

LECTURAS

LECTURAS.COM



EL GRAN APAGÓN
ESPAÑA PARALIZADA

PVP: Península 2,70 € • Canarias 2,80 €
0 3 8 1 5
8 428019 000026



CONFESIONES EN EL CAMERINO

La gran noche de Terelu

Sonrisas y lágrimas en su debut teatral

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



POR PILAR EYRE

CUMBRE DE REINAS EN EL FUNERAL DE FRANCISCO



PRIMERAS FOTOS OFICIALES DE LA INFANTA SOFÍA


MORELLATO
VENEZIA 1930

Distribuido por Geresca Tel. (34) 93 419 58 88



COLECCIÓN GIOLA



GIULIA SALEMI

30 LA EMOCIÓN DE TERELU EN SU DEBUT TEATRAL

Estuvo apoyada por su hija, Alejandra Rubio, y Carlo Costanza.



20 LUTO EN EL VATICANO

Los reyes Felipe y Letizia, en el multitudinario funeral por el papa Francisco.

4. **Ricardo Darín**
"Muchas de las puertas que abrió el Papa ahora se van a cerrar".

10 a 13. **Siete días**

36. Sebastián Yatra y Nona Sobo

El cantante y la actriz de 'Entrevías' disfrutaron de una romántica noche.

38. Rosario Flores y Elena Furiase

Arropan a Antonio Carmona en el bautizo de su nieto.

42. Raphael, muy recuperado

Anuncia su regreso a los escenarios.

46. Mercedes Milá

"Una pastilla para la depresión me ha cambiado la vida. Estoy feliz", revela.

52. El diario de Jorge Javier

"Me quedo con la imagen del sencillo féretro del Papa delante del Coliseo".

50. Gloria Camila

"Sufro disociación por estrés y no recuerdo cosas".

54. Lydia Lozano

Llora la muerte de su madre, arropada por su marido, Charly, y sus amigos.

56. Rodolfo Sancho y Silvia Bronchalo

Se reaviva la guerra entre los padres de Daniel Sancho.

58. La hora negra. Por Mayka Navarro

Investigan a una influencer por el robo a un millonario.

62. Conmoción por el suicidio de Virginia Giuffrè

La mujer que acusó de abusos al príncipe Andrés.

70 a 74. **Actualidad**

76. **Nuestras series**

94. **Pasaticempos**

97. **Horóscopo**



64 CAYETANA GUILLÉN CUERVO

Se rompen sus 20 años de amistad con Amaia Montero.



14 LA INFANTA SOFÍA CUMPLE 18 AÑOS

La hija menor de los Reyes celebra su mayoría de edad.

LECTURAS Práctica

78. **Moda** Bonitos vestidos de primavera.

82. **Belleza** Aprende a usar el retinol corporal.

84. **Nutrición** Pierde 5 kilos en un mes.



“Ahora que ha muerto, vamos a empezar a valorar más al Papa. Ha dejado huella y su figura se va a agigantar”

“Al ver el temor que se tiene respecto a quién le sucederá, me doy cuenta de que hizo cosas importantes. Una fue la inclusión de la mujer dentro de la Iglesia”

RICARDO DARÍN

“Muchas de las puertas que abrió el papa Francisco ahora se van a cerrar”

El actor argentino reflexiona sobre la figura de su compatriota, el papa Francisco, cuya pérdida le cogió en España presentando ‘El eternauta’, su primera serie de ciencia ficción que ha rodado para Netflix

Hijo y padre de actores, Ricardo Darín no deja de sorprendernos. El actor argentino se atreve ahora con la ciencia ficción. Él es el protagonista de 'El eternauta', la serie de Netflix, que, basada en un cómic que arrasó en los años 50 en Argentina, revisa cómo se comportan los humanos frente a una catástrofe. Un trabajo que, con la muerte del papa Francisco aún muy reciente, ha hecho reflexionar al actor sobre el mundo en que vivimos. Lo ha contado en su paso por 'Hoy por Hoy', en la Cadena Ser, y 'La Revuelta', de La 1.

► **La muerte del papa Francisco es la gran noticia de estos días. ¿Qué ha significado para Argentina su figura?**

-En su momento fue una explosión de no sé qué, porque entramos en una etapa de júbilo, incluso hasta los ateos. Se celebró como un mundial de fútbol. Era absolutamente inesperado. Realmente fue un motivo de gran orgullo para todos. Pero luego nos alejamos un poco, no sabemos muy bien qué pasa. También debe haber contribuido el hecho de que él hábilmente decidió no volver a la Argentina porque, según tengo entendido de sus propias palabras, decidió no aportar políticamente a nadie que estuviera en el poder. La historia se encargará de decir si estuvo bien o mal. Pero creo que ahora que murió vamos a empezar a valorarlo todavía mucho más.

► **¿Por qué crees que se le va a valorar más?**

-Porque las últimas cosas que estuve escuchando es que todos tienen mucho temor porque va a volver ahora la

Ricardo Darín (68) es un actor argentino muy querido en España, muy popular gracias a películas como 'Nueve Reinas' y 'El hijo de la novia'. En 2015 ganó un Goya por 'Truman'.





Una historia basada en un conocido cómic argentino

Ricardo en una de las escenas de 'El eternauta', donde da vida a un héroe de un icónico cómic que arrasó en los años 50 en Argentina. La serie puede verse en Netflix.

“Existen muchos héroes sin capa, eso hace que sigamos confiando en la humanidad”

escuela conservadora al Vaticano, como si el Vaticano la hubiera abandonado en algún momento. Pero parece ser que la figura de Bergoglio, convertido en Francisco por una decisión propia, y por un consejo de un colega que le dijo “no nos olvidemos de los pobres” [eligió Francisco por Francisco de Asís, el santo de los pobres], se va a agigantar con el paso del tiempo.

►¿Por las cosas que hizo?

-Sí, parece que hizo muchas más cosas de las que nos enteramos. Este hombre ha trabajado en algunas cuestiones que son importantes. Por ejemplo, la inclusión de la mujer dentro de la iglesia. Abrió varias puertas. Me di cuenta de que este hombre ha

dejado huella en su trabajo. Es difícil innovar siendo Papa. Ahora la gran incógnita es ver qué va a ocurrir con el que venga.

