-Sí, está muy mimado. Es que le miro a los ojos y me muero. La gente se pregunta cómo puedo ser tan tocanarices y tan malo y, luego, tan dulce.

► **Te casaste hace poco, ¿qué significa Cristina para ti?**

-Es mi compañera. Aparte de lo que es el amor, me trae mucho a la tierra. Es una persona que disfruta mucho las pequeñas cosas, yo soy mucho más visceral. Creo que nos complementamos muy bien. Casarme es una de las mejores decisiones de mi vida. Me siento muy afortunado.

¿Te ves con hijos?

-A mí me encantaría formar una familia, lo que no me veo es con tiempo. A ella también le gustaría.

▶ ¿Está entre tus objetivos tener tu propio programa?

-No depende de mí, pero me encantaría. En un futuro presentar un programa sería fantástico. No puedo trabajar pensando en eso, pero no me pongo techo, voy a por todas.

▶ ¿Temes que el éxito te pueda perjudicar?

-Evidentemente, todo afecta, y hay que cuidar todo. Yo no solo cuido mi cuerpo, sino mi cabeza. Tengo mi psicólogo y hago mi terapia semanal. Yo soy una persona muy afortunada, porque me ha llegado esto de la fama con 40 años, que uno ya se ha pegado sus golpes y ha vivido sus cosas. Sé que esto que igual ha venido de sorpresa, se puede ir.

▶ ¿Y estarías preparado?

-¿Para que se vaya? Pero si llevo un año y medio saliendo en la tele. Si llevase veinte años te diría que no sé... pero llevo mucha más vida detrás que delante. Ojalá llegue un momento en que te diga que no sé porque llevo treinta años. No soy Luis del Olmo, vamos. **L**

Por Laura Martín. Fotos: Garófano/Pedro Pernía. Peluquería y Maquillaje: Marisa Jiménez. Agradecimientos: El Pulpo.



“Roscón está muy mimado. Es que lo miro a los ojos y me muero. La gente se pregunta cómo puedo ser tan tocanarices y tan malo y, luego, tan dulce”, dice Kike.

Un laberinto
judicial que
empezó hace
15 años



Cuando Juana denunció por malos tratos a Francesco Arcuri, en 2009, tenían a su hijo mayor. Él fue condenado en España por "lesiones en el ámbito familiar".

LA MUJER QUE FUE CONDENADA POR HUIR
CON SUS HIJOS DE UN MARIDO MALTRATADOR

El sufrimiento de Juana Rivas por sus hijos no tiene fin

La justicia italiana ordena que su hijo menor, de 11 años, vuelva con su padre a Cerdeña y determina que las visitas de la madre al pequeño sean allí



por
Mayka Navarro

El hijo pequeño de Juana vive en Granada con ella y su hermano mayor, quien también denunció a su padre y decidió trasladarse a España con su madre al cumplir los 16 años

El juzgado italiano falla a favor de Francesco Arcuri, el exmarido de Juana, a pesar de que la Fiscalía italiana había apreciado indicios de malos tratos

El hijo menor de 11 años de Juana Rivas y Francesco Arcuri seguirá bajo la custodia de su padre. De momento, el niño vive en Granada con su madre y su hermano mayor; va al colegio y su entorno trata de mantenerlo al margen del nuevo laberinto judicial que se avecina a cuenta de su tutela y de dónde ha de residir mientras los jueces toman una decisión, si en España con la madre o en Italia, con el padre.

UN MAZAZO PARA JUANA

La noticia ha supuesto un nuevo mazazo para la mujer. El Tribunal de Cagliari se ha decantado claramente a favor del padre y ordena que el niño regrese a Italia, en contra de la granadina que batalla para quedarse con la custodia y que su hijo no tenga que volver vivir junto a Arcuri, condenado por malos tratos en 2009, y mientras se resuelven las nuevas denuncias presentadas con él. El juzgado falla en favor del hombre,

La sentencia italiana considera que lo supuestos malos tratos que alega Juana quedan "sin probar"

a pesar de que la Fiscalía italiana había apreciado indicios de malos tratos. Tres días después de difundirse este fallo del tribunal italiano, se supo que un juzgado de Granada se ha inhibido en favor de sus colegas italianos precisamente en esa denuncia por malos tratos contra Francesco, presentada por la madre y su hijo mayor, de 18 años, contra su padre. El juzgado indica que los hechos tuvieron lugar presuntamente en el domicilio familiar en Cagliari y por eso envía el caso a sus colegas.

UNA SENTENCIA DURÍSIMA

El auto de inhibición es importante porque mantiene la medida cautelar que tomó una jueza de Granada el pasado 7 de enero y que permitía al menor permanecer en España con su madre y no volver a Italia. Lo que ocurre es que esa decisión es anterior a la durísima sentencia del tribunal italiano que no solo mantiene la custodia al padre, sino que ordena a la madre entregar inmediatamente al menor al progenitor, sino quiere enfrentarse a una nueva acusación de sustracción de menores. Y además determina que el pequeño no debe volver a salir de Italia y que las visitas de la madre se tienen que realizar en ese país. El caso Juana

En enero, una juez de Granada emitió una medida cautelar que permitía al menor permanecer en Granada con su madre y no volver a Italia

na Rivas, ocho años después, vuelve a adentrarse en un laberinto judicial de consecuencias imprevisibles. La defensa de la mujer ha dejado claro que el menor no viajará a Italia, entre otras cosas, porque el niño no quiere y tiene miedo. Y sostienen que, al estar ahora viviendo en Granada, su situación se regula por el tribunal español que le mantiene la medida cautelar de seguir con la madre y su hermano. Sin embargo, el equipo legal del padre lo ve muy diferente e insisten en que el tribunal corso ha vuelto a dar la razón al Arcuri.

ACOSADA EN NAVIDAD

La defensa de la granadina sostiene que Francesco Arcuri ha sometido a presión y acoso no solo al menor, sino a la propia Juana, a la que llamó en decenas de ocasiones en Navidad. Hechos por los que los abogados de Rivas entienden que Arcuri no está en condiciones de mantener la custodia de su hijo, pese a que la justicia italiana ya lo decidió en primera instancia y, tras una reclamación de la defensa de la granadina, se ha reiterado ahora.

El hijo pequeño de Juana seguía en España, pese a que la custodia no ha dejado de estar en manos de Francesco Arcuri en ningún momento, porque la justicia española frenó la entrega del niño, el pasado 8 de enero. La Au-

diencia de Granada le mantuvo junto a su madre. Los abogados insisten en que es "inaceptable" que un niño tenga que convivir con su presunto agresor y que se le separe de su hermano, quien también denunció a Arcuri y decidió trasladarse a España con su madre.

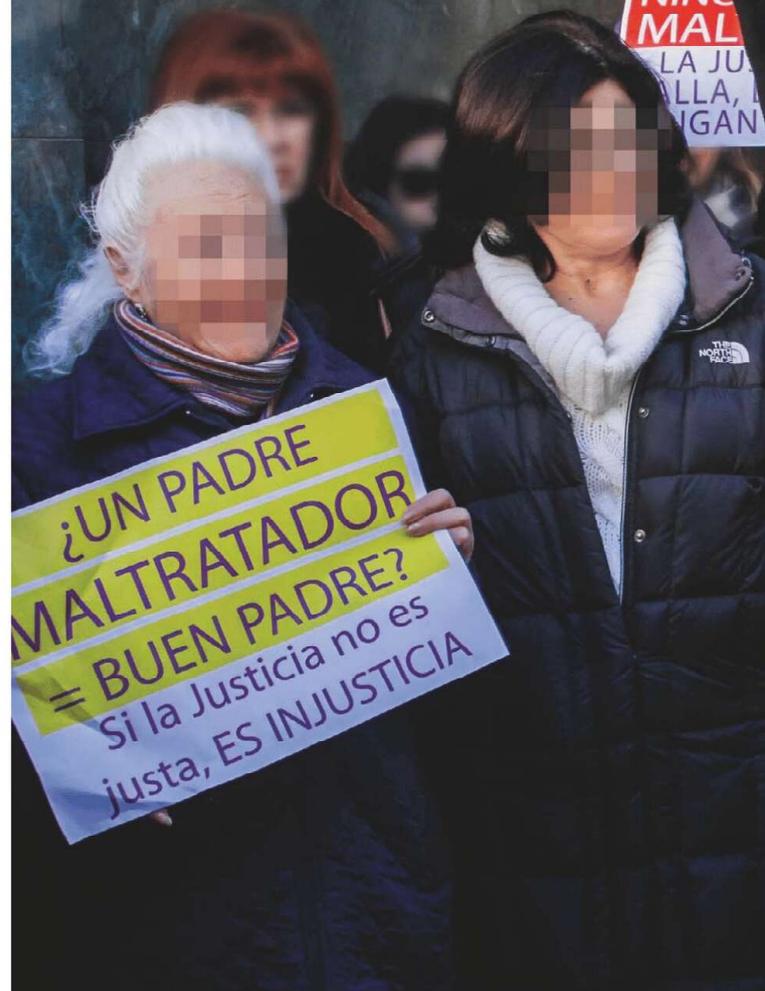
EL INTERÉS DEL MENOR

Al mismo tiempo, argumentan que la decisión vulnera la sentencia de la Corte de Casación italiana, que estableció que los hermanos deben vivir juntos y que el interés superior del menor debe prevalecer. También recuerdan que la normativa europea en materia de violencia de género exige que no se pueda conceder la custodia sin tener en cuenta antecedentes de maltrato, lo que, en su opinión, ha sido ignorado. Los letrados recalcan que Juana Rivas cumplirá cualquier instrucción de la justicia española, que es la competente para decidir sobre la protección del menor, ya que tanto ella como su hijo se encuentran en España.

LA PETICIÓN DEL HIJO MAYOR

El caso Juana Rivas empezó en el 2017, cuando la mujer permaneció un mes en paradero desconocido para evitar entregar sus hijos a su padre, tras huir del domicilio que compartían en Italia. Ocho años después, con infinidad de procesos judiciales de por medio, un tribunal italiano ha ratificado que la custodia debe recaer en Francesco Arcuri y serán también los jueces italianos los que se pronuncien sobre las denuncias por malos tratos. Juana Rivas llegó a ser condenada a cinco años de prisión por dos delitos de sustracción de menores, pero dos rebajas de penas le otorgaron la libertad, incluyendo un indulto parcial

Juana huyó en 2017 de Italia, donde vivía con Arcuri, con sus dos hijos, Arcuri la denunció y la justicia italiana la obligó a devolver a los menores, a lo que ella se negó. Su caso despertó una ola de solidaridad.



La defensa de Juana avanza que el menor no viajará a Italia porque el niño no quiere y tiene miedo

del Gobierno de España. Desde ese momento y dado que los niños estaban con su padre en Italia, la granadina emprendió otra lucha legal en la que reclamaba que los menores estuviesen con ella, alegando episodios de violencia vicaria. Presentó más de una decena de denuncias ante los tribunales italianos y todas fueron archivadas. Des-

de 2022, el hijo mayor vive con ella por decisión propia y redactó y envió una carta al Tribunal de Cagliari en la que describía el miedo que sentía por la situación que atravesaba su hermano pequeño, que fue citado a declarar ante un juzgado italiano.

