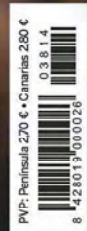


LECTURAS

LECTURAS.COM



ADIÓS A FRANCISCO El Papa más querido

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



**POR PILAR
EYRE**

**SOFÍA CUMPLE
18 AÑOS Y
SEGUIRÁ
SUS ESTUDIOS
EN ESPAÑA**

EXCLUSIVA

**ISA NOS
ENSEÑA LA
HABITACIÓN
DE SU BEBÉ**

**“Me duele
que mi
madre no
venga
al parto”**



UNA COCINA SUPREMA

Y para él, la mejor carne del mundo



Con 7 meses de lactancia y una crianza tradicional, así se distingue Ternera Gallega Suprema. Una carne versátil y con gran variedad de cortes, con un sabor y una ternereza únicos. Para una cocina incomparable.

 XUNTA
DE GALICIA



FEADER:
Europa invierte en
las zonas rurales



MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN

PROYECTO 3 - MEDIDA 3.2

SUMARIO

www.lecturas.com

Nº 3.814 • 30 abril 2025

4

ISA PANTOJA

"Me duele que mi madre no venga al parto, pero lo tengo asumido", nos cuenta en una entrevista exclusiva.

14 a 16. Siete días

34. La herencia de Mario Vargas Llosa

Los hijos del escritor recibirán un legado millonario.

36. El fervor de los famosos en las procesiones

La Semana Santa es cita obligada para los más devotos.

42. Vicky Martín Berrocal, a solas con Maxi Iglesias

"Estoy enamorado de la seguridad que transmite mi pareja".

46. Así es la nueva ilusión de Rosalía

Emilio Sakraya es un actor alemán de 28 años de origen serbio y marroquí.

48. Judit Mascó

"Mi hija mayor abandonó la moda, no quería ser 'hija de', nos cuenta la modelo.

52. Jesús Calleja

La emotiva historia de su hijo Simba, abandonado en las montañas de Nepal y que él acogió con 11 años.

54. El diario de Jorge Javier

"Las ganas de vivir de Laura Cuevas recuerdan a las de Rosa Benito".

56. Omar Ayuso, de 'Mariliendre'

"Si oigo risas por la calle pienso que se dirigen a mí por ser gay", confiesa el actor.

60. La hora negra. Por Mayka Navarro

La policía alerta sobre las estafas telefónicas hechas con voz clonada por inteligencia artificial.

64. La casa de los horrores de Gene Hackman

El actor y su mujer murieron en una casa llena de ratas y basura.

72 a 76. Actualidad

78. Nuestras series

94. Pasatiempos

97. Horóscopo



26

FALLECE EL PAPA FRANCISCO

Jorge Bergoglio muere en su residencia de Santa Marta a los 88 años.



18

SOFÍA DE BORBÓN
La infanta celebra su mayoría de edad. Por Pilar Eyre.

68

ISABELLA DE DINAMARCA

La puesta de largo de la hija de Federico y Mary al cumplir 18 años.



LECTURAS Práctica

82. Nutrición La dieta ideal si ya has cumplido los 40.

84. Belleza Teñirse en casa como una profesional.

88. Cocina Postres riquísimos a base de brioche.



EXCLUSIVA

**ISA PANTOJA NOS ENSEÑA
LA HABITACIÓN DE SU BEBÉ**

“Me duele que mi madre no venga al parto, pero lo tengo asumido”

De siete meses y medio, en su refugio de El Puerto de Santa María y alejada de su madre y su hermano, la hija de Isabel Pantoja nos cuenta cómo prepara la llegada del hijo que espera con Asraf. “Para mí es como una primera vez. Mi primer embarazo lo llevaron mi madre y Dulce”



**De vestidor
a habitación
del bebé**

*La cuna ya
preparada
para su bebé*

Isa (29) ha convertido el vestidor en la habitación de su bebé. Una estancia que empapeló con Asraf y que decidieron decorar en colores neutros antes de saber el sexo del niño. La pareja se mudó el pasado verano a su nueva casa en El Puerto de Santa María (Cádiz), donde vive con el hijo de 11 años que Isa tuvo con Alberto Isla.



“Abracé a mi hermano y me di cuenta de que le sigo queriendo. Después de todo lo malo, me quedo con ese momento”

“Quiero que Kiko siga su vida y sea feliz, pero ahí, lejos. No me va a hacer bien tenerlo otra vez en mi vida”

Isa no tiene ninguna relación con su madre y su hermano. Con él coincidió en Canarias en enero, cuando la hija de Anabel Pantoja estuvo ingresada. Los hermanos se abrazaron, pero no han vuelto a verse.



“Con este embarazo he dejado de preguntarme por qué y de culparme de muchas cosas”

“Me he centrado en mí y en mi familia, que es la que no quiero perder”

“La otra [su madre y su hermano] no la puedo controlar. No estoy segura de haber superado lo que viví”

sa Pantoja nos cuenta cómo se siente en la recta final de su embarazo. Refugiada en la familia que ha formado con Asraf y su hijo mayor, no puede disimular su enorme tristeza cuando le preguntamos por su madre y su hermano. A pesar de que la ruptura con ellos es total, desvela que se planteó que el bebé que espera llevara el primer apellido Pantoja.

► **¿Cómo estás?**

-Estoy de siete meses y medio y lo llevo superbien. Hago vida normal, haciendo ejercicio. He engordado 5 kilos y medio, con mi otro hijo cogí 10.

► **Y emocionalmente, ¿cómo te encuentras?**

-Mucho más relajada que antes de quedarme embarazada. Tengo más paciencia. Aunque se va acercando la fecha del parto y me estoy volviendo más maniática con cosas del bebé.

► **Ya tienes la habitación preparada.**

-Lo hemos hecho con mucha ilusión, la hemos empapelado entre los dos. Era mi vestidor, me duró dos meses [risas]. Cuando me enteré de que estaba embarazada decidí adaptarlo para el bebé. Como no sabíamos si era chico o chica, queríamos poner un color neutro. El verde es mi color favorito. Lo quería todo muy infantil. Mi hijo mayor ya es grande, tiene 11 años, y quería revivir la experiencia de tener un bebé a tope.

► **¿Habéis escogido nombre?**

-Todavía no. Queremos uno corto, de dos sílabas, tres como mucho, y fácil de pronunciar. Un nombre que no sea típicamente árabe, ni español. No le voy a poner Mohamed, pero tampoco Jesús. Algo más moderno, más internacional. Algo

“Con 17 años no escogí ginecólogo ni dónde parir ni la habitación del bebé. No tenía ni idea. Ahora lo he elegido todo”

como Michael, que sería fácil de pronunciar, o Lucas.

► **¿Tu hijo mayor qué opina?**

-Quiere que le ponga Yamal, pero no.

► **¿Os habéis planteado que vaya el apellido Pantoja por delante?**

-Hace unos meses, Asraf y yo lo hablamos, le dije que me gustaría y él me dijo que también porque su apellido, aunque lo conocéis como Beno, en realidad es más largo y complicado. Pensamos en poner el Pantoja primero para que fuera más fácil pronunciarlo, ese fue el único motivo. Pero, sinceramente, como acababa de contar ese episodio tan desagradable [Kiko le roció agua con una manguera en Cantora] y había estado tan mal psicológicamente, acabé concluyendo que, por más que me gustara la idea, si era coherente con lo que había contado y todo lo que sentía, no podía llevar mi apellido primero. A lo mejor en el futuro sí. Ahora mismo no lo siento así. Si en el futuro mi hijo quiere ponerse de primer apellido el mío, que lo haga.

► **Habéis hecho una ecografía hace poco.**

-Ya le vemos las facciones. Se parece a su hermano, en la boca, en la nariz y en los mofletes. Asraf dice que se va a parecer a mí porque mi hijo mayor se parece a mí. El bebé pinta que va a tener el pelo rizado, yo lo tengo muy liso. También nos han dicho que tiene los pies largos. Asraf está contento por-



La habitación del bebé tiene mucha luz y predomina el color verde, que es el preferido de Isa.

Un regalo muy especial de su prima Anabel

que con esos dos detalles ya dice que se va a parecer a él.

► **¿Fue tu hijo a la ecografía?**

-Sí. He querido que esté en todo el proceso para que vea a su hermano y no le coja celos. Ahora es más consciente porque se mueve y lo puede tocar y lo siente. Ve que se está acercando el momento, está mucho más feliz.

► **¿Estás nerviosa?**

-Sí, porque mi primer parto fue por cesárea y la experiencia no fue muy buena. Lo pasé mal con la recuperación. Estuve cinco días en el hospital. Me dio una lipotimia porque había perdido mucha sangre. Y luego estuve un mes de postoperatorio, sin poderme mover bien.

► **¿Tienes miedo al parto?**

-Sí, me da miedo el proceso. Me estoy preparando para perder esos nervios y decirme a mí misma que puedo parir y mi cuerpo está preparado para

“Me noto mucho más tranquila que en mi primer embarazo. La energía que hay a tu alrededor te afecta mucho”

ello. Tengo miedo a la cesárea, si tiene que ser así, quiero pensar que es por mi bien y por el bebé y ya está. No quiero derrumbarme.

► **Estás haciendo trabajo físico pero sobre todo, mental.**

-Sí. Yo con 17 años no escogí ni el ginecólogo ni escogí dónde quería parir ni prácticamente la habitación del bebé. No tenía ni idea. De hecho, cuando el ginecólogo de ahora me preguntó por qué me habían hecho una cesárea en el primer parto, no supe responderle. Solo sé que no dilataba. Todo

“Anabel me regaló una tortuguita que tiene también su hija, que proyecta luces de colores en el techo. Me hizo mucha ilusión”, cuenta Isa.





"He sentido el apoyo de Asraf en todo momento, empatiza conmigo, me ayuda, me da masajes"

el tema de mi embarazo lo llevaban mi madre y Dulce, yo lo delegaba todo en ellas. Ahora es totalmente diferente. He elegido todo, he diseñado la habitación del bebé, he elegido los valores que le voy a inculcar, lo he elegido todo. Me estoy informando de todo.

► **¿Por qué en tu primer embarazo no te informaste?**

-Yo no era muy consciente de que estaba embarazada, hasta que empezó a moverse en la tripa. Estaba muy malpsico-

lógicamente, venía de pasarlo muy mal, tenía 18 años pero no me sentía mayor de edad.

► **¿No preguntabas cosas del embarazo a tu madre?**

-No.

► **¿Sientes tristeza cuando piensas en tu primer embarazo?**

-He estado igual de ilusionada en los dos embarazos, pero ahora me noto más tranquila que hace 11 años. La energía que hay a tu alrededor te afecta mucho.

► **¿Te pareces a aquella Isa de entonces?**

-No. Recuerdo el proceso de hacerme cargo de mi hijo tras el nacimiento, pero el embarazo como tal, pasó tan rápido que no fui

muy consciente. Para mí este embarazo ha sido una primera vez. Sentía mucha presión, desde noviembre hasta marzo, que nació mi hijo, hablaban de mí y yo no había dicho nada a la prensa.

► **Hiciste un reportaje para poder independizarte e irte de Cantora.**

-Sí, aún vivía en Cantora cuando lo hice, tenía el cuarto del niño, que bueno, era el mío, pero estaba todo ambientado de bebé. Con mi pareja en ese momento [Alberto Isla] decíamos: "Cuando nazca el niño, estaría bien formar nuestra fa-

milia independiente e irnos a vivir a otro sitio". Aunque con mi madre las cosas estuvieran bien, con el resto de la familia no. Ese era el problema, no era un ambiente que yo quisiera para estar allí unos años, ni siquiera para pasar el primer año de un bebé que, siendo yo tan joven, es muy complicado. Alberto y yo no habíamos convivido antes, nos habíamos visto antes de que yo cumpliera 18 años, pero en Cantora, yo no había podido salir. Que saliera bien esa re-



**Una habitación
muy infantil y
con mucha luz**

“Quería que toda la habitación fuera muy infantil. Mi hijo mayor ya tiene 11 años y quería revivir la experiencia de tener un bebé a tope”, cuenta Isa.

“Me planteé poner al niño mi apellido primero”

“Pero si soy coherente con lo que siento, no puede llevar el apellido Pantoja primero”

“Si en un futuro él quiere ponérselo, que lo haga, yo ahora mismo, no puedo”



"Forré los armarios como si fueran escamas de peces porque la temática es de peces, de tortugas y de pulpos", cuenta Isa



Un detalle de la habitación. Isa y Asraf aún no han decidido nombre para su niño.

Peces, pulpos y libros en inglés para el bebé

lación, era muy complicado, todo estaba en contra. Éramos muy jóvenes con una responsabilidad muy grande, y dijimos: "Hacemos un reportaje para independizarnos y vivir juntos".

► **¿Vas a dar el pecho al bebé?**

-Me he estado informando sobre si habría algún problema para darle el pecho con mis prótesis, no es lo mismo si las prótesis están delante o detrás del músculo, y al parecer no hay ningún impedimento. Lo he estado pensando mucho pero creo que le daré biberón.

► **¿Cómo estáis Asraf y tú?**

-Muy bien. Se involucra un montón, es mucho más niño que yo. Asraf ha empatizado mucho conmigo, me da masajes,

me ayuda en cuanto a la maternidad. Por suerte, he tenido un embarazo muy bueno pero he sentido su apoyo en todo momento. He compartido con Asraf mi miedo a que haya una nueva cesárea y se está informando mucho, por si acaso. Quiero hacerme cargo también de su bienestar emocional. Durante el embarazo, todo el mundo le pregunta a la madre cómo está, y es lógico, es quien vive el proceso. Pero cuando nazca, quiero preguntarle a él también cómo se encuentra, no quiero que se sienta al margen.

► **Hablas como una persona que se ha trabajado mucho.**

-He trabajado mucho en la empatía. Quiero involucrar mu-



Un detalle de las estanterías de la habitación del bebé, donde ya hay muñecos y libros. Entre ellos el de 'El Principito' de Antoine de Saint-Exupéry en una edición en inglés.

cho a Asraf y a mi hijo mayor, que no se sientan desplazados. Y a mi hijo quiero inculcarle la comunicación, justo lo que yo no he tenido en casa.

► **Antes de quedarte embarazada habías decidido ir a terapia. ¿Lo dejaste?**

-Es que ahora ha cambiado la cosa. Antes estaba supermal, reviviendo todas estas cosas, pero a partir del embarazo he dejado de preguntarme por qué y de culparme o de justificar muchas cosas, y me he centrado en mí y en mi familia, que es la que no quiero perder. Me preocupo por ellos, aquí es donde mi mente tiene que estar. Esta es la parte de mi realidad que puedo controlar. En lo que respecta a mi familia [la de su madre] únicamente puedo controlar lo mío, lo que respecta a los demás, no. Y encima veo que la única que se preocupa soy yo. Lo mejor que puedo hacer es centrarme en mi salud y en no estar mal. Las embarazadas solemos tener estrés mental, y eso es lo que no quiero tener.

► **¿Te duele que te pregunten si esperas que tu madre venga o te llame cuando nazca el niño?**

-Ha habido situaciones fuertes que me ha costado mucho superar, incluso que no estoy segura de haberlas superado. ¡Claro que me duele! Me duele aun sabiendo que no va a venir.

► **¿Esperas un milagro?**

-No. Me duele porque es normal, porque voy a ser madre,

“Queremos un nombre corto que no sea típicamente árabe, ni español. No le voy a poner Mohamed, pero tampoco Jesús”

“Me da miedo el parto. Con el primero lo pasé muy mal. Me preocupa pasar por una nueva cesárea”

estoy muy sensible. Y aunque no lo estuviese, tengo ya otro hijo, o sea que también me duele por él. No va a venir al parto, me duele pero lo tengo asimilado. No va a venir hoy, ni dentro de un mes, ni dentro de seis, ni dentro de cinco años. Intento desligarme de la familia y no tener nada que ver, en el sentido de no hablar de ellos, no tengo nada que decir. Vivo en el día a día y con las personas con las que estoy.

► **Hace poco, cuando fuiste a Canarias a apoyar a Anabel, viste a tu hermano Kiko en el hospital, no tenéis relación pero os disteis un abrazo. ¿Eso está igual?**

-Eso está estancado. Si en ese momento nos hemos tenido que cruzar, pues nos hemos saludado y ya está. En esos instantes de contacto físico, reviví muchos sentimientos. Ahí sí que me di cuenta de que, a pesar de todo, le seguía queriendo. Después de todo lo malo y todos los malos recuerdos que tengo, me quedo con ese momento. Espero que siga su vida y que su familia esté bien. Pero ahí, lejos. Es mejor tenerlo lejos y verle feliz, que tenerlo otra vez en tu vida. No quiero vivir las situaciones que he vivido.

En estos siete meses y medio, Isa ha ganado solo 5 kilos. “En mi primer embarazo cogí 10. Lo llevo superbien”, nos cuenta.

“Anabel me ha dicho que la ropita que ya no le va a su hija me la mandará”

“Lo que está viviendo es complicado, pero no puede dejar de disfrutar de los primeros meses de su niña, no vuelven”





Isa hace ejercicios diarios para prepararse para el parto.

Un gimnasio en casa para prepararse

► **No quieres volver a pasarlo mal.**

-No. No me va a hacer bien. Me siento muy en paz en ese sentido.

► **¿Cómo viviste esa visita a Canarias a Anabel, durante el ingreso hospitalario de su hija, estando tú embarazada?**

-Fueron momentos muy duros. Cuando ves cosas que salen en las noticias, te echas las manos en la cabeza pero no lo ves tan cerca, y sin embargo cuando pasa algo en tu familia, lo ves y dices: "Es que puedo ser yo". Estás más empática, más sensible, con los sentimientos más a flor de piel.

► **Con miedo de que te pueda pasar a ti.**

-Sobre todo eso, sí.

► **¿Cómo ves a tu prima?**

-Hablamos casi todos los días. Se ha juntado que ella ha sido mamá y que yo estoy embarazada, compartimos opiniones. La ropa que no le está bien a Alma ya me ha dicho que me la va a mandar. Hablamos de los bebés, o de mi hijo mayor. Esas conversaciones no tienen nada que ver con las que teníamos antes. Ella también ha hecho un ejercicio, como yo en cierta manera, de preocuparse

mucho por ella y priorizarse ella.

► **A Anabel se le ha parado la vida.**

-Independientemente de lo que pase, habiéndome muchas críticas, muchas opiniones, y todo es negativo. La vida es así. Ella sabe que me tiene aquí, que puede contar conmigo para lo que necesite.

► **¿Ves en ella una buena actitud ante el horror que está viviendo?**

-Creo que ha remontado, las aguas están volviendo a su cauce. La veo feliz y contenta. Es complicado, pero no puede dejar de disfrutar de su maternidad, esos primeros meses no vuelven.

► **Te han ofrecido mucho dinero por responder a los ataques de Raquel Bollo y has dicho que no.**

-No quiero hablar de ella, no quiero dar pie a que me conteste. 

Por Karmele Izaguirre. Fotos: Garófano y Pedro Pernía. Peluquería y maquillaje: Christian Lara.



"Si no fuera por las veces que me levanto a hacer pis y porque la barriga no me deja poner los zapatos sería como si no estuviese embarazada", dice.

THE CULTURE OF BEAUTY

¡BELLEZA SEGURA!

Cuidado y protección de la piel y del cabello
para antes, durante y después de la exposición solar.

LA BIOTHETIQUE®
PARIS



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



Kira Miró (45) eligió un vestido de la firma ibicenca Ivanna Mestres. Fue su guiño al Festival Ibicine que reconoció a la actriz con un premio Astarté a su trayectoria. "Me habéis hecho muy feliz", dijo Kira, que sale con el actor Salva Reina desde hace tres años.



Salva Reina (47) habló orgulloso de su pareja, Kira Miró, a la que acompañó al Festival: "Es una actriz muy comprometida con todos los proyectos".



La actriz Silvia Marty (44) entregó el premio a su gran amiga Kira Miró, con la que ha trabajado en 'Machos Alfa'.

KIRA MIRÓ RECIBE UN PREMIO EN IBIZA "YO YA ME SIENTO CASADA CON SALVA REINA"

Kira Miró —la actriz que triunfa con 'Machos Alfa'— vivió hace unos días una noche muy especial en la isla de Ibiza. La actriz, que llegó acompañada por su pareja, el también actor Salva Reina, recibió un premio a su trayectoria en el marco de la octava edición del Festival Ibicine que se celebra en la isla y que reunió a mu-

chos famosos. La actriz, que recogió el premio de manos de su amiga Silvia Marty, habló de su relación con Salva Reina, con quien sale desde 2022, y con quien por el momento no tiene planes de boda. "Una fiesta del amor siempre está bien, pero la verdad es que yo ya me siento casada", aseguró.

IBICINE
FESTIVAL DE CINE DE IBIZA

NOBU HOTEL

IBICINE
FESTIVAL DE CINE DE IBIZA

cer

Hard Rock

ASSAU
ACH CLUB
Ibiza

NOBU
ACH CLUB
Ibiza

IBI
FESTIV

NOBU H
IBIZA 94

Belinda Washington (61) presumió de hija. La actriz posó abrazada a Daniela (23) en la alfombra de color arena.

Susana Abaitua (34) fue premiada en el Festival como mejor actriz por 'Desmontando a Lucía'.

La cómica Eva Soriano (35), que suele veranear en Ibiza, fue la encargada de presentar la gala.

Macarena Gómez (47) con un diseño de la firma ibicenca Monika Maxim.



EN GINEBRA

EVA LONGORIA PRESUME DE SU HIJO DE 6 AÑOS EN LA GALA GLOBAL GIFT

La actriz Eva Longoria (50) asistió a la gala Global Gift, asociación de la que es presidenta honoraria, y que en esta ocasión se celebró en el hotel President Wilson de Ginebra. Vestida con un modelo metalizado firmado por Elie Saab, Eva Longoria no posó sola en el photocall, sino que lo hizo acompañada de su único hijo, Santi, de seis años, fruto de su matrimonio con el empresario mexicano José Bastón. La actriz reside en España desde finales del pasado año y estos días ha podido disfrutar de la Semana Santa de Córdoba.



