

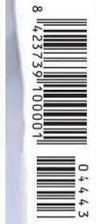


**EXCLUSIVA**  
**TAMARA E IÑIGO**  
Más juntos que nunca, se divierten en familia



**EXCLUSIVA**  
**PAOLA OLMEDO**  
al natural

ENLACE AL CANAL  
[x.com/byneontelegram](https://x.com/byneontelegram)  
O escanea el código QR:



# La Princesa Leonor y las fotos de la polémica



**EXCLUSIVA**  
**LA CANTANTE TAMARA SE SEPARA:**  
"A veces el amor no es suficiente"

Alimentar: 1,50€; Bebidas: 5,00€; Papeles: 9,00€; Fomento: 5,00€; Renta: 10,00€; Publicidad: 2,00€; Distribución: 2,00€; Impresión: 2,00€; Correos: 2,00€; Suscripción: 2,70€; Suscripción Canarias: 2,80€

# Escanéame

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



#YoLeoSemana

## WWW.SEMANA.ES

TODA LA ACTUALIDAD DEL CORAZÓN ESTÉS DONDE ESTÉS



Tik Tok

@semana\_revista



Facebook

facebook.com/semana.es



Twitter

@semana\_revista



Instagram

@semana\_revista



PÁGINA  
**30**  
LOS REYES DE  
HOLANDA:  
MEMORIAS DE  
AFRICA.



PÁGINA  
**86**  
TERELU CAMPOS  
SE ROMPE AL  
HABLAR DEL  
SUICIDIO DE SU  
PADRE.

y además no  
te pierdas...



- 4 Leonor,** la polémica de su viaje en El Elcano.
- 8 Tamara e Íñigo,** unidos a la familia Falcó.
- 12 Paola Olmedo,** al natural.
- 20 Letizia,** su momento tierno con un perro.
- 22 El Rey Felipe,** escapada a Valencia.
- 34 Diana Navarro:** "Mi marido y yo trabajamos juntos, pero nuestro matrimonio es lo primero".
- 38 Bárbara Mirjan,** la futura duquesa de Arjona.
- 40 David Broncano y Silvia Alonso,** una pareja de éxito.
- 42 Alejandra Rubio y Carlos Costanza** comienzan su nueva vida.

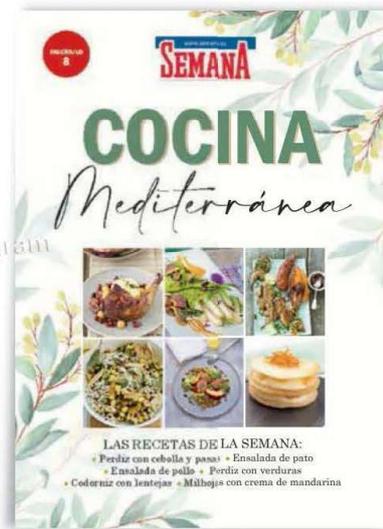
- 44 Belén Rodríguez** retoma sus rutinas.
- 66 Ana Luque:** "A mis hijos no les gusta que salga en televisión".
- 70 Chenoa,** en los Premios Dial.
- 74 Televisión:** Noticias, entrevistas, recomendaciones...
- 82 Tamara** anuncia su separación.
- 88 José Manuel Díaz-Patón** olvida a Ágatha con otra mujer.
- 90 Luis Miguel** reaparece en Madrid.
- 92 Isabel Preysler y Carlos Falcó,** su boda secreta.
- 98 Así hemos cambiado:** Dafne Fernández.



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



PÁGINA  
**14**  
ESTRELLAS  
EN EL  
FESTIVAL  
DE CINE DE  
MÁLAGA.



Fascículo 8

\*no disponible en el formato  
POCKET ni EDICIÓN ESPECIAL



Tik Tok  
@semana\_revista



Facebook  
facebook.com/semana.es



Twitter  
@semana\_revista



Instagram  
@semana\_revista

# La Princesa Leonor: toda la polémica de su viaje en el Elcano

Las imágenes de la Heredera en sus escalas en Brasil, Uruguay y Chile, disfrutando de su tiempo libre y de ocio fuera del barco, han generado todo un debate dentro y fuera de nuestras fronteras

**L**A Princesa Leonor es una joven de 19 años sí, pero no es una joven como las demás. Para bien o para mal, su papel como Heredera de la Corona conlleva una serie de obligaciones y responsabilidades que hacen que cada cosa que haga o diga se mire con lupa y sea minuciosamente analizada y, muchas veces, criticada.

Por eso mismo, su viaje de seis meses a bordo del buque escuela de la Armada española, Juan Sebastián de Elcano, que comenzó en Cádiz el pasado enero, ha despertado tanta expectación. Y no pocos comentarios.

## Sin precedentes

Las tres escalas que han tenido hasta ahora (en Brasil, Uruguay y Chile) han llegado con polémica y la última ha tenido una especial repercusión, que nadie esperaba.

Porque, en un hecho sin precedentes, la Casa Real ha presentado una denuncia ante la policía chilena, y a través de la Embajada de España en dicho país, por lo

que consideran una grave "infracción administrativa".

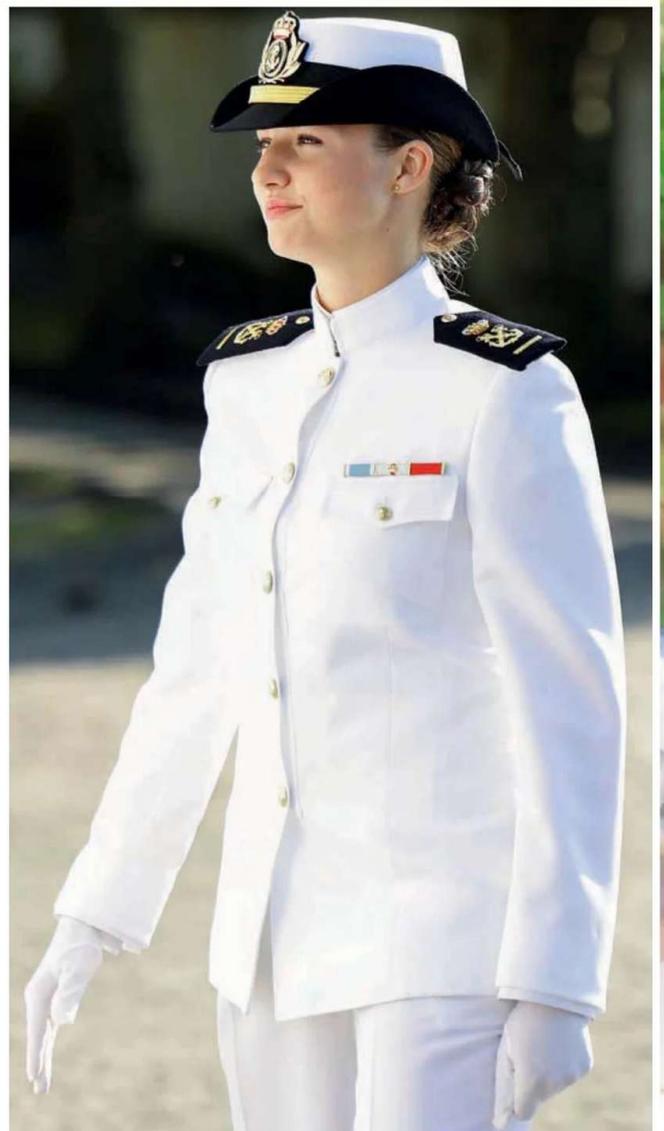
Pero, ¿qué ha pasado exactamente? y sobre todo, ¿era de verdad necesario tomar una medida así?

Todo ha surgido tras la aparición de unas imágenes en un centro comercial de la localidad de Punta Arenas, en la Patagonia chilena, paseando y de compras con algunos de sus compañeros guardiamarinas.

## Cámaras de seguridad

Lo malo es que esas imágenes pertenecen a las cámaras de seguridad del propio centro comercial, que las difundió según ellos "con fines periodísticos", aunque infringiendo la normativa vigente en materia de protec-

**Por primera vez, la Casa Real ha denunciado a un centro comercial chileno por difundir imágenes de la Princesa**



A young woman with blonde hair pulled back, wearing a white Spanish Navy uniform with dark blue epaulettes and gold buttons. She is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a blurred green outdoor setting.

Su formación  
militar la está  
preparando para  
ocupar algún día  
el lugar de su  
padre

Esa faceta  
'profesional'  
convive  
también con las  
inquietudes  
propias de una  
joven de su edad

La Princesa Leonor  
con el uniforme  
blanco de  
guardiamarina de  
la Armada  
Española, que luce  
con orgullo.

El pasado 7 de marzo, con el uniforme de gala de la Armada y ejerciendo de abanderada en el acto de jura de españoles en Montevideo.

►►► ción de datos en el país chileno. Es más, ante el revuelo causado, desde el mismo centro comercial han dado todo tipo de explicaciones, asegurando que cooperarán en la investigación que se ha acabado abriendo y que les ha pillado, aseguran, por sorpresa.

La situación podría quedar en una anécdota, quizás una queja oficial... pero muchos han querido ver también en esta denuncia, la primera de este tipo que hace Casa Real que sepamos, un toque de atención, un aviso a navegantes por decirlo de alguna manera, para que las cosas no se desmanden.

**Muchos han querido ver en esta denuncia, la primera que hace Casa Real que sepamos, un toque de atención**

Porque hasta ahora el Juan Sebastián de Elcano ha hecho tres escalas y llevamos tres polémicas.

Primero fueron las fotos de la Princesa en Salvador de Bahía, divirtiéndose con sus amigos en una multitudinaria y veraniega fiesta, mientras se negaba por activa y por pasiva que uno de ellos en concreto fuese algo más que un compañero. Luego, unas supuestas imágenes de Leonor en Uruguay, en bikini en una playa de Montevideo, según ha trascendido en algunos medios. Y ahora las que ya hemos comentado del centro comercial en la Patagonia chilena.

Al final parece como si no se quisiera que viésemos a la Princesa Leonor viviendo, disfrutando y comportándose en su tiempo libre como



Leonor ha encajado muy bien en el ambiente castrense y ha hecho piña con sus compañeros guardiamarinas. Todos se protegen y cuidan.



No se le puede poner ni un pero a cada una de las apariciones institucionales de la Princesa, donde se muestra siempre perfecta e impecable, pero también cercana y simpática

cualquier otra joven de su edad y que sea su imagen oficial la que prevalezca por encima de todo.

### Perfecta e impecable

Pero la cuestión es que nadie pone en duda que la Heredera al trono español se esté formando y preparando a conciencia, y que lo esté haciendo fenomenal. Más bien

al contrario. No se le puede poner ni un pero a cada una de sus apariciones institucionales, donde se muestra siempre perfecta e impecable, pero también cercana y simpática.

Y es precisamente verla en esa faceta más personal donde la gente conecta con la Princesa, a la que se defiende contra viento y marea.

Sería una pena que las instituciones, los organismos oficiales o incluso la misma Casa Real, en su afán de preservar esa faceta más *profesional* de la Princesa Leonor priven a una chica joven de las experiencias y vivencias propias de su edad.

La siguiente escala es el 4 de abril en Valparaíso, Chile, ya veremos qué pasa. ■

## LOS DATOS DEL VIAJE

- El Juan Sebastián de Elcano zarpó del puerto de Cádiz el pasado 11 de enero para una travesía de varios meses.
- En el buque escuela hay 76 guardiamarinas acompañados por 20 oficiales, 20 suboficiales, 130 militares de la escala de Marinería y Tropa y dos maestros civiles.
- El viaje durará seis meses, en los que visitarán ocho países. Ya han hecho escala en Salvador de Bahía (Brasil), Montevideo (Uruguay) y Punta Arenas (Chile) y ahora Valparaíso (Chile).
- Los próximos destinos son El Callao (Perú), Panamá, Cartagena de Indias-Santa Marta (Colombia), Santo Domingo (República Dominicana) y Nueva York (EE UU).
- Desde allí el barco cruzará el Atlántico de regreso hacia Gijón, Ferrol y Marín (Pontevedra).
- La previsión es que Leonor vuele de Nueva York a España y esté un mes en una fragata de la Armada, antes de volver a unirse a sus compañeros en Gijón, el 7 de julio.

ESCAPADA



Tamara y su esposo acababan de regresar de un viaje a México.

EXCLUSIVA

# Tamara e Íñigo: muy unidos a la familia Falcó

Tamara Falcó (43) e Íñigo Onieva (35), bajando del avión en el País Vasco.

La marquesa de Griñón y su esposo han compartido un fin de semana en Donosti con sus hermanos mayores y su primo Álvaro Falcó



El grupo viajero pidió que les hicieran una foto para inmortalizar el momento a la salida de una comida.

Esta es la mejor prueba de que Tamara Falcó disfruta de la compañía de su familia paterna tanto como de la materna Preysler

**P**ODRÍA pensarse que Tamara se inclina más hacia su parte materna, la del apellido Preysler, tan llena de brillo y glamour, que hacia la paterna, los Falcó. Pero eso está lejos de reflejar la realidad. Tal y como podemos ver en este reportaje exclusivo de SEMANA, la marquesa de Griñón, el título que heredó de su querido padre, lleva con mucho orgullo ese legado y mantiene muy vivos los lazos con sus hermanos mayores.

La mejor prueba de que esta relación fluye sin pro-

blemas es el último viaje que Tamara y su marido, Íñigo Onieva, acaban de compartir por el norte de España. En concreto, haciendo base en San Sebastián y alojándose en el mítico hotel María Cristina, asociado desde su origen a la realeza española.

#### Familia numerosa

Junto a la pareja viajaron su hermano mayor, Manuel Falcó, y la esposa de este, Amparo Corsini; su hermana Xandra Falcó y su primo Álvaro Falcó con su mujer, Isabelle Junot. Un jugoso grupo que, a juzgar por estas ▶▶▶



Luego comprobaron el resultado en el móvil.



Manuel y Tamara Falcó, con sus respectivas parejas, posando con los responsables del restaurante Rekondo.



La marquesa de Griñón, derrochando estilo en esta escapada.

belle Junot, el 2 de abril de 2022. La pareja ya tiene una hija, de casi dos años.

Manuel Falcó, que tiene el título de marqués de Castel-Moncayo, se encarga de la gestión de las bodegas familiares junto a su hermana Xandra, marquesa de Mirabel, quien además preside el Círculo Fortuny. Recordemos que esta última enviudó en 2020, quedándose al cargo de sus tres hijas.

### Restaurantes de lujo

El caso es que este fin de semana les ha servido a todos para desconectar y a la vez conectar entre ellos, compartir tiempo y crear recuerdos imborrables. Ha sido un viaje para disfrutones y sin hijos de por medio, probando algunos restaurantes con estrella Michelin, como Rekondo; el Asador Etxebarri, en Axpe; y Kaia, en Getaria.

Tamara, que acababa de volver con su marido de un viaje a México, desmintió, una vez más, cualquier atisbo

### "Plan de los Falcó, con paradas imprescindibles y sobremesas eternas", ha dicho Tamara Falcó de esta escapada

de crisis matrimonial. Ella estaba feliz rodeada de los suyos y saboreando unas "sobremesas eternas", según sus propias palabras. Al igual que Isabelle Junot, que lo ha definido así: "Un finde insuperable, de vino y brasa en la mejor compañía".

Acaban de cumplirse cinco años de la muerte de Carlos Falcó a causa del Covid, pero el patriarca estaría orgulloso de ver a sus hijos unidos. ■

▶▶▶ imágenes, se lleva de maravilla y exhibe una complicidad imposible de fingir.

De hecho, este plan de fin de semana surgió a iniciativa de los Falcó, según ha confirmado la propia Tamara, y con la gastronomía como hilo conductor.

La familia Falcó es una apasionada de la buena mesa. Ellos producen algunos de los vinos y aceites más prestigiosos de España a través de las bodegas Marqués de Griñón, pero también presumen de paladar entrenado.

### Chicas MasterChef

Y de eso entiende mucho Tamara Falcó, que nos sorprendió demostrando sus habilidades entre fogones al ganar *MasterChef*. Algo que también le une a Isabelle Junot, quien fue una de las favoritas de su edición en dicho concurso.

Su primo Álvaro, hijo de los fallecidos Fernando Falcó y Marta Chávarri, es el actual marqués de Cubas. Tamara y él son casi como hermanos. Es más, ella ejerció como testigo en su boda con Isa-

Por cercanía en edad y por relación, Álvaro Falcó e Isabelle Junot, los actuales marqueses de Cubas, son casi como hermanos de Tamara Falcó e Íñigo Onieva



Isabelle Junot (33), haciéndose un selfie en La Concha de Donosti.

Un simpático momento de Isabelle liderando el paso por delante de Álvaro Falcó e Íñigo Onieva, todos vestidos de forma deportiva.

**CAMBIO RADICAL**

La esteticista Paola Olmedo (37) ya se muestra sin mascarilla en sus salidas a las calles de Madrid.



Paola Olmedo y José María Almoguera se separaron en marzo de 2024, tras casi dos años casados.

**EXCLUSIVA**

# Paola Olmedo: al natural

Sin mascarilla y sin maquillaje... La exmujer de José María Almoguera prosigue su recuperación tras su operación maxilofacial mientras se acostumbra a sus nuevos rasgos



Este es el aspecto que presenta ahora su perfil. El cambio en su mandíbula, antes demasiado sobresaliente, es lo más llamativo.



Paola realizó algunas gestiones ataviada con un look deportivo.

**E**STE es el verdadero rostro de Paola Olmedo (37) tras someterse a una complicada operación maxilo-facial. Así, al natural.

SEMANA ofrece las primeras imágenes de la exesposa de José María Almoguera sin mascarilla y por la calle, después de un mes de convalecencia lejos del ojo público. Y todo marcha bien. Mientras tanto, la exnuera de Carmen Borrego está aprendiendo a comer de nuevo, a sonreír e incluso a identificarse con la imagen que le devuelve el espejo...

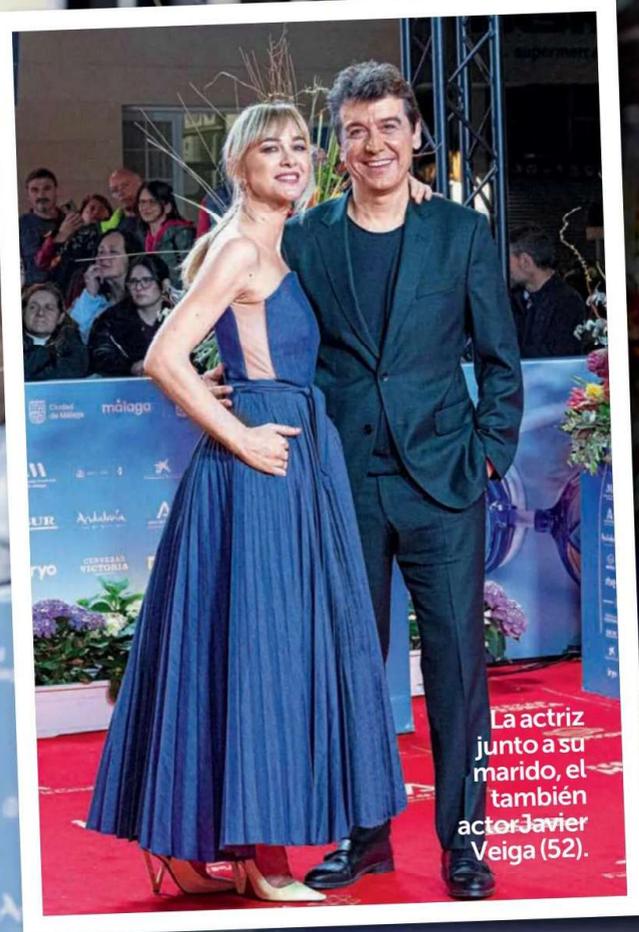
Aunque aún deba esperar unos meses para que todo se ponga 'en su lugar', este proceso está valiendo la pena. Y es que la cirugía se ha debido a una cuestión de salud más que de estética. Paola ya empieza a hacer una vida normal, entre gestiones y visitas a su clínica estética.

### Se ha sometido a una cirugía extrema por motivos de salud, pero que le ha dado una nueva identidad física

En sus últimas declaraciones, Paola no dejó en muy buen lugar a José María Almoguera. Para referirse a su momento sentimental actual con su nueva pareja dijo lo siguiente: "Estoy contenta, demasiado bien... No me esperaba esa persona alfa que no he tenido en mi vida. Jose es muy buen chico y el niño ha ayudado a que madure, pero no era el momento de estar conmigo. He pasado página y soy feliz. Estoy con quien quiero estar. Tengo a mis hijos, que están superbién, y quiero que dure siempre". ■



Marta Hazas (47) se decantó por un llamativo vestido bicolor de Carolina Herrera.



La actriz junto a su marido, el también actor Javier Veiga (52).

# Festival de Málaga, desfile de glamour patrio

Por la alfombra roja del Teatro Cervantes pasaron las actrices más elegantes que asistieron a la gala de clausura



Dafne Fernández (39) lució cuerpazo con un vestido de escote halter y maxi lentejuelas de Nicolás Montenegro.



María Castro (43) eligió un vestido plisado asimétrico de inspiración griega de Pronovias.



Silvia Abascal (46), muy elegante, con un vestido ceñido con cuerpo efecto coraza de Stéphane Rolland.



Belén Écija (30), hija de Belén Rueda, fue la más original con su look boho de pelo y pedería.



Nuria Fergó (45), con un vestido capa de Tot-Hom, acudió con su prometido, Juan Pablo Lauro (41).

**T**RAS una semana de mucho y buen cine español e iberoamericano, la 28 edición del Festival de Málaga echó el cierre con una gala de clausura en el Teatro Cervantes conducida por Elena Sánchez y Salva Reina, último ganador del Goya a mejor actor de reparto por su papel en *El 47*.

El palmarés coronó a *Sorda*. La ópera prima de Eva Libertad, que cuenta la historia de una mujer sorda que va a tener un hijo con un hombre oyente, se llevó la Biznaga de Oro al mejor filme.

También los actores de la película, Álvaro Cervantes y Miriam Garlo, se alzaron con el premio al mejor actor y actriz respectivamente, ▶▶▶



**MARIO  
COINCIDIÓ  
CON SU EX  
MARÍA VALVERDE**

Mario Casas (38), uno de los más aclamados en la alfombra roja.

Mario Casas fue galardonado con la Biznaga de Plata como mejor actor por su interpretación en 'Muy lejos', un premio que compartió con Álvaro Cervantes



Karla Sofía Gascón (52) volvió a pisar una alfombra roja luciendo un vestido de Michael Costello.



Javier Ambrossi (40) y Javier Calvo (34) con Blanca Martínez (28), protagonista de la serie Marilindre.

María Valverde (38) sorprendió con una imagen muy romántica, gracias a su peinado y su vestido plisado.



Almudena Cid (44) apostó por las semitransparencias con un vestido negro de Hervé Léger.



Belinda Washington (61), con un diseño cut out de Wappa.



Andrea Duro (33), con un vestido de escote corazón de Redondo Brand.



Gabriela Andrada (26), con un original vestido denim.

▶▶▶ aunque en ambos casos fue ex aequo y tuvieron que compartir la Biznaga de Plata con Mario Casas, que ha vuelto a brillar con su interpretación en *Muy lejos*, y Ángela Cervantes, por su papel en *Furia*.

### Premios especiales

Los premios han reconocido a dos hermanos, Álvaro y Ángela, y también a dos grandes amigos. Mario Casas y Álvaro Cervantes son amigos desde que comenzaron en este mundo: "Cuando me dijeron que esto lo iba a compartir con Mario me estaba acordando de una imagen que tengo. Yo a Mario lo conocí cuando tenía 12 años y él 13, mucho antes de *Tres metros sobre el cielo* (película en la que ambos participaron

### María Valverde debutó como directora con el documental 'El canto de las manos' con su marido, Gustavo Dudamel, como protagonista

en sus inicios como actores) y hacíamos anuncios de chicle", afirmó Álvaro sobre el escenario la recoger el premio junto a Mario.

