



EXCLUSIVA

**JOSÉ
FERNANDO**

SU ENTREVISTA MÁS EMOTIVA

**"Me enteré de la
muerte de mi
madre por
televisión"**



EXCLUSIVA

**ANABEL
PANTOJA**

**viaja a Sevilla
para cumplir
varias promesas**

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



EXCLUSIVA

El retiro definitivo de Julio Iglesias



EXCLUSIVA

TAMARA GORRO

**Desvela que padece un
trastorno alimenticio:
"Lo sabían todos
menos yo"**

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



NATURHOUSE

/naturhousespain

/spain.naturhouse

www.naturhouse.es

MÁS DE 30 AÑOS DE EXPERIENCIA EN LA PÉRDIDA DE PESO



PÁGINA
14

SARA CARBONERO
DISFRUTA DE
UNA CITA CON
SU NOVIO.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR



PÁGINA
80

TERELU CAMPOS:
ASÍ HA SIDO SU
REGRESO DE
'SUPERVIVIENTES'.

y además no
te pierdas...



Fascículo 9
*no disponible en el formato
POCKET ni EDICIÓN ESPECIAL



www.semana.es

4 Julio Iglesias:
toda la verdad sobre
su retirada.

10 Anabel Pantoja
viaja a Sevilla para
cumplir varias
promesas.

12 Rodolfo Sancho
recupera la sonrisa
en el trabajo.

16 José Fernando:
"Me enteré de la
muerte de mi madre
por televisión".

30 Doña Letizia: la reina
del chaleco rojo.

32 Norma Duval:
"Voy a ser abuela por
tercera vez".

34 Tamara Gorro
confiesa que padece
un trastorno
alimenticio:
"Lo sabían todos
menos yo".

40 Antonio Orozco:
un padre coraje.

42 Genoveva Casanova:
nuevo contratiempo
de salud.

44 Luis Medina,
vuelta a la normalidad
tras ser absuelto.

66 Concha Calleja:
"Me he separado y
comienzo una nueva
etapa en mi vida".

70 Meryl Streep y
Martin Short:
inesperada historia de
amor en la madurez.

72 Alain Hernández:
"Quiero ser un padre
responsable".

74 Televisión:
Noticias, entrevistas,
recomendaciones...

82 Joana Sanz
anuncia su embarazo.

84 Ana Obregón
responde a Lequo.

86 Carlos de Inglaterra:
su ingreso reabre las
heridas familiares.

92 Raphael: el día que
volvió a nacer.

98 Así hemos
cambiado:
Robert Downey Jr.



PÁGINA
88

CAROLINA
DE
MÓNACO,
EN EL BAILE
DE LA
ROSA.



Tik Tok
@semana_revista



Facebook
facebook.com/semana.es



Twitter
@semana_revista



Instagram
@semana_revista

EXCLUSIVA

Julio Iglesias: toda la verdad sobre su retirada

Lleva años alejado de la vida pública y en 2019 dio su último concierto. "No lo volveremos a ver cantar nunca más", nos cuenta su biógrafo

NI Antonio Banderas, ni Penélope Cruz, ni Raphael... lo sentimos si alguien se ofende, pero hay que decirlo: si tenemos un español universal ese es, sin duda, Julio Iglesias, quien a sus 81 años sigue siendo noticia.

Es el artista español que más discos ha vendido, el único que tiene un Disco de Diamante, un legendario *latin lover*... todos estos calificativos le van como anillo al dedo a un hombre cuya figura en los últimos años ha estado rodeada de un halo de misterio y secretismo. ¿Donde está Julio? ¿Por qué no lo vemos? ¿Se ha retirado?

"Julio ya no puede ofrecer a su público un concierto como a él le gustaría", reconoce una persona de su entorno

Él siempre lo ha negado, pero estamos en disposición de confirmar que el artista tomó hace unos meses la decisión, no oficial pero sí oficiosa, de abandonar la carrera a la que ha dedicado 60 años de su vida.

Desde su entorno

SEMANA ha hablado con dos personas que tienen hilo directo con el entorno más próximo de Julio. No solo conocen la situación actual del artista, sino también conversaciones que este mantiene con su equipo. Han sido dos charlas independientes y ambas personas coinciden.

"No volverá a subirse a un escenario; su salud ya no le permite ofrecer esos ►►►



Julio lleva 60 años cantando. La suya es una carrera de récord, con más de 5.000 conciertos y más de 80 discos en 16 idiomas. Nadie lo ha igualado.

►►► conciertos que a él le gustaría", nos cuentan.

Una idea que comparte el periodista Ignacio Peyró, autor de *El español que enamoró al mundo* (editado por Libros del Asteroide), una biografía del artista y del hombre y un recorrido por su carrera y su vida. "No, la verdad es que yo no creo que lo volvamos a ver cantar nunca más", afirma rotundo el escritor.

El accidente de coche que sufrió en 1962 y un posterior tumor en la columna le dejaron dolores crónicos

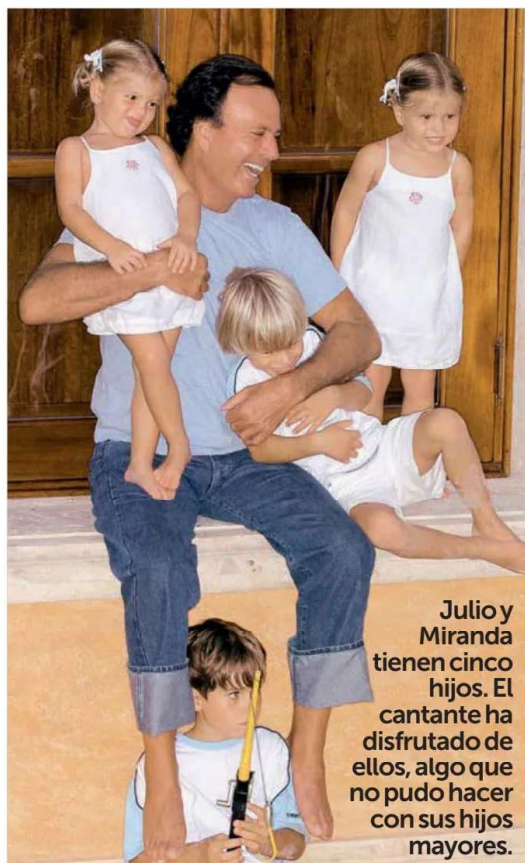
Hace apenas unos días, Carlos Herrera, gran amigo de Julio, también hablaba del estado de salud del cantante y del tumor benigno al que había tenido que enfrentarse y que era en parte el responsable de sus problemas de movilidad. Un tumor que era cosa del pasado, pues le fue extirpado hace años, aunque dejándole algunas secuelas. El periodista de la COPE resumía en pocas palabras el estado de salud del artista: "De cintura para arriba está estupendo, pero tiene dificultades para moverse porque, como él dice, de cintura para abajo tiene 500 años. Aunque sigue con buen humor y ganas de venir a España a dar una vuelta".

Salida discreta

Además, Julio Iglesias quiere que su público le recuerde en plena forma, coqueto y seductor. Por eso se ha ido retirando poco a poco de los focos y de los escenarios que tanto ama. Pero lo ha hecho de manera discreta, poco a



La holandesa Miranda Rijnsburger, 23 años menor, es la mujer de su vida. Llevan juntos desde 1995, pero no se casaron hasta 2010.



Julio y Miranda tienen cinco hijos. El cantante ha disfrutado de ellos, algo que no pudo hacer con sus hijos mayores.

poco. Y eso a veces hace que la gente especule. Y el cantante ha respondido.

"Estoy muy preocupado por todo lo que causa el haber elegido un pequeño tiempo de soledad. De una manera mal educada para aquellos que han hecho dudar de mi salud, les diría que estoy DPM (*de puta madre*), pero para las gentes que me quieren, decirles que nunca he tenido mi mente más clara, escribiendo mis memorias, y les agradezco con el alma su cariño de siempre".

Julio escribió esto en mayo de 2023, que es la última vez también que publicó una foto actual en sus redes sociales. Pero hacía ya tiempo que no se dejaba ver en público en algún acto oficial.



Julio e Isabel con sus dos hijos mayores: Chabeli y Julio José. Aún tendrían un tercero, Enrique. La pareja se separó en 1978.



El día de su boda con Isabel Preysler, el 29 de enero de 1971 en Illescas, Toledo.

Se habló mucho de que ofrecería un gran concierto para inaugurar el nuevo Santiago Bernabéu, el estadio del Real Madrid, el club de sus amores y en el que llegó a jugar como portero. Y a pesar de que se dio por hecho, finalmente, y sin saberse los motivos, ese concierto nunca se celebró.

La última vez

Su último concierto, de hecho, fue en 2019 en Chicago, coincidiendo además con el premio a su carrera que le concedió la Academia Americana de la Grabación.

Ahí le veíamos todavía en plena forma. Después llegó la pandemia, se vio obligado a cancelar sus conciertos y la siguiente imagen que vimos de él fue en la playa, junto a dos jóvenes que lo ayudaban a caminar...

Y eso no hizo más que alimentar la creencia de que Julio Iglesias no estaba tan bien como querían hacernos creer, por mucho que insistiesen él y sus amigos, que cierran filas a su alrededor y protegen con fiereza su intimidad. ►►►

►►► "Julio no tiene las condiciones como para volver a ofrecer un concierto de pie. El accidente que sufrió en 1962 le lleva unos años pasando factura. No olvidemos que tiene 81 años, que si de por sí para una persona que no ha sufrido ningún percance ya es una edad, imagínasos para alguien que estuvo a punto de quedarse paralítico para siempre", dice una de nuestras fuentes.

Lo cierto es que esto no hace más que confirmar que Julio Iglesias se ha tenido que enfrentar durante muchísimos años a problemas que ha ido *trampeando*, aunque nunca ha dejado que eso le frenase.

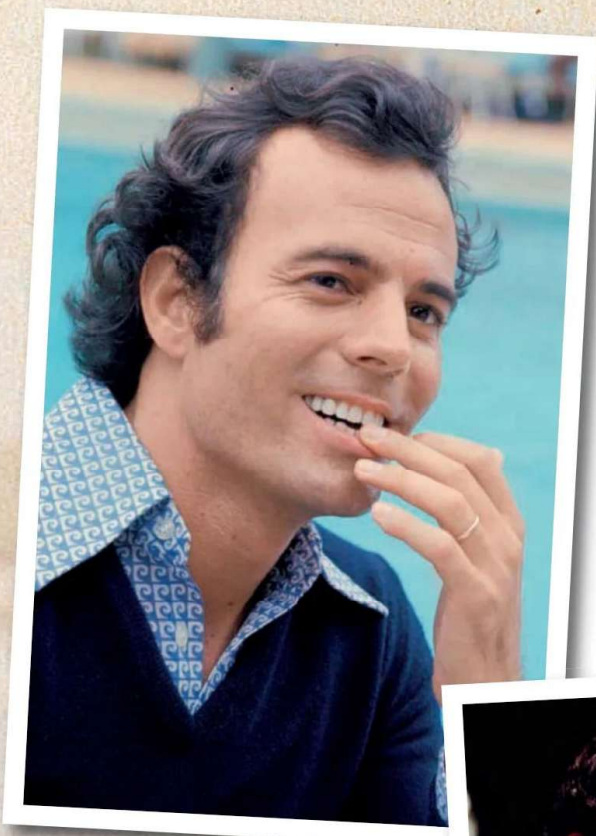
El es único artista en todo el mundo que tiene un Disco de Diamante, una categoría creada solo para él

El accidente de coche que sufrió truncó su prometedora carrera deportiva y lo tuvo más de un año sin poder andar. Eso obligó a Julio a dar un giro a su vida y cambió las botas de fútbol por los micrófonos. Nadie imaginaba entonces que aquel joven delgado y tímido se convertiría en la estrella que ha llegado a ser.

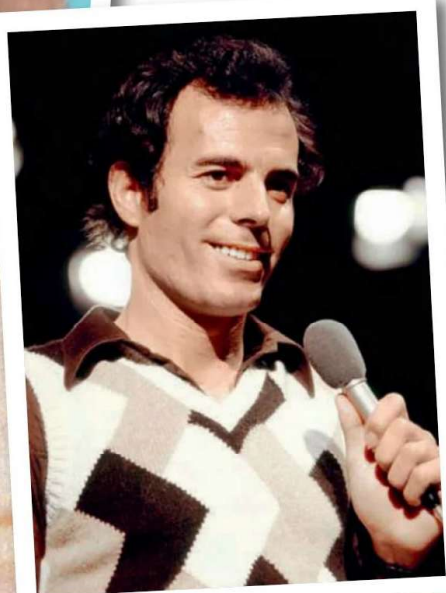
Uno y no más

"Un fenómeno así no sería posible hoy, porque ahora las audiencias están más segmentadas. Su éxito radica en el hecho de haber convertido en encanto todo lo que parecían *deficiencias*. No tenía una voz canónica ni una belleza masculina de modelo griego, pero siempre ha de-

Su físico delgado y su sonrisa tímida conquistaron a mujeres de todo el mundo. Durante años fue la imagen del *latin lover*.



Como todas las leyendas, Julio nunca habla de dejar los escenarios. La suya es más una sencilla marcha, dejará que baje discretamente el telón...



rochado carisma. Por eso triunfó donde otros antes se habían estrellado", nos sigue contando Ignacio Peyró, que además es el actual director del Instituto Cervantes en Roma.

El escritor, que nos confirma que Julio ha leído su libro y le ha gustado, nos adelanta ahora a qué dedica su tiempo el artista: "Me dicen que está entretenido con un barco que le están construyendo en unos astilleros polacos y que él mismo ha diseñado".

Y resume a la perfección por qué su figura sigue causando tanto interés incluso en las nuevas generaciones. "Julio es un personaje que ha tenido una de las vidas más entretenidas que haya podido vivir un español en el último siglo. Es el primer hispano en triunfar de verdad en el mundo anglosajón y eso hay que reconocérselo".

Pero, además, de su barco, Julio está entusiasmado con otros dos proyectos. Uno es escribir sus memorias, una tarea que le ha traído muchos recuerdos. "Sin darme cuenta voy poco a poco llenándome de nostalgias. Siempre me digo que la nostalgia es un poco dar marcha atrás, pero sin eso no puedes escribir tu vida", reflexiona.

La otra es una serie sobre su vida que prepara Netflix. Ahí será donde quizás volvámos a ver a Julio, echando la vista atrás y emocionando a sus fans y a los que no lo son tanto, a los mayores y a los más jóvenes. Porque como él mismo dice, "el sentimiento no tiene edad".

Raquel Martínez



UNA CUIDADA BIOGRAFÍA

El periodista madrileño Ignacio Peyró es el autor de *El español que enamoró al mundo* (Libros del Asteroide).

Compagina su faceta de escritor con

la dirección del Instituto Cervantes de Roma tras estar al frente del de Londres y nos contó que la biografía de Julio Iglesias fue un reto del que está muy satisfecho. "Hable con su mánager y me dijo que Julio tenía mi teléfono, que le había gustado el libro y que me llamaría".



DISFRUTA DE SU HIJA

EXCLUSIVA

Anabel Pantoja viaja a Sevilla para cumplir varias promesas

Además, la sobrina de Isabel Pantoja está preparando su vuelta a la televisión

TRAS una etapa marcada por la preocupación y los desafíos personales, Anabel Pantoja (38) comienza a recuperar la sonrisa. La reciente maternidad, una intensa batalla legal y el susto hospitalario que afectó a su hija Alma han puesto a prueba a la sobrina de Isabel Pantoja como nunca antes. Pero ahora, gracias al paso del tiempo, el apoyo de su familia y una fe que nunca ha perdido, la colaboradora sevillana empieza a reencontrarse con la calma que tanto anhelaba.

Esto último guarda una estrecha relación con sus últimos viajes a su ciudad natal. En SEMANA te contamos los motivos que la han llevado a reencontrarse con sus raíces... y con ella misma.

La joven quiere recuperar sus rutinas y volver al trabajo tras el susto médico que sufrió con su hija Alma.





Durante su paseo por las calles de Sevilla, Anabel Pantoja hizo una pausa para alimentar a su hija.

UNA MADRE VOLCADA

La joven no dudó en llevar a su hija Alma en brazos durante todo el paseo, demostrando el vínculo tan fuerte que la une.



Su madre, Merchi, fue un apoyo constante y no se separó ni un momento de su hija y su nieta durante la jornada.

La influencer ha visitado recientemente Sevilla y Córdoba, dejando atrás, por un tiempo, su querida Canarias, justo en plena celebración de uno de los eventos más especiales para ella: el Carnaval. "Este año no ha podido disfrutar de los carnavales, una fecha muy especial para ella, y se ha sentido algo nostálgica", nos cuentan personas de su entorno. Pero es que, en estas fechas, ha sido su lado más espiritual el que ha tomado fuerza.

Durante aquellos días tan duros, en los que la pequeña estuvo hospitalizada, Anabel, profundamente creyente, hizo varias promesas a sus santos y vírgenes. Y ahora, con su pequeña recuperada, tal y como ha podido saber SEMANA, Anabel ha querido cumplirlas con devoción.

Tal y como nos informan nuestras fuentes, las visitas de la sevillana a algunas de las iglesias más famosas de la capital hispalense se deben a esas promesas que hizo en el peor momento de su vida. Su presencia y la de su pequeña en estos templos es la manera que ella ha tenido de agradecer lo que para ella ha sido un milagro: que la niña esté sana.

Paseo en familia

Así, en las imágenes que ofrecen estas páginas, vemos a Anabel Pantoja precisamente paseando por Sevilla y acompañada por su madre, Merchi, disfrutando de una jornada primaveral en la que no faltaron gestos de amor, como el momento en que se detuvo para darle el biberón a la pequeña Alma. Escenas cotidianas, sí, pero cargadas de significado para una madre que ha vivido semanas de auténtico torbellino emocional.

Fuentes de su entorno nos aseguran que la colaboradora se encuentra volcada en el cuidado de su hija y disfrutando de su nueva faceta como madre. A pesar de los rumores que apuntaban a una crisis sentimental con David Rodríguez (26), Anabel Pantoja ha querido dejar claro que su relación atraviesa un momento dulce y que ambos están centrados en expresar al máximo esta etapa como padres primerizos.

Pero además de entregarse en cuerpo y alma a la maternidad, Anabel también prepara su regreso profesional. Aunque se ha rumoreado su posible incorporación al nuevo magacín *La familia de la tele*, su entorno des-

Aunque centrada en su faceta como madre, Anabel ya se encuentra planeando su vuelta a la televisión

miente categóricamente que ese sea su destino. En cambio, lo que sí nos indican es que podría ser a el último espacio televisivo en el que colaboró y donde se sintió especialmente arropada. "Quiere volver a la tele, pero no en cualquier formato", aseguran.

Deja su casa en Madrid

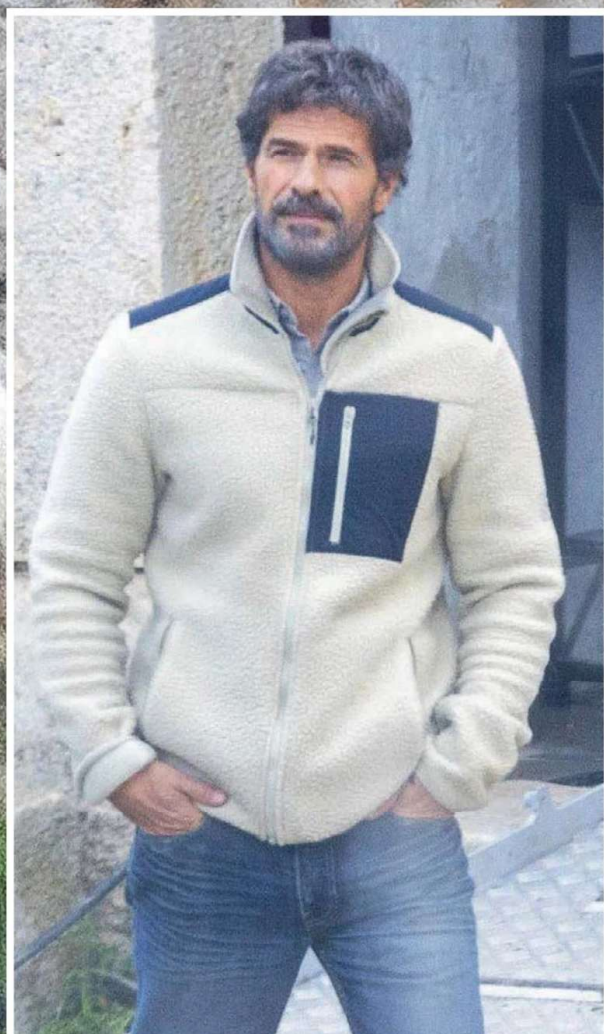
Además, ha cerrado una etapa dejando su vivienda de alquiler en Madrid, que sus allegados consideraban un "gasto innecesario". Hoy, más serena y con la fuerza que solo da el amor de madre, Anabel camina firme hacia una nueva etapa. Una etapa de promesas cumplidas y mucha esperanza. ■

EN AMBIENTE (MADRID)

En este año y medio de calvario judicial, Rodolfo no ha podido trabajar por lo que está especialmente feliz por esta oportunidad.

Rodolfo Sancho recupera la sonrisa en el trabajo

Se ha incorporado al rodaje de la segunda temporada de 'Entre tierras' (Antena 3), mientras su hijo, Daniel Sancho, cumple condena a cadena perpetua en Tailandia





Rodolfo rodando junto a Megan Montaner, protagonista de la serie 'Entre tierras'.

EL actor está encantado con su regreso al trabajo y, además, en la pequeña pantalla que tantas alegrías profesionales le ha dado. Rodolfo Sancho (50) se ha incorporado al reparto de la segunda temporada de la serie *Entre tierras* (Antena 3), protagonizada por Megan Montaner. Sancho trata de recuperar la normalidad año y medio después del infierno vivido tras el crimen cometido en Tailandia por su hijo, Daniel Sancho (30).

En estas fotografías vemos algunas escenas del rodaje de *Entre tierras* en la madrileña localidad de Ambite. Allí, vimos a Rodolfo muy animado y sonriente, rodando junto a su compañera, Megan Montaner, y charlando con algunos miembros del equipo técnico. El regreso de Rodolfo a la pequeña pantalla supone un alivio para

él, ya que los terribles sucesos que vivió, además de afectarle como padre, le pasaron factura profesional porque tuvo que rechazar numerosas propuestas para centrarse en la defensa de su hijo: "Al final lo importante es ser fiel con uno mismo. Desentendiéndome de todo esto, no hubiera podido vivir", dijo Rodolfo, en su momento.

Una terapia

Aunque el trabajo sea una buena terapia, seguramente le será difícil quitarse de la cabeza que su hijo está cumpliendo condena a cadena perpetua en una durísima cárcel de Tailandia. El actor lleva unos meses sin visitarlo pero asegura que son "tonterías" las informaciones que apuntan a que podría ser por una deuda de 200.000 euros con una mujer tailandesa.

Fotos: Agencias



El actor se mostró relajado y animado en este esperado regreso profesional.

ENAMORADA

Sara Carbonero disfruta de una cita con su novio

La periodista y José Luis Cabrera consolidan su relación, que comenzaron a principios de año

HACE unos días Sara Carbonero (41) vivía el difícil momento de despedir a su abuela, que falleció a los 100 años. Pero la periodista tiene en su nuevo amor, el empresario canario José Luis Cabrera, el mejor apoyo para hacer frente a la tristeza.

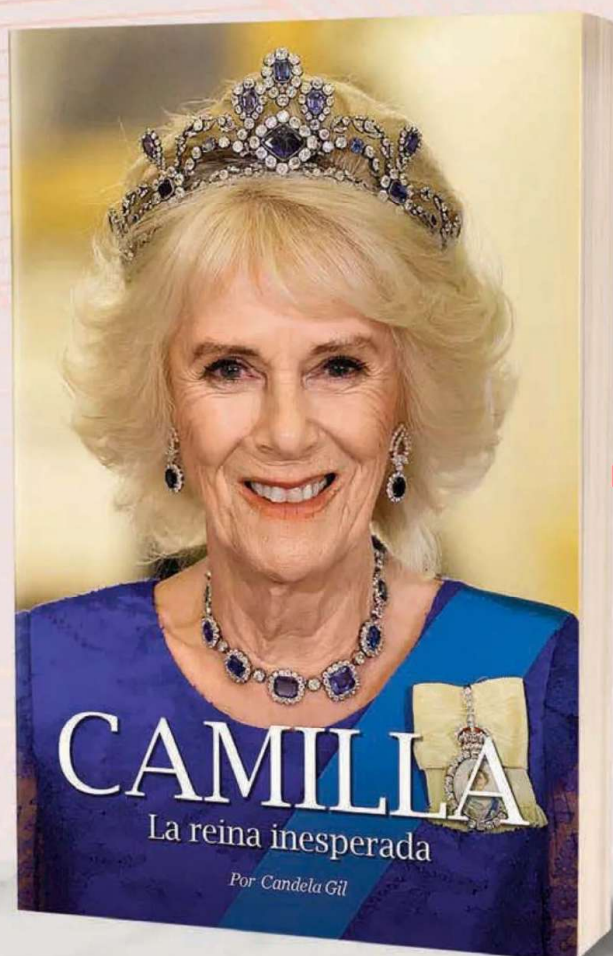
Sara y su novio disfrutaron de un romántico paseo por las calles de Madrid, mostrando que la relación que comenzó a principios de este 2025 se está consolidando. Así lo confirmó la propia periodista con un escueto pero contundente "todo bien", cuando le preguntaron por su situación sentimental.

Sara y José Luis se conocieron hace años a través de Isabel Jiménez, pero el paso de la amistad al amor no lo dieron hasta hace unos meses, tras romper ella con Nacho Taboada. Se da la circunstancia que Isabel también fue el nexo de unión entre Sara y Nacho. ■

Sara Carbonero y José Luis Cabrera durante su paseo romántico en la noche de Madrid.

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

A man with a serious expression, wearing a dark blue baseball cap and a dark grey textured jacket over a grey turtleneck. He has his arms crossed and a tattoo is visible on his left forearm. He is standing in front of a background of green foliage and white flowers.

FIN DEL TRATAMIENTO

"Cuando me despedí de mi madre, le dije: 'Mamá, dentro de poco es mi cumpleaños y espero que estés bien para ese día, para celebrarlo juntos'. Ella me prometió que sí, que estaría buena, que se recuperaría... pero no pudo ser"

"Todas las noches venía a mi habitación y me daba las buenas noches cantándome una canción"

"Claro que me gustaría que mi hermana Rocío conociera a mi hija... ¿Por qué no? Ella ha decidido desaparecer, alejarse de nosotros. A mí me gustaría que todo volviera a ser como antes, pero lo veo imposible"

"Pasar por prisión fue muy duro. Aunque fueron cinco meses, a mí me pareció como un año. No lo pasé bien, lo viví con mucha tristeza"



EXCLUSIVA

Su entrevista más emotiva

José Fernando: "Me enteré de la muerte de mi madre por televisión"

El hijo de Rocío Jurado y José Ortega Cano no ha tenido una vida fácil. La muerte de su madre le cambió la vida. Él se abandonó y le pasó una gran factura. Asume sus errores y nos avanza que está preparado para una nueva vida. También nos brinda bonitos recuerdos junto a su madre

JOSÉ Fernando Ortega Cano (32) nos ha concedido su primera entrevista tras más de ocho años de aislamiento. Durante todo este tiempo, el hijo de Rocío Jurado y José Ortega Cano ha estado recuperándose de los problemas que lo llevaron a prisión en 2017 y, más tarde, a ser recluido en el Centro Psiquiátrico de San Juan de Dios en Ciempozuelos, y desde hace un año y medio, en el Centro Rodríguez Lafora, a las afueras de Madrid.

Hoy es una persona diferente. Le faltan pocos meses para salir del centro donde está siendo tratado actualmente. "Espero que para este verano, o como mucho a finales de este año, me den el alta", nos dice con una sonrisa antes de la entrevista.

Se encuentra muy animado, con muchas ganas de iniciar una nueva vida, lejos de las polémicas del pasado. Se muestra muy agradecido por toda la ayuda recibida.

No ha sido nada fácil llegar hasta hoy. Ha habido muchos altibajos, pero su fuerza de voluntad ha sido fundamental para conseguir este cambio, que para muchos resultaba imposible.

¿Cómo te encuentras?

Me encuentro muy bien, con muchas ganas de seguir trabajando en mi tratamiento. Esforzándome y superándome cada día, después de ocho años ingresado.

¿Qué haces en tu día a día?

Mi día a día se compone de muchas actividades: deporte, terapias, citas con el

psiquiatra y el psicólogo... Estoy deseando terminar, quiero estar con mi hija, mi familia y mis amigos.

Me imagino que habrán sido años duros, ¿has pensado en tirar la toalla?

Sí, muchas veces, pero gracias a todos los apoyos que tengo de mi familia, de amigos, de compañeros del centro y de los profesionales que me tratan, he podido seguir adelante.

Cuando miras hacia atrás, ¿cómo te ves?

Me veo como un joven que quería divertirse, quería ser libre, sin rumbo, sin nada en la mente a lo que aspirar. Ahora tengo muchas cosas, pienso en avanzar y poder llegar a hacer cosas, como estudiar y trabajar. ►►►

►►► **¿Eras consciente de lo que te pasaba en esos años?**

Yo sí era consciente de que lo que hacía no era bueno. Sabes que te estás haciendo daño, que estás haciendo daño a tus seres queridos... Te paras a pensar muchas veces en ello y no le ves un fin, porque lo tomas todo como diversión.