UN REVÉS TREMENDO

En esa comparecencia, el menor apoyó a su padre, pero la defensa de Rivas siempre ha asegurado que el pequeño habló coaccionado. De hecho, pocos meses después, en enero, el niño declaró por primera vez en un juzgado español y narró una versión



La defensa de Juana sostiene que Francesco Arcuri, en la imagen, ha sometido a presión y acoso a su hijo pequeño y a la propia Juana y que la llamó docenas de veces en Navidad.

completamente diferente de los hechos. El niño mostró su “miedo” a regresar a Italia y expresó su voluntad de quedarse con su madre y hermano. Juana Rivas y sus abogados confiaban esta vez que el apoyo de la Fiscalía italiana le valdría para conseguir la custodia. Pero el revés ha

Juana fue condenada a cinco años de prisión por sustracción de menores. Dos rebajas de la pena le dieron la libertad

sido tremendo. La sentencia del tribunal sardo es durísima contra la mujer. Ordena que se disponga “de inmediato” el retorno del menor a Carloforte con su progenitor, al que define como “el único padre que ha demostrado capacidad de relación afectiva, de atención, de comprensión, de educación, de disponibilidad para una relación estrecha y que puede, por tanto, asegurar su mejor desarrollo”. Además, considera que los supuestos malos tratos que alega la madre quedan “sin probar” y acusa a la mujer de “oscurecer la figura paterna para asegurarse la posesión

exclusiva” de sus hijos. Juana Rivas, “haciendo caso omiso de las órdenes del juez y a las necesidades y sentimientos del menor”, dice, “ha retenido ilegalmente en España al menor”, quien todavía no ha regresado a Carloforte y que desde el 22 de diciembre de 2024 ya no tiene ningún contacto con su padre, de acuerdo con el tribunal sardo.

GANAR TIEMPO

El tribunal italiano también se ha querido posicionar sobre la medida cautelar que permitió que el menor siguiera desde Navidad con su madre. Indica que la decisión de sus co-

legas de Granada “se produjo sobre la base de una reconstrucción unilateral y artificial de los hechos realizada por Rivas”. La situación legal en la que queda el niño es cada día más compleja. Mientras Italia exige que vuelva con su progenitor y que no puede estar en España con Juana, pese a que lo permitió durante las vacaciones de Navidad, los abogados de Rivas confían en que la cautelar que mantiene al niño en Granada sirva para ganar tiempo y que el niño no tenga que regresar a suelo italiano.

Síguela en www.lecturas.com

Jorge Mario Bergoglio (88) fue elegido Papa el 13 de marzo de 2013 y eligió el nombre de Francisco. Ha sido el primer Papa americano y jesuita y pasará a la historia por su compromiso con los más desfavorecidos y con la justicia social.

“LES PIDO QUE RECEN POR MÍ”, ES EL MENSAJE QUE HIZO LLEGAR DESDE EL HOSPITAL

El papa Francisco se apaga

Los problemas respiratorios del pontífice, al que tuvieron que realizar varias transfusiones, derivaron en una neumonía que se agravó por una insuficiencia renal

Un papa que se ha ganado el cariño del pueblo



El papa, un domingo durante la oración del Ángelus con la plaza San Pedro del Vaticano llena de fieles.

El hospital Policlínico Agostino Gemelli, el mismo que salvó la vida a Juan Pablo II en 1981 tras recibir un disparo en un atentado en la Plaza de San Pedro, se convirtió el pasado 14 de febrero en centro de peregrinaje de todos los fieles que querían rezar por la salud de Jorge Mario Bergoglio, el papa Francisco.

EN ESTADO CRÍTICO

El Papa ingresaba ese día con una bronquitis aguda que no tardó en derivar en una neumonía bilateral. “Les pido que recen por mí”, fueron las palabras que el pontífice hizo llegar al mundo agradeciendo los mensajes de afecto que recibía mientras lucha-

ba por su vida. “El estado del Santo Padre continúa siendo crítico”, comunicó la Santa Sede tras conocerse que las cosas empeoraban. El Papa había sufrido en el hospital una nueva crisis que obligó a suministrarle oxígeno y a realizarle una serie de transfusiones de sangre a causa de una anemia. No era la primera vez que el Papa, que a los 20 años tuvo que ser intervenido para extirparle un trozo de pulmón, ingresaba

De origen humilde, de joven trabajó como portero de discoteca en un club nocturno en Argentina



En junio de 2014, poco después de ser proclamados Reyes, Felipe y Letizia realizaron una visita de carácter privado al Papa en el que mostraron mucha complicidad. Era su segundo encuentro. El primero lo hicieron como Príncipes de Asturias.

por problemas respiratorios, pero su situación esta vez se agravaba con una insuficiencia renal, que los médicos intentaban controlar.

UN PAPA MUY CERCANO

Jorge Mario Bergoglio fue elegido Papa el 13 de marzo de 2013 en sustitución de Benedicto XVI. Argentino de nacimiento, fue el primer Papa jesuita y americano y se supo ganar pronto el cariño de los fieles con su simpatía y cercanía. De origen humilde y técnico químico de formación, una profesión que ejerció un tiempo en un laboratorio, reveló hace poco que trabajó también como portero de discoteca en un club nocturno de Argentina.

A los 20 años, a causa de una grave gripe, tuvieron que extirparle el lóbulo superior del pulmón derecho

Defensor de la presencia de la mujer en cargos de poder de la Iglesia y crítico con los que atacan el matrimonio homosexual, el aborto y los anticonceptivos, ha viajado por todo el mundo mostrándose siempre como un Papa rupturista. Le hemos visto bromear con el Rey de España en audiencia en el Vaticano donde ha recibido también la visita de famosos como Antonio Banderas y Richard Gere. 

Por S.Q. Fotos: Getty/Gtres.



Antonio Banderas y Nicole Kimpel le saludaron tras una audiencia general en el Vaticano. "Un saludo de la agrupación de cofradías de Málaga", le dijo el actor.

Uno más entre reyes, príncipes y famosos



Richard Gere le visitó junto a Alejandra Silva. El actor le regaló una Kaha, una bufanda con un lema budista que el Dalai Lama le dio en persona para él.

A full-page photograph of actress Úrsula Corberó. She is standing on a blue carpet, smiling, wearing a white, long-sleeved, sequined mini dress. Her hands are clasped in front of her. The background is a warm-toned wall with vertical lines.

**PREMIOS DEL SINDICATO
DE ACTORES**

Úrsula Corberó vive su gran noche en Hollywood

La actriz demuestra que se ha asentado en la élite del cine acudiendo a su primera gran gala internacional en una ceremonia que apuntaló a las favoritas de los Oscar

Úrsula Corberó (35) lució un minivestido de lentejuelas de Loewe firmado por el director creativo de la marca, Jonathan Anderson. La actriz es una de las protagonistas de la serie de espías 'Chacal'.



Demi Moore (45), con un corpiño de piel de Bottega Veneta, ganó como mejor actriz por 'La Sustancia'. Timothée Chalamet (29) ganó el premio al mejor actor por dar vida a Bob Dylan en 'Un completo desconocido'. Y Jane Fonda (87) recibió de Armani un galardón a toda su carrera.



Las chicas
de 'Emilia Pérez'
sin Karla Sofía
Gascón

**Karla Sofía
estuvo
ausente de
la gala por la
polémica de
sus mensajes
en redes,
pero se ha
anunciado que
finalmente sí
acudirá a
los Oscar**

Zoe Saldña
(46), con un
vestido de Saint
Laurent, ganó
por su papel en
'Emilia Pérez'.

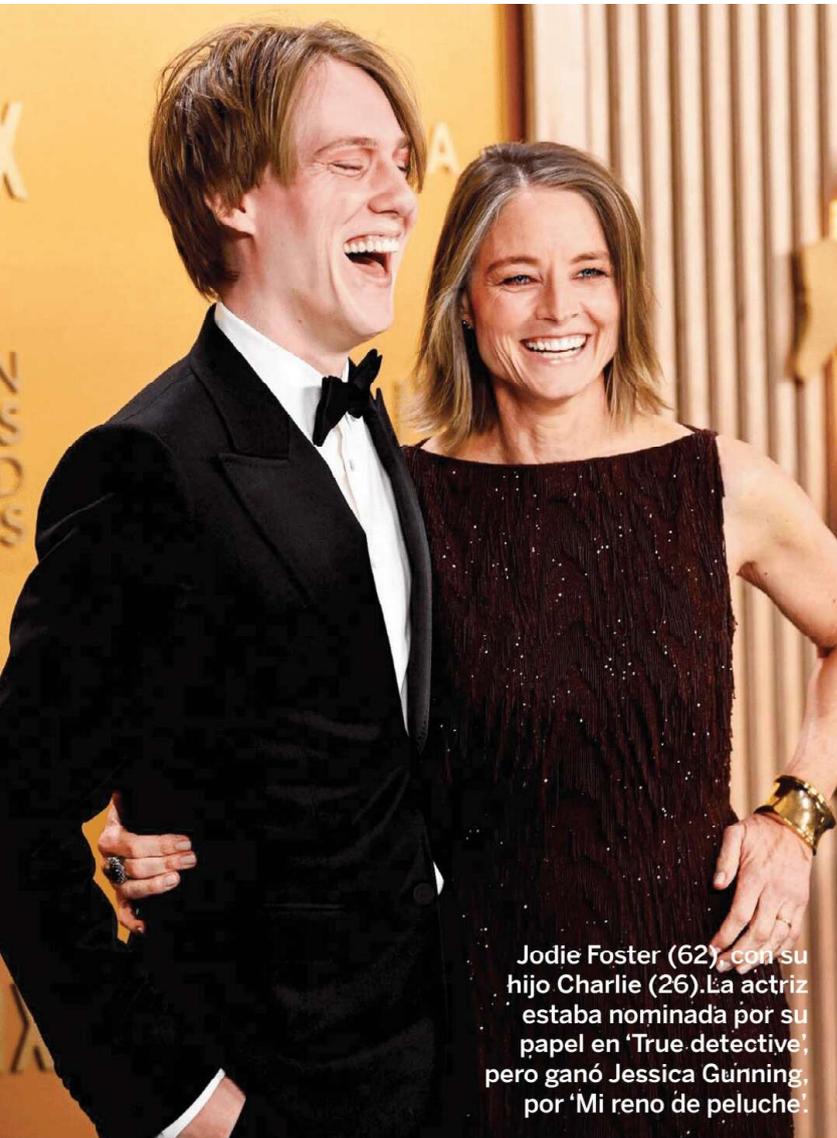
Selena Gómez
(32) recogió el
SAG Award al
Mejor reparto
de una serie de
comedia por 'Solo
asesinatos en
el edificio', de la
que es una de las
protagonistas.
Vistió de Celine.

Kieran Culkin
(42) repitió su
triumfo de los
Globos de Oro
con el premio a
mejor actor de
reparto por 'A
Real Pain'.