La gala de clausura también tuvo como protagonista a Karla García Gascón. Tras ser censurada por sus polémicas declaraciones de años atrás, la actriz resurgió sobre la alfombra roja del Teatro Cervantes, donde fue la encargada de entregar la Biznaga de Plata a la mejor dirección.

Karla pisó fuerte con un vestido de inspiración flamenca, abriendo el desfile de elegancia y glamour de las actrices patrias. ■



Ana Fernández (35) apostó por los volantes y lentejuelas con un vestido rojo de Pedro del Hierro.

**SALVA REINA Y  
ELENA  
SÁNCHEZ  
PRESENTARON  
LA GALA**



Salva Reina (46) y Elena Sánchez (45), con un vestido Homolog Paris.



Milena Smit (28), con un vestido bustier de terciopelo y falda asimétrica de volantes de Balmain.

MalagaProcultura

'Mariliendre', producida por Los Javis, fue la encargada de clausurar el festival, siendo la primera vez que una serie cierra el certamen de cine español e iberoamericano

Ciudad de Málaga

MalagaProcul

rtve

diputación provincial



# La Reina Letizia: su momento más tierno con un perro

La soberana recibió en La Zarzuela a la Federación de Personas Sordociegas protagonizando una curiosa anécdota

**C**ADA semana la Reina Letizia nos deja imágenes para el recuerdo.

Sin ir más lejos, durante una audiencia celebrada en el palacio de La Zarzuela, con la Federación de Asociaciones de Personas Sordociegas de España, pudo conocer de primera mano la situación del colectivo, pero también hizo buenas migas con un invitado, si no inesperado, cuanto menos peculiar: un perro-guía. Y es ahí donde descubrimos el lado más entrañable de la soberana.

El animal era el inseparable compañero de una señora sordociega presente en la reunión y reposaba tranquilamente tumbado sobre la moqueta del palacio.

### Como su mascota

La Reina saludó a todos los asistentes uno por uno, preguntándoles un "¿qué tal estás?". Al pasar por el lado del perro, reparó en él señalándole con el dedo. Luego se agachó para acariciarle, ante lo que el perrito respondió confiado e incluso recostándose sobre el lomo.

Se trataba de un labrador negro, justo igual que la mascota de palacio, que se llama Jan y que pudimos conocer gracias a las fotos en las que los Reyes despedían a su hija menor, la Infanta Sofía, antes de partir hacia Gales, en 2023.

Esta caricia canina fue un momento muy tierno en una audiencia tras la cual la organización le daba las gracias a la anfitriona por "su compromiso, su empatía y su capacidad de escucha". Unos días después, el pasado lunes, la Reina Letizia ponía rumbo a Cabo Verde para un nuevo viaje de cooperación.

Fotos: Robert Smith.



## UN TRAJE MUY VERSÁTIL



### Look ejecutivo y lady.

La Reina se reunió con Unicef, de la que es presidenta de honor, cita para la que lució un cómodo traje de raya diplomática de Hugo Boss y blusa de lazada.

La Reina recuperó un vestido de Inditex comprado en la tienda Mía Moda, afectada por la DANA en Algemesí (Valencia). Las botas eran de Magrit y los pendientes de Sure Jewels, otra firma valenciana.

## SORPRESA

El monarca (57) con las falleras mayores de Torrent, Alicia Moreno y Ana Barberà. Esta era la séptima visita del monarca a Valencia tras la DANA.

# El Rey Felipe, su escapada a Valencia

El soberano se marcó una visita privada en solitario a Torrent y Valencia. Era el último día de Las Fallas y la gente se volcó con él

**U**NOS y otros se iban avisando, sin creerlo del todo: "¡El Rey está aquí!". Eran los vecinos del pueblo valenciano de Torrent. Hasta la alcaldesa salió corriendo de misa por la festividad de San José para darle la bienvenida. Porque sí, Don Felipe había llegado al municipio, sin avisar, por sorpresa y de forma privada.

La noticia corrió como la pólvora y los vecinos empezaron a congregarse alrededor del monarca para verle de cerca, saludarle e incluso hacerse fotos con él. Y también orgullosos de enseñarle las Fallas en sus calles.

Tras esta visita, Don Felipe comió en el restaurante Alacena, en la localidad de Alidaia. Y luego se trasladó a Valencia capital para asistir a la corrida a beneficio de los afectados de la DANA.

### Un padre cariñoso

Este viaje se producía en el Día del Padre, pero el Rey solo pudo celebrarlo en la distancia. La Reina Letizia esa mañana había cumplido un acto oficial y sus hijas, a las que adora, se encontraban a muchos kilómetros: la Princesa Leonor en Chile y la Infanta Sofía en Gales.

Fotos: Casa de S.M. el Rey.



El Rey visitó una falla antes de ir a una corrida benéfica.

El monarca pasó el Día del Padre lejos de sus hijas, pero junto al pueblo de Valencia para mostrarle su apoyo tras la DANA

MARCA MÁS VENDIDA\*  
**nº1**  
 REDUCTORES Y ANTICELULÍTICOS\*

PREFERIDA POR LAS  
 CONSUMIDORAS

# Se Nota

*e'lifexir®*

## Anti- flacidez



#ElifexirSeNota



\*Fuente IQVIA: e'lifexir Número 1 PRODUCTOS CUIDADOS BELLEZA CORPORAL MUJER-Mercado reductores y anticelulitis desde 2021 hasta 2024

## Pepe Navarro sigue negando su paternidad

● El presentador sigue insistiendo en que él no es el padre del hijo de Ivonne Reyes, aunque un juez así se lo adjudicó en 2012 al no querer hacerse la prueba de ADN. "Todo es mentira, ella misma es una mentira", ha dicho Pepe Navarro (73) en ¡De Viernes!



## El papa Francisco ya tiene el alta

● El domingo 23 de marzo, el papa Francisco (88) recibió el alta médica tras pasar 38 días ingresado por culpa de una bronquitis persistente que derivó en una neumonía bilateral. Antes de trasladarse a su residencia de Santa Marta, el pontífice se asomó en silla de ruedas por un balcón del hospital para impartir la bendición a sus fieles.



## Jennifer Lopez, en la mejor compañía

● Como ahora no tiene pareja (que se sepa), Jennifer Lopez (55) acudió al estreno de la obra *Otelo* con su hija Emme (17) en un evento celebrado en el Barrymore Theater de Nueva York. La cantante y actriz, que estaba impresionante con un diseño de Zuhair Murad Couture, presumió de su hija que quiere abrirse camino en el mundo de la música.





## Gal Gadot presume de su numerosa familia

La actriz de *Blancanieves* inauguró su Estrella de la Fama, en Hollywood, muy sonriente y acompañada por su numerosa familia. Gal Gadot (39) posó con su marido, el empresario Yaron Varsano (50), con quien se casó en 2008 y tiene cuatro hijas: Alma (14), Maya (8), Daniella (4) y Ori (1). Está claro que más que madrastra es una súper mamá...

## Isabel Pantoja, problemas de salud

● La cantante pasó un bache de salud que la obligó a estar tres días ingresada en un hospital madrileño. Afortunadamente, Isabel Pantoja (68) ya ha recibido el alta y seguirá con su gira para celebrar sus 50 años en los escenarios. El próximo concierto previsto es el 5 de julio en Tarragona.



## Joaquín y Susana, ajenos a las críticas

● El exfutbolista y su mujer, Susana Saborido (49), se mostraron así de sonrientes y enamorados en la gala organizada por el Rotary Club Sevilla que reconocía la labor solidaria de la Fundación que lleva el nombre de Joaquín Sánchez (43). La pareja se mantiene así ajena a las historias que apuntan a posibles desavenencias conyugales.



## Georgina, fan de El Mago Pop

● La pareja de Cristiano Ronaldo ha hecho una visita exprés a Madrid y, entre otras cosas, ha asistido al espectáculo de El Mago Pop, *Nada es imposible: Broadway Edition*. Georgina posó encantada con el famoso ilusionista.



## Francisco, ingresado

● El cantante valenciano tuvo que ser ingresado a causa de una insuficiencia respiratoria tras encontrarse mal mientras estaba disfrutando junto a su mujer, Paca Rives, de las Fallas. Aunque ha mejorado, al escribir estas líneas aún seguía en el hospital.



## Tatiana Santo Domingo y Sassa de Osma, socias y 'cuñadas'

● Las dos comparten su pasión por la moda, que también han convertido en profesión, además de ser casi cuñadas porque sus maridos son hermanastros. Tatiana Santo Domingo (41), esposa de Andrea Casiraghi, y Sassa de Osma (37) esposa de Christian de Hannover, coincidieron en la presentación de la firma de moda de Tatiana. Con ellas, en la imagen, su socia Dana Alikhani.



## Belén Rodríguez, cumpleaños con amigas

● La periodista celebró con alegría su 58 cumpleaños, ya que poco a poco avanza en su tratamiento contra el tumor de garganta que le detectaron el año pasado. Belén Rodríguez estuvo acompañada por muchos amigos y, entre ellos, no podían faltar sus compañeras Belén Esteban y Carmen Borrego.

## Carlos Herrera presenta un libro

● El periodista Carlos Herrera ha presentado el libro de su amigo y compañero en la Cope Jorge Bustos, *La pena alegre. Crónicas sevillanas de Semana Santa*. Se trata de un texto que ofrece una visión literaria, profunda y personal de la Semana Santa sevillana, una de las tradiciones más emblemáticas de la ciudad y parte de su identidad cultural.



## CUMPLEN AÑOS



**55** MARIAH CAREY  
27-3-1970



**39** AMAIA SALAMANCA  
28-3-1986



**50** MANU TENORIO  
1-4-1975



**33** LOLA ÍNDIGO  
1-4-1992



## **Santi Cañizares** recuerda a su hijo en el aniversario de su muerte

● Hay fechas que graban a fuego en el corazón. La vida de Santiago Cañizares y su entonces mujer, Mayte, cambió el 23 de marzo de 2018, cuando su hijo Santi, de solo cinco años, fallecía de un tumor cerebral. "Tal día como hoy te marchaste a un lugar mejor... Desde entonces hemos ido caminando por autopistas y caminos, por asfalto y empedrado... siempre echándote de menos y envidiando tu fortaleza para afrontar las situaciones menos favorables... Hace poco la abuela se fue contigo, y sé que luz no os falta... Te adoro, fieraaaa!!!", ha dicho el exportero. Él y su mujer, que tienen tres hijos más, se separaron en 2021.



¿DIARREA, DOLOR ABDOMINAL, GASES?

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

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

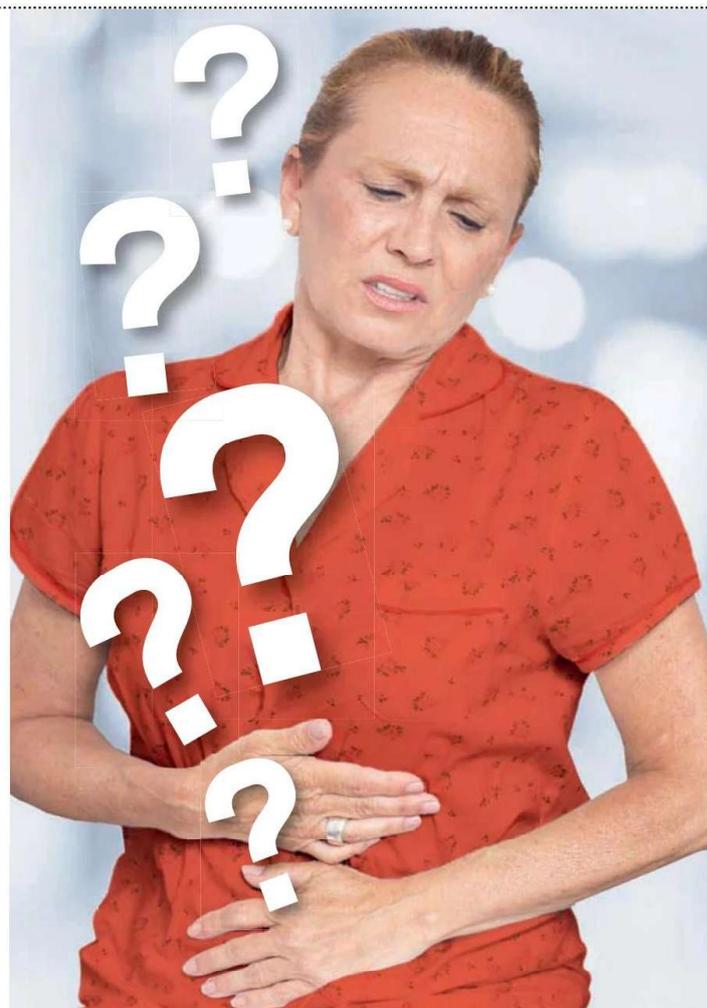
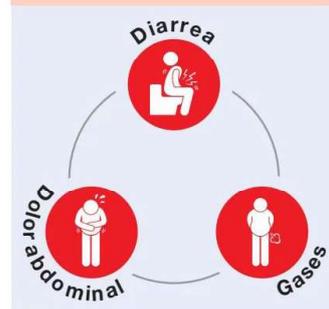
**M**uchas personas padecen regularmente diarrea, dolor abdominal, flatulencia o estreñimiento. Pero lo que sólo unos pocos saben es que la causa suele ser una barrera intestinal dañada, lo que puede dar lugar al llamado síndrome del colon irritable.

### El Efecto-Parche Pro

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

de la barrera intestinal, como un parche protector. Bajo este parche, la barrera intestinal puede regenerarse, las molestias intestinales típicas como la diarrea recurrente, el dolor abdominal, la flatulencia o el estreñimiento pueden desaparecer.

### ¿CÓMO SE MANIFIESTA EL COLON IRRITABLE?



### Eficacia clínicamente probada

Un estudio a gran escala sobre el colon irritable ha demostrado recientemente la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO para tratar la

diarrea, el dolor abdominal, la hinchazón y el estreñimiento. Compruébelo usted mismo, pregunte en su farmacia específicamente por Kijimea Colon Irritable PRO (sin receta médica).

### KIJIMEA COLON IRRITABLE PRO

- ✓ Con Efecto-Parche PRO
- ✓ Mejora significativamente las molestias intestinales
- ✓ Más calidad de vida

En su farmacia:

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

Anunciado en TV

www.kijimea.es

La imagen representa a una afectada.

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

# KIJIMEA®

DE LA CIENCIA. PARA TU SALUD.



**VIAJE**

Máxima (53) y Guillermo (57), en una preciosa estampa africana en el Santuario de Naivasha.

# Máxima y Guillermo de Holanda: Memorias de África

Los reyes de Países Bajos conquistan Kenia en un viaje oficial marcado por la cercanía y un impresionante derroche de estilo de la soberana



**M**ERYL Streep y Robert Redford dejaron una profunda huella en nuestra retina en *Memorias de África* (1986). Y por eso, cada vez que vemos a alguien en Kenia, donde se desarrollaba la película, inevitablemente recordamos aquellos paisajes y su famosa banda sonora.

Así nos ha ocurrido con Máxima (53) y Guillermo de Holanda (57), quienes acaban de visitar el país en viaje oficial, y donde nos han dejado momentos dignos de una idílica luna de miel.

### Entre jirafas y cebras

La agenda de los reyes de Países Bajos incluía un poco de todo (reuniones, visitas y cenas de gala), pero uno de sus compromisos destacó por encima del resto: su recorrido por la Granja Santuario de Naivasha. Un verdadero paraíso natural a orillas de un lago y por cuyas praderas campan algunos animales salvajes.

Por lo vistoso y por su innegable encanto natural, nos declaramos fans incondicionales de estas fo- ▶▶▶





La reina Máxima, espectacular con pamelita XL y un vestido con plumas y capa de Natan y unos pendientes de la marca madrileña Luz Camino.

▶▶▶ tografías de la real pareja captadas durante su visita al lugar. Posando abrazados y sonrientes, como si no hubieran pasado 23 años de matrimonio, sobre un fondo de jirafas y cebras. Cómo no, era un escenario de película.

**Máxima, radiante**

La reina Máxima llamó especialmente la atención derrochando estilazo en cada aparición. Eso no es algo nuevo, pero sí el hecho de que le pusiera más empeño todavía haciendo algunos guiños étnicos con la moda.

Impecable con el conjunto estampado de Etro que lucía en esta reserva disfrutando del aire libre (incluyendo preciosos complementos de rafia en el sombrero, cinturón y pendientes) hasta los más formales que lució para la ceremonia de bienvenida y un par de cenas de gala.

Resaltar sobre todo su look en el banquete de Estado que el presidente William Ruto y su esposa, Rachel, ofrecieron en honor de los soberanos en la Casa de Estado, en Nairobi.

Máxima decidió customizar un antiguo conjunto del



El rey Guillermo recibió una escultura con forma de león.



La soberana, con falda de Claes Iversen y joyas de zafiros para una cena de gala.



Máxima, con un vaporoso vestido de Valentino para otra de sus citas de noche.

## La reina Máxima destacó con una sucesión de looks espectaculares y joyas históricas de diamantes y zafiros

diseñador danés Claes Iversen, que tiene desde 2016, reutilizando la falda con una blusa azul.

Por otro lado, la reina brilló con magníficas joyas de diamantes y zafiros salidos de la Casa de Orange. En concreto con unos pendientes

largos y una tiara, que también puede utilizarse como collar, y que se realizó con alhajas de finales del siglo XIX. La reina se la puso por primera vez en 2010. Como detalle original, Máxima también se colocó un broche con forma de lazo con un gran zafiro rectangular de Ceilán a modo de cinturón.

"Estamos agradecidos de haber adquirido una mayor visión de la vida cotidiana del pueblo keniano y por la amistad entre nuestros dos países", han dicho los reyes Guillermo y Máxima tras este viaje a África. ■

## ANIVERSARIO ESPECIAL

Copla, flamenco, pop... Diana Navarro se atreve con todo y ha conseguido un estilo único. A punto estuvo de ir a Eurovisión hace años, pero ya ha descartado la idea y se reconoce fan de la representante española de este año. "Nos va a defender como la reina que es. Se merecía ir, es de justicia", asegura.



# Diana Navarro:

## "Mi marido y yo trabajamos juntos, pero nuestro matrimonio es lo primero"

La cantante nos habla de cómo superó sus inseguridades y reconoce estar en un gran momento personal y profesional

**Q**UEDAMOS con Diana Navarro (46) la semana pasada y en una fecha muy especial, el 19 de marzo, Día del Padre, que la cantante vive de forma diferente desde que en diciembre de 2022 perdió al suyo. Confiesa que lo extraña, que le reza por las noches y que su ausencia le sigue doliendo. Recordarlo la emociona y es el único momento en el que se le borra la sonrisa que lleva por bandera y hace que afloren las lágrimas.

Diana es una de las grandes voces de nuestro país y ahora hace historia al cantar en el Teatro Real, en Madrid, este 6 de abril, en el comienzo de su gira 20 aniversario.

**En 2005 te llegó la fama con *Sola*. Ahora tu gira se llama *Ya no estás sola*. ¿Se cierra el círculo?**

Eso creo. Es el regalo que le hago a quienes creen en mí. Una carta de amor a mi público.

**Un espectáculo que además produces tú.**

Me independicé hace ya tres años, cuando estre-

né la obra de teatro *En tierra extraña*, que era un homenaje a Concha Piquer. Quería seguir con un disco y una gira pero Warner, que ha sido mi compañía todos esos años, no lo veía claro, quería otra cosa, así que, amablemente, pedí la carta de libertad y me la dieron. Decidí seguir en solitario, justo como empecé, porque yo me pagué mi primer disco hace años.

**Celebra sus 20 años de carrera con un concierto en el Teatro Real, en Madrid. "Es una carta de amor a mi público"**

**¿Eres una buena jefa?**

Yo creo que sí, aunque habría que preguntárselo a Rafa (se refiere a su marido, Rafael Rodríguez), que es con quién trabajo más directamente. Mando con el ejemplo, desde la empatía, para que la otra persona comprenda por qué estoy dando una orden, por decirlo de alguna manera. Ha sido una de las mejores decisiones que he tomado y no he parado de trabajar.

**¿Impone cantar en el Teatro Real?**

Sobre todo me da muchísimo respeto porque es el teatro más importante de la ópera del mundo. Me hacía mucha ilusión sentirme una gran diva esa noche.

**¿El éxito depende del trabajo, la suerte, el destino...?**

De las tres cosas. Porque la suerte hay que trabajarla. También creo que cada uno tiene su destino marcado, porque hay mucha gente con talento y lo intenta y no sale. Esto de la meritocracia a veces funciona y a veces no, también influyen las condiciones que te hayan tocado vivir, la familia, la gente que te rodea... O sea, no es fácil. Últimamente se está dando el mensaje de que si tú te esfuerzas, lo consigues y lo siento, pero a veces, no. También hay que tener objetivos reales en el sentido de que ahora, con casi 47 años, no voy a querer ser astronauta.

**Ni yo modelo de Victoria Secret...**

Pues mira, a lo mejor eso es más. La edad, el físico, esas cosas no son como antes, gracias a Dios. ▶▶▶

Diana ha prometido que a partir de mayo se va a tomar un más que merecido descanso, para retomar la gira en octubre.

▶▶▶ **¿A ti te preocupan?**

Ya no, pero hace 20 años tenía la misma cadera que ahora, que se lleva el rollo Kardashian, pero antes no. Con 26 años era más niña que mujer y estaba muy acomplejada y la gente que tenía alrededor, que era mala, hacía que me sintiera aún peor, porque así te manipula mejor la industria. Esto es así, pero bueno, yo siempre digo que ahora tengo una autoestima de hierro. A los niños hay repetirles que son preciosos tal y como son, que lo importante es estar saludable, que la talla es un número, que hay que hacer deporte y alimentarse sano, pero que cada uno es como es: perfecto.

**¿Has dejado muchas cosas por el camino?**

He perdido sobre todo tiempo para estar con mi familia. Ahora me está pesando más y ya voy seleccionando.

**¿Y que has ganado?**

Sobre todo el sueño de vivir de lo que me gusta, no hay mayor premio. Y que la gente siga pagando su entrada para ir a verme, sin el público no existimos. Cuando veo a artistas que no saludan al público o que lo desprecian, a mí eso me hiere. A lo mejor me paso, porque soy muy de abrazar, pero es que no lo puedo evitar, ni quiero.

**Si pudieras volver atrás, ¿cambiarías algo?**

Claro, pero ese también es el aprendizaje y lo bueno y lo malo me ha llevado hasta aquí y me ha hecho quien soy. Pero creo que si pudiera habría sido menos impulsiva, habría hecho más deporte, dado más importancia a mi salud mental y habría pasado más tiempo con mis padres...

### **Hablemos de amor.**

Es lo más bonito que me ha pasado. Primero, amarme a mí y después encontrar al amor de mi vida.

**Tenías separada tu vida personal y la profesional, pero desde hace tres años tu marido y tú trabajáis juntos.**

¡Y Rafa me ha ayudado tanto! Es una excelente persona y si por mano del demonio mañana terminásemos como pareja, seguiría diciendo que es maravilloso. Somos como esos pajaritos inseparables, los agapornis. Él se encarga de la parte empresarial y yo de la creativa, nos complementamos y funciona. Pero nuestra relación personal está por encima de la laboral: nuestro matrimonio es lo primero.

**¿El amor a los 40 se vive de manera distinta?**

Sí, claro. Tú no eres la misma persona a medida que cumplés años. Como leí en un libro, amar con los ojos abiertos es la hostia. Es muy bonito amar a alguien tal y como es y en mi caso Rafa ama a la Diana persona, la artista le interesa porque para mí es importante, pero él conoció primero a la mujer.

**Y por él vives en Granada.**

Y también tengo un piso en Madrid, en Malasaña, o me puedes encontrar en mi Málaga natal, pasando tiempo con mi madre, sobre todo ahora que falta mi padre. ¡Lo extraño tanto! pero sé que él está ahí y por las noches le rezo. Es ley de vida pero lo echo muchísimo de menos. ¡Joder! Y hoy es su día.