A PUNTO DE CUMPLIR 60 AÑOS

Brooke Shields, la reina del baile

Brooke Shields (59) asistió al Baile de Tribeca, organizado por la New York Academy of Art. La protagonista de 'El lago azul', que cumplirá 60 años el próximo 31 de mayo, lució un diseño de lentejuelas verde con transparencias. En enero, la actriz lanzó sus memorias, 'A Brooke Shields no se le permite envejecer', en la que trata desde el alcoholismo de su madre hasta cómo le afectó interpretar a una prostituta con solo 11 años. También ha desvelado que un cirujano le practicó un rejuvenecimiento de vagina sin su permiso.

10ABRIL2025
10:22:41
UTC+1.0 SEG

ACFT
11:7344N
98:22:41E

<
<<

.....

SOMOS UN PAÍS
LLENO DE VIDA
COMO PARA
PERDERLA EN LA
CARRETERA

LA SEGURIDAD VIAL, UN
PROYECTO DE PAÍS.

.....

STOP

Sofía admira mucho a su madre y valora estudiar una carrera relacionada con el mundo de la comunicación audiovisual

Es curiosa y le gusta mucho escribir. Ya ha firmado algunas piezas en el boletín de su colegio

LA INFANTA CUMPLE
18 AÑOS

Sofía seguirá sus estudios en España

Aunque se valoró que siguiera en el extranjero, se ha decidido que Sofía estudie en nuestro país y pueda asumir un mayor papel público

POR PILAR EYRE



El arma secreta de la Corona

La infanta Sofía nació el 29 de abril de 2007. Con 3,3 kilos de peso, su madre la presentó al mundo diciendo que a su suegra le hacía "muchísima ilusión" que su nieta llevara su nombre.



El 29 de abril Sofía de Borbón y Ortiz cumple 18 años. La hermana de la futura reina, la segunda en la línea de sucesión, entra en su mayoría de edad. Es evidente que no se trata de un cumpleaños cualquiera, ni Sofía es una muchacha corriente. **Es una infanta y si Leonor, por las razones que sean, no accede al trono, ella será la reina de España.** Su educación tiene que estar acorde con estas altas responsabilidades y es evidente que no puede continuar en el extranjero, una posibilidad que se valoró pero que, según mis informaciones, se ha descartado totalmente. Los padres ya no contemplan, pese a sus deseos íntimos, que Sofía esté cinco años más, o cuatro, o uno, fuera de su país. Después de estos dos años en un internado galés, algo inexplicable al parecer de algunos,

La infanta Sofía, en la Misa de Pascua de 2012 en la Catedral de Palma de Mallorca, a la que acudió con toda su familia. Por entonces, su padre aún no era Rey. Ella estaba a punto de cumplir 5 años.





Una de las imágenes más icónicas de Sofia, guareciéndose de la lluvia bajo un paraguas en el Desfile de la Hispanidad del año 2016. Tenía 9 años.



Con 3 años, Sofia asistía a su primer día de cole con actitud algo resignada. Letizia tuvo que pelear para que acompañara a su hermana.

La sonrisa que cautivó a todos



Una de las primeras veces que escuchamos su voz: cuando, en el año 2017, Casa Real distribuyó unos vídeos de la familia compartiendo mesa. La sonrisa pícaro de Sofia fue lo más comentado.

Apenas hemos escuchado su voz, pero nos dicen que Sofía tiene mucho sentido del humor

Sofía debe continuar sus estudios en España, Letizia es consciente de que lo contrario parecería desprecio tanto a nuestras instituciones universitarias como a nuestro país. ¿Una infanta española no se siente a gusto entre nosotros? ¿No somos lo suficientemente buenos, o discretos, o respetuosos, con ella? ¿No estudiaron su padre y sus tías en universidades españolas? **Después de haber permanecido tanto tiempo en el extranjero, ¿qué raigambre tendría Sofía con los ciudadanos y con esta tierra?** Unos días en verano pascando por Mallorca, otros de vacaciones sin salir de palacio, una foto fugaz entrando en un coche en Londres, París o Nueva York. ¿no la alejarán definitivamente, no solo de este país, sino del corazón de todos nosotros?

UN ACTIVO IMPRESCINDIBLE

Lo peor que pudiera pasar es que al final nos acostumbráramos a su ausencia y nadie la echaría a faltar. La mermada familia real no puede permitirse prescindir de uno de sus dos activos más importantes, los que conectan a la vetusta institución con las nuevas generaciones. Además, mirando egoístamente, se aliviaría la carga de Leonor, que debe afrontar ella sola toda la atención mediática. **Una carga insostenible para cualquier muchacha hasta el punto de que hacer una escala en este interminable viaje con el Juan Sebastián de Elcano se está convirtiendo en una pesadilla**, para ella y para sus padres, algo que no habían pre-

Sofía tendrá una vigilancia sofisticada en su etapa universitaria que hará difícil cualquier filtración

Su padre estudió en la Autónoma de Madrid y su tía Cristina en la Complutense. Alguno de los escoltas de Cristina llegó a cursar con ella la carrera





Los minivestidos son una de las señas de identidad del armario de Sofía, como este vestido boho de Claudie Pierlot que lució en su primera visita a Girona en 2022.



Sofía ha estudiado el bachillerato en el en UWC Atlantic College, el exclusivo internado galés donde su hermana también completó la secundaria.

Selfies y confesiones con Leonor



La relación entre las dos hermanas es de complicidad absoluta, como se pudo ver en los pasados JJ OO de París, cuando las vimos tomarse un selfie mientras animaban a los deportistas españoles.



Con el regreso de Sofía a España, se alivia la carga mediática de Leonor

La princesa necesita el apoyo de una hermana con la que repartirse tareas, pero también con la que compartir confidencias

visto y que no saben cómo afrontar, cometiendo errores de tan grueso calibre como la demanda de Chile, que solo ha servido para provocar los celos de Juan Carlos por aquello del agravio comparativo. Leonor necesita el apoyo de una hermana con la que repartirse las tareas y también, simplemente, conversar, reírse, verter en su oído las confidencias más secretas. **Y llorar, por sus penas de amor o por sentirse presa como el pájaro en la jaula.** Su hermana será la única persona en su vida con la que va a tener plena confianza. Solo hay que ver quién es el único apoyo de su abuela Sofía: su hermana Irene.

ANTECEDENTES FAMILIARES

La oferta actual de universidades es amplia y variopinta. Felipe finalizó su bachillerato en Canadá (una decisión que se

La etapa escolar de Sofía ha estado blindada: no sabemos qué notas ha sacado

criticó en su momento y que se atribuyó a su madre, que quiso alejar a su hijo de sus turbulencias conyugales) y después estudió derecho en la Universidad Autónoma de Madrid, lo mismo, por cierto, que hizo su padre. **Hasta la misma reina Sofía se matriculó en Humanidades en 1973 también en la Universidad Autónoma, estudios que no interrumpió ni cuando murió Franco ni cuando fue coronada.** Su tía Elena estudio Magisterio en la Escuela Universitaria Escuní y Cristina, Ciencias Políticas en la Complutense. Sus estudios coincidieron con una oleada de terribles y sangrientos atentados terroristas, y una periodista le preguntó a Sofía si no le daba miedo que su hija asistiese a clase. La reina contestó que no y la periodista dijo, ah, claro, debe llevar muchos escoltas para protegerla. Y la reina repuso, airada, “¡la defenderán sus propios compañeros!”. Lo cierto es que la infanta sí llevaba escolta—alguno terminó cursando la carrera—pero era muy querida por los otros alumnos, “el primer día



Sofía pasea con su hermana por los jardines del Campo del Moro, con el Palacio Real al fondo, en unas imágenes distribuidas con motivo del 20 aniversario de boda de sus padres.

nos llamó la atención, pero después fue una más”. Preguntaron cómo la llamaban, “Cristina, por supuesto”.

¿UNA FUTURA PLUMILLA?

Y eso pasará con Sofía. La primera foto sentada en el aula, si no es que la distribuye Casa Real directamente, costará un pastón. La segunda menos y la tercera ya no le importará

a nadie. Más curiosidad despertarán sus actividades en su tiempo libre, pero es seguro que **tanto Sofía como Leonor contarán con una vigilancia eficaz y sofisticada que hará difícil cualquier filtración.** Están entrenados, recordemos que nunca hemos sabido nada de su etapa escolar, ni quiénes son sus amigas, ni qué aficiones tienen, ni sus no-



La infanta, junto a su madre, el día de su Confirmación en la iglesia de la Asunción de Nuestra Señora, en Aravaca. Fue en el año 2023 y lució un mono fucsia de la firma española Cayro.

tas, ni si son simpáticas o anti-páticas porque apenas hemos oído su tono de voz. Dicen que Sofía tiene mucho sentido del humor y es un poco "payasa", que admira mucho a su madre y que, como ella, es muy curiosa y espabilada, que escribe muy bien –alguna cosa ha hecho en el boletín de su colegio– y que podría decantarse por una carrera relacionada con el mundo de la comunicación audiovisual. No tendría nada de extraño, **yo recuerdo a una hija del rey de Bélgica, la princesa Esmeralda, que era periodista y venía muchas veces a la redacción donde yo trabajaba para ofrecer sus textos.** Firmaba como Esmeralda de Rethy. Quizás Sofía, dentro de unos años –muchos– será mi sucesora en estas páginas. Si eso ocurre, recordad que yo ya lo dije. **L**

Fotos: Casa Real/Agencias.



Su primer acto oficial en solitario

El pasado diciembre, Sofía presidió la entrega de los premios de fotografía del Patrimonio Nacional en la Galería de las Colecciones Reales.

RADIANT

Watches & Jewels

Distribuidor por Genesys Tel (34) 93 41 9 56 88



@radiantwatchesandjewels



/RadiantRelojes



Francisco defendía una presencia más activa de las mujeres en la Iglesia. "Si hubiera más mujeres, estaríamos mucho mejor en la Iglesia", defendía.



A Francisco le llamaban el Papa reformista por su cercanía con la gente, en sus misas lavaba los pies de los fieles

Convirtió una plaza del Vaticano en un refugio para personas sin hogar

A photograph of Pope Francis waving with his right hand raised. He is wearing a white cassock and a large silver cross necklace. The background shows the facade of St. Peter's Basilica in Rome, with the inscription 'RVLVS·V·BVRG' and 'S·ROMA' visible on the pediment.

Jorge Mario Bergoglio fue nombrado Papa en marzo de 2013, tras la renuncia de Benedicto XVI. El papa Francisco heredó una Iglesia marcada por los escándalos por pederastia y abusos sexuales.

**FALLECIÓ A LOS 88 AÑOS
POR UN ICTUS**

Adiós al Papa más querido

Su pontificado se caracterizó por su defensa de los derechos humanos y su apoyo a las minorías y los más desfavorecidos

UNA DISCRETA FAMILIA ARGENTINA CON RAÍCES ITALIANAS

Bergoglio nació en Buenos Aires y era el mayor de cinco hermanos. Su abuelo era de Piamonte y emigró con su familia a Argentina escapando del avance del fascismo. Allí fundaron una empresa pavimentadora en la que el padre de Bergoglio ejercía como contable. Vivieron años de prosperidad hasta que la empresa se fue a pique por la crisis

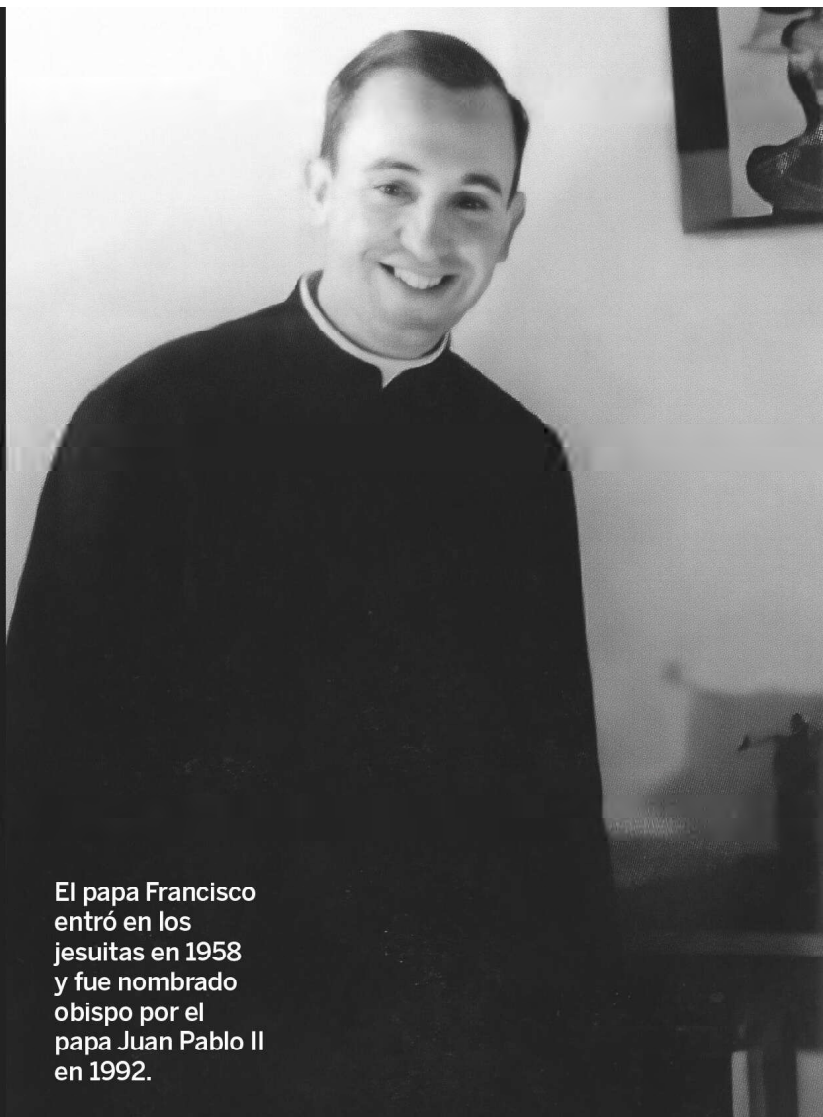
económica de los años 30 y todos quedaron en la calle. La familia remontó poco a poco pero recibieron otro golpe cuando su madre quedó postrada en la cama tras dar a luz a su hermana pequeña. Desde bien pequeño, Bergoglio ayudó en casa, asumió el papel de cocinero de la familia y empezó a trabajar fregando los suelos de una fábrica.



Fue portero de discoteca



Jorge Mario Bergoglio en una imagen de adolescente. Su abuela paterna, Rosa, su madre, Regina, y su hermana pequeña, María, fueron claves en su vida. De joven, fue técnico de laboratorio y portero de discoteca.



El papa Francisco entró en los jesuitas en 1958 y fue nombrado obispo por el papa Juan Pablo II en 1992.

Más de 1.300 millones de católicos han quedado huérfanos con la muerte del papa Francisco, que será recordado por su continua lucha a favor de los más desfavorecidos y las minorías. Su fallecimiento fue anunciado el pasado Lunes de Pascua con un escueto comunicado que fue leído por el cardenal Farrell: "Queridos hermanos y hermanas, con profundo dolor debo anunciar el fallecimiento de nuestro Santo Padre Francisco. A las 7:35 de esta mañana el obispo de Roma, Francisco, regresó a la casa del Padre". El papa Francisco falleció a los 88 años por un ictus cerebral tras varios meses afrontando graves problemas de salud.

SUS ÚLTIMAS HORAS

Apenas 24 horas antes, Francisco había hecho una breve

Francisco condenó los abusos sexuales en la Iglesia y dijo que debían sentir "vergüenza"

aparición desde el balcón de la Santa Sede ante una abarrotada plaza de San Pedro para dar la bendición 'Urbi et Orbi' y desear buena Pascua a los fieles. Esta aparición hizo confiar en una mejoría de su salud tras los 37 días que pasó ingresado por una neumonía bilateral que le fue diagnosticada el 14 de febrero. Francisco dio la bendición con el semblante cansado, la movilidad muy reducida y evidentes problemas respiratorios. Luego se dio un baño de masas que duró unos veinte minutos en el papamóvil ante las más de 40.000 per-



En una visita a Canadá, pidió perdón por la actitud de la Iglesia ante los pueblos indígenas y por cometer "un genocidio cultural"



Visitó el Muro de las Lamentaciones en Israel y dejó un papel con una petición entre sus paredes.



Muy volcado con los problemas de las personas migrantes

Su primer viaje apostólico fue a la isla de Lampedusa para interesarse por las condiciones de los inmigrantes que llegan hasta allí desde África y arrojó una corona de flores en honor a los fallecidos en el mar.

El primer viaje al extranjero como Reyes de Felipe y Letizia fue al Vaticano

Letizia vistió de blanco, un color que solo pueden vestir las reinas ante el Pontífice

El 30 de junio de 2014, Felipe y Letizia se encontraron por segunda vez con el Papa. La primera vez había sido cuando aún eran príncipes de Asturias, al poco de casarse.



En 2014, Francisco recibió a Richard Gere y su esposa, Alejandra Silva.

Encuentros con caras conocidas



Tamara Falcó le enfadó mucho al llevarle una figura de la virgen y ponerla por debajo de él, saltándose el protocolo.

sonas que se agolpaban en la plaza de San Pedro. Días antes, el Jueves Santo, hizo una visita sorpresa a una prisión de Roma, una tradición que cumplía desde los inicios de su pontificado y que quiso mantener pese a que los médicos le habían sugerido dos meses de convalecencia. Francisco fue el papa número 266 y pasará a la historia

“En un mundo con tanta riqueza y recursos es incomprensible que haya tantos niños hambrientos”, dijo

por ser el primer papa latinoamericano y el primero hispanohablante desde los Borgia. También, y más importan-



Antonio Banderas y Nicole Kimpel también lo conocieron en 2014.

te, por su ansia de reformar una Iglesia que, en el momento de su nombramiento en 2013, estaba muy marcada por el escándalo de la pederastia y los abusos sexuales.

EL PAPA CONCILIADOR

Fue el primer pontífice en tender la mano a minorías que siempre habían sido apartados por la Iglesia, como el colectivo LGTBQ+, abogando por la inclusión y la comprensión. "Toda persona es hijo de Dios. Dios no rechaza a nadie, Dios es padre. Yo no tengo derecho a echar a nadie de la Iglesia y no puedo cerrarle la puerta a nadie", proclamó. En 2024, recibió un grupo de personas trans, aunque lo hizo en su ámbito privado de forma extraoficial, en su residencia de Santa Marta.

SUS CAUSAS MÁS CERCANAS

Francisco fue nombrado en 2013 tras la renuncia de Benedicto XVI y, por primera vez en 600 años, dos papas convivieron a pocos metros de distancia, hasta que Benedicto XVI falleció en noviembre de 2022. La elección de su nombre ya fue una declaración de intenciones: Francisco, en honor a San Francisco de Asís, el santo de la pobreza. Francisco apuntaba que uno de los grandes problemas de nuestra sociedad es que los pobres son invisibles, son personas descartadas y escondidas. "La pobreza en este mundo es un escándalo. En un mundo con tanta riqueza y recursos es incomprensible que haya tantos niños hambrientos", declaró. Hijo de una familia italiana que emigró a Argentina, conocía bien los retos a los que se enfrentan las per-

Entre sus aficiones, estaban el baloncesto, el fútbol, el tango, la cocina y la poesía. Abogaba por la sencillez, también desde su indumentaria, rechazando los ropajes lujosos de sus antecesores.



Así será su sucesión

El lunes, con la muerte del Papa, empezó la sede vacante, un período excepcional que concluirá con la celebración de un ritual centenario que llevará hasta la elección del nuevo papa: el cónclave.

✱ **Antes, tendrá lugar el funeral.** Francisco hizo cambios significativos: solo tendrá un ataúd (de ciprés) y no tres como sus antecesores (ciprés, plomo y roble, uno dentro de otro) y solicitó ser enterrado en Santa María la Mayor, y no en las criptas vaticanas de San Pedro. Quiere que su cuerpo sea expuesto a ras de suelo y no desde un catafalco.

✱ **El cónclave empezará dentro de unas dos semanas,** lo formarán un total de 135 cardenales, que llegarán a Italia procedentes de todo el mundo. En cuanto aterricen en Roma, empezarán las alianzas y las campañas por uno u otro candidato.

✱ **Los cardenales se reunirán en la Capilla Sixtina a puerta cerrada.** Durante cada jornada se podrán realizar un máximo de cuatro votaciones, dos por la mañana y dos por la tarde.

✱ **El voto es secreto y,** para el nombramiento, es necesario contar con, al menos, dos tercios de los votos.

✱ **Tras cada votación, se queman los votos en una estufa de la Capilla Sixtina.** El color del humo determinará si hay acuerdo o no: si el humo es negro, deberá seguir la votación, si es blanco, 'Habemus Papam'.



El Domingo de Resurrección, un día antes morir, apareció ante una abarrotada plaza de San Pedro para dar la bendición 'Urbi et Orbi'.

Desde el hospital, hizo las gestiones para nombrar a la primera mujer que sería presidenta del Vaticano

sonas que dejan su hogar buscando un futuro mejor y también pedía más comprensión y empatía hacia ellos. Horas antes de dar el Urbi et Orbi, tuvo un breve encuentro con el vicepresidente de los EE UU y utilizó sus últimos alientos para reprocharle la inhumana política del gobierno de Trump contra los inmigrantes. Le llamaban el papa reformista por su cercanía con la gente corriente —en Argentina era conocido por lavar los pies de los fieles, algo que siguió haciendo ya como Pontífice—, y también por su defensa de los derechos humanos, de la integración social y el diálogo entre las religiones. Condenó los abusos sexuales en la Iglesia y dijo que debían sentir "vergüenza" por ellos. También luchó por una ma-

yor participación de la mujer en el seno del Vaticano. "Si hubiera más mujeres, estaríamos mucho mejor en la Iglesia", dijo en su entrevista con Jordi Évole. Una de sus últimas acciones fue desde el hospital. Nombró a Sor Raffaella Petrini presidenta de la Gobernación del Estado de la Ciudad del Vaticano, siendo la primera mujer en la historia del pequeño estado en ostentar este cargo.