¿Te arrepientes de tu conducta?

Sí, me arrepiento de mi conducta, no debería haber hecho nada de aquellas cosas que hice. Las drogas me evadían de la realidad que vivía.

Las drogas te hicieron perder el rumbo de tu vida, ¿no?

A mí no me hicieron perder el rumbo, lo que me hacían era evadirme de la realidad.

Sí, pero todas esas conductas y consumos, al final te llevaron a prisión. Me imagino que sería muy duro.

Sí, pasar por prisión fue muy duro. Aunque fueron cinco meses, a mí me pareció como un año. No lo pasé bien y lo viví con mucha tristeza.

¿Ahí te diste cuenta de todo lo que habías hecho?

Sí, fue un momento preciso en el que te das cuenta de a dónde me ha llevado todo esto y de lo que he hecho. ¿Para qué me ha servido? Para nada, para acabar aquí dentro.

En 1999 tus padres te adoptaron a ti y a tu hermana, ¿qué recuerdas?

Cuando conocí a mis padres allí en Colombia fue uno de los momentos más felices de mi vida.

Esta es una foto muy especial para José Fernando: se tomó en el jardín de su casa en La Moraleja, junto a sus padres, en la presentación oficial ante los medios de su hermana y él tras su llegada a España.



¿Cómo fueron los años posteriores con tu madre?

Fueron muy bonitos. Recuerdo que ella siempre me ayudaba con los estudios, con todas las tareas, con todo en general. Siempre me decía que sonriera más, que era muy serio y que no le gustaba verme serio.

¿Sigues siendo tan serio?

Sí, pero yo creo que es parte de mi forma de ser.

¿Cómo era tu madre contigo? ¿Cómo te trataba?

Mi madre me trataba como cualquier madre. Siempre estaba muy pendiente de mí, en todo. Le gustaba verme jugar, pero que también estuviera estudiando y ocupando mis ratos de estudio para no distraerme.

Era exigente, ¿no?

Sí, era exigente, pero además yo lo necesitaba porque no era muy buen estudiante que digamos.

Siendo artista, ¿te cantaba alguna canción?

Siempre. Todas las noches venía a mi habitación y me daba las buenas noches cantándome una canción. Incluso cuando venía de una actuación o de un viaje, aunque fuera tarde, mi hermana y yo la esperábamos despiertos. Ella nos cantaba y nosotros ya nos íbamos a dormir. Recuerdo que nos cantaba nanas y alguna canción como *Madrecita del alma querida*.

¿Cuál es el recuerdo más bonito que tienes de ella?

Todos los recuerdos que tengo junto a mi madre son bonitos. Tal vez los cumpleaños los recuerdo como más especiales. Para mí celebrar un cumpleaños era único, antes no había celebrado ninguno.

Cuando tu madre se pone enferma, ¿os lo comunica ella misma?

Sí, mi madre nos dijo a mi hermana y a mí, junto a mi padre, que tenía una enfermedad. No supe el alcance de la enfermedad en un principio, pero pasado el tiempo me di cuenta poco a poco de la gravedad.

¿Cómo fue que tu madre estuviera en Houston?

Al principio yo estaba en Miami, en Florida, ►►►



José Fernando Ortega Cano (32) recuerda con añoranza los días de su infancia en los que toda la familia estaba unida en torno a su madre, Rocío Jurado.

"Mi madre estaba muy pendiente de mí. Le gustaba verme jugar y ayudarme con los deberes. No le gustaba verme tan serio"

"Todos los recuerdos que tengo junto a mi madre son bonitos"



►►► en un campamento militar. Hablaba con ella por teléfono o por ordenador con mensajes, como antiguamente se podía. Ella siempre intentaba tapar la realidad de lo que ocurría, para que no estuviera preocupado.

Una vez que tu madre volvió a Madrid, ¿cómo fueron esos últimos días en La Moraleja? ¿Los recuerdas?

Sí, sí los recuerdo... Yo ya me imaginaba lo que estaba pasando, aunque nadie dijese nada. Estaba muy malita y la verdad es que cuando me despedí de ella sabía que era por algo grave.

¿Cómo fue esa despedida?

Yo le dije con muchas ganas: "Mamá, dentro de poco es mi cumpleaños y espero que estés bien para ese día para celebrarlo juntos". Ella me prometió que sí, que estaría buena, que se recuperaría y que celebraríamos mi cumpleaños... pero no pudo ser. Después nos llevaron a casa de mi tía Mari Carmen y Aniceto.

¿Quién te dijo que tu madre había fallecido?

Nadie me dio la noticia de que había fallecido mi madre. Me enteré por televisión. Esa mañana, cuando me levanté y oí a mi hermana Gloria llorando, me lo imaginé. Puse la televisión y lo vi en todos los canales.

¿Cómo fueron esos años siguientes sin ella?

Muy duros, empecé a andar sin rumbo. No prestaba mucha atención a lo que debía hacer. Me gustaba irme y desaparecer dando un paseo o lo que fuera, estar solo. Escuchaba su música, pensaba en ella y quería evadirme de la realidad. ►►►

"Mi padre es un pilar fundamental en mi vida. Siempre está atento a todo lo mío, me pregunta, me llama, conversamos de cómo ha sido el día para mí y de cómo ha sido el suyo. Es mi padre, pero también lo considero mi mejor amigo"

José Fernando se muestra muy recuperado tras unos años difíciles. La terapia le ha ayudado a darse cuenta de muchas cosas.

Una vez que fallece tu madre, se dice que tu hermana mayor, Rocío Carrasco, ejerció de madre. ¿Es así?

Siempre estábamos en contacto con mi hermana Rocío cuando estaba mi madre, pero una vez que fallece mi madre, no la vuelvo a ver, tan solo una vez más, en el primer aniversario de su muerte en Chipiona.

¿Has vuelto a hablar con Rocío?

He intentado contactar con ella. Me llamó y hablé con ella una vez, fue para invitarme a su boda con Fidel, y también lo hizo a mi padre y mi hermana. Al final no recibí la invitación ni volvimos a hablar más.

¿Echas de menos la figura de tu hermana mayor?

Sí, puede ser que eche de menos a mi hermana Rocío, algo sí...

¿Qué mensaje te apetecería enviarle a través de esta entrevista?

Yo le diría a Rocío que me encantaría que nos volviéramos a encontrar algún día, y que todo volviera a ser como antes.

Tienes otros dos hermanos más, Gloria y José María, ¿qué significan para ti?

Para mí son lo más grande. Son un apoyo inigualable en mi vida. Me llevo muy bien con los dos. Somos una piña los tres.

¿Qué opinas de que José María haya debutado como novillero?

Uf, yo siempre le veo en casa toreando de salón... y que haya debutado como torero es un sueño para él. Mi padre está superorgulloso de él.

¿A ti te hubiera gustado ser torero?

No, eso no es lo mío. He tenido mis momentos, he toreado alguna vaca y algún novillo, pero nada más. Me gusta ver los toros desde la barrera.

¿Cómo se comporta tu padre contigo?

Es un gran apoyo, es un pilar fundamental en mi vida. Siempre está atento a todo lo mío, me pregunta, me llama, conversamos de cómo ha sido el día para mí, de cómo ha sido el suyo. Es mi padre, pero también lo considero mi mejor amigo y siempre lo será.

Te da buenos consejos, ¿verdad?

Siempre está preguntándome y ayudándome con todo, y consejos me da un millón.

¿Cómo viviste el accidente de coche de tu padre?

Lo viví muy mal y muy triste, no me lo esperaba. Fue un golpe muy duro para todos. Cuando me dijeron que mi padre había tenido un accidente, se me vino el mundo abajo, no sabía qué pensar, ni qué hacer, ni de qué manera. Me encontraba en un mundo oscuro. ▶▶▶



Tiempos felices con toda la familia unida en la Comunión de su hermana Gloria.

►►► **Y cuando pasa por prisión, otro golpe duro...**

Sí, ese fue un momento más duro para mí. Yo había pasado por ahí y sabía que no es un buen sitio para estar, que no le iba a agradar, aunque él fue fuerte y luchó hasta el final.

Hace casi ocho años te ocurrió algo muy positivo: nació tu hija, María del Rocío. ¿Qué significa para ti?

El día que me enteré de que iba a ser padre fue un día muy feliz para mí. No sé explicar exactamente cómo fueron esos sentimientos, pero sé que me sentía muy feliz. Hasta que vino al mundo la esperé con muchísimas ganas.

"Para mí, mi hija Rocío es lo más importante de mi vida. Es un gran apoyo, es la persona que me impulsa hacia adelante para poder seguir trabajando y avanzando"

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



SUS GRANDES APOYOS

Gloria, la hermana de José Fernando, siempre ha estado a su lado apoyándole y dándole cariño. Además de ejercer como una gran tía para su hija.

Sé sincero, ¿qué tal eres como padre?

Como padre soy un hombre sorprendido por mi hija. Todos los días me viene con algo nuevo. La verdad es que podemos hablar de todo y siempre procuro ayudarla con las tareas. Cuando puedo verla, soy muy feliz.

¿Cómo llevas verla en la distancia?

Verla en la distancia lo llevo muy mal. No es plato de buen gusto. Aunque hable con ella todos los días a través del móvil y de videollamadas, no es lo mismo que tenerla en persona.

¿Cómo es tu hija? ¿A quién se parece?

María del Rocío es muy cariñosa, pero también muy vergonzosa, igual que yo cuando era pequeño. Me recuerda a mí en todo lo que hace, la verdad. También es muy echada para adelante, muy graciosa, muy risueña. Le gusta mucho el baile, le gusta cantar y, sobre todo, disfrutar conmigo, con mi hermana, su tía Gloria, con mi padre, y sobre todo con mi hermano pequeño, José María, al que le tiene muchísimo cariño.

¿Qué significa para ti tu pequeña?

Para mí, mi hija Rocío es lo más importante de mi vida. Es un gran apoyo, es la persona que me impulsa hacia adelante para poder seguir trabajando y avanzando en el camino.

¿Tu hija sabe lo grande que fue su abuela?

Sí, sí lo sabe. Le gusta mucho cantar canciones de su abuela...

¿Se lanza a alguna?

La que más le gusta del

repertorio de mi madre es *Como una ola*. Tanto mi hermana Gloria como yo le hemos enseñado muchas fotos. La tiene muy presente.

Volviendo a tu hermana Rocío, ¿te gustaría que conociera a tu hija?

Sí, claro que me gustaría que mi hermana Rocío conociera a mi hija... ¿Por qué no? Ella ha decidido desaparecer, alejarse de nosotros. A mí me gustaría que todo volviera a ser como antes, pero lo veo imposible, es una situación muy difícil.

"Yo le diría a Rocío Carrasco que me encantaría que nos volviéramos a encontrar y que todo volviera a ser como antes"

"Siempre estábamos en contacto con mi hermana Rocío cuando estaba mi madre, pero una vez que fallece no la vuelvo a ver... Tan solo una vez más, en el primer aniversario de su muerte en Chipiona"



José Fernando dice que Rocío Carrasco le invitó de palabra a su boda con Fidel Albiac: "Pero nunca llegó la invitación", dice.

Y ahora, ¿cómo afrontas el futuro?

En un futuro quiero estar trabajando, con un trabajo estable. Me gustaría tener mi propia casa con la que pueda vivir con mi hija todo lo que no he podido hacer hasta ahora.

¿Te encuentras preparado para esa nueva vida?

Sí, gracias a todas las ayudas que tengo y a todo el tratamiento profesional que he recibido.

¿Te sientes con fuerza?

Sí, quiero ser feliz y quiero demostrarme a mí mismo que puedo cambiar las cosas del pasado. Me encuentro con muchas fuerzas.

"Me siento hombre por fuera, pero un niño por dentro. En un futuro me gustaría tener mi propia casa para vivir con mi hija y un trabajo estable"

¿Podrías definirte como un nuevo hombre?

Me siento un hombre, pero por dentro me siento aquel niño con el que identifico mis recuerdos, con el que siento a mi madre, a mis seres queridos. Me siento hombre por fuera, pero un niño por dentro.

¿Qué te dirías a ti mismo si ahora miraras tu reflejo en un espejo?

Si me mirara a un espejo, me diría que parecía imposible poder cambiar, pero sí es posible.

Texto y fotos: Tino Torrubiano

Agradecimientos:

www.benditatierra.com

Roberto Leal, talento andaluz

● El presentador de *Pasapalabra* recogió el premio Talento Andaluz 2025, que reconoce a personalidades destacadas por su trayectoria y su contribución a la sociedad desde distintos ámbitos. Roberto Leal (45), que nació en Sevilla, estaba feliz por el reconocimiento.



El Rey Felipe, "quemado"

● Durante el Foro Económico Español, llamó la atención el rostro del Rey Felipe (57), parcialmente quemado por el sol tras su viaje a Formigal para esquiar con sus amigos. "Esto es lo que pasa por no protegerse adecuadamente", comentó don Felipe con buen humor.



Mary de Dinamarca saca su lado más 'chic' en París

● Los reyes daneses Federico (56) y Mary (53) llegaron a París el pasado lunes, 31 de marzo, para iniciar un viaje de Estado de tres días. La reina danesa no decepcionó con un conjunto de dos piezas formado por una chaqueta y una falda midi en color blanco, diseño de Dior, haciendo un guiño a la 'Maison francesa'.





Verdeliss y Mar Flores, solidarias contra el cáncer

● Más de 27.000 personas tiñeron de verde el madrileño paseo de la Castellana para participar en la XII Carrera contra el Cáncer. Entre los muchos rostros famosos que se apuntaron se encontraba la influencer Verdeliss (39) quien volvía a calzarse las zapatillas mes y medio después del World Marathon Challenge. También vimos a Mar Flores (55), quien alabó que su 'consuegra', Terelu Campos, hablara de esta enfermedad: "Hay que tener fuerza y valor para hacer eso. Pero los humanos cuando nos tocan cosas así demostramos que somos fuertes".

Bea Jarrín, musa de Emilio Salinas

● Bea Jarrín se ha convertido en la musa de Emilio Salinas Atelier durante su último desfile, *Renacimiento*, con el que el diseñador quiere lanzar un potente mensaje: "Cada problema es una oportunidad de hacerte más fuerte y resurgir de las cenizas o del barro". Un desfile que coincide con un buen momento profesional para la periodista leonesa, ya que, al margen de sus colaboraciones en *Fiesta*, ejerce de presentadora en diferentes eventos.



El Parque Warner se vuelca con el trastorno del espectro autista

● Un año más el Parque Warner visibiliza el trastorno del espectro autista en una jornada en la que las familias con miembros autistas disfrutaron de un día de ocio inclusivo. Por la mañana tuvo lugar un acto con diversas personalidades y tres autistas muy diferentes entre sí expusieron sus demandas como colectivo.

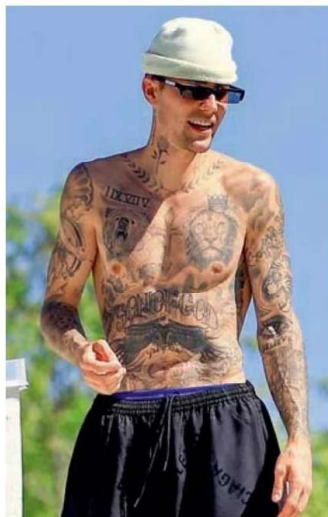
Manuel Benítez, 'El Cordobés', premiado

● A punto de cumplir 89 años, Manuel Benítez, El Cordobés, sigue en plena forma como demostró en su reaparición en Sevilla para recibir el galardón Premio Costillares a toda su trayectoria en la segunda edición de los Premios de la Tauromaquia de Andalucía.



Los 60 tatuajes de Justin Bieber

● El cantante canadiense tiene más de 60 tatuajes que cubren ambos brazos, el torso, la mayor parte de sus piernas e incluso, algunas zonas del cuello y de la cara. Sólo le queda un huequecito libre en la espalda. Entre ellos, Justin Bieber (31) todavía tiene algunos que compartió con su ex, Selena Gómez.



Nicole Kidman, la estrella más 'lady'

● La actriz australiana siempre da una lección de estilo en sus apariciones públicas. La última de ellas, ha sido en Los Angeles para promocionar su nueva película, *Holland*, un thriller psicológico que ya puede verse en Prime Video. Nicole Kidman (57) lució una falda negra midi con vuelo y camisa a cuadros rojos y blancos, un estilo muy 'lady' que ella sabe lucir como nadie.



Rania de Jordania, la reina del caftán

● La Reina hachemita participó en una comida con mujeres militares de su país y en el acto volvió a hacer gala de su personal estilo, mezcla de tradición y modernidad. Rania de Jordania (54) lució un tradicional 'abaya' (un vestido largo y suelto típico de las mujeres musulmanas, similar a un caftán) con ricos bordados de la diseñadora Eman AlAhmad, con cuello redondo, manga abullonada y largo midi. Además, llevó un cinturón artesanal confeccionado por mujeres de Amán.



Mbappé, encantado con su 'gemelo' de cera

● El futbolista francés del Real Madrid está encantado con su figura de cera que se verá en el Museo Madame Tussaud de Londres: "Es un trabajo perfecto, estoy muy contento con los resultados. Tiene la nueva camiseta y mis nuevas botas. Soy yo, es alucinante", ha dicho Kylian Mbappé, al posar con su 'gemelo' de cera.

CUMPLEN AÑOS



67 ALEC BALDWIN
3-4-1958



74 MERCEDES MILÁ
5-4-1951



43 MIGUEL ÁNGEL SILVESTRE
6-4-1982



61 RUSSELL CROWE
7-4-1964

Richard Chamberlain muere a los 90



● A un día de cumplir 91 años, Richard Chamberlain falleció el 29 de marzo a causa de un derrame cerebral. El actor protagonizó la serie *El pájaro espino*, que causó furor en España en 1983, pero también rodó películas como *El coloso en llamas* o *Los tres mosqueteros*.

Pierce Brosnan presume de nieta

● El actor acudió a un estreno acompañado de su nieta Isabelle Smith (26), hija de Charlotte, la hija adoptiva de Pierce, quien falleció en 2013 a los 41 años causa de un cáncer. Charlotte era la hija biológica de Cassandra Harris, la primera esposa de Pierce Brosnan (71).



Xisca, con Rafa Nadal y su cuñada, en los premios de su Fundación

● Está retirado del tenis pero sigue volcado en su Fundación, por eso Rafa Nadal (38) no quiso perderse la tercera edición de sus premios solidarios. Al acto, que tuvo lugar en la finca Son Mir de Palma de Mallorca, el deportista llegó acompañado por su hermana, Maribel Nadal (35), mientras que su mujer, Xisca Perelló (36), presidenta de dicha Fundación, lo hizo junto a su madre.





Isa Pantoja:

"Lo importante es tener la libertad de elegir a quien querer"

● A falta de dos meses para volver a ser mamá, Isa Pantoja (29) presumió de barriguita en unos premios celebrados en Sevilla. Acompañada por su marido, Asraf Beno (29), la hija de Isabel Pantoja dio un discurso muy significativo: "Este año ha sido una etapa complicada en mi vida (...) con momentos buenos y obviamente también momentos duros que me han servido a lo largo de mi vida para ser la mujer que hoy veo y cuando me miro en el espejo, eso es lo importante saber reconocermé. Tener la libertad de elegir a quién querer, a quién amar, con quién estar".

Francisco recibe el alta hospitalaria

● El cantante valenciano abandonó el hospital, el pasado jueves 27 de marzo, tras una semana ingresado a causa de "una bronquitis que ha evolucionado en insuficiencia respiratoria", según explicaron los médicos. Francisco (66), que estuvo acompañado por su mujer, Paca Ribes, dio las gracias por las muestras de cariño recibidas y, aunque ya se encuentra muy recuperado, lamentablemente tendrá que tomarse un descanso:

"Tengo que posponer el concierto previsto para el 4 de abril, pero lo importante en este momento es mi salud y que todo vaya bien", contó el intérprete de *Latino*. Y añadió, emocionado: "Quiero dar mi agradecimiento eterno a todas las personas de todos los puntos de España que se han preocupado por mi estado y que me han mandado mensajes de ánimo. Sabía que me queríais, pero no sabía de verdad hasta qué nivel".



La soberana
siente
predilección
por estos viajes
solidarios,
donde puede
aparcarse el
glamour

Letizia, la reina del chaleco rojo

La Reina ha llevado a cabo su décimo viaje de cooperación a Cabo Verde. Una vez más, poniendo el acento en la necesidad de los más desfavorecidos



La Reina, con el recién nacido de una peixeira en Mindelo.

EL LADO MÁS TIERNO DE LA REINA



Abrazando a uno de los niños de Casa Manuela.

E S inconfundible cuando baja del avión oficial: el chaleco rojo de la Agencia de Cooperación Española habla por sí mismo. Y así lo quiere la Reina Letizia (52), que acaba de finalizar un viaje solidario a Cabo Verde.

Han sido cuatro intensos días en este pequeño país africano, centrados en visitar proyectos sobre todo relacionados con la mujer, donde la Reina ha mostrado su compromiso y cercanía.

Seña de identidad

Desde hace años la Reina no se quita el emblemático chaleco rojo. Se lo puso por primera vez en 2020, en Honduras, y ahora es su seña de identidad. Ya no hay derroche de looks, todo es cómodo y sin pretensiones.

Y es que Letizia desea moverse sobre el terreno como una cooperante más. Así, en Cabo Verde ha sabido de programas contra la violencia de género, casas de acogida, talleres de cocina y de costura, escuelas, mercados, etc.

Los momentos más llamativos tuvieron lugar a pie de playa, entre las barcas en Porto Mosquito o con las pescaderas de Mindelo, donde estas le ofrecieron una representación teatral con sus barreños sobre la cabeza.

La Reina también sacó su lado más tierno sentándose en los pupitres junto a unos escolares o cogiendo en brazos a un bebé. Siempre atenta e interesándose por las personas. Las últimas horas del viaje Doña Letizia estuvo acompañada por la primera dama, Débora Katisa Carvalho, tras lo cual emprendió el regreso a Madrid con gran satisfacción.

Fotos: Casa de S.M. el Rey y Gtres.



Su 'uniforme' de trabajo siempre es este: camisa, pantalones 'de batalla', deportivas y el chaleco oficial de la AECID

La Reina (52), lista para la acción con look cómodo, bolsito y tablet en mano.

Norma Duval: "Voy a ser abuela por tercera vez"

La vedette comparte con SEMANA esta feliz noticia en una cita en la que se rodeó de su hijo Christian y su sobrina Andrea

CUANDO en nuestro encuentro Norma Duval nos repite: "Yo ya tengo una edad", no podemos evitar sonreír. Tiene 69 años (los cumple el 4 de abril) y muchas firmarían por estar así de estupenda y en forma.

La artista viene precisamente a promocionar el traje de electroestimulación Body Buddy. Y feliz acompañada por primera vez por miembros de su familia: su hijo pequeño, Christian Ostarcevic (31), y su sobrina Andrea Paredes (25), una de las gemelas que tuvo su recordada hermana Carla. Norma está radiante, los abraza, los besa, y viceversa. Ella es la profesional que nunca falla y que sonríe pese a todo.

Norma, ¿cuál es tu secreto para estar así a los 69?

Genética, sí, pero no me he drogado en la vida, no he abusado del alcohol, no fumo, soy deportista y me acuesto a la hora de la gallina. A las 7 de la mañana ya estoy levantada. No como carne, soy medio vegetariana, porque sí como pescado. Y hago mucho ejercicio, camino, bicicleta, pesas...

Estás con tu hijo y tu sobrina, ¿la familia es tu fuerza?

Sí, nosotros somos una familia muy unida, nos queremos mucho. Aunque a veces les digo: 'Oye, que un ancla no puede sujetar tanto barco'. Al faltar mi madre me tocó a mí. Pero ya son todos muy mayores y hacen



"A mí me ha tocado ser la fuerte de la familia, pero estamos muy unidos y mis hijos ya tienen su vida"

La artista se casó en 2022 con Matthias Kühn: "Estoy encantada viviendo Suiza. Mi marido es mi prioridad"

su vida. Y además voy a ser abuela otra vez. Ahora de mi hijo Yelko. Será mi tercer nieto. ¡Tengo una nieta que es igual que yo de carácter!

Eres la gran matriarca...

Sí, aunque a veces la vida es complicada y tienes momentos felices y otros tristes, las cosas duras se quedan ahí... *(Norma se rompe y afloran las lágrimas, pues hace solo unos meses perdió a su sobrino. Le ofrecemos un pañuelo para recuperarse).*

Ahora vives en Gstaad.

No me aburro, ¡qué va! La vida en Suiza es maravillosa. Tengo unas amigas españolas estupendas. Allí tengo tiempo de irme al gimnasio, de caminar... Pero voy y vengo bastante. A mí me gusta la naturaleza, yo no soy de ciudad. Al final Gstaad es un pueblo, bonito y pequeñito, con casas de madera, y yo tengo que estar con mi marido. Él es mi prioridad.

¿Qué tal se llevan tus hijos con Matthias, tu marido?

De maravilla. Y yo con los hijos de Matthias. Ellos me adoran y yo les adoro. Los considero un poco parte mía. Y me llevo de maravilla con su madre, Andrea. Hace poco nos hemos ido de viaje todos juntos a Dubái y Abu Dabi. Yo me llevo bien con todo el mundo, con mis ex también, incluido el padre de mis hijos, aunque casi no tenemos contacto.

Norma, ¿qué te apetecería hacer en el futuro?

(Piensa...) Pues mira, me apetece hacer algo con Candelina Peña y Antonia San Juan, porque me encantan y las admiro un montón.

.....
Olga Pérez / Fotos: Gtres.



Norma lucía un vestido de Carla Ruiz, que también le hizo su vestido de boda con Matthias Kühn.

UNA PRECIOSA CITA EN FAMILIA

Christian (31) es el menor de sus tres hijos con Marc Ostarcevic, y es profesor de pádel. "Trabajar con mi madre ha sido muy divertido", nos dijo. Su prima Andrea añadió sobre Norma: "Es la mejor. Sin mi tía no sé qué haría".



SUPERACIÓN

Tamara Gorro

confiesa que
padece un
trastorno
alimenticio:
"Lo sabían
todos
menos yo"

Llegó a pesar 52 kilos y hasta vomitar el agua. Lo cuenta en su último libro 'Ahora que vuelvo a vivir'

EN otra vida yo he tenido que hacer algo muy malo para que con 38 años me hayan pasado tantas cosas horribles, ¿no creéis?". Tamara Gorro pronuncia esta frase como si tal cosa mientras Cristina le pone el colorete y Mariola le alisa el pelo. Las dos profesionales y la que esto firma nos miramos a los ojos. Silencio. Ella sigue: "Sí, sí. Estoy convencida de que algo he hecho, pero sea lo que sea ha sido de manera inconsciente porque a mí no me gusta hacer daño a nadie".

La Gorro, como la conocen en el entorno televisivo, reflexiona sobre el dolor que arrastra con cierta frialdad.

O al menos eso parece. Sin embargo, no es frialdad, es la distancia que uno toma con los problemas cuando está ya harto de verbalizarlos. Y ella, desde luego, ya sabe bien lo que es hablar de dolor. Lleva años haciéndolo con su psiquiatra, quien la ha ayudado mucho a salir de la depresión que padeció hace dos años, y también en los seis libros que de su puño y letra ha escrito. En el último, *Ahora que vuelvo a vivir* (Harpers Collins), relata con optimismo el proceso para salir de la depresión que casi le cuesta la vida, pero también reconoce que tras la tormenta aún no brilla del todo el sol. Su último varapalo pasa por confesar que padece un trastorno alimenticio y que actualmente lucha por superarlo.

Para ello, cuenta con el apoyo de los suyos, de los especialistas que la tratan, pero, sobre todo, juega con la baza de saber quién es. "Ahora puedo decir por fin que sé quién soy. Ya no soy Tamara. Ahora soy Tama y sin ella nunca podría llegar a curarme", nos dice.

La que sigue es una entrevista sin paliativos. Una entrevista dura, pero esperanzadora. Como ella. Como su libro.

Cuéntanos. ¿Quién es Tama?

Yo no sabía que Tama existía y aún estoy conociéndola. Tama es una persona nueva que lo único que mantiene con Tamara es que es súper trabajadora, que le encantan los retos y va a por ellos y que es familiar. Pero Tama es otra persona y es una tía que sabe pedir perdón, que sabe escuchar, que disfruta de cada instante y a la que le encanta la soledad. ▶▶▶

Tamara Gorro ya narró en su anterior libro su pesadilla con una depresión que casi le cuesta la vida. "En un acto de cobardía estuve a punto de terminar con todo", nos cuenta. Ahora, asegura que de aquello está completamente recuperada.



►►► **El libro es una mezcla de dolor y esperanza. ¿Qué ha sido lo más difícil de escribir?**

Lo del trastorno de alimentación. No tenía claro si lo quería contar. Lo borraba, lo volvía a escribir... Es que yo no estoy curada. Eso es así. Ahora mismo lo manejo yo, él no me maneja a mí. (Pienso) Bueno, mentira, si lo supiese manejar no lo tendría. Digamos que lo sé controlar.

¿Hay gente de tu entorno que se puede enterar de lo que te está ocurriendo leyendo el libro o esta entrevista?

No, porque, aunque hace poco, a mi gente se lo he contado yo. Se lo conté a mi yaya, a mi madre, a mi ex-marido (el futbolista Ezequiel Garay)... Aunque él ya lo sabía desde hacía bastante tiempo. Y es que aquí ocurre una cosa: yo no he ido a ningún médico. A mí se me diagnostica mientras hago terapia para curarme de la depresión. De repente, un día salta.

¿No te habías dado cuenta?