*Raquel Martínez*

*Fotos: Alberto Bernárdez  
Maquillaje y peluquería:*

*Juan Pacheco*

*Agradecimientos: Santo Mauro,  
a Luxury Collection Hotel, Madrid*

**"Lo más bonito que me ha pasado es primero, amarme a mí y después, encontrar al amor de mi vida", dice la artista malagueña que en 2018 se casó con Rafael Rodríguez, que es también su mano derecha**

PRÓXIMA BODA



# Así es Bárbara Mirjan, la futura duquesa de Arjona

Cosmopolita y discreta, se convertirá en la segunda esposa del jinete y es la persona que le ha devuelto el equilibrio

**C**AYETANO Martínez de Irujo ya no es aquel infatigable seductor de su juventud. El amor ha obrado el milagro y tiene rostro: Bárbara Mirjan, su pareja desde hace diez años y la mujer con la que se va a casar. Será el segundo matrimonio para el aristócrata y el primero para la joven, quien tras el "sí, quiero" se convertirá en duquesa de Arjona.

A pesar de tanto tiempo, Bárbara Mirjan es una gran desconocida. Al principio pocos apostaban por el futuro de la pareja, pero, poco a poco, han llegado al altar.

## "Saca lo mejor de mí"

Bárbara Mirjan tiene 29 años, 33 menos que Cayetano, que el 4 de abril cumple 62, y nació en Madrid de padre libanés y madre española. La pareja se conoció en Marbella en el verano de 2015 (cuando ella tenía 19 años) e hicieron pública su relación durante un concurso hípico en Salamanca en 2016.

Bárbara Mirjan se graduó en Filología Francesa y Gestión de Empresas por la universidad King's College de Londres. Entre otras cosas, ha trabajado en la productora Mediapro y desde noviembre de 2024 es coordinadora de eventos en OK Diario.

Bárbara habla cinco idiomas: castellano, inglés, francés, italiano y árabe, y ha sido voluntaria en ongs como la Fundación Aladina y la Fundación Theodora.

Para Cayetano es la mujer que llegó en el momento perfecto, tal y como reconoció hace un tiempo: "Mi relación con Bárbara es magnífica. Nos reímos mucho y saca lo mejor de mí. Ahora es cuando puedo mantener una relación equilibrada". ■

## UN PASADO LLENO DE CONQUISTAS AMOROSAS



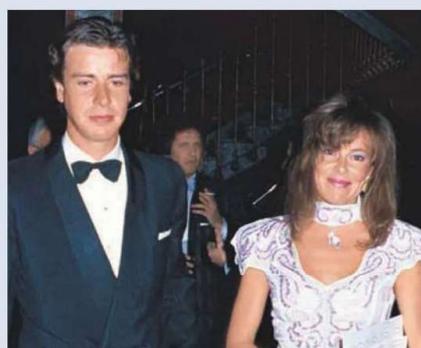
### Genoveva Casanova.

Cayetano conoció a la mexicana porque era hija de una amiga suya. El embarazo de Genoveva precipitó su boda, pero "no lograba comportarme como un marido al uso", confesó él en sus memorias. Se separaron a los dos años, en 2007, pero siguen unidos por sus hijos, los mellizos Luis y Amina (23).



### Infanta Elena.

Cayetano y la hija mayor del Rey Juan Carlos tuvieron un romance de juventud, pero solo duraron tres meses. Les une su pasión por los caballos y siguen siendo amigos.



### Ana Obregón.

A mediados de los 80 también se le relacionó con Ana Obregón, entonces una actriz emergente. Esta pareja fue bastante mediática en la época, pero no prosperó.

### Sonia Martínez.

La presentadora infantil de los 80 fue otra de sus conquistas. "Nuestra amistad se llevó con discreción por nuestra diferente posición social y se fue apagando", admitió ella.



### Mar Flores.

Corría el fin de los años 90 y con la modelo llegó el escándalo. Ella fue uno de los grandes amores de Cayetano, por la que se enfrentó a su madre y a la sociedad. Casi hubo boda, pero al final la presión les pudo.



### Mónica Hoyos.

Duraron menos de un año, entre 2008 y 2009, y los descubrieron en una escapada a Kenia. La ex de Carlos Lozano contó después: "Me encantó que me tratara como una princesa".



### Melani Costa.

La nadadora (25 años menor que él) y el jinete estuvieron juntos un año y acabaron en 2015: "Me hizo mucho daño, pero nunca diré nada de lo que pasó", dijo ella.

UN BUEN MOMENTO

# David Broncano y Silvia Alonso, una pareja de éxito

Ambos viven uno de los mejores momentos a nivel laboral y aprovechan cualquier hueco para hacer planes juntos.

En la imagen, Silvia y David pasean de la mano. El humorista sonríe tras hacerle un comentario jocoso a su chica.

ENLACE AL CANAL

[x.com/byneontelegram](https://x.com/byneontelegram)

O escanea el código QR:



**S**US vidas se han convertido en una auténtica locura en los últimos meses. Al éxito de David Broncano con *La Revuelta* en TVE, se suma la imparable proyección que está teniendo Silvia Alonso en su carrera como actriz de cine y televisión.

Rodajes, sesiones de fotos, reuniones, viajes, compromisos, eventos... Ambos han hecho de esa vorágine su estilo de vida y cada vez lo tienen más complicado para compartir tiempo juntos.

### Romántico paseo

Justo por eso aprovechan cualquier momento para hacer planes en común. Y así les hemos visto, dando un romántico paseo de la mano por el centro de Madrid, intercambiando risas y miradas cómplices que evidencian también el gran momento personal que atraviesan.

### Aunque ambos son muy celosos de su intimidad, se han mostrado desde el principio de su relación con mucha naturalidad

Ambos han vivido su amor con naturalidad. Son conscientes de que su noviazgo creó expectación, pero ahora lo viven con más tranquilidad y sin esconderse.

Así lo demuestran también las imágenes que acompañan a estas líneas, que se tomaron a última hora de la tarde y en las que los vemos de la mano, derrochando complicidad y tomando juntos un taxi. Silvia, además, aprovecha siempre que puede para acompañar a David al madrileño Teatro Príncipe Gran Vía, donde se graba *La Revuelta*.



Ambos caminaron juntos hacia el taxi que les esperaba.



Silvia no puede borrar la sonrisa permanente de su rostro cuando está al lado de David.

### Se conocieron en 2021 y la chispa surgió cuando ella fue como invitada al programa que él tenía antes en Movistar Plus+

Y fue justo en el programa, cuando aún se emitía en Movistar Plus+ y se llamaba *La Resistencia*, donde surgió el amor en 2021, aunque ya se conocían porque compartían algunos amigos.

Ahora él triunfa como uno de los rostros más destacados de TVE y ella no para de rodar películas que se convierten en un verdadero éxito. ¿La última? *Sin Instrucciones*, que protagonizó junto a Paco León y se estrenó hace unos meses. ■

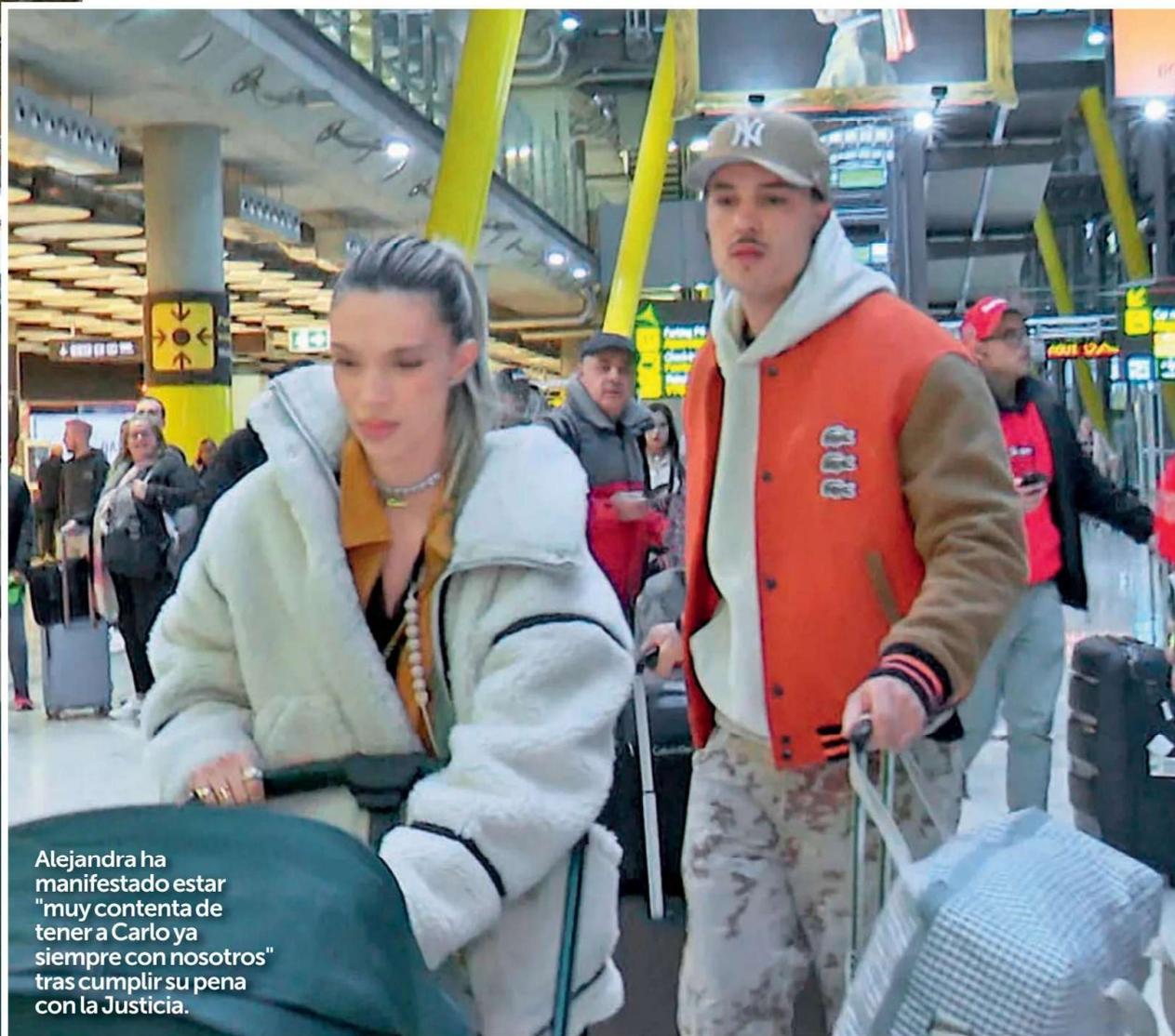
T4

arturas  
**JUNTOS**



# Una nueva vida comienza para Alejandra Rubio y Carlo Costanzia

La joven pareja al fin puede disfrutar como cualquier familia normal que trata de salir adelante junto a su bebé



Alejandra ha manifestado estar "muy contenta de tener a Carlo ya siempre con nosotros" tras cumplir su pena con la Justicia.

Carlo Costanzia (32) y Alejandra Rubio (24), tirando del cochecito, en el aeropuerto de Madrid a su regreso de Turín.

**E**STOS últimos días han sido un auténtico torbellino para Alejandra Rubio (24) y Carlo Costanzia (32). Afortunadamente por algo muy bueno. Y es que después de que el joven haya cumplido su condena de 23 meses de prisión por un delito de estafa, ahora es libre para reiniciar su vida. Y no está solo: Alejandra y el hijo de ambos son imprescindibles y su apoyo para salir adelante.

Los tres juntos, por supuesto. La pareja ha pasado un año complicado, en el que la maternidad de Alejandra supuso un rayo de luz y esperanza, pero también les plantó por delante el reto

## Tras cumplir su condena, Carlo, Alejandra y su hijo han viajado a Turín para conocer a la familia italiana

de la separación obligada. Carlo debía regresar cada noche a dormir a la cárcel y tenía prohibido salir de España. Esto, con un bebé entre los brazos, se hacía especialmente difícil.

De todas formas, la pareja ha demostrado una gran paciencia. Ahora la pesadilla ha terminado y toca empezar, por fin, una nueva vida como familia "normal". Así nos los encontramos a

su vuelta de Turín, a donde viajaron con su bebé, de solo tres meses, para presentárselo a la abuela de Carlo, a la que está muy unido, y al resto de la familia italiana. El papá confirmaba que el encuentro había sido "muy bonito".

### Proyectos laborales

La visita a su abuela paterna era la primera que él quería hacer cuando cumpliera su condena, era su gran deseo. Eso y poder empezar de cero con un negocio nuevo: una barbería. Todo ello conciliándolo con la crianza de su hijo, entre pañales y biberones. El pasado 19 de marzo celebraron juntos su primer Día del Padre. ■

# Belén Rodríguez retoma sus rutinas

La colaboradora televisiva ya ha recuperado la voz y va poco a poco volviendo a su vida de antes de que le diagnosticaran el cáncer

**T**RAS terminar hace algunas semanas su tratamiento contra el tumor que le detectaron en la garganta, Belén Rodríguez (58) está volviendo poco a poco a retomar sus rutinas. En ello ha tenido mucho que ver el hecho de que recientemente haya recuperado la voz después de haber estado durante más de un mes sin poder hablar. "Llevaba mudita desde el 28 de enero y hoy me he levantado y ya puedo hablar", confesaba de lo más feliz.

Una estupenda noticia que permite a Belén volver a llevar la vida de antes de que recibiera el duro diagnóstico de cáncer e incluso tener la posibilidad de retomar su trabajo como colaboradora televisiva en el que siempre ha puesto tanta pasión.

## El gimnasio, su aliado

En la imagen que les muestra SEMANA se puede ver a Belén luciendo una gran sonrisa mientras va camino al gimnasio, una saludable rutina que no ha abandonado en todo este tiempo y que le ha ayudado a llevar mejor este duro proceso.

Foto: Agencias.

Su sonrisa es la mejor muestra de que todo marcha bien.

El ejercicio físico ha ayudado a Belén a llevar mejor el duro tratamiento



# estilo y vida

www.semana.es  
**SEMANA**

## **MODA**

El armario top  
de Nieves Álvarez

## **BELLEZA**

El mejor labial  
para cada ocasión

## **TRUCOS**

Consejos para tener  
un hogar limpio  
con mascotas

## **Y ADEMÁS**

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

## **SALUD**

# **ALERGIAS BAJO CONTROL**

**Así puedes disminuir  
los síntomas**

# Nieves Álvarez,

## el armario de la top más elegante y glamurosa

La modelo y presentadora de 'Flash Moda', que cumple 51 años, es la representación de la elegancia y el estilo con mayúsculas. Analizamos sus mejores looks





### Tendencias

La moda no tiene secretos para ella y se maneja en el proceloso mundo de las tendencias como pez en el agua. Nieves se atreve con todo y de todo sale victoriosa. Vestidos *cut out*, trajes de chaqueta con *bandeau* en lugar de camisas, súper shorts de estampados psicodélicos, pero también vestidos primaverales en versión más lady forman parte de su armario.





**Un plus de originalidad**

Nieves puede presumir de acertar siempre con combinaciones, mezclas y diseños arriesgados, desde los trajes de chaqueta de acabado brillante a los *jumpsuit*. Su innata elegancia hace que pueda llevar los escotes más extremos sin caer jamás en la vulgaridad.



LA  
MODELO  
TAMBIÉN  
APUESTA POR LOS  
COLORES MÁS  
POTENTES, DE LOS  
NARANJA A LOS  
MORADOS O  
AZUL FUERTE



LAS GAFAS DE SOL, PREFERIBLEMENTE EN TAMAÑO XL, SON EL COMPLEMENTO QUE CORONA CASI TODOS SUS LOOKS



**En su versión más casual**

También en los momentos más relajados se refleja esa absoluta clase que ha hecho de Nieves Álvarez una de las grandes tops. A la modelo le encantan los pantalones en la versión más clásica o ligeramente anchos, en blanco o negro, que combina tanto con las camisas de estilo masculino como con las básicas camisetas. Tampoco renuncia a los vaqueros y zapatillas, pero combinados con americana, para que el estilismo también pueda encajar como look de trabajo.

### La más glamurosa en la alfombra roja

Nieves es pura sofisticación y si hay un lugar donde queda perfectamente reflejado es cuando pisa una alfombra roja y se enfunda un espectacular vestido de fiesta. La modelo elige diseños que definen su perfecta figura, pero a la vez con toques extremos que la convierten en el centro de todas las miradas. Para esas ocasiones especiales, Stéphane Rolland es su diseñador fetiche.



FASCÍCULO  
8

www.semana.es  
**SEMANA**

# COCCINA

## Mediterránea



### LAS RECETAS DE LA SEMANA:

- Perdiz con cebolla y pasas
- Ensalada de pato
- Ensalada de pollo
- Perdiz con verduras
- Codorniz con lentejas
- Milhojas con crema de mandarina

# Perdiz braseada al vino tinto con uvas, pasas, cebolla y polenta

## Ingredientes

### PARA LAS PERDICES

- 2-3 perdices 500 g
- sal pimienta negra molida
- 4 chalotas
- 1 diente de ajo pequeño
- 50 g de apio
- 200 g de uvas blancas
- 125 g de uvas pequeñas sin semillas
- 3 cucharadas de aceite de colza
- 1 cucharada de tomate concentrado
- 150 ml de caldo de ave
- 150 ml de vino tinto
- 3 ramitas de tomillo
- 2 cucharadas de pasas

### PARA LA POLENTA

- 250 ml de caldo de verduras
- 250 ml de leche
- 1 hoja de laurel
- sal
- nuez moscada rallada
- 200 g de polenta
- 1 cucharada de mantequilla
- pimienta blanca
- tomillo

## Preparación

Precalienta el horno a 180 °C a temperatura superior e inferior. Lava las perdices por dentro y por fuera, sécalas y córtalas por la mitad o en partes al gusto. Salpimienta. Pela las chalotas y córtalas en aros. Pela los ajos y pícalos muy finamente. Pela y corta el apio en dados. Lava las uvas.

Calienta el aceite en una fuente para asar, agrega las chalotas, el ajo y el apio y asa brevemente. Agrega la pasta de tomate y fríe. Desglasa con 100 ml de caldo de ave, agrega el vino tinto y los tallos de tomillo y afloja la salsa. Mezcla las uvas y las pasas, coloca las partes de perdiz encima y cocina todo en el horno caliente durante unos 35 minutos. Vierte el caldo restante según sea necesario.

4 raciones / 1 h. 15 min.

Para la polenta, mezcla el caldo con la leche y lleva a ebullición con la hoja de laurel. Condimenta con sal y nuez moscada. Espolvorea la sémola de polenta y cocina a fuego medio durante unos 5 minutos, revolviendo regularmente, hasta que esté cremoso. Finalmente, agrega la mantequilla y sazona la polenta con sal y pimienta. Retira la hoja de laurel.

Sazona la salsa de perdiz al gusto. Coloca los trozos de perdiz en platos con polenta, uvas y salsa. Adorna con tomillo fresco.

## Sabías que...



Las aves, ya sean de corral o de caza, son una auténtica delicia en la cocina. Además de su versatilidad, son más ligeras que las carnes rojas y aportan proteínas bajas en grasa. Esta, principalmente, se encuentra en la piel, por tanto, es recomendable retirarla sobre todo en dietas para el control del peso.

Probablemente, el pollo sea la carne más consumida en todo el mundo, en todas sus variantes (en España tenemos pollo de corral, gallina, pularda, picantón...) y algunas como el pato o el pavo parecen reservarse para ocasiones especiales, al contrario que en la gastronomía

oriental, donde el pato es muy común.

Las aves de caza más habituales en la cocina mediterránea son la perdiz, la codorniz, la paloma torcaz, el pichón, el faisán y la becada (muy común en siglos pasados pero ahora restringida debido a que su caza está muy regulada). Cocinarlas en escabeche o marinadas es una de los mejores opciones para disfrutar de su intenso sabor. También es frecuentes encontrarlas en guiso o incluso servidas frías en ensaladas. El ave de caza tiene poca grasa debido a su alimentación natural y su escasez de grasa intramuscular.



GENERALMENTE, CUANDO SE COCINA ASADA SE DEJA LA PIEL PARA QUE SE CONSERVE EL JUGO Y SALGA MÁS SABROSA Y JUGOSA LA PIEZA.



# Crêpes de espárragos con pato

## Preparación

4 raciones / 50 minutos

**Lava las hierbas y pica en trozos grandes.** Mezcla finamente con aproximadamente la mitad de la leche. Mezcla los huevos, un poco de sal, harina y mantequilla con la leche restante y la leche de hierbas para formar una masa suave. Tapa y deja en remojo durante unos 15 minutos.

**Mezcla la salsa de tomate, la mayonesa, el jugo de limón, el coñac, la pimienta y el pimentón en polvo** en un bol y sazona la salsa al gusto. Vierte en un vaso y rocía la crema decorativamente por encima.

**Lava y pela los espárragos y corta las puntas leñosas.** En una cacerola, hierve el agua con sal con el azúcar, el jugo de limón y la mantequilla. Cocina los espárragos durante unos 10 minutos. Mientras tanto, fríe cuatro crêpes una tras otra y mantén caliente en el horno (80 °C).

**Ecurrir los espárragos, envolverlos en una crêpe y colocar en un plato precalentado.** Coloca las rodajas de pechuga de pato, rocía un poco de salsa de cóctel encima y decora todo con hierbas. Sirve el resto de la salsa por separado.

## Ingredientes

### PARA LAS CRÊPES

- 1 puñado de hierbas: perejil, albahaca, perifollo, estragón
- 200 ml de leche
- 2 huevos
- 100 g de harina
- 2 cucharadas de mantequilla
- sal
- AOVE

### PARA LA SALSA

- 6 cucharadas de ketchup
- 4 cucharadas de mayonesa
- 1 chorrito de jugo de limón
- 1 pizca de coñac
- pimienta negra molida
- 1 pizca de pimentón en polvo picante
- 1 cucharada de nata

### ADEMÁS

- 800-1000 g de espárragos blancos naturales
- 0.5 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 10 g de mantequilla
- 300 g de pechuga de pato ahumada en rodajas
- mezcla de hierbas: eneldo, estragón, menta, flores de cebollino... para la guarnición



# Codorniz con batatas, chile y cacao

## Preparación

4 raciones / 1 hora

**Lava las batatas** y precóinalas en agua con sal durante unos 30 minutos.

**Enjuaga las codornices, sécalas y córtalas por la mitad a lo largo.** Tritura el cilantro con la pimienta y 1/2 cucharadita de sal marina en un mortero. Agrega 2-3 cucharada de aceite y frota la piel de las codornices con la mezcla de condimentos. Cocina en la parrilla caliente durante unos 15 minutos por todos lados. Escurre bien las patatas, unta cada una con aceite y coloca en la parrilla. Dora todo durante 10-15 minutos.

**Mezcla la mantequilla** con el cacao y el chile y sazona con sal.

**Enjuaga el perejil, seca y pica las hojas.** Coloca las codornices con las patatas en una fuente, espolvorea con el perejil y agrega la manteca de cacao y chile.

## Ingredientes

- 2 batatas grandes (600 g)
- 2 codornices ya preparadas
- 1 cucharadita de cilantro
- 1 cucharadita de granos de pimienta negra
- 4 cucharadas de AOVE
- 100 g de mantequilla
- 1-2 cucharadas de cacao en polvo
- 1 pizca de chile en polvo
- 1 puñado de perejil
- sal

**LA CAPA DE GRASA QUE TIENE BAJO EL PLUMAJE SE ECHA A PERDER RÁPIDAMENTE POR LO QUE DEBE CONSUMIRSE FRESCA**



# Arroz con pollo y calabacín

## Preparación

4 raciones / 40 minutos

**Pon el arroz en una cacerola mediana con 400 ml de agua.** Lleva a ebullición, luego cubre, reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 20 minutos o hasta que el arroz esté cocido.