►¿Podría pasar que todas esas puertas que ha ido abriendo, ahora se cierran?

-Sí, creo que eso es lo que va a pasar. Muchas de las puertas que abrió, se van a cerrar.

►¿Estabas en Argentina cuando te enteraste de su muerte?

-No, me pilló aquí en España.

►Tú tienes la nacionalidad española “por méritos especiales”. ¿Qué significa eso?

-Me la otorgó el Ministerio de Cultura gracias a 'El hijo de la novia'. Fue una película que en España estuvo durante mucho tiempo en cartel. En un cine estuvo como un año y siete meses seguidos. A partir de ahí, tanto al director de la película como a mí, el Ministerio de Cultura de la época nos

otorgó la carta de ciudadanía. Es un honor.

►Estrenas 'El eternauta', una serie basada en un cómic argentino de los años 50. ¿Lo leíste?

-No, cuando era pequeño sabía de su existencia pero leía otras cosas, otras historietas más cómicas. Además en aquellos años en Argentina estábamos absolutamente inundados de los héroes americanos de Superman, Flashman...

►Se empezó a publicar en 1957.

-Sí, ese fue un gran año, porque fue el año que nació yo. Es maravilloso que se dé esa casualidad de que esté haciendo una serie basada en una historieta del año que yo nací. Era una historieta icónica. Y

“Son héroes que hacen cosas, a veces imperceptibles, pero que salvan la vida a alguien”

digo historieta porque un caudal de fanáticos de 'El eternauta' me han prohibido que diga cómic. Y yo les doy el gusto.

►Es una versión más libre, porque los personajes en la serie son un poco mayores.

-Sí, decidieron inteligentemente traer la historia a nuestros días. Para no despegarse del original, se conservan todas las características de los personajes, pero han pasado más de 30 años.

►¿Es tu primer proyecto basado en la ciencia ficción?

-Sí, nunca había hecho.

►¿Te atrajo eso?

-Sí, siempre es atractivo hacer algo nuevo. En nuestro oficio salimos de la norma es algo que te produce un poco de vértigo, pero al mismo tiempo significa un desafío y eso es revitalizante. Aun así, nunca estuve especialmente interesado en hacer ciencia ficción porque sabemos que dependemos de la posproducción, de los efectos especiales y de cosas que están fuera de nuestro control y a los actores no nos gusta mucho que las cosas estén fuera de nuestro control.

►¿Qué puedes contar de Juan Salvo, tu personaje?

-Es un hombre común, con cierta preparación para ciertas contingencias, que se encuentra en una casa donde cada viernes se reúne con un grupo de amigos de toda la vida a jugar a las cartas, cuando se produce una nevada que les deja sin luz, sin agua e in-comunicados. Na-



“El Ministerio de Cultura me dio la nacionalidad española gracias a la película ‘El hijo de la novia’”

“La película estuvo durante mucho tiempo en cartel en España. En un cine llegó a estar un año y siete meses”

Ricardo está casado con Florencia Bas desde 1988. Son padres de dos hijos, Clara y Chino. Este último es actor y pareja de la actriz española Úrsula Corberó.

El actor sigue compaginando sus proyectos con la obra de teatro 'Escenas de la vida conyugal', que protagoniza junto a Andrea Pietra y que el 3 de septiembre vuelve a Madrid durante dos semanas.



“El individualismo es un error, lo que le ocurre al vecino acabará pasándonos a nosotros”

die acaba de entender qué ocurre fuera pero empiezan a tener señales muy claras de que lo que está ocurriendo es gordo. Es una nevada mortal tóxica que si te toca la piel te mata en el acto. Alguien tiene que salir a ver qué ocurre y deciden que sea Juan Salvo.

► **Juan Salvo, un hombre común que sale a salvar al mundo. Se puede entender que los mejores héroes no llevan capa.**

-Yo he visto muchos héroes que no tienen capa, que no llevan ningún tipo de disfraz. Héroes que están todo el tiempo haciendo cosas, a veces incluso imperceptibles, pero que salvan la vida a alguien. Y no necesariamente tiene que ser un ser humano, puede ser un perrito, un gato... Afortunadamente, esos héroes existen porque eso es lo que nos hace toda-

vía confiar en nuestra especie, que es bastante complicada y destructiva. También podríamos hablar horas de por qué nos comportamos tan mal con nuestro medioambiente.

► **También se desprende de la serie que de las cosas se sale mejor juntos, en comunidad.**

-Estamos mal acostumbrados a creer que si uno cuida su parcela está a salvo de todo, y hemos tenido ya demasiadas demostraciones contundentes de que eso no es una garantía. Descuidar el contacto con el otro,

“Por fortuna el mundo está lleno de gente buena y solidaria, que acude y responde”

con el vecino, con el amigo, con la comunidad, con tus compatriotas... es un gran error. Lo que le ocurre a los demás muy probablemente nos ocurra a nosotros en algún momento y no lo estamos esperando. El comportamiento que tengamos con respecto a lo que les pasa a los demás, nos da un poco la estatura de qué es lo que podemos esperar.

► **¿Crees que no nos conocemos bien hasta que no estamos en una situación límite?**

-A los que no conocemos es a los demás, a los otros. Uno sabe más o menos de qué madera está hecho. El tema es cuando empezamos tristemente a descubrir que algunos que creíamos que funcionaban de una forma, miran para otro lado. En la pandemia tuvimos una grandísima oportunidad.

► **Se decía eso de “de la pandemia saldremos mejores”.**

-Sí, somos un poco ingenuos. Yo recuerdo que para mí el faro era el año 2000. Yo decía: “En el 2000 vamos a reflexionar todos, nos vamos a dar cuenta que en el fondo somos todos hermanos, que no nos tenemos que atacar entre nosotros, que tenemos que cuidar el lugar en el que vivimos...”. Y no, no solo no ocurrió eso, sino que se acentuaron las individualidades. Y eso es triste, pero también es cierto que hay mucha gente buena. Hay gente que acude, responde, ayuda, es solidaria, está lleno de esa gente. **■**

Fotos: Contour/Album/Netflix.