No, porque es que para mí era algo normal. Yo creía que no tenía ningún problema. Yo lo achacaba a que la comida me estaba cayendo mal y por esto vomitaba, pero no, era mi cerebro que me estaba diciendo: "te va a caer mal" ¿Ves la diferencia?

Sí. ¿Y cómo llegas a esto?

Todo empieza con mi depresión y con la medicación que me pautan para ello. Esa medicación me hace muy mal, me deja muy delgada y la vesícula me la revienta.

¿Tanto tomabas?

No, lo normal. Yo tomaba una pastilla y media al día de antidepresivos, que era el tratamiento. Lo que pasa es que luego yo tomaba Valium, Orfidal, Lexatin... Había

días que a lo mejor yo-maba 3 Valiums, 3 Orfidales y 2 Lexatines. Entonces mi vesícula no lo toleró y empecé a vomitar mucho. Los médicos lo achacaban al antidepresivo, que por lo visto suele afectar, así que me quitaron la vesícula. Y resulta que tras la operación me convertí en ese 1% que no mejora. Cualquier grasa me caía fatal, vomitaba un montón y me quedé muy delgada. Un día comparto una foto en redes sociales y me dicen: "¡Qué cuerpazo!". "Estás guapísima". Recuerdo perfectamente ese día porque me marcó.

¿Cuánto pesabas ahí?

52kg. Una barbaridad.

Y entonces te dicen que así estás guapísima...

Bueno, había tres tipos de opiniones. Estaban los que decían que tenía cuerpazo; los maleducados que te dicen "escuálida, anoréxica, te hacen falta tres cocidos" y quieren hacerte daño; y luego los que, con cariño y mimo,

"La medicación que tomaba durante la depresión me reventó la vesícula. A partir de ahí empezó todo"

te dicen que te verías mejor con unos kilitos más. Pero yo solo escuchaba a los primeros. Su opinión era la única que yo leía.

Aquí aún no eras consciente de lo que te pasaba...

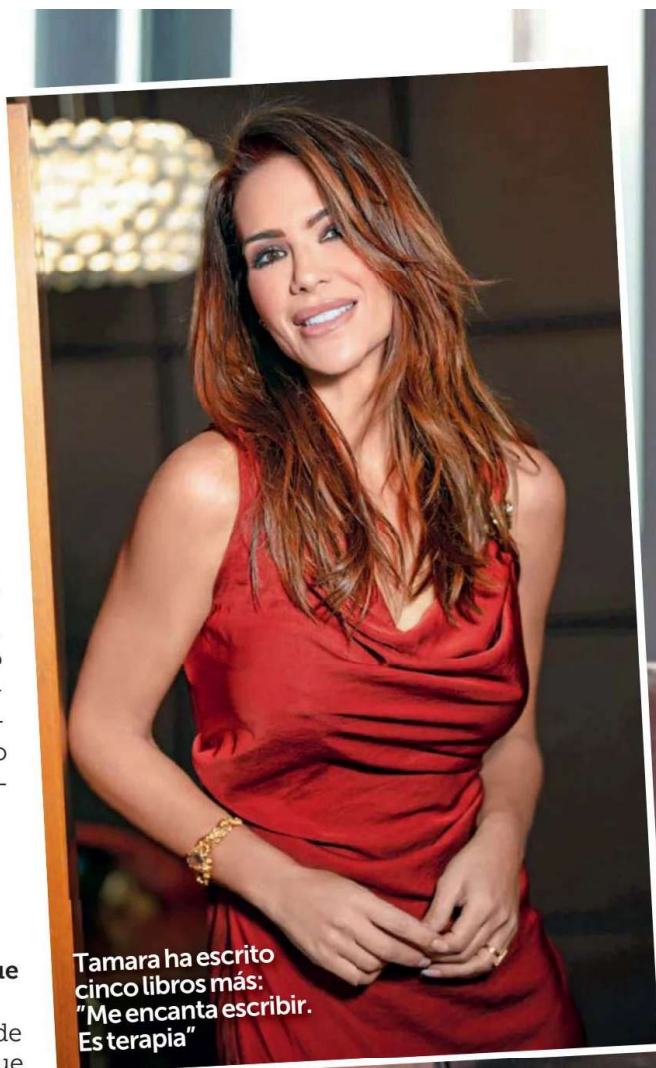
No. Yo un día subo una foto y se me ve con un poquito de tripa. Estaba con la regla y yo esos días me in-

flamo que no me abrochan ni los pantalones. Entonces, me escribieron: "venga, cariño, que ya vas cogiendo peso". No había maldad en esos comentarios, pero mi cerebro dijo: "Uy, ¿ya no estoy tan guapa como antes? Y entonces empezó el problema.

¿Y cuánto tiempo pasa desde que tienes esta refle-

xión hasta que empiezas a provocarte el vómito?

Fue rápido. Fue captar el mensaje y empezar. Pero ojo, que yo tardo en darme cuenta de que tengo un problema porque yo achacaba el vomitar a lo pesada que me caía la comida, pero no era verdad. No siempre. Fue el psiquiatra el que me dijo: "No, no te está cayendo pe-



Tamara ha escrito cinco libros más: "Me encanta escribir. Es terapia"





La influencer está divorciada del futbolista argentino Ezequiel Garay y tiene dos hijos, Shaila (9) y Antonio (7).

sado. Lo estas echando porque hay otro pensamiento que te está diciendo que si comes, vas a engordar". ¿Y entonces yo qué hacía? Me castigaba: comía mucho y lo vomitaba. Hasta el agua he llegado a vomitar.

¿Y cómo consigues que tu entorno no se dé cuenta?

Claro que se daban cuenta.

Mi madre, la primera. Yo senté a mi yaya y a mi madre por separado para contarles lo que iba a contar en el libro. Me tiré más de media hora dando rodeos, sin atreverme a decir lo que quería decirles hasta que por fin les dije que tenía un trastorno de alimentación. "Vamos, que tienes anorexia", me dijo mi yaya. "Ya lo sabemos, hija".

Está claro que ella y mi madre lo habían hablado. Todos lo sabían menos yo.

¿Tu salud física, más allá de la mental, ha peligrado?

Bueno, lo que pasa es que sí he tenido días de no poder levantarme de la cama. No poder ni ir a trabajar porque no tenía fuerzas. Si no comes, te falta la energía, eso es así.

¿Y las analíticas?

Uy, mis analíticas fatal. Espera, que te las enseñe. (Tamara busca en su móvil los resultados médicos. Va deslizando el dedo. No podemos leer exactamente qué pone, pero vemos muchas cosas en rojo) ¿Ves? Todo rojo. Aquí dice: Su mejoría es insuficiente. Aquí que los excesos siguen descontrolados. Pero me tienen muy controlada.

"Durante mi depresión tomaba muchas pastillas. En un día podía tomarme 3 Valiums, 3 Orfidales y 2 Lexatines"

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



¿Tus niños han sido conscientes del problema?

Sí, mi hija me ha llegado a decir que por qué no comía. Y entonces tenía que comer delante de ella y luego ipso facto ir al baño.

¿Crees que si no fuese por tu exposición mediática esto se habría podido evitar?

No, no creo. Porque a mí me lo pueden decir por redes sociales, pero también por la calle. El otro día una persona me dijo: "ay, qué bien te veo ahora". Él se refería a que me veía con más peso y ya me jodió el día. Él lo dijo con toda su buena intención, pero a mí eso no me hace un favor. Pero bueno, que yo ya estoy en manos de especialistas y siento que estoy mejor. Ya no vomito y sé lo que tengo que comer.

Ezequiel, tu exmarido, si conocía tu problema. ¿Qué te decía?

Él siempre me ha dicho que no le gustaba tan delgada, pero yo nunca me lo creía.



►►► **Oye, por cierto, ¿qué les dices a los que creen que seguís juntos?**

Pues que piensen lo que quieran porque no es verdad. Eze y yo somos familia, lo amo como familia mía que es y no quiero que desaparezca nunca de mi vida porque a la gente buena la quiero a mi lado, pero ya está.

En el libro también hablas de vuestra separación. Aseguras que fue durísima.

Bueno, es que separarse nunca es fácil.

Aseguras que incluso estuvisteis un tiempo mintiendo a la prensa hasta que finalmente lo comunicasteis. ¿Cuánto tiempo estuvisteis así?

Bueno, quiero aclarar que mentíamos diciendo que todo iba bien, pero no porque se nos viese dándonos besos. Simplemente, era una decisión complicada y no queríamos decir nada hasta que no estuviésemos seguros, sobre todo, por los niños. Por eso, aunque ya vivíamos separados seguíamos diciendo que todo bien. Estaríamos así un año más o menos.

Al final, disteis el paso y habéis tenido una separación idílica. ¿Es cierto que, al firmar, el notario os dijo que nunca había tenido una pareja que se peleara por querer ceder cosas y no por llevarselas?

Sí, si... (Risas) Es que los dos queríamos que las cosas se las quedara el otro. Ni él ni yo somos ostentosos, no nos hace falta nada y quizá por eso pensábamos más en el otro que en nosotros mismos. El notario flipaba.

Esto no suele ser habitual en los divorcios...

¿Sabes qué pasa? Cuando yo conocí a Ezequiel, bueno y a día de hoy, él tenía muchísimo más que yo. Él es un tío que de no tener nada, pasó a tenerlo todo pero a base de esfuerzo y trabajando mucho. Yo no puedo venir a llevarme lo que es suyo a base de tanto sacrificio.

Bueno, en tu caso es que tampoco te hace falta.

No, pero es verdad que dejé mi vida por seguirlo a él. Dejé la tele de un día para otro cuando me iba muy bien y me fui a Portugal, a Rusia... Lo dejé todo para seguirle

"Mi hija me ha llegado a preguntar que por qué no comía. Entonces tenía que comer con ella e ipso factoirme al baño"

"Ezequiel actualmente es mi familia, pero no estamos juntos. Me da igual si la gente lo dice porque no es verdad"

pero es que yo cuando amo, amo de verdad y yo quería a Eze. Eze y yo lo hablábamos y lo único que le decía es que lo que yo había facturado no lo dividiéramos porque me quedo pelada. Eso y mi piso. Ya está. Solo lo mío. Yo he sido una curranta toda mi vida. Tuve y tengo mis empresas... No tengo derecho a quedarme con nada que no me haya trabajado yo.

¿Qué es lo más caro que te has comprado en tu vida?

La casa de Ibiza.

¿Y un capricho?

Yo para mí no me compro cosas caras. Me lo puedo gastar en algo para ti, pero para mí no... Me da no sé qué.

¿No tienes nada que te haya despertado cierta culpabilidad comprártelo?

La agenda de Louis Vuitton que llevo siempre. Un amigo me vio la que tenía y me dijo que tenía que comprarme esta y, mira, me la compré. Pero escucha la historia: Un día me llama Eze y me dice que tiene que ir a la calle Serrano y entonces le mando la foto de la agenda y le digo que me mire si la tienen. Y cuando nos vemos me dice: "aquí la tienes". Y yo: "¿en serio? ¿Que son 500 euros?" Y me responde: "no, no, si me la vas a pagar". (Risas)

¿Cómo crees que te has mantenido durante todo este tiempo en televisión?

Trabajando. Yo soy una tía que vengo de la nada, que me meto en esto porque necesito dinero y estoy hasta las narices de estar estudiando en la escuela de adultos, de trabajar en un laboratorio y luego en la noche por 700 euros. En mi casa con eso no llegábamos y viendo que en la tele se cobraba un pasatizal, dije: allá voy.

¿Cómo lograste ir escalando en televisión?

Formándome y diciéndole a los jefazos: "yo quiero más".

¿Qué jefes?

Uno de ellos era Paolo Vasile. Me preguntó: "¿cómo te defines?". Le dije: "una buscavidas". Y me dijo: "no, eres una buscavidas muy pesada".

¿Y crees que se te ha dado la oportunidad que mereces?

No. No lo creo. Y hablo de mi trayectoria, no de mi momento actual, que estoy muy contenta. Hablo de que soy una tía que me he formado mucho y que creo que sé algo de comunicar y no digo que me den un informativo, pero creo que valgo para mucho más de lo que hago.

¿Estás agradecida al programa de Sonsoles?

Totalmente, porque me llegó en un momento en el que ya estaba saliendo de mi depresión y he podido mostrar quién soy yo de verdad.

Y estando ahí tan feliz, hace un año te llega otro mazazo: la muerte de tu yayo.

Sí, pero ¿sabes qué? Su muerte me llega en mi mejor momento, ya curada de la depresión y con mucha paz interior. Yo he pasado unos años terriblemente malos, pero cuando él se ha ido todo se ha colocado.

¿Qué te diría él después de leer el libro?

Él me ha dicho todo lo que me tenía que decir en vida. Ya en el hospital me miraba y me decía: sé todo y estoy orgulloso de ti. Mi yayo para mí es el final de una película.

Tamara, para terminar, ¿te gustaría enamorarte?

Enamorarme creo que no, eso es demasiado. Yo creo que no voy a rehacer mi vida ya. Primero porque no ligo nada ni me escribe nadie, y segundo porque estoy en una etapa en la que estoy muy hecha a mis rutinas.

Marta Bolonio / Fotos: Joan Crisol

Maquillaje: Cristina Aparicio

Peluquería: Mariola Sánchez

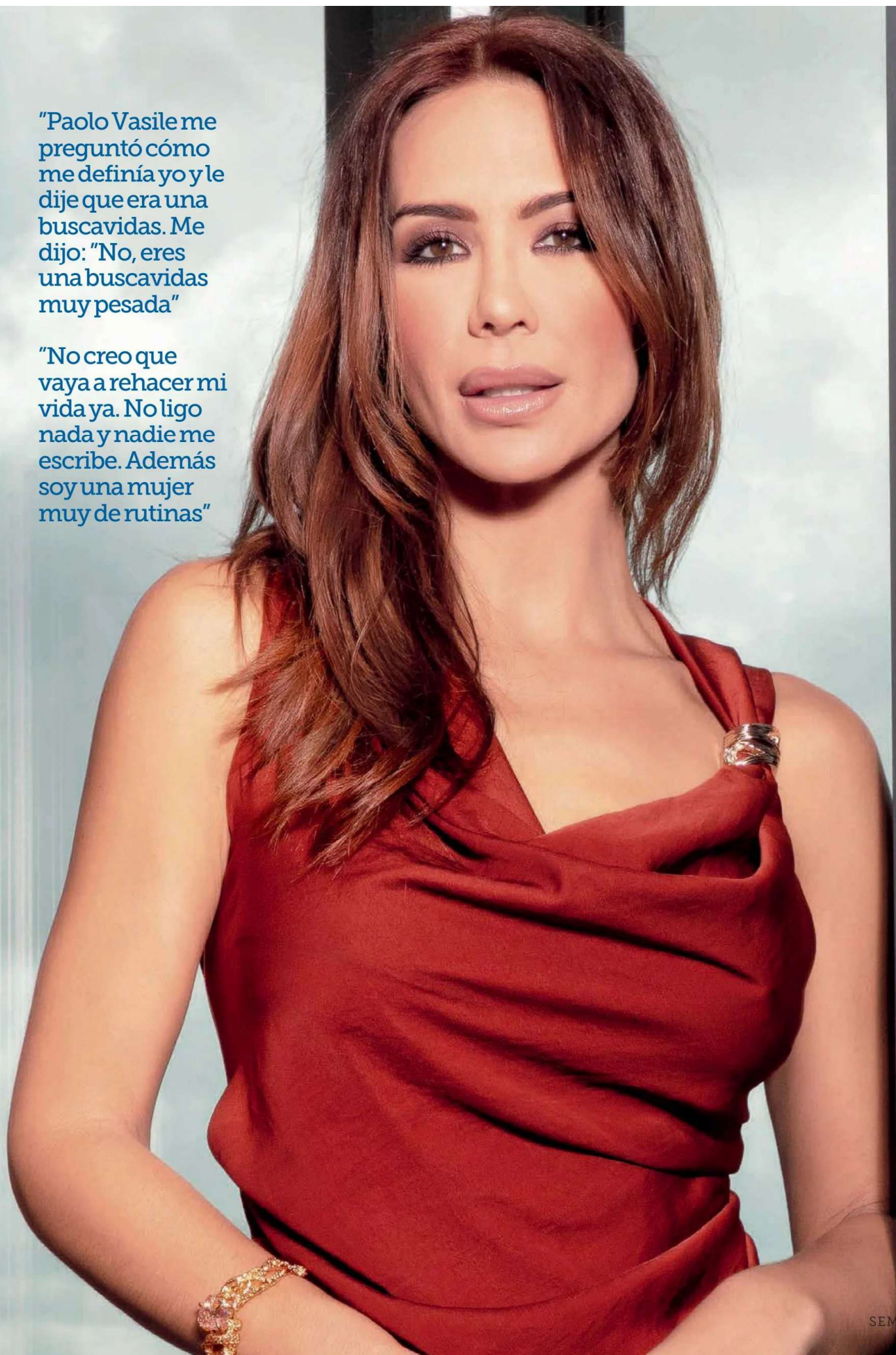
Agradecimientos: Hotel Eurostars

Madrid Tower

(www.eurostarshotels.com)

"Paolo Vasile me preguntó cómo me definía yo y le dije que era una buscavidas. Me dijo: "No, eres una buscavidas muy pesada"

"No creo que vaya a rehacer mi vida ya. No ligo nada y nadie me escribe. Además soy una mujer muy de rutinas"



SUPERACIÓN

Antonio Orozco, un padre coraje

El fallecimiento de la madre de su hijo rompió al cantante por dentro, pero el pequeño Jan le salvó. Esta es la historia de amor entre un padre y un hijo



Padre e hijo han logrado una complicidad maravillosa.



La muerte de la madre de su hijo dejó a Antonio destrozado.



El artista se ha volcado en el cuidado de su hijo, Jan.

"Cuando Susana murió fue lo peor que he me ha podido pasar en la vida. Fue un palo tremendo, que todavía intento superar. Voy poco a poco"

La prematura muerte de su padre provocó que el cantante adoptara el rol de progenitor de sus dos hermanos.

HAY penas con las que se aprende a vivir, pero que nunca se olvidan. Este es el caso de Antonio Orozco (52) con el fallecimiento de Susana Prat, víctima de un cáncer a los 44 años y madre de su hijo, Jan. Un trágico suceso que ocurrió en 2017 cuando ya estaban separados y que el artista sigue luchando cada día por superar. "Cuando Susana murió, fue lo peor de lo peor que me ha podido pasar en la vida. Fue un palo tremendo, que todavía intento superar. Voy poco a poco", confesó recientemente Antonio en el programa *Universo Calleja*.

Lo que importa

No ha sido fácil asimilar la pérdida de una de las personas más importantes de su vida, con la que mantenía una estupenda relación a pesar de su separación, pero Antonio tenía alguien importante por quien luchar: el pequeño Jan, que entonces tenía solo nueve años.

Así, sacando fuerzas de flaqueza, Antonio se volcó en que a su hijo no le faltara amor, apoyo y felicidad, aunque él estuviera destrozado. "Cada vez que me preguntaba por qué me pasaba esto a mí, decía: '¿Qué importa?'. Siempre había una respuesta que tenía que ver con que no soy yo lo que importa, lo que importa es él, esa persona. Y desde esa perspectiva, tengo que decir que, ayudando, me ayudé bastante", confiesa el cantante.

Lo cierto es que, tristemente, Antonio ya tenía experiencia en este sentido, ya que, cuando tenía 21 años, la temprana muerte de su padre debido a un accidente laboral le convirtió de golpe



"Papá, estoy seguro de que mamá está muy orgullosa de ti allá donde esté": son las palabras que Jan dedicó a su padre en su cumpleaños.

en el cabeza de familia, adoptando el rol de progenitor de sus dos hermanos menores.

Así, con este bagaje, Antonio ha creado un vínculo maravilloso con su hijo, que ha heredado su sensibilidad y talento. Y es que, Jan, que ha decidido seguir sus pasos en la música, hoy es un hombre de 18 años, del que su padre está muy orgulloso: "Eres la inspiración que necesito para escribir, toda la emoción que necesito para vivir y la fuerza que he necesitado para resistir. Lo eres todo, Jan. Tu madre está muy orgullosa de ver cómo te has convertido en lo que siempre soñó", escribió Antonio a su hijo en una emotiva carta abierta con motivo de su mayoría de edad.

Orgullo de hijo

En cuanto a Jan, él sabe mejor que nadie el esfuerzo que ha hecho su padre por cuidar de él y de su hermanita, fruto de una nueva relación sentimental del cantante, conciliando con una profesión tan complicada como la suya. Su amor queda reflejado en estas bonitas palabras que



JAN OROZCO, LA SAGA CONTINÚA

Compositor, músico y DJ, Jan Orozco ha heredado el talento de su padre, aunque sus gustos se decantan más hacia el techno.

El joven mantiene una estupenda relación con su progenitor y está muy unido a su hermanita, a la que adora.

le dedicó a su padre en su último cumpleaños: "Querido papá, quiero que sepas que no te puedo querer más y que estás rodeado de gente que te ama. Nunca lo dudes. Gracias por tu humildad, calidez de corazón y pasión que me presentas cada día. Estoy seguro de que mamá está muy orgullosa de ti allá donde esté". Nosotros, también, Antonio. ■

RELAX

Genoveva Casanova (48), con look deportivo y abrigado en Madrid.

Genoveva Casanova: nuevo contratiempo de salud

Descubrimos a la mexicana con una aparatosa rodillera ortopédica



Genoveva llevaba una rodillera en su pierna derecha.

CENTRO DEPORTIVO MUNICIPAL LA CHOPERA



La mexicana,
a la salida de su
gimnasio.

LA salud le está jugando algunas malas pasadas a Genoveva Casanova. Si en julio de 2023 sufrió un grave enfisema pulmonar, ahora nos la hemos encontrado caminando con cierta dificultad y con una férula ortopédica en la rodilla. ¿Qué le ha ocurrido?

A pesar de todo no parece nada grave, pues esto no le ha impedido continuar con su vida más o menos normal. De hecho, la mexicana aprovechó para dar un paseo por el parque de El Retiro, en Madrid, que además se encuentra muy cerca de su domicilio. También acudió a su gimnasio, quizás para hacer rehabilitación.

Su gran reto

Como sabemos, Genoveva ha participado en *El Desafío* (Antena 3), que se está emitiendo en la actualidad, aunque ya está grabado. Eso sí, Genoveva no pudo evitar enfrentarse a alguna lesión. En el programa se ha ido

superando y ella misma revelaba recientemente: "Me recogieron como perrito atropellado y ahora soy otra persona". Es decir, que la experiencia ha sido muy positiva para darse a conocer en otra faceta después de un par de años complicados.

Recordemos que en octubre de 2023 se la fotografió en Madrid junto a Federico de Dinamarca y que a partir de ahí se le vino encima un tsunami muy difícil de ges-

tionar, llegándose a apartar durante mucho tiempo de la vida pública.

Justo en estos días también ha conocido que Cayetano Martínez de Irujo, su exmarido y padre de sus hijos mellizos, va a contraer matrimonio con Bárbara Mirjan tras diez años de relación. Genoveva conoce a la novia y se llevan de maravilla.

Ahora Genoveva Casanova ha vuelto a sonreír y a relajarse. ■



Genoveva Casanova está muy recuperada tras haber sufrido un infarto pulmonar.

La mexicana lleva una férula en la rodilla derecha, aunque eso no le impide hacer una vida normal

Genoveva ha sido uno de los descubrimientos del concurso *El Desafío*

FINAL

Luis Medina, vuelta a la normalidad tras ser absuelto

Se enfrentaba a 9 años de cárcel y a una multa de 450.000 euros

Luis salió a pasear por los alrededores de su casa con su inseparable perrita salchicha, Lula, y otra de sus mascotas, una galga.

POR fin puede decir que ha acabado la pesadilla. Luis Medina (44) ha pasado unos meses difíciles, pero la Audiencia Provincial de Madrid acaba de absolverlo de los delitos de estafa y falsedad en el llamado Caso Mascarillas, por un supuesto engaño al Ayuntamiento de Madrid en la compraventa de material sanitario durante la pandemia. El hijo de Naty Abascal respira tranquilo porque se enfrentaba a 9 años de cárcel y una multa de 450.000 euros.

Su familia y sobre todo su novia, Clara Caruana, con quien sale desde hace dos años, han sido su principal apoyo... pero también Tula, su perrilla tekel, que lo acompaña a todas partes. Con ella y con otra de sus mascotas, lo vimos paseando estos días por los alrededores de su casa. Todavía con gesto serio, es verdad, pero, como cuentan desde su entorno, muy aliviado y dispuesto a seguir adelante con su vida. ■

El hijo de Naty Abascal deja atrás la pesadilla legal vivida en los últimos tiempos, tras ser acusado de estafa en el caso de la compraventa de mascarillas en la pandemia

estilo y vida

www.semana.es
SEMANA

MODA

Los colores pastel
tiñen la primavera

Juana Acosta
Vs. Alex Rivière

SALUD

Autismo:
la importancia de la
detección precoz

TRUCOS

Tips para cuidar tus
geranios

Y ADEMÁS

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

BELLEZA

HIDRATANTES CORPORALES

EFFECTO GLOW

Suave primavera

Esta temporada, los colores pastel no solo florecen: conquistan. Desde el lavanda helado hasta el amarillo vainilla, la paleta suave y empolvada se impone con más actitud que nunca



Olivia
Palermo
(39)

Lavanda fever

Ahora el lila se reinventa con ese punto entre misterio y frescura que lo convierte en el tono más magnético de la primavera.



Natalia
Vodiánova
(43)

Renace el nude

El nude mantequilla es ese susurro de elegancia que no grita, pero se impone: cálido y favorecedor a cualquier edad.



Ashley
Roberts
(43)

Todo al rosa

El rosa de esta temporada no pide permiso: se planta, brilla y demuestra que la dulzura también puede tener carácter.



El coral suave ilumina sin estridencias y tiene ese efecto *lifting* natural que adoran las mujeres con estilo. Haz como Eugenia Silva (49) y ríndete a esta tonalidad sin miedo.



Letizia (52)

La nueva sastrería es azul bebé

El azul bebé se ha graduado con honores en sastrería: sofisticado, actual y perfecto para refrescar los trajes de chaqueta con un aire chic y relajado.

Ni cursi ni infantil: esta primavera este azul claro pisa fuerte, sobre todo cuando se cuele en looks de oficina con mucha intención (y cero rigidez).

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



escanéame

estilo47

Moda



► Singularu.
14,99€



► Claudie Pierlot. 375€



► Polo Club.
39,99€



► Claudie Pierlot. 245€

MÁS
SUAVE QUE EL
LIMÓN Y MÁS
ELEGANTE QUE
EL DORADO, EL
AMARILLO
MANTEQUILLA ES EL
NUEVO TONO 'BUENA
CARA' DE LA
PRIMAVERA
2025



► Miller & Marc.
95€



► Pitillos. 55,95€

*Los zapatos tipo Oxford
son el calzado
infalible para
el día a día*



Julia
Roberts
(57)



►Etro. 237,75€

EL
VERDE
MENTA ES
FRESCURA
ASEGURADA: LIGERO,
SENCILLO Y CON ESE
AIRE COOL QUE
FUNCIONA LAS 24
HORAS DEL DÍA



►Mango Outlet. 23,99€



►Zara. 25,95€



►Zalando. 45,21€

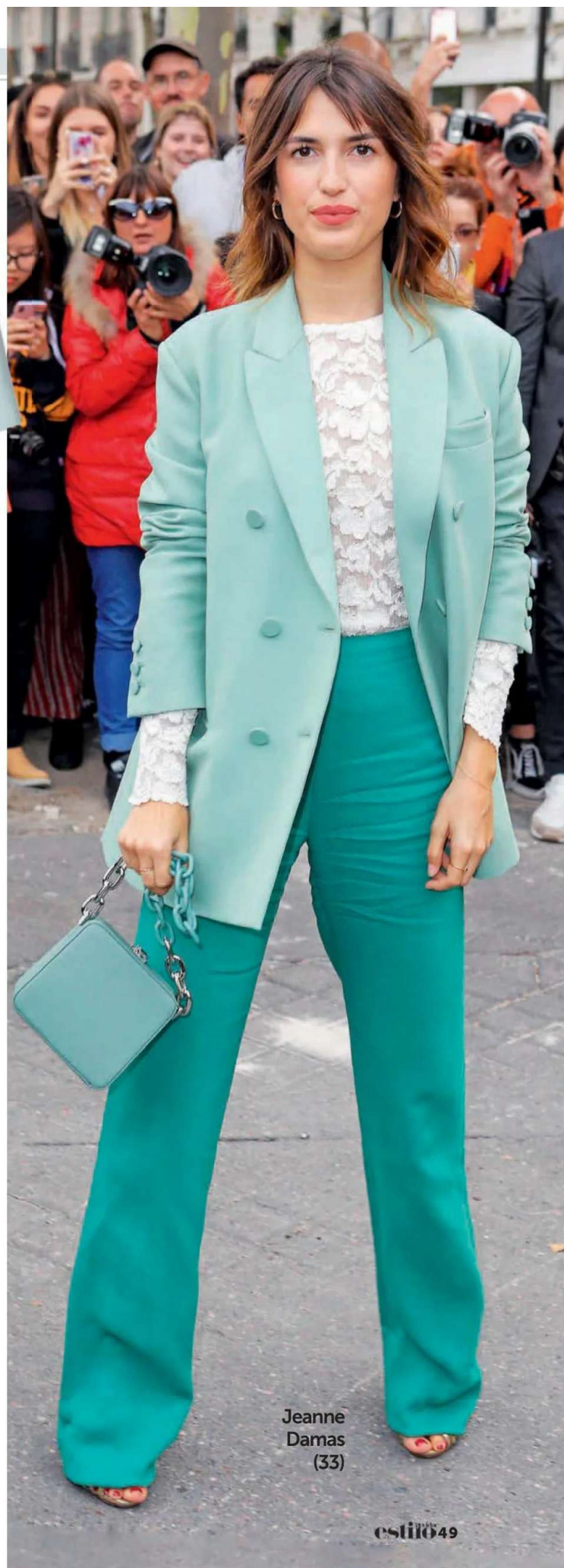


►THEBS.
390€



►Wonders. 109€

Los tonos verdes
se adueñan de
la temporada:
apuesta por un
pantalón esmeralda
y rejuvenecerás
al instante



Jeanne
Damas
(33)



PEOR

Chaqueta peplum

¿Quién lo lleva mejor?