**Mientras tanto, calienta el aceite en una sartén.** Sazona el pollo y los champiñones con sal y pimienta y saltea durante 8 minutos o hasta que estén bien cocidos y comiencen a dorarse.

**Mientras se cocina el pollo,** cocina al vapor el calabacín durante 4 minutos.

**Bate la mantequilla** y las hierbas yazona con pimienta negra.

**Escurre el arroz y mézclalo con el pollo,** los champiñones y los calabacines. Divide en cuatro tazones y salpica con la mantequilla de hierbas. Adorna con hojas de salvia y sirve.

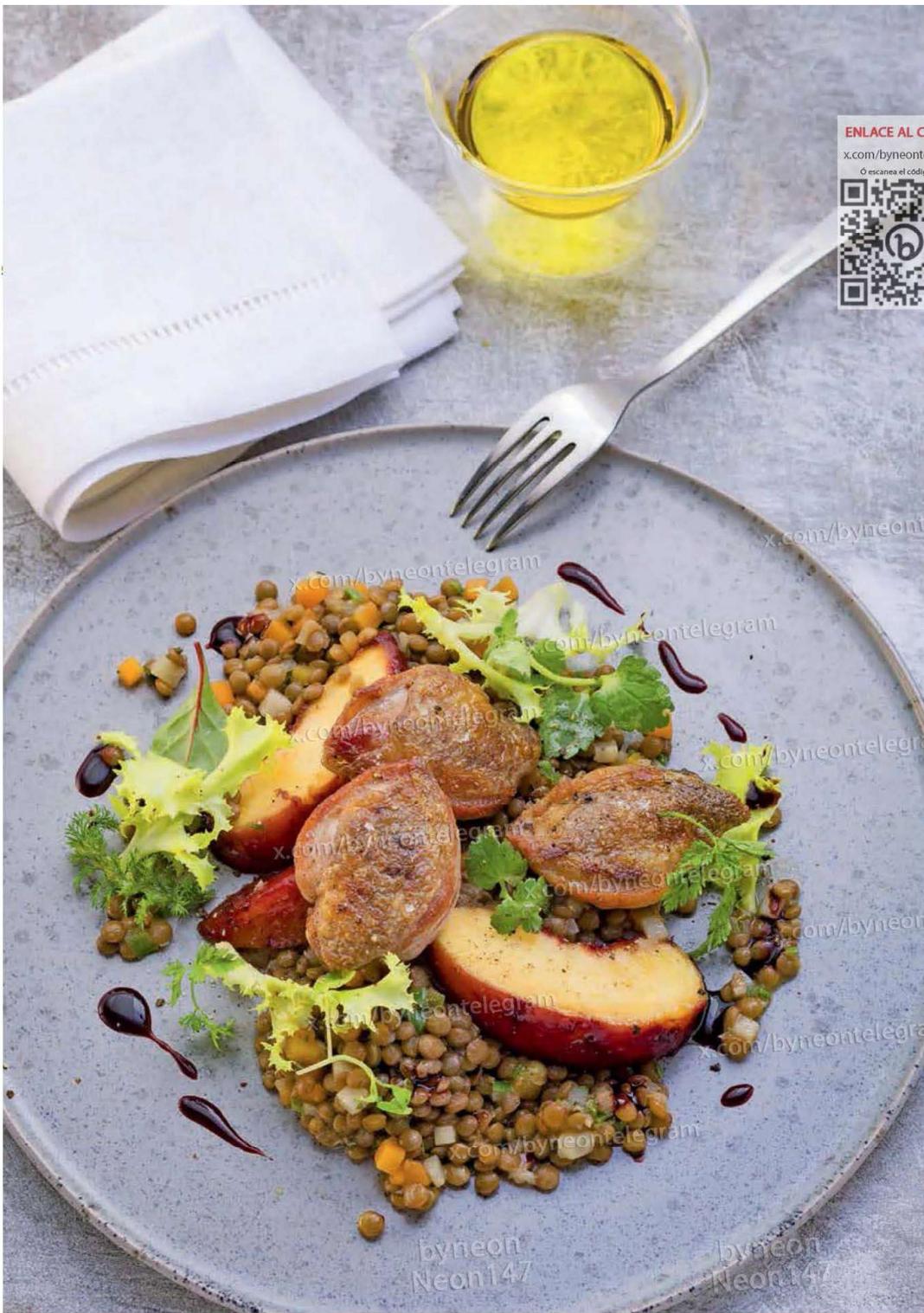
## Ingredientes

- 300 g de arroz basmati y salvaje
- 2 cucharadas de AOVE
- 4 pechugas de pollo en filetes
- 100 g de champiñones troceados
- 2 calabacines verdes troceados
- 2 calabacines amarillos troceados
- sal. ● pimienta negra molida

### PARA LA MANTEQUILLA DE HIERBAS

- 100 g de mantequilla salada
- 1 cucharada de salvia picada y hojas para decorar
- 2 cucharadas de perejil picado
- 2 cucharadas de cebollino picado

**EL POLLO ES RICO EN FÓSFORO, UN MINERAL QUE NUTRE A LOS DIENTES Y HUESOS, ASÍ COMO A LOS RIÑONES Y EL HÍGADO**



ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



# Pechugas de codorniz con lentejas

## Preparación

4 raciones / 1 h.30 min.

**Cubre las lentejas en una cacerola con agua, deja hervir y cocina a fuego lento durante 20-30 minutos (pero que no se queden demasiado blandas).**

**Pela las chalotas y el ajo y córtalos en cubitos finos por separado. Pela, lava y pica finamente las zanahorias y el apio. Calienta 1 cucharada de aceite en una sartén y saltea la chalota, la zanahoria y los cubos de apio hasta que estén suaves, luego mezcla el ajo. Desglasa todo con el vino tinto y el caldo y reduce el líquido a 4 cucharadas. Escurre las lentejas y añadelas a la sartén. Mezcla el vinagre de Jerez y el aceite de oliva restante, sazona las lentejas con sal y pimienta y reserva.**

**Lava el melocotón, sécalo, córtalo por la mitad, deshuesa y córtalo en gajos.**

**En una sartén, calienta la mitad de la mantequilla con el azúcar, fríe las rodajas de melocotón y carameliza ligeramente.**

**En una segunda sartén, calienta la mantequilla restante y dora las pechugas de codorniz por cada lado durante unos 1,5-2 minutos. Salpimienta. Sazona las lentejas al gusto, divídelas en platos y coloca encima las rodajas de melocotón frito, la codorniz y rocía todo con crema de vinagre balsámico y sirve adornado con lechuga.**

## Ingredientes

- 150 g de lentejas pequeñas
- 3 filetes de pechuga de codorniz
- 2 chalotas
- 3 dientes de ajo
- 1 zanahoria
- 80 g de apio
- 3 cucharadas de AOVE
- 100 ml de vino tinto
- 500 ml de caldo de ave
- 3 cucharadas de vinagre de Jerez
- pimienta negra molida
- 1 melocotón
- 4 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharadita de azúcar
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 1 puñado de lechugas baby
- sal

**LA MAYOR PARTE DE LAS CODORNICES DE LOS MERCADOS SON CRIADAS EN GRANJA Y NO PROVIENEN DE LA CAZA**

# Milhojas con crema de mandarina

## Preparación

4 raciones / 1 hora

**Galletas:** Mezcla la mantequilla y el azúcar glas e incorpora poco a poco la clara alternando con la harina hasta terminar. Extiende la masa ayudándose de una cuchara, sobre papel vegetal y forma círculos de 10 cm. de diámetro. Hornea a 150 °C durante 5 minutos.

**Crema pastelera:** Calienta la leche con la vaina de vainilla en un cazo de fondo grueso. Bate las yemas, el azúcar y la Maizena, añade a la leche hirviendo y, sin parar de mover acerca al fuego hasta que espese. Enfría y mezcla con los gajos de mandarina pelados y cortados en dados.

**Lava las mandarinas, corta la piel en juliana y blanquéala 2 veces en agua hirviendo con sal para que no amargue. Haz un almíbar con el azúcar y el agua, cuece la juliana, sácala y déjala secar.**

**Pon capas de galleta y crema pastelera, termina con galleta y decora con juliana de mandarina.**



## Ingredientes

### GALLETAS:

- 100 g de mantequilla
- 100 g de claras de huevo
- 80 g de harina
- 100 g de azúcar glas
- piel de mandarina
- 130 g de azúcar

### CREMA PASTELERA:

- 1/2 l. de leche
- 100 g de azúcar
- 5 yemas de huevo
- 1 cucharada sopera de Maizena
- 1 vaina de vainilla

**LAS GALLETAS SE PUEDEN SUSTITUIR POR HOJALDRE**

# Pensión amas de casa

Las amas (y amos) de casa que no hayan cotizado, tienen derecho a una prestación no contributiva

**E**N España hay casi tres millones de amas de casa frente al medio millón de amos de casa. Tanto las unas como los otros, pueden tener derecho a una pensión de jubilación en determinadas circunstancias. **Si un ama de casa ha trabajado, además de en casa, en algún otro empleo remunerado y ha cotizado al menos el periodo mínimo requerido (15 años) tendrá derecho a una pensión contributiva**, que se calculará en función del importe de sus bases de cotización de los 25 años previos a la jubilación y del número de años cotizados. Además, 2 de esos 15 años deberán estar situados en los últimos 15 años previos al acceso a jubilación.

En cambio, si un ama (o amo) de casa no acumula esos 15 años de cotización no tendrá derecho a pensión contributiva, pero podrá solicitar una pen-

sión no contributiva, siempre que cumpla los requisitos exigidos. El objetivo de la pensión no contributiva es asegurar a los ciudadanos mayores de 65 años y en estado de necesidad una prestación económica, asistencia médica-farmacéutica gratuita y servicios sociales complementarios.

**Para cobrar esta pensión en los casos de las amas de casa, los requisitos incluyen tener 65 años o más, haber residido en territorio español por un período de al menos 10 años** de los cuales 2 años han de ser consecutivos e inmediatamente anteriores a la fecha de la solicitud de esta pensión.

Además, sus ingresos personales deben de ser inferiores a los 7.250 euros anuales. Y hay que tener presente que si convive con otras personas (cónyuge o familiares) también se tienen en cuenta estos ingresos.



## Las ideas más nuevas

### CULTO AL PELO BONITO Gama de Keune Haircosmetics

● Keune Haircosmetics te propone sus productos de 'culto', según la necesidad de tu cabello: para revitalizar o hidratar, antiencrespamiento, brillo, cuidado del color... En los mejores salones de peluquería.



### ACEITE LIMPIADOR FACIAL Gold, de Julia Bonet



● Gold Supreme Cleansing Oil, de Julia Bonet, es un aceite limpiador facial que elimina de forma eficaz el maquillaje y las impurezas. Está elaborado con cuatro aceites vegetales, enriquecida con oro y trufa blanca que aportan suavidad, tersura e hidratación inmediata. [perfumeriajulia.es](http://perfumeriajulia.es)

### VITAMINAS Refuerza tus defensas

● MM Woman Suma Vital Revestarol es una fórmula completa con vitaminas esenciales y minerales que protegen tus células, revitalizan tu cuerpo y refuerzan tus defensas. 30 comprimidos. [martamasi.com](http://martamasi.com)



### MARY KAY Juguetes solidarios

● Mary Kay colabora con la Fundación Niño sin Sonrisa en diferentes campañas orientadas a la recogida de juguetes y material escolar para los más pequeños.

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

# Pudin

## Pasteles salados

Utilizando pan del día anterior (cocina de aprovechamiento) y sencillos ingredientes se pueden preparar estas recetas rápidas para servir en frío o caliente



### EL PUDDING INGLÉS

#### Origen

El 'pudding' es un plato de la cocina anglosajona que denomina tanto a un postre dulce como a un pastel salado. El término se ha españolizado como pudin o budin y también sirve para ambas recetas. Cuando se trata de un dulce, se elabora principalmente con pan deshecho en leche y suele acompañarse de chocolate, nata, caramelo o natillas. También es habitual emplear el pan duro e incluso pan de molde.

#### Otras variantes

Para las versiones saladas del pudin existen multitud de recetas, muchas de ellas preparadas al horno, incluso al microondas y al baño María. Es un plato que resulta más rico si se prepara el día anterior.

## Pudin de acelgas con jamón y pasas

4 RACIONES 60 MIN

### INGREDIENTES

- 1 kg de acelgas
- 1 cucharada de pasas
- 50 g de tocino salado en taquitos
- 100 g de jamón cocido
- 4 cucharadas de brandy
- 3 huevos
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 vaso de leche
- 100 g de pan
- 1 pellizco de pimientas mezcladas
- sal

### PREPARACIÓN

Poner las pasas a remojo del brandy y la misma cantidad de agua caliente. Cortar el pan en rebanadas y rociarlos con la leche hirviendo.

Salpimentar y añadir las pimientas. Lavar las acelgas, cortarlas en trozos, cocerlas 10 minutos en agua hirviendo con sal y escurrirlas. Cortar el jamón en una sartén y reservarlo.

Mezclar el pan con los huevos batidos, las pasas y su líquido. Ponerlo a capas en una fuente refractaria engrasada, alternando con acelgas, jamón y tocino. Meter al horno 25 minutos a 210 °C.

## Flan de pimientos del piquillo

4 RACIONES 60 MIN

### INGREDIENTES

- 1 lata de pimientos del piquillo
- 1 lata de atún
- 3 huevos
- 1 vaso de nata líquida
- nuez moscada
- pimienta
- sal

### PREPARACIÓN

Ecurrir los pimientos del líquido de la lata, reservar 3 ó 4 y triturar el resto con la nata y el atún. Añadir los huevos,

batidos y una pizca de nuez moscada, salpimentar e incorporar los pimientos reservados a cuadraditos.

Verter la mezcla en un molde apto para m.o., engrasado con aceite, tapar con papel film, pinchar el papel para que se escape el vapor y cocerlo en el microondas

durante 13 minutos al 100% de potencia.

Dejarlo reposar 3-4 minutos para que sigan actuando las microondas y volcarlo en la fuente. Servirlo caliente acompañado de salsa bechamel y, si se prefiere frío, acompañarlo de mayonesa.

**SE PUEDE PRESENTAR TAMBIÉN UTILIZANDO MOLDES DE FLANES INDIVIDUALES**

## Pastel de espárragos verdes con salsa de queso

4 RACIONES 60 MIN

### INGREDIENTES

- 2 bolsas de espárragos verdes congelados (600 g)
  - 1 diente de ajo
  - 2 patatas
  - 4 huevos
  - 2 vasos de leche desnatada
  - 4 cucharadas de aceite
  - 4 de vinagre de vino
  - aceite para freír las patatas
  - sal
- Salsa de queso:**
- 1 vaso de leche desnatada
  - sal
  - 100 g de queso fresco ligero
  - estragón fresco picado
  - pimienta

### PREPARACIÓN

Pelar las patatas, lavarlas, cortarlas en rodajas finas y

freírlas en aceite hasta que empiecen a dorarse, escurrirlas sobre papel de cocina. Calentar en una sartén las 4 cucharadas de aceite y freír el diente de ajo picado y rehogar encima la mitad de los espárragos en trozos.

Cuando empiecen a ablandarse, salpimentarlos y triturarlos con los huevos, el vinagre y la leche. Engrasar y salpicar con pan rallado un molde de plumcake (o moldes

pequeños) y fondearlos con la mitad de la crema de espárragos y poner encima una capa de patatas fritas.

Colocar sobre las patatas, los espárragos enteros y cubrir con la crema de espárragos. Taparlo/s y cocerlo/s al baño María en el horno a 175 °C, 30 min. Servir con la salsa de queso.

### Salsa de queso:

Batir el queso con la leche, el estragón fresco picado y salpimentar.



# Alergia primaveral

## no dejes que te afecte

La primavera llega con sol y flores, pero también con estornudos y ojos llorosos para quienes sufren de alergias. ¿La buena noticia? Siguiendo algunos consejos es posible minimizar sus efectos

**S**eres de las que en esta época no pueden salir a la calle sin un arsenal de pañuelos y antihistamínicos, bienvenida a la temporada de la alergia primaveral. Durante estos meses el polen se convierte en el enemigo número uno, flotando en el aire con la única misión de hacerte lagrimear, congestionarte y convertir cualquier simple paseo en una batalla campal. Pero calma, que no todo está perdido. Por suerte, hay tips que te ayudarán a minimizar el impacto de la alergia en tu día a día. ¡Apunta!

### 1 Cierra las ventanas

Aunque la tentación de dejar entrar el aire fresco es grande, abrir las ventanas puede llenar tu hogar de polen. Para reducir la exposición, **mantén las ventanas cerradas, especialmente en las horas de mayor concentración de polen (por la mañana temprano y al atardecer)**. Además, usar un purificador de aire es una buena idea para eliminar partículas alergénicas. También es recomendable limpiar con frecuencia las superficies y utilizar aspiradoras con filtros especiales.

### 2 Evita salir a ciertas horas

El polen está en el aire todo el día, pero su concentración es mayor en ciertas franjas horarias. Generalmente, los niveles más altos se registran entre las 5:00 y las 10:00 de la mañana y sobre las 20:00 de la tarde. Si puedes, planifica tus actividades al aire libre en otros momentos. **También es útil revisar el índice de polen antes de salir, ya que en días ventosos o secos los niveles suelen ser más altos.** Y si necesitas estar fuera, usa gafas de sol para proteger tus ojos y alíate con una mascarilla para reducir la cantidad de polen que inhalas.

### 3 Cámbiate de ropa al llegar a casa

El polen se adhiere a las prendas, el cabello y la piel, por lo que es importante cambiarse de ropa al llegar a casa. Sacudir la ropa antes de entrar, y ducharse después de haber estado al aire libre, ayuda a eliminar los alérgenos acumulados. También es aconsejable lavar la ropa con frecuencia, preferiblemente con agua

## No la confundas

Identificar una alergia ante las primeras señales es esencial para evitar que vaya a más, aunque, en ocasiones, puede confundirse con un catarro. Sin embargo, hay pistas que ayudan a evitar la confusión. Si es leve, los síntomas de una alergia al polen o a los ácaros suelen quedarse en un simple picor de ojos. También pueden provocar estornudos y moqueo; pero a diferencia de la mucosidad del catarro, la de la alergia es completamente líquida y transparente. Tampoco hay fiebre ni malestar, como puede haber en un resfriado.

*Las alergias pueden aparecer por primera vez en cualquier momento de la vida*

## ¿Sabías que...?

✓ Según datos de la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC), aproximadamente el 30% de la población española padece algún tipo de alergia, siendo las alergias al polen y a los ácaros las más comunes.

✓ Se espera que la primavera sea especialmente intensa en provincias como Segovia, Ciudad Real, Toledo, Madrid, Badajoz, Cáceres, Sevilla y Jaén.



caliente, para eliminar cualquier rastro de polen. Y si tienes mascotas, **lo ideal es limpiarles el pelaje antes de dejarlas entrar en casa, ya que pueden traer polen en su pelo.** Con este hábito, evitarás que los alérgenos se acumulen en tu hogar.

**4 Bebe más agua** La alergia primaveral puede provocar sequedad en las mucosas y aumentar la sensación de irritación en la nariz y la garganta. **Beber suficiente agua ayuda a mantener las vías respiratorias hidratadas y favorece la eliminación de alérgenos a través del moco.** Además, también es clave evitar el alcohol y la cafeína en exceso, ya que pueden contribuir a

la deshidratación. Recuerda: mantenerse bien hidratada es una forma sencilla y efectiva de aliviar los síntomas y mejorar el bienestar durante la temporada de alergias.

**5 Lava (aún más) la ropa de cama** Las sábanas y almohadas pueden acumular polen, ácaros y polvo, lo que puede intensificar los síntomas de la alergia primaveral. **Para minimizar el problema, lava la ropa de cama al menos una vez por semana con agua caliente.** También es recomendable usar fundas antiácaros y evitar secar la ropa al aire libre, ya que el polen se adhiere fácilmente a las telas. Si es posible, opta por

tejidos hipoalergénicos y mantén el dormitorio bien ventilado pero sin abrir las ventanas en los momentos de mayor polinización. Un ambiente limpio hará que descanses mejor y respires con mayor facilidad.

**6 Consulta con un especialista** Si tus síntomas son intensos y afectan a tu calidad de vida, lo mejor es acudir a un especialista en alergias. Un médico podrá evaluar tu caso y recomendar el tratamiento más adecuado, ya sea con antihistamínicos, corticoides nasales o inmunoterapia. **Además, te ayudará a identificar los desencadenantes de tu alergia y a desarrollar un plan de prevención.**

## Remedios naturales que te ayudarán

### Menta

Es una buena terapia natural para las alergias nasales causadas por el polen o el polvo. Lo mejor es preparar una infusión y tomarla durante todo el día.

### Miel

Posee partículas de polen y, al consumirla, nuestro organismo se expone a pequeñas dosis del alérgeno, por lo que las defensas paradójicamente acaban fortaleciéndose. Mezcla una cucharada de miel de abejas con una cucharadita de canela hasta formar una pasta homogénea y tómlala todos los días nada más despertarte.

### Ortiga

Es de gran ayuda para combatir las alergias nasales, especialmente las causadas por el polen. Prepara una infusión con esta planta y tómlala cuando notes irritación en tu nariz o garganta.

### Té verde

Bloquea la producción de histamina, la principal sustancia responsable de que se presenten los molestos síntomas en las fosas nasales. Puedes tomar una taza de té verde en el desayuno y otra después de comer (o en la merienda).



# El labial perfecto para cada ocasión

El labial ideal no solo resalta tu estilo, también se adapta a cada escenario y ocasión. Toma nota de la guía definitiva para elegir tu mejor aliado en cada momento

**E**l labial adecuado puede cambiarlo todo: desde elevar un look en segundos hasta sumarte ese toque de confianza que necesitas. No se trata solo del color, sino también de la textura, el acabado y la sensación que deja en los labios. Aquí tienes la guía definitiva para encontrar el labial perfecto según cada ocasión.

**1 En la oficina** Para el trabajo, el labial ideal es aquel que aporta un extra de color sin robarse el protagonismo. Los tonos neutros, nude, rosados o malvas suaves son perfectos para dar un aspecto pulido y profesional sin apenas esfuerzo. Además, los acabados satinados o hidratantes mantienen los labios cómodos durante largas

jornadas, evitando la sensación de sequedad. Aunque **si prefieres algo de mayor duración, un labial mate de fórmula ligera puede ser una gran apuesta, siempre que no reseque demasiado**. Optar por productos de larga duración te ahorrará retoques constantes, permitiéndote concentrarte en tu día sin preocuparte por el maquillaje.

**2 Noche de fiesta** En una noche de fiesta, el labial es la guinda del look. Los tonos intensos como el rojo clásico, el burdeos o los fucsias vibrantes son propuestas seguras si quieres que tus labios destaquen. En cuanto a la textura, los labiales mate de larga duración son esenciales para evitar retoques constantes y mantener

## ¿Y en una boda?

✓ Para una boda de mañana, los tonos suaves como rosa empolvado o melocotón funcionan en todos los tipos de piel. Opta por fórmulas hidratantes que aporten jugosidad sin ser pesadas. Un labial con acabado glow completará el maquillaje con un aire natural y sofisticado.

✓ Para una boda de tarde, los tonos más intensos como rosa malva, rojo suave o berenjena ligero añaden elegancia sin perder frescura. Y si buscas un extra de glamour, un gloss con destellos dorados o un labial con efecto vinilo elevarán tu look como por arte de magia.



► Barra de labios efecto brillo mojado Loveshine, de Yves Saint Laurent. 32,25€



► Cream Gloss, de La Biosthétique. 25,50€



► Barra de Labios Color Riche Nudes Of Worth Satinado, de L'Oréal Paris. 17,85€

**EXFOLIA E HIDRATA TUS LABIOS ANTES DE APLICAR COLOR PARA UN ACABADO MÁS UNIFORME Y DURADERO**



► Bálsamo labial Lip Comfort Oil, de Clarins. 31,50€

► Tinte labial hidratante efecto gloss de larga duración, de NYX Professional Makeup. 11,95€



el color impecable toda la noche. **Otra buena idea es arriesgar con el efecto ombré, combinando dos tonos para crear dimensión y volumen en los labios.** Sea cual sea tu elección, lo importante es que te sientas cómoda y segura.