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 BIOSTHETIQUE®
PARIS



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

Siete días

IWC
SCHAFFHAUSEN

Laureus

IWC
SCHAFFHAUSEN



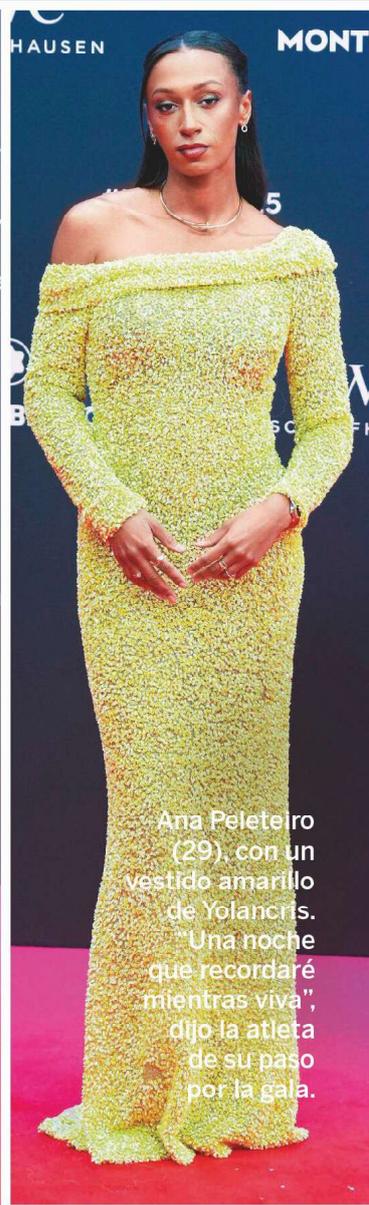
NTBLA

om
e M

Paula Badosa (27) y el griego Stéfanos Tsitsipás (26) vistieron los dos de Pedro del Hierro y de blanco en la gala de los Premios Laureus. La pareja de tenistas, que hace un año rompió durante unas semanas, sale desde hace casi dos años.



La tenista Garbiñe Muguruza (31), que se retiró hace un año, vistió de Redondo Brand. "Mi vida ha dado un vuelco para bien", dijo.



Ana Peleteiro (29), con un vestido amarillo de Yolancris. "Una noche que recordaré mientras viva", dijo la atleta de su paso por la gala.

EL TAMBIÉN TENISTA STÉFANOS TSITSIPÁS

PAULA BADOSA PRESENTA A SU NOVIO EN LA GRAN NOCHE DEL DEPORTE

De blanco radiante, abrazados y sonrientes, los tenistas Paula Badosa y Stéfanos Tsitsipás han posado por primera vez en una alfombra roja. Ha sido en Madrid, en la entrega de los Premios Laureus que, conocidos como los Oscar del deporte, han sido un auténtico desfile de glamour. "Si me

fuera a casar, así de blanco es como probablemente me gustaría hacerlo. A lo mejor estos premios más que una gala son una declaración", dijo Tsitsipás bromeando sobre una posible boda con Paula. La pareja lleva ya dos años de relación con una pequeña ruptura que superaron hace un año.



Simone Biles (28) vistió de la diseñadora de Arabia Saudí Eman Alajlan. La gimnasta estadounidense ganó el Laureus a Mejor Deportista Femenina Internacional.



Helen Lindes (43), que el pasado 30 de enero dio a luz a su tercera hija, vistió de Elisabetta Franchi. Acompañó a la gala a su marido Rudy Fernández.



Ona Carbonell (34), retirada de la natación sincronizada desde 2023, eligió la firma argentina Gorof para presumir de embarazo. Espera su tercer hijo junto a Pablo Ibáñez.



Rafa Nadal (38) con su mujer, Mery Perelló (36), embarazada de cinco meses. La pareja tiene un niño de 2 años.

Siete días

RECIÉN LLEGADOS
DE PARÍS

**DAVID
BISBAL Y
ROSANNA
ZANETTI,
FANS DEL
TENIS**

A tan solo unos días de celebrar el Día de la Madre, que este año es el domingo 4 de mayo, Rosanna Zanetti ha hablado en sus redes de cómo vive la maternidad. La mujer de David Bisbal, que acudió con él el pasado 22 de abril a la presentación en Madrid del documental de Carlos Alcaraz, 'Carlos Alcaraz: A mi manera', tiene con el cantante un niño de 6 años y una niña de 2. "Hay experiencias que transforman y ser madre es una de ellas. Es ser libre y amar sin medida con cada fibra de nuestra propia existencia", escribió. La pareja acaba de llegar de una escapada a París.

David Bisbal (45) y Rosanna Zanetti (36) a su llegada a la Torre Picasso de Madrid, donde se presentó el documental 'Carlos Alcaraz: A mi manera', que se puede ver ya en Netflix.



**LA PAREJA DE
PAULA ECHEVARRÍA**

**Miguel
Torres
ficha por
'Masterchef'**

Miguel Torres (39) es uno de los cinco primeros concursantes confirmados para la décima temporada de 'MasterChef Celebrity'. El exfutbolista es un cocinillas en toda regla. "Después del fútbol, mi pasión es la cocina. No veo el momento de empezar", ha escrito. Paula Echevarría, su mujer, apuesta por él: "A demostrar lo que yo ya sé. ¡El mejor chef!". Los otros cuatro concursantes ya confirmados por RTVE son la cantante Soraya, la que fue cuñada de Rocío Jurado, Rosa Benito, el showman Torito y el actor Alejo Sauras.

Fueron los grandes ausentes en el funeral del papa Francisco



Alexia (19) eligió el blanco y negro para su look, con una falda midi de la casa francesa Maje.



Máxima (53) nacida en argentina como el papa Bergoglio, con un vestido de Natan, una de sus firmas favoritas.



Amalia (21), con un minivestido con capa de Ralph Lauren y bolso de Mango. En el día en el que se celebra el cumpleaños del Rey, solo faltó la benjamina, Arianne, que estudia en Italia.

CELEBRACIÓN DEL 58 CUMPLEAÑOS DE GUILLERMO AMALIA DE HOLANDA LE ROBA EL PROTAGONISMO A SU PADRE

La princesa heredera de Holanda, Amalia, destacó un año más en la celebración del Día del Rey, en el que se conmemora el cumpleaños de Guillermo de Orange. Esta fiesta impidió a los Reyes

de Holanda asistir a las exequias del papa Francisco, que ese mismo día se celebraban en El Vaticano. Máxima es argentina de nacimiento como lo era el pontífice recientemente fallecido.