MEJOR

Pura elegancia estratégica

Siempre fiel a su estilo clásico, la influencer Alex Rivière optaba por combinar esta chaqueta peplum de Dior con una falda lápiz negra de corte midi, stilletos a tono y clutch minimalista. Una lección de sofisticación silenciosa.

Un mix de 'femme fatale' y colegiala chic

Por su parte, la actriz Juana Acosta apostaba por reinterpretar esta misma prenda en clave urbana, combinándola con una minifalda de cuadros y salones negros. El cuello de encaje y el labial rojo ponían la guinda más 'glam' al look.

FASCÍCULO
9

www.semana.es
SEMANA

COCINA

Mediterránea



LAS RECETAS DE LA SEMANA:

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

Coca de calabacines con aceitunas

Ingredientes

MASA:

- 1 vaso de vino de aceite de oliva
- 1 vaso de vino de agua
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 huevos
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- de 350 a 400 g de harina floja
- ½ cucharadita de sal

RELLENO:

- 4 cebollas grandes blancas dulces
- 2 calabacines
- 50 g de aceitunas negras
- un puñado de piñones
- 50 g de queso de cabra
- unas ramitas de romero

Preparación

Para el relleno: pela la cebolla y córtala en aros. Lava el calabacín y, sin pelar, córtalo en rodajas. Dejarlos macerar por separado con un poco de aceite y sal durante ½ hora.

Para la masa: bate en un bol los huevos, el aceite, el agua, el azúcar y la sal. Añade poco a poco la harina mezclada con la levadura. Mezcla primero con una cuerna y en cuanto se pueda, amasa con la mano hasta conseguir una masa blanda. Dejarla reposar ½ hora en sitio fresco envuelta en papel film. Extenderla de forma rectangular muy fina.

4 raciones / 60 minutos

Formar un reborde y esparcir por encima la cebolla, el calabacín, los piñones y el queso en trozos, rociar con un chorreón de aceite de oliva y unas ramitas de romero. Cocerla en el horno a 180 °C ½ hora y a mitad de cocción añadir las aceitunas

Sabías que...

La sobrasada, típica de las Baleares, es un embutido crudo curado elaborado con carne de cerdo, pimentón, sal y pimienta negra.



En el mar Mediterráneo existen más de un centenar de islas de diverso tamaño que están habitadas. Algunas, como Malta o Chipre son un país en sí mismas. Pero si sumamos islas, islotes y peñones existen más de 6.000.

Las islas Baleares (España), Córcega (Francia), Sicilia y Cerdeña (Italia), Malta (que como país incluye Gozo y Comino), Chipre y las islas griegas (desde las más grandes y habitadas como Creta, Rodas, Mykonos, Santorini o Corfú hasta los más pequeños islotes) disfrutan de su propia gastronomía insular. Muchas veces, las recetas son producto de la mezcla de culturas, ya que estas

islas han sido tradicionalmente lugares de paso de diversos pueblos a la vez que cuna de otros autóctonos.

Fenicios, cartagineses, cretenses, egipcios, griegos, romanos, turcos, árabes, iberos, egipcios... fueron algunos de los pueblos que navegaron por el "mare nostrum" y dejaron su impronta en la cocina. Sus barcos transportaban mercancías de una punta a otra de este mar, desde las codiciadas especias hasta la llamada 'tríada mediterránea': aceitunas, trigo y uvas. Estas conexiones históricas y un clima parecido explican por qué estas cocinas tienen muchos platos similares en los que sólo varía el nombre.

El Mediterráneo tiene más de 6.000 islas grandes y pequeñas.





Consejo

LA COCA ES UNO DE LOS PLATOS TÍPICOS DE LAS ISLAS BALEARES. LA TRADICIONAL COCA DE TRAMPÓ SE HACE CON UNA ENSALADA DE HORTALIZAS (CEBOLLAS, PIMIENTOS Y TOMATES) ALIÑADA CON ACEITE Y SAL



Halloumi frito sobre calabacín

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



Preparación

4 raciones / 55 minutos

Para la ensalada, lava el calabacín y rállalo en trozos grandes. Pela las chalotas y córtalas en dados finos. Mezcla el calabacín, las chalotas, el jugo de limón, el aceite (o el yogur griego) y la menta y déjalo reposar durante unos 20 minutos. Condimenta con sal y pimienta.

Para la salsa, pica finamente la papaya. Lava los tomates, córtalos por la mitad, quítales las semillas y córtalos en cubos pequeños. Pela la cebolla y córtala en dados finos. Lava las hojas de cilantro, agita para secar y pica, lava, limpia y pica finamente el chile. Justo antes de servir, mezcla todos los ingredientes y sazona con zumo de limón, sal y pimienta.

Corta el halloumi en rodajas, sazona y fríe en mantequilla clarificada caliente hasta que estén doradas por ambos lados. Coloque el halloumi encima de la ensalada de calabacín y añade la salsa encima.

Ingredientes

- 400 g de queso Halloumi
- pimienta negra molida
- 2 cucharadas de mantequilla
- sal

PARA LA ENSALADA DE CALABACÍN

- 500 g de calabacín
- 2 chalotas
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 4 cucharadas de aceite de oliva o 300 g de yogur griego
- 1 cucharadita de menta picada
- sal
- pimienta negra molida

PARA LA SALSA

- 250 g de pulpa de papaya
- 500 g de tomate roma
- 1 cebolla roja
- 4 tallos de hojas de cilantro
- 1 aji picante
- 2 cucharadas de zumo de limón
- sal
- pimienta negra molida

EL HALLOUMI ES UN QUESO TÍPICO DE CHIPRE QUE SE ELABORA CON LECHE DE CABRA Y OVEJA



Ragú de conejo en olla

Preparación

4 raciones / 1 h. 40 min.

Corta el conejo en trozos grandes. Corta el tocino en cubos y fríelo en una olla grande hasta que esté crujiente. Pela las cebollas, agrega y fríe hasta que todo haya tomado algo de color, luego volver a sacar todo de la olla.

Asa las partes de conejo en la grasa restante durante 3-4 minutos y retira. Derrite la mantequilla en la cacerola, agrega la harina y sofríe hasta que esté suave. Añadimos la pasta de tomate y desglasamos todo con el vino blanco. Vierte el caldo, agrega el conejo, el tocino y la cebolla nuevamente. Limpia, corta en cuartos y agrega los champiñones. Lava las hierbas, átalas con hilo de cocina y agrega.

Sazona todo con sal y pimienta y cocine a fuego lento durante unos 20 minutos. Pela y corta las patatas en dados y deja hervir todo a fuego lento durante otros 40 minutos.

Pasado el final del tiempo de cocción, sazona el ragú de conejo al gusto y retira las hierbas que se hayan cocinado con él. Sirve el ragú de la olla en la mesa adornado con tomillo fresco.

Ingredientes

- 1 conejo aprox. 1,5 kg
- 200 g de tocino
- 20 cebollas perla
- 30 g de mantequilla
- 30 g de harina
- 1 cucharada de concentrado de tomate
- 500 ml de vino blanco
- 750 ml de caldo de aves de corral
- 500 g de champiñones
- 6 ramitas de tomillo
- 1 ramita de romero
- 1 tallo de eneldo
- 1 hoja de laurel
- 1 tallo de estragón
- sal
- pimienta negra molida

ADEMÁS

- 2 patatas
- tomillo fresco para la guarnición

EL CONEJO FORMA PARTE DE MUCHAS RECETAS TRADICIONALES DE LA ISLA DE MALTA



Arancini con salsa de chile

Preparación

4-6 raciones / 1 h. 35 min.

Pon a hervir unos 600 ml de agua con sal con la hoja de laurel, espolvorea el arroz y déjalo en remojo a fuego lento durante unos 20 minutos, revolviendo.

Pela los tomates y córtalos finamente. Calienta el aceite de oliva en una cacerola y sofríe las chalotas, el ajo y la guindilla picados hasta que estén suaves. Agrega la pasta de tomate y los tomates cortados en cubitos. Deje hervir todo a fuego lento durante unos 10 minutos, luego sazona con sal, unas gotas de vinagre, azúcar y pimienta. Sazona la salsa al gusto y enfría.

Disuelve el azafrán en 2 cucharadas de agua tibia y revuelve con el arroz y con el parmesano. Deja que la mezcla se enfríe un poco, luego añade la mantequilla y 1 huevo. Bate los huevos restantes en un plato hondo con un poco de sal y pimienta. Coloca la harina y las migas por separado en platos. Retira las porciones del tamaño de una nuez del arroz enfriado y forme bolas. Luego agrega la harina, pase el huevo, las migas y finalmente el pan rallado. Calienta abundante aceite y fríe las bolas en porciones durante 4-5 minutos hasta que estén doradas. Sácalo con una espumadera y escúrrelo brevemente sobre papel de cocina. Sirve los arancini con la salsa de tomate.

Ingredientes

PARA LOS ARANCINI

- 350 g de arroz de grano corto
- 0,1 g de azafrán en polvo
- 50 g de parmesano rallado
- 3 huevos
- pimienta negra molida
- 4 cucharadas de harina
- 80 g de pan rallado

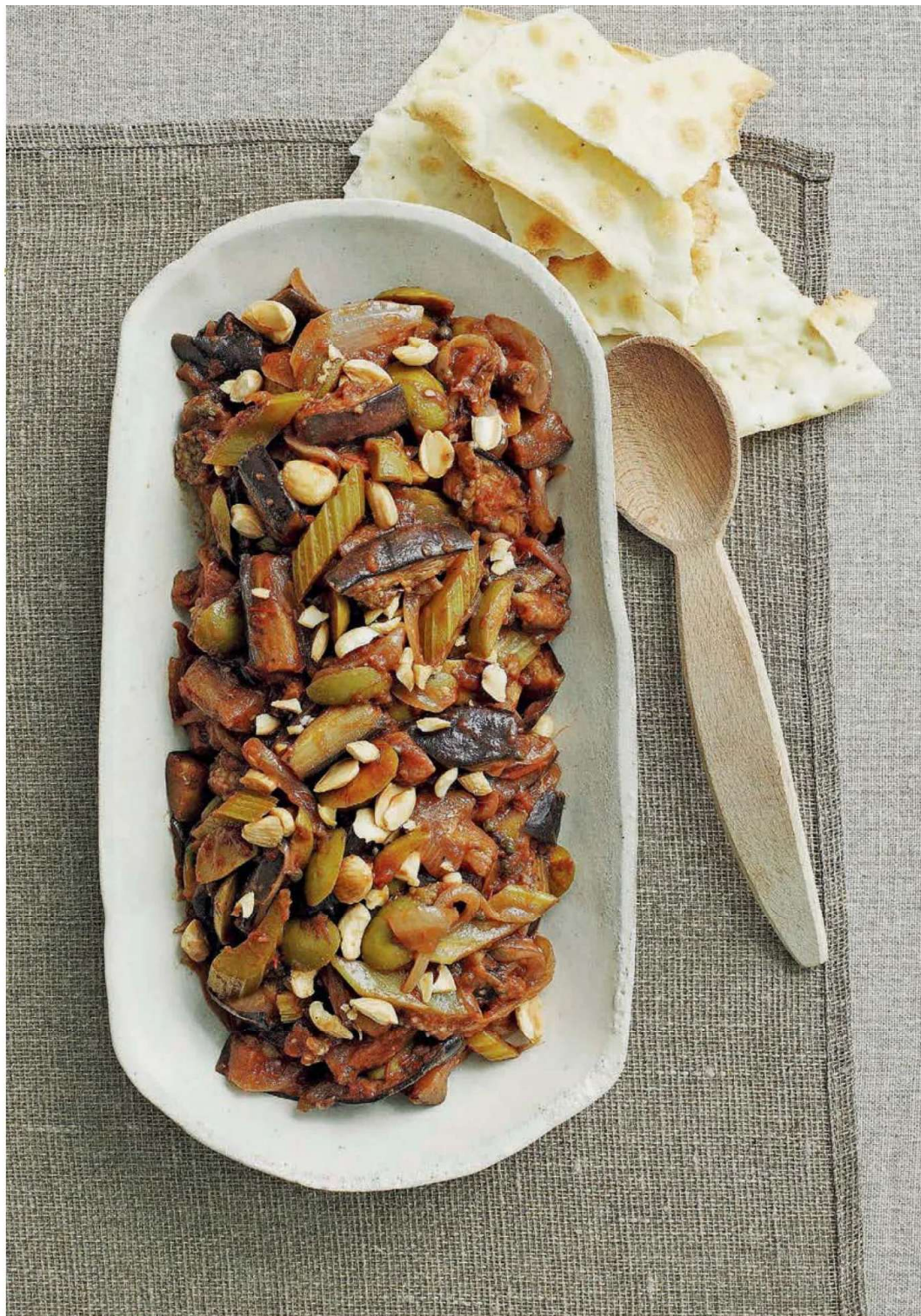
- aceite vegetal para freír
- sal • 1 hoja de laurel

PARA LA SALSA

- 2 chalotas
- 1 diente de ajo
- 1 chile picante
- 4 tomates

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de concentrado de tomate
- sal • vinagre de vino blanco
- 0.5 cucharaditas de azúcar morena • pimienta negra molida

ESTAS BOLAS DE ARROZ FRITAS Y RELLENAS ES UNO DE LOS PLATOS IMPRESCINDIBLES DE LA GASTRONOMIA SICILIANA



Berenjenas con almendras

Preparación

4 raciones / 1 hora

Calienta la mitad del aceite de oliva en una cacerola y cocina las berenjenas con una pizca de sal durante unos 10 minutos hasta que se doren. Retira de la sartén y deja enfriar a temperatura ambiente.

En una sartén aparte, calienta el aceite de oliva restante y cocina suavemente la cebolla, el apio y los tomates. Condimentar con sal y pimienta. Agregue las aceitunas y cocine a fuego lento durante 15 minutos más. Agrega la berenjena enfriada y las alcaparras a la cebolla, el apio y los tomates. Agrega el vinagre a la sartén y cocina durante 10 minutos, mezclando bien.

Vierte en una fuente y sirve con una guarnición de almendras picadas.

Ingredientes

- 4 berenjenas picadas
- 1 cebolla picada
- apios picados
- 450 g de tomates picados
- 75 g de aceitunas verdes sin hueso y en rodajas
- 3 cucharadas de alcaparras molidas
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 2 cucharadas de almendras en copos
- granos de pimienta negra
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- sal

ESTE PISTO DE BERENJENAS CON OTRAS VERDURAS RECIBE EL NOMBRE DE CAPONATA EN SICILIA



Pastizzu (flan de pan corso)

Preparación

6 raciones / 1 h. 40 min.

Lava el limón con agua caliente, sécalo y ralla finamente la piel. Corta la vaina de vainilla por la mitad a lo largo. Pon la leche con la nata, la mantequilla, la vaina de vainilla y la ralladura de limón en una cacerola y lleva a ebullición, luego deja reposar a temperatura reducida durante unos 15 minutos. Retira la vaina de vainilla nuevamente y retira la pulpa nuevamente a la leche.

Precalentar el horno a 180 °C. Engrasa una cazuela redonda alta o un plato de charlotte con mantequilla.

Corta el pan en cubos pequeños, agrégalo a la leche de vainilla y trítalo con un tenedor. En un bol, batir los huevos con 80 g de azúcar hasta que estén cremosos. Agrega la mezcla de huevo a la mezcla de pan y mezcla bien. Espolvorea el fondo de la fuente para hornear con el azúcar restante y vierte la mezcla.

Coloca la sartén en una fuente alta para asar, vierta agua hirviendo hasta aproximadamente 2/3 de su altura y hornea el budin de pan en el baño de agua en el horno durante aproximadamente 1 hora. Retira del horno, deja enfriar y deja infundir durante la noche. Coloca el budin de pan en un plato y sirve.

Fotos Coleccionable: Gtres, Archivo Semana, Soledad González, Anel Fernández y Agencias

Ingredientes

- 200 g de pan duro
- 350 ml de leche
- 200 ml de nata
- 4 huevos
- 1 limón
- 1 vaina de vainilla
- 50 g de mantequilla
- 100 g de azúcar moreno
- mantequilla para el molde

EL PASTIZZU ES UN TIPO DE FLAN TÍPICO DE CÓRCEGA QUE SE ELABORA CON PAN DURO, LECHE, AZÚCAR Y HUEVOS Y SE COME TRADICIONALMENTE LOS DOMINGOS

Contadores de agua

El próximo 25 de octubre acaba el periodo transitorio y una enorme cantidad de contadores de agua tendrían que haber sido renovados

La vida útil de los contadores de agua se ha fijado en 12 años y el próximo 25 de octubre acaba el periodo transitorio y una enorme cantidad de contadores de agua tendrán que haber sido renovados. Y ya que se tienen que actualizar, **muchas compañías están aprovechando para instalar modernos contadores de telegestión, que tienen sus ventajas:**

- Facilitan la lectura en remoto, estés en casa o no.
- Ahorran costes de personal a las compañías.
- Detectan fugas de agua.
- Permiten a la empresa suministradora crear un perfil digital de cliente en el que informarte de la evolución de tu consumo hora a hora, como ya ocurre con el suministro eléctrico.
- Pero, si el contador es tuyo, quizá debas pagar. También son frecuentes las

comunidades de propietarios en las que existe un único contrato para el suministro de agua y un contador de entrada general, que la empresa suministradora cambiará cuando toque. Pero ese sistema se combina con contadores individuales instalados por los vecinos para que cada cual pague su parte de la factura común en proporción al agua que realmente consume.

Estos contadores también deben ser reemplazados y lo más común es que los propietarios tengan que asumir su coste, igual que hicieron en el momento de instalarlos. **Las comunidades suelen contratar a una empresa que se encarga de leer y repartir los costes entre los vecinos** y es muy probable que esa empresa haya tomado la iniciativa para sustituir los contadores.



Las ideas más nuevas

RELAJA TU MENTE Y TU CUERPO Magnesium, de Weider

● Las gominolas Magnesium de Weider ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga, contribuyen al mantenimiento de los músculos y huesos y reducen los niveles de ansiedad y estrés. Sabor fresa. www.weider.es



GEL DE DUCHA DE BYPHASSE Dermo Micelares



● Los geles de ducha Dermo Micelares de Byphasse cuidan de las pieles más delicadas (secas, con tendencia atópica, etc.) gracias a sus fórmulas veganas que contienen una alta proporción de ingredientes de origen natural. El formato XL de 1 l por un precio recomendado de 3,49 € www.byphasse.com

TERMIX Cuida tus rizos

● El cepillo de pelo esqueleto profesional de Termix está diseñado para desenredar sin roturas y dar forma y volumen. Ligero y con púas redondas de nylon, ofrece un cepillado suave. 9,99 € termix.net/es



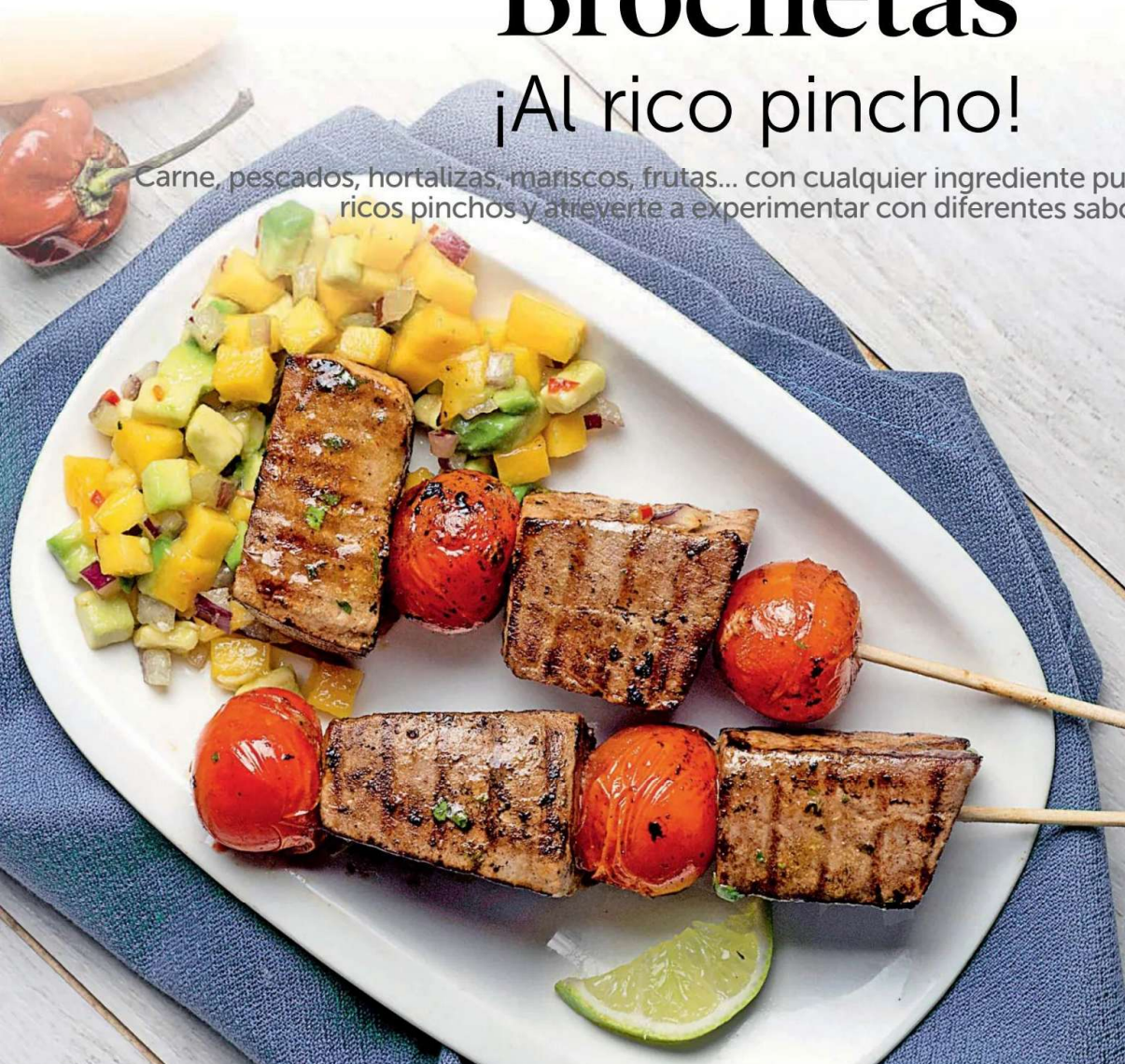
FACIAL DE LM Reafirma e ilumina

● La crema hidratante, reafirmante y luminosa de LM está pensada para pieles que necesiten luminosidad, jugosidad, firmeza e hidratación, evitando la flacidez. Pvr: 49,99 € www.lourdesmoreno.com

Brochetas

¡Al rico pincho!

Carne, pescados, hortalizas, mariscos, frutas... con cualquier ingrediente puedes preparar unos ricos pinchos y atreverte a experimentar con diferentes sabores



Brochetas de atún y tomate

INGREDIENTES

- 1 trozo de lomo de atún de unos 800 g.
- 16 tomatitos cherry
- aceite para la plancha

Adobo:

- 1 chile picante rojo
- 2 cuch. de salsa de soja dulce
- 2 cuch. de aceite
- 3 cuch. de zumo de lima
- 1 cuch. de zumo de limón
- 1 ramillete de cilantro

Vinagreta:

- 1 mango
- 1 aguacate
- 1 cebolla roja
- 1 chile rojo
- 3 cuch. de aceite
- 1 cuch. de zumo de lima
- sal
- pimienta

PREPARACIÓN

Cortar el atún en dados gruesos y sazónarlos con sal y pimienta.

Adobo: Mezclar en un bol el zumo de lima, el de limón, el aceite y la salsa de pescado, añadir el cilantro picado fino y el chile en rodajas.

Embadurnar el pescado con el adobo unos minutos y pinchar dos trozos en cada brocheta intercalan-

do los tomatitos. Hacer las brochetas en la plancha engrasada 2-3 minutos por cada lado y servir las con la vinagreta.

Vinagreta: Pelar y cortar en dados pequeños el mango y el aguacate. Pelar y picar fina la cebolla y el chile. Mezclar todos los ingredientes y aliñarlos con el aceite, el zumo de lima, sal y pimienta.

PERFECTOS APERITIVOS O ENTRANTES

Cocina en casa

Tradicionalmente, se asociaba la brocheta (del francés *brochette*, que significa 'pincho' o 'ensartado') a la cocina al aire libre, con parrillas y barbacoas entre amigos y familia. Pero en la cocina de casa también se pueden preparar estas recetas, en poco tiempo y casi con cualquier ingrediente. Además, está comprobado que encantan a los niños.

Bien acompañadas

Atrévete a probarlas con originales vinagretas y salsas que darán un punto diferente a estos platos. Son perfectas como aperitivos o entrantes, se pueden cocinar a la brasa, a la plancha, asadas o en el grill y hacer de diferentes tamaños.

Brochetas de salmón y salsa holandesa cítrica

4 RACIONES 20 MIN

INGREDIENTES

- 8 limones de origen España
- 500 g de salmón sin piel ni espinas en lomos

Salsa holandesa:

- 2 yemas de huevo
- 250 g de mantequilla
- 6 cucharadas de zumo de limón
- sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de eneldo fresco picado

PREPARACIÓN

Cortar los limones (sin piel) y el salmón en dados (3x3 cms). Montar las brochetas comenzando por salmón y luego limón y terminar con tres dados de salmón y dos de limón.

Colocar las yemas de huevo y el zumo de limón en un bol al baño María. Batimos y comenzamos a

agregar poco a poco la mantequilla hasta lograr una salsa espesa. Salpimentar. Dorar las brochetas por todas sus caras.

Poner las brochetas en una bandeja y bañarlas con un poco de salsa. Espolvorear el eneldo sobre las brochetas y la salsa y acompañar con la salsa sobrante para mojar.



EL LIMÓN ES UN INGREDIENTE VERSÁTIL Y UNA GRAN FUENTE DE VITAMINA C, CON MUCHOS BENEFICIOS PARA NUESTRA SALUD

Brochetas a la brasa de coles de Bruselas y champiñones

4 RACIONES 20 MIN

INGREDIENTES

- 400 g de coles de Bruselas ultracongeladas
- 4 lonchas de jamón serrano
- 4 champiñones (o más si con pequeños)
- sal
- aceite

PREPARACIÓN

Poner las coles de Bruselas sin descongelar en una sartén con un chorro de aceite y rehogarlas a fuego

lento durante 6 minutos hasta que queden doraditas. Si se tiene barba-coa o parrilla, dejar que se descongelen un poco y cocinarlas pinchadas en brochetas por todos los lados.

Limpiar los champiñones y cortarlos en 4. En una sartén, con un poco de aceite saltearlos unos

minutos y reservarlos.

Montar la brocheta. Para ello se va a clavar en el palo una col, 1/4 de champiñón, 1/4 de loncha de jamón y así sucesivamente hasta acabar.

Salpimentarlas una vez acabadas y darles un golpe de sartén por todos los lados.



LAS VERDURAS Y HORTALIZAS CONGELADAS MANTIENEN TODAS SUS PROPIEDADES Y FACILITAN LA TAREA DE COCINAR

Autismo

la importancia de no llegar tarde

El autismo no avisa con señales escandalosas, pero sí con pequeños gestos que vale la pena mirar de cerca. Llegar tarde no es una opción cuando el tiempo juega a favor del desarrollo

El próximo 2 de abril se celebra el Día Mundial de Concienciación sobre el Autismo, una fecha para visibilizar, sensibilizar y, sobre todo, entender. Detectar las señales desde una edad temprana puede marcar una diferencia enorme en el desarrollo, la comunicación y la calidad de vida de una persona con Trastorno del Espectro Autista (TEA). Sin embargo, aún persisten muchos mitos, miedos y silencios alrededor del diagnóstico, cuando lo que realmente se necesita es información, acompañamiento y

empatía. Este no es un camino de recetas únicas ni de soluciones instantáneas, pero sí de comprensión profunda y atención consciente.

1 ¿Qué es el autismo?

El Trastorno del Espectro Autista (TEA) no es una enfermedad, ni una etiqueta que encasilla, sino **una condición del neurodesarrollo que afecta, en mayor o menor grado, a la manera en que una persona percibe el mundo, se comunica y se relaciona.** El término 'espectro' no es casual: cada persona con

autismo es única, con fortalezas y desafíos que no siempre se manifiestan de la misma forma. Hay quienes tienen un lenguaje muy fluido, otros que no hablan pero se comunican de otras maneras, algunos pueden mostrar una alta sensibilidad sensorial, mientras otros destacan por una lógica brillante o una memoria excepcional. El autismo no 'se cura' porque no es una enfermedad, pero sí se puede acompañar, comprender y apoyar para potenciar el desarrollo de cada persona. Entenderlo es el primer paso para romper con

Señales tempranas

En el autismo, observar sin alarmarse es clave. El desarrollo infantil no sigue un guion fijo, pero ciertas señales tempranas pueden alertar

- ✓ No responder al nombre a partir de los 12 meses.
- ✓ Evitar el contacto visual o mostrar poco interés en interactuar con otras personas.
- ✓ Retraso en el desarrollo del lenguaje verbal o ausencia de gestos comunicativos (como saludar o decir adiós con la mano).
- ✓ Dificultad para imitar gestos o expresiones faciales.