### 3 Para una comida

El labial clave para acertar en una comida es aquel que resiste el trajín de platos, copas y conversaciones sin desaparecer a la primera. Los tonos medios como rosados naturales, corales suaves o nude cálidos son perfectos para un look favorecedor sin ser demasiado recargado. En cuanto a la textura, los labiales en acabado

satinado o hidratante ofrecen confort y jugosidad sin resecar. Aunque si buscas duración, una fórmula mate aterciopelada es tu mejor aliada. También existen opciones de tinta labial que se fijan sin transferir, perfectas para evitar retoques constantes. **¿Prefieres un efecto más ligero? Entonces un bálsamo con color o un gloss sutil pueden aportar frescura y luminosidad.** Eso sí, evita fórmulas demasiado cremosas o pegajosas que puedan desvanecerse con facilidad o manchar cubiertos y copas. La clave está en encontrar un equilibrio entre color, duración y comodidad.

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

# Carmen Navarro



## EL COMPLEMENTO FINAL IMPRESCINDIBLE

Escoger entre los tonos y texturas que hay en el infinito océano de labiales puede parecer un tarea complicada, pero si acotamos la tarea pensando en momentos, eventos y ocasiones, la elección será más sencilla.

Si eres de las que opta por el efecto cara lavada, pero te gusta destacar los labios, recurrir al truco de perfilar de manera suave, incluso difuminando hacia el interior, te ayudará a lograr un efecto degradado. Si usas el mismo tono que el labial potenciarás la naturalidad. Si utilizas un tono más oscuro el resultado será un poco más sofisticado.

Un tono nude puede ser ideal para acudir al trabajo y también para disfrutar de una comida con amigas.

Los hay cremosos y con acabado satinado, y con tonalidades que van desde el rosa más neutro hasta el tono de moda conocido como *mocha mousse*, una especie de marrón cálido con pequeños matices malva. El color es ideal para llevarlo en el bolso y darnos un aire natural capaz de completar cualquier look de oficina.

Para una cita romántica, un labial jugoso es clave. Los hay que, además de ser maquillaje, son tratamiento.

Capaces de adaptarse al pH de tus labios generando un color a tu medida. Suelen contener principios activos que hidratan y aportan suavidad y un aspecto repulpado. Pero como siempre hay quienes prefieren apostar por un labial más atrevido. Los hay que sin dejar de ser elegantes te aportan un look apasionado, en el que el rojo es el protagonista indiscutible. También puedes optar por un tono marrón rosado, de textura suave y con acabados semi-mate, con el que triunfarás sin necesidad de arriesgar demasiado.

SÍGUELA EN SU BLOG:



www.semana.es

## El miso: un tesoro culinario japonés

● **El miso es una pasta de soja fermentada con el hongo Koji**, tradicional de Japón. Debido a dicha fermentación, es un excelente probiótico que favorece la digestión y es muy recomendable contra los gases y la acidez.

● **Es una fuente de vitaminas del grupo B y K** y minerales como el hierro, zinc y calcio.

● **Aporta proteínas de calidad** y es un buen antioxidante que nos protege de enfermedades.

● **Es depurativo y desintoxicante**, ayudando al organismo a limpiarse.



BELLEZA

## Cubre tus canas

Si eres morena y te resistes a teñirte para cubrir tus canas, puedes retrasar el proceso aplicándote esta infusión que oscurece el pelo compuesta por 1 litro de agua, 3 cucharadas de romero, 3 de salvia y 3 de té verde. Además, fortalecerás y nutrirás tu cabello.

## REMEDIO EFICAZ

**CÓMO DEVOLVER EL BRILLO AL MÁRMOL**  
¿El suelo o la encimera de mármol están deslucidos? Puedes recuperar su brillo perdido, limpiándolo con una mezcla de 12 partes de agua por 1 de agua oxigenada.

## Cafeteras italianas atascadas

**UNOS MINUTOS EN EL CONGELADOR**  
Si, debido al uso, te cuesta mucho abrir tu cafetera italiana, métela en el congelador durante unos 20 minutos y, cuando la saques, la abrirás fácilmente.

## Cómo conservar bien los táperes

HOGAR

### 1 Sin restos de comida ni estropajos

Elimina los restos nada más terminar la comida. Si no puedes lavarlos en el momento, que es lo ideal, al menos enjuágalos. Y no utilices estropajos para evitar rayarlos.

### 2 Adiós a manchas y olores

Si tienen manchas u olores difíciles de eliminar, aplica una mezcla de vinagre y sal, deja actuar unos minutos y aclara con agua templada.

### 3 Elimina los que estén estropeados

Haz limpieza de táperes con frecuencia, eliminando los que no tienen tapa, estén cuarteados o tengan alguna grieta.

## Tips para tener un hogar limpio con mascotas

HOGAR

✓ **Ventila todos los días unos 10 minutos** para evitar la acumulación de olores y de alérgenos que puedan afectar a todos los seres vivos que habiten vuestra casa.

✓ **Pasa diariamente la aspiradora** por los suelos, alfombras y otras superficies por donde se acumulen los pelos de tus mascotas.

✓ **Por motivos de higiene**, no es recomendable que las mascotas se acoplen en los sofás que utilizas para tu descanso y menos aún en tu cama. Recuerda que existen camitas antibacterianas indicadas para ellos que repelen gérmenes y neutralizan olores. Y no olvides lavar con frecuencia sus mantas, juguetes, comederos (estos, a diario) y

demás accesorios, siguiendo las indicaciones del fabricante.

✓ **Elimina al instante cualquier resto de orina o heces** para evitar olores y gérmenes. Usa siempre productos que no sean tóxicos para tus mascotas. Además, limpia sus patas cuando salga a la calle y corta sus uñas de forma regular.

EJERCITA TU MENTE

# Pasatiempos de primavera



## AUTOBLANCO

Al resolverlo, deja 21 cuadros en blanco	MONO RHEJUS OBSESIONES ESCASA	AUMENTARÁ DE MALA FACHA, FEM. LETRA DOBLE	ABREVIATURA DE "DECIBELIO" PRETEXTO CALIENTA	EN FRANCÉS, SI EMPEZARÁ BIZANTINA DEIS UN CATE	NOMBRE DEL ACTOR DE LA FOTO TASA ANUAL EQUIVALENTE	LITRO OESNO-ROESTE VALLE CÁNTABRO QUE AMAN	CAMPEÓN LLEVAN A REMOLQUE ESCAPARÉIS OESTE	MENOSPRECIO HAGO ALUSIÓN SEÑORITAS	DESPECIDAS HIZO MÁS FINO AAR. RÍO SUIZO
EN ROMANOS, 1400 QUE TIENE ALAS, FEM.									
VEGETAL LEÑOSO NECESIDAD DE BEBER									
SÍMBOLO DEL CERIO NOMBRE INGLÉS DEL OVNI SILICIO									
PULSADO									
DIRECTOR EJECUTIVO PERCIBAS									
HACÉIS ORACIÓN EN INGLÉS, UNO									
CUBRE, ABRIGA CON ROPAS SUR									
CONSONANTE NASAL DE TEBAS, FEM.					↓				
TE ..., TE ESFUERZAS LANTANO									
AVANCES POR EL AGUA ¡UF!									
SUFJO DIMINUTIVO, FEM. SAUDITA									
INTERJ. DE SORPRESA VEHÍCULO DE CARGA									
EXCAVAR CONJUNCIÓN DISYUNTIVA									
TELA ARRASADA, PL.									
UN JUEGO DE MESA ARROJA, LANZA									
SÍMBOLO DEL OXÍGENO ABORRECE									
TENÍAS POR CIERTO VOZ DE MANDO									
LABRASE LA TIERRA CON EL ARADO ACTÚE CON OSADÍA									





CRUCIGRAMA

Nº 2.837

**HORIZONTALES**

- 1:** Soberano tártaro. Mujer que hace magia.
- 2:** Capital de Ucrania. Lienzo para la cama.
- 3:** Levantasen. Prefijo que significa "norte".
- 4:** Artículo neutro. Originaria de Laos.
- 5:** Non. Especie de ganso.
- 6:** Encefalopatía espongiiforme bovina. Percibid con los ojos.
- 7:** En la parte trasera. Relativo a los riñones.
- 8:** Paraban el vehículo. Voz de la oveja.
- 9:** ... tac, el reloj. Animales de carga.
- 10:** Instalen aceras en las calles. Tipo de composición musical.
- 11:** Me desplazo a pie. Acción de ir, pl.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											

**VERTICALES**

- 1:** Diosa hinduista, consorte de Siva. Úlcera de la boca.
- 2:** Que mide más de un kilómetro, fem.
- 3:** Sedimento del vino. Mueren.
- 4:** Garantizaban con aval. Real Decreto.
- 5:** Abrev., su alteza real. Natural del reino de Saba.
- 6:** Iglesia catedral. ... Affleck, actor.
- 7:** Que tiene mansedumbre, fem. Igualdad de nivel.
- 8:** Un grupo sanguíneo. Cread.
- 9:** Tuviesen ganancias. Furia, violencia.
- 10:** Desconcertabais.
- 11:** Labrar con arado. Herida, lesionada.

SUDOKUS

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

**Fácil**

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

**Difícil**

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

AUTODEFINIDO

Asturias



FOTO 3 SE ..., SE CANSÓ	HACES UN VIRAJE TITANIO	VOZ DEL ARRIERO SEAN GANADORES	ABREVIATU- RA DE "CE- GESIMAL"	BISMUTO ACEITE DE OLIVA VIR- GEN EXTRA	UN MOLUSCO TRONCO HUMANO	PINEDA	FOTO 2 SÍMBOLO DEL NEÓN
EXPRESARÁ CON PALABRAS GRANADA	RELATIVO AL AÑO CAMPOS DE NABOS	A ... NADANDO CUBRIR CON CROMO	FOTO 4 QUE TIENE ALAS	ENCALLABA PAVI- MENTAD	CONTRA- PONER MUEVEN A IRA	SUF. DIMINUTIVO QUE SUFRE OBESIDAD	ACUSADOS
MOS- TRASEIS PARTE DEL DEDO	A ... NADANDO CUBRIR CON CROMO	ERA DOLOROSO INSPEC. DE EDIFICIOS	DEL ASNO VOCALES FUERTES	CORROES AIRES CANARIOS	SE PERCATÓ UNIDAS EN ALIANZA	NOMBRE DE LETRA REALIZÓ UN ENLACE	RÍO GALAI- CO-ASTUR ANTORCHA
ABECE- DARIO SERÍA OSADO	SOBRINO DE ABRAHAM FOTO 1	TIPO DE POEMA RESPIRA CON FATIGA	ESTADO EUROPEO LICOR AL- COHÓLICO	BARNIZ DURO ... THURMAN	EL DE AHÍ ACCIÓN DE CAER	SE ..., SE ARRIESGAN	VOLCÁN SICILIANO
TENGA SE- MEJANZA	RÍO SUIZO AURORA, ALBORADA	REZAD VENTILA	DEL MAOÍSMO MENA EL RABO	PREF., CARENCIA COLOQ., FIESTAS	PERDER EL ..., PERDER EL JUICIO		
FAM., ISABEL CADMIO	RADIÁN CIUDAD DE ALICANTE	UNA FELINA VOCAL, PL.	ALEROS THE ..., EN INGLÉS, FIN	ENTREGAR ...-TSE, FILÓSOFO	PERDER EL ..., PERDER EL JUICIO		
PREF., REPETICIÓN REGIÓN DE LA INDIA	DA BESOS DECIBEL	PARAÍSO TERRENAL	INSTRU- MENTO DE VIENTO, PL.	PÁJARO BARIO			
PERÍODOS DE VEIN- TICUATRO HORAS	POÉT., DIOSA	FOTO 5	BORRICO, BURRO				



DAMERO

Nº 2.890

1	L	2	E	3	K	4	O	5	L	6	D		8	B	9	B		11	D	12	L	13	E	14	B	15	S	
	17	G	18	O	19	K	20	K	21	S	22	R		24	L	25	E	26	S	27	E	28	Q	29	M			
31	M		33	I	34	F	35	S		37	J	38	M	39	K	40	F	41	M	42	I	43	P	44	G			
46	P	47	C	48	K	49	A	50	P	51	N	52	J	53	Q		55	F	56	P		58	N	59	J			
61	P	62	Q	63	C	64	M	65	N	66	A		68	K	69	R	70	O	71	B	72	N	73	N	74	N	75	N
76	M		78	Q	79	E		81	C	82	C	83	R	84	G	85	R	86	H	87	A	88	S		90	H		
91	I	92	D	93	R	94	H	95	H	96	H		98	A	99	Q	100	A		102	L	103	F	104	Q	105	H	
106	J		108	J	109	I	110	M		112	F	113	F	114	P	115	D	116	B	117	G	118	A	119	I	120	R	
	122	C	123	G		125	Q	126	S	127	K		129	I	130	C	131	J	132	L	133	G		135	R			
136	D		138	B	139	O	140	S		142	E	143	O	144	P	145	O	146	D	147	L	148	O					

Fragmento de una obra de Juan Carlos Onetti. Clave: Leyendo verticalmente la primera letra de cada solución aparecerá el título de la obra.

A.                                
**49 100 87 98 118 66**

Haced elisión.

B.                                
**138 116 71 14 9 8**

Se dice del cordero que mama.

C.                                
**130 81 47 63 82 122**

Inculcad.

D.                                
**11 136 92 115 6 146**

Jugo azucarado.

E.                                
**2 79 25 13 142 27**

Dardo, saeta.

F.                                
**113 112 103 40 34 55**

Haced una cosa a semejanza de otra.

G.                                
**17 133 84 117 123 44**

Tensión nerviosa.

H.                                
**86 96 105 90 94 95**

Carretes de película fotográfica.

I.                                
**42 119 129 91 33 109**

Narró en forma de novela.

J.                                
**106 37 59 108 52 131**

Dad forma de óvalo a una cosa.

K.                                
**19 127 3 39 20 68 48**

Ola gigantesca causada por un seísmo.

L.                                
**132 24 12 102 1 5 147**

Me ..., me acobardaré.

M.                                
**76 29 31 41 64 38 110**

Ninfas de los ríos y fuentes.

N.                                
**51 75 58 72 73 74 65**

Esculpía, hacía tallas.

O.                                
**4 18 145 143 70 139 148**

Dibujos sin perfilar y no acabados.

P.                                
**144 46 61 56 50 43 114**

Ablandas una cosa sumergiéndola en un líquido.

Q.                                
**62 28 104 78 125 99 53**

Pertenecientes o relativos a las ideas.

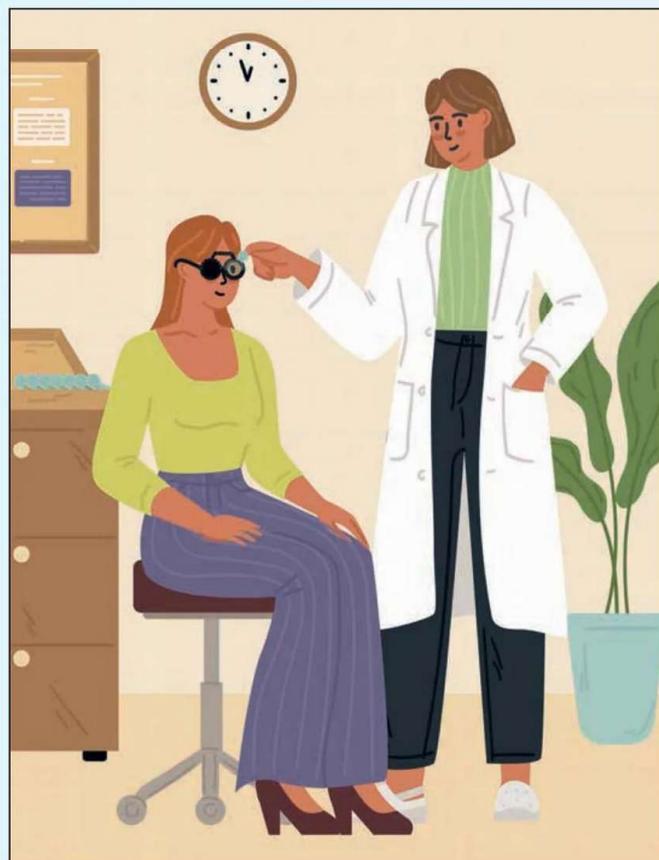
R.                                
**135 85 93 69 120 22 83**

Tierras destinadas para pastos.

S.                                
**88 21 140 15 26 126 35**

Obsesionadas.

## 7 DIFERENCIAS



## SOLUCIONES A LOS PASATIEMPOS DE LA SEMANA ANTERIOR

### DAMERO Nº 2.889

Caballeros de la orden de San Luis le daban la mano a damas que ocultaban tras el abanico un rostro maquillado, del que solo se veía la sien empolvada.

**Clave: La misa de las sombras.**

### AUTODEFINIDO

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

### 7 DIFERENCIAS



### SUDOKUS

**FÁCIL**

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

**DIFÍCIL**

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

### AUTOBLANCO

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

### CRUCIGRAMA Nº 2.836

#### HORIZONTALES.

- 1: Coba. Dolo.
- 2: Celebras. Ru.
- 3: E. Erráticas.
- 4: Bailase. Oda.
- 5: Uncis. Sotos.
- 6: Don. Per.
- 7: Dalai. Aojan.
- 8: Aba. Tensase.
- 9: Raspárais. S.
- 10: Ei. Alentéis.
- 11: Sola. AENA.

#### VERTICALES.

- 1: Cebú. Daré.
- 2: Ce. Andábais.
- 3: Oleícolas. O.
- 4: Berlina. Pal.
- 5: Abras. Ítala.
- 6: Ras. ERE.
- 7: Dates. Ananá.
- 8: Osi. Oposite.
- 9: L. Cotejasen.
- 10: Oradoras. IA.
- 11: Usas. Ness.

## LIBROS

● **Mañana será otra vida.** Llegar a los 50 puede ser para algunas una aventura. Sobre todo si nunca tuviste la más mínima sospecha de que a estas alturas lo que más acabarías echando de menos sería un abrazo sincero. Tampoco podías saber que todo puede cambiar a la vuelta de la esquina. Y mientras, sigues teniendo un alma rebelde... **Temas de Hoy. 19,90 €.**

● **Los cazadores de mamuts.** Tercera novela de la saga *Los hijos de la Tierra*. Tras encontrarse con los mamutoi, Ayla y Jondalar deciden quedarse un tiempo con ellos, que aceptan sus diferencias y admiran sus habilidades. Además, Ayla despierta el interés de un joven tallador de marfil que provocará los celos de Jondalar. **Maeva. 21,90 €.**



● **Los crímenes de los pasos perdidos.** Historias de desalmados, de gente sin conciencia, de delincuentes desaparecidos y de truhanes de otras épocas, estafadores, pillos...

Las historias de todos ellos se guardan en un sitio muy especial, un desván invisible, el que tiene el salón de los pasos perdidos de los tribunales de justicia.. **Al revés. 20 €.**

● **Respiro por ti.** Maisie usa un par de gafas diferentes cada día, ama las novelas policíacas y su trabajo como residente en el Hospital Whitestone. Allí está también Grant, el enfermero que sonrío cada vez que la ve y que logra que se le acelere el pulso. Maisie nunca pensó mucho en el amor, hasta ahora. Y quizás ya sea demasiado tarde. **MR Ed. 18,95 €.**

● **Te receto un gato.** El extraño Dr. Nike tiene una cura especial para sus pacientes: "prescribir" gatos. Una madre que busca reconectar con su hija; una diseñadora que necesita descansar; una geisha que anhela consuelo... A veces, el amor y la compañía de un gato pueden ser el primer paso hacia la sanación. **Planeta. 21,90 €.**

## CINE ESTRENOS 28 DE MARZO



### Tierra de nadie

**Nac:** España. **Dir:** Albert Pintó. **Int:** Luis Zahera, Karra Elejalde, Jesús Carroza, Vicente Romero.

Mateo el Gallego (Luis Zahera), un heroico guardia civil, Juan El Antxale (Karra Elejalde), un pescador convertido en narco por la mala suerte, y Benito el Yeye (Jesús Carroza), un funcionario siempre al borde de la ley, verán como el traslado rutinario de un yate incautado a un cárcel se convierte en una aventura entre la vida y la muerte.



### A Working Man

**Nac:** EE.UU. **Dir:** David Ayer. **Int:** Jason Statham, David Harbour, Michael Peña, Emmett J Scanlan.

Levon (Jason Statham) ha dejado atrás su profesión para llevar una vida sencilla y ser un buen padre. Pero cuando la hija de su jefe desaparece, se ve obligado a volver a emplear las habilidades que le convirtieron en una figura legendaria en el mundo de las operaciones encubiertas. Y eso amenazará su nueva forma de vida.

# Horóscopo

Tel. gabinete: 91.013.11.21 - 806.408.522

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



DEL 26 DE MARZO  
AL 1 DE ABRIL

## ARIES

21/3 - 20/4

**SALUD:** Ve al otorrino por tu nariz. Rinitis frecuente o desvío del tabique.

**DINERO:** Viajes relacionados con trabajo o negocio. Valorarás nuevos destinos.

**AMOR:** Sentirás que te presionan injustamente. Los motivos del otro tal vez nazcan del miedo o del dolor.

Quema velas blancas para eliminar lo malo.

## TAURO

21/4 - 20/5

**SALUD:** Tendencia a la acumulación de mucosa, congestión o alergia.

**DINERO:** Evita compararte con otros, cada uno tiene su destino. Céntrate en ti.

**AMOR:** En tu pareja o en tus seres queridos encontrarás apoyo, comprensión y momentos de diversión.

Un citrino atraerá prosperidad y abundancia.

## GÉMINIS

21/5 - 20/6

**SALUD:** Aumentará tu coquetería y la necesidad de verte bien físicamente.

**DINERO:** Sentirás la dicha de culminar un sueño. Alcanzarás algo muy importante para ti.

**AMOR:** Cambios favorables en tus relaciones, especialmente en aquellas donde hubo tensión.

Quema velas de miel que favorecen las relaciones.

## CÁNCER

21/6 - 20/7

**SALUD:** Revisión auditiva. Cuida tus oídos y controla el volumen de los dispositivos.

**DINERO:** Aunque no cambiará drásticamente tu situación, recibirás sorpresas financieras.

**AMOR:** Evita imponer tus puntos de vista. Sugiere, aconseja, opina, pero no ordenes.

Una piedra hematita será talismán de la buena suerte.

## LEO

21/7 - 21/8

**SALUD:** Momento de catarsis. Te enfrentarás a tus fantasmas y saldrás victorioso.

**DINERO:** Los astros anuncian que entras en un ciclo de recuperación. Ingresos por vías distintas.

**AMOR:** Te liberarás de personas tóxicas. Renovación en tus relaciones.

Una pirámide de amatistas para la energía positiva.

## VIRGO

22/8 - 22/9

**SALUD:** Si puedes, visita al fisio y si no, encuentra cómo relajar tu cuerpo.

**DINERO:** Días de mucha actividad. Aprovecharás las oportunidades que aparezcan.

**AMOR:** Deberás renunciar a participar en algunas actividades por falta de tiempo o de ganas.

Quema incienso natural para limpiar la negatividad.

## LIBRA

23/9 - 22/10

**SALUD:** Tal vez recurras a la medicina privada por evitar las esperas.

**DINERO:** Tu trabajo te proporcionará, más allá de los ingresos, plenitud y realización.

**AMOR:** Días favorables para los estudios o la preparación de pruebas que te faciliten oportunidades.

Quema velas verdes para fortalecer tu salud.

El mejor signo



## ESCORPIO

23/10 - 22/11

**SALUD:** Una distracción podrá darte un susto, sobre todo en los desplazamientos.

**DINERO:** Evita decidir precipitadamente. Asesórate y actúa con precaución.

**AMOR:** Tal vez no sepas cómo ayudar a alguien. Pregunta antes por sus necesidades.

Lleva alguna pieza de coral, imán de la buena suerte.