PARA CELEBRAR SU MAYORÍA DE EDAD

Primeras fotos oficiales de Sofía

La infanta, que se encuentra preparando sus exámenes finales en Gales, da un paso al frente en su vida pública y protagoniza unas imágenes tomadas en los jardines del palacio de Zarzuela

El 29 de abril, la infanta Sofía cumplió 18 años. Horas antes del gran día, Casa Real compartió unas imágenes de Sofía en los jardines de Zarzuela con las que se quiso conmemorar la mayoría de edad de la hija menor de los Reyes. En las imágenes se la puede ver sonriente, relajada y lo que es más relevante: a solas. Se trata de su primer posado oficial en solitario. De esta manera, se afianzan sus pasos hacia adelante en el camino hacia una mayor presencia en la vida

pública. Seguramente, Sofía pasó gran parte de su cumpleaños hincando los codos en Gales, ya que está inmersa en la preparación de sus exámenes finales y se graduará el próximo 24 de mayo. El inicio de una etapa vital tan importante como es llegar a la mayoría de edad coincidirá con el final de otra no menos decisiva, sus estudios de Bachillerato en el UWC College. A diferencia de su hermana Leonor, Sofía no recibirá educación militar y empezará su vida universitaria tras el ve-



Sofía protagonizó su primer acto oficial en solitario el pasado 13 de diciembre, entregó unos premios de fotografía que llevan su nombre

El 24 de mayo se graduará en el internado de Gales donde también estudió su hermana Leonor

El 29 de abril, la infanta Sofía cumplió 18. Mientras, prepara sus exámenes finales y acaba sus estudios de bachillerato en el UWC Atlantic College de Gales.



La reina Letizia ha puesto especial interés en que Sofía no se sienta apartada. Estudió en el mismo colegio que su hermana Leonor, el Santa María de los Rosales, y después siguió los pasos de su hermana hacia Gales.

Como su hermana Leonor, Sofía es una apasionada del deporte, especialmente del fútbol

Acompañó a la reina Letizia a la final del Mundial de fútbol femenino en Australia y acudió con el rey Felipe a un partido de la Eurocopa en Alemania



A diferencia de su hermana, Sofía no tendrá educación militar, y a finales de verano empezará ya su carrera universitaria en España

Todo apunta a que estudiará Periodismo o algo relacionado con la comunicación

rano en algún centro educativo español. Todo apunta a que podría estudiar Periodismo o algo relacionado con la comunicación y que seguirá adquiriendo cada vez más protagonismo institucional. Sofía ha sido siempre el gran apoyo de Leonor en los actos públicos. Ella misma protagonizó el primero en solitario el pasado 13 de diciembre, cuando entregó unos premios de fotografía con su nombre. Pero donde más feliz se la ha visto ha sido siempre en los eventos deportivos, como cuando acompañó a la reina Letizia a la final del Mundial de fútbol femenino en Australia. 

Por E.C. Fotos: Casa de S.M. el Rey.



En sus apariciones, Sofía ha hecho gala de una gran naturalidad. En este posado su look es sencillo y en tonos discretos, con el pelo suelto y unas ondas ligeras.



**Nuestros
valores
no están
en venta.**

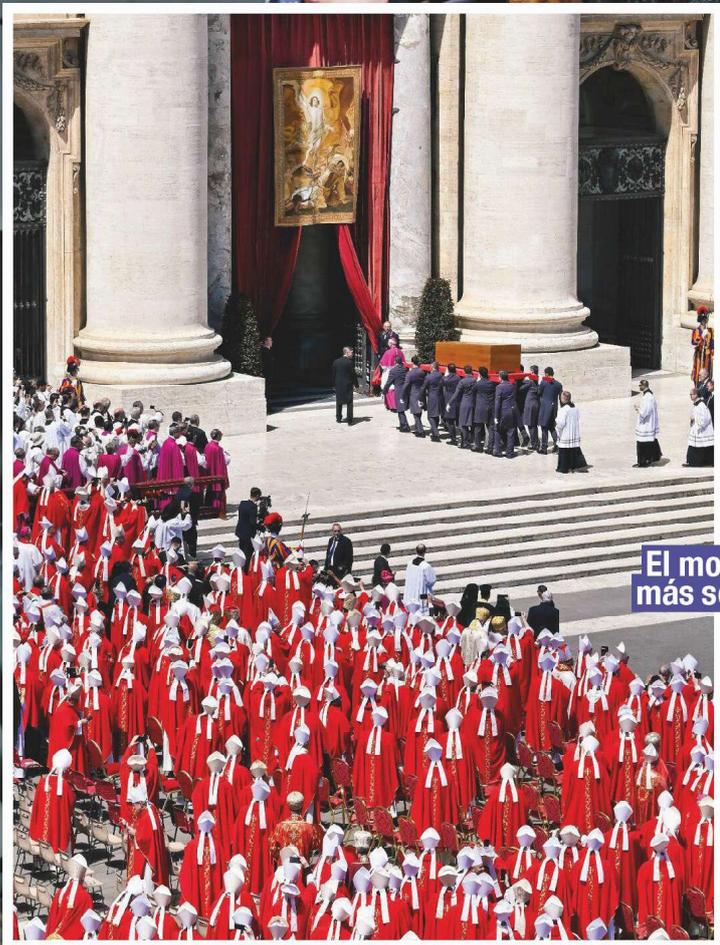
**Nuestros
productos y
servicios, sí.**

Compra lo tuyo.
Defiende lo nuestro.



Las reinas, las jefas de estado, las primeras damas y las ministras debían ir de negro, con vestido largo, mangas largas y mantilla en la cabeza

Melania Trump erró en el protocolo al no quitarse los guantes al saludar a la curia y al resto de asistentes, incluida la reina Letizia



El momento más solemne

Al finalizar la misa, el féretro fue introducido dentro de la basílica de San Pedro mientras los presentes se despedían diciéndole "ciao, Francesco".