Las cartas están echadas. La temporada de premios en Hollywood ha celebrado su última gala antes de los Oscar con la entrega de los SAG Awards, los galardones del Sindicato de Actores de EE UU. En el palmarés hubo algunas sorpresas que añaden un poco de suspense a los premios de la Academia —se entregan el 2 de marzo—, mientras que en la alfombra roja uno de los principales impactos lo protagonizó Úrsula Corberó, que pisaba así su primera gran gala internacional, afianzándose como presente y futuro de Hollywood.

CHALAMET ES BOB DYLAN

En los SAG, Demi Moore volvió a la senda del éxito con 'La Sustancia' mientras Timothée Chalamet dio la sorpresa con su premio por 'Un completo



Jodie Foster (62), con su hijo Charlie (26). La actriz estaba nominada por su papel en 'True detective', pero ganó Jessica Gunning, por 'Mi reno de peluche'.



David Duchovny (64) y Gillian Anderson (56) protagonizaron un reencuentro de 'Expediente X' para entregar un premio.



Brooke Shields (59) tiró de lentejuelas con un espectacular vestido plateado y un minibolso a juego de Calvin Klein.



Pamela Anderson (57) lució un vestido blanco de seda y capa de Dior. Estaba nominada a Mejor Actriz por 'The last showgirl' pero perdió frente a Demi Moore.



Jon Arias (38), hijo de Pastora Vega e Imanol Ariás, acudió con su novia, la también actriz Alba Ribas (37).



Cynthia Erivo (38) eligió un vestido vintage de alta costura, de la firma Givenchy de 1997.



Harrison Ford (82) bromea ocultándose tras una cortina en la alfombra roja. Durante la gala una cámara le pilló comiendo una patata frita durante un discurso emotivo.



Sergio Castellitto (71), Ralph Fiennes (62), Isabella Rossellini (72) y John Lighgow (79) recogen el premio al mejor reparto por 'Cónclave'.



Ariana Grande (31), con un vestido floral al más puro estilo princesa de Loewe.

desconocido', el biopic de Bob Dylan. "Quiero ser uno de los grandes, aspiro a la gloria", dijo el joven actor, que rompía así la racha de Adrien Brody, hasta ahora gran dominador de la carrera de premios.

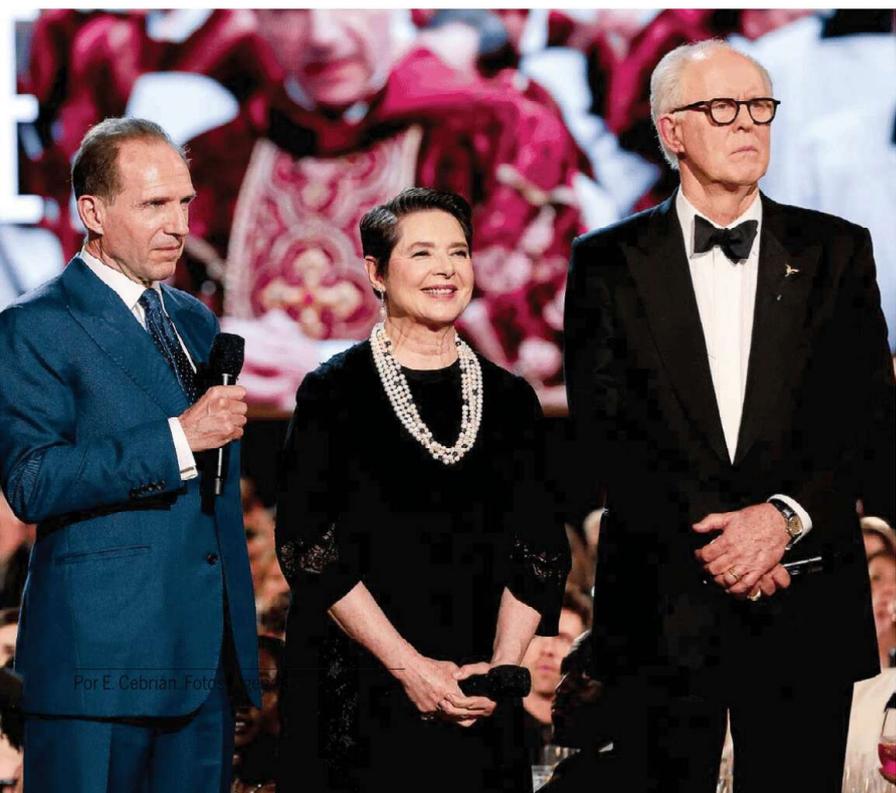
LA AUSENCIA DE KARLA

Las chicas de 'Emilia Pérez' vivieron una noche feliz. Zoe Saldaña levantó el premio a la mejor actriz de reparto y Selena Gómez se llevó otro, aunque en este caso por formar parte del reparto de 'Solo asesinos en el edificio'. Ninguna de las dos mencionó a Karla Sofía Gascón, ausente de la gala. Netflix –distribuidora de 'Emilia Pérez' en EE UU– la había forzado a retirarse de la temporada de premios tras la polémica por sus mensajes en redes sociales. Sin embargo, tras los SAG Awards se supo que Netflix finalmente financiará el viaje de Karla Sofía hacia los Los Ángeles para que asista a los Oscar. Días antes tiene previsto asistir a los César, los premios del cine francés. **L**

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.



Jamie Lee Curtis (66), espectacular de Dolce&Gabbana, bromeó al entregar el premio a mejor actor de una serie: "El premio a mejor actor es para... el hombre que me contagié de covid en los Globos de Oro: Colin Farrell", dijo.



Por E. Cebrián. Fotos: Agencias.



El logo de la marca de la duquesa



El escudo de Porreres, creado en 1370.



CON SU MARIDO, NARCÍS REBOLLO

Eugenia Martínez de Irujo, en el festival de Viña del Mar de Chile

“Chile me tiene fascina- da”, así definía Eugenia Martínez de Irujo (56) su primera visita al festival de Viña del Mar. Vestida con un diseño en ne-

gro de Ba&Sh y una cruz diseñada por ella para Tous, Eugenia y su marido asistieron al festival de Viña como invitados especiales.



LA PRINCESA TIENE 21 AÑOS

Amalia de Holanda, primer acto en solitario

La princesa Amalia ha debutado con su primer acto en solitario y ha amadrinado el bautismo del buque de apoyo de combate ‘Den Heiden’. La princesa, vestida con un traje pantalón de Max Mara, subió

al navío y departió con la tripulación. Desde su 21 cumpleaños, la princesa ha empezado a percibir los 1,5 millones de euros anuales por su labor como heredera al trono de los Países Bajos.

POR EL LOGO DE SUS MERMELADAS

UN PUEBLO DE MALLORCA ACUSA DE PLAGIO A MEGHAN

Una palmera con dos aves ha colocado a Meghan Markle (43) en medio de un conflicto con el pueblo mallorquín de Porreres. La duquesa presentó su nueva marca de mermeladas y su logo se parece, sospechosamente, al escudo de la localidad mallorquina, que data de 1370. “Es una co-

pia total”, se lamenta la alcaldesa de Porreres, que no se plantea llevar el caso a los tribunales. “Aprovechamos para pedir a la señora Markle, que si no retira el logo de la web, al menos que promocióne la mermelada de albaricoque de Porreres, que está riquísima”.





Asegura que tenía riesgo de problemas digestivos y de audición



LA EXNUERA DE CARMEN BORREGO

PAOLA OLMEDO SE HA OPERADO LA MANDÍBULA

La exmujer de José María Almoduera –el hijo de Carmen Borrego– estrena nuevo rostro. Paola Olmedo (37) se ha sometido a una cirugía ortognática en la mandíbula. Según ha dicho, en esta intervención no han primado los motivos estéticos sino meramente los relacionados con la salud, pues sufría problemas digestivos y de audición debido a la posición de sus maxilares. Tras la cirugía, Paola ha salido a la calle con mascarilla.

SE CONOCIERON EN 'GRAN HERMANO VIP 8'

Jessica Bueno y Luitingo rompen tras un año de relación

“Hemos luchado mucho para que esto funcionara, pero el amor no puede con todo”, dice el comunicado conjunto, en el que Jessica Bueno (34) y Luitingo (34) anunciaron su ruptura, tras algo más de un año de relación. Jessica y Luitingo se conocieron en ‘Gran Hermano VIP 8’ y,

nada más finalizar el concurso, en diciembre de 2023, iniciaron un intenso noviazgo. A lo largo de estos meses se han mostrado muy felices, pero había algo que los distanciaba: la negativa de la modelo a ser madre de nuevo. Jessica ya tiene tres hijos, de 12, 8 y 3 años.



ALASKA

“MARIO Y YO NOS REÍMOS EN CASA, NO PODEMOS NI ENHEBRAR UNA AGUJA”

La cantante y su marido han perdido visión, ella por un trombo y él por una caída

La presentación del libro 'Pasión por vivir', de Carmen Lomana, reunió a buen número de rostros conocidos, entre los que se encontraba Alaska. La cantante, que luce un parche en el ojo a causa de una trombosis, nos cuenta cómo se encuentran ella y Mario, que todavía arrastra secuelas de su caída de un escenario.

► **¿Qué te van contando los médicos?**

-Es que no se sabe. Es un trombo, una oclusión de la vena. Entonces, tiene consecuencias de isquemia, que hay zonas donde no ha llegado el riego y eso no sabemos si es recuperable o no. Estoy con los tratamientos, estoy con la cortisona, que soy una bola de discoteca.

► **¿Para el día a día como te apañas?**

-En el día a día, el parche no lo llevo, no lo necesito, lo llevo para no maquillarme los ojos, para no desmaquillarme el ojo porque me parece muy agresivo.

► **¿Tienes visión?**

-Muy poquita.

► **¿Cómo está Mario?**

-Está haciendo rehabilitación para el cuello. Poco a poco va dejando de usar el collarín, solo para momentos muy concretos.

► **¿Cómo tiene él la visión?**

-Poquita. Nos reímos mucho en casa, él ve la tele sentado con un silloncito que hemos puesto para ver la tele a muy poca distancia, cerquísima. Y los subtítulos se los quitan antes de que pueda pillarlos. Se nos ha acabado ver las cosas en versión original.

► **Pese a todo, se os ve con buen ánimo.**

-¿Qué quieres? Es lo que hay. El otro día tuvimos que enhebrar una aguja y nos tirábamos al suelo de la risa porque no había forma humana. Con un solo ojo no tienes profundidad, me pasa igual cuando uso el rímel y no acierto a guardarlo, es prueba y error, ¿sabes? **L**

Por Laura Martín. Fotos: Pedro Pernía.



Carmen Lomana (76) presentó su libro 'Pasión por vivir' junto a Alaska. "La primera vez que la vi en la tele, me fascinó. Luego nos hicimos amigas", dice Olvido.

Arropa a su amiga Carmen Lomana



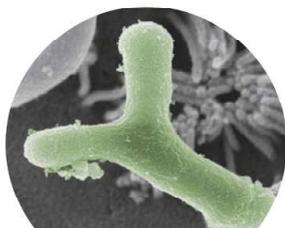
Alaska (61) y Mario Vaquerizo (50) volverán a los escenarios pese a su delicada visión. "Mario empieza los conciertos el 7 de marzo y yo el 8. Son fechas inamovibles, empezamos la gira", dice.