## SAGITARIO

23/11 - 20/12

**SALUD:** No des credibilidad a lo que te cuenten otros.

**DINERO:** Insatisfacción ante alguna expectativa incumplida, pero con nuevas oportunidades.

**AMOR:** Posibilidad de viajar a algún lugar de tu infancia que te proporcione recuerdos.

Quema unas hojas de laurel para eliminar lo negativo.

## CAPRICORNIO

21/12 - 19/1

**SALUD:** Evita mantenerte en una montaña rusa emocional.

**DINERO:** Aprovecha el balón de oxígeno que supondrá un ingreso inesperado para relajarte.

**AMOR:** Días libres de tensiones. Realizarás las actividades que realmente te apetezcan.

Quemar un poco de palo santo aleja la negatividad.

## ACUARIO

20/1 - 18/2

**SALUD:** Riesgo de obsesionarte en exceso con alguna sensación.

**DINERO:** La falta de compromiso de alguien cercano complicará tus planes.

**AMOR:** Revisa tus expectativas, especialmente en la pareja. No esperes aquello que no sea posible.

Pon tres rosas en agua para mejorar las relaciones.

## PISCIS

19/2 - 20/3

**SALUD:** Alguna lesión de la piel deberá ser atendida. Controla tus niveles de azúcar.

**DINERO:** Llegará un proyecto que te hará ilusión, pero deberás seguir siendo cuidadoso con tus gastos.

**AMOR:** Tentaciones de vivir algo diferente, pero arriesgado.

La cáscara de huevo blanco será un gran protector.

Rafaela Vilchez  
Vidente Natural

Auténtica experta  
en temas de amor

981 010 407

SOLO 0,60 CTS X MIN



coste máximo red fija 1,21 red móvil 1,57 €/min. IVA incluido. Mayores 18 años. Servicio ofrecido por Engalinda Vez Ivan y Eric SL Ap. Correos 6-438711 Amputa



factoria de medios +91 217 41 59

EN CASA CON...

# Ana Luque: "A mis hijas no les gusta que salga en televisión, pero están orgullosas de mí"

ENLACE AL CANAL

[x.com/byneontelegram](https://x.com/byneontelegram)

O escanea el código QR:



La colaboradora nos abre las puertas de su casa de Torremolinos. Allí ha creado un hogar acogedor del que nos muestra cada detalle

## DE LA ISLA A 'FIESTA'

Ana se hizo conocida por ser la defensora en plató de Olga Moreno cuando esta participó en *Supervivientes*. Luego su amistad se rompió y ella hizo carrera en televisión. Primero en *Supervivientes* y luego en *Fiesta*.



**"D**ILE al taxista que te deje justo en la esquina, donde está el chiringuito de playa", nos escribe por mensaje. Al bajarnos nos viene a recoger su marido, Juanma. Ana Luque nos espera en la puerta de su impresionante casa en Torremolinos (Málaga), porque, aunque ella diga que es "chiquitita", lo cierto es que la colaboradora de *Fiesta* no mentía cuando le decía a Emma García que vivía en una encantadora casita de playa. Pero para encantador, Juanma, que nos agasajó con comida y bebida y no dejó que nos rozara ni el viento. "No ha dormido casi nada esta noche, de lo nerviosa que estaba", nos dice.

La exconcurstante de *Supervivientes*, que alcanzó la

**Tras romper con su amistad con Olga Moreno, ex de Antonio David, asegura: "Yo he sido muy buena persona con ella"**

fama por defender a Olga Moreno en su edición, nos habla sin censura y con el corazón en la mano. Quiere que la conozcamos más...

**¿Cuánto tiempo llevas viviendo aquí?**

Pues 25 años ya...

**Vives, literalmente, en la playa.**

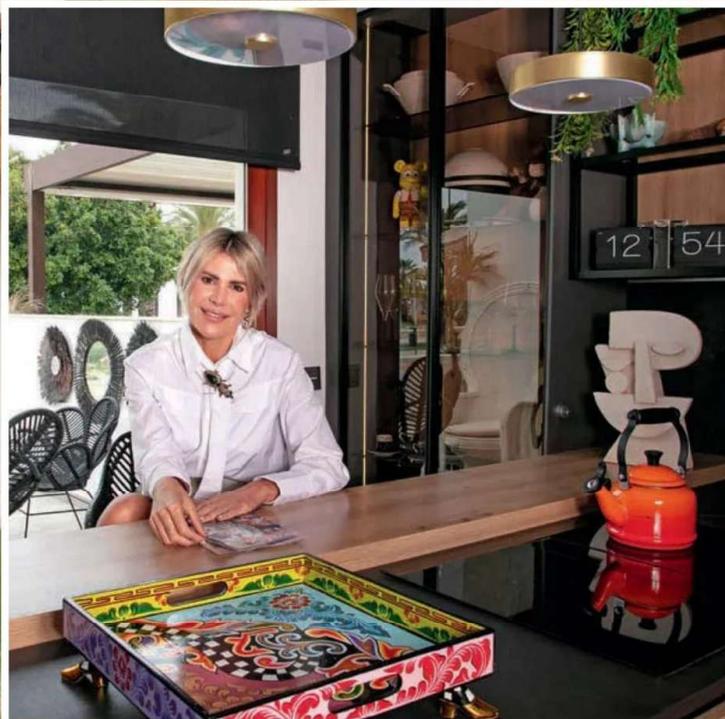
¡Además de verdad! Me he encargado de decorar esta casa de arriba a abajo. Cada detalle pertenece a cada viaje que he hecho y a cada momento que he vivido. Hay cosas de África, Londres, Berlín, Egipto...

**¿Cuál es tu parte favorita de la casa?** ▶▶▶



**"Para mí 'Supervivientes' fue maravilloso. Me convirtió en la persona que soy ahora mismo"**

**"Me encanta la terraza. Ni te imaginas la paz que me produce despertarme y mirar al mar"**



▶▶▶ Mi vestidor y la terraza. Pero, me quedo con lo segundo, ni te imaginas la paz que me produce despertarme y mirar al mar.

**Te conocimos como defensora de Olga en *Supervivientes*, pero has conseguido labrarte tu propio camino en televisión ¿Te lo imaginabas?**

Yo quiero agradecer a Eva Espejo y a Emma García la oportunidad de estar en *Fiesta*. Lo agradeceré de por vida.

**Actualmente no tienes relación con Olga Moreno...**

No me importa porque yo he luchado por ella. Muchas personas pasan por tu vida, unas se quedan y otras se van. En el tren de mi vida hay gente que se baja y, entre

**"Mi siento muy afortunada en la vida. Solo me falta mi madre, que falleció en 2019, y estaba muy unida a ella"**

ellas, Olga se bajó. Pero tampoco me importa porque en el tren ha subido gente nueva y gente muy válida.

**Siento como si el tema te resultara indiferente.**

Sí, porque yo creo que he sido buena persona.

**¿Crees que Olga se arrepentirá?**

Yo creo que está arrepentida a día de hoy.

**¿Ni siquiera el fallecimiento reciente de su madre hizo que acercarais posturas?**

Yo le di el pésame, ella me dijo "gracias" y eso fue todo.

**Hablando de cosas más amables. Tu marido es encantador...**



Ana y su marido llevan 25 años casados: "Este año quiero hacer algo grande para celebrarlo", nos confiesa Ana.



"Juanma y yo tenemos nuestros baches, pero siempre hemos luchado por nuestro amor", nos cuenta Ana.

Te has enamorado de él, ¿verdad? Te puedo asegurar que en el amor he sido una persona muy afortunada. Tenemos nuestros baches, pero siempre hemos luchado por nuestro amor Yo me siento muy afortunada en esta vida, solo me falta mi madre, que falleció en 2019.

**¿Estabas muy unida a ella?**

Mucho. Yo creo que soy la persona que soy por ella.

**¿Cómo la recuerdas a ella?**

Mira, lo que son mis hijas hoy en día no es por su madre, es por su abuela.

**¿Qué crees que te hubiera dicho ella si hubiera visto tu periplo en televisión?**

Eso me dice Juanma. Ella no se esperaría que yo fuera a *Supervivientes* y que estuviera en el mundo de la tele. Mi madre nunca se lo

hubiera imaginado. Yo creo que para ella sería un orgullo. Yo le rezo mucho a ella y cada vez que salgo en el programa *Fiesta*, llevo un amuleto de ella y le digo: "Mamá, quiero que hoy te sientas orgullosa de mí" (*suspira*).

### ¿Y tú cómo eres como madre?

Yo soy muy guay (*risas*). Mis niñas no tienen nada que ver con este mundo. Una está estudiando su carrera, y la otra, que va a estudiar Ingeniería, está a punto de irse a Londres.

### ¿Cómo llevas que tus niñas abandonen el hogar?

Fatal...

### ¿Sí?

Sí, porque el año que viene no tengo a ninguna. La mayor está en Marbella y la pequeña, como te he dicho, se va a Londres. Pero me siento tan bien de haberles dado esa educación y esos valores que todo ha valido la pena.

### ¿Y qué opinan de tu faceta televisiva?

No les gusta, pero creo que en el fondo están orgullosas de su madre.

### Tú estás en televisión por hobby, no por necesidad.

Exactamente. Lo hago porque adoro a la gente de la tele, me divierto y me hace ilusión y ahora siento que *Fiesta* es parte de mí. Para mí ha sido el mejor sitio donde he podido acabar.

### ¿Hay un antes y un después tras tu participación en *Supervivientes*?

Absolutamente. Además guardo recuerdos preciosos

"Emma García es una de mis personas favoritas del programa, pero porque es un ser de luz. No puede haber mejor persona que ella" comenta la colaboradora.



de dos personas en concreto: Anabel Pantoja y Kiko Matamoros. Él, que lo llamábamos el oráculo, me decía que yo iba a triunfar en televisión (*risas*). Y fui a su boda y todo, fíjate lo amigo mío que era.

### ¿Y con Anabel?

Con Anabel hablo por WhatsApp. La quiero muchísimo. Siento mucho lo

que le ha pasado, pero sé que va a salir todo estupendo, porque a la vista está.

### ¿Te gustaría repetir la experiencia?

Mira, para mí la experiencia fue tan maravillosa, que me convertí en la persona que soy ahora mismo. Me encantaría volver, iría de cabeza. Esta vez, y mira que quedé finalista, iría aún más pre-

parada físicamente. Lo haría el doble de mejor. Desde aquí hago un llamamiento (*risas*).

### Y si hubiera un *Supervivientes* de parejas, ¿irías con tu marido?

Yo muero. Claro que sí. Mi Juanma además se parece a Escassi, pero en guapo.

Iván Reboso  
Fotos: Joan Crisol

NUEVA EDICIÓN

La cantante no pudo evitar emocionarse al recibir su cuarto premio Dial, en una noche en la que también actuó junto a varias compañeras.



# Chenoa: un torrente de emociones en los Premios Dial Tenerife

La cantante, que no para de encadenar éxitos, fue una de las galardonadas en la gran alfombra verde de la música



Leire Martínez (45) fue la encargada de presentar la gala con un look de Etxartpanno.



Rosario Flores (61) nos habló de 'Ojo con el duende', la tienda que ha abierto junto a Mariola Orellana.



Melody (34), nuestra próxima representante en Eurovisión, lució un diseño de Andrew Pocrid.

**T**ENERIFE se ha vestido de gala para acoger la vigésimo novena edición de los Premios Dial, en concreto en el Recinto Ferial de Santa Cruz. El evento ha contado con una alfombra verde por la que han ido pasando algunos de los rostros más co-

nocidos del panorama nacional. Entre ellos Leire Martínez, exvocalista de La Oreja de Van Gogh, que ha cogido el testigo de Edurne para convertirse en la presentadora de la cita, o Chenoa, que recibió uno de los galardones de la noche.

"Este es mi cuarto >>>



David de María (49) recibió uno de los Premios Dial.

## David de María:

### “La paternidad me ha ordenado la vida”

#### Recibes un premio a toda tu trayectoria ¿Cómo te sientes?

Muy emocionado, son 27 años en el mundo de la música y sigo, gracias a Dios, sin parar y viajando por todas las ciudades de España.

#### ¿Y cómo se concilia eso con la familia?

Me duele mucho cuando dejo a mi peque. Menos mal que ahora existen las videollamadas y podemos estar en contacto.

#### ¿Qué significó para ti la llegada de Leonardo?

A mí la paternidad me tocó muy fuerte, me

ordenó la vida. Pero incluso a nivel de tu propia salud, de dejar ambientes muy tóxicos alrededor del artista, de los desconciertos después de los conciertos, de tener una vida muy inestable en horarios, en alimentación. Su llegada cambió todo.

#### ¿Un hijo cambia mucho la vida?

Mi hijo me ha ayudado a ponerme los pies muy en el suelo, a ordenar mi vida en todos los aspectos y a quitarme muchas tonterías de la cabeza. Me refiero a frustraciones mías sin sentido.



Vanesa Martín (45) lució una favorecedora peluca.



Ana Guerra (31) realizó una actuación en homenaje a Celia Cruz.

▶▶▶ Premio Dial y me parece todo muy simbólico, porque el número cuatro es algo que me lleva persiguiendo toda mi vida, también quedé cuarta en *Operación Triunfo*", confiesa entre risas. Para Chenoa este ha sido uno de los mejores años a nivel profesional, a punto de volver a su puesto de jurado en *Tu cara me suena*, la argentina también se prepara para volver a presentar *OT* y *The Floor*, el próximo concurso que se estrenará en Televisión Española. "Como secreto te diré que además tengo una planta y una perrita, con lo que no tengo tiempo para más", dice.

Una perrita, que ha llegado a la vida de la cantante cuatro años después del fallecimiento de Shirley, la mascota que le regaló David Bisbal (45) durante su relación

**"Durante la gala, dirigida por Yusan, se rindió un homenaje especial a Celia Cruz en el centenario de su nacimiento"**

y que sumió a Chenoa en una profunda tristeza. "He tardado cuatro años en adoptarlas, porque lo pasé muy mal con la pérdida de mi perrita. Fueron 17 años. La parte más fuerte de mi carrera la viví con ella, me la llevaba a todas partes", nos dijo. Sobre si estaría dispuesta a grabar un documental como su compañera Aitana, la artista también se animó a contestar. "Eso es entrar de lleno y yo soy muy intensa, no puedo ir a medias. Tendría que pensarlo mucho porque un documental es duro", explicó.

Iván Rebozo



Alex Ubago (44) se encuentra celebrando sus 25 años en la música con, 'Galerna', su nuevo álbum.

## Álex Ubago:

**"Sigo queriendo a mi mujer como el primer día "**

**¿Qué recuerdos te traen esta alfombra?**

Pues todos los recuerdo que tengo son muy buenos. Este es el quinto premio Dial que recibo en mi vida.

**Tus canciones forman parte de nuestra memoria colectiva.**

Son canciones que muchas de ellas han quedado en la memoria de mucha gente y que continúa. Ahora he sacado un disco nuevo que se llama 'Galerna' y animo a todo el mundo a escucharlo.

**Llevas 14 años con tu mujer y 10 años de casado, ¿cuál es el secreto?**

Yo aguanto casado porque mi mujer y yo nos vemos muy poco (risas). Es broma. Antes le cantaba al desamor, pero ahora tengo una situación muy estable.

**¿Y sobre qué hablas en este disco?**

Sobre la distancia, que la sufro mucho. Cuando me voy de gira y me toca estar temporadas largas sin ver a mi familia cada vez me pesa más. Por ejemplo, 'Olvido' es una canción que le escribí a mi mujer para decirle que cuando estamos lejos y a pesar de la distancia, no la olvido y la sigo queriendo como el primer día.



Los hermanos David (48) y José (45), Estopa, tampoco quisieron perderse los Premios Dial.

## Sandra Barneda:

"Me emociono porque a mí también me han hecho faenas en el amor"

● La octava edición de *La isla de las tentaciones* ha dado grandes alegrías a Telecinco durante los últimos tres meses. No solo por la buena audiencia, sino también por su repercusión mediática, nacional e internacional (hasta la mismísima Whoopi Goldberg se hizo eco de la ya icónica carrera por la playa de Montoya, roto por la *traición* de Anita). Esto confirma que el programa sigue siendo uno de los formatos más potentes de la cadena que ya ha empezado el casting para la novena edición que seguirá contando con Sandra Barneda (49) al frente. Hablamos con ella y nos hace balance de esta experiencia.

**Ha enlazado el final de 'La isla de las tentaciones 8' con el comienzo de 'Supervivientes 2025'**

**Sandra, ¿Por qué te has emocionado tanto en el reality casi llegando al borde de las lágrimas?**

Porque para mí lo más importante de *La isla* son las emociones. Es verdad y pasión pura y con este programa me he dado cuenta de lo gran defensora del amor que soy. Todo lo que viven ellos, a mí me remueve porque todos hemos sufrido por amor, hemos

hecho faenas y nos las han hecho, pero yo sigo creyendo en él, por eso me emociono. El amor es el pegamento que nos une. *La isla de las tentaciones* es una terapia de choque para entender el amor y su grandeza, al mismo tiempo que la grandeza del desamor.

**El programa le ha hecho sombra incluso a *El Hormiguero* y a *La Revuelta*, algo que ha dicho Broncano.**

Esos comentarios los he vivido muy agradecida porque alguien tan inteligente y al que le va tan bien tenga la humildad de reconocer el mérito de otro programa me parece muy bonito. Esa es la tele en la que yo quiero estar.

**¿Irías a sus programas, por ejemplo, para presentar una nueva novela?**

Si me invitan, claro que voy. No tengo ningún problema. Son dos estilos completamente distintos que triunfan en un horario muy complicado. Es verdad que duele perder el reinado después de tantos años pero creo que Pablo ya se ha dado cuenta de que no queda más remedio que compartirlo.

**Es curioso que a pesar del gran éxito de *La isla de las tentaciones* durante estos diez años, no tenga todavía ningún premio.**

Los premios sirven para el ego y están bien pero ya sabemos cómo son, es





La presentadora con cinco de las parejas de esta última edición. Faltaban Ana y Fran (que en el último debate protagonizaron un momento muy tenso) y Montoya y Anita, que están concursando en *Supervivientes*.

injusto pero se valoran otras cosas. Pasa con el cine, no juzgan igual al cine de autor que a un *blockbuster*. Llevo 25 años en esta profesión y no me han dado ningún premio, pero me siento premiada porque, a punto de cumplir los 50, sigo trabajando en lo que me gusta, estoy en la cresta de la ola, en un momento fantástico.

**"A punto de cumplir los 50, sigo trabajando en lo que me gusta y estoy en un gran momento", dice**

**En tu carrera tienes grandes programas de éxito, ahora mismo estás con *Supervivientes*.**

Sí, pero en realidad es difícil llegar a hacer un programa

de éxito, porque normalmente cabalgamos en fracasos. No hay una fórmula mágica para acertar.

**¿Sandra Barneda es para *La isla de las tentaciones* como lo fue Mercedes Milá para *Gran Hermano*?**

Ojalá. Mercedes para mí es una amiga y un totem, se arriesgó con un formato que era completamente novedoso aquí y lo vivió con pasión, como lo hace todo. En eso soy como ella. El día que no tenga pasión por la televisión, lo dejaré. Yo necesito creer en lo que hago, por eso dejé los informativos en su día y me ha ido pasando con otros géneros. Afortunadamente, he tenido la suerte de que me han permitido 'bailar' en muchos formatos.

.....  
Marian Cazorla



**TRIUNFÓ EL AMOR**

Tadeo y Sthefany llegaron a *La isla de las tentaciones* más tarde que las otras parejas y también vivieron grandes momentos. Ambos cayeron en la tentación, pero superaron sus problemas y volvieron juntos a España. Él le propuso matrimonio a su chica en directo y ella dijo que sí.

## Adiós a Jana: la muerte en 'La Promesa' que ha conmocionado y cabreado a la audiencia

● Como ocurre (casi) siempre en todo lo que tiene éxito en la ficción, hay veces que es necesario introducir cambios y arriesgar para seguir manteniendo ese nivel de vértigo en los que disfrutan a diario de ese producto. Y justo eso es lo que ha sucedido en *La Promesa*, una de las series de las tardes de TVE. Jana, uno de sus personajes más queridos, quiso saber toda la verdad sobre su pasado y terminó con un disparo al corazón que le ha costado la vida.

Son muchos los seguidores que han mostrado su malestar con esta decisión pero la realidad detrás de la ficción es que sus guionistas querían darle una vuelta de tuerca a la trama y la principal damnificada ha sido Ana Garcés, la actriz que encarna a Jana, que también ha vivido su propio duelo cuando le anunciaron que tenía que abandonar la serie para siempre: "La muerte de Jana podía llegar a pasar, pero no me veía jamás fuera de la serie. De hecho, intentaba no pensar que me iba, pero me lo recordaban todo el tiempo diciéndome 'solo te queda una semana' (risas)".

### Líder de audiencia

Para la audiencia ha sido un *shock* la muerte de este personaje, de hecho su capítulo de despedida marcó casi un 18% de share y lideró el *prime time* de TVE. En ese momento, en su casa, la



El capítulo de la despedida de Jana lideró con un gran 18% de share en el *prime time* de la cadena pública.

actriz lo vivía también llena de emoción: "Os digo adiós con lágrimas en los ojos y las manos en el pecho como muestra de agradecimiento. Este proyecto, estos años de rodaje y este equipo han sido lo mejor que me ha pasado y que nunca imaginé que me llegaría a pasar. Tenía 23 años cuando empecé en la serie que poco después se convertiría en mi vida durante los siguientes dos años y medio. Lo que he

vivido en esta serie es indescriptible. Jana lo ha sido todo para mí y una parte de mí se quedará en el palacio de *La Promesa*.

Y para los que os podéis llegar a preguntar cómo se cierra una etapa como esta, tan importante para la carrera de Garcés, la actriz también nos ha relatado cómo vivió el último día de rodaje: "Lloré, lloré y lloré". "Te fuiste emocionando poco a poco", le recuerda Cister, el creador

y productor de la ficción. Ella, por su parte, no puede ocultar que fue una "una pena tremenda" despedirse de los que hasta ahora han sido sus compañeros. Sobre todo cuando el piloto rojo se apagó por última vez: "Miré las caras de cada uno y decía 'no me lo puedo creer'. Lo que hemos vivido es un regalo que nos llevamos para siempre. No lo voy a volver a vivir en ningún lado más".



“Os digo adiós con lágrimas en los ojos. Este proyecto ha sido lo mejor que me ha pasado”

“Cuando acabé de grabar, lloré, lloré y lloré. Sentía tristeza”, ha dicho Ana Garcés, la actriz que interpretaba a Jana



Los creadores han contado que el personaje se ha despedido para introducir nuevas tramas en la ficción.



‘La Promesa’ es lo más visto de la tarde en La 1, obteniendo cifras de audiencia sorprendentes.



## Carlota Corredera vuelve a la tele con ‘Tentáculos’

● La gallega se pondrá al frente de *Tentáculos* un magacín diario de tres horas de duración sobre “chismes y tele” y “crime y life”, que se estrenará el miércoles 26 en TEN para heredar el hueco que dejará *Ni que fuéramos* tras su fin, el jueves 27 de marzo. Este nuevo formato supone la vuelta de Carlota Corredera como presentadora tras dos años apartada de la primera plana televisiva: “Estoy muy emocionada, muy nerviosa y muy inquieta. Todos los proyectos que me han dado en mi carrera los he vivido con mucha ilusión, pero sí que es el primero que hago después de un descenso a los infiernos, de una sequía importante y de una sensación de estar desterrada del medio. Por eso

*Tentáculos* es especialmente reconfortante.