Red de apoyo

Acompañar a un niño con autismo es descubrir qué necesita para desplegar todo su potencial. Las intervenciones pueden incluir logopedia, terapia ocupacional, apoyo conductual o programas específicos. Lo importante no es hacerlo 'todo', sino hacerlo bien: con profesionales que escuchen, con entornos que se adapten y con adultos que entiendan que cada pequeño avance es un logro.





prejuicios y construir una sociedad que incluya, sin obligar a encajar.

2 ¿Por qué es clave la detección precoz?

Detectar el autismo de forma temprana no cambia el diagnóstico, pero sí puede cambiar radicalmente el pronóstico.

Cuanto antes se identifiquen las señales y se actúen, mayores serán las oportunidades para estimular el desarrollo comunicativo, social y emocional del niño o la niña. La plasticidad del cerebro en los primeros años de vida permite que las intervenciones tengan un impacto mucho más profundo y duradero, mejorando su calidad de vida y facilitando su inclusión en el entorno

familiar, escolar y social. La detección precoz no solo permite trabajar sobre las áreas que necesitan apoyo, sino también reconocer y fortalecer las habilidades propias del niño. Porque no se trata de 'corregir' nada, sino de comprender su forma de percibir el mundo y ofrecerle las herramientas adecuadas para desarrollarse a su ritmo y con sus propias lógicas.

3 Afrontar el diagnóstico

Recibir un diagnóstico de autismo puede removerlo todo: miedos, preguntas, culpa, y esa sensación de que el futuro se vuelve incierto. Es normal. Pero pasado el impacto inicial, llega lo más importante:

transformar la incertidumbre en acción, y el desconcierto en herramientas reales y sostenibles. Aceptar el diagnóstico no es rendirse, es empezar a comprender. Comprender que no se trata de cambiar al niño, sino de cambiar la forma en que lo acompañamos. **Rodearse de profesionales, buscar apoyo en otras familias y permitirse sentir (sin juzgarse) es parte del proceso.** No hay un manual único, pero sí un camino posible: con amor, información y acompañamiento real. Y aunque al principio parezca abrumador, el tiempo muestra algo claro: con la mirada adecuada, todo niño con autismo puede florecer.

¿Qué puedes hacer tú desde casa?

Pequeñas acciones, grandes avances. Aquí van algunas ideas reales para acompañar el desarrollo de tu hijo/a con cariño y estrategia.

Jugar a turnarse

Juegos como el 'tira y afloja' con una cuerda, o pasar una pelota de ida y vuelta ayudan a desarrollar la noción de turnos, base para la comunicación y la interacción social.

Imitar para conectar

Si tu hijo/a gira un coche, tú gira otro igual. La imitación es una forma poderosa de entrar en su mundo, generar vínculo y abrir el canal de juego compartido.

Crear una rutina predecible

Seguir el mismo orden para actividades básicas (comer, jugar, dormir) ayuda a sentirse seguro. No se trata de rigidez, sino de estabilidad emocional.

Explorar texturas y sentidos con juegos sensoriales

Bolsitas con arroz, espuma de afeitar, plastilina casera, agua con colorante... Jugar con diferentes texturas puede ayudar a regular la sensibilidad sensorial.

Hidratantes corporales efecto glow

La piel también se renueva con la primavera, y el efecto glow es el aliado perfecto para realzar su luminosidad natural. Leves destellos, hidratación profunda y un acabado radiante que te hará adicta

La hidratación corporal va un paso más allá con fórmulas que, además de nutrir, aportan un sutil efecto glow. Estas lociones no solo cuidan la piel, también la iluminan con acabados dorados, perlados o satinados que realzan su aspecto saludable. Y ojo, porque lejos de ser un capricho de verano, se han convertido en un básico *beauty* de todas las estaciones.

De la nutrición al destello

Más allá de una simple crema hidratante, las

lociones *glow* combinan activos nutritivos con partículas reflectantes que aportan un acabado luminoso a la piel. Este efecto no implica brillos exagerados ni purpurina evidente, sino una luz suave y elegante que embellece el tono cutáneo. Su fórmula suele incluir ingredientes emolientes como **manteca de karité, aceites vegetales (coco, almendra, jojoba...)** y **agentes iluminadores como micas o pigmentos minerales que captan la luz**. Son ideales para dar a la piel un aspecto más jugoso, joven y uniforme.

Glow para todas las pieles

El efecto *glow* es versátil y favorece a todo tipo de pieles. En pieles secas, aporta un extra de vitalidad y jugosidad. En pieles apagadas o con tono desigual, ayuda a mejorar la apariencia general. Y en pieles más oscuras, resalta de forma espectacular los matices cálidos con un acabado satinado. Además, aunque suelen asociarse al verano, **estos hidratantes funcionan también en primavera, especialmente cuando se busca un acabado más pulido en brazos, escote o piernas**.

Así debes aplicarlas

Para un resultado perfecto, lo ideal es exfoliar la piel una vez por semana, esto ayuda a que el producto se deslice mejor y el *glow* se vea más uniforme. Además, se recomienda aplicar la hidratante con la piel ligeramente humedecida (tras la ducha) para una absorción más eficaz. **Algunos maquilladores incluso las mezclan con una gota de base líquida para potenciar aún más el efecto 'piel radiante'.**

Clavículas, hombros, espinillas y escote son los puntos estratégicos para conseguir un efecto glow favorecedor



Tipos de acabados

✓ Perlado

Aporta luz sin color, ideal para pieles claras o quienes buscan un resultado más natural.

✓ Dorado

Deja un efecto cálido y veraniego, perfecto para tonos medios a oscuros.

✓ Bronceado sutil

Mezcla hidratación con un ligero toque de color, infalible para realzar la piel sin necesidad de autobronceador.

✓ Efecto espejo

Con acabado muy brillante, la mejor opción para ocasiones especiales o eventos.

La textura es importante

Si prefieres un producto para el día a día, busca una hidratante con fórmula ligera y de rápida absorción. Para un efecto más sofisticado o de noche, las versiones con aceites o bálsamos pueden aportar más intensidad. También es importante fijarse en el tono del iluminador: las micas doradas quedan mejor en tonos cálidos, mientras que los nacarados favorecen a pieles más frías. Y, por supuesto, elige un producto que hidrate de verdad. El *glow* no debe ser un parche estético, sino un complemento a una piel bien cuidada.



**MEZCLA
TU
HIDRATANTE
GLOW CON UNAS
GOTAS DE ACEITE
SECO PARA UN
ACABADO MÁS
INTENSO**



► Supermodel Body Highlighter, de Charlotte Tilbury. 60€



► Loción Esencial Renovadora Luminosidad, de Yves Rocher. 29,90€



► Iluminador Phyto-Touche Gel, de Sisley. 71,20€



► Aceite Glow Edition Body Oil, de Freshly Cosmetics. 29,95€



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

Carmen Navarro

.....



HIDRATA BIEN TU PIEL

La piel es el órgano más grande de nuestro cuerpo y tiene la difícil misión de proteger al resto del organismo.

Sin embargo, en muchas ocasiones, nos olvidamos de cuidarla y protegerla como merece. Es nuestra primera línea de defensa contra el entorno, y mantenerla hidratada es esencial para su salud y apariencia.

¿Qué conseguimos manteniéndola hidratada? No solo prevenir la sequedad y la descamación, sino también mejorar la elasticidad y la suavidad, aspectos cruciales para presumir de una piel radiante y joven. A medida que envejecemos, la capacidad natural de la piel para retener la humedad disminuye, lo que hace que la hidratación se convierta en una prioridad.

Para lograr una piel bien hidratada, es fundamental implementar una rutina de cuidado que incluya tanto cosméticos como tratamientos en cabina. En casa, el uso de cremas y lociones hidratantes es clave. Optar por productos que contengan ingredientes como ácido hialurónico, glicerina y aceites naturales marcarán la diferencia. Estos componentes atraen y retienen la humedad en la piel, proporcionando una hidratación profunda y duradera. También es clave aplicar la crema inmediatamente después de la ducha, cuando la piel aún está ligeramente humedecida. Esto maximiza la absorción y la efectividad de los cosméticos.

¿Y en cabina? Contamos con protocolos que hidratan de manera profunda. Conseguimos revitalizar la piel y mejorar su textura. El efecto *glow* buscado será completo si, además, en casa empleamos un cosmético que evite la pérdida de agua y aporte ese brillo que tanto favorece. Tu dermis estará feliz y tú podrás presumir de piel perfecta.

SÍGUELA EN SU BLOG:



El blog de
Carmen Navarro

www.semana.es

Remolacha: todo un tesoro nutricional

● **Su alto contenido en potasio** favorece la eliminación de toxinas de la vesícula, hígado y riñones. Además, el potasio ayuda a controlar la hipertensión.

● **Su aporte de fibra** combate el estreñimiento.

● **Por su alto contenido en agua**, hidrata el cuerpo y revitaliza el organismo.

● **Ayuda a sobrellevar las molestias** menstruales y los síntomas de la menopausia.

● **Fortalece el sistema inmunitario**, previene el envejecimiento prematuro, favorece la salud cerebral y controla el colesterol.



BELLEZA



Piel de primavera

Con la llegada de esta nueva estación, tu piel tiene otras necesidades. Cuídala como se merece con una mascarilla formada por 1 cucharada de leche, 2 de miel, 1 cucharadita de vainilla y 1/2 de canela. Deja actuar 20 min y aclara.

REMEDIO EFICAZ

PIES EN AGUA CALIENTE CONTRA LAS MIGRAÑAS

Un efectivo remedio para aliviar las migrañas es meter los pies en agua caliente. Esto hace que se reduzca la presión en los vasos sanguíneos de la cabeza.

Aprovecha tu máscara de pestañas

CON AGUA CALIENTE

Si te queda poca cantidad de máscara de pestañas y quieres apurarla al máximo, métela en un vaso de agua muy caliente durante 15 minutos y el contenido saldrá perfectamente.

HOGAR

Tips para pelar los huevos cocidos

✓ **Retirar la cáscara del huevo cocido no es una tarea fácil**, ya que se queda pegada rompiéndose en trocitos pequeños. Te damos unos consejos para que lo hagas sin esfuerzo.

✓ **Una forma muy efectiva es cocer el huevo** junto con unas rodajas de limón. Con este sencillo truco, la cáscara saldrá de una sola pieza.

✓ **También puedes quitar fácilmente la cáscara**, metiéndolos, una vez codidos, en un recipiente con trocitos de hielo. Este cambio de temperatura provocará que el huevo se comprima permitiendo que la cáscara salga bien.

✓ **Otra opción es cocer el huevo con un chorrito de vinagre**. Con esta fórmula, se ablandará la cáscara.

HOGAR

Cómo cuidar tus geranios

1 Lugares con mucha luz

Necesitan estar en espacios donde recibían mucha luz, como balcones, terrazas o el propio jardín.

2 Riego frecuente sin encharcar

Aunque pueden sobrevivir a la sequía, al almacenar agua en sus hojas y tallos, en épocas de calor debes regarlos por la mañana y por la noche, evitando que el agua se estanque y dañe a las raíces. Por ello, en caso de lluvia abundante es conveniente ponerlos a cubierto.

4 Sin hojas ni flores marchitas

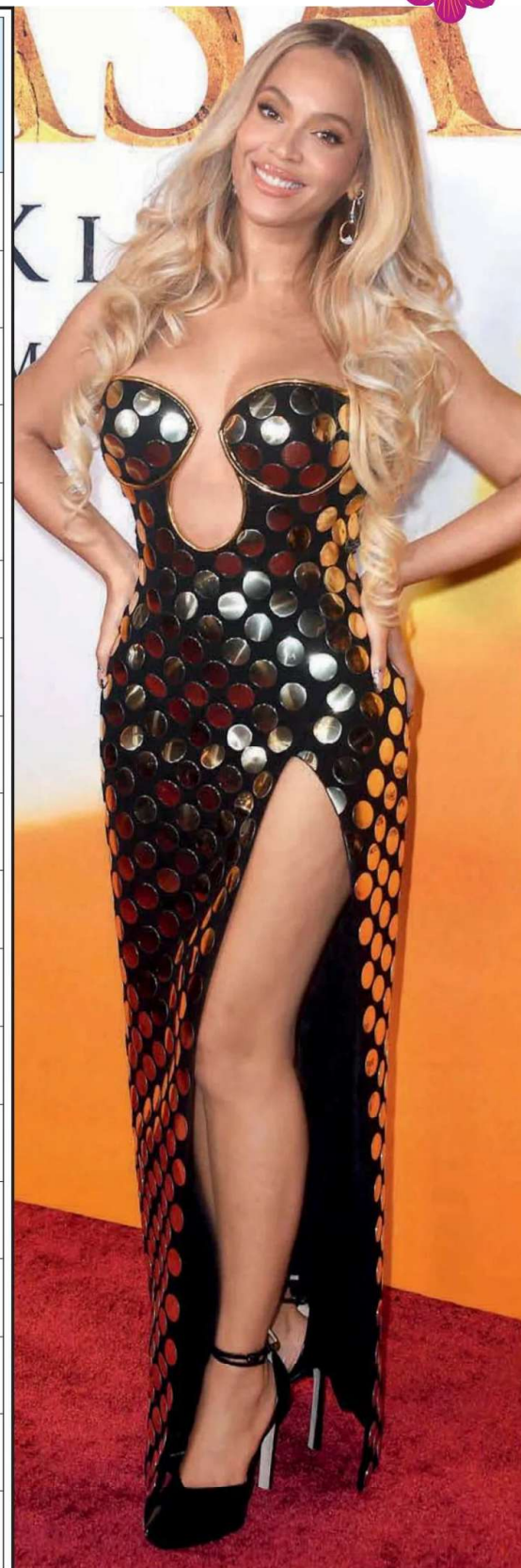
Es importante retirar las hojas y flores marchitas para que la planta se mantenga sana.



Pasatiempos de primavera

AUTOBLANCO

Al resolverlo, deja 21 cuadros en blanco	MODELO IDEAL QUE PADE- CE BUBAS, FEM. INDEMNÉ, FEM.	PREF., AVE HIZO UNA OPERACIÓN QUE ARAN, FEM.	ESTE HAGA ENSAYOS FERTILICES ZAMORA	HAGO UN SEGUI- MIENTO QUE LOA RELATIVO A LA TEA	REBAJAN CAMPOS DE AJOS NOMBRE DE LETRA	ADORNEN, ENGALANEN PROBASEN SEÑORAS	101 MANIPULAR ANT., CÁDIZ TONELADA	ENSOR- DECIO AGOSTA ACOMETIÓ	MEDIO ASARÁN DE NARIZ GRANDE, PL.
TE ..., PIERDES EL EQUILIBRIO ÁNSARES									
ANTIGUA MATRÍCULA DE ÁVILA CAUSÓ IRRITACIÓN									
DICEN QUE NO DIOS EGIPCIO									
CONJUNCIÓN DISYUNTIVA PERCIBAMOS									
FORMA DE PRONOMBRE PERSONAL DIMINUTA									
HERRAMIENTA PARA CAVAR PREF., NORTE									
NOMBRE DE LA CANTANTE DE LA FOTO PRIMERA VOCAL									
SUSTANCIA DE LA ORINA MARCHITAN									
ABREV., BARRIO ESTABLECES LA DATACIÓN									
OESTE HICIERON MAL DE OJO									
ESTARÁS ENTERADO FORMA DE PRONOMBRE, FEM.									
ANILLO ESPARCIR AGUA									
EMISOR DE ONDAS EN ROMANOS, UNO									
INVENTES SÍMBOLO DEL DECAGRAMO									
ENLOSÓ IN ..., EN EL LUGAR									
UNA TERMINACIÓN DE INFINITIVO CORTAD CON SIERRA									
DA SAZÓN PREF., REUNIÓN									
AGARRADERO DE UNA VASUA LOS QUE SE ENCUENTRAN AQUÍ									



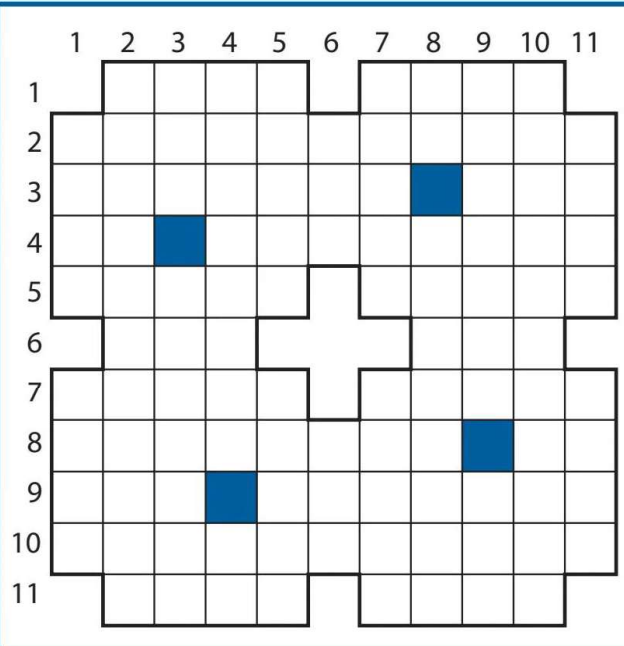


CRUCIGRAMA

Nº 2.838

HORIZONTALES

- 1:** Pronombre indefinido, pl. Manosea.
2: Dará carácter global.
3: Causar un gran susto. Forma heráldica del lirio.
4: Granada. Deseaste con ansia.
5: Que tiene carácter sagrado, fem. Prefijo que significa "viento".
6: Coloq., sonido de un beso. Expediente de regulación de empleo.
7: Entregaría. Extenuó, causó agotamiento.
8: Con aristas, fem. Moverse de un lugar hacia otro.
9: El que tiene sobrinos. Blinde.
10: Mostráramos.
11: Haga mal de ojo. Sufijo aumentativo, fem., pl.



VERTICALES

- 1:** Efecto cómico visual, pl. Haga una datación.
2: Del otro lado del mar, fem.
3: Patriarca hebreo. Que provoca la curiosidad.
4: Actuarais. Abreviatura de "ejemplo".
5: Afección dérmica. Incumbe, concierne.
6: Artículo, fem., pl. En este lugar, aquí.
7: País cuya capital es Damasco. Siento adoración.
8: El mago de ..., película. Inundarán.
9: El que conduce una balsa. Dueña o propietaria de alguna cosa.
10: De la aritmética, pl.
11: Bolsa de ..., neceser. Reces, haga oración.

SUDOKUS

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

Fácil

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

Difícil

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

AUTODEFINIDO

Asturias



FOTO 3, BERLÍN NOMBRE DE VARÓN	SODIO MAÜLLEN	EN ROMANOS, 151 LETRA GRIEGA	TACHUELAS	ARTÍCULO NEUTRO LAS DE AHÍ	DISTRAÍDO LIGA DE BALONCESTO DE EEUU	PREFIJO, "REUNIÓN" HACER ELISIÓN	LIBRO DEL ISLAM HACIENDO RIMAS
ESCUCHÉ NOMBRE DE MUJER	ESTAFAS QUE LEE	DA SU AVAL ANARQUISTA	FOTO 2, VENECIA PROVOCA MAREOS	TAZÓN LABREN CON LAYA	ABREV., ILUS-TRÍSIMA ATARDECER	SÍMBOLO DEL IRIDIO EMBROLLA	
NOMBRE DE CONSONANTE EGO	ATRAPES UN ANIMAL SITIO CON ENEA	RÍA GALLEGA RÍO SUIZO	ESTABAN ECHADOS SE OCUPE DE ALGUIEN	DETESTAN, ABORRECEN ESPADAÑAS	DECÍGRAMO TE ..., TE ESCABULLES		FOTO 5, ESPAÑA
DESAFIARÁ QUE SUENA, FEM.	ERBIO FOTO 1, REINO UNIDO	TOQUÉ LA CAMPANA MONDADO, SIN PIEL	UNIFIQUES QUE TIENEN AVIDEZ	COMER DE NOCHE AGREGUÉ	PARQUE ZOOLOGICO EMBARRANCÁIS	OS ENCARAMÁIS	
SE DIRIGÍA HACIA ALLÁ	MANADAS DE PAVOS TRIBU DE BEREBERES	INVENTÓ UNO	OVA, PONE HUEVOS HAGA MAL DE OJO	LABRAR LA TIERRA EMBA-DURNA	ÚLCERA DE LA BOCA TAIMADA	NINGUNA PERSONA	
UN CÉRVIDO ¡HUF!	HICE ALUSIONES AMARRAN	PERCIBÍ DIOSA DE LA AURORA	HICIESEN JURAMENTO REINO SABEO	SOMETED A UN TEST LETRA DOBLE	DE PE A ..., TODO HERMANA DEL PADRE		
INSECTO DÍPTERO REMOVED, AGITAD	ASÍ ..., AMÉN MATR. DE ECUADOR	ACTUAR	SOMETED A UN TEST LETRA DOBLE	EN NÚMEROS ROMANOS, TRES			
CAJA PARA VOTAR	LINÁLOE	FOTO 4, FRANCIA	MAR-CHITASE				

Nº 2.891

1	A	2	E	3	N	4	G		6	K	7	G	8	G	9	O	10	I		12	Q	13	H	14	A	15	E
16	K	17	B	18	P		20	P	21	G	22	F		24	L	25	K		27	D	28	E	29	J	30	C	
31	K	32	G	33	O	34	L	35	L	36	K		38	H		40	J	41	L		43	P	44	P	45	O	
46	C	47	K	48	L		50	B		52	N	53	N		55	I	56	N	57	M	58	D	59	J	60	M	
61	M		63	O	64	O	65	C		67	H	68	I	69	H		71	I	72	F	73	P	74	M	75	F	
	77	M	78	C	79	K	80	H	81	D	82	Q	83	O		85	D	86	F		88	F	89	Q	90	O	
91	I	92	D	93	C		95	O	96	F		98	G	99	P	100	N	101	I	102	Q	103	F		105	P	
106	P	107	H	108	J	109	Q		111	M	112	M	113	N	114	N		116	L	117	J	118	G	119	C	120	A
121	B		123	Q	124	L		126	H	127	B	128	E	129	I	130	Q	131	D	132	B	133	A	134	E	135	E
	137	Q	138	A	139	J		141	B	142	A		144	E	145	C	146	D	147	J	148	B	149	A			

Fragmento de "Bailén". Clave: Leyendo verticalmente la primera letra de cada solución aparecerá el nombre del autor.

A. 1 120 138 142 14 149 133
Que se comportan con brusquedad.

B. 141 148 17 132 50 121 127
Hacen la prueba de una obra antes de realizarla en público.

C. 93 78 119 30 145 46 65
Proporcionaré sustancias nutritivas.

D. 131 81 146 27 85 58 92
Haga invenciones.

E. 128 2 134 15 144 135 28
Cohibidos en su trato con
los demás.

F. 86 88 72 103 22 96 75
Os ..., estáis en contra.

G. 98 7 4 32 21 8 118
Pongan puntuación en la escritura.

H. 126 69 38 13 67 80 107
Dan de yeso.

I. 101 10 91 129 71 55 68
Lugar fortificado.

J. 139 29 59 40 147 108 117
Alcohol ..., el contenido en
las bebidas alcohólicas.

K. 47 25 79 6 31 16 36
Coloq., comiera.

L. 34 24 41 116 35 48 124
Gélido, helado.

M. 61 57 77 112 60 74 111
Atribuyen o imputan sin
fundamentos.

N. 52 114 113 3 53 100 56
Inclinada hacia un lado.

o.

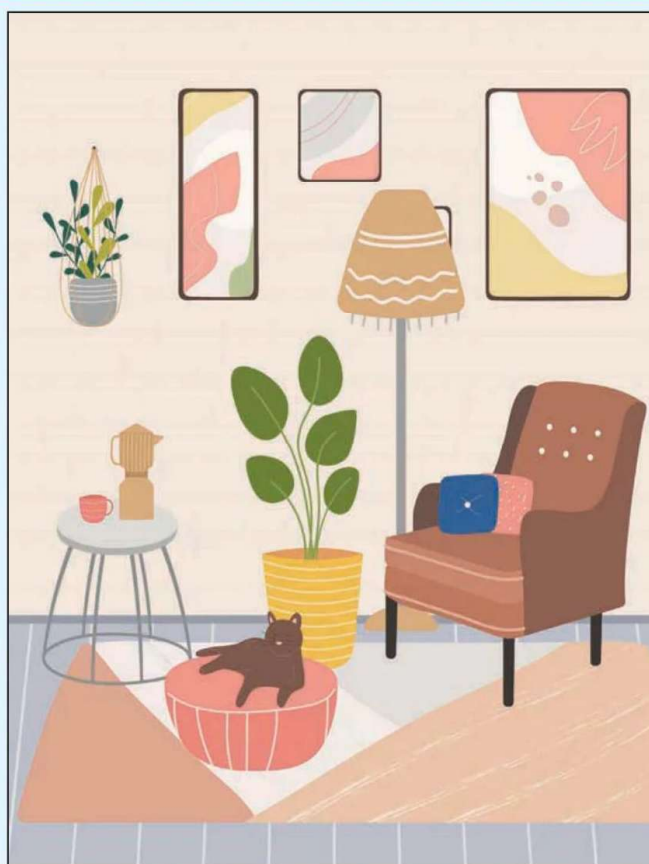
9	90	83	33	63	64	45	95
---	----	----	----	----	----	----	----

Quiten la humedad de un terreno.

P. 99 43 106 73 20 44 18 105
Se ..., se obcequen.

Q. 130 82 137 89 123 102 12 109
Robada, desvalijada.

7 DIFERENCIAS



SOLUCIONES A LOS PASATIEMPOS DE LA SEMANA ANTERIOR

DAMERO Nº 2.890

Afuera la noche estaba pesada y las ventanas abiertas de la ciudad mezclaban al misterio lechoso del cielo los misterios de las vidas de los hombres...

Clave: El infierno tan temido.

AUTODEFINIDO

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

7 DIFERENCIAS



SUDOKUS

FÁCIL

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

AUTOBLANCO

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

DIFÍCIL

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

CRUCIGRAMA Nº 2.837

HORIZONTALES.

- 1: Khan. Maga.
- 2: Kiev. Sábana.
- 3: Alzasen. Nor.
- 4: Lo. Laosiana.
- 5: Impar. Ánsar.
- 6: EEB. Ved.
- 7: Atrás. Renal.
- 8: Frenaban. Be.
- 9: Tic. Bestias.
- 10: Aceren. Aria.
- 11: Ando. Idas.

VERTICALES.

- 1: Kali. Afta.
- 2: Kilométrica.
- 3: Hez. Perecen.
- 4: Avalaban. Rd.
- 5: N. Sar. Sabeo.
- 6: Seo. Ben.
- 7: Mansa. Ras. I.
- 8: Ab. Inventad.
- 9: Ganasen. Irá.
- 10: Anonadábais.
- 11: Arar. Lesa.

LIBROS

● **Dientes de leche.** En el norte de Inglaterra, una chica crece en la pobreza creyendo que tiene que hacerse pequeña para poder reclamar su presencia en el mundo. Años más tarde, convertida en una joven con ideales imposibles, conoce a alguien que hace que se lo cuestione todo. **Plata Editores. 17,50 €.**

● **Muerte en el Lovely Lady Club.** Samantha lleva años trabajando de bailarina en un club de striptease. No tiene amigas, pero hay una nueva bailarina que va tan perdida que la ayuda a comprender los secretos del lugar. Una noche, la lleva a casa y ocurre un accidente. Cuando la policía llega al lugar del fatídico hecho, solo encuentra un cuerpo... **Urano. 19,50 €.**

● **Mis siete ex.** A punto de cumplir treinta, Esther tiene éxito en su trabajo y comparte piso con sus dos mejores amigas, pero su vida amorosa es un completo desastre. Harta de

citas fallidas, decide contactar con sus exnovios para comprobar si acaso, sin saberlo, dejó escapar a su media naranja. Porque, ¿qué podría salir mal? **MR Ed. 19,90 €.**

● **Cómo esconderse a plena vista.** Eliot regresa a casa para la boda de su hermano mayor después de tres años sin ver a su familia. Cree estar preparada para sobrevivir a los cuatro días de boda... hasta que ve a su mejor amigo, Manuel, esperándola, tan guapo como siempre. **Titania. 19,50 €.**

● **El extraño que llegó del mar.** El yate de lujo Galaxy se hunde en el Atlántico y solo hay nueve supervivientes. Después de tres días sin agua, comida ni esperanza, los naufragos encuentran a un hombre flotando entre las olas y lo rescatan. Un año después aparece un bote salvavidas del Galaxy en una isla y un cuaderno escrito por uno de los naufragos. Y todo cobra sentido. **Maeva. 19,90 €.**



CINE ESTRENOS 4 DE ABRIL



Una película de Minecraft

Nac: Estados Unidos. **Dir:** Jared Hess. **Int:** Jason Momoa, Jack Black, Danielle.

Cuatro inadaptados se ven arrastrados a través de un misterioso portal al Mundo Exterior: un extraño país de las maravillas cúbico que se nutre de la imaginación. Para volver a casa, tendrán que dominar este mundo (y protegerlo de cosas malvadas) mientras se embarcan en una búsqueda mágica con un inesperado aliado.