DE LA DISCOTECA AL VATICANO

Muchos y muy variados fueron los caminos que el Papa Francisco transitó hasta llegar al Vaticano. Jorge Mario Bergoglio, que así se llamaba en realidad, nació en Bue-

Su última audiencia fue con el vicepresidente de EE UU y le reprochó la política antiinmigrantes del gobierno de Trump

nos Aires en el seno de una familia de inmigrantes italianos. Empezó a trabajar siendo un adolescente para poder llevar algo de dinero a casa, fregando los suelos de una fábrica, como técnico en un laboratorio químico y, ya de adulto, como portero de una discoteca. En 1958 empezó su vida religiosa al entrar en los jesuitas y marchó a Chile para estudiar Humanidades. Tras su regreso a Argentina, en 1963, se dedicó en cuerpo y alma al profesorado. En 1973 fue nombrado líder de los jesuitas de Argentina, cargo que ejerció durante seis años. En 1992 Juan Pablo II lo nombró obispo auxiliar de Buenos Aires por sorpresa y aquí empezó a hacerse un nombre por su lucha contra la pobreza, su renuncia a los lujos y desplazarse únicamente en transporte público. En 1998 fue nombrado arzobispo y en 2001 cardenal, momento en el que empezó su ascenso en la escalera del Vaticano. 

Por E. Cebrían. Fotos: Agencias

sensilis

Sensitive
Skin Lab

Hasta
-29%
Arrugas
al instante¹



Efecto lifting inmediato¹
**Detén el tiempo
de tu piel sensible**

Con péptidos biotecnológicos de alta definición

1. Resultado máximo obtenido en el estudio clínico realizado en mujeres de 35 a 65 años con piel normal a muy sensible.



Pruébala + en tu farmacia o parafarmacia

Dermatológicamente testado en pieles sensibles

**EL NOBEL TENÍA UN PATRIMONIO
DE 10 MILLONES DE EUROS**

La herencia millonaria de Vargas Llosa

El escritor se reconcilió con sus hijos tras ser diagnosticado de una enfermedad terminal y ahora les legará una fortuna. Tenía casas en Lima, Madrid, París, Nueva York y Punta Cana

Mario Vargas Llosa falleció a los 89 años. En su momento se trasladó que la causa de la muerte era una neumonía. Lo que no se sabía, y se ha conocido ahora, es que llevaba cinco años luchando con una enfermedad terminal.



Álvaro, Gonzalo y Morgana, hijos del escritor, salen de la funeraria de Chorrillos, en Lima (Perú), con los restos incinerados de su padre. Hay dos urnas: una para esparcir sus cenizas en Perú y otra en Europa.



Mientras el mundo cultural continúa llorando el legado literario de Mario Vargas Llosa, fallecido a los 89 años, sus hijos se ven ahora obligados a ocuparse de su legado material. Gracias a sus obras literarias, a sus trabajos periodísticos y a sus conferencias por el mundo, Mario Vargas Llosa acumuló un patrimonio que ronda los 10 millones de euros.

CINCO LUJOSAS PROPIEDADES

La mayor parte de esa fortuna está invertida en bienes inmuebles. El escritor, que en 2010 ganó el Premio Nobel —dotado con 1 millón de euros—, adquirió a lo largo de su trayectoria casas por todo el mundo. En Lima, en el distrito de Barranco, tenía su refugio, allí donde pasó los últimos años de su vida tras su separación de Isabel Preysler: una vivienda con vistas al mar donde albergaba buena parte de su inmensa biblioteca. Su segundo hogar estaba en nuestro país: un piso en un edificio decimonónico del Madrid de los Austrias de 293 m² y 39 de terraza. Aparte, poseía un piso en París, en el barrio de Saint-Sulpice —clave en su obra—, otro en un rascacielos de Nueva York y una residencia vacacional en Punta Cana. Vargas Llosa tenía también domiciliada en España la empresa que gestionaba sus derechos de autor. Él mismo se había puesto, como administrador, un salario de 1,1 millones de euros anuales.

UNA ENFERMEDAD INCURABLE

La herencia del genio se abre mientras, poco a poco, vamos sabiendo más detalles acerca de su muerte. En su momento, se hizo público que la causa era una neumonía. Ahora El País informa que, más allá de esta circunstancia, el Nobel llevaba cinco años ba-

tallando contra una enfermedad incurable. En 2020, Vargas Llosa fue diagnosticado de una enfermedad terminal para la que solo existía tratamiento paliativo. Lo primero que hizo al recibir el diagnóstico fue escribir una carta a sus tres hijos, con los que mantenía una relación tirante tras su separación de Patricia Llosa. Las cartas volvieron a unir a la familia. Por entonces, Vargas Llosa aún estaba con Isabel Preysler. En 2022, se separó de ella y volvió con la madre de sus hijos. Al mayor de ellos, a Álvaro, le legó también su título nobiliario: marqués de Vargas Llosa, que le fue concedido en 2011 por el rey emérito Juan Carlos. **A**

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.



Su casa de Madrid vale 1,5 millones de euros

La casa madrileña del novelista, situada en el Madrid de los Austrias.



El refugio peruano donde agotó sus días

Aquí, en este despacho con vistas al mar de su casa de Lima, en el distrito de Barranco, pasó Mario sus últimos días

Un piso en un rascacielos de Manhattan

En la planta 46 de este lujoso rascacielos ubicado en Midtown Manhattan, en Nueva York, dormía Mario cuando trabajaba como profesor invitado en Princeton.





En la
Hermandad
de Triana

Eva vivió la
Semana Santa
en Sevilla
con su hijo
de 7 años,
nacido de su
matrimonio
con Cayetano
Rivera.



Eva González
(44) se emocionó
junto a su hijo
ante la Virgen de
la Esperanza de
Triana. "Que nos
dé salud muchos
años para poder
seguir yendo a
verla", escribió en
sus redes.

FIELES A LA SEMANA SANTA

Eva González y Anabel, dos mamás emocionadas en Sevilla

La presentadora y la sobrina de
Isabel Pantoja comparten con
sus hijos y la familia unos días
inolvidables en su tierra

Un año más, la Semana Santa en Andalucía nos ha permitido ver la emoción en el rostro de algunos de nuestros famosos. Con lágrimas en los ojos, Anabel Pantoja junto a David Rodríguez veía pasar desde la terraza de un conocido restaurante sevillano la procesión de la Hermandad de San Gonzalo de la que es devota. Un momento muy especial, ya que fue a ese santo al que la sobrina de Isabel Pantoja pidió ayuda en enero cuando su niña estuvo ingresada en la UCI de un hospital canario. La pareja, que venía de disfrutar de las procesiones en Córdoba, la tierra de David, tenían a su lado en Sevilla a su niña y compartieron la terraza con la madre de Anabel y con los padres de David. A pocos metros, pero a

Anabel Pantoja y Kiko Rivera siguieron la procesión a pocos metros de distancia pero no se vieron

Anabel (38) y David (26) siguieron la procesión desde la terraza del restaurante María Trifulca de Sevilla. Con ellos estaba su hija, la madre de Anabel y los padres de David.



Dos primos que comparten devoción



Kiko Rivera (38) e Irene Rosales (33) siguieron a pie de calle la procesión de la Hermandad de San Gonzalo y de Nuestro Padre Jesús en Su Soberano Poder, de la que también es devota Anabel.



Amaia Salamanca (39) ha disfrutado de toda la Semana Santa sevillana. La mujer de Rosauro Varo ha demostrado estar totalmente integrada en las costumbres de la tierra de su marido.



Terelu Campos (59) disfrutó de los pasos en Málaga en casa de su amigo, el diseñador Mario Blanca.



María del Monte (62) y su mujer, Inmaculada Casal (61), en Sevilla.



Fiel a la Semana Santa de Málaga, Antonio Banderas (64) la vivió junto a su nueva mascota, Gypsy.



Patricia Rato (54) y su hija, Alejandra Ruiz Rato (33), siguieron juntas los pasos de Semana Santa en Sevilla.



Hacia 40 años que la reina Sofía no acudía a la Semana Santa en Sevilla. Su nieta Irene estuvo en la de Málaga con su novio, Juan Urquijo

pie de calle, Kiko Rivera disfrutaba de la misma procesión que su prima, con la que no coincidió. Le acompañaban su mujer, Irene Rosales, y las dos hijas que tienen en común. Otra madre emocionada en Sevilla fue Eva González. La presentadora compartió su emoción con su hijo, nacido de su matrimonio con Cayetano Rivera. Eva llevó a su niño a la Hermandad de Triana, donde saludaron a la Virgen de la Esperanza. "Un Jueves Santo más. Al lado de nuestra Esperanza, que nos dé salud muchos años para poder seguir yendo a verla", escribió en sus redes.

LOS ALBA UNIDOS

También en Sevilla, los hermanos Alba aprovecharon la Semana Santa para dar una imagen de unidad. A las puertas del Palacio de Dueñas, Eugenia Martínez de Irujo dio la Levantá del Cristo de los Gitanos acompañada por su hija Tana, su marido Narcís Rebollo y su sobrino Fernando Fitz-

La reina Sofía, que, como marca la tradición, vistió de negro, visitó la Capilla de los Marineros de la Esperanza de Triana, en el Gran Poder y en el Santuario de Los Gitanos.



Eugenia Martínez de Irujo (56) con su marido Narcís Rebollo (55). Ella fue la encargada de dar la Levantá del Cristo de los Gitanos, al paso de la hermandad por el Palacio de las Dueñas, en Sevilla.



Eugenia en el Palacio de Dueñas con su marido, Narcís Rebollo, su hija Tana Rivera y su sobrino Fernando Fitz-James Stuart (34) y la esposa de este, Sofía Palazuelo (33), que esperan su tercer hijo.



Eugenia se emocionó en el balcón que compartió con su hija Tana durante el paso del Baratillo.



James Stuart y la esposa de este, Sofía Palazuelo. Cayetano, en la iglesia del Cristo de los Gitanos –donde se casará en octubre– aseguraba que las cosas marchan bien con sus hermanos. “Todo se está poniendo en su sitio”, dijo Cayetano, que hizo de anfitrión a la reina Sofía en su visita al Santuario de los Gitanos. Hacía 40 años que Sofía no vivía la Semana Santa sevillana.

EMOCIÓN EN MÁLAGA

Málaga también fue testigo de la emoción de otros famosos que, un año más, fueron fieles a su cita con los pasos. No faltó Terelu Campos, que este año siguió las procesiones desde el balcón de casa de su amigo el diseñador Mario Blanca. Antonio Banderas también disfrutó de esta señalada fecha con su pareja, Nicole Kimpel. 

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Agencias.



Tana Rivera aprovechó para conocer a su nuevo hermano, el tercer hijo de Fran y Lourdes Montes

La Pascua en Sevilla ha dejado una imagen de unidad de los hermanos Alba. “Tengo la familia unida que siempre quise tener”, dijo Cayetano Martínez de Irujo

La hija de Eugenia Martínez de Irujo y Fran Rivera fue fiel a su cita con el Cristo de los Gitanos. Tana (25) llegó de la mano de su novio, el empresario Manuel Vega (36).

VICKY M. BERROCAL A SOLAS... CON MAX IGLESIAS



Mucho más
que el rebelde
de 'Física
o Química'

Maxi, el nuevo invitado de Vicky Martín Berrocal en 'A solas con...' de Podium Podcast, saltó a la fama con 16 años como Cabano en 'Física o Química' y nunca ha dejado la primera línea.

“Estoy enamorado de la seguridad que transmite mi pareja”

El actor abre su corazón a Vicky Martín Berrocal y habla de su faceta personal como nunca antes:
“Soy muy romántico, me encantan los detalles”

A portrait of actor Maxi Iglesias, looking slightly to the side with a thoughtful expression. He is wearing a light-colored blazer over a white shirt and has a watch on his left wrist.

Maxi iglesias (34) es uno de los protagonistas de la serie 'Punto Nemo', recientemente estrenada en Prime Video. También forma parte del reparto de 'Valeria' y de 'Matices', aún sin estrenar.

Leva más de 20 años al pie del cañón en el mundo de la interpretación, siempre en primera fila. Maxi Iglesias es mucho más que un sex symbol. No le asustan los retos y en esta entrevista con Vicky Martín Berrocal en 'A solas con...' de Podium Podcast habla sin tapujos de sus debilidades y sus fortalezas.

► **Me han dicho que eres muy protector con los tuyos. ¿Quiénes son los tuyos?**

-Mis amigos del colegio de toda la vida. Sigo manteniendo la amistad con ellos. Uno de ellos es como mi hermano y tenemos un gimnasio juntos.

► **Háblame de tu madre.**

-Cuando me hablan de la importancia de la mujer empoderada, pienso en ella. Sé que los hombres que no tienen ni idea de feminismo siempre recurren a hablar de su madre, su abuela o su hermana, pero en este caso lo digo no porque sea mi madre, sino porque no he visto lidiar a una mujer con tantos hombres a su alrededor como ella. Y mira que estoy acostumbrado a estar delante de mujeres que se han hecho a sí mismas, tienen empresas y lidian con un montón de cosas.

► **¿Te ha ayudado a mantener los pies en la tierra?**

-Mi madre es muy cauta. Incluso cuando sabe que estoy en el buen camino, mantiene la actitud de no decirme a todo que sí. Aunque estemos de acuerdo, ella se muestra siempre firme conmigo.

► **No tuvo que ser fácil vivir**

“Mi trabajo implica ausencias, pero ninguna de mis parejas se ha sentido sola”

sin un padre. Muere cuando tenías 6 años. ¿En qué te pareces a él?

-Mi madre es una enamorada de la fotografía. Y yo siempre he posado para ella. No es que intente enamorar a la cámara, es que siempre he buscado la atención de mi madre. Pero curiosamente el que tiene interés y da el paso para que yo me dedique a esto es mi padre, no mi madre. Mi padre conocía a Andrés Aberasturi, que le dijo: "Este niño es una monada, ¿por qué no lo metéis a hacer campañas de publicidad?" A mi padre era el que le hacía ilusión. A mi madre, no. A mi madre le gusta la fotografía pero no le hace gracia que me dedique a esto.

► **¿Qué crees que te diría tu padre hoy?**

-No lo sé. La noche después de ver el capítulo de 'Valeria' en el que las protagonistas vuelven a sus yos adolescentes, soñé que mi yo adolescente estaba en un balcón hablando con mi padre. Era una conversación en la que me decía: "Te he estado viendo, te veo y te entiendo como adolescente". Me desperté; casi me da un vuelco al corazón. Yo pierdo a mi padre con 6 años y mi madre, que ya era de por sí una mujer con carácter, se ve obligada a subir un peldaño más.

► **¿Qué has heredado de tu padre?**

-El físico. A lo mejor estoy sugestionado por las fotos que he visto, pero mi madre me dice que tengo un gusto pa-

"Perdí a mi padre con 6 años. De él he heredado el físico y, según mi madre, el gusto para vestir"

La madre de Maxi es una enamorada de la fotografía.

De ahí viene su facilidad para ponerse delante de una cámara.

"Siempre he posado para ella. No es que intente enamorar a la cámara, es que siempre he buscado la atención de mi madre", dice.





Vicky, la Monica Bellucci de Maxi Iglesias

En su encuentro, Maxi confiesa a Vicky que su mito erótico de siempre fue Monica Bellucci. "¿Te han dicho alguna vez que te pareces?", ha preguntado el actor a su entrevistadora.

"Con 20 años, cada vez que me llamaban guapo me sentía limitado. Me daba coraje que eso fuera lo que más se valorara de mí"

"No existía como actor. Unas directoras de casting me dijeron: 'Por culpa de tu físico, no vas a trabajar en este país'"

recido en el vestir. Hay cosas que quedan en el poso del ADN. Me pirran los espárragos, como a él.

► **¿El físico te ha ayudado?**

-Sí, cien por cien.

► **¿Te molesta que hablemos tanto de tu físico, como si no hubiese nada detrás de esa belleza?**

-Me ha llevado años de trabajo asumir eso. De los 20 a los 24 me daba coraje. Kate Winslet decía que cada vez que escuchaba la canción de 'Titanic' le daban ganas de vomitar; yo no tenía ganas de vomitar, pero cada vez que alguien me llamaba guapo, me sentía limitado. Me daba rabia que eso fuera lo que la sociedad más valorara. Pero eso quedó atrás.

► **¿No se te valoraba como actor?**

-No existía como actor. No lo digo desde el rencor, pero hubo unas directoras de casting que me dijeron: "Por culpa de tu físico, no vas a trabajar en este país, hazte a la idea". Les estoy muy agradecido, porque gracias a eso me atreví a trabajar fuera. Si no hubiera sido por ella, no habría hecho proyectos de televisión en Latinoamérica.

► **¿Te lo creíste?**

-Sí. Y es curioso, porque seguía trabajando. Pero me dio impresión. Dije: "¿Y si es verdad? ¿Cuánto va a durar esto?". La satisfacción de que luego

"¿Si me gustan mayores? Me han atraído mujeres capaces de tener una conversación que otras chicas de mi edad no podían"

me escogieran para trabajar en México fue increíble.

► **¿Qué tiene que tener una mujer para conquistarte?**

-Naturalidad, franqueza, ganas de pasarlo bien, de tener una buena conversación. Me atrae la voluntad de intentar hacer cosas por encima de cualquier impedimento.

► **¿Qué es lo más difícil de ser tu pareja?**

-Lo pongo fácil pero hay complicaciones por mi trabajo: muchos viajes y muchas ausencias.

► **¿Ausencias?**

-Estando conmigo puede haber ausencias que no dependen de mí, pero sola no vas a estar. Ninguna de las personas con las que he estado se ha sentido sola.

► **¿Y cómo lo consigues?**

-Videollamadas. Y la escucha activa. Aunque haya 10.000 km de distancia.

► **¿Estás enamorado?**

-Sí. Estoy enamorado de la seguridad que tiene y me ha transmitido. Al principio no fue fácil, ella tenía que colo-

car algunas cosas en su interior. Pero eso me gustó. Eso me enamoró más.

► **¿Eres romántico?**

-Soy muy romántico. Me encantan los detalles.

► **Has salido con mujeres de más edad que tú. ¿Te gustan las mayores?**

-No exactamente. Me he sentido atraído por personas que les daba la cabeza para tener una conversación que otras chicas de mi edad no me daban. A mí no me ha valido con pasármelo bien, acostamos, "qué buena estás", y chao. No; yo he necesitado estímulos. Es lo que me ha enseñado mi madre. Para mí la mujer enseña y dispone. Los hombres antiguamente éramos soldados: los que cazábamos. Y las mujeres las que racionalizabais.

► **¿Cómo es esa mujer que te ha enamorado?**

-Tiene esa seguridad para atreverse. Hoy en día es difícil encontrar personas que se atrevan. Ella se ha atrevido. Eso fue lo que me conquistó. Al principio de conocernos estábamos quedando como amigos y dije: "Me gusta, es atrevida". Pero atrevida desde el respeto y la curiosidad. También es una persona muy dura que no tiene miedo a quitarse la coraza cuando estás en confianza con ella.

► **Tu madre te ha enseñado muy bien.**

-Nos hemos criado en el machismo. Mi madre es una peleona contra eso. Con el tema de recoger la mesa, por ejemplo. ¡No somos mancos! Está muy bien tener la predisposición. Tengo amigos que ni hacen el amago de levantarse. Y estamos hablando de una nimiedad, que es levantarse y poner un plato en el fregadero. ■

La conversación íntegra en [youtube.com/@PodiumPodcast](https://www.youtube.com/@PodiumPodcast)

Es el primer chico con el que la vemos en público desde su ruptura con Jeremy Allen White

Emilio tiene raíces serbias y marroquíes y ha sacado tres discos de música urbana

Le gusta sacar partido a sus músculos

Emilio se dio a conocer en la serie de Netflix 'La monja guerrera'. También le hemos visto en '60 minutos', en la que da vida a un luchador de artes marciales mixtas, y en 'Los que van a morir te saludan', serie de gladiadores donde interpretaba a un corredor de cuádrigas.

HA TENIDO VARIAS CITAS CON UN ACTOR ALEMÁN

Así es la nueva ilusión de Rosalía

Emilio Sakraya tiene 28 años, está especializado en papeles de acción gracias a su físico y el año pasado desveló que había sido padre en secreto

Mientras el secretismo de su nuevo disco continúa flotando en el ambiente —se dice que verá la luz en 2025, pero no sabemos aún nada sobre él—, Rosalía parece haber encontrado una nueva ilusión. La cantante ha sido vista en Beverly Hills compartiendo una cita con Emilio Sakraya, un actor y cantante alemán de 28 años que se dio a conocer en la serie de Netflix 'La monja guerrera', donde coincidió con el español Tristán Ulloa. La pareja ha sido fotografiada compartiendo gestos cariñosos a la salida del restaurante Cipriani, donde cenaron juntos. Emilio, que viene de protagonizar la serie ale-



mana '60 minutos', sobre un luchador de artes marciales mixtas, tiene un físico imponente. Le encanta el fitness y en sus redes ha compartido un vídeo entrenando con la canción 'La fama', de Rosalía, de fondo. Comparte con la catalana su amor por la música. No en vano, ha publicado tres álbumes de música urbana. Hijo de padre serbio y madre marroquí, el estilo musical de Emilio refleja una mezcla cultural influenciada por sus raíces, lo que aporta a su música urbana una identidad sonora muy distintiva.