### ¿Qué ha sido lo más duro de estos dos años?

Lo más duro es quedarte sin tu carrera profesional de un día para otro. Una carrera labrada con mucho esfuerzo, con mucha dedicación, con mucha lealtad. Cuando tú te entregas en cuerpo y alma durante 18 años a una empresa y esa empresa prescindir de ti lo primero que sientes es incompreensión. Así es el juego de la vida y la vida puede llegar a ser muy cabrona, pero al final sobrevives. Soy una superviviente y espero aprovechar esta oportunidad al máximo.

David Insua



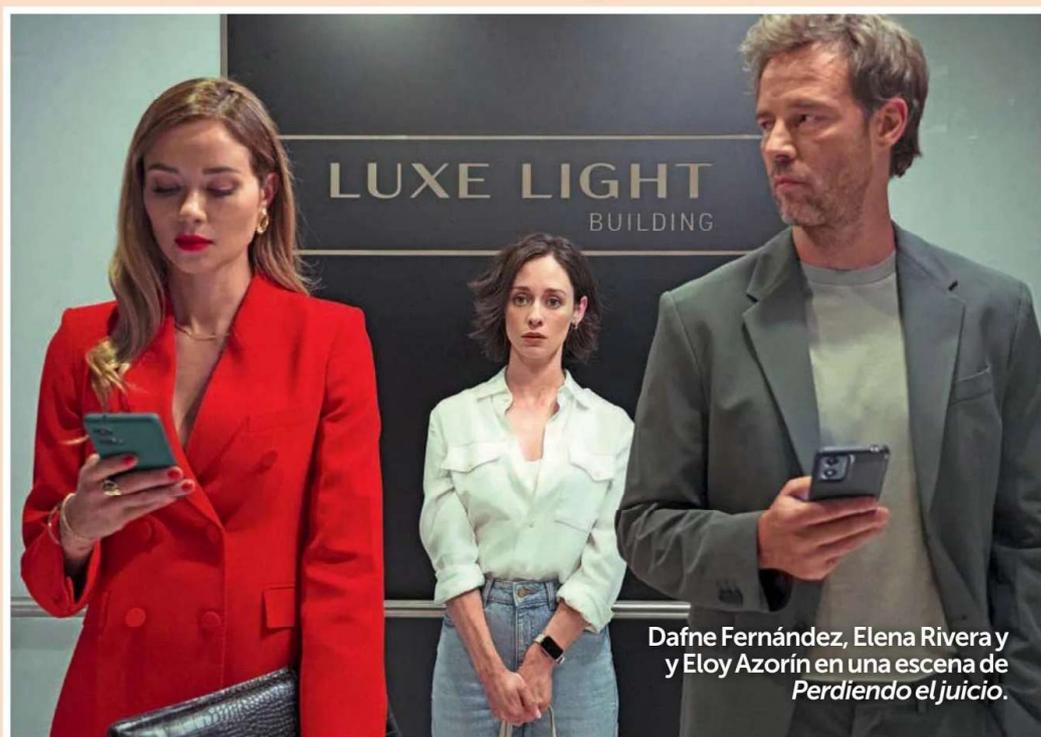
Manu Baqueiro, Elena Rivera, Alfonso Lara, Daniel Ibáñez y Lucía Caraballo, los miembros del bufete de abogados.

## 'Perdiendo el juicio', la gran serie de abogados de Atresmedia

● Elena Rivera vuelve a protagonizar una serie para Atresmedia tras el gran éxito de *Alba*. En esta ocasión, en *Perdiendo el juicio* no interpreta a la víctima, sino a una prestigiosa abogada, Amanda Torres, que sufre un brote de TOC (trastorno obsesivo compulsivo) en medio de un juicio, lo que provocará un cambio drástico en su vida personal y profesional.

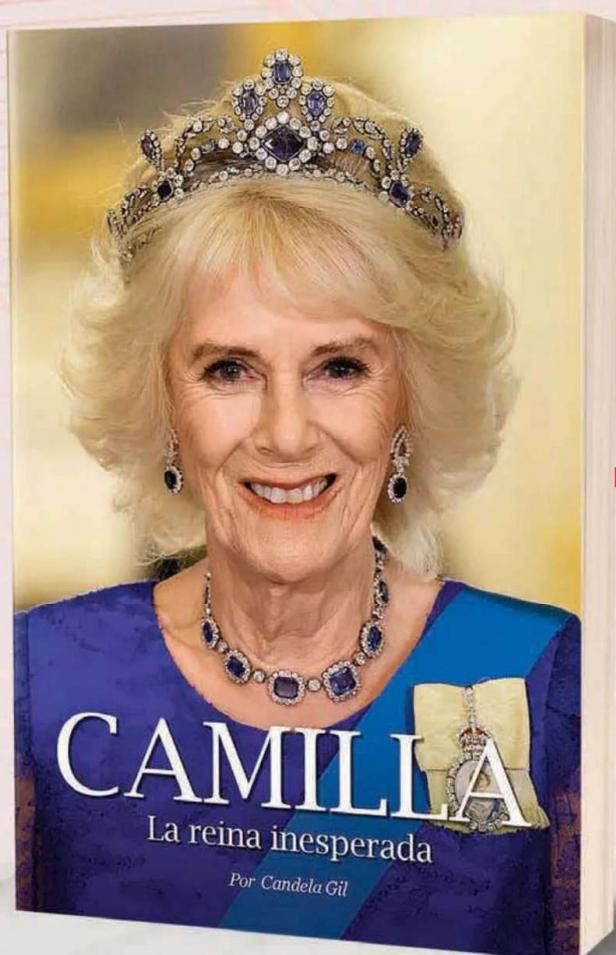
Acompañan a Elena en el reparto actores muy conocidos como Manu Baqueiro, Miquel Fernández, Dafne Fernández, Alfonso Lara, Carol Rovira, Lucía Caraballo, Daniel Ibáñez, María Pujalte y María León.

La serie ya puede verse en Atresplayer antes de su paso al *prime time* de Antena 3.



Dafne Fernández, Elena Rivera y Eloy Azorín en una escena de *Perdiendo el juicio*.

# PACK DE 2 LIBROS APROVECHA LA OFERTA



+



2 LIBROS  
POR SOLO  
**5,95**  
€

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

## YA DISPONIBLE EN TU PUNTO DE VENTA

www.semana.es  
**SEMANA**

## 'Gran Hermano' se muda: adiós a Guadalix

● Coincidiendo con el 24 aniversario desde que el *reality* aterrizó en las míticas instalaciones ubicadas en Guadalix de la Sierra (la primera edición se realizó desde Soto del Real), la productora de *Gran Hermano* ha anunciado un importante cambio en el rumbo del programa: se mudan de ubicación en la próxima edición del 2026

No es descabellado pensar que Zeppelin, produc-

tora del espacio, quiera aunar en un mismo lugar sus oficinas, su plató y la vivienda en la que están los concursantes.



## Carlos Latre y Lorena Castell, a 'Got Talent'



● Ha sido una sorpresa mayúscula. Tras su fichaje por Mediaset, más allá de sus colaboraciones en *El Programa de Ana Rosa*, no habíamos visto a Carlos Latre desde el cierre de *Babylon Show*.

Ahora, tal y como se ha desvelado, eso va a cambiar. Y es que el humorista va a ser la estrella del jurado de la nueva edición de *Got Talent*, que llegará en otoño a la parrilla de Telecinco.

También lo será la presentadora y artista Lorena Castell, que se suma a Risto Mejide y Paula Echevarría, conformando el jurado de esta próxima edición tras las salidas de Tamara Falcó y Flo, que estará esta vez en *Tu cara me suena*.

### ★ PELÍCULA

## 'Tu madre o la mía: Guerra de suegras', una divertida comedia española que sigue todos los esquemas

Plataforma: Prime video

Int: Carmina Barrios, Patricia Bernal, Salva Reina, Paulina Goto, Saúl Lisazo, Laura Galán, Alba Gutiérrez, Antonio Meléndez Peso.



Aunque se estrenó en agosto del año pasado, ahora arrasa con su segunda vida en el streaming.

● Parte de una premisa explosiva que ha sido un filón en el cine desde que el cine es cine: un conflicto entre dos suegras que están enfrentadas por la atención de sus hijos.

*Tu madre o la mía: Guerra de suegras* cuenta la historia de Paco (Salva Reina) y Regina (Paulina Goto), una pareja compuesta por un chico de barrio y una adinerada mexicana que deciden darse el 'sí, quiero'. Esa decisión, aparentemente inocente y cargada de amor, desencadena una auténtica guerra entre las suegras por ver cuál de ellas decide más cosas de la boda de sus hijos.



La mezcla de actores españoles con los latinos es todo un filón y funciona a las mil maravillas, sobre todo con la figura de una Carmina Barrios inmensa y más divertida que nunca. Una de esas películas que hay que ver.



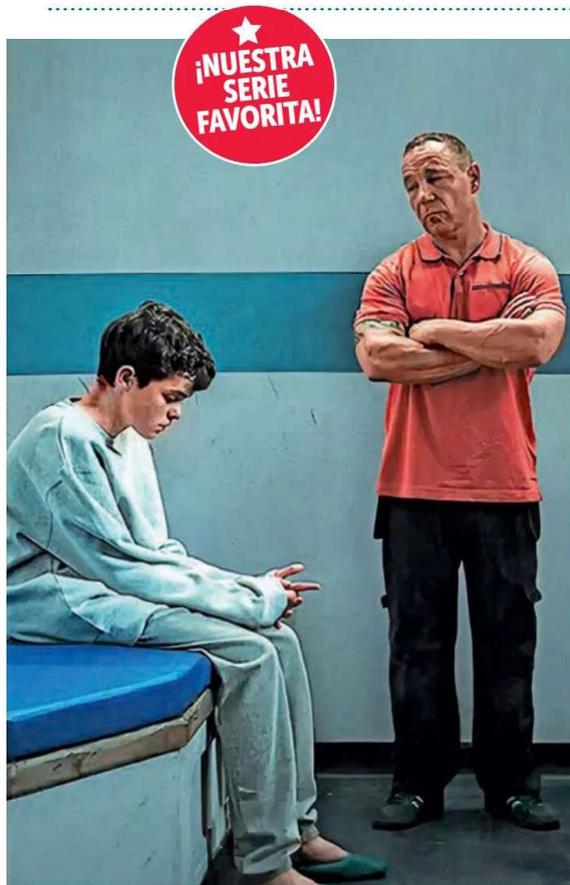
★ SERIE

Gira en torno al apuñalamiento de una joven y la detención de uno de sus compañeros de clase, de solo 13 años.

### 'Adolescencia', el drama criminal que está arrasando en Netflix y es número 1 en más de 70 países

Plataforma: Netflix

Int: Stephen Graham, Owen Cooper.



● Es de esas series que te abofetean con intensidad, pero que a su vez no puedes parar de ver porque es profundamente adictiva.

*Adolescencia* se ha convertido en uno de los mayores fenómenos de Netflix de los últimos meses.

La miniserie, que solo cuenta con cuatro episodios, destaca por su ritmo técnico y narrativo. Es una auténtica delicia de ver.

La historia centra el foco en Jamie Miller, un adolescente de 13 años acusado del asesinato de una compañera de clase. A partir de ese punto de partida, la ficción se dedica a bucear en las dificultades de la adolescencia en la era digital, abordando problemáticas como la masculinidad tóxica, la influencia pernicioso de las redes sociales y la desconexión generacional.

Está filmada en plano secuencia (una larga escena sin cortes) lo que le aporta un mayor dramatismo a la crudeza de la historia.

Así las cosas, *Adolescencia* es una de las series de visionado obligatorio. No por lo que cuenta, que también, sino por cómo lo cuenta. Te lleva a vivirlo.

★ DOCUMENTAL

### 'Con amor, Meghan' el documental más esperado

Plataforma: Netflix

● Si había una serie documental que se estaba esperando con muchas ganas, esa es la que Meghan Markle ha grabado con Netflix. La duquesa de Sussex ha vuelto a sus orígenes y ha grabado un documental con algunas de sus personas más cercanas,

En *Con amor, Meghan* todos se trasladan hasta un casoplón ubicado en California en donde se desarrolla la acción, que no es más que Meghan como protagonista dando consejos sobre bricolaje, belleza o cocina y contando pasajes de su vida inéditos.



"A finales de 2023 empecé a plantearme que Daniel y yo no íbamos por el mismo camino y en mayo de 2024 me senté con él y le expliqué lo que me estaba sucediendo"

"Le dije: te quiero, te admiro como padre, eres un hombre fantástico, pero no te quiero como debería como pareja"

"Una no sabe por qué se desenamora. Yo soy muy pasional, y el deseo, la pasión y el brillo en los ojos al mirar al otro que debe haber en un matrimonio ha desaparecido"

**EXCLUSIVA**

**Tras 20 años de matrimonio**

# Tamara anuncia su separación: "A veces el amor no es suficiente"

Después de toda una vida con el empresario Daniel Roque, la cantante comienza una nueva etapa: "Yo he tomado la decisión"

**L**A conocimos siendo una niña en la versión infantil de *Lluvia de estrellas* y desde los 15 años se ha labrado una carrera que la ha consagrado como la reina del bolero. Ha compartido todos sus buenos momentos familiares, su noviazgo y boda con Daniel Roque en 2005, el nacimiento de sus cuatro hijos... Y ahora también quiere compartir el fin de esa historia de amor, que parecía un cuento de hadas para toda la vida.

Tamara (40) se ha separado. Ella quiere dar la noticia para evitar cualquier especulación. Y también quiere dejar claro que lo hace sin cobrar nada, solo porque se debe a ese público que la ha visto crecer y la conoce tanto en su faceta pública como privada.

La cantante está tranquila, e incluso feliz. No hay dramas, ni dolor porque tanto ella como Daniel tienen muy claro que es el paso que había que dar: "Es una noticia que estoy dando ahora, una vez consensuado con Daniel, mi pareja, bueno expareja, porque es una separación que llevamos hablando desde hace mucho tiempo. Ahora lo cuento de una forma serena y tranquila, porque ya hemos tenido nuestro tiempo", asegura con firmeza.

**Dices que lleváis tiempo separados ¿cuándo se produce realmente?**

He sido yo la que he tomado la decisión, aunque después de 21 años y llevándonos tan bien no es plato de gusto. A finales de 2023 empecé a plantearme que



Daniel y yo no íbamos por el mismo camino y en mayo de 2024 ya me siento con él y le digo lo que me está sucediendo: "Te quiero, te adoro, te admiro como padre, me pareces un hombre >>>

**ÚNICO AMOR**  
"Mi único hombre ha sido Daniel", asegura Tamara. Se casaron el 21 de mayo 2005 en Sevilla y son padres de cuatro hijos: Daniela (18), Leandro (16), Valentina (12) y Héctor (9).



La cantante celebra 25 años de profesión con el disco y la gira 25 años de corazón.



"Cuando me separé me mudé de Barcelona a Sevilla para estar cerca de mi familia y Daniel también se vino. Seguimos conviviendo en la misma casa, pero cuando el 24 de mayo pase la comunión del pequeño se mudará. Aunque siempre tendrá una habitación en mi casa"

▶▶▶ fantástico, pero no te amo como debería como pareja. No quiero que esto se convierta en una relación de monotonía y costumbre, sin pasión y deseo como teníamos'. Sentía que no había la conexión que debe de haber entre un hombre y una mujer cuando son pareja.

**¿Cuál fue su reacción?**

Se lo tomó bien. Cuando se lo expliqué lo entendió y, no me lo dijo inmediatamente, pero él también comenzó a pensarlo y me dio la razón. A veces el amor no es suficiente.

**Se puede decir que es el desgaste lo que ha provocado la ruptura.**

Ha sido la monotonía. Una no sabe por qué se desamora. Yo todavía no lo sé. Hay una parte fundamental en un matrimonio que es la pasión, el deseo, las ganas,

el brillo en los ojos cuando se miran uno al otro y eso ha desaparecido. Nos hemos convertido en compañeros, y somos muy jóvenes para eso y seguir con algo que no tiene solución.

**¿Hay terceras personas?**

Para nada.

**¿Hay alguna posibilidad de vuelta atrás?**

Es una decisión firme y meditada, sin vuelta atrás.

Vamos a tener caminos diferentes, pero siguiendo el mismo sendero que son nuestros hijos, el epicentro de nuestra vidas. Ellos son lo primero para los dos.

**¿Cómo lo han vivido tus hijos?**

Los dos mayores se lo han tomado muy bien. Se lo hemos explicado tal cual, tienen 18 y 16. Lo entienden y lo ven natural. La que tiene casi 13 años lo sabe, ella veía que

sus papás no dormían juntos y preguntó. Al pequeño lo vamos a dejar hasta que pase su comunión. Mis hijos han vivido amor y nunca han visto broncas en casa. Y en el núcleo familiar siguen viviendo amor, risas y bromas. Todavía nos sentamos a comer todos juntos.

**¿Cómo es la relación ahora?**

Nos adoramos, nos seguimos queriendo muchísimo,

y respetamos mutuamente. Él tiene por mí admiración como mujer y como madre, me tiene en un altar, y eso es maravilloso. Es un padre ejemplar y lo mejor que hemos hecho es tener nuestros cuatro hijos, aparte de los 21 años tan maravillosos que hemos pasado. Hemos sido una pareja que nos hemos llevado muy bien, sin discusiones. Todavía lo sigo llamando cuando estoy fuera para despertarlo, hay mucha comunicación.

### ¿Vives las separación como un fracaso?

Cuando quieres seguir viendo crecer a tus hijos con esa persona como compañeros y amigos, hacer viajes juntos con los niños no es un fracaso.

**"Estoy renaciendo, he pasado página y estoy escribiendo una nueva historia. Ahora estoy feliz, sabiendo lo que quiero y sin miedo"**

### ¿Seguís compartiendo casa?

Al separarme, me vine de Barcelona a Sevilla para estar más cerca de mi familia, y Daniel también se vino. Seguimos conviviendo juntos, por los niños, pero en cuanto el 24 de mayo pase la comunión del pequeño Héctor, ya él se buscará una casa cerca, aunque seguirá teniendo su habitación en mi casa.

### ¿Te da vértigo?

Ahora me toca vivir la independencia de estar sola, que nunca lo he hecho. Mi libertad es mi cama para mí sola, mi televisión gigantesca en mi habitación para verme

todas las series del mundo. Esa es mi independencia, porque yo no tengo cuerpo para salir de marcha y discotecas. Ese tiempo pasó.

### Has cumplido 40 años y te enfrentas a una nueva vida.

Yo estoy renaciendo en mi vida personal y profesional. He pasado página y estoy escribiendo otra nueva historia. Soy independiente, una mujer empoderada, fuerte, que vive intensamente y disfruta el día a día, nunca he necesitado a nadie. Ahora estoy feliz, con una gran paz interior, sabiendo lo que quiero y no tengo miedo a nada.

### ¿Estás dispuesta a enamorarte de nuevo?

Yo no busco, a mi siempre me encuentran, pero si viene... Pero realmente estoy en otra cosa, en plena separación, y muy centrada en mis hijos y mi profesión.

### Además, celebras 25 años en la profesión.

Hemos presentado el primer single, *Bésame*, del disco y la gira *25 años de corazón*. El 2 de mayo sale un tema inédito que se llama *Un paso más*, que es muy especial porque tiene que ver con mi momento vital. Estoy muy feliz.

Sonia Montero

Fotos: Alberto Bermúdez

Estilismo: María Verardini

Asistente estilismo: Lucía Gómez

Peluquería: Manuel Zamorano

Maquillaje: Cristina Hurler

Agradecimientos: Hotel JW

Marriott Madrid

[www.marriott.com](http://www.marriott.com)



Sobre un nuevo amor asegura: "Yo no busco, a mí siempre me encuentran, pero si viene..."



## SU PEOR MOMENTO

Terelu ha querido confesar cómo vivió el fallecimiento de su progenitor. Una muerte que, hoy en día, sigue provocándole mucho dolor.

**Terelu Campos se rompe al hablar del suicidio de su padre: "He tardado 25 años en perdonarle"**

La presentadora ha hablado del momento más traumático de su vida, "decidió irse a su casa y pegarse un tiro"

**H**AN sido muy pocas las veces en las que Terelu Campos (59) ha hablado de uno de los momentos más traumáticos de su vida: la muerte de su padre. La hija de María Teresa Campos, rota de dolor y con la voz temblorosa, ha confesado con todo tipo de detalles cómo vivió el suicidio de su progenitor, el cual cambió su vida para siempre. "Mi madre fue valiente y se vino a Madrid. Carmen y yo nos quedamos solas y cuando se iba, le veía la cara de pena. Pero hizo bien", comenzaba diciendo.

"He recibido muchísimo amor. Con 18 años recibí el

## La pérdida de su padre, quien se suicidó cuando ella tenía 18 años, provocó un dolor sin precedentes en Terelu Campos

palo de mi vida. Fue en un verano de 1984. Mi padre era director de Radio Nacional en Marbella... y decidió irse a su casa y pegarse un tiro. Vivir con eso no es fácil. Aprendes como tantas personas a las que les ha pasado. Mi madre se quedó sola, con alguien que yo creo que quiso hacerla culpable. Mi hermana y yo jamás lo consentimos. Mi madre no era culpable de nada. Solo dio felicidad a su familia, a sus hijas y a su marido en un momento. Pero nadie es propiedad de nadie y nadie está obligado a estar con nadie. Y eso no te da derecho a dejar a dos niñas adolescentes y a una madre como intentándola señalarla. Pues lo siento, papá, pero nunca lo conseguiste.", explicó con lágrimas en los ojos.

Años después y tras haber reflexionado en multitud de ocasiones acerca de ello, Terelu Campos considera que lo que hizo su progenitor fue injusto para ellas: "He aprendido a quererlo después de muchos años. He ido a su tumba a decirle que no le perdonaba.

### 25 años de dolor

Tuvieron que pasar 25 años para decirle 'te perdono'. Le he perdonado, pero no pue-

do olvidar todo. No puedo olvidar por qué quiso alejarse de nosotras. He entendido con el paso del tiempo que estaba enfermo o eso me han querido hacer creer los especialistas. Yo nunca le haría eso".

Una confesión, repleta de emociones para la hija mayor de María Teresa Campos, que llegó justo después de comunicar a la organización que había decidido abandonar *Supervivientes*. ■



"He entendido con el paso del tiempo que estaba enfermo. Yo nunca le haría eso", dijo Terelu.



Finalmente Terelu decidía volver a España, no sin antes recibir mensajes muy especiales como el de Alejandra Rubio.

## SU FAMILIA LA ARROPA

Tanto su hija, como su hermana, estuvieron pendiente de la intervención de Terelu. "Estoy convencida de que esto le va a servir para muchísimas cosas, a mí me sirvió para mucho y creo que el esfuerzo que ha hecho ella, cuando venga va a estar muy contenta", decía Carmen Borrego. "Estás guapísima y te veo genial. Ahora mismo te veo muy feliz", espetó Alejandra, provocando, una vez más, la emoción de la periodista.

# José Manuel Díaz-Patón olvida a Ágatha con otra mujer

Cuando no hace ni un mes de su ruptura con la diseñadora, el abogado vuelve a estar enamorado

**S**i alguien pensaba que José Manuel (Patón para el gran público) iba a pasar demasiado tiempo lamentándose tras su sonada ruptura con Ágatha Ruiz de la Prada, se equivocaba por completo. Apenas un mes después de aquel inesperado final televisado en *De viernes*, el abogado más mediático parece que ha recuperado de nuevo la ilusión en brazos de una mujer rubia.

Patón y su chica salieron a cenar y, a juzgar por las fotos que ilustran este reportaje, ambos decidieron dejarse llevar por la pasión. José Manuel la agarró de la cintura y le plantó un beso digno de película, ajeno a las miradas indiscretas.

Hasta hace tres semanas, José Manuel Díaz-Patón afirmaba públicamente "seguir enamorado" de la diseñadora

La mujer que protagoniza estas imágenes es amiga de él desde hace varios años con la que ha surgido la chispa del amor

Patón y su nueva ilusión pasearon ajenos a las miradas indiscretas, sin esconderse en ningún momento.