Una vida en secreto

Nac: EE.UU. **Dir:** Savi Gabizon. **Int:** Richard Gere, Diane Kruger, Suzanne Clément, Shauna MacDonald.

Daniel (Richard Gere), un rico soltero neoyorquino, ve cómo su vida se pone patas arriba cuando descubre que una exnovia estaba embarazada cuando se separaron 20 años atrás y que el hijo que tuvieron acaba de morir. Ahora necesita saber quién era el hijo al que nunca conoció y en el camino se descubrirá a sí mismo.



ARIES

21/3 - 20/4

SALUD: Periodo para atender a alguien cercano. Darás compañía o ayuda.

DINERO: Contarás con el apoyo de terceros para tu situación.

AMOR: Dispondrás de creatividad para disfrutar con los tuyos sin necesitar demasiados recursos económicos.

Una pirita atraerá abundancia, prosperidad y suerte.

TAURO

21/4 - 20/5

SALUD: Deberás controlar, especialmente, la tensión arterial.

DINERO: Recibirás buenas noticias relacionadas con tus condiciones laborales o con tus finanzas.

AMOR: Serás determinante a la hora de opinar, aconsejar o interceder en un conflicto.

Una piedra roja favorecerá tu salud y energía.

GÉMINIS

21/5 - 20/6

SALUD: Los astros favorecerán tu bienestar. Te sentirás mejor física y emocionalmente.

DINERO: Se tratará de necesitar menos en lugar de perseguir ganar más. Riesgo de insatisfacción.

AMOR: Viaje o vacaciones en pareja o con seres queridos.

Una llave antigua en la entrada para abrir los caminos.

CÁNCER

21/6 - 20/7

SALUD: Cuidado con automedicarte o seguir los consejos de conocidos o de Internet.

DINERO: Aunque todavía no veas los resultados, continúa esforzándote de la misma forma.

AMOR: Cambios necesarios para recolocarte en el camino a la felicidad.

Un cuarzo rosa favorecerá tus emociones.

LEO

21/7 - 21/8

SALUD: Mejora en tus hábitos y en tu aspecto físico. Cambio de imagen. Autocuidado.

DINERO: Evita vivir por encima de tus posibilidades y aumentar tu deuda para temas que no son necesarios.

AMOR: Toma la iniciativa sin esperar a que la otra persona dé el paso.

Quema incienso de canela para atraer el amor.

El mejor signo



Libra

Mar Saura

16 de octubre de 1975 (49 años)



ESCORPIO

23/10 - 22/11

SALUD: Mes favorable para intervención médica, cirugía pendiente o rehabilitación.

DINERO: Aumentarán tus ingresos por diferentes vías. Encontrarás la forma de resolver temas financieros.

AMOR: Disfrutarás de una posición privilegiada y de influencia. Fama.

Pon vasos de agua en la casa y renueva cada semana.

SAGITARIO

23/11 - 20/12

SALUD: Terminarás asuntos pendientes y te recuperarás.

DINERO: Decidirás gastar e invertir más en ti y en tu calidad de vida.

AMOR: Tendencia a la confusión en tus sentimientos. Riesgo de sentir miedo al compromiso o exceso de control.

Una piedra luna te ayudará a gestionar las emociones.

CAPRICORNIO

21/12 - 19/1

SALUD: Deberás cuidarte del riesgo de desarrollar obsesiones y caer en bucles mentales.

DINERO: Posible descubrimiento de la vocación o actividad que te llene.

AMOR: Los cambios internos sobre tu carácter y personalidad favorecerán tus relaciones personales.

Quemar velas de miel mejorará tus sentimientos.

ACUARIO

20/1 - 18/2

SALUD: Molestias relacionadas con la parte baja de la espalda.

DINERO: Decisiones que podrán cambiar el curso profesional o económico.

AMOR: Posible romance en el entorno más cercano. Deberás elegir si te interesa algo pasajero.

Lleva alguna piedra negra como protección.

PISCIS

19/2 - 20/3

SALUD: Tendencia al cansancio. Posible anemia o alguna carencia.

DINERO: Revisa tus movimientos bancarios y sé cuidadoso con el uso de las tarjetas.

AMOR: Los astros te previenen para evitar involucrarte en relaciones complicadas o en triángulos.

Las perlas atraerán tu protección y buena suerte.

ALICIA GALVÁN

PREDICCIONES 2025

LA MAGIA COMIENZA CONTIGO

922 679 362
806 514 514

Coste 806,121 €/min. red fija, 157 €/min. red móvil. IVA incluido. Mayores 18 años. Servicio prestado por Alijeda S.L. Apartado de Correos 145. Código Postal 38200. Tenerife.

Rafaela Vilchez

Vidente Natural

Auténtica experta en temas de amor

981 010 407

SOLO 0,60 CTS X MIN

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

806 450 223

Consultas claras y precisas

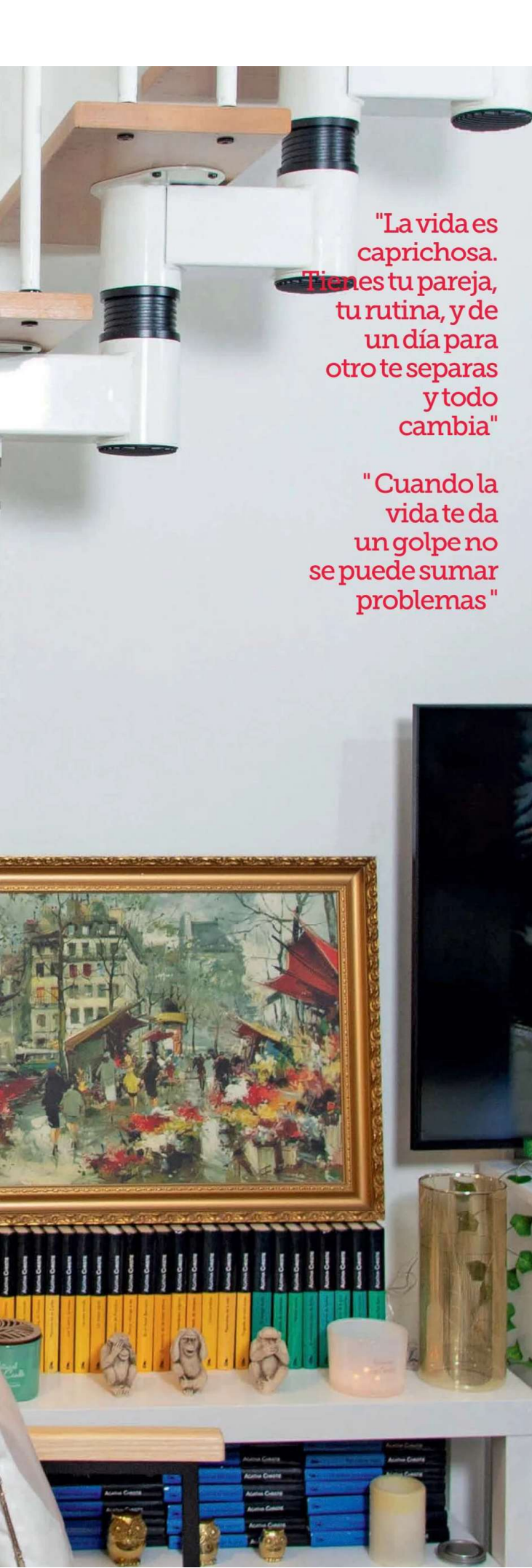
coste máximo: red fija: 1,21 red móvil: 1,57 €/min. IVA incluido. Mayores 18 años. Servicio prestado por Alijeda S.L. Apartado de Correos 145. Código Postal 38200. Tenerife.

Concha Calleja lleva viviendo en este piso desde septiembre y nos confiesa que sufrió mucha ansiedad hasta conseguir este "refugio".

Concha Calleja:

"Me he separado y comienzo una nueva etapa en mi vida"

La periodista ha comenzado una nueva fase de su vida y nos enseña el acogedor piso al que se ha ido a vivir. "El hogar es lo que crea uno", nos dice



"La vida es caprichosa. Tienes tu pareja, tu rutina, y de un día para otro te separas y todo cambia"

"Cuando la vida te da un golpe no se puede sumar problemas"

HACE menos de un año Concha Calleja (60) nos abrió las puertas de su casa para presentarnos su libro, *Las tres reinas*, pero, como nos dice ella misma "la vida es muy caprichosa" y la vida de aquella Concha ha dado un giro de 180 grados y con ello, como también le gusta expresarlo a ella, "ha entrado en una nueva fase".

Poco dada a hablar de su faceta más personal, la escritora nos abre las puertas de su nueva casa. Una escogida con mucho mimo tras romper su relación de pareja y continuar con una nueva etapa. Nos encontramos con otra Concha, pero en esencia la misma, sus ojos brillan, se encuentra más relajada. "No ha sido un proceso fácil, pero ahora me encuentro bien". Nos sirve café, nos enseña cada rincón de su hogar y nos presenta en exclusiva su nuevo libro, el que está a punto de publicar y que viene con muchas exclusivas que darán que hablar...

Hace unos meses visitamos una casa que no era esta... ¿dónde nos encontramos ahora?

Pues nos encontramos en mi pequeño paraíso. Mi nueva casita de muñecas.

Tú dices que es pequeñita, pero yo la veo bastante amplia y cómoda.

A mí me gusta mucho esta casa. Tiene los techos altos y la escalera le da un aire a la serie *Dinastía*. Me siento muy bien aquí. Luego, en metros, no es tan pequeña porque la parte de arriba,

donde tengo mi despacho, es aún más grande. Que tenga piscina, ya es mi locura. Eso me da la vida. Somos muy pocos vecinos y esto de irme a la piscina por la noche es algo que me vuelve loca (risas).

Sabemos que preservas mucho tu intimidad, ¿pero nos puedes contar a qué se debe este cambio de casa y de actitud?

Porque la vida es caprichosa... Una piensa que tiene ya su rutina, su pareja, su hogar... Y luego te das cuenta de que, de un día para otro, porque además fue así, las cosas cambian. Me separé y yo quería encontrar un sitio en el que me sintiera bien. Fue muy curioso porque pasé muchísima ansiedad hasta llegar a este refugio. El hogar es lo que uno crea. Yo quería continuar mi vida, pero en una nueva etapa, a mí no me gusta la palabra rehacer o comenzar, yo ni comienzo, ni rehago, yo continuo. Continuo en otra etapa y en otra fase. He sido muy feliz en mi fase anterior y empiezo otra que ha empezado más feliz todavía. Encontré este piso y fue amor a primera vista.

¿Y cómo fue el proceso de meter tantos recuerdos en cajas y hacer la mudanza?

Casi todo lo que ves es nuevo. He querido que los recuerdos fueran conmigo y empezar por darme yo muchísimo cariño. Vivo aquí desde septiembre y estoy empezando a generar recuerdos muy bonitos. Todo lo demás lo he dejado ir. Me traje mis cosas per- ▶▶▶

▶▶▶ sonales, es decir, mi ropa, mis libros... pero todo lo demás es nuevo. Respiro otro ambiente diferente.

No ha sido un año fácil, ¿verdad Concha?

Ha sido un año de muchos descubrimientos. Está siendo un año muy especial, y no me refiero al 2025, sino al transcurso.

Pero no estás contestando a mi pregunta.

Bueno, es que tú no puedes sumar problemas cuando la vida te da un golpe. Como te decía al principio, la vida es caprichosa. Además, me gusta decirlo así, no me gusta decir golpes, digo que la vida es caprichosa porque tú diseñas, te haces tus planes y luego la vida te da sorpresas.

Y esta sorpresa no ha sido especialmente bonita...

La mía no fue una sorpresa buena, desde luego, pero lo que sí te digo es que miro con optimismo las cosas porque pienso que se abren nuevas perspectivas. Soy feliz en mi trabajo, me gusta mucho, tengo una gran suerte y doy gracias al universo por esta gran suerte de trabajar en lo que me gusta. Escribo, colaboro en el programa *Fiesta...*

¿Y tu familia, Concha?

Tengo dos hijas maravillosas, sabes que yo no suelo hablar mucho de ellos porque no me gusta, pero son un pilar fundamental, de los gordos. Y tengo dos nietas preciosas que son dos bombones.

Se te cambia la cara de repente.

Ellos son mi todo.

Das una imagen de seria, pero eres todo lo contrario.

Yo me siento una persona

Concha nos habla de su nuevo libro, *La maldición de los Windsor*. "Tiene que ver con esa cantidad de desgracias que ha pasado la familia"

joven, lo que pasa es que cuando me miro en el espejo no se proyecta eso (risas).

Y a nivel profesional vas a publicar nuevo libro.

¡Sí! Lo entregué ayer. Esta es la primera vez que hablo de este nuevo proyecto. De hecho, nadie lo sabe. Trataré de la familia real británica y se titula *La maldición de los Windsor*. No es de los Windsor de antes, es de plena actualidad. Tiene que ver con esa cantidad de desgracias que ha pasado la familia, si se debe a una maldición o bien son las consecuencias de cosas que han sucedido en el pasado... Te puedo avanzar que el libro contiene muchas exclusivas que darán que hablar.

Tu última información sobre el rey Carlos de Inglaterra ha tenido una repercusión brutal.

Ha sido una información muy buena que llegó a mis manos y es que el rey va a pedir a sus médicos parar su tratamiento contra el cáncer durante tres semanas, para someterse a una terapia alternativa.

¿En qué consiste esta terapia?

La base principal son unas lavativas o unos enemas de café diarios durante tres se-

manas, para limpiar, pero es una terapia anticáncer, para quitar el cáncer. Ojo, quiero que quede bien claro, que yo no defiendo eso, que me parece una temeridad muy gorda y que me parece una barbaridad lo que va a hacer el rey y así se lo han dicho sus médicos. Pero yo lo único que conté es lo que estaba sucediendo. Y luego tiene que tomarse 13 zumos al día. Esos zumos son de zanahoria, de manzana y de brócoli. Además de esto, unas inyecciones, que las inyecciones sí que se mantienen durante un año y son de vitamina B y de extracto de bacalao. Y esa terapia le cuesta 4.900€ por semana.

Dices que no defiendes para nada lo que va a hacer Carlos III de Inglaterra.

Me parece una temeridad. Es un peligro enorme. Pri-

mero que corte el tratamiento, porque es verdad lo que dijo Ana Rosa en su programa, que si quiere probar otras terapias, pues que las pruebe, pero que no interrumpa el tratamiento. Carlos tiene una imagen muy pública en la que puede servir de referente y estas cosas no son buenas. Cabe decir que la ciencia médica no tampoco le respalda en este tema...

La mayoría de tus informaciones se convierten en noticias de trascendencia internacional.

Yo voy ya con mucho cuidado cuando digo algo y hay mucha información que yo no doy. No quiero equivocarme los mensajes.

Tus libros se venden en China.

Yo rozo más los 30 libros publicados, que los 20 y no





Concha Calleja
posa en su nueva
cocina.

**"Yo voy ya con
mucho cuidado
cuando digo algo y
hay mucha
información que
yo no doy"**

te digo el número exacto porque no me acuerdo, pero, es ahora cuando mis libros han llegado a China sin hacer ningún tipo de gestión de nada. Entrar en el mercado chino es imposible. Ha sido una gran sorpresa y estoy muy feliz.

Y para terminar, ¿te gustaría volver a encontrar el amor?

¡Uf! ¡Claro!

Iván Rebozo

*Fotos: Alberto Bernárdez
Peluquería y maquillaje: Carmen
Contreras y Manuel Lorente
by Alberto Dugarte Institute.*



Una de las estancias favoritas de
nuestra protagonista, su despacho.
Aquí Concha pasa gran parte de su
tiempo escribiendo sus libros.

SIN EDAD

Meryl Streep y Martin Short, inesperada historia de amor en la madurez

La pareja (ella separada y él viudo) comenzó su relación en el rodaje de la serie 'Solo asesinatos en el edificio'. Meryl tiene 75 años; Martin, 74

El romance que los dos actores vivían en la ficción se trasladó a la vida real.



Con Steve Martin y Selena Gomez, sus compañeros en la serie.

HAY historias que te reconcilian con la vida y que te dicen que es verdad, que el amor no tiene edad. Algo que acaban de demostrar Meryl Streep y Martin Short, confirmando lo que era un secreto a voces: que son pareja.

Una relación que ellos han llevado sin ocultarse, pero con gran discreción, hasta el punto que han *camuflado* de amistad (que ojo, también hay) lo que ha acabado siendo una preciosa historia de amor.

Dos leyendas

Meryl Streep es, a sus 75 años, una de las grandes estrellas del cine, con tres Oscar en su haber y una carrera intachable. Martin Short, de 74 años, es también uno de los actores más reputados de Hollywood, con una larga

trayectoria y numerosos premios a sus espaldas.

Se conocían desde hace años, pero hasta que en 2023 llegó la tercera temporada de la serie *Solo asesinos en el edificio* no habían coincidido nunca trabajando.

El rodaje comenzó a principios de ese año y se prolongó hasta abril. Ellos vivían un divertido romance en la ficción y la química que desprendían era brutal, aunque muchos lo achacaban al talento de ambos... Pero no.

Sin pretenderlo empezaba una bonita relación que se fue consolidando con el tiempo, pero nadie imaginaba que era el comienzo de algo.

En octubre de ese mismo año, se descubría que el aparentemente perfecto matrimonio de 45 años de Meryl con Don Gummer no era tan idílico y en realidad la

pareja llevaba separada ¡seis años!, pero desde su entorno se aseguraba que se seguían llevando muy bien, y ella no parecía muy preocupada por rehacer su vida.

Un amor otoñal

Los meses siguientes, la amistad de Meryl y Martin dio paso a un amor reposado y sereno, repleto de risas y derrochando complicidad, como vimos en la presentación de la cuarta temporada de *Solo asesinos en el edificio* o cuando aparecieron juntos en última entrega de los Globos de Oro, luciendo la mejor de sus sonrisas.

"Él es un caballero, la hace reír, es positivo y les encanta pasar tiempo juntos", dicen desde su círculo más cercano, que afirma también que los hijos de ambos (siete en total) ven con muy buenos ojos este amor otoñal. ■

Una ruptura y una muerte



● Meryl se casó en septiembre de 1978 con el escultor Don Gummer con quien tiene cuatro hijos. En octubre de 2023, tras recibir el Premio Princesa de Asturias de las Artes, reconoció que llevaba más de seis años separada.



● El gran amor de Martin fue su mujer, Nancy Dolman. Se conocieron en 1974 en una obra de teatro y se casaron seis años después. Tuvieron tres hijos. Nancy murió en 2010, de cáncer de ovario, a los 58 años.

NUEVA ETAPA

Alain Hernández explica su adiós en 'Sueños de libertad': "Quiero ser un padre responsable y consecuente"

El actor catalán ha dejado la serie para estar más cerca de su mujer y sus dos hijos, que residen en su Barcelona natal

SER actor es su gran pasión, pero hay algo que está por encima de todo y de todos: su familia. Así, para la gente más o menos próxima a Alain Hernández (49) no ha sido ninguna sorpresa el hecho de que el actor catalán haya tomado la decisión de no continuar en la serie *Sueños de libertad* (Antena 3), a pesar del éxito de la producción, del buen ambiente reinante y de lo feliz que ha sido dando vida a Jesús de la Reina.

Pero sus dos pequeños, fruto de su relación con su pareja, Mireia Martín, son su

El actor se ha incorporado al reparto de *Las hijas de la criada*, serie de ocho capítulos basada en la novela de Sonsoles Ónega.

"No dejo nada, simplemente estoy cumpliendo el contrato de un año que firmé. Yo ya veía que iba a ser muy complicado estar lejos de mi familia, viéndolos solo los fines de semana"

gran prioridad. "No dejo nada, simplemente estoy cumpliendo el contrato de un año que firmé. Yo ya veía que iba a ser muy complicado estar lejos de mi familia, mis dos hijos, viéndolos solo los fines de semana durante un año. Si he querido tener hijos, quiero ser responsable y consecuente con eso", contaba Alain, en el programa *Y ahora Sonsoles*, tras la muerte de su personaje.

Lo contó en SEMANA

Y es que si hay algo que no se puede negar es que Alain Hernández ha sido muy sincero en este aspecto desde el primer momento.

Así lo puede atestiguar SEMANA, que habló con el actor hace un año cuando la serie estaba dando sus primeros pasos, tras tomar el testigo en las sobremesas de *Amar es para siempre*: "Yo ya había hecho series diarias, pero aquí, al tener el protagonista, hay días muy estresantes. Lo que mucha gente no sabe es que, aparte de las horas que pasamos grabando, en casa tienes

que estudiar dos o tres horas. Pero lo peor, sin duda, es que yo vivo en Barcelona, tengo una mujer y dos hijos, y llevo muy mal estar lejos y verlos solo un día y medio", nos confesaba.

"Por momentos, me siento culpable por no estar más en casa. Espero que, cuando mis hijos sean mayores, entiendan lo que tuve que hacer. Con la serie, quiero ir temporada por temporada, sobre todo por los niños", decía Alain a SEMANA hace un año

Ya entonces, el actor, que se reconocía como un padrastro, nos contaba los conflictos internos que le provocaba el hecho de estar separado de sus dos pequeños. "Me encanta estar tan

implicado con mis hijos, si no, no me habría metido en ese percal. Pero sí es cierto que, por momentos, me siento culpable por no estar más en casa. Además, recuerdo mi infancia cuando mi padre también faltaba en casa por trabajo y mis hermanos y yo le echábamos de menos. Espero que, cuando mis dos hijos sean mayores, entiendan lo que tuve que hacer", contaba Alain a SEMANA.

Por eso cuando le comentamos que la serie antecesora, *Amar es para siempre*, había permanecido en antena 18 años, Alain no pudo evitar que le cambiara el rictus: "Quiero ir temporada a temporada, sobre todo por el tema de los hijos", una declaración que ahora sabemos que estaba respaldada por un contrato que le unía a la serie, en principio, por un año, como así ha sido.

Así, Alain se debatía entre su trabajo en Madrid y su familia en Barcelona, pero eso sí, tenía bastante claro que no quería que los suyos dejaran su vida para seguirle a él. "Me sabe muy mal mover a mi familia por mi trabajo, cuando mi mujer también está contenta con el suyo en Barcelona, mi hijo está muy a gusto en el cole. Además está el problema de que en Madrid no tenemos familia a la que recurrir si pasa algo", afirmaba.

Nuevo proyecto

Sin embargo, a pesar de estar convencido de dejar la serie por su familia, a Alain le preocupaba el hecho de quedarse sin trabajo. Pero, afortunadamente, el actor ya cuenta con un proyecto al ser fichado para protagonizar la serie *Las hijas de la criada* (Atresmedia), basada en la novela de Sonsoles Ónega que ganó el premio Planeta 2023. Una producción de ocho capítulos, que permitirá a Alain conciliar su vida personal con la profesional.

En cuanto a *Sueños de libertad*, el actor confiesa que no puede estar más agradecido por todo lo que le ha dado. "Cuando haces este tipo de series donde te dejas tanto, hay mucho sacrificio personal", aseguraba sin poder controlar las lágrimas. ■



SU OTRA FAMILIA
Alain ha creado una bonita amistad con Natalia Sánchez, Dani Tatay y el resto del elenco de *Sueños de libertad*, a los que echará mucho de menos.

El talent de cocina ha conseguido convertirse en uno de los buques insignia de TVE, con sus ediciones de anónimos, celebrities, junior y senior.

'MasterChef', el gran bastión de TVE

● Da igual los años que pasen. *MasterChef* acaba de estrenar su décimotercera edición y sigue atrayendo la atención del público. El talent culinario abrió sus cocinas a 40 nuevos aspirantes dispuestos a convertirse en el mejor chef de nuestro país.

El jurado, que sigue estando conformado por Jordi Cruz, Pepe Rodríguez y Samantha Vallejo-Nájera

contó con la ayuda de Toño Pérez, un tres estrellas Michelin que ejerció como 'Chef en la sombra' en el estreno. Y, además, Andrea Tumbarello y la influencer y concursante de *MasterChef Celebrity 9* Marina Rivers han sido las primeras invitadas de una edición de anónimos que promete darnos muchas sorpresas. Entre ellas, varias visitas que sorprenderán al espectador.



Algunos de los ganadores históricos de 'MasterChef' han triunfado en el mundo de la cocina.



'Renacer', que está actualmente emitiéndose en Antena 3, ha logrado imponerse con fuerza a otras ofertas potentes como *Bake Off*.

Las claves del éxito de las novelas turcas

● Si hay un fenómeno que ha irrumpido con fuerza en la televisión de nuestro país (y de medio mundo), esas son las telenovelas turcas. Los más entendidos, argumentan su bajo coste de adquisición y sus grandes audiencias para respaldar la tesis del éxito. Pero, ¿qué es lo que engancha tanto a la audiencia para que grupos como Atresmedia o Mediaset hayan lanzado un plan especial de sus plataformas online exclusivamente para seguir estas telenovelas?

Las tramas son muy emocionales, muy intensas y, lo más importante, muy universales. Además, impresiona la alta calidad de la producción (con paisajes de ensueño) o el ritmo, más pausado que el nuestro, pero muy adictivo.



Tal fue el éxito de 'Pecado original' en Antena 3, que ahora regresa a Nova.

Atresmedia y Mediaset han lanzado un plan especial de sus plataformas online solo para seguir estas telenovelas turcas



'Una nueva vida' es la otra ficción turca que tiene Antena 3 en emisión, superando cada domingo la barrera del doble dígito.



'Tu cara me suena' vuelve a la noche de los viernes de Antena 3

Los concursantes de esta 12 edición del *talent show* que se estrena el viernes 4 de abril.

● La noche de los viernes de Antena 3 volverá a llenarse de música, talento y humor a partir de este 4 de abril con la llegada de la edición número 12 de *Tu cara me suena*. Bertín Osborne, Ana Guerra, Manu Baqueiro, Gisela Lladó, Goyo Jiménez, Yenesi, Esperansa Grasia, Melani y Mikel Herzog Jr. son los valientes concursantes de esta edición del *talent show* que aspira a ser un programa para toda la familia.

El jurado está compuesto por Chenoa, Lolita, Ángel Llacer (que regresa tras un parón a causa de un problema de salud) y el recién fichado Florentino Fernández. Manel Fuentes seguirá siendo el maestro de ceremonias: "Después de tanto años en este formato sigo manteniendo la ilusión porque cada año el *casting* es diferente y trae sorpresas

nuevas. Lo importante es que los concursantes brillen, se rían, se diviertan y eso me sigue motivando. Creo que es el mejor programa que he presentado, el más completo", nos dijo Manel. Como novedad, este año *Tu cara me suena* estará disponible en Disney+ al día siguiente de su emisión en Antena 3, de la misma manera que estará en abierto en Atresplayer durante los 14 días posteriores a su estreno y, a continuación, en la versión premium de la plataforma.

Desde que se estrenara en Antena 3 en 2011, *Tu cara me suena*, un formato español, se ha convertido en todo un fenómeno que ha triunfado en nuestra televisión y ha viajado por todo el mundo, siendo vendido a más de 40 países de Europa, Asia y América.



David dejaba de salir en los *Informativos* de Telecinco hace justo un mes, sin ni siquiera haberse despedido de la que ha sido su audiencia.

David Cantero: "Yo no tomé la decisión de salir de Mediaset"

● El presentador, poco acostumbrado a hablar en entrevistas, ha querido zanjar las especulaciones sobre su polémica salida de Mediaset. "Esta repercusión mediática y humana brutal no me la esperaba", comenzaba diciendo en una charla con *La Ventana*, de la Cadena Ser.

"Es como si te gusta correr y te paras de golpe. Quería seguir dos o tres años más. Lo de mi salida no es una decisión que haya tomado yo. Se ha producido por 'reajustes económicos'. Son cosas que pasan en las empresas y son muy lícitas, pero no me jubilo", deja claro.

'La familia de la tele' aterrizará en TVE el 22 de abril

● Después de varios meses de especulaciones, TVE ha confirmado la llegada de los rostros más emblemáticos de *Sálvame* a la cadena pública. *La familia de la tele* es el nombre elegido para este nuevo formato que ellos denominan *living show* y que estará presentado por Aitor Albizua, Inés Hernand y María Patiño, con la colaboración especial de Belén Esteban. Además de un nutrido equipo de colaboradores, entre los que destacan nombres como Lydia Lozano, Núria Marín, Víctor Sandoval, Kiko Matamoros, Carlota Corredra, Silvia Taulés, Chelo García-Cortés, Martín Bianchi, Raúl Rodríguez, Javier de Hoyos, Marta Riesco, Cesc Escolá o Luis Quevedo.



Inés Hernand, María Patiño y Aitor Albizua presentarán el programa, con la colaboración especial de Belén Esteban.

FLASHES

MARIO MARZO GANA LA SEGUNDA EDICIÓN DE 'BAKE OFF: FAMOSOS'

● El actor se impuso a Nagore Robles con una tarta cargada de simbolismo y se alzó con el triunfo de la segunda edición del reality.



LA 2 ESTRENARÁ PRÓXIMAMENTE 'JEOPARDY'

● El concurso *Jeopardy*, presentado por Paco de Benito, que llevaba varios años en un cajón de Prado del Rey se emitirá muy pronto en La 2 de TVE.



MUERE MARÍA GUSTAFFSSON A LOS 78 AÑOS

● La mítica azafata del *Un, dos, tres...*, conocida por ser la primera extranjera en el concurso, ha fallecido en su casa a los 78 años, tal y como ha confirmado TVE.