PATERNIDAD MUSICAL

En una de sus canciones, 'Cacio e Pepe', de 2024, desveló que era padre. "Siempre mantuve en secreto que tenía un hijo porque era lo único que quería experimentar y aprender por mí mismo y no

compartirlo con el público", reveló. Emilio es el primer chico con el que Rosalía se deja ver públicamente desde su ruptura con Jeremy Allen White, el protagonista de la serie 'The Bear'. Aquel idilio duró unos once meses.

ADIÓS AL CHEF

Supimos que la relación había llegado a su final cuando en septiembre del año pasado, mientras Rosalía celebraba su cumpleaños en París, Jeremy era fotografiado en Nueva York besándose con Molly Gordon, su compañera de reparto en 'The Bear'. Jeremy fue el paño de lágrimas de Rosalía tras su ruptura con Rauw Alejandro, con quien llegó a estar prometida. 

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



A Emilio le encanta la moda. Durante el confinamiento, en Alemania, fundó su propia marca de ropa, Sakraya. Diseña y lanza prendas en ediciones limitadas.

JUDIT MASCÓ

“Mi hija mayor abandonó la moda, no quería ser ‘hija de’”

La modelo cree que su hija María, que probó en las pasarelas pero ha acabado trabajando como artista plástica, tomó una buena decisión: “Esta profesión debe gustarte de verdad”

Judit Mascó (55) está muy orgullosa de su carrera de supermodelo en los 90. “A mis hijas les he inculcado que tienen que hacer algo que les apasione. Yo no lo hice por la fama ni por el dinero”, explica.



Judit Mascó se ha convertido en la nueva embajadora de Esmara, la línea textil de la marca Lidl. La supermodelo, de 55 años, amadrinó un desfile y nos contó cómo fueron sus años más intensos en la profesión.

► **¿Echas de menos la pasarela?**

-No, hace muchos años que no. Nunca hubiera pensado que seguiría desfilando cada cierto tiempo. Hace unos meses estuve desfilando para el aniversario de Pedro del Hierro, fue muy potente y lo disfruté muchísimo, pero son momentos específicos, cosas especiales de celebración.

► **Empezaste a trabajar muy joven, ¿sientes que te perdiste la adolescencia de una chica normal?**

-Un poquito, en mi infancia hice cositas pero seguía llevando una vida muy normal. En la adolescencia me perdí más cosas, pero también luché mucho por vivir. Viajaba y trabajaba mucho, pero lo que realmente me hacía feliz era mi ciudad y estar con los míos. Tuve que luchar mucho para ver a mi familia. No tiene sentido tener éxito y no compartirlo con quien quieres. No me perdía el cumpleaños de mi padre, de mi madre o de mis hermanos.

► **¿Has tenido el ego bien colocado viviendo todo lo que has vivido?**

-Lo tengo muy bien colocado, porque cuando eres joven tienes tantas inseguridades... Ahora pienso en las cosas que viví y me doy cuenta de que no

"Ahora veo a mis hijas y pienso que yo todo lo hice muy rápido, a los 23 ya estaba casada"

las disfruté más. No era consciente de todo lo que estaba viviendo. Yo no me considero una persona insegura, soy muy extrovertida, muy luchadora. Considero que hice cosas muy fuertes en mi profesión para la edad que tenía. ¡Es que tenía 19 años! Ahora mi hija la mayor tiene 26. Y yo, a los 23, ya estaba casada. Todo lo hice muy rápido y me doy cuenta ahora.

► **¿Cómo es ser hija de Judit Mascó?**

-Mis hijas pasaron por muchas etapas, de ser muy pequeñas y no darse cuenta de la popularidad de su madre, a descubrirlo de repente porque todo el mundo me paraba por la calle, todo el mundo me miraba. Tuve que explicarles, desde la normalidad, que eso ocurría porque yo salía en la televisión y en las revistas. La adolescencia no fue fácil para mis hijas, y yo lo sé. Les pedí respeto hacia mi profesión y hacia mi persona y ellas lo entendieron. Pero tuve que marcarlo para que entendieran que, por mucho que escucharan algunas cosas, el trabajo de mamá solo ella se lo había currado. Tuve que remarcarlo porque ellas escuchaban algunos mensajes que eran susceptibles de ser malinterpretados. Ahora que ellas son mujeres adultas jóvenes, están orgullosas de que yo haya conseguido por mí misma esta trayectoria. Mi marido y yo hemos sido una piña y las hemos mantenido fuera de los focos para que



Judit Mascó se casó con el abogado Eduardo Vicente en 1993. Juntos tienen cuatro hijas.



La modelo, con tres de sus hijas: María (26) es artista plástica; Romita (22) —a la que adoptó de Etiopía con 6 meses de edad— estudia Diseño y Paula (24) es actriz.

**42 años
posando para
los flashes**

Judit llegó a ser una de las modelos más cotizadas del mundo. "Viajaba y trabajaba mucho, pero lo que realmente me hacía feliz era estar con los míos. Tuve que luchar mucho para ver a mi familia. No tiene sentido tener éxito y no compartirlo con quien quieres".

Judit comenzó su carrera en el mundo de la moda a los 13 años, participando en un anuncio de televisión. A los 17 inició su carrera como modelo profesional.

llevasen una vida lo más normal posible.

► **La mayor, María, sí que hizo algo como modelo, ¿no?**

-Hizo cuatro o cinco cosas, muy bonitas, buenos trabajos. Pero ella no lo sentía como propio, ella supo que eso le venía dado por ser "la hija de" y eso no satisface a nadie. A mí tampoco. No se sentía feliz haciéndolo, con lo cual, aunque hubiera podido valer por características físicas, esta profesión tiene que gustarte de verdad. Es lo que yo les he dicho a mis hijas desde que son pequeñas, que tienen que hacer algo que les apasione. Yo no lo hice por la fama ni por el dinero, lo hice porque me encanta mi trabajo. Cuando hago algo, lo hago

"Mis hijas lo pasaron mal en la adolescencia por mi profesión. Escuchaban cosas de mí que podían ser malinterpretadas"

a tope. Ella lo probó y se quedó en una anécdota.

► **Ahora trabaja como artista plástica, ¿no?**

-Sí. En casa hay mucha faceta artística, y muy variada. Mi hija segunda es actriz, aunque estudió Humanidades. La tercera estudia Diseño. Y la pequeña es la única que nos ha salido de ciencias.

► **¿Cómo te llevas con el paso del tiempo?**

-A medida que me voy haciendo mayor, me doy cuenta de que soy una afortunada por estar aquí. Lo digo porque he perdido a gente de mi edad recientemente. Es una suerte despertarme con las pilas tan cargadas.

► **¿Te preocupa el paso del tiempo?**

-Soy consciente de que, cuando era joven, no hacía nada para cuidarme y estaba estupenda. Y encima no me lo reconocía. Ahora sí que pongo mucho de mi parte porque me gusta cuidarme. Si me veo mejor, me siento mejor. Me miro al espejo y veo que me estoy haciendo mayor. Pero, al mismo tiempo, me digo: "Judit, no estás nada mal para la edad que tienes". No hay que sacar las cosas de quicio. Estoy muy bien, le saco partido a todo lo que tengo y me siento plena. No solo hablo de deporte y alimentación: también cuido las relaciones con mis amigas, leo mucho, cultivo mis inquietudes... Todo eso es cuidarse. **A**

Por L. Martín. Fotos: P. Pernía/Agencias.

¡Feliz día de la madre!

LOS MEJORES REGALOS PARA ELLA

Festina Grace
Un reloj Swiss
Made femenino
y sofisticado,
que redefine
el concepto
neovintage.
189€

Se acerca el Día de la Madre y quieres encontrar el regalo perfecto para demostrarle tu amor eterno. Un objeto que, cuando lo luzca, transmita ese vínculo indisoluble que tienes con la mujer que te dió la vida. ¿Qué tal algo que sea para siempre, como alguno de los relojes de las colecciones de **Festina, Lotus, Candino o Jaguar**? Hay modelos para todos los gustos y tendencias. Vanguardistas y modernos, otros que destacan por ser clásicos y atemporales, relojes sofisticados y altamente tecnológicos... ¡Elige el que más se adecúe al estilo de vida de tu madre!

Aunque si te apetece más regalarle una joya, también tienes numerosas opciones de las marcas **Lotus Silver** o **Lotus Style**, entre ellas colgantes personalizados, anillos, pulseras y pendientes. Y no te preocupes porque, elijas lo que elijas, ¡seguro que acertarás de pleno!



Collar Lotus Silver
Para mujeres cosmopolitas.
39€



Anillo Lotus Silver Pure Essential.
Plata
29€



Lotus Square
Una estética clásica y renovada.
109€



Jaguar Connected Lady
Estilo clásico para un reloj conectado a la última tecnología.
575€



Cronógrafo Candino Lady Casual
Un reloj deportivo y elegante, con una esfera que sorprenderá.
299€



Pendientes Lotus Style Urban Woman.
Dos modelos en acero inoxidable.
24,90€

Jesús Calleja (60) tiene un hondo vínculo con Nepal. Allí ha rescatado a cuatro niños: Ganesh, Suresh, Sundari y Simba, con los que ha ejercido un rol tutelar de padre adoptivo.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



ABANDONADO EN LAS MONTAÑAS DE NEPAL

La emotiva historia del hijo de Jesús Calleja

El aventurero encontró a Simba, de 11 años, viviendo en los bosques. La madre había fallecido y el padre lo había repudiado

En Nepal Jesús Calleja no solo tiene su refugio espiritual; también ha ido hablando, de forma natural, a lo largo de los años, su faceta más familiar. Su historia como padre comenzó con Ganesh, un niño enfermo de tuberculosis al que Calleja se llevó a España para brindarle tratamiento. Con el tiempo, también acogió a Suresh, el mejor amigo de Ganesh, y a Sundari, la hermana de Suresh. Pero hay un cuarto niño nepalí al que Jesús rescató del abandono y el rechazo social: Simba. El leonés ha contado su estremecedora historia en el programa 'Universo Calleja'.

UN SEGUIMIENTO MISTERIOSO

En medio de una de sus expediciones, Jesús Calleja ha compartido cómo fue su primer encuentro con Simba. "El Valle de Rolwaling es el más aislado de todo Nepal. Yo llevaba varios días de exploración por allí y notábamos que alguien nos seguía, que las zarzas y las plantas se movían. Me empecé a mosquear y nos organizamos para atrapar a la persona que nos seguía", contaba. Calleja y sus amigos se organizaron y consiguieron capturar a aquel acechador. Pero no era un ladrón ni un asaltante. "Era un crío que tendría 11 años. Estaba lleno de heridas, olía que apestaba. No hablaba nepalí, hablaba una lengua de una casta de aquí", continuaba relatando. ¿Y por qué los seguía? Su historia estremece el corazón. "Era de un pueblo donde su madre se murió, su padre era joven y quería casarse con otra mujer. Y solo lo podía hacer si repudiaba a su hijo y el niño era expulsado del pueblo. El niño fue expulsado y vivía en el bosque". Jesús no sabía qué hacer. No podía dejar a aquel niño en el

"Jesús es un padre para mí", dice Simba

El hijo de Calleja tiene una clínica de masajes para los alpinistas que van a Nepal. "Lo ha petado", dice el aventurero

bosque. Así que decidió bajarle a Katmandú, la capital del país, y ayudarlo a iniciar una nueva vida, apadrinándolo. Sabiendo lo demandados que eran los masajes entre los aventureros que bajaban las montañas, tuvo una idea para hacer prosperar a Simba. "Años después le preparé con masajistas para que montara una clínica modesta. El chico lo ha petado".

UN REGRESO TRIUNFAL

En 2015, Nepal sufrió un terremoto devastador y Jesús recibió una llamada de Simba, porque el segundo epicentro del terremoto fue en su pueblo. El mismo pueblo donde lo habían defenestrado. "¿Puedes hacer algo?", le preguntó Simba a Jesús. Calleja realizó una colecta por redes sociales y pidió a David Bisbal que le ayudara en esta labor solidaria. Consiguieron cinco camiones llenos de materiales para reconstruir las 170 casas, la escuela y el monasterio que quedaron afectados por el seísmo. "Nos sentaron en una especie de trono y paré todo el acto para decirles: 'Estamos aquí por un niño al que expulsasteis del pueblo. Si no me lo hubiera encontrado no tendríais una nueva vida por delante', les recordó Calleja. El pueblo aclamó entonces a Simba. Entre ellos estaba su padre biológico, que se golpeaba la cara por la culpa. "El padre lloraba como jamás he visto llorar a nadie, besaba los pies a su hijo". 

Por A.F.C. Fotos: Cordon/Mediaset.



El padre biológico de Simba renegó de él porque quería casarse de nuevo. Jesús lo apadrinó y le ha guiado desde entonces. Él llora al recordarlo.



El pueblo donde Simba creció, y de donde fue expulsado, quedó destruido por un terremoto. Él regresó con Calleja y David Bisbal para reconstruirlo y fue aclamado por los que antes lo repudiaban.

El diario de Jorge Javier

"Laura era una marisabidilla, tenía un punto repelente, siempre deseosa de dar la nota. Pero en 'Supervivientes' me está ganando".



Qué agradable paseo el domingo por la mañana. Disfruto muy gozosamente de Madrid Río hasta que doy con una pareja de señores mayores. Se les veía la mar de contentos al verme. Me paran y me dice el señor: "Había uno mejor que tú, pero se murió. Y pareces más fuerte y más guapo en persona". Acto seguido, la señora se apresura muy ufana a contradecir a su esposo: "Hombre, guapo, guapo". Y remata la jugada mirándome a los ojos: "Guapo la persona que llevas a tu lado, qué bien has elegido". Se despiden muy contentos por haberme visto porque me admiran mucho y yo me quedo un poco shockeado, para qué nos vamos a engañar.

SALIR EN TELEVISIÓN

La persona que va a mi lado es P. Le pregunto qué le ha parecido el comentario de la señora. "Se habrá puesto nerviosa", opina. Pienso sobre ello. Sí, quizás sí. **Igual le gusto tanto que al verme se habrá puesto muy nerviosa y no se ha dado cuenta de que, sin yo conocerla de nada ni haberle preguntado al respecto, ha dejado caer que soy feo.** Es lo que tiene salir tantos años seguidos y a todas horas en la televisión. Que se crean unos vínculos muy estrechos entre el profesional y la audiencia. Y más presentando la clase de programas que presento. Seguro que a los de informativos no les pasan co-

"Las ganas de vivir de Laura Cuevas recuerdan a las de Rosa Benito"

sas así. La televisión es un medio muy invasivo. La puedes ver en la cocina, en la habitación, en el comedor o incluso en el baño. Solo o acompañado. Vestido o desnudo. Todo eso ayuda a que se forme una corriente de enorme complicidad entre el profesional y el espectador. **Estoy convencido de que los que nos dedicamos a este negocio hemos ayudado a paliar la soledad de muchísimas personas.** O a acompañar en la alegría a otras tantas. Incluso habremos logrado, quizás, hacer más llevadera la monotonía de la vida cotidiana. El espectador y el profesional tienen una relación. No sé cómo definirla, pero existe. Y eso provoca que a veces, cuando te ven por la calle, se atrevan a decirte cosas que quizás no se las dirían ni a sus mejores amigos. El domingo por la mañana una admiradora me soltó a la cara que no era físicamente agraciado. P. sostiene, ya lo he escrito, que me dijo eso porque se puso nerviosa. Empecé a darle vueltas al coco: ¿Se arrepentiría luego, al llegar a casa, recordando el asunto? Creo que no, porque pronunció esas palabras bajo el amparo del cariño. Y con la excusa del amor se han cometido cientos de calamidades. Esta vez no me afectaron sus palabras. Incluso me hicieron gracia. Supongo que los años ayudan. **Compadezco a los jóvenes que tienen que someterse al escrutinio de las redes sociales.** No hay mente que salga indemne de la evaluación continua de tu aspecto físico. **Lo consigues con los años. Cuando aceptas que, te pongas como te pongas, tu cuerpo acabará perdiendo la guerra contra el tiempo.** Hablando de guapos y de feos. Conforme pasan los años se aumenta la grieta entre lo que nos gusta a P. y

“Confieso que, cuando Laura venía al plató a largar sobre la Pantoja, me ponía de los nervios”

a mí. Lo que me lleva a pensar que nos encontramos en el momento justo de nuestras vidas. El amor. La inaudita alineación de elementos profundamente contradictorios.

AL BORDE DEL COLAPSO

Mi Semana Santa ha sido más tranquila que la de Laura Cuevas, que está al borde del colapso en ‘Supervivientes’. Confieso que, cuando venía a los plató a largar sobre la Pantoja, me ponía de los nervios. Marisabidilla, un punto repelente, siempre descosa de dar la nota. Pero en ‘Supervivientes’ me está ganando. Según ella, Encarna Sánchez la salvó de morir ahogada en la pis-



“Al principio me parecía que las broncas con su marido eran teatrillo puro y duro pero conforme han ido pasando los días tengo más dudas de que sea un montaje. Es todo tan descarnado, tan humillante, tan hiriente”.

cina de Cantora y María del Monte la enseñó a nadar. Pero qué fantasía es esta. **La piscina de Cantora se me antoja como una carroza del Pride en hora punta. Un espacio seguro, un entorno inclusivo. Un canto a la diversidad.** Laura es chabacana y basta a más no poder, pero en el concurso está mostrando una vulnerabilidad desconocida. No había visto nunca a esta Laura tierna, necesitada de afecto, harta de su prosaica vida. Mientras que para la protagonista de ‘La rosa púrpura de El Cairo’ el cine se convertía en su válvula de escape, para Laura Cuevas la televisión es su patio de colegio existencial. Ese lugar en el que se lo sigue pasando bien y se olvida de la rutina. Al principio me parecía que las broncas con su marido eran teatrillo puro y duro pero conforme han ido pasando los días tengo más dudas de que sea un montaje. Es todo tan descarnado, tan humillante,

tan hiriente. Repito: no sé si es verdad. Si lo es, qué pena. Y si es mentira también les felicito porque han conseguido retratar con absoluta precisión la fotografía de muchos matrimonios infelices. Hay mucho blanco y negro en la vida de Laura Cuevas. Mucho Lorca revisitado con toques de Tennessee Williams de tablado. Ese grito suyo de “quiero vivir” recuerda al del Rosa Benito en el 2011. Con una diferencia: que **Laura Cuevas solo sale de las cuatro paredes de su casa cuando la llaman para ir a televisión. O sea, de Pascuas a Ramos. En ‘Supervivientes’ está viviendo su particular Erasmus.** Ya escribió Gil de Biedma que “envejecer, morir, es el único argumento de la obra”. Ya que conocemos el final de la función, intentemos que la comedia impregne la mayor parte de nuestras escenas.

Síguelo en www.lecturas.com

Omar Ayuso (27) estrena el 27 de abril en Atresplayer la serie 'Mariliendre', que concitó el aplauso de la crítica a su paso por el Festival de Málaga.

**OMAR AYUSO
ESTRENA LA SERIE
'MARILIENDRE'**

“Si oigo risas por la calle, pienso que se dirigen a mí por ser gay”

El actor encabeza la nueva serie de los Javis tras saltar a la fama mundial con 'Élite'. “Me costó digerir ese éxito y pensé en dejarlo”, nos cuenta

“Salí del armario con 14 años. En su momento no me costó mucho. Era el único gay fuera del armario de mi clase”

“Con los años he descubierto que el proceso de salir del armario me dejó más trauma del que pensaba. Aún arrastro la necesidad de aprobación”

Un viaje musical a los primeros años 2000

‘Mariliendre’ sigue las andanzas de Meri Román (Blanca Martínez) y sus amigos gays quemando la noche de Madrid a golpe de hits de los primeros años 2000. La serie cuenta con complejos números a ritmo de Chenoa o Sonia y Selena.

Omar Ayuso es uno de los protagonistas de la nueva serie producida por los Javis: ‘Mariliendre’ (Atresmedia). El actor –que se confiesa fan acérrimo de Terelu– ha conocido las mieles del éxito, pero también su cara amarga ante el fenómeno que supuso su debut interpretativo con ‘Élite’, no siempre fácil de digerir.

► **Dices que te encanta LECTURAS.**

–Sí, y las portadas de Terelu. Yo soy muy fan de Terelu. Además, nos escribimos por Instagram a veces, porque ella es fan de ‘Élite’.

► **¿La has visto en persona alguna vez?**

–No, me muero por verla. Yo lo sé todo de ella, sé dónde tiene la casa en Málaga, sé desde dónde ve las procesiones de Semana Santa...

“Me encantan Terelu y sus portadas de Lecturas. Nos escribimos por Instagram”

► **Presentas ‘Mariliendre’. ¿Te has sentido reflejado en las vivencias de los protagonistas?**

–Sí, claro. Yo soy de Madrid, soy de un pueblo de la Sierra, mis primeras escapadas a la noche de Madrid, sin que mis padres lo supieran, eran a Chueca. En mi pueblo era difícil.

► **¿Cómo era en tu pueblo?**

–Ahora es distinto, por lo que me cuentan mis hermanos pequeños. Mi hermano ha hecho 17 hace poco y en su clase había mucha diversidad LGTB. En mi época yo era el único gay fuera del armario.

► **¿Siempre lo hablaste con naturalidad o te costó?**

–Yo salí del armario a los 14 años. No me costó mucho, o al menos no tuve la sensación de que me costara mucho. Con los años he descubierto que me generó mucho más trauma de los que yo pensaba.

► **¿Te han salido después?**

–Me han salido a posteriori, porque de repente te ves con casi 30 años y tengo todavía esta necesidad de aprobación externa, de que los grupos me acepten. Si voy por la calle



"No hay una manera rápida y sana de gestionar el éxito que viví con 'Élite'. Me recuperé gracias a un proceso terapéutico muy fuerte".

andando y un grupo de chicos jóvenes se ríe, mi primer instinto es pensar que se están riendo porque soy gay, y eso se queda.