A photograph capturing a moment between Queen Letizia of Spain and King Felipe VI. They are both dressed in black, formal attire. Queen Letizia is in the foreground, looking towards the left with a slight smile. King Felipe VI stands behind her, also smiling. They are surrounded by other guests in formal wear, seated in red chairs. The background shows a grand, classical building with a balcony filled with people.

La reina Letizia y Felipe encabezaron la comitiva española. Al funeral asistieron diez monarcas y cincuenta jefes de estado.

EN EL MULTITUDINARIO FUNERAL
DEL PAPA FRANCISCO

El gélido encuentro de Letizia y Melania Trump

El encuentro de la Reina con la primera dama de EE UU fue uno de los muchos momentos que dejó esta cita histórica

POR PILAR EYRE



Al llegar a la plaza de San Pedro, Letizia se cogió con fuerza del brazo de Felipe. La Reina cumplió a rajatabla el protocolo, incluso llevando medias, pese a que no le gustan. Adornó su vestido con un broche de perlas conocido como 'la Chata'.



Felipe y Letizia se sentaron en primera fila, entre ellos y los Trump solo se encontraba el presidente de Estonia.



Cuando la reina Sofía posó por primera vez en julio de 2004 en Palma con su nuera Letizia, que iba con gafas de sol y amplia visera, le ordenó en un susurro perfectamente audible "¡quítate las gafas!". Letizia obedeció inmediatamente, aunque todos vieron que por sus ojos pasaba una sombra de disgusto. En aquella época la reina So-



Una emotiva homilía bajo un sol cegador



El funeral empezó poco después de las diez de la mañana, con la llegada del ataúd a hombros de los sedarios pontificios.

fía era la jefa del clan y Letizia se debatía entre el desconocimiento del protocolo, el miedo

Felipe y Letizia intercambiaron un beso cuando el decano instó a los presentes a darse la paz

a quedar mal y su personalidad, rebelde y sincera. Y aunque se vio obligada a someterse a su suegra, se dejó puesta conscientemente la gorra con una visera que ocultaba parte de sus rasgos y dificultaba el trabajo de los fotógrafos. Sofia la miro de reojo, pero ya no se atrevió a decirle nada. Por eso el detalle de las gafas de sol que lucieron los reyes en



Además de no quitarse los guantes, Melania se saltó el protocolo al no llevar medias negras.



La reina Mary de Dinamarca acudió sola al funeral. Su marido, Federico, se encontraba de viaje oficial a Japón.



Maria Teresa de Luxemburgo con su marido, el Gran Duque, Enrique, en uno de sus últimos actos oficiales tras abdicar en su hijo en octubre.

Felipe y Letizia se quitaron las gafas de sol cuando pasaba el féretro de Francisco

el funeral del Papa Francisco no es un asunto nimio. De hecho, ha sido lo suficientemente importante como para que Casa Real, que no suele salir al paso de los comentarios, por malintencionados que sean, se haya apresurado a aclarar que “llevar gafas de sol era una recomendación del mismo Vaticano”, aunque lo cierto es que en la práctica casi únicamente Letizia y Felipe hicieron caso a este consejo, ya que el resto de los mandatorios iban a cara descubierta. Los invitados hablaban, sonreían, se inclinaban para charlar con los de atrás, pero el rostro de nuestra rei-

na, sentada, con gafas negras, mantilla negra, vestido negro y medias negras bajo un sol inmisericorde fue de un hermetismo e inmovilidad absolutos. En un momento dado alguien debió advertirles de los comentarios de las redes sociales porque ambos se quitaron las gafas al mismo tiempo, cuando pasaba el féretro de Francisco. Felipe se persignó, pero Letizia, como es habitual, no lo hizo.

INCAPAZ DE FINGIR

Tampoco se santiguó en la capilla ardiente, ante el cuerpo del Papa, algo que, a mi entender, la ensalza porque en estos veinte años de exposición pública si algo tienen que reconocer sus enemigos es que Letizia lleva la autenticidad por bandera, no es hipócrita y es incapaz de fingir. A mis ojos es una gran cuali-



El príncipe Guillermo asistió en representación de la Corona inglesa. No le acompañó Kate Middleton, que está enfocada en su recuperación del cáncer.



Mette-Marit salió de su retiro

Mette-Marit acudió a pesar del empeoramiento de su salud y las polémicas y problemas con la ley de su hijo mayor, Marius Borg



Carlos Gustavo y Silvia de Suecia, que acudió con una muleta debido a una reciente operación en un pie por los juanetes.

Rania estuvo con el papa Francisco en febrero, durante un cumbre que se celebró en el Vaticano sobre los derechos de la infancia.

La presencia de Rania de Jordania y otros líderes árabes demostró el diálogo y la convivencia entre religiones por los que el Papa siempre había apostado

“Fue admirado por todos como el papa del pueblo” dijo el rey Abdalá II, el marido de Rania



Charlene y Alberto de Mónaco dijeron estar “conmovidos”. Tras el funeral, se dejaron ver en un evento deportivo.

dad, aunque muchos lo considerarán un defecto por pensar que una reina tiene que mantener su neutralidad por encima de sus ideas y apetencias personales. ¡Y el día del funeral en el Vaticano Letizia estaba manifiestamente incómoda! Desde que salió de la embajada no se vio que dirigiera la palabra a ninguno de los miembros de la delegación española, ni a Feijóo, ni a las ministras, y al llegar a la plaza de San Pedro se cogió con fuerza del brazo de su marido, al que siempre se ve aplomado y sereno. ¡Se agarró con la desesperación del naufrago que encuentra una tabla en medio del mar, no se sabe si apoyándose, protegiéndose o simplemente buscando una calidez y camaradería que no encontraba en el resto de los asistentes! Entre todos ellos quizás



Un rito lento de normas

El protocolo vaticano del funeral es muy rígido. La disposición de las autoridades, los ornamentos litúrgicos, el código de vestuario y los símbolos de la ceremonia estaban pactados, aunque hubo quien se los saltó.

✧ **Los gobernantes que se sentaron más cerca del féretro** fueron los de Italia y el de Argentina, por ser el país natal del Papa.

✧ **El resto de mandatarios se sienta por orden alfabético en francés,** aunque se da prioridad a las casas reiantes católicas (como la española). Detrás se sitúan los representantes de las casas reales no católicas (como Gran Bretaña o Suecia) y el resto de mandatarios.