Según ha podido conocer SEMANA, esta mujer no es una desconocida para el abogado, ya que guardan una amistad desde hace décadas de la que, en este momento, parece haber surgido algo más y que tiene muy ilusionados a ambos.

Entre risas, gestos cariñosos y una evidente complicidad, las instantáneas dejan claro que el ex novio de la diseñadora ha pasado página con sorprendente rapidez.

### Agatha reacciona

Pero no parece el único, porque la propia

Ágatha ha decidido desligarse de él por completo, afirmando que la reconciliación es inviable en el presente e, incluso, en el futuro.

### Ágatha ha confirmado a su entorno que no volvería a tener una relación con el abogado "ni muerta"

A los que conforman su entorno profesional, la diseñadora les habría confesado que no volvería con José Manuel "ni muerta", sobre todo tras el desgaste que sufrió la relación en las últimas semanas coincidiendo con su crisis de imagen y el ascenso mediático de este.

### "Sigo enamorado"

Así las cosas, lo que parece evidente es que ambos han cerrado este capítulo de sus vidas, algo que sorprende porque, hasta hace tres semanas, era José Manuel el que afirmaba "seguir enamorado" de Ágatha.

¿Qué ha cambiado para que el letrado haya decidido buscar el amor? ■



Quedaron para cenar y, a la salida, dieron rienda suelta a la pasión en plena calle con un apasionado beso.



## LA HISTORIA DE PATÓN Y ÁGATHA

**El amor entre la pareja surgió a principios del 2022 gracias a unos amigos comunes.** Tres años de amor muy intensos en los que Ágatha ha estado "encantada" con la forma de ser tan extrovertida de Patón.

Lo estuvo hasta que estalló la mayor polémica en la que se ha visto inmersa. El letrado quiso defender a su chica, que había pronunciado unas desafortunadas palabras de las que luego se retractó, y todo saltó por los aires. "Ha decidido que esto de la prensa le encanta. Ha sido horrible. Entre la fama y Ágatha Ruiz de la Prada, él ha preferido quedarse con la fama...", ha llegado a decir ella.

EXCLUSIVA

# Luis Miguel reaparece de incógnito en Madrid

El artista disfrutó de una jornada de compras junto a su hija Michelle Salas y su yerno, Danilo Díaz

Luis Miguel no se quitó las gafas de sol en ningún momento.

El cantante se cubrió la boca con una bufanda al salir del comercio.



La hija de Luis Miguel y su marido, el empresario Danilo Díaz, se casaron en octubre de 2023.

**A**UNQUE desde que inició su relación sentimental con Paloma Cuevas (52) pasa gran parte de su tiempo en España, lo cierto es que sigue siendo difícil que Luis Miguel (54) se deje ver en público. Sin embargo, la reciente visita de su hija, la modelo Michelle Salas (35), y de su marido, el empresario venezolano Danilo Díaz (47), han llevado al artista mexicano a mostrarse paseando por las calles de la capital.

Así, en esta ocasión, padre, hija y yerno disfrutaron de una tarde de compras por la conocida como Milla de Oro madrileña. Michelle quería

### A día de hoy, sigue siendo muy complicado que Luis Miguel se deje ver en público en nuestro país

comprarse unas gafas, así es que los tres entraron en una óptica, donde la joven se probó varios modelos pidiendo su opinión a los dos hombres de su vida.

En el interior del local, Luis Miguel, vestido de negro como es habitual, no se quitó sus gafas de sol oscuras para intentar pasar más inadver-



Michelle es fruto de la relación del cantante con la artista mexicana Stephanie Salas.

tido. Tampoco lo hizo al salir del comercio, a pesar de lo lluvioso del día, cubriéndose la boca con una bufanda antes de entrar en el coche que les esperaba en la puerta.

### Sin Paloma Cuevas

La gran ausente de la jornada fue Paloma Cuevas, que, aunque mantiene una es-

tupenda relación con Michelle, no les pudo acompañar en esta ocasión.

Una estancia que, a buen seguro, padre e hija han disfrutado y aprovechado para ponerse al día, ya que Michelle reside en la actualidad en Miami.

Fotos: Agencias.



# Así fue la boda secreta de Isabel Preysler y Carlos Falcó

Se cumplen 45 años del matrimonio que convirtió  
en marquesa a la 'reina de corazones'

**L**A "reina de corazones" ha decidido retirarse a su mansión de Puerta de Hierro, una exclusiva urbanización de Madrid, y disfrutar de la tranquilidad alejada del foco, tras casi sesenta años generando expectación. Ella misma ha querido dar ese paso atrás: "Está llegando el momento en el que empiece a retirarme y os deje a mis niñas, que son mucho más graciosas y divertidas que yo. Y ya no os quiero ni contar cómo son mis nietos", aseguró en la última fiesta a la que acudió el pasado mes de noviembre.

Pero hubo una época en la que la crónica social de este país no podía contarse sin la presencia de Isabel

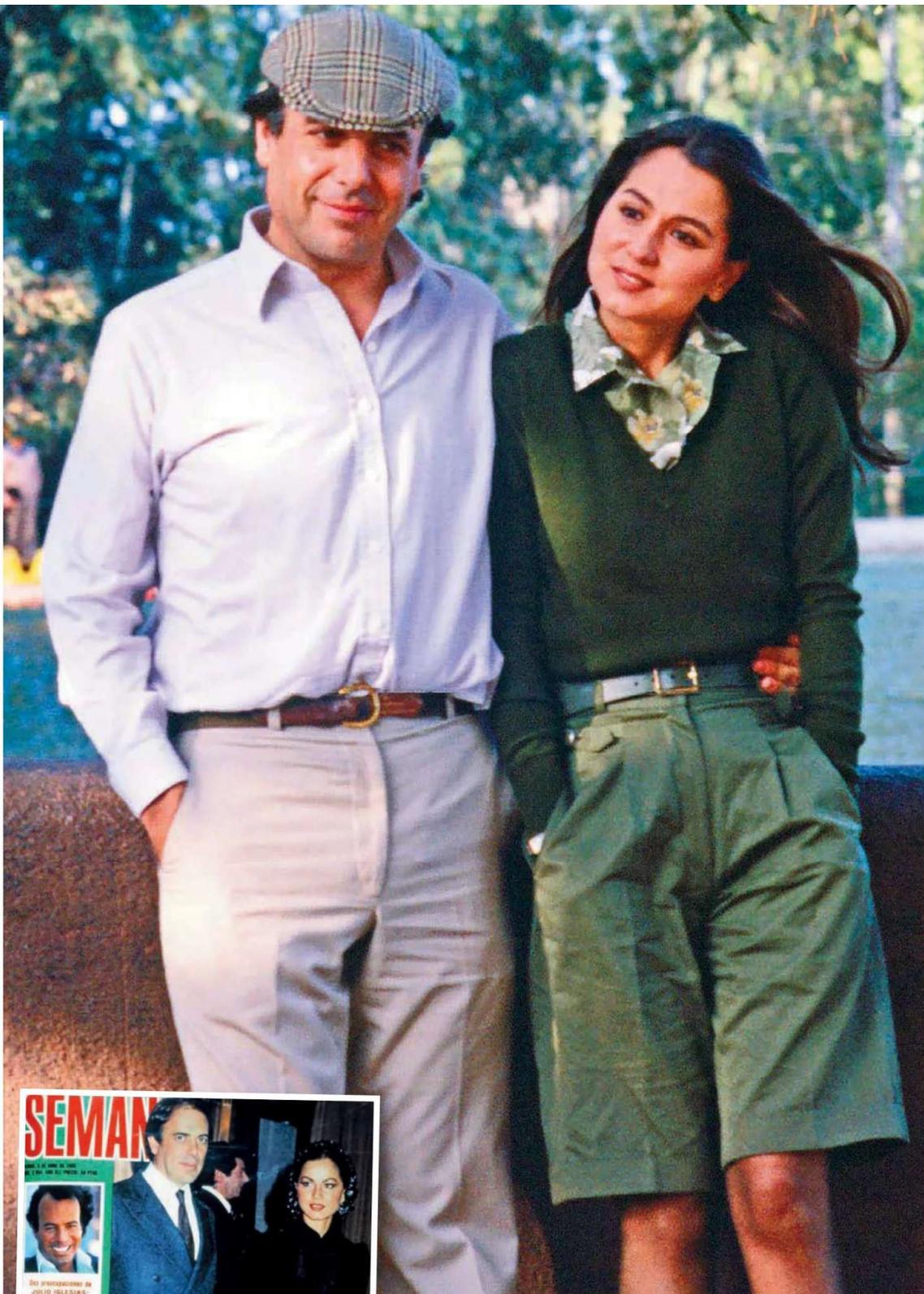
## La pareja se dio el 'sí, quiero' en la capilla de Casa de Vacas, en la finca del marqués de Toledo, solo con la familia cercana

Preysler. Bodas, separaciones, hijos, fiestas... Todo en ella ha despertado fascinación y, especialmente, los episodios que hacen referencia a su vida amorosa.

### La pareja del momento

Precisamente ahora se cumplen 45 años de su boda con Carlos Falcó y Fernández de Córdova, marqués de Griñón, que la convirtió en miembro de la nobleza y abrió un nuevo capítulo en su fascinante vida.

Él era un aristócrata muy conocido, hijo de Grandes de España, amigo del Rey Juan Carlos y un empresario de éxito, que se había enamorado de una de las mujeres más famosas de la España de la época.



### ESQUIVAR LA PRENSA

Consiguieron mantener la fecha en total secreto y no hubo fotos del enlace, pero la noticia de la boda de la pareja fue portada de SEMANA.

Aunque en aquel momento la pareja era la más deseada por los medios de comunicación, y su boda se venía rumoreando desde varios meses atrás, Isabel y Carlos consiguieron convertir su 'sí, quiero' en el secreto mejor guardado. Sin embargo, eso no impidió que hiciera correr ríos de tinta. ▶▶▶

## ISABEL PREYSLER

▶▶▶ En la más absoluta intimidad, el 23 de marzo de 1980 Isabel Preysler y Carlos Falcó contraían matrimonio en la capilla de Casa de Vacas, en la finca que el marqués tenía en Malpica del Tajo (Toledo).

Ambos habían estado casados anteriormente (Preysler con Julio Iglesias, con quien había tenido tres hijos, y Falcó con la francesa Jeanine Giroud, madre de sus dos hijos mayores), por ello tuvieron que esperar hasta conseguir la nulidad de sus

**La pareja esperó a tener la nulidad eclesiástica de sus matrimonios anteriores para poder casarse por la iglesia**

Desde su boda y posterior separación de Julio Iglesias, en 1978, hasta hoy, Isabel se ha convertido en una de las mujeres más fascinantes de nuestro país.



Los marqueses de Griñón con una recién nacida Tamara, que llegó al mundo el 20 de noviembre de 1981.

anteriores matrimonios. El marqués era un hombre religioso y deseaba sellar su amor ante Dios.

### Invitados y el vestido

A la ceremonia apenas acudieron unos veinte invitados. La madre del novio, Hilda Joaquina Fernández de Córdoba y Mariátegui, duquesa de Montellano; los dos hijos y los dos hermanos de Carlos (el mayor, Felipe, había fallecido muchos años antes); los padres de la novia y los tres hijos que había tenido con Julio Iglesias, que acudieron acompañados por su cuidadora, Elvira Olivares. Rocío Falcó, hermana del marqués de Griñón, y Miguel Pérez Rubio, tío de Isabel, ejercieron de padrinos

Siguiendo las tradiciones de todas las bodas, la novia se hizo de rogar y llegó con cuarenta y cinco minutos de retraso, aunque la espera mereció la pena. Haciendo gala de su elegancia, que a lo largo de todas estas décadas la ha coronado como una de las mujeres mejor vestidas de nuestro país, Isabel Preysler eligió un traje corto de *crepe georgette* color salmón con encaje de *valencienne* en la pechera confeccionado en exclusiva para ella por el modisto Jorge Gonçalves.

### El menú y el regalo

El menú fue sencillo, a base de langostinos con mayonesa, ensaladas variadas y corderos de la finca. Y de postre, una tarta de Embassy.

Como regalo de bodas, el hermano del novio, Fernando Falcó, marqués de Cubas, contrató a Los del Río para que cantasen la Misa Flamenca y animasen la fiesta que siguió a la ceremonia.

La pareja logró mantener el secreto de su matrimonio, pero entre el escogido ▶▶▶

Isabel llevó en su boda un vestido en tono salmón suave con encaje, realizado en exclusiva por el modisto Jorge Gonçalves

"Mi matrimonio con Carlos fue opuesto al de Julio. Carlos era liberal de verdad, yo podía ir a fiestas, divertirme... Julio era posesivo", dijo Isabel hace años

Una de las impecables imágenes de Isabel en los años 80, recogiendo a su hija Tamara del colegio.





En una de las muchas fiestas de Marbella, rodeados de amigos como Beatriz de Borbón, Gunilla von Bismarck, Alfonso de Borbón y Pepe Navarro.

▶▶▶ y pequeño grupo de personas que estaban al tanto se encontraba el ex de Isabel, aunque desconocía la fecha exacta: "Me parece bien que mis hijos acompañaran a su madre. Se trataba de un acontecimiento muy importante en su vida e hicieron bien en acompañarla", aseguraba el cantante.

El mismo sigilo con el que organizaron la boda, también lo siguieron para la luna de miel. Los flamantes marqueses de Griñón salieron en coche de Malpica rumbo a Portugal, donde cogieron un avión a Londres, y desde la capital británica pusieron rumbo a las Islas Vírgenes en el Caribe.

### Reyes de la sociedad

Carlos Falcó e Isabel Preysler se convirtieron en uno de los matrimonios favoritos de la entonces llamada jet set, con noches de fiesta en Madrid y Marbella, inviernos esquiendo en la exclusiva estación de Gstaad (Suiza), cacerías, bailes en Londres



Durante su matrimonio, los marqueses de Griñón tuvieron una intensa vida social. En la foto junto a Pedro Ruiz.

o Nueva York, conciertos en Salzburgo...

"Mi matrimonio con Carlos fue totalmente opuesto al de Julio. Carlos es un hombre muy cosmopolita, al que le gusta mucho viajar, moverse, el campo... Julio es más de ciudad y de playa. Carlos era liberal de verdad, yo podía ir a fiestas, bailar y divertir-

me... Julio más bien era un chico conservador, celoso y posesivo. Carlos tiene otro tipo de carácter, otra mentalidad... Me gusta pensar que por lo menos he vivido cosas diferentes, no solamente diferentes, sino que he vivido", aseguró Isabel en una entrevista hablando de sus dos matrimonios.

La primera vez que Isabel y Carlos cruzaron sus miradas fue en la embajada americana en un pase privado de la película *Fiebre del Sábado noche*, en 1978. Él ya se había separado de Jeanine Girod, el matrimonio de ella con Julio Iglesias ya estaba a punto de morir. Poco después se anunció la



**Fiestas en Madrid, Marbella, Nueva York o Londres, conciertos en Salzburgo, cacerías, esquí en Gstaad... Así de glamurosa era la vida de la pareja**

**Estando casada con Falcó, comenzaron los rumores de su relación con Miguel Boyer, que se convirtió en su tercer marido.**

ruptura y comenzó su relación con el marqués.

El 20 de noviembre de 1981 nació la única hija de la pareja, Tamara (hoy toda una *celebrity* que ha eclipsado a su madre), pero los rumores de crisis en el matrimonio no tardaron en llegar.

En 1982 saltaron los primeros, a la vez que se hablaba de la existencia de un hombre en la vida de Isabel vinculado al Gobierno socialista de entonces. Era Miguel Boyer. Isabel y Carlos hicieron un comunicado negándolo y asegurando que seguían juntos y felices.

### **La separación**

El final del segundo matrimonio de Isabel fue largo. No dejó de circular de forma velada la relación entre Preysler y Boyer, mientras el marqués de Griñón, enamorado, siempre pensó que los rumores eran mentira. Pero, al final, tuvo que hacer frente a la terrible realidad.

Y el 14 de julio de 1985 hicieron pública la separación. Carlos Falcó abandonó la famosa casa en la colonia de El Viso de Madrid donde vivía el matrimonio, y poco después entró Migue Boyer, el amor definitivo de Isabel hasta su muerte en 2014.

Isabel y Carlos fueron amigos hasta el final y siempre mantuvieron una relación cordial: "Era un hombre bueno, buen padre, buen amigo", dijo su ex sobre él en su despedida, cuando falleció a causa del coronavirus en 2020.

.....  
Sonia Montero

## ASÍ HEMOS CAMBIADO...

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR



# Dafne Fernández

La actriz madrileña ha recibido un estupendo regalo por su 40 cumpleaños, que celebra este 31 de marzo: su regreso a televisión con la serie *Perdiendo el juicio*, que ha estrenado Atresplayer. Dafne Fernández interpreta a una ambiciosa abogada y, como ella misma nos dice, desde que es mamá ya le dan papeles de adulta. La actriz, que estudió ballet, tenía solo 12 años cuando debutó en el cine con *Pajaricos*, de Carlos Saura, aunque la popularidad le llegó con la serie *Un paso adelante*, que emitió Antena 3 en 2009, a la que seguirían otras como *Tierra de lobos*, *El chiringuito de Pepe*, ambas en Telecinco, y la más reciente *Cuatro estrellas*, de TVE. Dafne estuvo saliendo con el tenista Fernando Verdasco y el actor Carlos Bardem, pero desde 2015 comparte su vida con el fotógrafo Mario Chavarría, padre de sus dos hijos.



12 años



20 años



27 años



34 años

Una sección del departamento de Documentación.

www.semana.es  
**SEMANA**

**DIRECTOR:** Jorge Borrajo.

**REDACTORA JEFE:** Marta Bolonio.

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

**MAQUETACIÓN Y TRATAMIENTO DE IMAGEN:**

Guadalupe Escalona (Jefe de Estilo), Raquel Nistal y Raquel Muñoz.

**DOCUMENTACIÓN:** Francisco José de Pablo.

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

**EDITA: SEMANA, S.L.**

**REDACCIÓN:**

Avda. de Burgos, 16 D - 6ªA. 28036 Madrid. Apartado de Correos 383

**Teléfono:** 91 547 23 00

**E-mail:** redaccion@semana.es

**ADMINISTRACIÓN, DISTRIBUCIÓN**

**Y SUSCRIPCIONES:** Teléfono: 91 547 23 00

**E-mail:** administracion@semana.es

**E-mail:** distribucion@semana.es

**E-mail:** suscripciones@semana.es

**IMPRESIÓN:** Rotocobrhí S.A.

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

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

Depósito legal Edición Pocket: M. 3914-2013

**PUBLICIDAD:**

RBA PUBLIVENTAS, S.A.

CEO: Enrique Blanc.

Directora general: Ariadna Hernández.

Director de negocio digital: Serafin González.

**Madrid, Norte y Andalucía**

Directora de oficina: Arantxa Sánchez.

Directora de publicidad: Belén González.

Directora de publicidad: Belén Pérez-Bédmar.

Subdirectora de publicidad: Silvia Montalbán.

Jefa de publicidad: Juncal Utrilla

Coordinadora de publicidad: Yolanda Trigueros.

C/ López de Hoyos, 141. 28002 Madrid.

Teléfono: 91 510 66 00

**Barcelona y Levante**

Directora de oficina: Ana Gea.

Directora de publicidad: Ángela Carpio.

Directora de publicidad: Olga Fernández  
Directora de publicidad: Cristina Hombravella  
Coordinadora de publicidad:  
Ivana Stelmazzevski.  
Av. Diagonal, 189. 08018 Barcelona.  
Teléfono: 93 415 73 74.

SEMANA es miembro de la Asociación de Revistas de Información **CONTROL**

**ARI** Asociación de Revistas Asociada a la Federación Internacional de la Presse Periodique (FIPP).

**SEMANA TAMBIÉN EN:**

**ORBYT** **K+** **zinio**  
www.orbyt.es www.kioskymas.com www.zinio.com

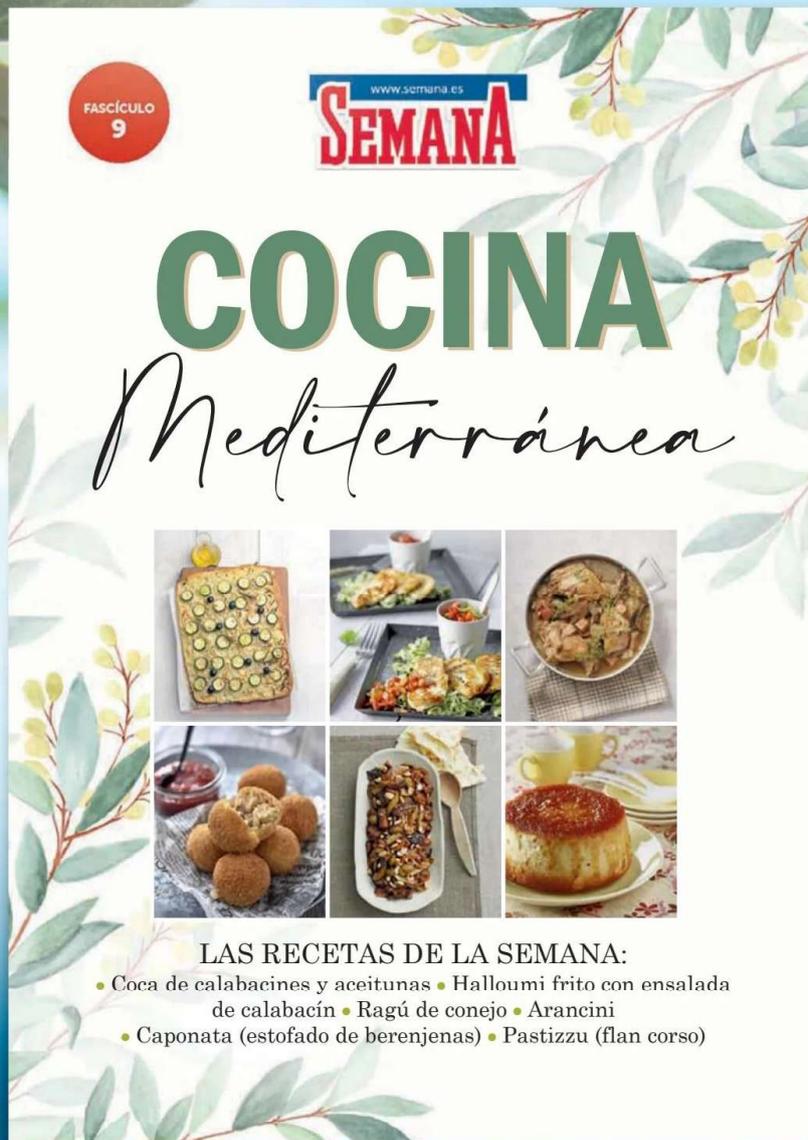
www.semana.es

# SEMANA

## TE REGALA\*

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

*Come  
sano,  
come  
bien*



### LAS RECETAS DE LA SEMANA:

- Coca de calabacines y aceitunas • Halloumi frito con ensalada de calabacín • Ragù de conejo • Arancini
- Caponata (estofado de berenjenas) • Pastizzu (flan corso)

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

# PRÓXIMA SEMANA FASCÍCULO 9

# PACK EXPRESS NATURHOUSE

Quiero perder  
2 Kilos



Por solo 59€

PROGRAMA PARA 2 DÍAS  
CON COMIDAS INCLUIDAS



+ REGALO



Con la compra del Pack Express llévate  
**DE REGALO** una crema hidratante reparadora\*

\*Crema Hidratante Reparadora con Aceite de Coco - Oxyjeune valorada en 19 €  
Promoción válida hasta el 30 de junio de 2025

CONSULTA TU CENTRO  
MÁS CERCANO:

- LLAMANDO AL TELÉFONO
- O ENTRANDO EN LA WEB

902 15 14 14

[naturhouse.es/centros](http://naturhouse.es/centros)



 **NATURHOUSE** 

 /naturhousespain

 /spain.naturhouse

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

MÁS DE 30 AÑOS DE EXPERIENCIA EN LA PÉRDIDA DE PESO