► **A lo mejor se ríen porque te han reconocido.**

-Igual ni siquiera se están riendo de mí. A veces, cuando vuelvo al pueblo, me invade el cuerpo esa sensación tan familiar de querer pasar desapercibido, de andar rápido y sin que nadie me vea. Muy fuerte.

► **¿Te costó mucho digerir el boom de 'Élite'?**

-Sí, me costó. Creo que no hay una manera rápida y sana de gestionar eso. En un primer momento sientes un proceso de desconexión emocional. Después, tocas fondo. Yo tomé las riendas de la situación y me recuperé gracias a un proceso terapéutico muy fuerte para estar a gusto conmigo mismo.

► **¿Te planteaste dejarlo?**

-Sí, porque en un momento dado, siendo tan joven e inexperto, asumí que ese tocar fondo formaba parte de la profesión. Luego, por suerte, me di cuenta de que no. A mí, para eso, me ha ayudado mucho, por ejemplo, hacer teatro. Creo que la profesión puede ser lo que tú quieras que

"Llevo tres años sin pareja. Ya tengo ganas, la verdad, pero no es fácil que se dé ese milagro entre dos personas"

sea. Y al final, como en la vida, también te generas una propia familia dentro del mundillo. Al final tu experiencia del oficio depende de cómo decidas llevarlo. Pero fue complicado, sí.

► **¿Sigues con tus terapias?**

-Sí. Me ayudan muchísimo. Cuando has estado arriba, todo es tan raro que ni te enteras. Si volviera a vivir ahora algunas de las cosas que viví, las disfrutaría más.

► **¿Tienes pareja?**

-No. Llevo tres años sin pareja.

► **¿No quieres?**

-Ya tengo ganas, la verdad. El amor es bonito pero no es fácil que se dé el milagro de que dos personas estén en el mismo momento, se quieran, se gusten, se cuiden, busquen lo mismo, se admiren... Es difícil. Yo, por eso, cuando tengo amigos o amigas que lo tienen, les digo que lo cuiden, que esto es un tesoro. ■

Por Laura Martín.

Fotos: Album/Atresmedia/Netflix.

Un ídolo juvenil gracias a 'Élite'

En 'Élite', Omar daba vida a Omar Shanna, que vivía un romance con Ander (Aron Piper). También le hemos visto en algunos capítulos de 'Los Farad' y 'Yo, adicto'.



atashi®
cellular cosmetics

Efecto flash
young skin

Lienzo
impecable

K-BIOFERMENT

INSPIRADA EN LA
COSMÉTICA KOREANA



Piel luminosa
y radiante

Suaviza
poros
y calma

NUEVO | PRIMER FACIAL ANTIEDAD,
CONTORNO DE OJOS UPLIFTING

¡EFECTO FLASH YOUNG SKIN!
LA GAMA CORRECTORA MÁS INNOVADORA



*Eficacia y autoevaluación en 28 voluntarias bajo control dermatológico. Aplicación 28 días. TU2024-150. TU2024-149. TU2024-148



LA CLONACIÓN DE VOZ,
UN DELITO EN AUGE

Claves para evitar ser víctima de las nuevas estafas telefónicas

Conocida como
'voice hacking', los delincuentes
utilizan esta técnica para
suplantar la identidad de una
persona conocida con el fin
de conseguir dinero o
información privada que les
sirva después para extorsionar
a su víctima

La hora negra



por
Mayka Navarro

La estafa más habitual es conseguir un simple 'sí' para aceptar un contrato o una suscripción

En el peor de los casos, la llamada es de un familiar muy cercano que nos asegura que ha sido secuestrado y nos pide una transferencia

La Policía ha lanzado una alerta para advertir del aumento incesante y preocupante de los casos protagonizados por estafadores que usan técnicas de clonación de voz –la denominada voice hacking– con modelos de Inteligencia Artificial. Parece ciencia ficción. Pero no lo es. Y hasta el más tonto de los delincuentes echa mano ya de estas tecnologías para robar. Los hackers usan este procedimiento para suplantar la identidad de una persona conocida de la víctima, para manipularla emocionalmente, y conseguir dinero o información privada relevante con la que después le extorsionan. Y no, tampoco es el guion de una película. Estas estafas están pasando, cada vez con más frecuencia y afectan a más gente.

SERVICIOS GRATUITOS

Ya se pueden encontrar en el mercado, e incluso de forma gratuita, servicios con los que es fácil obtener una réplica de la voz de cualquier persona, a la que después se le puede hacer decir cualquier cosa. Solo hace falta tener una primera muestra de la voz que se desea clonar. Como más larga sea esa muestra de la voz original, de más calidad la grabación, y mayor sea la potencia de cálculo del sis-

Si la llamada no es el número habitual de la persona o lo que cuenta carece de sentido, se tiene que colgar y usar otro teléfono para comprobar

tema con el que se haga la clonación mejor y más realista será el resultado definitivo. Consiguiendo en algunos casos doblajes que ni el propio afectado es capaz de diferenciar de su propia voz.

INGENIEROS SOCIALES

La ciberexperta en seguridad, Selva Orejón, responsable de Onbranding, explica a LECTURAS cómo los grupos criminales están generando réplicas súper realistas que ni sus forenses de audio son capaces de identificar. “Ya no solo por la voz, entonación, o incluso la cadencia, sino que son grandísimos ingenieros sociales que consiguen manipular emocionalmente a las víctimas”, advierte. También influyen las características de cada voz en particular. Hay voces fáciles de replicar. Se trata de aquellas personas que hablan con muy buena dicción y vocalizan-do, con mucha claridad. Por el contrario, aquellas perso-

Se tiene que configurar la autenticación de voz de nuestros dispositivos para que solo respondan a nuestra voz

nas que hablan con carraspeos, usando muletillas, pausas largas o mala vocalización serán mucho más complicadas de duplicar.

Para los delincuentes, conseguir ese fragmento de la voz de alguien cada vez es menos complicado. Basta con llamar por teléfono, haciéndose pasar por un teleoperador, con un buen argumentario de venta para conseguir tenernos en línea al menos un minuto. Ese tiempo será suficiente para conseguir después un clon que quizás no es muy exacto, pero que con la víctima adecuada puede ser más que suficiente para estafarla.

SIEMPRE DESCONFIAR

Para hacer una copia perfecta se necesitan entre 15 o 20 minutos de muestra original, pero si se tiene mucha potencia de cálculo, con 3 minutos es suficiente. Todo depende de la estafa que se quiera hacer y del nivel de interacción que el delincuente necesite que exista. Algunos expertos en ciberseguridad aseguran que existen ya call-centers fraudulentos ubicados en Asia y Sudamérica que son capaces de clonar una voz con una muestra de 30 segundos. De ahí que la primera gran recomendación es desconfiar de las llamadas que recibimos de números desconocidos. Sin olvidar, que nuestra voz también se puede capturar desde un vídeo colgado por nosotros mis-

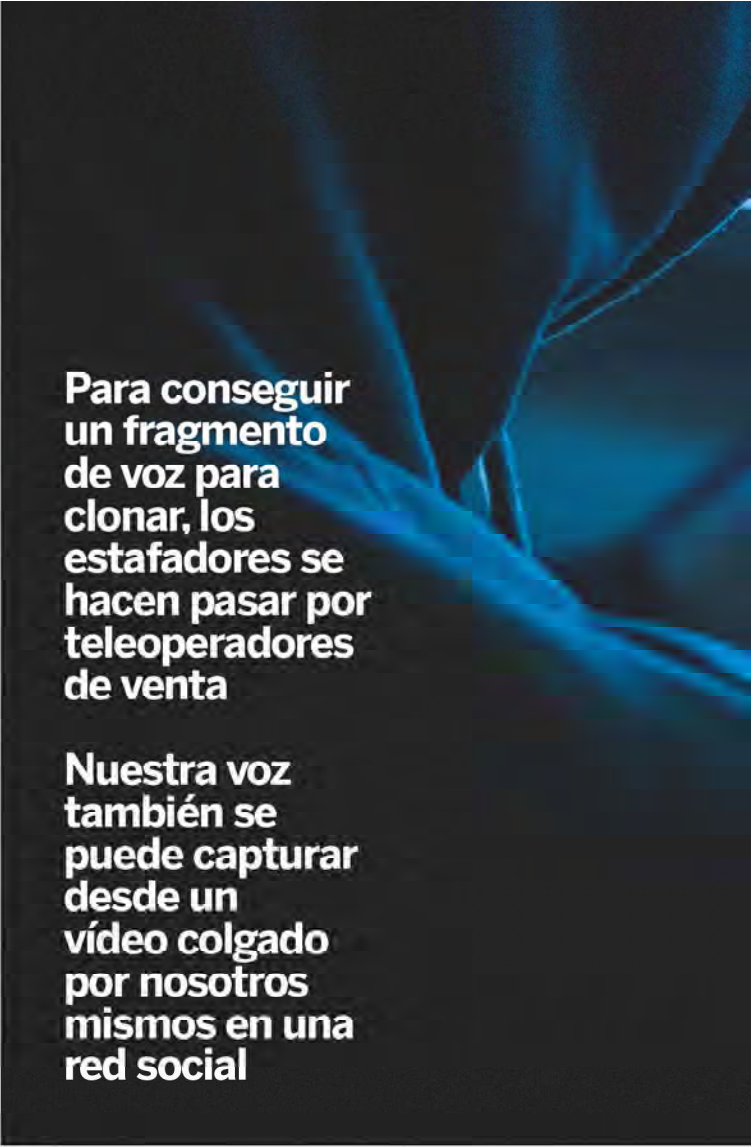
mos en una red social y en el que aparezcamos hablando. Quiere decir eso que no hay que subir vídeos con nuestra voz. Quizás es muy radical, pero sí hay que tener en cuenta que eso también puede suceder.

JUEGAN CON LA URGENCIA

Una vez conseguida la réplica de nuestra voz, lo siguiente que hacen los delincuentes es manipular emocionalmente a la víctima elegida. Una persona que se elige o bien al azar, o se selecciona previamente tras un detallado análisis de sus vulnerabilidades. Los dos modos operandi están funcionando en estos momentos. Si la víctima se pesca sin información previa, el estafador juega con la urgencia para que esa persona no tenga mucho tiempo de pensar si esa voz que escucha es o no es un familiar, su jefe, o su gestor bancario.

VARIAS MODALIDADES

Los casos más habituales de esta técnica delictiva van desde conseguir un simple sí, para aceptar un contrato o una suscripción. Otra modalidad es recibir la llamada de un responsable de nuestra empresa que nos pide que hagamos una transferencia inmediatamente a una cuenta corriente no habitual. Y en el peor de los casos, la llamada es de un hijo o un familiar muy cercano que nos asegura que ha sido secuestrado, detenido o que ha tenido un accidente y que necesita que hagamos una transferencia como pago del rescate o de la fianza. Todos son casos reales. De todos ha habido denuncia y en todos ha habido víctimas que han creído escuchar al otro lado de teléfono a la persona que conocían y con la que habían hablado en infinidad de



Para conseguir un fragmento de voz para clonar, los estafadores se hacen pasar por teleoperadores de venta

Nuestra voz también se puede capturar desde un vídeo colgado por nosotros mismos en una red social

ocasiones. De ahí que siempre, siempre, la Policía advierte de la necesidad de hacer una comprobación. Aunque parezca una locura, si un hijo llama por teléfono pidiendo dinero porque está en un apuro. Aunque esa voz resulte familiar, pero ese no es su número habitual, y lo que explica carece de todo sentido por mucho que la voz resulte ser la de su hijo. Lo mejor, siempre, es no precipitarse. Tratar de colgar o utilizar otro teléfono de alguien que se encuentre cerca para realizar una comprobación y buscar al hijo. En el 99,9 por ciento de los casos, será una estafa y el hijo, el familiar, se encontrará en perfecto estado. Las autoridades recomiendan no confiar en estos mensajes alarmantes que recibimos sin aviso pre-

vio, aunque la voz suene familiar. Otra opción cada vez más frecuente es pactar previamente con las personas de nuestro entorno una palabra clave. Una palabra sencilla de recordar que se utilizará de común acuerdo siempre que alguien tenga un problema. Si en el transcurso de esa llamada de urgencia, ese familiar no entona la palabra clave, habrá que desconfiar. El Instituto Nacional de Ciberseguridad, INCIBE, ha publicado consejos para protegerse de estas estafas con la voz.

CAMBIAR CONTRASEÑAS

Desconfiar de llamadas de números desconocidos: si se decide contestar, hay que verificar la identidad de la otra persona antes de compartir información personal. Sospe-



Tan solo un minuto para hacerse con nuestra voz

Los delincuentes necesitan tenernos solo un minuto en línea para clonar nuestra voz y usarla después para estafar a alguien de nuestro entorno o acceder a nuestros dispositivos.

char de peticiones raras o historias que generen urgencia, y tomarse tiempo para analizar la situación antes de actuar. Contrastar siempre la información contactando por otros medios conocidos que se suelen utilizar con esa persona. Seguramente en el transcurso de esa llamada, es fácil ponerse nervioso, pero es importantísimo mantener la calma y ganar tiempo. Cambiar las contraseñas de nuestras aplicaciones con cierta regularidad. Es una medida importante para proteger dispositivos y cuentas de accesos no autorizados. Utilizar contraseñas seguras que sean difíciles de adivinar, combinando letras mayúsculas y minúsculas, números y caracteres especiales. Además, evitar usar la misma contra-

Una opción es pactar con las personas de nuestro entorno una palabra clave que se utilizará en caso de llamar con una urgencia

seña en múltiples cuentas. Y, sobre todo, no llevar anotadas esas contraseñas en ningún documento.

EVITAR ASISTENTES DE VOZ

Configurar la autenticación de voz. Es una función cada vez más habitual en nuestros dispositivos que hace que solo respondan a nuestra voz o a voces previamente registradas. Esta medida añade una capa adicional de seguridad,

dificultando que los estafadores utilicen una voz clonada para acceder a nuestros dispositivos o realizar comandos que podrían comprometer nuestra información.

Evitar usar asistentes de voz en público. Parece una medida desproporcionada, pero ya ha sucedido que se han grabado esas voces que luego son utilizadas para clonaras. Mantener los dispositivos actualizados. Los fabricantes de dispositivos y software regularmente lanzan actualizaciones que corrigen fallos de seguridad y mejoran la protección contra nuevos tipos de ataques. Hay que instalar las actualizaciones tan pronto como estén disponibles. Sobre todo, mucho sentido común. En situaciones de urgencia no es fácil. Pero las estafas relaciona-

das con el cibercrimen están absolutamente disparadas y es la nueva modalidad delictiva más en auge. Los nuevos delincuentes aprenden a pasos agigantados y los móviles se han convertido para algunos en la puerta de entrada a nuestras finanzas, para robarnos, y en nuestra intimidad para extorsionarnos. "No se trata de generar alarma, sino de asumir con responsabilidad que proteger la identidad digital es hoy un elemento esencial de la seguridad personal. La tecnología que usamos a diario puede ser también una puerta de acceso para quienes buscan manipular o extorsionar, y anticiparse es la mejor forma de defensa", insiste Selva Orejón.

Síguela en www.lecturas.com

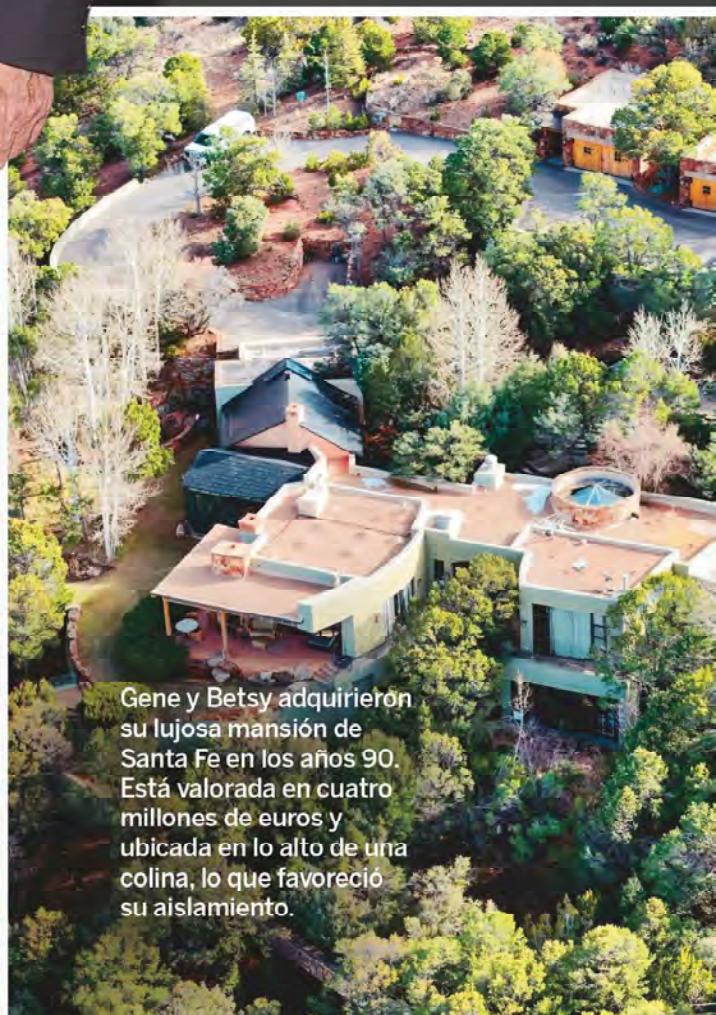
**EL ACTOR Y SU MUJER
MURIERON EN UNA CASA LLENA
DE RATAS Y BASURA**

La casa de los horrores de Gene Hackman

La pareja pasó sus
últimos años aislada.
Nadie conocía las
terribles circunstancias
en las que vivían

**Betsy falleció
de hantavirus,
una infección
provocada por las
ratas. La policía
encontró nidos
de roedores en
varias partes de
la propiedad**

**Gene, que
padecía
alzhéimer,
sobrevivió seis
días solo en casa
con el cadáver
de su mujer**



Gene y Betsy adquirieron
su lujosa mansión de
Santa Fe en los años 90.
Está valorada en cuatro
millones de euros y
ubicada en lo alto de una
colina, lo que favoreció
su aislamiento.

La casa que un día fue el sueño cumplido y el orgullo de Gene Hackman acabó siendo una trampa mortal para el actor y su esposa, Betsy Arakawa. Un video grabado por la policía de Santa Fe cuando acudió a la mansión donde el mítico actor y su esposa fueron hallados a finales de febrero en estado momificado muestra las condiciones poco salubres en las que vivía la pareja desde hacía años.

ENTRE NIDOS DE RATAS

El vídeo de la policía muestra la sorpresa de los agentes a medida que van descubriendo estancias llenas de ropa, trastos y basura. La propiedad está dividida en dos partes, una estaba limpia y ordenada pero la otra, donde se presupone que la pareja hacía vida, estaba casi inhabitable. Betsy fue hallada en un lavabo, junto a un bote de pastillas abier-

to, y uno de los tres perros que convivía con la pareja estaba a su lado, como si estuviera velándola. Otro perro fue encontrado muerto en una jaula. El cuerpo de Gene fue hallado en una planta superior y en la otra punta de la casa. La policía se pregunta cómo pudo llegar hasta allí, porque los trastos que invadían la vivienda impedían el acceso a esa zona por el interior. Algunas partes de la casa estaban infestadas de ratas y se encontraron heces, nidos y roedores muertos. Los cadáveres de Gene

Las hijas de Gene han declarado que la pareja era muy celosa de su privacidad y no permitía que nadie entrara a limpiar

La bañera estaba llena de trastos

El elegante cuarto de baño con vistas al bosque acabó inutilizado, lleno de trastos. Cajas de todo tipo se acumulan hasta en la bañera.



El cadáver de Betsy fue hallado en el baño, con un perro a su lado

Aquí es donde la policía encontró a Betsy: un baño saturado de objetos de todo tipo donde uno de sus perros permanecía como si estuviera velándola.





Esta es su última imagen en público, tomada en 2024. La pareja apenas salía de su casa.

y Betsy fueron hallados el 26 de febrero por un guardia de seguridad. Las autopsias han revelado que Betsy falleció el 12 de febrero por hantavirus, una infección pulmonar provocada por el contacto con las ratas, y que Gene falleció seis días más tarde, el 18 de febrero, por una parada cardiorrespiratoria y complicaciones del alzhéimer que padecía desde hacía años.

LA PREOCUPACIÓN DE BETSY

El día antes de morir, Betsy canceló una cita con un email en el que escribió que Gene se había levantado con síntomas de gripe o covid. Las últimas búsquedas de Internet de la pianista estaban relacionadas con los síntomas de estas dos enfermedades y en la casa hallaron un test de covid que había dado negativo. Las dos hijas del actor han declarado que la pareja era muy celosa de su privacidad y que no permitía que nadie entrara en la mansión, ni siquiera para limpiar. **L**

Por E. Cebrián. Fotos: Agencias/Santa Fe Sheriff's Office.



Montones de ropa se acumulaban por lo suelos, impidiendo el paso de una de parte a otra de la casa. La última compra que habían efectuado en internet eran bombas de oxígeno para la asistencia respiratoria.

En el tocador de Besty había muchas fotos familiares, incluidas de sus perros, así como dibujos y perfumes.



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

Los grandes ausentes fueron el príncipe Joaquín, hermano del Rey, y su esposa, Marie

Están distanciados de la Familia Real desde que se retiró el título de príncipes a sus hijos

**LA HIJA DE MARY Y FEDERICO
DE DINAMARCA**

La princesa Isabella celebra la mayoría de edad

La Familia Real se reunió para un concierto de gala en el Teatro Real de Copenhague



La primera vez que se vistió de largo fue en 2022 para celebrar el 50 aniversario de reinado de su abuela, Margarita de Dinamarca. Lo volvió a hacer en octubre de 2023 en el 18 cumpleaños de su hermano Christian. Pero en esta ocasión todo ha sido diferente. Isabella de Dinamarca esta vez era la gran protagonista de su puesta de largo. La segunda hija de Federico y Mary cumplió el pasado 21 de abril 18 años y, en el marco de las celebraciones organizadas en su honor, acudía unos días antes a un gran concierto en el Teatro Real de Copenhague.