✧ **Sorprendió ver sentado a Trump en primera fila.** El Vaticano cambió el protocolo a última hora por motivos de seguridad y colocó en primera fila tanto a Trump como al presidente de Ucrania, Volodimir Zelenski. Ambos mantuvieron un encuentro privado dentro de la basílica de San Pedro antes de funeral. Tanto la delegación estadounidense como la ucraniana pidieron ser de las primeras en abandonar la plaza de San Pedro.

✧ **El funeral se ofició principalmente en latín,** aunque una de las lecturas elegidas fue leída en inglés y otra en castellano (en homenaje al origen argentino del papa Francisco).

Más de 400.000 personas asistieron al funeral, 250.000 se reunieron en la Plaza de San Pedro, había delegaciones de 148 países y 220 cardenales.

El papa Francisco pidió ser enterrado en Santa María la Mayor y que su tumba fuera sencilla y humilde, a ras de suelo y de mármol blanco de Liguria, de donde venían sus antepasados.



Letizia no se santiguó ante la capilla ardiente, donde reposaba el cuerpo del Papa

al que menos tenía ganas de ver era a Donald Trump, pero tuvo que saludarlo y ahí donde la reina Sofía hubiera esbozado una sonrisa y deslizado algunas palabras amables, Letizia se limitó a estrechar su mano con un rictus de indiferencia en el rostro. Después saludó a su mujer de una manera que solo puede definirse

como “gélida” hasta el punto de que Melania, que tampoco es un prodigio de amabilidad, se quedó desarbolada sin saber qué hacer. Más tarde, en la misa, al dar la paz, Letizia miró para otro lado. A Melania y Donald no les tendió la mano, besó a su marido y no se sabe si saludó al presidente de Ecuador, que estaba a su lado, o a la reina Mary de Dinamarca, dos puestos más allá, porque hay que decir que la retrasmisión de la Rai, que es la que vimos en nuestras televisiones, estaba centrada en Trump y señora y todos los

demás invitados eran meras comparsas que no merecían ni planos ni atención. La reina Letizia estuvo espléndida el jueves en la entrega de los premios de la editorial Barco de Vapor e hizo un discurso bellissimo, se refirió a los “niños que no encajan en el mundo” y a la “literatura como protesta ante las insuficiencias de la vida”. Sin embargo, dos días antes, en la fiesta del Cervantes, algunos asistentes me comentaron que, aunque apareció alegre, de pronto su gozo se esfumó y se la vio con una expresión preocupada, que ya

no abandonó en toda la velada. ¿Le había llegado quizás un soplo de la decisión de la fiscalía chilena de descstimar la demanda que habían puesto para proteger la privacidad de Leonor que se haría pública el miércoles? Y es que Letizia es reina, pero ante todo es madre y estoy convencida de que el presente de sus hijas, tan distinto al que ella tuvo, le quita el sueño y el humor. Descaría protegerlas, Leonor y Sofía no dejarán nunca de ser sus hijas, pero son algo más que eso: una, la futura reina, y la otra “el recambio”, como se llaman a si mismos los príncipes segundones de las familias reales. Ambas van a estar al servicio de la institución y, por mucho que lo tengan asumido, no deja de ser muy difícil para unas chicas que no tienen ni veinte años, y cruel y doloroso para una madre. No me extraña que estos sean tiempos complicados para Letizia. No creo que le queden ganas a la pareja real de volver a demandar para proteger a sus hijas, saben que ya no pueden volver a utilizar esa bala. Como dicen en la película ‘Un tranvía llamado deseo’, no les queda más remedio que confiar en la bondad de los desconocidos (y de los periodistas). **■**

Fotos: Agencias.

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

Terelu posa en su camerino rodeada de los muchos ramos de flores que recibió. Hasta el Teatro Zorilla de Valladolid se acercaron fans de toda España.

Antes de la función, Terelu habló con su madre para pedirle que, como siempre había hecho en vida, la cuidara ese día

En el camerino, a solas y antes de salir a escena, hizo respiraciones y sus ejercicios para calentar la voz

Terelu y su íntima amiga Lara Dibildos, productora de la obra, saludan al público al final de la representación. En el atrezzo del escenario hay retratos de María Teresa Campos, Laura Valenzuela, Paco Valladares (que sostiene Terelu) y Concha Velasco.



LA ACOMPAÑAMOS EN SU DEBUT TEATRAL

La emoción de Terelu en su gran noche

Lecturas recoge las confesiones de Terelu en su camerino después de recibir el aplauso del entregado público del mítico Teatro Zorrilla de Valladolid

POR LUIS PLIEGO,
FOTOS: GARÓFANO

Lara Dibildos
es la productora
de la obra



Terelu, que se maquilló ella misma para la representación, posa a la puerta de su camerino.



Terelu Campos entró el pasado sábado en el teatro José Zorrilla de Valladolid rígida por los nervios. Había pasado los últimos meses ensayando el texto de 'Santa Lola', la función que iba a estrenar en unas cuantas horas y que supone su debut sobre un escenario. La responsabilidad y el miedo la habían paralizado. Se maquilló ella misma, sola en un pequeño camerino con un cartel en la puerta que llevaba su nombre. Terelu habló con su madre para pedirle que, como siempre había hecho en vida, la cuidara en ese día tan importante para ella. Hizo sus respiraciones, ejercicios para

“He sentido una libertad que no he vivido nunca”, dijo Terelu a Lecturas tras la función

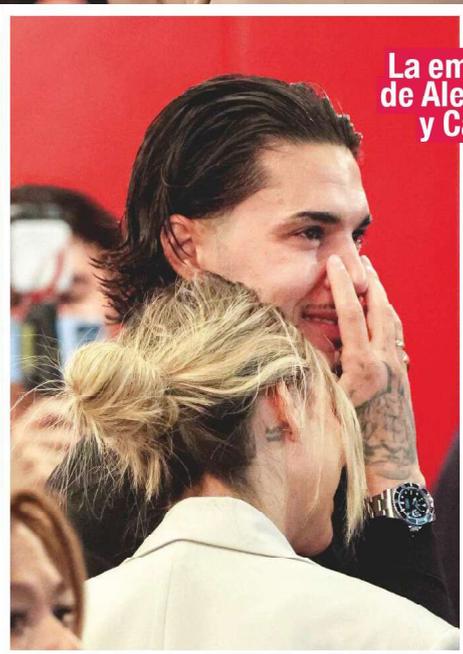
calentar la voz y fumó algún cigarrillo a escondidas para tranquilizarse. Hasta que llegó el momento de entrar a escena, cogió aire entre bambalinas y, cuando salió al escenario, todo cambió para ella. Pisó el palco escénico pasadas las 20.30 horas y el público le brindó una gran ovación. Solo se recibe así a una estrella. “No me lo esperaba y eso me dio un subidón brutal. No podía decepcionaros después de ese recibimiento”, nos contó después en exclusiva en el camerino.