'Los Protegidos' regresan a Atresmedia

● Se emitió en Antena 3 entre los años 2010 y 2012, regresó brevemente con dos secuelas: *Los Protegidos: el regreso* (2021) y *Los Protegidos: ADN* (2022), pero ahora vuelve por todo lo alto.

Así lo ha confirmado Ana Fernández, la icónica Chispitas en la serie: "¡Vuelve *Los Protegidos*! Tengo muy poca información, pero creo que están escribiendo y sé que en breve empezare-



mos a rodar. La familia Castillo vuelve a Atresmedia. Parece que siempre estamos regresando", ha dicho entre risas.

Sandra Barneda y su episodio más trágico



● Llevamos meses viéndola triunfar con *La isla de las Tentaciones*, pero también comprobando que se muestra más sensible que nunca.

Y ahora, Sandra Barneda ha querido aprovechar su aventura junto a *Universo Calleja* para abrir su corazón y contar lo que lleva meses intentando procesar, el suceso

más trágico de su vida. "Mi sobrino muere con 20 años. Es una hostia tan grande, tan bestia... Una persona de 20 años, con toda la vida por delante, es muy complicado. Creo que es la hostia más grande de mi vida. Lo más fuerte es que la vida sigue, pero asimilar eso...", contaba Sandra entre lágrimas.

★ PELÍCULA

'Emilia Pérez', uno de los fenómenos cinematográficos del año, más allá de la polémica de Karla Sofía Gascón

Plataforma: Movistar Plus+/ Filmin

Int: Karla Sofía Gascón, Zoe Saldaña, Selena Gomez, Adriana Paz, Edgar Ramírez, Mark Ivanir, Jonas Paz-Benavides, Daniel Velasco



Con un concepto innovador, mezcla el thriller con el musical y el melodrama.

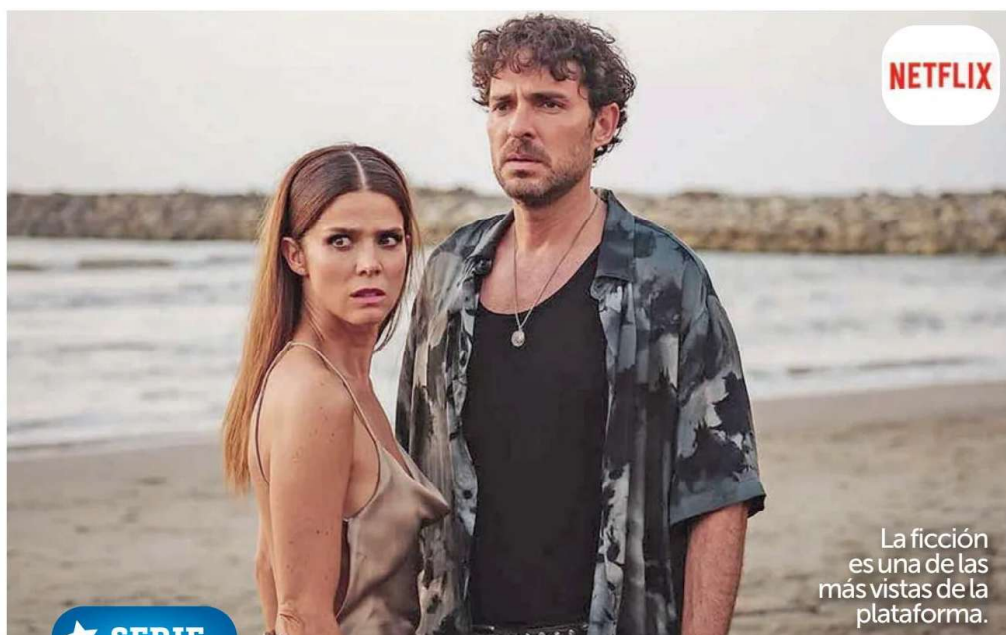
● Ha sido, sin duda, la película de la que más se ha hablado desde que comenzó el año. Aunque, realmente, de lo que menos se haya hablado es de la película en sí.

El escándalo de Karla Sofía Gascón opacó la que es, con total seguridad, una de las ficciones más revolucionarias de los últimos años. Y es que mezcla el thriller con el musical y el melodrama en un concepto muy innovador.

Emilia Pérez cuenta la historia de Manitas del Monte, un temido jefe de un cartel de la droga que anhela un cambio



radical en su vida para ser la persona que siempre quiso ser. El papel principal lo interpreta Karla Sofía, cuyo trabajo se podría calificar de magistral por su capacidad para transmitir la lucha interna de Emilia, con la dureza y la vulnerabilidad de su transición a mujer.

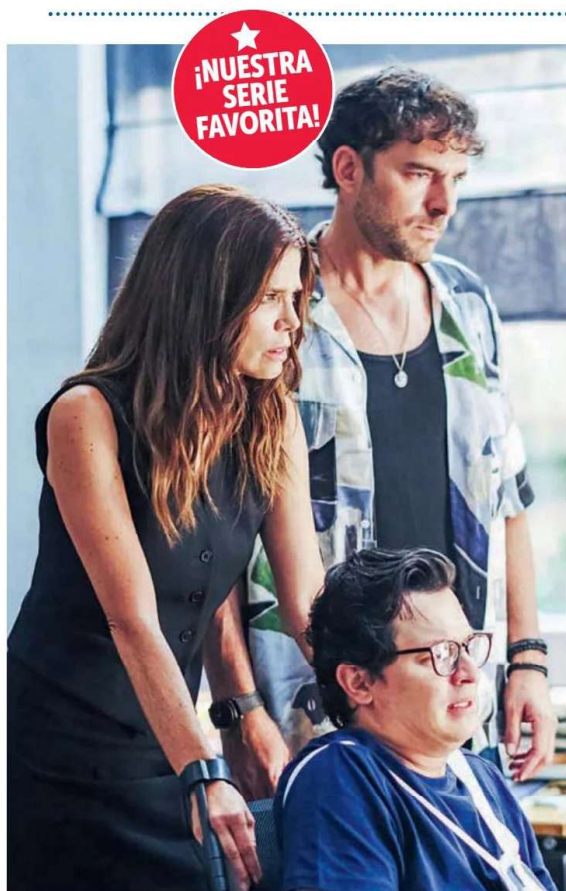


★ SERIE

'Medusa', el nuevo thriller de alto voltaje que acaba de estrenarse y que ya está arrasando

Plataforma: Netflix

Int: Juana Acosta y Manolo Cardona.



La ficción es una de las más vistas de la plataforma.

● Es una de las series que más controversia ha causado en los últimos meses en Netflix. La ficción ha sido objeto de numerosas críticas negativas por la prensa especializada, pero, sin embargo, *Medusa* se ha convertido desde su estreno en la más vista del catálogo de la plataforma, manteniéndose durante varias semanas en el primer puesto del ranking.

Las tramas se centran en la historia de Bárbara Hidalgo (Juana Acosta), una empresaria que, tras sobrevivir a una explosión en alta mar y cuando todos la habían dado por muerta, regresa a la vida de su familia para descubrir quién intentó asesinarla, desentrañando por el camino oscuros secretos.

Lo que más destaca de toda la serie es la increíble interpretación de Juana Acosta, llena la pantalla en cada una de sus apariciones y es capaz de darle al personaje toda la fuerza que necesita.

En cuanto al guion, navega entre el thriller, el drama familiar y el romance, entrelazándose entre sí y perdiendo el rumbo en algunas partes de la temporada.

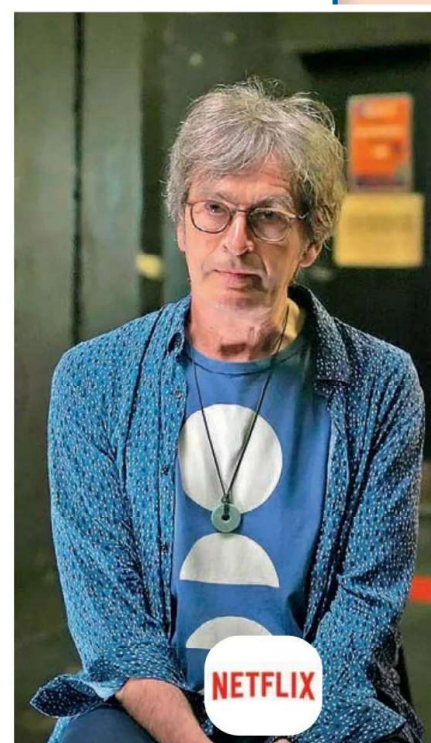
★ DOCUMENTAL

'De estrella del rock a asesino', el caso Cantat

Plataforma: Netflix

● Netflix continúa explorando los casos más mediáticos de la crónica negra a nivel mundial y acaba de estrenar *De estrella del rock a asesino*, que desgrana cómo sucedió el caso Cantat, una tragedia que dejó huella en Francia. Corría el año 2003 cuando Bertrand Cantat, un cantante francés, asesinaba a su novia, una actriz también muy reconocida en el país galo.

A través de expertos, testimonios personales e imágenes de archivo de los protagonistas se reconstruye la historia.



DE VUELTA

El cambio que ha experimentado Terelu en el *reality* ha sido tanto a nivel físico como psicológico.



LE ORGANIZARON
UNA FIESTA
SORPRESA

Terelu Campos: así ha sido su regreso de 'Supervivientes'

Más ligera de equipaje, tras liberarse de prejuicios y aflicciones, la hija de María Teresa Campos ha disfrutado de reencuentros con familiares y amigos

ASEGURA que su estancia de 18 días en Honduras le ha servido para quitarse "la mochila de la vergüenza y los prejuicios". Y lo cierto es que así parece ser, ya que la isla nos ha devuelto a una Terelu Campos (59) muy diferente. Una mujer que, entre otras cosas, se ha atrevido a mostrar su cuerpo, olvidándose de los complejos, a hablar del cáncer como nunca lo había hecho y que ya es capaz de verbalizar el que, con seguridad, ha sido el momento más trágico de su vida: el suicidio de su padre.

"Recuerdo cómo mi padre cargaba la pistola en intentos previos. La tenía guardada en un maletín negro. Eso se llama terror"

Un hecho que durante mucho tiempo tanto su hermana, Carmen Borrego (58), como ella estuvieron temiendo que ocurriera. "Yo recuerdo cómo mi padre cargaba la pistola en intentos previos. La tenía guardada en un maletín negro. Nos recuerdo a mi hermana y a mí, en varias ocasiones, desde la ventana, viendo cómo cogía el coche y se había llevado el maletín. Eso se llama pánico, terror... Y cuando volvía era un alivio. Siempre tienes la esperanza de que no lo vaya a hacer", contaba Terelu por primera vez en el programa *¡De viernes!* (Telecinco).

Su hija, Alejandra

Pero además de hacer estas revelaciones, Terelu también ha tenido tiempo, en los escasos días que han pasado desde su regreso, para reencontrarse con sus seres queridos. El primero, como no

podía ser de otra forma, fue con su hija, Alejandra Rubio (25), con quien se fundió en un emotivo abrazo. "Has sorprendido a todos, has tenido una actitud buenísima y no has podido hacerlo mejor. ¿Que la supervivencia no era tu fuerte? Ya lo sabíamos todos. Sé que te has quedado con ganas de pescar y has sido muy graciosa, como eres tú. Aquí has demostrado cómo eres y estoy muy contenta", dijo Alejandra con evidente orgullo a su madre.

Por su parte, la joven también ha agradecido a su madre su apoyo cuando se hizo pública su romance con Carlo Costanzia y "una parte de su entorno no comprendió su relación", lo que le hizo necesitar ayuda psicológica.

En familia

Precisamente Alejandra y su pareja, Carlo, fueron los grandes ausentes de otro encuentro posterior más multitudinario con familiares y amigos, que la sorprendieron con una cena informal en un bar que Terelu frecuenta. Allí, se pudo ver a Carmen Borrego, junto a su marido, José Carlos Bernal, y sus hijos, Carmen y José María Almoguera, este último acompañado por su novia, María la Jerezana.

La presencia de la joven pareja ponía de manifiesto el buen momento que viven en la actualidad Carmen y José María después de un largo distanciamiento. "Gracias por estar siempre a mi lado, en lo bueno y en lo malo, que es lo más importante", agradecía Terelu. ■

SU PERSONA FAVORITA

Aunque aseguró que no había echado de menos a nadie, lo cierto es que Terelu se emocionó mucho en su reencuentro con su hija, Alejandra Rubio, a la que adora.



Terelu compartió una divertida cena junto a amigos como Kike Calleja y su mujer, Raquel Abad, y familiares como su hermana, Carmen, su marido, y sus hijos, Carmen y José María, acompañado por su novia, María la Jerezana.



BUENA NUEVA

Joana Sanz anuncia su embarazo tras la absolución de Dani Alves

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



Tres días después de que el futbolista fuera exculpado de un delito de agresión sexual, la canaria ha comunicado que espera una niña

FELIZ. Esta es la palabra que define en la actualidad el estado de ánimo de Joana Sanz (32), que ha anunciado su embarazo tan solo tres días después de que se conociera la absolución de Dani Alves (41) por un delito de agresión sexual.

Una buena nueva que supone la culminación de un largo proceso de cinco años en el que se ha enfrentado a duros tratamientos, intervenciones y pérdidas: "Lo que venía a contar es que una mujer de veintisiete años sana se encuentra con dos fecundaciones in vitro, tres pérdidas y, de últimas, una operación de trompas sumado a la aparición de endometriosis", confesaba la modelo canaria.

Por suerte, tras tantas penalidades, el último intento

La canaria ha apoyado a su marido, que pasó 14 meses en prisión antes del juicio y salió en libertad provisional hace un año tras pagar un millón de euros de fianza.

fue para adelante logrando que la joven cumpliera su sueño: "Mi último embrión congelado, mi última esperanza de tener esa razón por la que ser fuerte en la vida. Aquí está, sana y creciendo. Y yo sé que fue mi madre quien me la envió para que nunca más me sienta sola, para que le eche ganas a la vida y tenga este arcoíris lleno de amor después de tanta tormenta".

Un emotivo anuncio en el que no hay ninguna referencia a Dani Alves, quizá por evitar posibles críticas tras su sonada absolución, pero con quien, según ha podido saber SEMANA, Joana sigue compartiendo vida y hogar, aunque la relación con la familia política no sea la deseada.

Sentencia revocada

Y es que, tras perdonar la infidelidad de su marido, Joana se ha mantenido al lado del futbolista, creyendo en su inocencia. "Sigo en pie, fiel a mis creencias y defendiendo lo que pienso sin ser intoxicada por los demás", manifestó la canaria tras conocerse la absolución de Alves, que había sido condenado a cuatro años y medio de prisión como responsable de una agresión sexual a una joven de 23 años en una discoteca en diciembre de 2022.

Una sentencia revocada ahora por el Tribunal Superior de Justicia de Cataluña por considerar que el testimonio tiene ciertas lagunas, aduciendo que "credibilidad no es sinónimo de fiabilidad". "Consideramos que la divergencia entre lo relatado por la denunciante y lo realmente sucedido compromete gravemente la fiabilidad de su relato", argumenta el fallo del tribunal. ■



Joana está muy contenta por poder cumplir su sueño de ser madre.

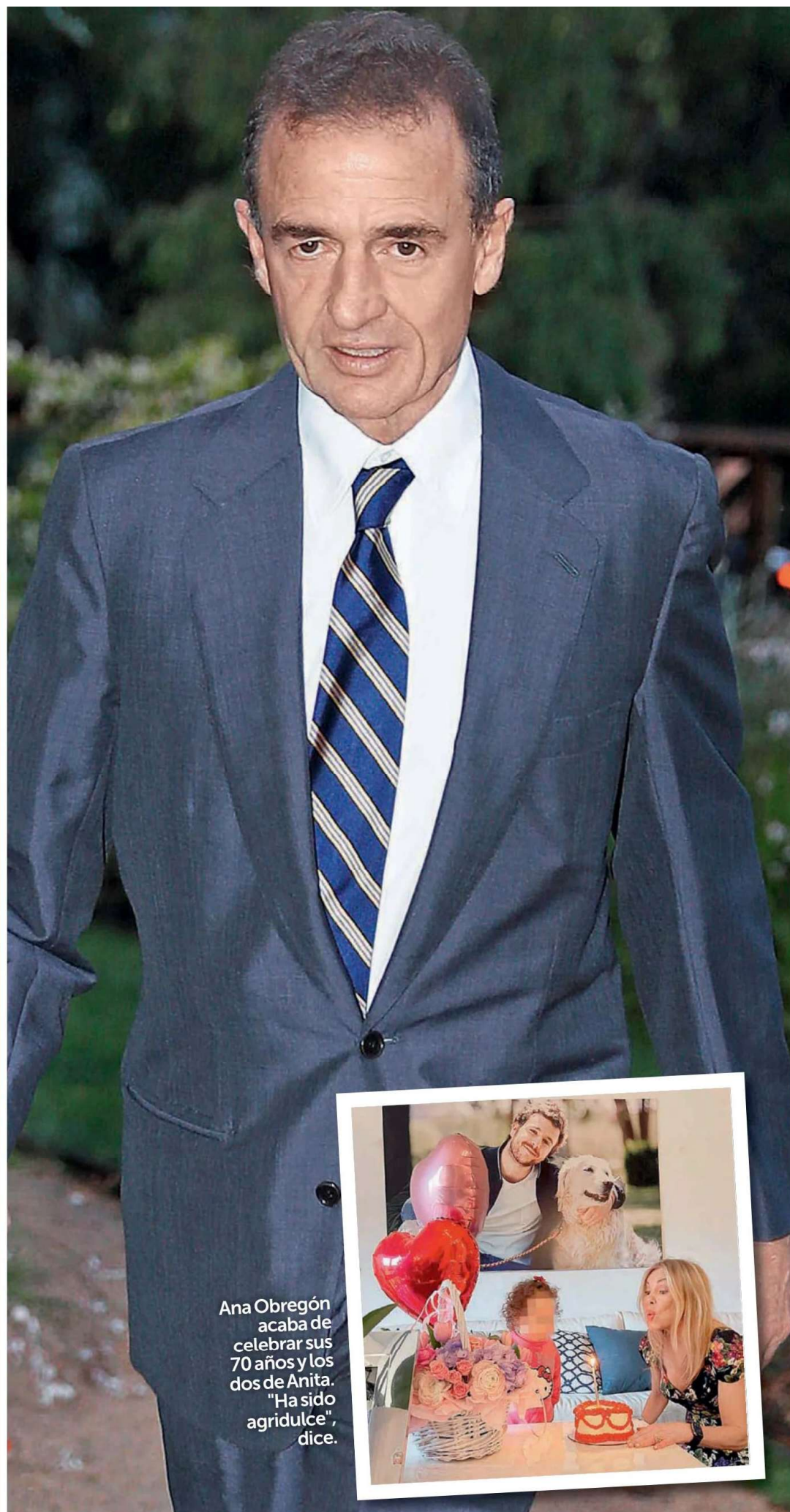
Ana Obregón responde a Alessandro Lequío

La artista justifica unas declaraciones de su ex sobre la herencia de su nieta y aclara qué papel juega en la vida de la niña

UNAS palabras de Alessandro Lequío sobre si le dejará o no herencia a Anita, la hija-nieta de Ana Obregón, han desatado la polémica. "No es hija de mi hijo, es hija de Ana", dijo el conde. Evidentemente, a raíz de esta declaración se infería que no tiene pensado destinar parte de su patrimonio para la pequeña. Él tiene dos hijos: Clemente (37) y Ginevra Ena (8). Algo sobre lo que no tardó en reaccionar la propia Ana Obregón (70).

Dicho esto, le deseamos muchos años por delante a Alessandro Lequío (64). La respuesta de Ana Obregón al respecto no ha dejado lugar a dudas: "Esas palabras están en parte descontextualizadas, porque estaban hablando de la herencia de Pepe Navarro. Joaquín Prat le preguntó si su herencia le llegaría también eventualmente a Anita. A lo que Ales-

Ana Obregón (70) recibió hace unos días el galardón Severo Ochoa al Mérito Sanitario para la Fundación Aless Lequío, que ella preside.



Ana Obregón acaba de celebrar sus 70 años y los dos de Anita. "Ha sido agridulce", dice.

sandro respondió la verdad: Anita es mi hija adoptiva legalmente, aunque biológicamente es hija de Aless", aseguró la bióloga.

Ana ha evitado la guerra con su expareja y padre del que fue su hijo. De hecho, quiso aclarar el papel que juega en la vida de la niña tras especularse si Lequio la conocía o no.

"Alessandro es la persona que más me ayudó a hacer esto. Se ha preocupado y se preocupa mucho por su nieta. Hablamos por teléfono, me pregunta", contó Ana Obregón, tratando de dar normalidad y de respetar a la vez la decisión de su ex de mantener la discreción en cuanto a este tema.

"Se preocupa por Anita"

Ana Obregón no tiene ningún problema con su ex y padre de su adorado hijo, Aless, a quien por desgracia perdieron el 13 de mayo de 2020 a causa del cáncer. Según cuenta Ana, siguiendo los deseos del joven, emprendió un proceso de adopción preacordada en Estados Unidos y así vino al mundo Anita, que ha sido su tabla de salvación en medio de un inmenso dolor.

Con su llegada, Ana Obregón se convertía en madre adoptiva a los 68 años. Ese es el término legal, aunque también sea su abuela biológica y en los papeles conste como "madre adoptante". Pero, como ella dice, ya habrá tiempo de explicarle todo esto a la niña.

Eso sí, Ana Obregón ha avanzado que a partir del año que viene la pequeña no aparecerá públicamente ni en posados ni en sus redes sociales. De momento, Anita acaba de cumplir dos años y la llama "mami". ■

El soberano tuvo que permanecer unas horas en observación a raíz de "efectos secundarios provocados por el tratamiento contra el cáncer"

Según la prensa británica, el príncipe Harry "cada día está más solo"



Primera imagen del rey Carlos tras su ingreso, saliendo en coche de su casa.

El ingreso del rey Carlos reabre las heridas familiares

El príncipe Harry, hijo menor del monarca, se enteró de lo ocurrido por la prensa. La distancia del duque de Sussex con los Windsor se agranda

NUEVO sobresalto para la familia Windsor tras el ingreso hospitalario del rey Carlos III (76). Un ingreso debido a su tratamiento contra el cáncer, y afortunadamente breve, pero que ha vuelto a sacudir las

ya de por sí turbias aguas familiares. Y es que el hijo menor del monarca, el príncipe Harry, se enteró de la noticia por la prensa.

Algo que vuelve a poner sobre la mesa la evidente distancia que separa a los royals británicos del duque

de Sussex. Este continúa su vida a miles de kilómetros en California, junto a su mujer, Meghan Markle (o mejor Sussex, como prefiere que la llamen), y sus dos hijos. Y a juzgar por este último contratiempo, parece que Harry vive aislado de los problemas

de sus parientes y que ya nadie cuenta con él. O al menos no es la prioridad.

Harry, apartado

Nadie en Buckingham consideró informarle con anterioridad al ingreso de su padre ni antes de emitir el co-



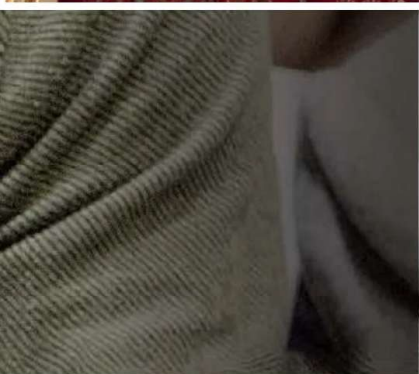
Los reyes Carlos (76) y Camilla (77), bajando las escaleras de su residencia en Londres.

MUY ACTIVO

Solo dos días antes de su ingreso, el monarca apareció con Camilla en su casa, Clarence House, para un acto del club de lectura de la soberana. El orgullo de Carlos por su esposa quedó patente, así como su buen aspecto. El rey ha retomado su agenda mientras sigue su tratamiento oncológico.



El monarca apoyó a su esposa en un evento literario.



municado oficial. Puede que no revistiera gravedad, pero los hechos son los hechos.

Según testimonios cercanos que recoge el diario *Daily Mail*, el príncipe Harry se encuentra "más solo que nunca". Además "no le habla nadie", aseguran sus fuentes.

Es cierto que también añaden que no avisaron al duque de Sussex "para no alarmarlo", dado que se encontraba tan lejos y nada podía hacer.

Relación a distancia

Remontándonos a este último episodio de salud, el rey Carlos tuvo que permanecer unas horas en la clínica de Londres donde se somete al tratamiento contra el cáncer de próstata que padece. Esto se debió a "los efectos secundarios temporales provocados por su tratamiento médico", según informaba el palacio de Buckingham.

El rey Carlos había experimentado ciertas molestias,

tras lo cual se requirió "un corto periodo de observación en el hospital".

La situación obligó a suspender su agenda oficial como "medida de precaución" para que pudiera recuperarse ya en su residencia de Clarence House, en Londres, señaló Buckingham.

Desde el principio se trató de quitar hierro al asunto. De hecho, el rey Carlos reapareció al día siguiente, saliendo de su casa en coche en dirección a su casa de campo en Highgrove.

La última vez que el príncipe Harry ha visto a su padre en persona fue en febrero de 2024, cuando realizó una

visita exprés a Reino Unido, tras diagnosticarle el cáncer.

Su relación con el príncipe Guillermo es aún más distante. Los hermanos se encontraron a finales de agosto de 2024, en el funeral de su tío Robert Fellowes, pero las crónicas cuentan que ni siquiera se hablaron.

Así las cosas, el rey Carlos prosigue con buen ánimo, procurando no alterar demasiado sus compromisos previstos. De hecho, Buckingham informa que sigue en pie su viaje oficial a Italia con la reina Camila, que se inicia el 7 de abril. Y en contacto telefónico con su hijo Harry, que sabe a poco. ■

ESTILO ROYAL

Carolina (68)
tomó el
relevo a su
madre en esta
gala benéfica
que Grace
Kelly creó en
1954.

Con la princesa
de Hannover
como anfitriona,
el gran evento
social del
Principado, que
da la bienvenida
a la primavera,
estuvo esta
edición centrado
en el Caribe



La foto de familia del joven clan Grimaldi: Andrea Casiraghi (40) y su mujer, Tatiana Santo Domingo (41); Beatrice Borromeo (39), Carlota Casiraghi (38), Alexandra de Hannover (25) y su novio, Ben Sylvester Strautmann (26).

Los hijos de Carolina, estrellas del Baile de la Rosa

Las hijas y nueras de Carolina de Mónaco, y especialmente la benjamina de la familia, Alexandra de Hannover, deslumbraron en la cita más glamurosa del pequeño Principado

CON la llegada de la primavera el Principado de Mónaco vive su gran evento social con el Baile de la Rosa. Fue Grace Kelly quien lo creó en 1954 para recaudar fondos destinados a la fundación que lleva su nombre y, desde su muerte, es su hija Carolina quien amadrina esta cita que cada mes de marzo llena de glamour Montecarlo.

Bajo el tema *El baile del atardecer* y con la dirección artística de Christian Louboutin, la 69 edición convirtió la Salle des Étoiles del Sporting Club en una isla caribeña, con una exuberante decoración de flores exóticas, palmeras, selva tropical, peces de colores... y la música más animada, del reguetón a la salsa, para llenar la pista de baile.

El gran ausente de esta edición fue Pierre Casiraghi, quien este verano participará en la regata de vela más peligrosa

El gran evento social, por el que los 800 invitados llegados de todo el mundo pagan 1.800 euros, tiene a la familia principesca como su mayor reclamo. Especialmente a los hijos de Carolina con sus respectivas parejas, que nunca faltan a la llamada de su madre.