JÓVENES AFORTUNADOS

Acompañada por sus padres, sus hermanos, su abuela y otros miembros de la Familia Real, compartió esta cita tan especial con 1.000 jóvenes daneses



Mary llevó una de las grandes joyas de la familia

Isabella con sus padres y sus tres hermanos, los mellizos Vincent y Josephine (14) y Christian (19), el heredero, que interrumpió su formación militar para acompañar a su hermana.



La reina Mary (53) hizo un guiño a su hija llevando el top y la falda de lentejuelas que estrenó en 2007 cinco meses después de dar a luz. También lució una de las grandes joyas de la corona danesa: el set de rubíes que se encargó en su día para la coronación de Napoleón.



Los hijos mayores de Joaquín de Dinamarca (55), Nicolás (25), que vive en Australia, y su hermano Félix (22), acompañaron a su prima. Los dos estudian y trabajan como modelos.



Ana María de Grecia (78) y la princesa Benedicta (80), hermanas de Margarita de Dinamarca, a su llegada al Teatro Real.



Margarita de Dinamarca (85), que abdicó del trono el 14 de enero de 2023, llegó apoyada en su inseparable bastón. La Reina ha sido operada ya dos veces de la espalda.

Al concierto acudieron 1.000 jóvenes daneses que ganaron su entrada en una lotería online

Margarita de Dinamarca celebró una fiesta de cumpleaños días después, en la que también se ausentó su hijo Joaquín



Isabella presidió el concierto desde el palco de honor junto a sus padres. La princesa celebró su mayoría de edad días después del concierto, el 21 de abril.

más, los afortunados que ganaron sus entradas a través de una lotería online.

UN GUIÑO A SU MADRE

La princesa, segunda en la línea de sucesión al trono danés después de su hermano Christian, eligió para esta cita tan especial un brillante vestido azul marino de Jesper Hovring. En una imagen poco habitual en ella, ya que suele llevar siempre la melena suelta, Isabella se recogió el pelo en un moño resaltando unos preciosos pendientes de diamantes. Una joya de su madre, que la Reina danesa adquirió en una subasta en 2016 y que llevó también en la celebración de la mayoría de edad de su hijo Christian. Mary quiso hacer también su

guiño especial a su hija con su estilismo. La Reina se enfundó en una falda de lentejuelas y un top negro que estrenó en 2007, tan solo cinco meses después de dar a luz a Isabella.

UNA GRAN AUSENCIA

Los grandes ausentes de esta noche tan especial fueron Joaquín y Marie de Dinamarca. El hijo pequeño de la reina Margarita, que vive en Washington, sigue distanciado de la familia desde que su madre decidió en enero de 2023 retirar los títulos de príncipes a Nicolás y Felix, los dos hijos mayores de Joaquín, sin embargo, no quisieron perderse la gran fiesta de su prima Isabella. **A**

Por Silvia Quiroga. Fotos: Agencias.



No era pereza, era presbicia

¿HAS NOTADO QUE CADA VEZ TE CUESTA MÁS DEVORAR LIBROS? EN OCASIONES, LO QUE A PRIORI PARECE CANSANCIO, DESINTERÉS O FALTA DE GANAS A LA HORA DE LEER, PUEDE TENER OTRA CAUSA: LA PRESBICIA. TAMBIÉN CONOCIDA COMO "VISTA CANSADA", SUELE APARECER A PARTIR DE LOS 40-45 AÑOS Y NOS ACABA AFECTANDO A TODOS POR EL PROCESO NATURAL DE ENVEJECIMIENTO DEL OJO.

Los especialistas de Miranza, grupo líder en bienestar ocular con más de 40 clínicas oftalmológicas en España y Andorra, destacan que "no es fácil adaptarse a la presbicia y muchos pacientes se sienten frustrados porque sus actividades cotidianas, como leer, usar el móvil, trabajar con el ordenador o realizar tareas de precisión, se vuelven más complicadas y agotadoras al tener que depender de las gafas para ver bien de cerca".

LINERARSE DE LAS GAFAS

Para evitar esta limitación, cada vez más personas se interesan por la cirugía del cristalino como solución definitiva. Es una operación, muy segura y eficaz, que se lleva a cabo

de manera ambulatoria y enseguida permite volver a hacer vida normal. El procedimiento consiste en implantar una lente intraocular en sustitución del cristalino del ojo, cuando, a partir de cierta edad, éste deja de enfocar correctamente (presbicia) o empieza a perder su transparencia (catarata). Por eso, al operarse la presbicia, ya no se llega a desarrollar una catarata en el futuro. Según los expertos de Miranza, "la ventaja de los nuevos modelos de lentes Premium es que no tienen un único punto de enfoque, sino que ofrecen una visión clara y nítida a múltiples distancias, tanto cercanas como intermedias y lejanas. Esto permite recuperar la juventud visual y lograr la máxima autonomía a la hora de prescindir de las gafas".



BUEN MOMENTO PARA UNA REVISIÓN

La llegada de la presbicia es un momento clave para visitar al oftalmólogo, ya que, con los años, aumenta el riesgo de desarrollar diversas enfermedades oculares. Algunas, como el glaucoma o patologías de la retina, no dan síntomas evidentes en las primeras fases, mientras que otras, como el ojo seco, resultan muy molestas en el día a día. Además, la edad también acentúa problemas como las bolsas en los ojos o la caída del párpado. Ver bien y verse bien no se trata solo de una cuestión de gafas y, por ello, el equipo de Miranza incide en la importancia de un cuidado 360º de la salud ocular.

www.miranza.es



Natalia Dicenta (62) es hija de Lola Herrera y Daniel Dicenta. Su padre se marchó de casa y su madre la crió a ella y a su hermano sola.

“En el trabajo no es mi madre, es Lola Herrera”



‘Camino a la Meca’ se representa en el Teatro Bellas Artes de Madrid.

NATALIA DICENTA, HIJA DE LOLA HERRERA

“MI MADRE ES UNA MUJER GENEROSA Y TRABAJADORA”

La actriz vuelve a compartir escenario con su madre, de 89 años, dos décadas después de su última obra juntas

Natalia Dicenta nunca ha sido de las actrices que presumen de ser “hija de” pero tampoco niega que descende de una gran saga de actores y que su madre es Lola Herrera. Ahora, y después de veinte años, vuelven a trabajar juntas en la obra ‘Camino a la Meca’ en el teatro Bellas Artes de Madrid.

► ¿Qué ha supuesto reencontrarte con tu madre en escena tras veinte años?

-No trabajábamos juntas desde hace veinte años con la obra ‘Solas’. Con ‘Camino a la Meca’ hemos encontrado el vehículo para volver a coincidir. Es una gran alegría, porque para nosotras la filiación familiar en el escenario no existe. Somos compañeras, unas compañeras muy generosas. Yo no tra-

“En el escenario no somos madre e hija, somos compañeras de trabajo”

bajo con mi madre, trabajo con Lola Herrera.

► ¿Impone trabajar con Lola Herrera?

-A mí no me impone porque somos actrices honestas, trabajamos en búsqueda de la verdad, de la sinceridad, en la búsqueda de nuestros personajes. Entonces, hacemos un camino paralelo. Trabajamos de igual a igual, nadie impone a nadie.

► ¿Qué admiras de Lola?

-Las mismas cosas que admiro como mujer. Es una mujer generosa, empática, comprometida y trabajadora. Y esas son las cosas que yo he ido aprendiendo en el camino: la honestidad en el trabajo y en la vida. Yo soy también una mujer muy comprometida, muy honesta. Ahora, ya con los años, en gradaciones diferentes, creo que ambas tenemos cierta sabiduría.

► Lola se ha lamentado en alguna ocasión de sus ausencias como madre. Ha contado que se perdía cumpleaños por estar trabajando. ¿Tú lo sentías así?

-Claro que, como madre trabajadora, ha tenido que ausentarse, pero ¿no se ausentan los padres y las madres ahora? ¿No dejan a los niños con los abuelos? Es lo normal, es así, ningún trauma, todo fenomenal. 

Por Laura Martín. Fotos: Getty/Gtres.



**El mareo
de Marisa
Vicario**

**REAPARECE
EN BARCELONA**

**ARANTXA
SÁNCHEZ
VICARIO,
FAN DE
ALCARAZ**

Arantxa Sánchez Vicario (53) dio suerte a Carlos Alcaraz (21), a la derecha de la imagen, en su partido frente al jugador serbio Laslo Djere (29).

Arantxa Sánchez Vicario (53) ha regresado a Barcelona por unos días —reside con sus hijos en Miami— para asistir a los partidos de Alcaraz en el Trofeo Godó. La extenista estuvo acompañada de su madre, Marisa Vicario, que sufrió un pequeño mareo. Arantxa afirmó que estaba “muy feliz y contenta”, pero evitó contestar a las preguntas sobre su exmarido, Josep Santacana, condenado a tres años de prisión por alzamiento de bienes.

**SALE DE LA CLÍNICA ACOMPAÑADO
DE SU NOVIA, CLAUDIA STILIANOPOULOS**

**Ernesto de Hannover recibe el
alta tras tres semanas ingresado**

Después de tres semanas ingresado en la clínica Ruber Internacional, Ernesto de Hannover (71) ha salido con el alta hospitalaria. El aún marido de Carolina de Mónaco —no se han divorciado pese a llevar 15 años separados— ya está en casa con

su novia, Claudia Stilianopoulos. Las causas de su ingreso no han trascendido, solo que no guardan relación con la cirugía de cadera a la que se sometió hace unos meses. En 2005 sufrió una pancreatitis y en 2016 le operaron del corazón.



TRAS OCHO AÑOS

LA FAMILIA REAL BELGA CULMINA EL CAMINO DE SANTIAGO

Los Reyes de los belgas, Felipe (65) y Matilde (52), acompañados de tres de sus cuatro hijos, Gabriel (21), Manuel (19) y Leonor (17), culminaron esta Semana Santa la ruta jacobea que iniciaron en 2017. A lo largo de estos ocho años, la Familia Real belga ha ido haciendo distintas etapas, casi siempre coincidiendo con la Semana Santa, y lo han hecho con una gran discreción, como tantísimos peregrinos. Este año, salieron de Sarria y llegaron a la plaza del Obradoiro, en Santiago, donde asistieron a misa en su catedral. La marcha resultó un tanto accidentada, en especial para el tercero de sus hijos, el príncipe Manuel, que se torció un tobillo y terminó en silla de ruedas y llegó a Santiago ayudándose de unas muletas. Solo faltó la princesa heredera, Isabel (23), que se encuentra estudiando en la universidad de Harvard, en EE UU. En años anteriores, Isabel también ha hecho el Camino.

EN 2023 YA FUE SOMETIDO A UNA INTERVENCIÓN QUIRÚRGICA EN LA RETINA

Pablo de Grecia, con un parche en el ojo durante la Pascua ortodoxa

El jefe de la Casa Real helena, Pablo de Grecia (57) sorprendió durante la celebración de la Pascua ortodoxa al aparecer con un parche en el ojo derecho. En 2023, el primogénito de Constantino y Ana María fue sometido a una cirugía ocu-

lar y ya lució un parche, aunque en esta ocasión no ha trascendido si ha tenido que ser intervenido nuevamente. Pablo estuvo acompañado en la vigilia pascual de tres de sus hijos, Achileas (24), Odysseas (20) y Aristides (16).



**ESTE PRODUCTO SANITARIO OFRECE AYUDA EFICAZ
GRACIAS AL EFECTO-PARCHES PRO**

¿Diarrea, dolor abdominal, gases?

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



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

EL EFECTO-PARCHES PRO

Con Kijimea Colon Irritable PRO (de venta libre en farmacia), los investigadores han desarrollado un

producto sanitario que actúa exactamente en la barrera intestinal y ayuda con el síndrome del colon irritable y sus síntomas. Las bifidobacterias únicas de la cepa HI-MIMBb75 (contenidas exclusivamente en Kijimea Colon Irritable PRO) se adhieren a las zonas dañadas de la barrera intestinal, como un parche protector. Bajo este parche, la barrera intestinal puede regenerarse, las molestias intestinales típicas como la diarrea recurrente, el dolor abdominal, la

flatulencia o el estreñimiento pueden desaparecer.

EFICACIA CLÍNICAMENTE PROBADA

Un estudio a gran escala sobre el colon irritable ha demostrado recientemente la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO para tratar la diarrea, el dolor abdominal, la hinchazón y el estreñimiento. Compruébelo usted mismo, pregunte en su farmacia específicamente por Kijimea Colon Irritable PRO (sin receta médica).

KIJIMEA COLON IRRITABLE PRO

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

En su farmacia:

Kijimea Colon Irritable PRO
(CN-195962.1)



www.kijimea.es

La imagen representa a una afectada.

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

KIJIMEA®

DE LA CIENCIA. PARA TU SALUD.

**Declaró
esposado ante
el juez**

William Levy (44) a su salida del centro de detención que dejó tras pagar una fianza de 500 dólares. El actor ha negado todo lo ocurrido. "Se están diciendo muchas mentiras, mis hijos están sufriendo mucho y se está dañando mi imagen", ha dicho.



Foto de su ficha policial.

WILLIAM LEVY

DETENIDO TRAS UNA TRIFULCA EN UN LOCAL DE MIAMI

El actor de 'Café con aroma de mujer' pasó una noche en el calabozo tras ser detenido en un restaurante de Miami y se enfrenta a dos cargos por alteración del orden público bajo los efectos del alcohol y allanamiento de propiedad privada. William Levy, que fue puesto en libertad tras pagar una fianza, se habría negado a pagar la cuenta después de haber estado invitando a varias mujeres y molestando a una camarera, según testigos. **1**

Chris Martin revela que sufre depresión

El cantante de Coldplay, de 48 años, ha publicado un video en Instagram confesando que sufre depresión. Su pareja, Dakota Johnson, también la sufre. En su día la actriz dijo que Chris la ayudaba en su enfermedad.



Kristen Stewart se ha casado con su novia

La protagonista de 'Crepúsculo', Kristen Stewart (35), se ha casado con la guionista Dylan Meyer (37), su novia desde hace seis años. La boda, una ceremonia íntima, se celebró en su casa de Los Ángeles.



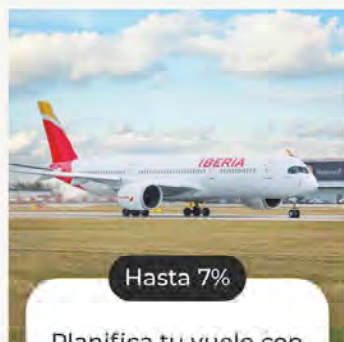
CLUB RBA



NUEVO

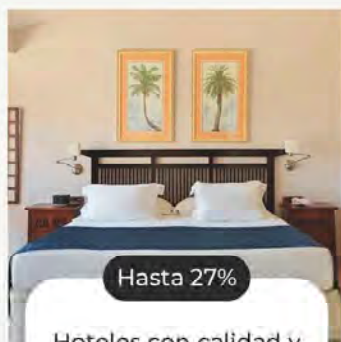
Más de 400 ofertas y descuentos **exclusivos para suscriptores** Lecturas

¿Quieres comenzar a ahorrar? Unéte al club



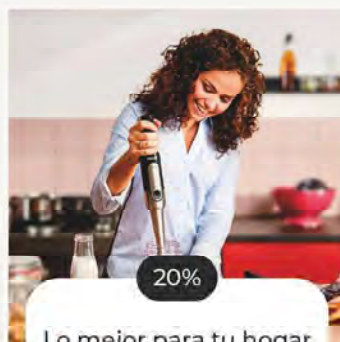
Hasta 7%

Planifica tu vuelo con
tranquilidad



Hasta 27%

Hoteles con calidad y
confort garantizados



20%

Lo mejor para tu hogar
con el mejor descuento

PHILIPS



Hasta 18 cts/Litro

Ahorra con un
carburante de calidad



Es muy fácil!

Activa ya tu cuenta aquí
www.club.rba.es

Nuestras Series

'UNA BUENA FAMILIA AMERICANA'

LA NIÑA ADOPTADA QUE TENÍA EN VERDAD 22 AÑOS

Hace unos años, el mundo se estremeció al conocer la historia de Natalia Grace. "La historia de la película 'La Huérfana' se vuelve real", decían los titulares. Natalia era una joven ucraniana adoptada por un matrimonio estadounidense que pensaba que tenía 6 años. Pero no era cierto: tenía 22 y sufría enanismo. La reacción del matrimonio fue tratar de desprenderse de ella, acusándola de engañarles. Pero ¿actuaron de manera responsable y empática? Ahora su historia se cuenta en la ficción con 'Una buena familia americana', abordando la tragedia desde todos los puntos de vista. 

► Netflix



Con Ellen Pompeo, de 'Anatomía de Grey'

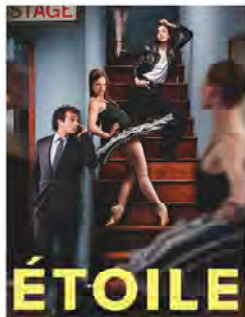


La serie supone el primer papel de Ellen Pompeo desde que en 2022 dejara 'Anatomía de Grey'. Interpreta a Kristine Barnett, la madre adoptiva de Natalia. Christina Hendricks, a la izquierda, es Cynthia Mans, la mujer que acogió a Natalia tras el abandono de sus padres adoptivos.

LOS MEJORES ESTRENOS DE LA SEMANA



1 **YOU.** La serie sobre este psicopático acosador llega a su final con una quinta temporada llena de giros y sorpresas. **Netflix, 24/4**



2 **ESTRELLA.** Serie sobre dos compañías de ballet que se intercambian a sus estrellas para salvarse. **PrimeVideo, 24/4**



3 **MEMENTO MORI.** Segunda temporada del duelo entre Yon González y Francisco Ortiz, asesino y policía. **PrimeVideo, 25/4**



'CLÁSICOS MODERNOS' Una comedia de situación a la antigua usanza con aroma a 'Las chicas de oro'

Tres amigos homosexuales de cierta edad deciden superar el trauma de una muerte inesperada mudándose juntos a Palm Springs con la madre de uno de ellos, una mujer controladora y vehemente. Escrita por los creadores de 'Will y Grace' y dirigida por el realizador de 'Frasier', 'Clásicos modernos' es un homenaje a las sitcom de toda la vida—sobre todo 'Las chicas de oro', protagonizada por tres amigas y la madre de una de ellas—pero con unos contenidos de rabiosa modernidad. **► Disney+**

'MALAS INFLUENCIAS: EL LADO OSCURO DE LAS REDES EN LA INFANCIA'

La escalofriante docuserie que saca a la luz los abusos en el mundo de los niños influencers

Se hacían llamar The Squad. Eran un grupo de adolescentes de Los Ángeles, liderados por la joven influencer Piper Rockelle, estrella del conjunto, que compartían contenido en redes sociales, con vídeos sobre bromas pesadas, juegos inocentes y bailes, acumulando millones de seguidores. Para muchos niños, eran auténticos referentes. Pero detrás de las cámaras su situación era terrorífica. La miniserie documental 'Malas influencias: el lado oscuro de las redes en la infancia' destapa a lo largo de sus tres episodios—a cada cual más impactante—la cruda realidad de este fenómeno. Para ello, saca a la luz la verdad sobre Tiffany

Smith, madre de Piper y verdadero cerebro de The Squad. Tiffany gestionaba con mano de hierro la carrera de su hija, que comenzó a crear en redes con solo 8 años y a los 17 ya generaba medio millón de eu-

ros mensuales en publicidad. Los miembros de The Squad denuncian ahora que detrás del grupo había manipulación, abusos psicológicos, físicos e incluso sexuales. **► Netflix**



SÁCALE PARTIDO

Caminar: la forma más fácil de ganar salud

Es el ejercicio más completo y beneficioso, casi tan esencial como respirar. Basta con que, a tu ritmo, des cada día unos pasos más y con mayor intensidad

Uno de los mayores expertos en longevidad, Due Buettner, famoso por haber estudiado las llamadas zonas azules (donde las personas tienen vidas excepcionalmente largas, como Okinawa en Japón), asegura que en esos lugares la gente no va al gimnasio, simplemente camina, **"el mejor ejercicio para la longevidad"**.

IGUAL DE NATURAL QUE DORMIR, COMER...

"Estamos diseñados evolutivamente para caminar —explica el doctor Alejandro Lucía, catedrático e investigador senior de la Facultad de Medicina, Salud y Deportes de la Universidad Europea—. Por eso es **la forma más fácil y segura de obtener los beneficios multisistémicos que reporta prac-**

ticar cualquier actividad física. Es mucho más peligroso para nuestra salud no realizar ningún ejercicio que andar". Entre esos beneficios está la mejora del funcionamiento cardíaco y pulmonar, la regulación de los niveles de glucosa en sangre, la disminución del colesterol malo y el aumento del bueno y de las defensas, la disminución de la inflamación crónica de bajo grado, la reducción del estrés...

El profesor Lucía insiste en que andar es algo tan natural que no es necesario crear protocolo alguno sobre cómo hacerlo bien y que, en términos generales, la única recomendación al respecto debería ser "caminar cada vez un poco más y con algo más de intensidad que la vez anterior".

Y para modelar tu figura...

CAMINAR quema más grasas que correr. El libro "Caminar y adelgazar" (varios autores, RBA), explica por qué y propone un sencillo plan de 4 semanas de caminatas progresivas con el que lograrás un cambio significativo en tu cuerpo. También incluye equilibrados menús para un mes.



JENNIFER
LOPEZ (55)



CADA PASO EXTRA CUENTA

Un adulto que camina 2 000 pasos diarios, solo con incrementar 500 pasos disminuye un 8 % el riesgo de muerte. Si sigue aumentando y llega a 9 000, su riesgo de muerte en los 6 años siguientes disminuye un 60 %. A partir de ahí, sigue mejorando, pero ya en menor medida.