NERVIOS Y TERNURA

Lo que pasó entre esa primera ovación y el frenesí del público puesto en pie después de la hora y media de representación fue el nacimiento de una actriz. La hemos visto hacer de todo en televisión, del inolvidable rol de Bárbara Valiente en la serie 'Paquita Salas' a lanzarse en paracaídas a las cálidas aguas del Caribe

La emoción de Alejandra y Carlo

Alejandra Rubio, que acudió a Valladolid con Carlo Costanza, se lo pasó en grande viendo el debut escénico de su madre y en su mirada se podía ver lo orgullosa que estaba.



hondureño en 'Supervivientes', pero subirse a un escenario, el del Zorrilla de Valladolid, la ciudad de Concha Velasco y Lola Herrera, fue un auténtico salto al vacío.

UN VERANO MUY AJETREADO

Los primeros compases de la función supusieron un ejercicio de valentía y emoción contenida. No resultaba difícil ver a la mujer de televisión que todos conocemos, pero tampoco costaba percibir a la intérprete que, entre nervios y destellos de temura, iba descubriéndose a sí misma en tiempo real con una innata vis cómica. La naturalidad hizo el resto. Fue el triunfo íntimo de alguien que, a pesar del vértigo, se atrevió a ser novata otra vez. "Cuando me di cuenta, solo me quedaban tres páginas del guion. Estaba tan dentro del personaje que se me pasó volando", nos confesó Terelu tras la función, aún con la voz temblorosa de emoción. "He sentido una libertad que no había vivido nunca". "Es como si me hubiera quitado una mochila de miedos", bromeó después, radiante. "Ahora solo quiero seguir aprendiendo, disfrutarlo".

AMOR A LAS CAMPOS

La historia, escrita, dirigida y cointerpretada por César Lucendo, plantea un cómico encuentro inspirado en clásicos como 'El cielo puede esperar' y la serie 'After Life'. Lola, una mujer que no sabe que ha muerto, se enfrenta en las puertas del cielo a la entrevista más difícil. San Pedro la espera para decidir si la deja entrar o no. Un punto de partida que resonó entre el público porque, en cierto modo, Terelu también vivía un renacer como actriz. Las carcajadas no cesaron e incluso algunos monólogos de ambos intérpretes fueron calurosamente aplaudidos. Entre

Lo que se vio durante la hora y media que duró la representación fue el nacimiento de una actriz. Terelu saludó al público al finalizar la obra muy emocionada.

"No me lo esperaba y eso me dio un subidón brutal, no podía decepcionaros después de ese recibimiento", dijo acerca de la gran ovación

"Es como si me hubiera quitado una mochila de miedos, ahora solo quiero seguir aprendiendo, disfrutarlo"



Terelu saluda con el director y coprotagonista, César Lucendo. En 'Santa Lola' interpretan a una mujer que no sabe que está muerta y San Pedro, que la entrevista a las puertas del cielo antes de decidir si la deja entrar o no.

ÁTACULO DE
LDOS
CCIONES



Entre nervios y ternura, Terelu iba descubriéndose a sí misma en tiempo real con una innata vis cómica.

“¿Quién puede creer que me daban de comer directamente a la boca?”

“Nadie me ha encendido un cigarrillo y me lo ha pasado”, respondió a las polémicas sobre su divismo

el público, muchas historias de amor a la familia Campos. Como la de Mar, una mujer de A Coruña que viajó con su hija para pasar el fin de semana en Valladolid y ver la función. “Filla me ha regalado las entradas. Está estudiando en Salamanca y sabe que las Campos son como de la familia”, nos dijo antes de la función. O la

de una pareja que habían llegado desde Oviedo: “Me da rabia que las critiquen. A nosotros nos encantan”.

MUY BIEN ARROPADA

Con el público del teatro Zorrilla puesto en pie, salió a saludar Lara Dibildos, amiga de Terelu y productora de la función. Emocionada al ver que en el escenario, en la mesa de San Pedro, podía verse una foto de su madre, Laura Valenzuela y de Teresa Campos. “Le pedí permiso para hacerlo”, dijo Terelu. Su compañero y director de la función también tuvo palabras para ella: “Esta tarde hemos visto que una persona sin formación actoral puede protagonizar una función y poner al público en pie”. Y Terelu le agradecía con la mirada. Después de la función, Terelu cenó con una treintena de amigos. Se citaron Carmen con su marido; Kike Calleja y su mujer, Ra-

quel Abad; Lara Dibildos y su pareja, Carlos Maturana; Alejandra Rubio con Carlo Costanza, y algunas de las personas más allegadas al clan Campos.

ZANJÓ TODAS LAS POLÉMICAS

Allí pudimos hablar con Terelu de las últimas polémicas. “¿Pero quien se puede creer que a mí me daban de comer yogur directamente en la boca? Y maquillada, además. ¿Cómo voy a dejar que alguien me manche la cara”. Lo único que pedía cuando mi hija era un bebé de semanas era que encendieran el agua caliente antes de que acabase el programa porque quería lavarme la cara e irme corriendo a casa a abrazar a mi bebé. Solo eso. Pero a mí nadie me ha encendido un cigarrillo y me lo ha pasado. En la vida. ¿Y que alguien que trabaja para mí me abra un refresco es algo raro o despótico? ¿Y por qué salen a contar estas cosas? No lo entiendo. Solo sé que eso da audiencia”. Pero esas polémicas resultaban muy absurdas y lejanas en una noche como esa. Seguramente, la gran noche de Terelu. **L**

Por E. Cebrián. Fotos: Agencias.