AYUDA EFICAZ CONTRA ESTAS MOLESTIAS DEL COLON IRRITABLE

¿Diarrea? ¿Dolor abdominal? ¿Flatulencia?

Diarrea, dolor abdominal o flatulencia recurrentes son una realidad que muchas personas conocen muy bien. Explicamos lo que a menudo se esconde detrás de las dolencias y lo que realmente ayuda.

Nuestro intestino es una verdadera maravilla: en una longitud de unos seis metros, descompone los alimentos en componentes vitales como vitaminas, enzimas y oligoelementos. A los 75 años, el órgano más grande de nuestro cuerpo ha procesado alrededor de 30 toneladas de alimentos.



Ayuda eficaz con la bifidobacteria *B. bifidum* HI-MIMBb75

A pesar de su gran rendimiento, el intestino también es muy sensible. Muchas personas sufren repetidamente dolencias como diarrea, dolor intestinal o flatulencia. Según los expertos, la causa suele



Síntomas típicos: diarrea, dolor abdominal o flatulencia

Casi una de cada cinco personas sufre de colon irritable

Ayuda eficaz: Kijimea Colon Irritable PRO

ser una barrera intestinal dañada. A través de la más mínima lesión penetran sustancias nocivas y agentes patógenos en la pared intestinal, lo que puede causar las típicas molestias intestinales. Ahora hay una ayuda eficaz: Kijimea Colon Irritable PRO, disponible en farmacias sin receta médica.

EFECTO-PARCHES PRO

El secreto de Kijimea Colon Irritable PRO: sus bifidobacterias especiales inactivadas térmicamente y con Efecto-Parche PRO. Las bifidobacterias se adhieren como un parche protector a las áreas dañadas de la pared

intestinal. Así, esta puede recuperarse y está protegida contra nuevas irritaciones. De esta forma, pueden reducirse la diarrea, el dolor abdominal y la flatulencia.

EFICACIA CLÍNICA PROBADA

Un estudio a gran escala sobre el colon irritable demuestra la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO: las molestias intestinales recurrentes como diarrea, dolor abdominal y flatulencia se alivian significativamente con la cepa *B. bifidum* HI-MIMBb75 inactivada térmicamente. Además, la calidad de vida de los afectados mejoró considerablemente. Pregunte directamente en su farmacia por Kijimea Colon Irritable PRO.

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)



www.kijimea.es

Kijimea Colon Irritable PRO cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios. Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable. CPSP20068CAT

KIJIMEA®

DE LA CIENCIA. PARA TU SALUD.

Gente



Mónica Cervera (49) se hizo muy popular en 'La que se avecina' y llegó a estar nominada al Goya en 2005 por 'Crimen perfecto'. Desde 2016 vivía en la calle en Marbella, donde tuvo lugar el incidente.

ACTRIZ DE 'LA QUE SE AVECINA'

MÓNICA CERVERA, DETENIDA POR ROBO Y AGRESIÓN

El pasado 17 de febrero, Mónica Cervera fue condenada a once meses de prisión por un delito de robo con violencia y lesiones que cometió en 2021. Según la sentencia, la actriz de 'La que se avecina', que vivía en la calle en su Marbella natal desde 2016, robó una bolsa de cacahuets de una tienda y cuando la dependienta se lo recriminó, le dio varios puñetazos y empujones.

Fue Mariajo en 'La que se avecina'



"HAN SIDO DÍAS DUROS", ADMITE

Belén Rodríguez finaliza el tratamiento de su cáncer

La lucha de Belén Rodríguez (58) contra el cáncer de garganta que padece entra en una nueva fase. Así lo ha anunciado la periodista en una publicación de sus redes sociales. "Ya he acabado el tratamiento. Inicio la recuperación con ganas y fuerzas para hacer mi vida lo antes posible", escribía Be-

lén. "Han sido días duros en los que he estado muy bien cuidada. Me quedo con todo el amor y el aprendizaje", remachaba. Días antes, Belén había tenido que ser ingresada en el hospital tras sufrir dolores que le impedían comer con normalidad, pero ahora ya está en la senda de la rehabilitación total.

Oferta especial para nuestras lectoras

Suscripción digital

1€ /mes



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



SUSCRÍBETE EN [LECTURAS.COM/OFFERTA](https://lecturas.com/oferta)
O LLAMA AL TELÉFONO 910 920 129

'LA INFILTRADA', SOBRE UNA TOPO EN ETA

El thriller que dio la sorpresa en los Goya

Fue uno de los fenómenos de taquilla del año pasado en el cine español y reventó todas las quinielas al ganar el Goya a la mejor película (compartido ex aequo con 'El 47'). 'La infiltrada' cuenta la historia de una policía que en 1998 se infiltró en ETA y, tras seis años en la banda, logró desarticular uno de sus comandos. Carolina Yuste es la protagonista de este thriller desasosegante. Luis Tosar y Víctor Clavijo son sus superiores. Diego Anido ('As bestas'), uno de los terroristas a los que deberá engañar.

► Movistar+



Víctor Clavijo, un policía volcado en la lucha contra ETA

'LA VIDA BREVE', UNA COMEDIA DE ÉPOCA

Las miserias palaciegas del reinado más fugaz y disparatado de nuestra historia

Luis I fue el rey más efímero de la historia de España. Heredó la corona de su padre, el francés Felipe V, que abdicaba víctima de un declive mental, y duró solo 229 días con la corona puesta. La serie

'La vida breve' parte de este hecho cierto de nuestra historia para fantasear, en clave de comedia absurda, con las intrigas palaciegas que determinaron ese fugaz reinado. Valiéndose de una producción lujosa,

que les ha permitido rodar en palacios de Patrimonio Nacional, sus creadores, Cristóbal Garrido y Adolfo Valor, han radiografiado con humor y empatía a unos monarcas patéticos pero llenos de humanidad. Javier Gutiérrez es Felipe V y Carlos Scholz su sucesor, el bisoño Luis I. El tercer vértice de este fallido triángulo de poder lo ocupa Leonor Watling como Isabel de Farnesio, la única persona capaz de la corte, desesperada por la locura de su marido y la inutilidad de su hijastro. La sorpresa en el reparto la da Lalachus como pretendida amante de Luis I, en su primer papel grande en una serie tras su cameo en 'Veneno'. ■

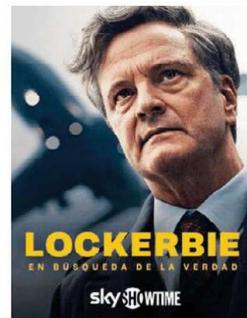
► Movistar+



1 DÍA CERO. Robert De Niro es un expresidente al que encomiendan investigar un ciberataque terrorista. Netflix



2 UNA NUEVA JUGADA. Kate Hudson, una alocada y frívola heredera, toma el mando de un equipo de la NBA. Netflix, 27/2



3 LOCKERBIE. Colin Firth busca justicia para su familia, fallecida en un accidente de avión. Basada en un caso real. Sky, 28/2

Jason Isaacs (61) es un empresario incapaz de desconectar del trabajo que debe lidiar con una esposa con jet lag permanente, Parker Posey (56), y un hijo, Patrick Schwarzenegger (31), desesperado por ganarse su respeto imitándole de la peor forma.



EN LA TERCERA TEMPORADA

'THE WHITE LOTUS' LLEVA SU SÁTIRA A TAILANDIA

Cada temporada de 'The White Lotus' se ambienta en una sede distinta de la franquicia hotelera ficticia que da nombre a la serie. Si la primera nos llevó a Maui, con una sátira despiadada sobre el mundo de los nuevos ricos, y la segunda desmontó los arquetipos sexuales del matrimonio burgués con Sicilia de fondo, ahora la ficción afila sus cuchillos sobre la cultura de la muerte y la espiritualidad en Tailandia. En el reparto, rostros como Patrick Schwarzenegger—hijo de Arnold—o Natasha Rothwell—alias Belinda—, una de las pocas que repite de temporadas anteriores. **▶ Max**

Un viaje de amigas nada amigable

Michelle Monaghan (48) es Jaclyn, una actriz famosa que se va a Tailandia de viaje de chicas con sus amigas Kate (Leslie Bibb) y Laurie (Carrie Coon). Todo se tuerce cuando Laurie se da cuenta de que la dejan un poco de lado.



Cómo estar perfecta en vaqueros todo el día

Te enseñamos a sacarle mayor partido a los tejanos combinándolos con prendas que funcionan



Maje. Vaqueros con costuras delanteras. 150,50 €.

TARDE CON AMIGAS CHIC E INFORMAL

Los **vaqueros rectos** son un fondo de armario que todas deberíamos tener. Con una camisa blanca y un blazer, crean un look perfecto para comer o cenar con amigas. Para estilizar, llévalos con taconazo.

RESALTA Y DISIMULA

Escógelos de **talle alto** para que tus piernas parezcan aún más largas y para disimular barriga.



Zara. Chaqueta de tweed. 59,95 €.



Anna Field para Zalando. Bolso trenzado. 26,99 €.



Nine West. Salón bicolor. 69,90 €.



Christy Turlington (56). Si quieres elevar de nivel tu estilismo, combina los tejanos rectos con una americana o blazer de tweed, como hace la modelo. Y complementa el conjunto con accesorios metalizados.



Maksu.
Kimono de flores. 198 €.



Lotus.
Pendientes trébol. 29,90 €.



Guess.
Bolso. 135 €.



Nkn Nekane
Top con encaje. 49 €.

CON KIMONO PARA SALIR DE FIESTA

Los vaqueros pitillo son ideales para crear looks de noche, más extremos y sofisticados. Combínalos con tops de encaje o satén, kimonos, accesorios joya...



FIGURA RELOJ DE ARENA

Si quieres resaltar tus curvas, el pitillo es tu tejano. Mientras más oscuro, ajustado y alto de cintura, más te estilizará.



Punt Roma.
Pitillos con encaje y perlas en el lateral. 59,95 €.

Diesel para Zalando. Pitillos bajos de cintura. 174,95 €.



Swarovski
Pulsera de mariposas 94,50 €.

Exe Shoes.
Sandalia denim y brillo. 89,95 €.



Nicky Hilton (41). La modelo estadounidense ha creado un glamuroso look de noche mezclando unos vaqueros skinny (segunda piel, los más ajustados de todos) con prendas y accesorios brillantes, plumas...

Tous.
Pendientes.
129 €.



Zara.
Jersey con
botones.
29,95 €.

Morellato.
Colgante.
54 €.



Mango.
Tejano con pinzas.
39,99 €.



LOOK DE FIN DE SEMANA RELAJADO

Apuesta por los tejanos baggy, que son holgados y con un corte ancho en piernas y caderas, y de talle medio o bajo. Combínalos con prendas más entalladas arriba para resaltar la silueta.

GANA ALTURA

Si no eres alta, este tipo de pantalón es para ti porque, pese a su anchura, crea el efecto visual de piernas más largas y estilizadas.

Salsa Jeans.
Vaquero con el bajo deshecho.
59,95 €.