Son datos de un estudio recogido por la Sociedad Española de Reumatología en su informe "Caminar 'algo más', el mejor consejo para la salud". En este informe también se asegura que lo ideal sería llegar a unos 10 000 pasos hasta los 60 años y a los 8 000 una vez superada esa edad.

A partir de ahí, 'renta' más en términos de salud complementar la caminata con ejercicios que fortalezcan los músculos y mejoren el equilibrio (se pierde con la edad) que aumentar los pasos.



AVANZAR A BASE DE PEQUEÑOS RETOS

Así que, si no sueles salir a hacerlo, lo primero es que lo hagas, no importa cuánto tiempo ni a qué ritmo, pero sí en unas condiciones que favorezcan que lo conviertas en hábito: con un atuendo y un calzado cómodo; en compañía, si eso te ayuda; cerca del mar, si puedes y es motivador para ti...

• **Nuevos desafíos.** A partir de ahí, deberías llegar a caminar, "en tandas de, por lo menos, 10 minutos seguidos a un ritmo intenso", recomienda el doctor Lucía, quien explica que sabremos que la intensidad es adecuada "cuando alcancemos el punto en el que nos cueste un poco hablar mientras caminamos, lo que los america-

nos llaman 'talk test' ". Después, tú misma deberás ir retándote progresivamente y aumentar la distancia y la intensidad (con la práctica, tu punto 'talk test', por llamarlo así, cada vez será más alto), acelerando el ritmo, pero también introduciendo cuestas en tu recorrido.

CUÁNDO SE PRODUCEN LOS MAYORES BENEFICIOS

Y es que, "para que haya más beneficios para la salud, **cada sesión de caminata debe suponer una pequeña agresión para el organismo, pues eso produce una adaptación de este: es la teoría de la hormesis**", añade el doctor Lucía. Por ejemplo, si aumentamos mucho la intensidad de la caminata pedimos al corazón que trabaje más (pequeña agresión) y este responde aumentando la sangre que circula por el cuerpo. Para ello, se adapta aumentando su tamaño, lo que lo vuelve más eficaz. La idea es que el cuerpo es como un guerrero que se fortalece enfrentando desafíos. **A**

Por Carmen L. Santamarta

No intentes caminar de golpe 10 000 pasos al día. Ve aumentando de 500 a 1 000 poco a poco

RICA EN PROTEÍNAS

La dieta que debes seguir tras los 40

Necesitas más proteínas que antes para compensar la pérdida de masa muscular que se produce con los años

Entre otras importantes funciones, las proteínas son claves para formar y mantener nuestra masa muscular. Dado que esta empieza a mermar lentamente a partir de los 30 y de forma acelerada con la menopausia, el consumo de proteínas debería aumentar en paralelo.

DEPENDE DE TU PESO

La OMS recomienda a los adultos consumir 0,8 gramos diarios de proteína por kilo de peso corporal (52 gramos para alguien que pese 65 kilos; en 100 gramos de carne hay unos 20 gramos de proteínas). Sin embargo, tras recientes investigaciones, el Centro de Longevidad de la

Universidad de Stanford (EE. UU.) asegura que, en la madurez, la cifra debería aumentar a entre 1,2 y 1,6 gramos diarios por kilo de peso (de 78 a 104 gramos si pesas 65 kilos). Y aconseja repartirla en las diferentes comidas diarias para que los músculos la puedan usar mejor. Quédate con esta idea: dado que en España la ingesta de proteína es algo elevada, lo importante es que te asegures de incluir una ración de alimento proteico en desayuno, almuerzo y cena, pero no como único o principal ingrediente, sino como acompañamiento de vegetales (es lo que debes comer más) y cereales integrales.

CUÁL ESCOGER

Lo más sano es que el 50 % de todas las proteínas que tomes procedan de pescado, huevos, lácteos (ojo con los muy grasos) o carnes blancas y el otro 50 % de alimentos vegetales (legumbres, cereales integrales, frutos secos...). Suele decirse que solo las proteínas animales

aportan todos los aminoácidos esenciales, pero **soja, garbanzos, alubias, pistachos y espinacas son proteínas completas**. De todas formas, combinando distintas fuentes de proteínas en una comida (por ejemplo, lentejas con arroz) o a lo largo del día los recibimos todos. **A**

Por Carmen L. Santamarta



ALESSANDRA
AMBROSIO (44)

EJERCICIOS DE FUERZA, TUS ALIADOS

La dieta no es suficiente para mantener nuestra musculatura en forma a partir de cierta edad. Es imprescindible hacer ejercicio de fuerza (pesas, gomas) de forma regular. Y no para modelar la figura.

100 % AUTÓNOMA

El objetivo es prolongar nuestra autonomía (poder acarrear tu propia compra aún con 80 años). Además, mantener la masa muscular ayuda a prevenir la obesidad, la diabetes tipo 2, la hipertensión, enfermedades cardiovasculares... cuyo riesgo crece con los años.

Soja, garbanzos, alubias, pistachos y espinacas aportan proteínas tan completas como las de la carne y el pescado

Consultas



MIGUEL ÁNGEL LURUEÑA

Doctor en Ciencia y Tecnología de los Alimentos.
Autor del blog www.gominolasdepetroleo.com.

¿Los niños muy pequeños no deben comer espinacas ni acelgas?

Ambas son saludables. Es verdad que tienen una cantidad significativa de nitratos, pero de forma natural, no porque estén contaminadas. En personas adultas esto no supone un problema, pero la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) recomienda evitarlas antes del primer año de vida, mientras que, entre el año y los tres años, recomienda no dar más de media ración al día (unos 45 gramos). También se aconseja evitar la borraja antes de los tres años. Además, todas estas verduras deben ser evitadas por los niños pequeños que presenten gastroenteritis bacterianas. El problema en todos estos casos reside en que, en nuestro organismo, los nitratos se transforman en nitritos, que en las personas de corta edad pueden dificultar el transporte de oxígeno a través de la sangre, con el riesgo que eso supone.

¿El chocolate blanco es realmente chocolate?

Lo cierto es que la legislación sí recoge el chocolate blanco como un tipo de chocolate. La principal materia prima del chocolate es el cacao. Para obtenerlo, las habas que da el cacaotero se someten a diferentes procesos: fermentación, secado, tueste, descascarillado... Por último se trituran para formar una masa de cacao que se prensa para extraer, por un lado, la manteca de cacao (la grasa), y por otro, el cacao desgrasado. En el chocolate convencional se combinan ambas en distintas proporciones; en el chocolate blanco solo se utiliza la manteca de cacao.



El chocolate blanco no lleva cacao

EVITA PELARLAS LAS PATATAS, MUCHO MEJOR COMERLAS CON SU PIEL

Son un tubérculo cargado de energía en forma de almidón. Y, según como las consumamos, podemos recibir de ellas buena cantidad de vitamina C y fibra.

Más vitamina C. Aparte de aportarles más textura y mejor sabor, cocer las patatas con piel evita que se pierda gran parte de la vitamina C que contienen porque esa capa actúa como una barrera protectora.

Más fibra. Además, con la piel, que es todo fibra, las patatas sacian más, con lo que bajan las posibilidades de que engorden. Y si tras cocerlas las dejas enfriar y luego las consumes frías o recalentadas, habrás reducido la velocidad con la que sus azúcares pasan a la sangre (índice glucémico). Cuando esa velocidad es alta, enseguida se vuelve a tener hambre tras comer.

Tres especias que aceleran el metabolismo



CANELA

Ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre y aumenta la quema de grasa. Pruébala para aderezar el café en vez del azúcar.



PIMIENTA NEGRA

Antioxidante y antiinflamatoria, lo que activa el metabolismo es la piperina que contiene.



JENGIBRE

Ayuda a mejorar la composición de la flora intestinal y favorece la digestión y el gasto calórico. Añádelo a batidos e infusiones.

Amal Clooney (47)

LOS MEJORES CONSEJOS

Teñirse en casa como una profesional

Te ayudamos a descubrir qué tipo de coloración necesita tu cabello y cuál es el tono que más te favorece

Existen varios tipos de coloración y deberías elegir una u otra según los resultados que busques. ¿Que quieres que dure más tiempo y que cubra completamente las canas? Entonces necesitas **un tinte permanente**. Si no es así, basta con **un baño de color**, que no penetra tanto en el cabello y se desvanece con los lavados, generalmente a las 8 semanas.

ESPRÁIS Y MASCARILLAS

También hay **coloraciones temporales**: espráis de color, ideales si buscas un cambio rápido y reversible; y mascarillas de color, que aportan reflejos y duran pocos lavados.

PARA QUE DURE MÁS

Enrriquece champús y otros productos diseñados para cabello teñido y no abuses del secador o la plancha, porque el calor acelera el desgaste del color.

'Excellence Crème',
9,68 €. L'Oréal Paris



'Intensive Crème Color',
4,77 €. Palette

'Plant Essentials',
Champú,
4,49 €. Ziaja



EL COLOR IDEAL

Una vez has elegido el tipo de tinte según su durabilidad, toca escoger el color. ¿Rubio, cobrizo, castaño? Los expertos de Palette recomiendan tener en cuenta el tono de la piel. Si es cálido, favorecen más los dorados, cobrizos y rojizos. Si es frío, los cenizas y platinados.

• **Busca un asesor de coloración si dudas.** Te sugerirá el tinte ideal para ti. Lo puedes encontrar en la página web de las principales marcas. En algunas tienes que responder unas preguntas para que te indiquen el que más te fa-

vorece. En otras puedes subir una foto tuya para ver cómo te quedaría en una simulación virtual. Asimismo, en la caja de algunos tintes hay también un código QR para acceder a una plataforma online con este servicio.

LA CALIDAD DEL TINTE

Los tintes actuales han mejorado significativamente en términos de cuidado capilar.

• **Mira la etiqueta.** Muchas marcas han desarrollado fórmulas con activos hidratantes y nutritivos, como aceites, queratina, ácido hialurónico y vitaminas, que protegen y cuidan el cabello durante la coloración.

Por Lluïsa Sanmartín

DISEÑO Y COLOR Dos manicuras muy de moda

Manicura francesa inversa. Aplica un tono natural en la base de tus uñas y añade una línea de color, pero esta vez cerca de la curva de la uña, cerca de la cutícula. Esto las alarga visualmente, dando a las manos un aspecto más elegante.

Verde matcha. Los tonos pastel son tendencia esta primavera y uno de los colores estrella es el verde matcha salvia, que toma como referencia el nombre del té y de la planta. Se trata de una versión suave y aterciopelada. Combina la elegancia con una estética inspirada en la naturaleza.



LA TÉCNICA DEL 'LAYERING'

Así puedes tener un perfume único, que solo utilices tú

Mediante las capas de perfume podrás crear tu propia fragancia. Esta técnica consiste en combinar dos o más perfumes diferentes para crear otro completamente único.

El layering (capas) de perfume no es algo nuevo. Durante siglos, en el Medio Oriente se han mezclado múltiples aromas para crear una fragancia nueva. Puedes mezclar dos o más fragancias y convertir un perfume en un aroma más floral, más fresco, más verde o dulce... Para ha-

cerlo más energizante, añade otro cítrico; o para hacerlo más sexy, unas notas florales. Las combinaciones son infinitas. No hay reglas ni mejores combinaciones de capas.



'Sorbet Garden'
97 €
Tous

Es nuevo

NOVOTEL NOVOTEL VALENCIA LAVANT CELEBRA SU INAUGURACIÓN

El hotel celebró el pasado 2 de abril su inauguración oficial con una fiesta que reunió a personalidades del mundo empresarial, cultural y social de Valencia, así como a la cúpula directiva de Accor y Hesperia. Una noche memorable que ratifica el éxito de un hotel que, desde su apertura en febrero, se ha convertido en todo un referente en la oferta hotelera de la capital del Turia.
<https://all.accor.com/hotel/COF6/index.es.shtml>



E'LIFEXIR

PIEL MÁSTERSA

El nuevo tratamiento Anti-Flacidez se compone de un cremigel con retinol y un aceite con bakuchiol, los mejores aliados para esculpir la piel.

<https://elifexir.com>



GRUPOSALUS DOBLE ANIVERSARIO

El empresario alemán Otto Greither celebró su 100 cumpleaños y sus más de siete décadas frente al Grupo Salus. Toda una vida dedicada a la excelencia y la sostenibilidad.

<https://salus.es>



VUELVE GILDA, UN ESPACIO GASTRONÓMICO EN LLEIDA

Un lugar que ya existía y que hoy vive su segunda juventud en manos de Montse Sainz de la Maza, una exitosa y carismática empresaria de gastronomía. **Carrer del Rei, 1 (Lleida).**

ANIAN PARA EL CABELLO GRASO

Anian ha desarrollado una solución eficaz y natural para combatir el cabello graso: su colección de productos con carbón activo. Con aromas herbales y frescos que combinan las propiedades calmantes del té con el frescor revitalizante del pepino.

www.anian.es





ELIGE BIEN LOS MARCOS

Las láminas vintage, pura tendencia, quedan muy bien con esos marcos de cristal ribeteados de latón que se cuelgan con cadenita. Si tu decoración y la lámina son modernas, elige marcos minimalistas (blancos o negros, sin molduras y estrechos). Si eres más clásica al decorar, atrévete con molduras y grecas. ¡Ah, y piensa en el paspartú! Es mágico para 'agrandar' láminas. Incluso puedes poner dos (como en la imagen central superior) y lograr un plus de estilo.

ACIERTA CON SU DISPOSICIÓN

Las láminas deben quedar a la altura de los ojos. Si van sobre un sofá o una cómoda, dispón su extremo inferior de 15 a 30 cm por encima. La composición debe ocupar al menos $\frac{2}{3}$ de la anchura del mueble, sin sobrepasarlo. ¿Y la separación entre ellas? Como mínimo, 10 cm.



HAZTE CON ELLAS

CÓMO DECORAR CON LÁMINAS VINTAGE

Los diseños retro son capaces de llenar de estilo cualquier estancia de tu casa. Te enseñamos cómo



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

Las láminas están de moda porque dan personalidad a los espacios fácilmente. Se llevan más las vintage: su guiño a otra época no pasa de moda y encaja bien en todos los estilos decorativos. Como las que encontrarás con Lecturas la próxima semana, del ilustrador vigués Federico Ribas, famoso en los años veinte del siglo pasado por sus portadas de nuestra revista. **Dónde colocarlas.** No pienses solo en el salón o los dormitorios, se ponen mucho en el baño y la cocina, sobre todo si esta última tiene office. Para poder colocar juntas más de una, todas deben tener temática y

estilo similar. Si tienes solo dos y no muy grandes, decora con ellas alguna pared pequeña. Por ejemplo, la del recibidor, la de detrás del sillón en tu rincón de lectura, junto al tocador en el dormitorio...

Colgarlas o no. Tampoco des por hecho que debes colgarlas. Las pequeñas o medianas quedan especialmente bien enmarcadas pero descansando sobre una cómoda, rodeadas de flores, velas, portaincienso... O sobre un estante, haciendo compañía a algunos libros. Y una lámina con paspartú de gran formato puedes apoyarla sobre el suelo. ¡Te quedará muy chic!

LA PRÓXIMA SEMANA CON

LECTURAS

LAMINAS VINTAGE

UNA SELECCIÓN EXCLUSIVA CON
PORTADAS DE LECTURAS DE LOS AÑOS 20



RBA

ENTRAN POR LOS OJOS

Postres riquísimos a base de brioche

Este suave y esponjoso pan se convierte en un postre único lleno de sabor cuando lo combinas con frutas, frutos secos, chocolate...



DE MANZANA Y ALMENDRAS

II 4-6 ⌚ 50 min

- 500 g de harina
- 100 g de azúcar. 1 sobre de levadura de panadero
- 3 yemas, 1 pizca de sal
- 210 ml de leche + 1 cda.
- 50 g de mantequilla en pomada, almendra fileteada
- 1 ½ manzana roja, 1 huevo
- 30 g de azúcar moreno
- 10 g de azúcar avainillado

Mezcla harina, azúcar, sal y levadura, y forma un volcán. Añade las yemas batidas con la leche templada y la mantequilla, mezcla y amasa hasta formar una bola. Tapa con 1 paño y deja reposar 1 hora. **Vuelve a amasar,** divide en 4 porciones y da forma a 4 discos de unos 30 cm. Cubre uno con 1/3 del azúcar moreno y del avainillado, y media manzana rallada. Cubre con otro disco y repite 2 veces el proceso.

Tapa el centro con un bol boca abajo y corta 8 porciones iguales. Divide cada una por la mitad y retuércelas. Retira el bol, deja reposar 1 hora y pincela con huevo batido en leche. Espolvorea con almendras y hornea 25 minutos a 180°.

MUCHAS MÁS RECETAS EN: www.cocinafacil.com

BUDÍN DE BRIOCHE CON CEREZAS Y ALBARICOQUES

II 4 🕒 1 h 15 min

- 200 g de cerezas
- 3 huevos, 3 dl de leche
- 4 bollos de brioche del día anterior, 1 limón
- 1 cda. de azúcar avainillado
- 1 cda. de azúcar + 75 g
- 4 cdas. de caramelo
- 200 g de albaricoques

Bate los huevos en una ensaladera o bol grande junto con la cucharada de azúcar, el azúcar avainillado y la leche. Corta los brioches en rebanadas no muy finas. Lava las cerezas, retírales el pedúnculo, deshuélasas y trocéalas.

Engrasa cuatro moldes de flan y dispón una cucharada

de caramelo en el fondo de cada uno. Haz capas de rodajitas de brioche alternándolas con cerezas picadas. Vierte la mezcla de leche y huevos, y deja reposar 10 minutos. Cuece los flanes al baño maría en el horno a 180°, 55 minutos.

Prepara la salsa. Lava los albaricoques o péalos, pártelos por la mitad y deshuélos. Cuécelos en una cacerolita con los 75 gramos de azúcar, 100 ml de agua y el zumo de limón 4 minutos. Deja entibiar y tritura. Para que la salsa quede más fina, puedes pasarla por un colador chino.

Desmolda los budines una vez estén fríos. Para acabar, decóralos con algunas cerezas y sírvelos acompañados con la salsa de albaricoques.



TRUCO

Dale un giro aún más dulce decorándolo al final con cerezas confitadas.

BRIOCHE DE QUESO CREMA Y NARANJA CONFITADA

II 10 🕒 45 min

- 500 g de harina de fuerza
- 100 ml de leche
- 225 g de queso fresco para untar
- 75 g de azúcar
- 2 huevos
- 20 g de levadura fresca
- Una pizca de sal
- 8-10 rodajas de naranja confitada
- Azúcar perlado

Disuelve la levadura en la leche tibia y reserva. Dispón el queso en un bol amplio, añade el azúcar, un huevo y también la leche con la levadura. Bate hasta que esté todo bien integrado.

Incorpora la harina y la sal, y amasa todos los ingredientes hasta lograr una masa suave y elástica, y que casi no se pegue a las manos.

Pon la masa en un recipiente engrasado, tapa con film transparente y déjala levar hasta que veas que ha doblado su volumen.

Estírala luego con ayuda del rodillo para darle forma de coca alargada, dispónla sobre la bandeja del horno y deja reposar hasta que vuelva a doblar el volumen.

Pincela con huevo batido, espolvorea con el azúcar perlado y añade las rodajas de naranja confitada. Para finalizar, cuece la coca en el horno, precalentado a 180°, durante unos 35-40 minutos.





MINIBRIOCHES DE CREMA PASTELERA

118 1 hora 30 min

- 250 g de harina de fuerza
- 25 g de leche, 5 g de sal
- 6 g de levadura fresca de panadería, 25 g de azúcar
- 150 g de mantequilla
- 4 huevos + 2 yemas
- 400 g de leche, 145 g de azúcar, unas frambuesas
- 35 g de maicena
- La cáscara de ½ limón
- ½ rama de canela

Corta la mantequilla en dados y deja que se ablande. Temple la leche, añade la levadura desmenuzada y remueve hasta disolverla. Agrega sal, 25 gramos de azúcar, harina y 3 huevos, y bate con varillas

eléctricas hasta que la mezcla se desprenda de las paredes.

Incorpora la mantequilla, tapa con un paño y deja reposar hasta que la masa doble su volumen. Aplástala para quitarle aire y deja reposar hasta que vuelva a doblar su volumen.

Divídela en 8 porciones, forma bolas con ellas, deja que vuelvan a doblar su tamaño y pínталas con el huevo restante batido. Cuece 15 minutos a 180°.

Bate las yemas con el azúcar restante. Añade la leche, la cáscara de limón y la canela, y lleva a ebullición. Agrega la maicena disuelta en agua fría.

Cuece la crema a fuego lento hasta que espese. Retira la cáscara y la canela. Rellena los brioche con ella y decora con las frambuesas.

TRUCO

Puedes prepararlo con chocolate blanco o la mitad con blanco y el resto con negro.



CORONA RELLENA DE CHOCOLATE

110 1 hora

- 1 sobre de levadura de panadería fresca
- 150 ml de leche, 1 yema
- 90 g de mantequilla
- 120 g de azúcar
- 225 g de harina de fuerza
- 10 g de semillas de amapola
- 85 g de chocolate negro tipo fondant
- 5 g de canela molida
- 2 cdas. de almendras fileteadas

Disuelve la levadura en la mitad de la leche tibia. Atempera 50 gramos de mantequilla y bátela con 50 gramos de azúcar y la leche restante. Vierte la leche con levadura y mezcla.

Añade la harina tamizada y amasa 5 minutos, hasta que logres una textura elástica. Tapa la masa y déjala reposar 1 hora, hasta que doble su volumen.

Dispón el chocolate rallado, la mantequilla y el resto del azúcar en un cazo. Cuece al baño maría y removiendo hasta que se fundan. Agrega la canela y las almendras, y mezcla.