Nueva generación

Los jóvenes Grimaldi llegaron juntos, con Andrea Casiraghi de la mano de su mujer, Tatiana Santo Domingo, a la cabeza. Tras ellos, unas elegantísimas Beatrice Borromeo, sin su marido, Pierre, y Carlota Casiraghi, mos-

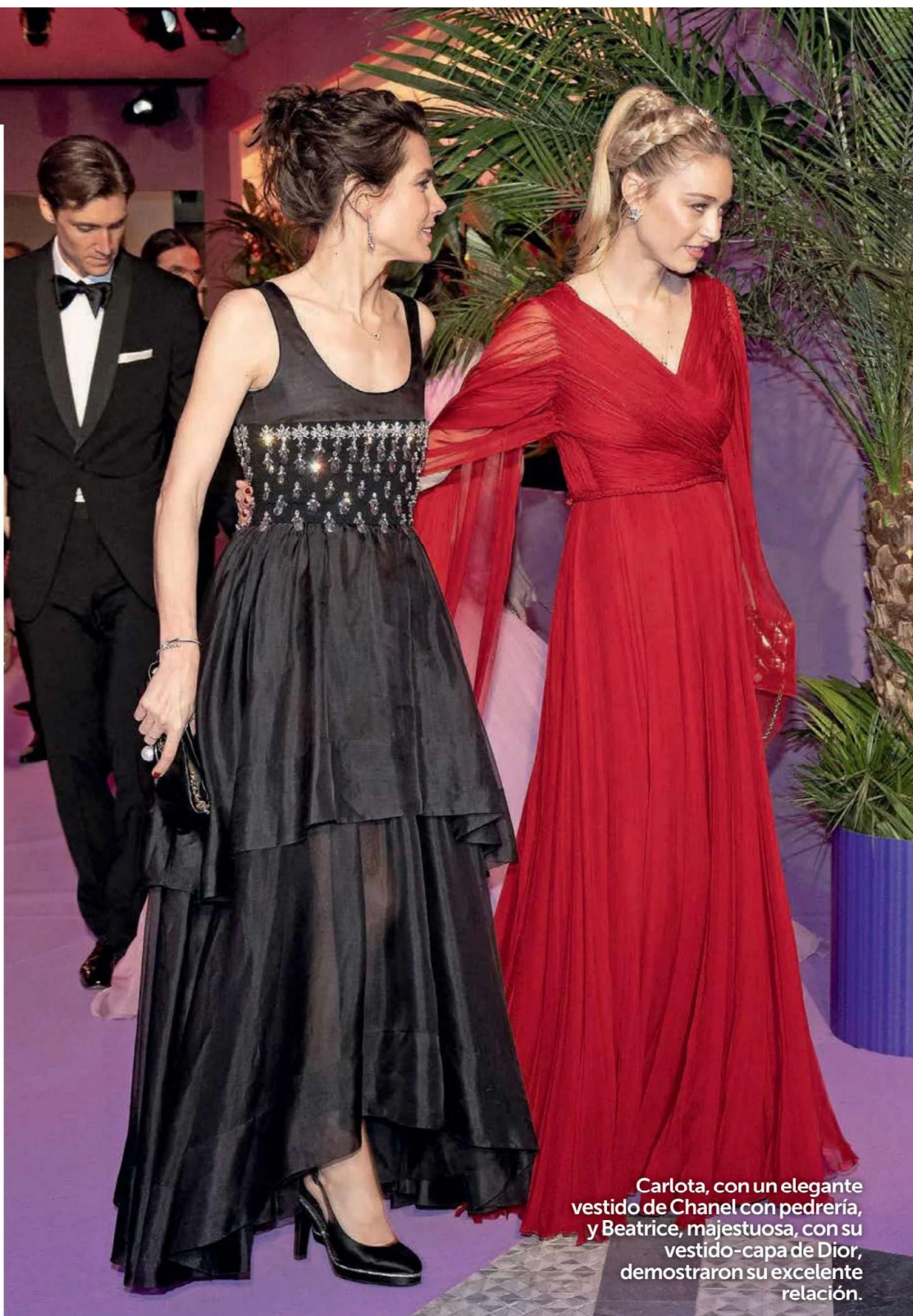
trándose como dos cuñadas muy cómplices.

La hija de Carolina también acudió sola. Aunque en ediciones pasadas este importante evento sirvió para presentar oficialmente a sus parejas, de Gad Elmaleh a Dimitri Rassam, no ha sido así con su último novio, el escritor Nicolas Mathieu, quien to-

davía se resiste a formar parte del glamour monegasco.

Sin embargo, fue la pequeña del clan quien eclipsó a toda su familia. Alexandra de Hannover, que acudió con su novio, Ben Sylvester Strautmann, sorprendió con su espectacular vestido rosa de estilo princesa firmado por Giambattista Valli.

Tampoco defraudó una orgullosa mamá Carolina, elegantísima con un vestido blanco de inspiración nupcial, al lado de su hermano, el príncipe Alberto, y su cuñada, Charlene. Aunque los rumores hablan de cierta frialdad entre ambas, en todo momento se las pudo ver muy sonrientes y cercanas. ■



Carlota, con un elegante vestido de Chanel con pedrería, y Beatrice, majestuosa, con su vestido-capa de Dior, demostraron su excelente relación.



Carolina de Mónaco, con vestido de Chanel y un espectacular broche de diamantes regalo de Karl Lagerfeld, junto a Charlène, que eligió un vestido de Dolce & Gabbana.



Christian Louboutin, director artístico del baile, y la coreógrafa española Blanca Li, que presentó un espectáculo de danza.



El príncipe Alberto (67) y su mujer, Charlène (47) a la llegada a la Salle Des Étoiles del Sporting Club de Montecarlo, lugar de la gala.

La esposa de Alberto no quiso faltar al mayor evento social del Principado, que preside Carolina

DRAMÁTICO MOMENTO

El día que Raphael volvió a nacer

El 1 de abril de 2003 fue sometido a un trasplante de hígado en el Hospital 12 de Octubre, cuando se debatía entre la vida y la muerte



Cinco meses después de la operación, volvió a los escenarios con un concierto en el Teatro de la Zarzuela en Madrid.

EL pasado 26 de diciembre un parte médico del Hospital 12 de Octubre de Madrid revelaba el peor de los diagnósticos: Raphael (81) tenía un linfoma cerebral por el que ya estaba siendo tratado con quimioterapia.

El cantante llevaba nueve días ingresado, después de sentirse indispuerto mientras estaba grabando el programa *La revuelta*, de TVE. Fue un duro golpe, aunque con el paso de los meses su evolución está siendo muy fa-

vorable y ya se comienza a hablar de su vuelta a los escenarios, retomando la gira que tuvo que suspender.

Pero este no ha sido el único episodio complicado de salud que ha atravesado. Hace ahora veintidós años la vida de uno de los cantantes españoles más aclamados de todos los tiempos pendía de un hilo. ¿El motivo? Necesitaba un trasplante de hígado urgente.

Toda la familia se había hecho las pruebas, pero la única compatible era su hija ▶▶▶



El cantante en el salón de su casa familiar de la urbanización de Montepríncipe en Boadilla del Monte (Madrid).

Después de tres meses de angustia recibió la llamada más esperada: había un donante compatible

"Me dio un ataque de miedo cuando Natalia me lo dijo", recordó el cantante sobre aquel momento

El cantante afirmó años después que los excesos con el alcohol para poder dormir y paliar la soledad de los hoteles en las giras fue el causante de su enfermedad.



Raphael, totalmente recuperado, solo un mes después de la intervención.

LA PORTADA MÁS ESPECIAL

Tras meses de angustia, con su salud deteriorándose día a día, el cantante volvió a la vida tras el trasplante de hígado. Solo un mes después recibía en su casa de Madrid a los medios de comunicación, entre ellos a la revista SEMANA, para agradecer todo el cariño y contar el proceso y su felicidad con un rotundo: "He vuelto a nacer".



►►► Alejandra, que en ese momento estaba embarazada. La única solución era la llegada de un donante.

Fue el 1 de abril de 2003 cuando todo cambió para la familia Martos-Figueroa. Ese mediodía, Natalia, la mujer del artista, recibió la llamada que llevaban tres meses esperando desesperadamente. Había un hígado compatible para realizar el trasplante que necesitaba Raphael.

Momento crucial

El cantante se encontraba en el límite del tiempo. Y esa misma tarde fue sometido al trasplante en el Hospital 12 de Octubre, con el doctor Enrique Moreno, jefe del Servicio de Cirugía General del Aparato Digestivo y Trasplante de Órganos Abdominales y Premio Príncipe de Asturias de Investigación Científica y Técnica 1999, al frente. El doctor recibió la llamada cuando se encontraba en un restaurante y acudió inmediatamente al hospital.

Habían sido tres meses de sufrimiento, angustia y nervios ante la posibilidad de

que no llegara a tiempo. Meses de verlo sin fuerzas, deteriorándose día a día e ingresando en varias ocasiones debido a los problemas de salud. La montaña rusa de emociones que sufría la familia estalló en ese día que nunca olvidarán.

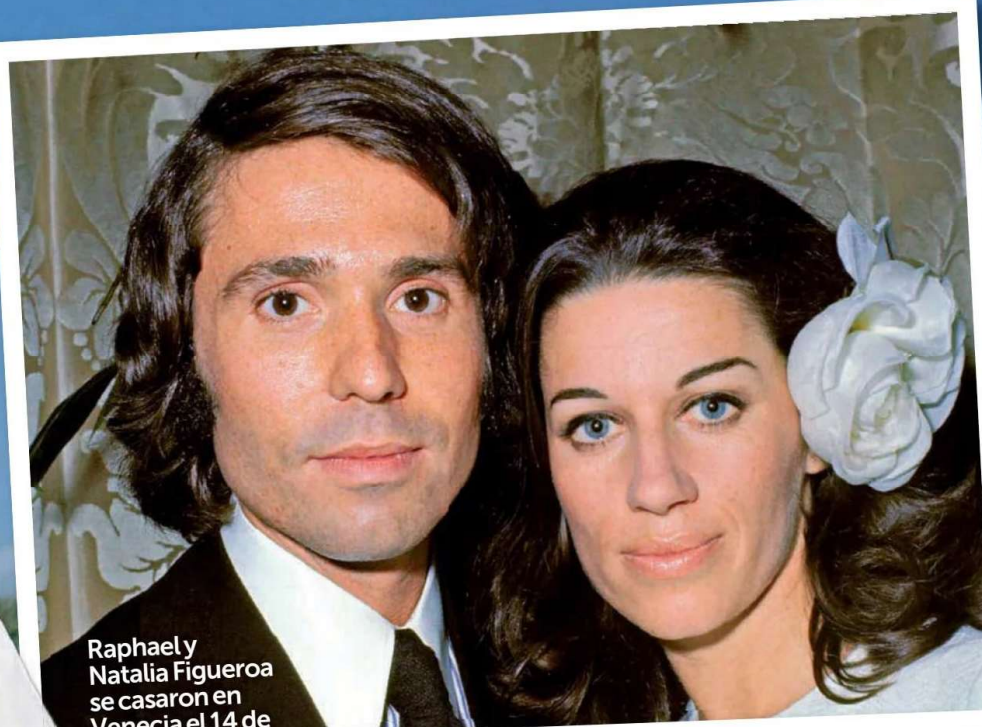
La alegría se mezcló con los nervios, como la propia Natalia Figueroa contó en ese momento: "La coordinadora de trasplantes me llamó al mediodía y nos dijo que fuéramos enseguida. ¡Imagínate los nervios! No podíamos ni hablar entre nosotros. Raphael se encontraba en ese momento durmiendo la siesta. Fuimos al hospital y esperamos hasta que entró en quirófano. Nos dijeron que nos volviéramos a casa porque estas intervenciones pueden durar hasta diez horas. Nos llamaban cada hora para contarnos cómo iba todo. Fue muy angustioso".

En el caso de Raphael la operación no llegó a las seis horas y todo se desarrolló sin complicaciones. Al abrir los ojos, y porque así lo quiso su mujer, a la primera persona que vio

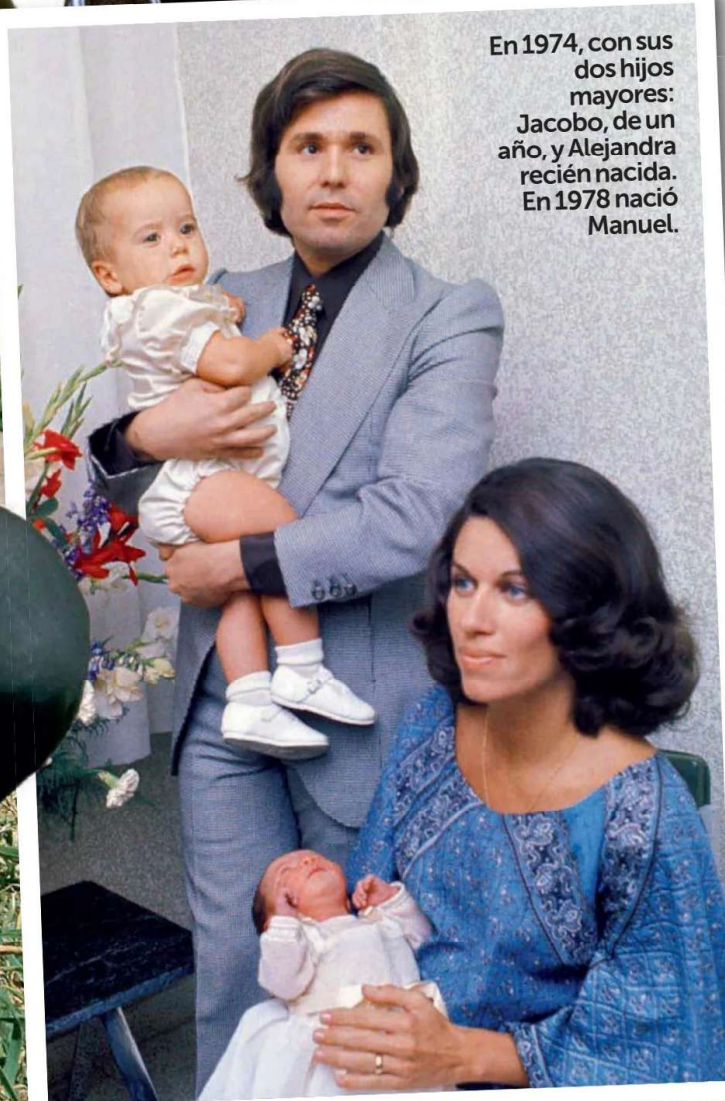


**ES UNO DE
LOS CANTANTES
ESPAÑOLES MÁS
UNIVERSAL**





Raphael y Natalia Figueroa se casaron en Venecia el 14 de julio de 1972.



En 1974, con sus dos hijos mayores: Jacobo, de un año, y Alejandra recién nacida. En 1978 nació Manuel.

fue a su hijo mayor, Jacobo. Él recordaría años más tarde en un programa de televisión homenaje a su progenitor: "Normalmente los padres vemos nacer a nuestros hijos, pero aquel día vi nacer a mi padre".

Al día siguiente el doctor Moreno ofreció una rueda con todos los detalles: "Raphael padecía una insuficiencia hepática terminal complicada con una insuficiencia renal debido a una cirrosis de etiología viral. Debido a la gravedad del paciente, ya que padecía ascitis, ictericia y extrema delgadez, por lo que su vida corría peligro".

El cantante se recuperó rápidamente. Durante sus días en el hospital recibía las visitas de su mujer y sus tres hijos, leía, pero, sobre todo, hacía planes de trabajo.

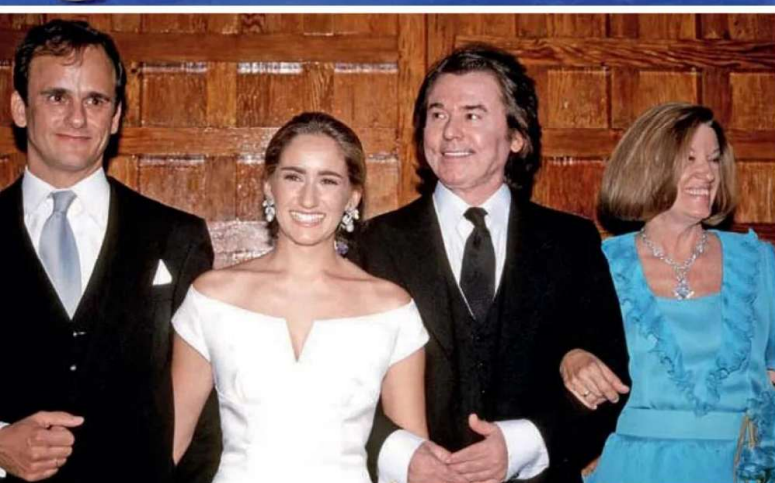
La vuelta a casa

Al mediodía del 13 de abril recibió el alta médica y regresó a su casa en la urbanización de Montepíncipe en Boadilla de Monte (Madrid). "He vuelto a nacer", con estas contundentes palabras recibía Raphael a SEMANA y a otros medios de comunicación en su casa, apenas un mes después de recibir el trasplante de hígado.

Feliz y en plena forma (aseguró que solo dos días después de la intervención comió judías con chorizo y una chuleta de cerdo), él mismo relataba todo el proceso: "Hubo momentos en los que temí que no llegara, y luego, cuando sucedió, no sabía si tendría éxito. Me dio una ataque de miedo cuando Natalia me lo dijo. Me llevaron al hospital, y como soy tan valiente para lo gordo, como grimo- ►►►

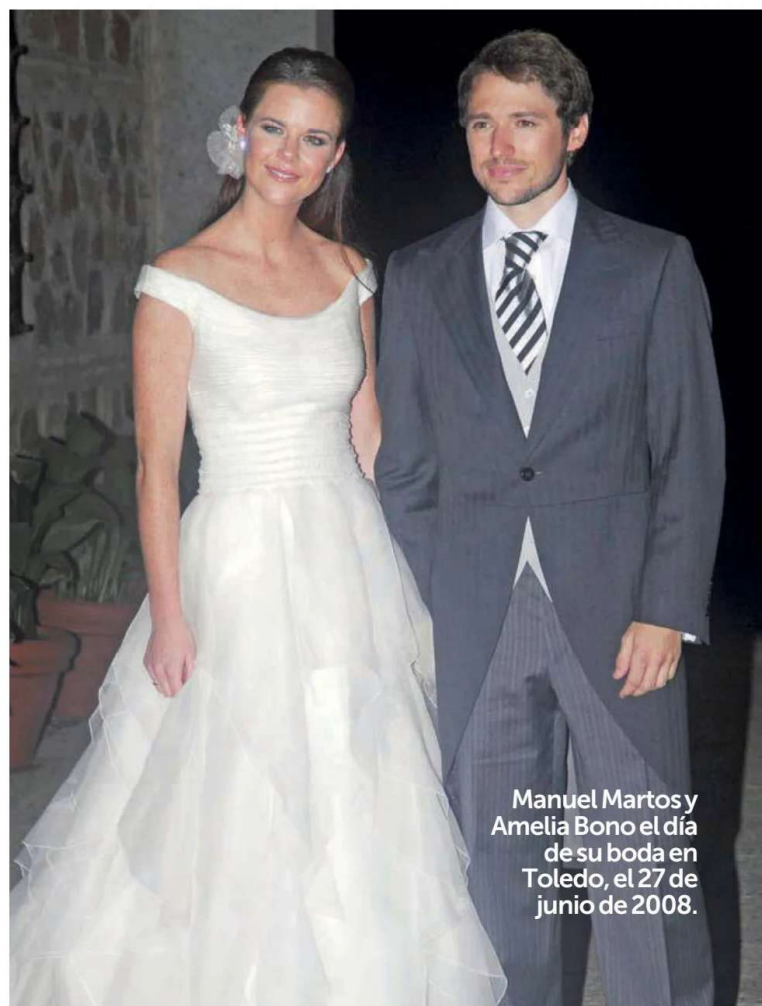


El cantante y su mujer con sus tres hijos: Jacobo, Alejandra y Manuel y sus respectivas parejas, Álvaro de Arenzana, Toni Acosta y Amelia Bono, de los que todos están separados.

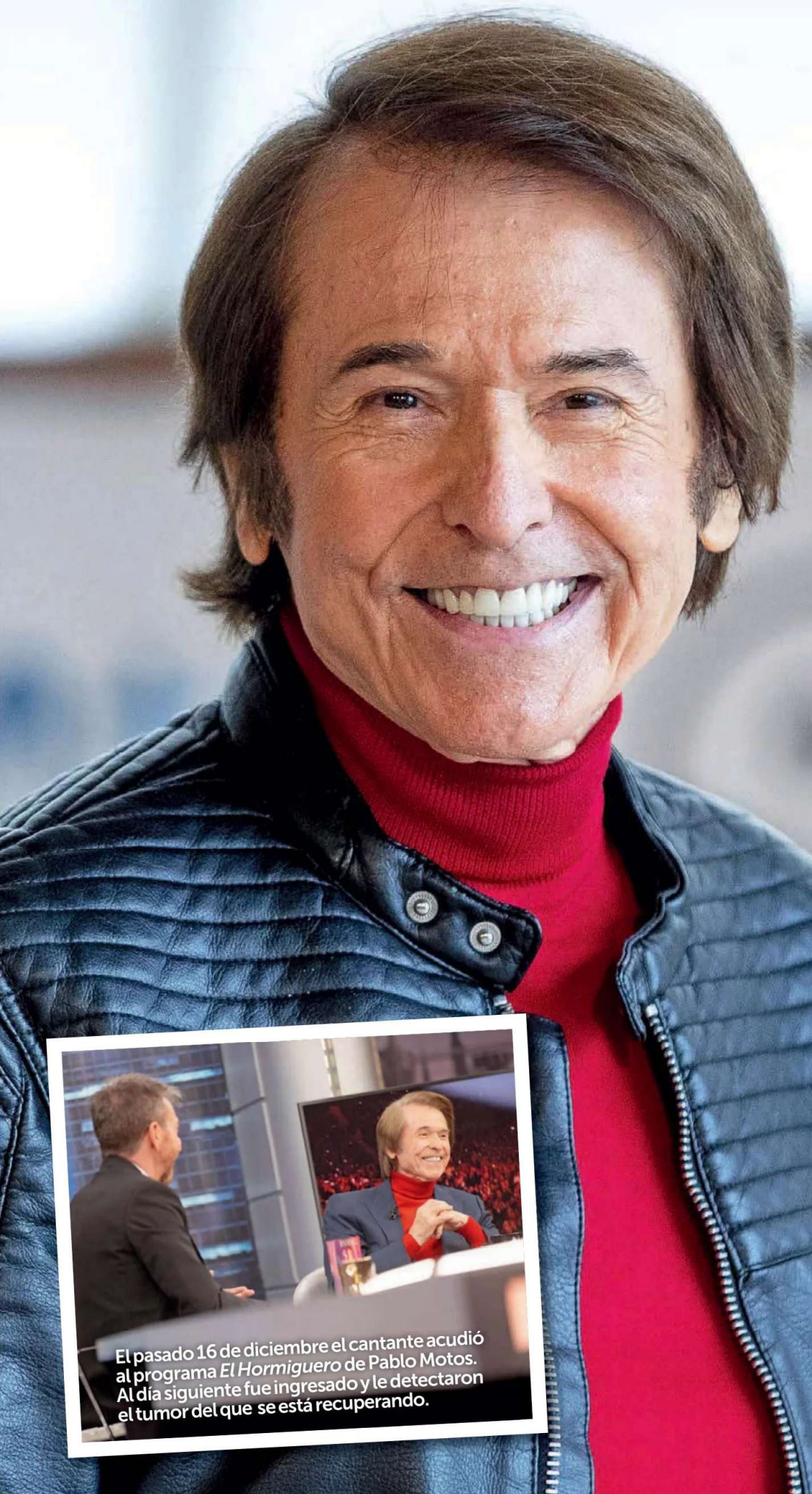


LA FELICIDAD FAMILIAR

Raphael y Natalia vivieron con gran felicidad la boda de sus tres hijos. En la foto superior, el día del enlace de su hija Alejandra con Álvaro de Arenzana, el 9 julio de 2001 en la casa familiar en Madrid; en la inferior, en la boda de Jacobo y Toni Acosta, el 20 de julio de 2002 en Tenerife.



Manuel Martos y Amelia Bono el día de su boda en Toledo, el 27 de junio de 2008.



▶▶▶ so para las pequeñeces, no hubo problema. Cuando me llevaban al quirófano llamé a mi secretaria para que me dijera si había llamado para unos derechos en el Teatro Real. Con la anestesia pensaba en mi trabajo".

Sus problemas

Raphael regresó con la misma fuerza de siempre y retomó la carrera en la que continúa siendo un número uno.

Él mismo, pasado el tiempo, recordó sus problemas con la bebida que le llevaron al límite: "En ese momento mi vida se iba, además, por una memez absurda que fui aumentando sin darme cuenta y todo por dormir, por dormir, por descansar... y se formó una pelota que pudo costarme la vida. No bebía por el hecho de beber. Yo quería dormir. Empezó en los aviones y después en los hoteles cuando pusieron

Ahora el cantante afronta un nuevo golpe en su salud tras detectarle un linfoma cerebral, del que se está recuperando

los minibar. Y me bebía una, luego dos... y dormía como un lirón, toda la noche, y al otro día podía cantar como los ángeles, bien descansado, pero claro, me estaba pudriendo un órgano vital. He dormido muy mal casi siempre. Últimamente duermo de maravilla, desde que me trasplantaron".

Ahora Raphael afronta otra dura prueba de salud, de la que seguro, una vez más, saldrá con las mismas ganas de vivir y de seguir con pasión sobre un escenario.

Sonia Montero

El pasado 16 de diciembre el cantante acudió al programa *El Hormiguero* de Pablo Motos. Al día siguiente fue ingresado y le detectaron el tumor del que se está recuperando.

ASÍ HEMOS CAMBIADO...

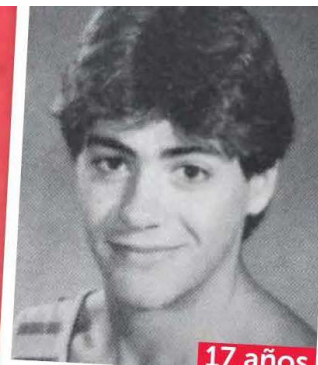
El actor neoyorquino es un ejemplo típico de estrella adolescente de Hollywood caída en desgracia y renacida de sus cenizas. Robert Downey Jr. llega a los 60 años, este 4 de abril, con un Oscar debajo del brazo (conseguido por su papel en *Oppenheimer*, en 2024) y un largo historial de arrestos por posesión de drogas. Tras un prometedor inicio en el cine con películas como *Menos que cero*, *Air América* y la aclamada *Chaplin* su carrera decayó por sus problemas legales hasta que lo rescató *Sherlock Holmes*, en 2009, y, sobre todo, Marvel para transformarlo en el *Iron Man* de la saga de *Los Vengadores* que lo convirtió en uno de los actores mejores pagados de la industria del cine. En su vida privada, Robert también ha conseguido encontrar la paz, tras un romance juvenil con Sarah Jessica Parker, se casó con la también actriz Deborah Falconer, con quien tuvo un hijo antes de divorciarse. Desde 2004, comparte su vida con la productora Susan Levin con quien ha tenido otros dos hijos.

Robert Downey Jr.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR



17 años



30 años



38 años



56 años

59 años

Una sección del departamento de Documentación.

www.semana.es
SEMANA

DIRECTOR: Jorge Borrajo.

REDACTORA JEFE: Marta Bolonio.

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

MAQUETACIÓN Y TRATAMIENTO DE IMAGEN: 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: Rotocobrih 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 Stelmazewski.

Av. Diagonal, 189. 08018 Barcelona.

Teléfono: 93 415 73 74.

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

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

SEMANA TAMBIÉN EN:

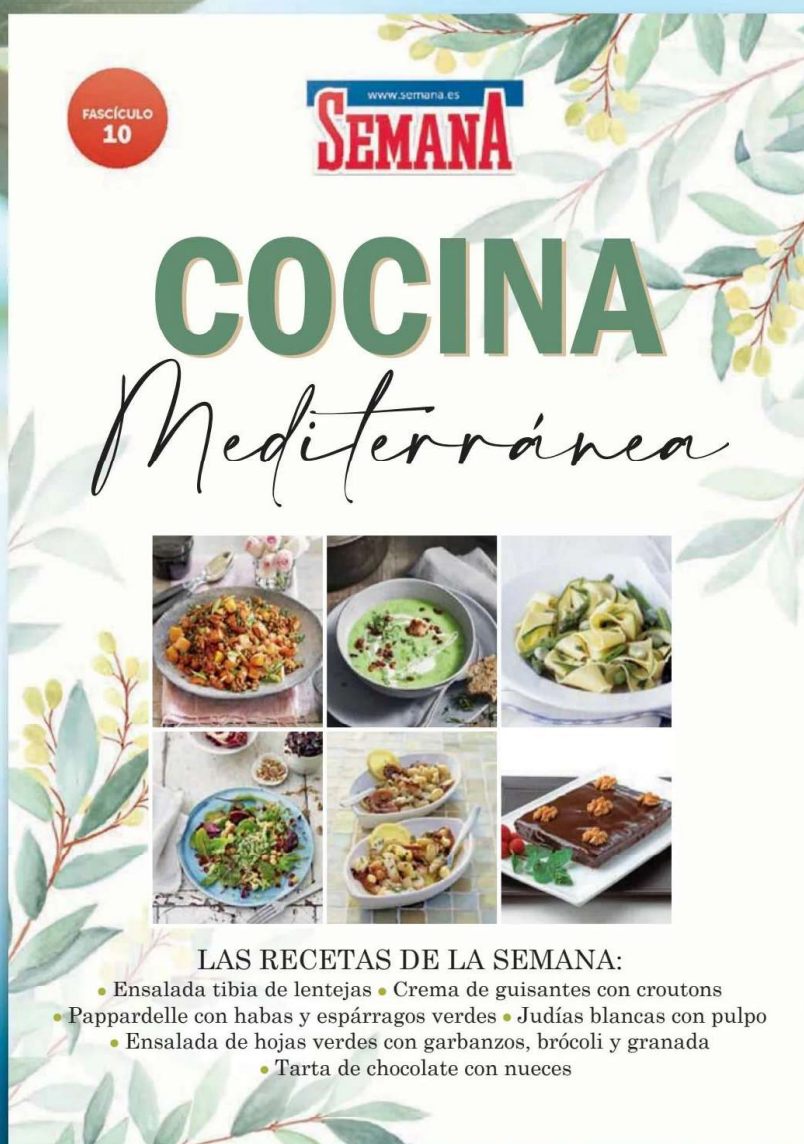
ORBYT. **K+** **zinio**
www.orbytes.com www.kioskyomas.com www.zinio.com

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:

- Ensalada tibia de lentejas • Crema de guisantes con croutons
- Pappardelle con habas y espárragos verdes • Judías blancas con pulpo
- Ensalada de hojas verdes con garbanzos, brócoli y granada
- Tarta de chocolate con nueces

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

PRÓXIMA SEMANA FASCÍCULO 10*



**Viva su jubilación
con tranquilidad,
gracias a su vivienda**



**En Grupo Retiro te ofrecemos
soluciones inmobiliarias y financieras a tu medida:**

- Hipoteca Inversa
- Renta Vitalicia Inmobiliaria
- Venta de Nuda Propiedad
- Venta Alquiler Garantizado



+25 años
asesorando

www.GrupoRetiro.com



91 577 42 40