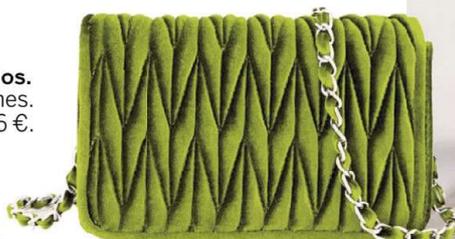
Pitillos.
Botines.
75,96 €.



Scalpers para El Corte Inglés.
Jersey de rayas.
44,90 €.



Menbur para El Corte Inglés.
Bolso de ante.
22,50 €.



Jennifer Lopez (55). La actriz lleva otros vaqueros también ideales para días de relax, los boyfriend (literalmente, 'los tejanos de tu novio'), llamados así porque son grandotes, como si se los hubiéramos cogido prestados a nuestra pareja.

Majorica
Collar.
114 €.



Primark.
Blusa con volantes y bordados.
22 €.



Zara.
Abrigo de ante.
149 €.

PERFECTA PARA IR A LA OFICINA

Los **vaqueros wide leg** (de pierna ancha) son tendencia. Si los combinas con camisas de tejidos fluidos y con volantes o encaje, y accesorios en ante, creas un look boho chic ideal para ir al trabajo.

Mango.
Bolso de ante.
49,99 €.



Roberto Verino.
Vaquero ancho.
140 €.



MENOS CADERA

Los wide leg disimulan las caderas anchas y crean el efecto de silueta más proporcionada.



Majorica.
Anillo.
108 €.



Maje. Vaquero de colores. 245 €.



Befree. Mocasin de ante.
99,95 €.

Estilismo: Lolitz.



Demi Moore (62) está muy elegante con un estilo años 70. Apostar por looks que combinan lo retro con lo bohemio, partiendo de la base de unos tejanos anchos y de aire desenfadado, tiene el plus de que rejuvenece el look.



Elle Fanning (26)

CUIDADOS BÁSICOS

Manos más jóvenes en tres pasos

Con hidratación y los activos antienvjecimiento más eficaces, quedarán suaves, sin manchas ni arrugas

A partir de los 40 años, los signos de envejecimiento de la piel de las manos se hacen más evidentes: sequedad, manchas marrones, pérdida de volumen... Te explicamos los cuidados anticiedad imprescindibles para mejorar su aspecto.

RUTINA ANTIEDAD

Conseguirás que su piel quede lisa y suave, que esté bien hidratada y sin manchas marrones con estos tres pasos.

• **Exfoliación.** Es el tratamiento clave y se recomienda realizarlo una vez a la semana. Elimina las células muertas, aclara las manchas, estimula la regeneración natural de

CURA INTENSIVA

Si tus manos están muy secas, por la noche ponte un guante impregnado de suero hidratante o añade a la crema unas gotas de aceite de jojoba.



'Intensive Hand Care'. 20 €. La Bioesthetique



'Crema de manos regeneradora'. 9,95 €. Weleda



'Nuxuriance Ultra'. 28,90 €. Nuxe

Aplica la crema en el dorso de la mano y en cada dedo hasta la muñeca.

la piel y hace que los productos penetren mejor. Lávate las manos con una crema con microgránulos o frótalas con un algodón impregnado en algún tónico exfoliante.

• **Nutrición.** Usa una crema con activos nutritivos (mantequilla de karité), reparadores (centella, alantoína, pantenol) y antioxidantes (vitaminas C y E). Aplícala al menos una vez al día y mejor después de lavarte las manos para contrarrestar el efecto del agua y el jabón sobre la piel.

• **Despigmentación.** Por la noche ponte una crema con acti-

vos aclarantes (vitamina C, niacinamida) para atenuar las manchas de la edad (lentigo). Y cada mañana, aplica protector solar, el mejor anti-edad, que evita la aparición de arrugas y manchas.

AÚN MÁS BONITAS

Con la edad, el dorso de las manos también va perdiendo volumen y los huesos y venitas son cada vez más visibles.

• **Usa cosméticos** que contengan ácido hialurónico que, además de hidratar, tiene un efecto densificante y antiarrugas. O cremas con retinol, un activo que da más grosor a la epidermis.

Por Lluïsa Sanmartín

LOS TRUCOS DE LA EXPERTA



MERY MAKE-UP
Maquilladora y experta en belleza

Protege la melena antes de secarla

Es fundamental aplicar un protector térmico antes del secador, plancha o rizador. Crea una barrera que protege el cabello de la sequedad y otros daños, especialmente en invierno, cuando se usa más el secador.

Tratamiento natural para las uñas

Sumergir las uñas en un bol con una mezcla de agua y vinagre ayuda a eliminar bacterias y residuos, además de fortalecerlas. Es un tratamiento sencillo y natural, ideal si buscas una opción económica efectiva.

Cómo perfilar unos ojos redondos

Opta por un delineado que se extienda más allá de la esquina exterior del ojo, creando un efecto felino o alargado que ayuda a abrir la mirada. Con este truco conseguirás alargarlos visualmente.



LAS DOS CLAVES

El maquillaje que mejor sienta con gafas

Ten en cuenta las monturas. Si estas son gruesas, opta por un maquillaje pronunciado para que tus ojos no desaparezcan detrás de las gafas. Si son finas, bastará con un maquillaje más sutil.

El tipo de lente también influye. Si eres miope, los ojos parecen más pequeños; amplía la mirada con

sombras de color neutro (champán, beis) y máscara de pestañas alargadora y rizadora. Con hipermetropía o presbicia, parecen más grandes y redondos; estíralos con un lápiz kohl en el lagrimal, una sombra clarita en el párpado alargada hacia las sienas o un ahumado ciruela o índigo para dar profundidad.



TRUCO

Para no manchar los cristales, elige maquillaje que no se transfiera ('no-transfer').

'Aceite nutritivo'.
49 €.
Mary Kay



100 % NATURAL

Aceite de almendras dulces, un multiusos

Es un aceite vegetal rico en ácidos grasos omega 3, que lo hacen especialmente nutritivo y calmante, ideal para las pieles secas e irritadas. Asimismo, es un clásico en la prevención de estrías. Se usa solo o mezclado, añadiendo unas gotas a la crema hidratante. Y además...
Está indicado para el cabello seco. Restaura su elasticidad y brillo, y reduce la rotura. También calma el cuero cabelludo irritado y con picazón. Ideal para aplicar en las puntas y sellarlas.

RIZADOR+RÍMEL

¿Quieres pestañas extralargas?

Si quieres unas pestañas largas, voluminosas y rizadas, necesitas un rizador. Es más efectivo si lo calientas con el secador antes de usarlo (comprueba sobre todo que no esté demasiado caliente).

El calor suaviza el cabello y proporciona un rizo mejor y que durará más tiempo. Pero nunca uses un rizador sobre pestañas ya maquilladas pues corres el riesgo de dañarlas o incluso romperlas.

Aplica después la máscara de pestañas insistiendo en la raíz para poner el peso ahí y no en la punta. Y si te gusta que queden separadas, cepíllalas al final con un peine específico con púas metálicas.

Mila Kunis (41)

IMPRESINDIBLES

Sigue una dieta rica en hidratos saludables

No dejes de tomarlos por miedo a engordar, tu cuerpo los necesita. Solo debes escogerlos bien

Las células de tu organismo necesitan glucosa como fuente de energía para poder funcionar. Y esa glucosa la obtiene, justamente, de los hidratos de carbono. Por eso es un error eliminarlos de la alimentación, como tantas veces se propone en dietas de adelgazamiento nada recomendables. Lo mejor es aprender a seleccionar los más convenientes.

NO TODOS SON IGUALES

Para acertar, es importante conocer un concepto: el índice glucémico (IG). Se trata del valor que indica a qué velocidad los hidratos de carbono de un alimento se convierten

Los mejores son aquellos cuya glucosa llega lentamente a la sangre, que sacian durante más tiempo

en glucosa en la sangre una vez realizamos su digestión. Diferentes estudios han demostrado que cuando esa velocidad es alta (es decir, cuando el IG es elevado, por encima de 70) aumenta el riesgo de padecer obesidad abdominal, colesterol e hipertensión.

• **Los que deben primar en tu dieta.** Son los que tienen un IG de 0 a 55: verduras, cereales integrales, legumbres, la mayoría de frutas enteras, así como leche y yogur.

• **Los que debes evitar.** Como te decíamos, son aquellos cuyo IG es mayor de 70 (la escala de índice glucémico va de 0 a 110). En este grupo están el azúcar, la miel, el pan blanco, el arroz blanco, la pasta entera, los cereales procesados... En general, todos los alimentos procesados tienen un IG más alto y son poco convenientes: hacen subir la glucosa en sangre a gran velocidad y esta vuelve a caer en picado a las pocas horas, provocando ansiedad y urgencia por comer.



PORCIONES Y FORMAS DE COCCIÓN

Raciones moderadas: aunque escojas los carbohidratos más recomendables, debes igualmente ser moderada con la cantidad que tomes y tener en cuenta su proporción en el conjunto de tu dieta para no afectar negativamente ni a tu peso ni a tu salud.

Las cocciones hacen variar el IG: está demostrado que una cocción al dente de la pasta hace que esta tenga menos índice glucémico que si se cuece durante más tiempo. La patata, cocida, también lo reduce mucho. Y si luego conservas ambas en la nevera para hacer ensalada, sus IG aún habrán bajado más.

Pero, con lo que debes quedarte es con la idea general, sin obsesionarte con el valor numérico del IG de cada alimento, pues este cambia al consumirlo en combinación con otros (no es lo mismo tomarlo de forma aislada que integrado en una comida). Si tomas los hidratos con proteína, por ejemplo, reduces el IG global. ■

El menú que los incluye

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Desayuno <ul style="list-style-type: none"> •Té •Copos de avena con leche light •Naranja 	<ul style="list-style-type: none"> •Café cortado •Minibocadillo integral con aceite y jamón serrano •Kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> •Té •Cereales integrales con frutos rojos, nueces y leche desnatada 	<ul style="list-style-type: none"> •Café cortado •Tosta integral con aceite, tomate y queso fresco •Licuado de pera 	<ul style="list-style-type: none"> •Manzanilla •Copos de avena con leche desnatada •Fresas
Tentempié <ul style="list-style-type: none"> •Batido de fresa y bebida de soja 	<ul style="list-style-type: none"> •Cuajada con uvas pasas, frutos secos y miel 	<ul style="list-style-type: none"> •Bebida de soja •2 galletas integrales caseras 	<ul style="list-style-type: none"> •Macedonia de fruta •Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> •Yogur •2 galletas integrales
Comida <ul style="list-style-type: none"> •Espárragos con lechuga y patata cocida •Pollo asado con pera, manzana y champiñones •Plátano 	<ul style="list-style-type: none"> •Lentejas guisadas con arroz integral, calamares y verduras •Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> •Ensalada de pasta, berros y aguacate •Berenjenas rellenas de verduras y pollo •Piña natural 	<ul style="list-style-type: none"> •Patatas al horno con mojo picón •Salmón con champiñones puerro y calabacín •Fresas 	<ul style="list-style-type: none"> •Ensalada de alubias con tomate, olivas, cebolleta y lechuga •Merluza con verduras •Yogur
Merienda <ul style="list-style-type: none"> •Yogur •2 galletas integrales 	<ul style="list-style-type: none"> •Té verde •2 galletas de avena •Piña 	<ul style="list-style-type: none"> •Tostada integral, queso fresco y compota de manzana 	<ul style="list-style-type: none"> •Minibocadillo de jamón cocido 	<ul style="list-style-type: none"> •Batido de frutas de temporada con bebida de soja
Cena <ul style="list-style-type: none"> •Menestra de verduras •Tortilla de espinacas •Yogur desnatado 	<ul style="list-style-type: none"> •Endibias con maíz dulce, lechuga •Sardinas asadas •Macedonia: manzana, pera y plátano 	<ul style="list-style-type: none"> •Sopa de fideos y verduras •Tosta integral con revoltillo de ajos tiernos, espárragos y gambitas •Yogur light 	<ul style="list-style-type: none"> •Canónigos con pasas, piñones y queso fresco •Judías verdes con cebolla, patata cocida y huevo escalfado •1 kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> •Crema de zanahorias, cebolla y espárragos •Lenguado con pimientos y cuscús •Manzana asada

No olvides

La manzana es de las frutas con menor IG, incluso si la tomas asada o en compota.