Estira la masa con el rodillo sobre papel sulfurizado, dale forma de rectángulo. Reparte encima la crema de chocolate, enróllalo y forma un cilindro.

Ponlo en un molde de corona engrasado con la mantequilla restante y deja reposar 1 hora. Pincela con la yema batida con 1 cucharada de agua, espolvorea con las semillas y hornea 40 minutos a 180°.

COLECCIONABLE

LA COCINA DE LA ABUELA

SOPA MINISTRONE



LOMO DE BACALAO CON COSTRA



CONEJO EN SALSA



BUÑUELOS DE MANZANA



LOMO DE BACALAO CON COSTRA

II 4 55 min

- 4 lomos de bacalao al punto de sal
- 4 patatas, 2 cebollas
- 12 espárragos verdes
- 12 tomates cereza
- 100 ml de vermut blanco
- 100 ml de mayonesa
- Pan rallado, pimentón
- Eneldo fresco, aceite, sal



bollas en juliana. Añade ambos a la fuente de las patatas, rocía con un poco de aceite y el vermut, sazona y hornea 15-20 minutos más. **Mezcla la mayonesa** con 1 cucharadita de pimentón, reparte sobre los lomos de pescado y cubre con una capa fina de pan rallado.

Pon el bacalao sobre las verduras en la fuente del horno, añade los tomatitos lavados y hornea 10 minutos. Gratina hasta que la costra del pescado esté dorada. Sirve decorado con eneldo picado y en ramitas.

Pela y lava las patatas, córtalas en rodajas y repártelas en una fuente refractaria; sazona, rocía con aceite y hornea 15 minutos a 180°.

Desecha la parte más dura del tallo de los espárragos y lávalos. Pela y corta las ce-

SOPA MINISTRONE

II 4 45 min

- 2 cebolletas
- 2 ajos, 5 patatas medianas
- 200 g de judías verdes
- 3 zanahorias
- 100 g de fideos finos
- 200 g de alubias rojas cocidas, aceite, sal
- Pimienta, queso rallado



Rehoga la cebolleta hasta que esté transparente. Añade el ajo y cocina 2 minutos, incorpora las demás verduras, rehoga 1 minuto y salpimenta. Cubre con agua o caldo y cuece 20 minutos a fuego lento.

Agrega los fideos y las alubias previamente enjuagadas y escurridas cuando falten 10 minutos para terminar la cocción. Retira del fuego cuando se cumpla el tiempo y rectifica de sal.

Tapa la sopa, espera a que se temple un poco y sírvela con el queso rallado aparte.

Pela y pica los ajos. Limpia y lava las cebolletas; reserva unas rodajitas de la parte verde del tallo y pica el resto.

Pela las patatas y córtalas en daditos. Despunta las judías, lávalas y trocéalas. Pela las zanahorias, y córtalas en daditos igual de grandes que los de patata.

BUÑUELOS DE MANZANA

II 6 20 min

- 3 manzanas
- 150 g de harina
- 50 ml de cerveza suave
- ½ limón
- Azúcar glas
- Canela molida
- Aceite de oliva suave



milar a la de la miel. Si es necesario, agrega un poco más de cerveza.

Pon al fuego una sartén honda con abundante aceite y caliéntalo, sin que llegue a humear. Pasa las rodajas de manzana por la masa anteriormente preparada y fríelas por tandas, hasta que estén doraditas.

Retíralas con una espumadera y déjalas escurrir en un plato forrado con papel de cocina para que absorba el exceso de aceite. Mezcla azúcar glas con un poco de canela, espolvorea los buñuelos y sírvelos.

Exprime el limón y cuela su zumo. Lava las manzanas, pélas y descórrelas. Córtalas en rodajas de unos 5 mm de grosor y négalas con el zumo de limón para que no se oscurezcan.

Coloca la harina en un cuenco, añade la cerveza y mezcla hasta obtener una preparación con una textura si-

CONEJO EN SALSA

II 4 1 hora

- 1 conejo troceado
- 2 manzanas verdes
- 1 cebolla, 8 patatas
- 4 dl de salsa de tomate casera, 2 dl de vino blanco
- 6 ramitas de romero, sal
- Aceite de oliva, pimienta



todos lados en una sartén con 5 cucharadas de aceite.

Pela las manzanas y córtalas en gajos eliminando el corazón. Pela la cebolla y córtala también en gajos. Añade ambos a la sartén y rehógalos 4 o 5 minutos. Vierte entonces el vino y deja que se reduzca.

Incorpora la salsa de tomate y el resto del romero lavado y cuece a fuego lento y tapado durante 30 minutos. Retira la carne y tritura la salsa. Sirve la primera con las patatas asadas y presenta la salsa en un cuenco aparte.

Pela las patatas y lávalas. Córtalas en forma de gajos y ponlas en una bandeja de horno. Salpiméntalas, añade la mitad del romero lavado y 3 cucharadas de aceite, y ásalas durante 30 minutos en el horno precalentado a 180°.

Limpia los trozos de conejo, lávalos y sécalos. Salpiméntalos y dóralos por

La receta de Rafael

EL CHEF QUE TRIUNFA EN INSTAGRAM (@rafuel55)

INGREDIENTES

II 2 45 min

- 200 g de espaguetis
- 100 g de queso parmesano
- 75 g de mantequilla
- Sal, pimienta
- 5 g de trufa negra



Espaguetis con trufa

Cremosos y con un toque de sabor muy especial



1. Hierve los espaguetis en una cazuela alta con abundante agua salada, el tiempo que indique el envase.



2. Ralla el queso parmesano y calienta la mantequilla en una sartén con una cucharada del agua de cocción.



3. Añade el queso a la mantequilla cuando se vaya deshaciendo. Salpimienta y remueve para obtener una crema.



4. Agrega los espaguetis escurridos a la sartén e intégralos bien con la salsa. Ralla trufa encima y sírve.

LOS TRUCOS DEL CHEF

• **En crudo.** La mejor manera de sacar el máximo partido al sabor y el aroma de la trufa es añadirla en crudo y a temperatura ambiente a los platos que cocines.

• **En aceite.** Otra forma de combinar pasta con trufa negra es crear con esta un aceite de trufa con el que aderezar la pasta. Lamina la trufa (mejor fresca) dentro de un pequeño bol con aceite, añade sal y deja macerar 3 horas.

LECTURAS

Nº 3 814 - 30 de abril de 2025

DIRECTOR Luis Pliego

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

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

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

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

DIRECTORA EDITORIAL REVISTAS PRÁCTICAS
Caterina Miloro

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

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

RBA BRANDS

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

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

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

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

RBA REVISTAS

PRESIDENTE RICARDO RODRIGO
DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO JOAN BORRELL
DIRECTORA GENERAL DE CONTENIDOS AUREA DIAZ
DIRECTORA GENERAL DE MARKETING Y COMERCIAL BERTA CASTELLET

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

LECTURAS no se hace responsable de la opinión de sus colaboradores, en los trabajos publicados, ni se identifica necesariamente con la misma. Prohibida la reproducción total o parcial de cualquier información gráfica o literaria, sin autorización de la Dirección.
Distribución: Logista Publicaciones
Depósito legal: B-20-1958
ISSN Revista de papel: 0047-4304
ISSN Revista digital: 2014-6064
Printed in Spain

Atención al suscriptor y lector: suscripciones@rba.es

LECTURAS es miembro de la Asociación de Revistas de Información, ARI, asociada a la Federación Internacional de Periodical Press FIPP.

OFICINA DE JUSTIFICACIÓN DE LA DIFUSIÓN

© RBA REVISTAS, S.L. 2025

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



Tregar como los gatos Pequeño o enfermizo	Escuchar el sermón Niño de corta edad	Pues esa está apoderada Avión de reacción	Justo ahora mismo	Médico residente Germen o microbio	Mueble para comer Unión o mezcla	El gallinero en un teatro Protagonista del calendario
			Abulense Quieren al final de la oración			
La Santa de Jesús Moneda del Japón				Colorear el Ancoiris Exceso de autoestima		
		Sospechar con temor Reptil muy despreciable			Voluntad de algo Delimitar el ruedo	
Hay tres en Canadá Un señor a la carta			Blanco Cubito			Dentro de un ratito Transformar en gas
	Muy penoso o trabajoso Salvavidas del peatón				Te diriges a por un vaso Enfermedad de músculos	
Relativo a la voz En desuso, cuidado Relativa a los huesos				De todo la mitad El tonto del Paralelo		El cero patatero Capa formada en los metales
						Burla fina y muy disimulada
El primo del coseno De la nobleza británica					Va provisto de taxímetro Dar latidos, el corazón	
			Trasladarse por la piscina			
Grosura de un animal Cuarta nota musical					Casita de tortolitos Descubrió América	
		Un poco de jarabe Revés o espalda de algo				
Ventaja o aspecto favorable El final de la verdad Prenda muy gastada			Dientes de los peines Martillo del abecedario	Cama ligera para uno solo Mujer de pocas carnes	Respuesta optimista La segunda en música	Vocal de los latinos El ácido de la orina
		Enfadar o enojár Coche, automóvil				La punta de la ganzúa Arroyos de Miguel
Trabajar la tierra Tela de seda con hilos			Estropear o descomponer Carmín de Oriente			
			Atreverse con la osa Fuente de alimentación		Arco de muchos colores La primera consonante	
Constituir dote Delimitan cada día				Atrae a los peces Victoria romana		Cobre en el laboratorio La inicial de Teresa
		Aceituna que da buen aceite			Cortina de una sola pieza	



SUDOKUS ★ fácil

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

★★ medio

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

SOPA DE LETRAS

♦ Encuentra en esta sopa de letras el nombre de 15 herramientas que utiliza en su día a día todo buen carpintero. Seguro que tú también tienes alguna de ellas en casa si eres manitas.

- Banco
- Cíncel
- Cinta
- Escuadra
- Gafas
- Lápiz
- Lijadora
- Lima
- Martillo
- Mazo
- Nivel
- Sargento
- Serrucho
- Sierra
- Taladro

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

WORDOKUS

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

I		N			E	T	O	
		E		R				I
	S	R	O		A			
U	O				T			
			N				T	U
			A		I	R	N	
N				T		S		
	R	A	U			O		T

Pista: Suero que contiene anticuerpos.

		S					E	O
			I					Q
			E		Q	I	U	
N			A		D			
A	Q		S		N		I	D
			O		E			N
		E	U	D		A		
	D					O		
O	N						E	

Pista: Torpes piedras para empedrados.

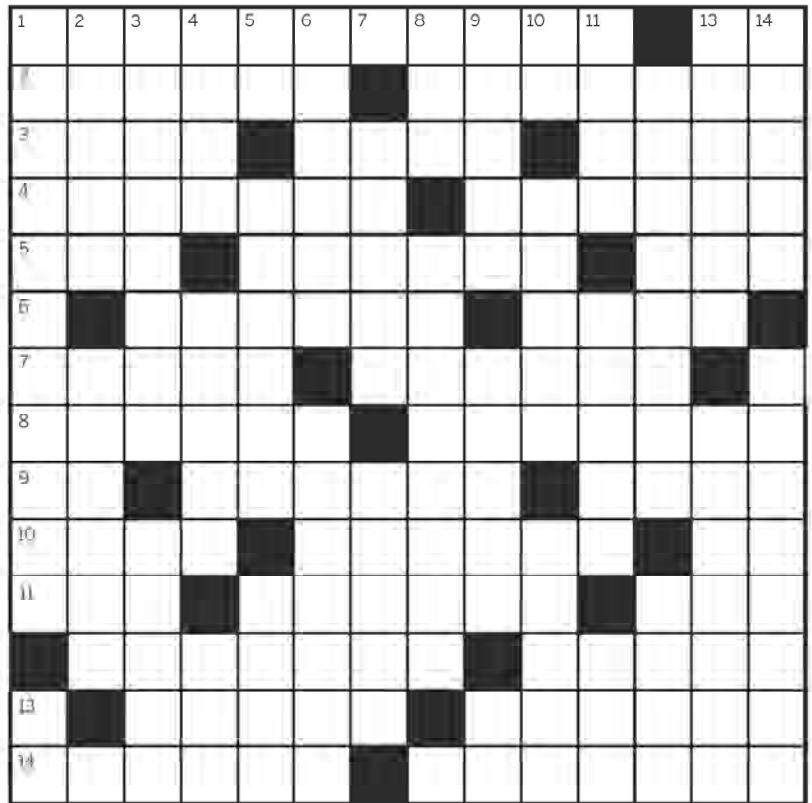
CRUCIGRAMA

Horizontales

1. Esplendidez, dadivosidad. Símbolo del calcio. 2. Oscurecer, nublar. Plantas urticáceas. 3. Chiflado. Extensión de terreno. Costé. 4. Viajes largos de aventuras. Terreno arenoso. 5. Personaje bíblico. Oraciones cristianas. Acudiré. 6. Quinientos romanos. Volveré a hacer. Niñera. 7. Vuelve a atar. Anacoreta. Símbolo del argón. 8. Isla. Astutos, sagaces. 9. Símbolo del sodio. Continuar. Crustáceo marino. 10. Lo que calma la sed. Atravimiento. Doble consonante. 11. Punto cardinal. Cerros aislados. Estados Unidos de América. 12. Removiese. Palpitar. 13. Símbolo del fósforo. Evita un peligro. Toque de trompeta. 14. Planta musácea. Ensucie.

Verticales

1. Aves emigrantes. Símbolo del plomo. 2. Último verso de la estancia. Prenda interior femenina. Primera vocal. 3. Vinieras al mundo. Apremian. 4. Repeticiones de sonido. Cicuta menor. Impuesto sobre el Valor Añadido. 5. Dios del Sol. Arrójale. Organización del Tratado del Atlántico Norte. 6. Embicaré. Gastado, consumido. 7. Símbolo del azufre. Guarida del oso. Utilícese. 8. Átomo. Desharé el lío. Quinientos romanos. 9. Ahondo los puertos. Planta compuesta. Infusión. 10. Símbolo del astato. Tú, con cortesía. Tierras rodeadas de agua. 11. Diosa. Acierta. Altar. 12. Natural de Cádiz. Letras griegas. 13. Empaparé. Obstruiré un conducto. 14. Albergué. Fije un sueldo.



PALABRAS ENROSCADAS

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



MARCIANO



SOLUCIONES

Horizontales:

1. Esplendidez, dadivosidad. Símbolo del calcio. 2. Oscurecer, nublar. Plantas urticáceas. 3. Chiflado. Extensión de terreno. Costé. 4. Viajes largos de aventuras. Terreno arenoso. 5. Personaje bíblico. Oraciones cristianas. Acudiré. 6. Quinientos romanos. Volveré a hacer. Niñera. 7. Vuelve a atar. Anacoreta. Símbolo del argón. 8. Isla. Astutos, sagaces. 9. Símbolo del sodio. Continuar. Crustáceo marino. 10. Lo que calma la sed. Atravimiento. Doble consonante. 11. Punto cardinal. Cerros aislados. Estados Unidos de América. 12. Removiese. Palpitar. 13. Símbolo del fósforo. Evita un peligro. Toque de trompeta. 14. Planta musácea. Ensucie.

Verticales:

1. Aves emigrantes. Símbolo del plomo. 2. Último verso de la estancia. Prenda interior femenina. Primera vocal. 3. Vinieras al mundo. Apremian. 4. Repeticiones de sonido. Cicuta menor. Impuesto sobre el Valor Añadido. 5. Dios del Sol. Arrójale. Organización del Tratado del Atlántico Norte. 6. Embicaré. Gastado, consumido. 7. Símbolo del azufre. Guarida del oso. Utilícese. 8. Átomo. Desharé el lío. Quinientos romanos. 9. Ahondo los puertos. Planta compuesta. Infusión. 10. Símbolo del astato. Tú, con cortesía. Tierras rodeadas de agua. 11. Diosa. Acierta. Altar. 12. Natural de Cádiz. Letras griegas. 13. Empaparé. Obstruiré un conducto. 14. Albergué. Fije un sueldo.

Horóscopo



Ana de Armas (37).

TAURO

20 abril-20 mayo

La Luna Nueva en tu signo durante el día 27 te proporcionará esta semana una visión distinta del mundo y también de tus propias ideas. Tal cambio de perspectiva, que es algo que estabas necesitando desde hacía ya bastante tiempo, resultará ciertamente muy favorable para tus intereses. **Verás con mayor claridad qué es lo que en realidad te conviene.** El amor ahora quizá se muestre algo más esquivo de lo que te gustaría.

GÉMINIS

21 mayo-20 junio

Te esperan días muy fructíferos, dejarás de agobiarte por temas sin importancia. **En el terreno laboral, la situación puede dar un giro inesperado y favorable** que te hará olvidar la idea de un cambio. Sentimentalmente, si llega un chisme sobre tu pareja, considéralo un cotilleo sin base.

CÁNCER

21 junio-22 julio

Aleja la negatividad de tu entorno, tu vida empezará a mejorar a partir del día 27, bajo la influencia de la Luna Nueva. **Aparecerá en tu camino una persona que te viene como anillo al dedo** aunque, si estás en una relación, se convertirá en un problema. No te conviene jugar a dos bandas.

LEO

23 julio-22 agosto

Entras en una etapa de crecimiento espiritual, algo extraordinario en tu signo, que te traerá relaciones muy felices en el futuro. También experimentarás cambios positivos en el terreno laboral y **tendrás el ánimo por las nubes.** Mantén la energía a buen nivel, cuidate física y mentalmente.

VIRGO

23 agosto-22 sept

La oportunidad que esperas no llegará durante estos días, pero si la ocasión de preparar el camino para el cambio profesional que desees. Mal momento para tomar decisiones, tampoco en el terreno sentimental, pero no cedas ante ningún chantaje emocional. Mantente firme.

LIBRA

23 sept-22 octubre

Entras en un ciclo muy favorable, **sabrás sacar partido de las oportunidades que se te presentarán.** Estarás plétorica y alguien de tu pasado podría aprovecharlo para intentar tener una nueva oportunidad. No sería del todo desaconsejable, pero reflexiona sobre la libertad que perderías.

ESCORPIO

23 oct-21 nov

El cambio de fase lunar del día 27 señala el ingreso en un ciclo astral que aumentará tu sensibilidad y ocasionará que te sientas cansada de tanta monotonía en tu vida. **Desearás vivir nuevas experiencias.** La energía que pongas en ello propiciará que algunos cambios se hagan realidad.

SAGITARIO

22 nov-20 dic

Durante estos días encontrarás la fórmula para estabilizar tu economía, la base para que todo lo demás funcione en tu vida. En el amor, **ahora alguien te hará saber que lleva tiempo perdiéndose enamorado de ti.** Aunque te pille muy por sorpresa, dale una oportunidad.

CAPRICORNIO

21 dic-20 de enero

Si dudas respecto a tu relación sentimental, en gran parte será por la fase lunar reinante. Desecha los pensamientos negativos y valora todo lo que os une. Vuestro vínculo es sólido. Considera una propuesta **laboral que como surrealista.** Supondría un gran avance para ti.

ACUARIO

21 enero-19 febrero

El influjo de cierta conjunción astral sobre tu signo te protegerá ahora de errores y equivocaciones. Experimentarás una seguridad inusitada y podrás afianzar asuntos que andaban en la cuerda floja. **En el amor, semana de pasión intensa,** sin tiempo para las discusiones ni pensamientos negativos.

PISCIS

20 febrero-20 marzo

Excelente momento laboral y económico. Te llegará dinero inesperado procedente de una deuda olvidada o de un juego de azar. El único punto débil será ahora el amor, con la euforia podrías mostrarte demasiado exigente y no reconocerlo. Hacia el fin de semana todo se suavizará bastante.

PERSONAJES QUE TAMBIÉN CUMPLEN AÑOS



SARA BARAS



MICHELLE PFEIFFER



PASIÓN VEGA



MARC CLOTET



JESSICA ALBA



Tarot y Videncia **MERISA**

Lláname y juntos encontraremos soluciones **Atiendo Personalmente**

96 128 18 45

Resolver los problemas está a tu alcance

806 535 226

www.tarotyvidenciamerisa.com

ALICIA GALVÁN 2025

La MAGIA COMIENZA CONTIGO

922 679 362

806 517 517

Coste B06: 121 €/min, red fija, 137 €/min red móvil, IVA incluido. Mayores de 18 años. Servicio prestado por Alajada SL. Apartado de Correos 145. Código Postal 38200, Tenerife.

Feliz cumpleaños



Una niña que debutó en el cine a los 18 años



Musa de Almodóvar y oscarizada actriz

Penélope, que es icono de moda y embajadora de Chanel, es la actriz fetiche de Almodóvar y ganó un Óscar por 'Vicky Cristina Barcelona' de Woody Allen.



Penélope y Bardem (56) se conocieron en 1992 rodando 'Jamón, Jamón'. Se reencontraron y en 2010 se casaron. Viven en Valdelagua, cerca de Madrid, con sus hijos, un niño y una niña.

PENÉLOPE CRUZ

CUMPLE 51 AÑOS A PUNTO DE CELEBRAR 15 DE AMOR CON BARDEM

La actriz se casó en 2010 en Las Bahamas con Javier Bardem con quien tiene dos hijos de 14 y 11 años

Convertida en una de las grandes estrellas de Hollywood, e instalada en España, donde quiere que crezcan sus hijos, Penélope Cruz cumple el 28 de abril 51 años. "Desde que nacieron nuestros hijos, Javier y yo intentamos estar totalmente en su crianza", ha dicho la actriz, que en julio celebra también 15 años de matrimonio con Bardem. La pareja se casó en la isla privada que su amigo Johnny Depp tiene en Las Bahamas. Con él, con quien ha coincidido ya en tres películas, Penélope rueda en España su próximo trabajo, el filme 'Day Drinker'. **L**





la familia de la tele

De lunes a viernes en las tardes de La 1

1

rtve play



rtve
La que quieres



ser
MADRE *está*
de MODA

PUNT ● ROMA