FIN DE SEMANA

SÁBADO

Comida: acelgas con picadillo vegetal + espaguetis con mejillones + pera **Cena:** cogollos con anchoas + hamburguesa de garbanzos, arroz, calabacín y puerro + yogur

DOMINGO

Comida: carpaccio de tomate, queso fresco y alcaparras + arroz integral con conejo y verduras + piña **Cena:** sopa vegetal con avena + boquerones a la plancha con pisto + macedonia de kiwi, pera y plátano



DE UN VISTAZO

Identifica problemas comunes en las plantas

Puedes diagnosticar qué les pasa a tus plantas solo con observar bien sus hojas. Toma nota:

- **Falta de luz.** La hoja está desteñida o blanda. Cámbiala a un lugar con más luz natural.
- **Demasiada agua.** Hoja mustia o amarillenta. Riega menos y mejora el drenaje.
- **Falta de agua.** Hoja mustia o seca. Riega siempre que el suelo esté seco.
- **Plagas.** Hojas comidas o con insectos. Remueve y aplica aceite de neem.



COCINA SIN OLORES

Usa bien la campana extractora

Para aspirar los olores de forma más eficaz, enciéndela de 2 a 3 minutos antes de empezar a cocinar. Así favoreces la circulación del aire y permites que la campana capture los olores y el humo más rápido cuando empieces a cocinar. Una vez termines, déjala encendida de 5 a 10 minutos para evitar los olores estancados y reducir el riesgo de humedad.

Y limpia regularmente los filtros. Si están sucios resultarán menos efectivos. Desmóntalos y sumérgelos en una mezcla de agua, bicarbonato de sodio y jabón. A continuación, cepilla los filtros con cuidado y después enjuágalos con agua limpia. Esta operación de limpieza se recomienda realizar cada dos meses. Y reemplaza el filtro si se ha dañado.



DECORACIÓN

Cuál es el tamaño ideal de una alfombra

En la zona de estar la medida de la alfombra debe guardar proporción con los sofás y sobresalir unos centímetros por cada lado o bien que solo dos de las cuatro patas del sofá descansan sobre ella. Por otro lado, el resto de los muebles que estén en este espacio (pufs, mesa de centro, sillón...) deberán colocarse completamente encima de la alfombra.

En el comedor lo ideal es que supere el perímetro de la mesa entre 50 y 80 centímetros por cada lado, que sea lo suficientemente grande como para que las sillas también se coloquen sobre ella. Cuando se tira de una silla, sus patas también deben permanecer en contacto con la alfombra. De esta manera se evita cualquier inconveniente o incomodidad.



DONACIÓN

¿Qué hacer con unas gafas que ya no usas?

Muchos centros ópticos y auditivos las recogen y las hacen llegar a oenegés u otras organizaciones sin ánimo de lucro como Visión sense fronteras, Mediusmundi o Abre sus ojos, donde las limpian, las ajustan, las reparan y las envían a personas desfavorecidas de nuestra sociedad o a países en vías de desarrollo.

LIMPIEZA DIGITAL

Así puedes vaciar el móvil de fotos sin perderlas

¿Tienes tu móvil lleno de fotografías y te falta espacio de almacenamiento? Empieza por revisar y eliminar todo aquello que no te interesa. Y si no quieres deshacerte de las fotografías, búscalas otro lugar de almacenamiento.

• **Un disco duro externo, por ejemplo.** Conecta en tu ordenador un disco duro externo y también el teléfono móvil a través de un cable USB, transfiere las fotografías del móvil al ordenador y cópialas en el disco duro. Tendrás las fotos en un lugar seguro.



¡NO TE QUEDES SIN ELLA! EL MUEBLE TE OFRECE LA MEJOR GUÍA DE LIMPIEZA

Tendrás tu casa reluciente y tu ropa perfecta ganando tiempo para ti



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

1. Más de 350 trucos supereficaces. El Mueble, la revista número 1 en decoración, te ofrece este mes *La gran guía de la limpieza*. Con los mejores consejos de sus expertas reunidos para ti, en ella encontrarás soluciones prácticas y efectivas (algunas sorprendentes) para la limpieza estancia por estancia y trucos para acabar con todo tipo de manchas.

2. Ahorrarás tiempo limpiando menos pero mejor. Esta guía te ayudará a simplificar tus rutinas de limpieza, haciendo que sean más eficaces y rápidas, con lo que no te costará mantenerlas en el tiempo. ¡La revista y la guía por solo 8 euros; no te quedes sin ellas!



Es nuevo

SESDERMA LÍNEA COSMÉTICA ANTIEDAD CON EXOSOMAS

Sesderma lanza 'EXOSOMES', la primera y única línea cosmética antienvejecimiento en farmacias españolas con exosomas, los activos cosméticos más innovadores. Regeneran la piel, reafirman, reducen arrugas y aportan luminosidad. Además, potencian la producción de colágeno y elastina. Sesderma ha incorporado exosomas en dos productos cosméticos: una crema y un sérum. www.sesderma.com/es_es/home



PANTENE

BOND REPAIR

Descubre la nueva gama con perlas Nutri Pro-V, de nutrientes concentrados, para lograr hasta un 100% de regeneración capilar a nivel molecular.

<https://pantene.es/es-es>



CONCIERTO MALA RODRÍGUEZ

La rapera celebrará el 25 aniversario de su primer álbum con un concierto el 5 de marzo en el Palau de la Música Catalana, acompañada de la Orquesta Simfònica del Vallès. www.palaumusica.cat/es



NIGHTBRA DESCANSA Y CUIDA TUBIENESTAR

Nightbra es más que un sujetador; es la solución diseñada para proteger tu salud y belleza mientras duermes. Previene y elimina las arrugas del escote. Ideal también en el cuidado postoperatorio o durante la lactancia. www.nightbra.com



DINGONATURA EN IBERZOO+PROPET 2025

La empresa de alimentos naturales para perros y gatos presenta su gama de productos y una innovadora experiencia de realidad aumentada. www.dingonatura.com

MUY NUTRITIVAS

Recetas de pasta fáciles y apetitosas

Las cinco que te proponemos combinan la pasta con ingredientes sabrosísimos y tan variados que podrás servirlos como plato único



LASAÑA DE CARNE Y SETAS

II 4 ⌚ 45 min

- Placas de lasaña precocidas
- 300 g de senderuelas, aceite
- 350 g de carne picada mixta
- 1 puerro, 1 cebolla pequeña
- 1 rama de apio, 1 l de besamel
- 200 g de tomate frito casero
- 75 g de queso para gratinar
- 35 g de mantequilla, pimienta

Pocha el puerro. Lava y pica el tallo de una rama de apio. Retira la mitad del puerro, reserva, añade el apio y rehoga 5 minutos. Incorpora las setas, rehoga 5 minutos y reserva. Pocha la cebolla en juliana.

Hidrata las placas de lasaña. Añade el puerro reservado a la sartén de la cebolla, con la carne. Salpimienta. Cuando la carne empiece a dorarse, agrega la mitad del tomate y remueve.

Unta una fuente de horno con aceite. Pon una capa de placa de lasaña, reparte el relleno de carne, la mitad del tomate restante y 1/5 de la besamel.

Pon encima más pasta y reparte la preparación de setas y 1/5 más de la besamel. Tapa con otra placa de lasaña, el resto de besamel, el queso y la mantequilla y gratina.

ESPAQUETIS CON SALSA BOLOÑESA AL BRANDI

II 4 🕒 40 min

- 350 g de espaguetis
- 400 g de carne de cerdo picada
- 2 cebollas, 2 ajos, perejil
- 1 vaso de tomate frito
- 2 cdas. de brandi
- 1 cda. de azúcar
- 30 g de mantequilla
- 50 g de queso rallado
- Aceite, pimienta, sal

Pela y pica las cebollas y los ajos. Lava el perejil y pícalo finamente. Después, rehoga la carne en una sartén con tres cucharadas de aceite hasta que se dore. Salpimienta y reserva. **Añade dos cucharadas** más de aceite a la sartén y rehoga

la cebolla hasta que transparente. Echa el ajo, cuece durante 1 minuto y agrega otra vez a la sartén la carne picada.

Vierte el brandi y deja que se evapore un minuto a fuego fuerte. Luego, añade el tomate frito, la mitad de la mantequilla y también el azúcar. Cocina durante 10 minutos y espolvorea con el perejil.

Cuece los espaguetis en agua hirviendo salada durante el tiempo que indique el fabricante para que queden al dente. Escúrrelos y después mézclalos con la mantequilla restante.

Mezcla la pasta con la salsa bien caliente en el último momento, espolvorea con queso rallado y un poco de perejil, y sírvela enseguida.



TRUCO

Enriquece el plato añadiendo a la boloñesa zanahoria, puerro, pimienta, setas...

CANELONES GRATINADOS DE POLLO ASADO

II 4 🕒 60 min

- 12 placas para canelones, sal
- Un resto de pollo asado (400 g)
- 100 g de judías verdes redondas
- 100 g de queso parmesano rallado, perejil, cebollino
- Un resto de jugo de carne (100 ml), 500 ml de leche
- 30 g de mantequilla, sal
- 30 g de harina, pimienta

Limpia el pollo y desmenuza la carne. Despunta y limpia las judías; cuécelas en agua salada 3 minutos y escúrrelas. **Cuece las placas** de pasta en abundante agua salada el tiempo indicado en el envase, escúrrelas y extiéndelas sobre un paño de cocina.

Lleva la leche a ebullición. Funde la mantequilla en una cazuela, añade la harina y tuéstala, removiendo. Vierte la leche y cuece 5 minutos, sin dejar de remover, hasta que espese. Retira del fuego y salpimienta.

Lava y pica el cebollino. Corta las judías en trocitos. Mezcla la carne, las judías y unas cucharadas de besamel. Reparte sobre las placas de pasta y enróllalas.

Precalienta el horno a 200°. Cubre con un poco de besamel el fondo de una fuente refractaria y pon encima los canelones. Añade el resto de la besamel y espolvorea con queso.

Hornea 5 minutos, hasta que el queso se funda. Sírvelos decorados con un cordón de jugo de carne. Espolvorea con el perejil picado y sirve.





CONCHAS RELLENAS DE POLLO Y BONIATO

II 4 🕒 45 min

- 500 g de conchiglioni

Para el relleno:

- 50 g de beicon, aceite
- ½ pechuga de pollo limpia
- 200 g de boniato asado
- 1 cda. de pan rallado, sal
- 1 cda. de queso parmesano rallado, aceite, pimienta

Para la salsa:

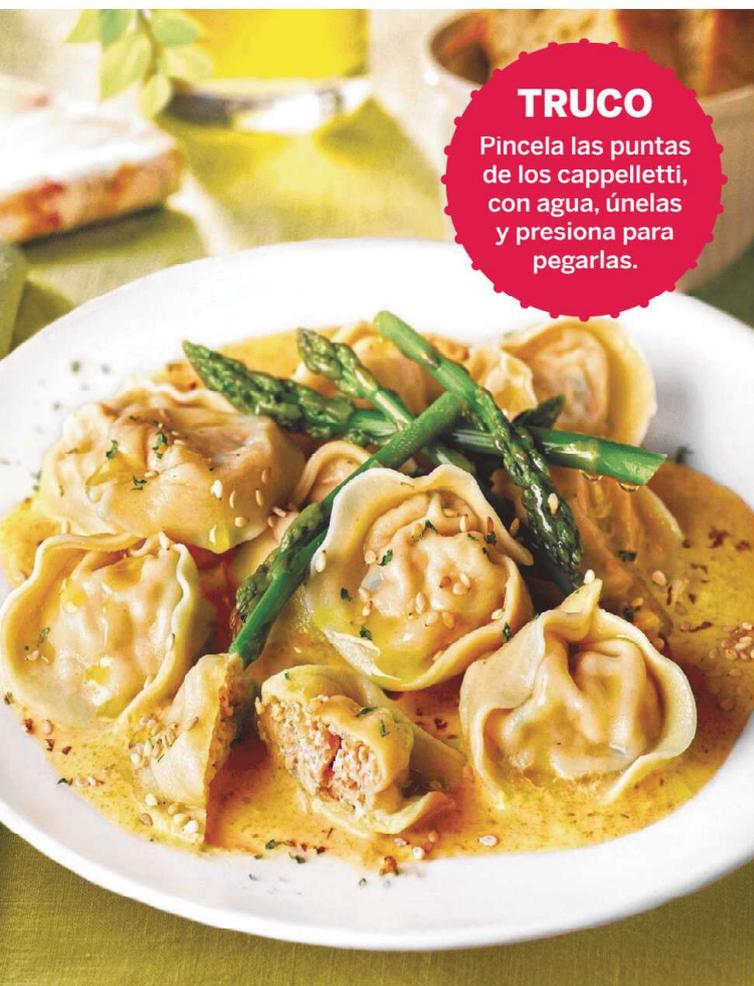
- 100 g de queso de cabra de rulo, 80 ml de nata líquida
- 1 pizca de nuez moscada
- Pimienta, sal

Limpia el beicon de corteza y ternillas, córtalo en daditos y saltea sin añadir grasa, hasta que estén crujientes.

Trocea la pechuga, salpiméntala, dórala en otra sartén y desmenúzala. Pela y pica menudo el boniato. Mezcla bien con la pechuga, el parmesano, el pan rallado, sal y pimienta.

Prepara la salsa. Retira la piel del queso de cabra y córtalo en trozos que no sean demasiado grandes. Pásalo a un cazo y añade la nata; calienta 7 minutos, removiendo, hasta obtener una crema homogénea. Salpiméntala, aromatiza con la nuez moscada y retira del fuego.

Cuece las conchas según las indicaciones del envase para que queden al dente; escúrrelas y deja templar. Rellénalas con la preparación de pollo y boniato, y sírvelas con la salsa bien caliente.



TRUCO

Pincela las puntas de los cappelletti, con agua, únelas y presiona para pegarlas.

CAPPELLETTI DE SALMÓN FRESCO CON ESPÁRRAGOS

II 4 🕒 50 min

- 220 g de harina, 2 huevos
- Aceite de oliva, ½ cebolla
- 80 g de salmón fresco, sal
- 1 cda. de requesón, pimienta
- 1 cda. de salsa de soja
- 1 cdta. de semillas de sésamo
- 7-8 pimientos del piquillo
- 2 cdas. de leche evaporada
- 4 tallos de cebollino
- Unos espárragos trigueros

Vierte en un bol 200 gramos de harina y forma un volcán. Añade en el centro los huevos, aceite, sal y 1 cucharada de agua. Amasa bien, tapa con un paño y deja reposar 30 minutos. Prepara el relleno: salpimienta

el salmón, dóralo en una sartén, desmenúzalo y mézclalo con el requesón escurrido, la soja y el sésamo.

Separa la masa en dos partes. Pasa una por la máquina de pasta alisándola con el laminador. Dóblala en forma de libro y vuelve a alisarla. Repite el proceso con la masa restante.

Corta discos de masa con un cortapastas. Coloca en el centro de cada uno un poco del relleno, ciérralos doblándolos por la mitad y junta las puntas.

Haz la salsa. Sofríe la cebolla picada, añade los pimientos y rehoga 5 minutos. Vierte la leche y cocina 4 minutos. Salpimienta y tritura. Sirve los cappelletti cocidos con la salsa caliente, los espárragos a la plancha y cebollino por encima.

COLECCIONABLE

LA COCINA DE LA ABUELA

POCHAS CON BACALAO



POLLO GUISADO CON PELOTAS



SUQUET DE MERLUZA Y GAMBAS



FLOR DE HOJALDRE GLASEADA



POLLO GUISADO CON PELOTAS

II 4 ⌚ 40 min

- 600 g de carne picada mixta (cerdo y ternera)
- 1 rebanada de pan duro, 2 dientes de ajo, ½ limón
- 40 g de leche, harina
- 100 g de longaniza, perejil
- 25 g de piñones, 2 huevos
- 4-6 jamoncitos de pollo, 2 patatas, azafrán
- 40 g de almendras peladas, tomate frito
- 100 ml de vino blanco
- Brandi, aceite de oliva, sal

Corta el pan en trocitos y remoja con leche. Desmenuza la longaniza en un cuenco y añade carne, piñones, huevos, pan escurrido y perejil.



Sazona, amasa y forma albóndigas pequeñas. Enharina, fríe y escurre.

Pela, lava y trocea las patatas. Pica los ajos con las almendras. Sazona los muslitos, dóralos en aceite y retira. Añade la picada, y rehoga 3 minutos. Vierte 1 cucharada de tomate frito y el vino, y deja que este reduzca.

Incorpora el pollo y riega con 50 ml de brandi. Cubre con agua, echa sal y azafrán, y cuece 30 minutos. Agrega pelotas y patatas, y cuece 20 minutos. Rocía con zumo del limón y sirve.

POCHAS CON BACALAO

II 4 ⌚ 2 horas

- 150 g de pochas
- 150 g de bacalao ahumado
- 1 cebolla
- 75 g de tomates cereza
- 2 pimientos del piquillo
- 500 g de tomate pelado envasado
- Aceite, sal, azúcar

Cuece las pochas. Déjalas en remojo durante 12 horas en agua fría. Escúrrelas, ponlas en una olla, cúbrelas con más agua y añade aceite y sal.

Tapa y cuece de 1 ½ a 2 horas, a fuego medio, sin removerlas. Si se van quedando sin agua, añade más.



Elabora la salsa. Pela y ralla la cebolla. Escurre y tritura el tomate. Mezcla ambos ingredientes y añade 1 cucharadita de sal y otra de azúcar.

Calienta una cazuela con aceite y sofríe la preparación anterior a fuego medio durante 30 minutos, removiendo de vez en cuando.

Añade los piquillos picados y remueve. Lava los tomatitos, saltéalos y sazónalos. Reparte las alubias en los platos, añade 2 cucharadas de la salsa, el bacalao y los tomatitos, y sirve.

FLOR DE HOJALDRE GLASEADA

II 8 ⌚ 1 h

- 1 lámina redonda de hojaldre, 4 huevos
- 1 lámina rectangular de hojaldre
- 250 g de frutos secos
- 100 g de mantequilla
- 150 g de azúcar glas
- 50 g de almendra molida
- 1 limón

Engrasa un molde, forra con el hojaldre redondo, recorta los bordes sobrantes y pincela con 1 huevo batido. Pinta la base, cúbrela con papel de horno y pon encima legumbres secas. Hornea a 180° 15 minutos.



Tritura frutos secos, mantequilla, 100 g de azúcar glas, almendra molida y 2 huevos. Retira el hojaldre del horno, quita papel y legumbres y rellénalo con la masa.

Recorta pétalos y un círculo para cerrar el centro de la tarta del otro hojaldre. Dispón las piezas sobre el relleno formando una flor, y pincela con huevo batido. Hornea 25 minutos a 180°.

Mezcla el resto de azúcar, ½ clara de huevo y un poco de zumo y ralladura de limón. Cubre la tarta con esta preparación y deja que solidifique.

SUQUET DE MERLUZA

II 4 ⌚ 45 min

- 4 lomos de merluza
- 1 cebolla, ½ puerro
- 3 tomates pelados en conserva, pimienta
- 500 g de langostinos o gambas descongelados
- 150 ml de brandi, sal
- 600 ml de fumet
- 1 cda. de pimentón, harina
- Aceite, aceite de perejil

Saltea los langostinos. Salpimienta, añade el brandi y evapora el alcohol. Reserva 12 para decorar y pela el resto. Aplasta las cabezas, mezcla con el jugo de la sartén, cuele y añade al fumet.



Elabora un sofrito. Pela, ralla y pocha la cebolla en una cazuela con aceite. Tritura el tomate, agrégalo y sofríelo durante 5 minutos. Vierte el fumet anterior, condimenta con el pimentón, sal y pimienta, y deja que dé un hervor.

Marca el pescado. Limpia y corta el puerro en juliana. A continuación, enharina y fríe. Salpimienta los lomos y dóralos. Para finalizar, sirve en los platos los lomos, los langostinos pelados y sin pelar, la sopa, el puerro y el aceite de perejil.

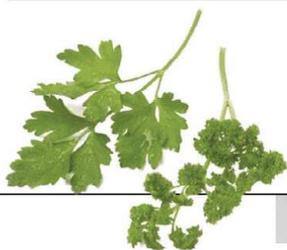
La receta de Rafael

EL CHEF QUE TRIUNFA EN INSTAGRAM (@rafuel55)

INGREDIENTES

II 2 45 min

- 2 supremas de rape
- 500 g de berberechos
- 1 cayena (opcional)
- Aceite de oliva
- 250 ml de vino blanco
- Sal, pimienta
- Perejil picado



Rape con berberechos

Para quedar divinamente con muy poco esfuerzo



1. Deja los berberechos en remojo de agua y sal durante una media hora para que suelten la arena



2. Salpimenta y enharina las 2 supremas de rape. Márcalas en una sartén con aceite, retira y reserva.



3. Sofríe la cebolla picada en la misma sartén con la cayena. Añade los berberechos y el vino, y deja reducir este.



4. Añade el caldo. Tras abrirse los berberechos, agrega el rape, cuece 5 minutos, salpimenta y adereza con perejil.

LOS TRUCOS DEL CHEF

- **Recuerda sacudir el rape** tras enharinarlo para eliminar el exceso de harina (quedaría más suave) y, cuando lo marques, que sea con el aceite bien caliente y solo 1 o 2 minutos por cada lado. Ya acabará de hacerse después.
- **Y un consejo en relación con el vino:** nunca nunca añadas a una receta de pescado un vino blanco que no te beberías. Debe ser bueno o estarás restando más que sumando con él.



LECTURAS

Nº 3 806 - 5 de marzo de 2025

DIRECTOR Luis Pliego

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

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

TRATAMIENTO DE IMAGEN Cristina Molinero

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

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

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

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

RBA PUBLIVENTAS

CEO Enrique Blanc
DIRECTORA GENERAL Ariadna Hernández Fox
DIRECTOR DE NEGOCIO DIGITAL Serafin González

MADRID Y NORTE:
DIRECTORA DE OFICINA Arantxa Sánchez
DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Belén Pérez-Bedmar, Belén González

SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD Silvia Montalbán
JEFA DE PUBLICIDAD Juncal Utrilla
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Yolanda Trigueros
PUBLICIDAD MADRID López de Hoyos, 141. 28002 Madrid. Tel. 91 510 66 00 - Publimad@rba.es

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

RBA REVISTAS

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

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

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

Distribución: Logista Publicaciones
Depósito legal: B-20-1958
ISSN Revista de papel: 0047-4304
ISSN Revista digital: 2014-606X
Printed in Spain

Atención al suscriptor y lector: suscripciones@rba.es

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

© RBA REVISTAS, S.L. 2025

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



SUDOKUS ★ fácil

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

★★ medio

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

SOPA DE LETRAS

♦ Encuentra en esta sopa de letras el nombre de 15 accidentes geográficos, esos elementos que nos brinda la naturaleza, tanto en la montaña como en el mar.

- Barranco
- Cuenca
- Llanura
- Cabo
- Delta
- Meseta
- Ciénaga
- Estrecho
- Montaña
- Colina
- Golfo
- Playa
- Costa
- Laguna
- Valle

B	A	R	R	A	N	C	O	T	L	C	C
R	N	C	A	T	L	E	D	M	A	C	C
L	L	R	E	M	O	O	O	N	G	N	A
L	E	P	C	E	E	N	T	L	U	O	B
A	Ñ	S	S	A	T	S	C	I	N	C	O
N	R	D	T	A	N	U	E	A	A	I	G
U	E	C	Ñ	R	E	I	T	T	A	E	O
R	P	A	N	N	E	S	L	A	A	N	L
A	L	A	C	I	O	C	S	O	C	A	F
A	A	A	E	C	A	L	H	C	C	G	O
C	Y	C	L	R	T	O	Ñ	O	N	A	A
N	A	V	A	L	L	E	Ñ	C	B	D	Ñ

WORDOKUS

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

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

Pista: Instrumento de madera para pistar o machacar.

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

Pista: Oprimir a alguien con rigor o violencia.

AC

ALICIA COLLADO

¿Problemas EN EL AMOR?

Vive la relación
que te mereces
con los rituales de
ALICIA COLLADO

¿Problemas en el amor? Resuélvelos hoy mismo con los amarres de amor y rituales de **ALICIA COLLADO**.

¿Estás viviendo una ruptura sentimental? ¿Quieres volver con tu ex pareja? ¿Necesitas atraer a una persona especial? ¿Terceras personas? A través de la **videncia y el tarot**, sabremos cómo ayudarte para actuar en tu presente y **MEJORAR TU FUTURO**.

Solicita un estudio gratuito de tu situación sentimental con la especialista **LÍDER EN EL SECTOR** y vive tu relación soñada.

Guarda ahora nuestro teléfono en tu agenda y escríbenos ya mismo un **Whatsapp** o escanea este **Código QR** desde tu móvil y habla ahora con nosotras.

Nº1 en amarres de amor
www.videntealiciacollado.com

1ª Consulta **GRATUITA**

 **+34 664 042 888**



Horóscopo



Natalia Vodianova (43)

PISCIS

20 febrero-20 marzo

Esta semana estarás en el momento ideal para crecer y construir una base muy sólida para tu futuro. Además, van a verse potenciados tanto la pasión como el romanticismo y podrías incluso dar ahora con la que es tu verdadera alma gemela. **Brillarás con luz propia durante estos días, aprovéchalo para destacar y perseguir tus objetivos.** No dejes de expresar tus ideas con claridad, serán muy bien recibidas y fructificarán.

ARIES

21 marzo-19 abril

La extraordinaria alineación de siete planetas el día 28 y la Luna Nueva en Piscis tendrán una gran influencia en tu trayectoria sentimental y social esta semana. Tu potente energía se dirigirá también a cuidar y proteger a tu familia. **Buen momento para cambios y reformas en el hogar.**

TAURO

20 abril-20 mayo

Atraerás la prosperidad y lograrás incrementar tus ingresos. **Alguien apreciará ahora tu talento y podría encumbrarte en tu profesión a poco que te lo propongas.** Tus relaciones sociales se convertirán en una oportunidad de crecimiento. Podrás convertir tus deseos en realidad.

GÉMINIS

21 mayo-20 junio

Expresarás tus ideas con claridad y sabrás destacar profesionalmente. **Fíjate objetivos ambiciosos, ahora podrías alcanzarlos.** Los astros aumentan tu confianza y entusiasmo, te atreverás a explorar nuevos caminos. Evita ser impulsiva, especialmente en lo económico.

CÁNCER

21 junio-22 julio

Los astros te otorgan ahora carisma en lo profesional. Tendrás nuevas oportunidades y reconocimiento por el trabajo realizado. **Buen momento para destacar y avanzar hacia tus objetivos.** La influencia de Marte te aportará vitalidad. Canalízala a proyectos personales que te apasionen.

LEO

23 julio-22 agosto

Desearás expandir tus horizontes. Ahora podrás tejer nuevas conexiones y te surgirán oportunidades, quizá en lugares lejanos. Este renacimiento espiritual te ayudará a superar tus temores y obstáculos. **Vivirás momentos de gran pasión** y también lo económico se verá favorecido.

VIRGO

23 agosto-22 sept

Llega una etapa de renovación y pasión. **Los astros propiciarán la armonía con tu gente más cercana.** Aprovecha para fortalecer los lazos de pareja y mejorar la conexión con tus colaboradores. Buena semana en lo profesional: persigue ahora objetivos más ambiciosos, los alcanzarás.

LIBRA

23 sept-22 octubre

Establecerás conexiones profundas y muy satisfactorias con tu entorno, especialmente en el trabajo. **Se te presentarán ahora nuevas opciones para expandir más tus horizontes.** Tu astucia y diplomacia te ayudarán a alcanzar lo que deseas. Alguien muy conveniente entrará en tu vida.

ESCORPIO

23 oct-21 nov

Cierta conjunción astral te brinda ahora grandes posibilidades de destacar. Gozarás de gran elocuencia y tu mente sabrá captar oportunidades de progreso. Tendrás en alza tu creatividad y expresividad, podrías destacar en alguna actividad artística. **Controla, sin embargo, el tema económico.**

SAGITARIO

22 nov-20 dic

Podrás establecer alianzas y mejorar tus relaciones personales. **Buen momento para los compromisos de todo tipo.** Si exploras tu interior, descubrirás aspectos que desconocías, atiende los mensajes del Universo. La conexión con tus seres queridos te devolverá la seguridad en ti misma.

CAPRICORNIO

21 dic-20 de enero

No dejes pasar estos días sin promocionarte profesionalmente. Estás ahora en el momento ideal para poder hacer lo que de verdad te apasiona. **podrás transformar tus sueños en realidades.** Descansa y medita, encontrarás muchas respuestas y también algún que otro mensaje oculto.

ACUARIO

21 enero-19 febrero

Tu tiempo y todo lo que sabes son tu mayor tesoro y te ayudarán a alcanzar tus objetivos. **Tendrás una habilidad excepcional para relacionar ideas** y conceptos de una forma original y esto será muy apreciado. Si descubres que la relación que mantienes no te aporta nada de valor, remédialo.

PERSONAJES QUE TAMBIÉN CUMPLEN AÑOS



JESSICA BIEL



ESTHER CAÑADAS



JAVIER BARDEM



KAROLINA KURKOVA



OLIVIA PALERMO

El tarot de Silvia Montesco



Guía espiritual para superar cada obstáculo

942 912 071

RESPUESTAS CLARAS PARA DECISIONES SEGURAS

806 313 170

eltarotdesilviamontesco

Coste máximo €/min red fija: 1,21 red móvil: 1,57 IVA incluido. Mayores 18 años. Servicio ofrecido por Silvia Montesco Apartado de correos 746007 Valencia

Rafaela Vilchez
Vidente Natural

Auténtica experta en temas de amor

981 010 407

SOLO 0,60 CTS X MIN



Tu consejera
Amor Salud Dinero Trabajo amiga. De tí a tí

806 450 223

Consultas claras y precisas

coste máximo red fija: 1,21 red móvil: 1,57 €/min IVA incluido. Mayores 18 años. Servicio ofrecido por Rafaela Vilchez Apartado de correos 746007 Valencia

factoria de medios ·91 217 41 59

Feliz cumpleaños



Fue Miss Pennsylvania con 18 años



Se arruinó tras sufrir un ictus a los 43

En 2001, sufrió un derrame que afectó a su carrera y perdió todo su dinero. "Soy una discapacitada, necesito ocho horas de sueño para que mi medicación funcione y no tener convulsiones", dice sobre las secuelas.



Sharon adoptó tres hijos, que ahora tienen 24, 19 y 18 años. El mayor lo adoptó junto a su segundo marido, el periodista Phil Bronstein, del que se divorció en 2004. Los otros dos sola.



SHARON STONE

CUMPLE 67 ACTUANDO EN UNA SERIE CON ROSALÍA

La actriz es el último fichaje de la tercera temporada de 'Euphoria', la serie de Zendaya en la que Rosalía también tendrá un papel

En 1976, Sharon Stone se subió por primera vez a un escenario como Miss Pennsylvania y nunca más volvió a bajarse. Tras un tiempo trabajando como modelo, se convirtió en la actriz de moda de los 90 gracias sobre todo al bombazo de 'Instinto Básico'. Superdotada —tiene un coeficiente de 152—, combativa y valiente, luchó contra los estereotipos machistas de Hollywood mucho antes del 'me too'. En 2001, su carrera sufrió un frenazo tras ser víctima de un ictus que le dificultó aprender sus guiones. Ahora ha fichado por la nueva temporada de 'Euphoria'. **L**

Imaginemos un futuro sin Alzheimer



Ayúdanos
a seguir
investigando

Hazte Socia.
Hazte Socio.



fpmaragall.org

"CON TANTO QUESO
YO LE LLAMABA..."