Tras la función, que había agotado todas las entradas, Terelu atendió a los medios y luego se fue a cenar con una treintena de amigos a un restaurante cercano.



Carmen Borrego no faltó en el gran día de su hermana

Carmen Borrego lideró la lista de familiares y amigos que estuvieron con Terelu en su gran día. También la acompañaron su marido, José Carlos Bernal, Kike Calleja y su mujer, Raquel Abad y Carlos Maturana, la pareja de Lara Dibildos (a la izquierda).



Nona Sobo (25) rompió el año pasado con el empresario Carlos Uruga tras tres años de relación. Sebastián Yatra llevaba unos apósitos bajo los ojos (30).

EL EX DE AITANA Y LA
ACTRIZ DE 'ENTREVÍAS'

Sebastián Yatra y Nona Sobo, pareja sorpresa

El cantante y la actriz compartieron una velada que terminó en la casa que él tiene en Madrid

El vínculo de Sebastián Yatra con España no terminó al romper con Aitana. El cantante colombiano no solo sigue disfrutando del lujoso piso que se compró en Madrid en 2023, cuando salía con la extriunfita, sino que ha vuelto a encontrar la ilusión en nuestro país. Ella es Nona Sobo, la actriz revelación de 'Entrevías', con la que se le vio durante una romántica cita en Madrid que culminó en el domicilio de él.

VECINO DE SU EX

Sebastián y Nona derrocharon complicidad durante un largo paseo. Antes de dirigirse a la casa del cantante, hicieron una parada en una conocida cadena de cafeterías. Durante todo el tiempo no dejaron de dedicarse gestos ca-



Gestos de cariño y complicidad

Sebastián, que fue pareja de Aitana entre 2023 y 2024, se prodigó en gestos cariñosos con Nona y durante buena parte del paseo le acarició la espalda.



Entre ellos se puede ver mucha complicidad y gestos típicos de dos personas que se gustan y han compartido algún tiempo juntos.

A día de hoy, Sebastián y Aitana son vecinos en Miami, ya que ambos tienen una casa en el mismo barrio

riñosos, especialmente él hacia ella, a la que acariciaba la espalda mientras caminaban. Tras pasar juntos unas horas en casa del artista, volvieron a la calle, sellaron la noche con un beso y esperaron juntos un taxi al que solo se subió Nona. Cuando la actriz se marchó, Sebastián volvió a subir a casa, un lujoso piso de casi 300 m² que el cantante adquirió por 1,5 millones de euros en la Milla de Oro de Madrid. Lo compró en la pri-

mavera de 2023, en aquel momento, afianzaba su carrera en nuestro país y en Europa y su relación con Aitana estaba en un momento dulce. A finales de ese año rompieron y se volvieron a dar una nueva oportunidad en mayo de 2024, pero rompieron antes del verano. A pesar de todo, entre ellos ha habido una intención de mantener viva la amistad y, de hecho, a día de hoy, Sebastián y Aitana son vecinos, ya que ambos tienen una casa en el mismo barrio de Miami. Desde que rompieron, los rumores de un posible acercamiento entre ellos han sido constantes, pero estas imágenes de Sebastián con la joven actriz de 'Entrevías' indican que el cantante ha pasado página. **■**

Por E. Cebrián. Fotos: Europa/Madphoto.

Un apasionado beso de despedida

Se despidieron en la calle con un beso tras un largo paseo en el que recalieron en un Starbucks primero y en casa del cantante después.



Mariola Orellana (62) y Rosario Flores (61) son amigas desde hace años. La mujer de Antonio Carmona (59) es representante de la cantante y abrió el pasado mes de diciembre una tienda online de ropa. Ojo con el duende. "Somos hermanas. Es un día de mucho arte y mucha felicidad", dijo Rosario.

**DOS FAMILIAS CON
MUCHO ARTE Y MUY UNIDAS**

Los Flores y los Carmona, de bautizo en Triana

El bautizo del primer nieto de Mariola Orellana y Antonio Carmona reunió a las dos familias. Este último era íntimo amigo del fallecido Antonio Flores



De izquierda a derecha: Mariola Orellana con su madre, Ana María Guglieri; Antonio Carmona, Yeraí Cortés, padrino del bebé; Ismael de la Rosa y Lucía Fernanda Carmona, padres del pequeño; Marina Carmona, tía del niño, y Lola Orellana, hija de Rosario Flores que ejerció de orgullosa madrina.

“Somos una familia”, dijo Rosario Flores

El barrio de Triana, en el corazón de Sevilla, fue testigo de la fuerte unión que existe entre los Carmona y los Flores. Dos familias con mucho arte reunidas para celebrar el bautizo del primer nieto de Antonio Carmona y Mariola Orellana.

PADRINOS CON MUCHO ARTE

El pequeño, hijo de Lucía Fernanda Carmona y el músico Ismael de la Rosa ‘El Bola’, nació el pasado 12 de febrero y recibía las aguas bautismales en la iglesia de Santa Ana. Llegó con sus padres y sus padrinos, el guitarrista flamenco Yeraí Cortés y Lola Orellana, hija de Rosario Flores. Esta última, gran amiga de Mariola Orellana y muy unida a Antonio Carmona desde que su hermano Antonio



Pedro Lazaga, marido de Rosario, con su hijo, Pedro Antonio, que es ahijado de Antonio Carmona.



Elena Furiase, hija de Lolita, no se perdió la cita sevillana. La actriz eligió un vestido color coral de la firma Lady Pipa.



Laura Sánchez (43) estaba imponente con un traje pantalón blanco de Hannibal Laguna. "Es una familia muy querida", dijo la modelo, que tuvo que irse pronto porque su pareja Manuel Escribano, toreaba



La actriz Belén López (55) acudió al bautizo del nieto de Antonio Carmona y Mariola Orellana con su pareja, el músico Añil Fernández. Más allá del bautizo, ha sido un canto a la vida", dijo la actriz.

Flores falleció. El cantante de Ketama y el hijo de Lola Flores eran íntimos. La cantante llegaba junto a su marido, Pedro Lazaga, y con el hijo que tiene con él, Pedro Antonio.

UN ORGULLOSA ABUELA

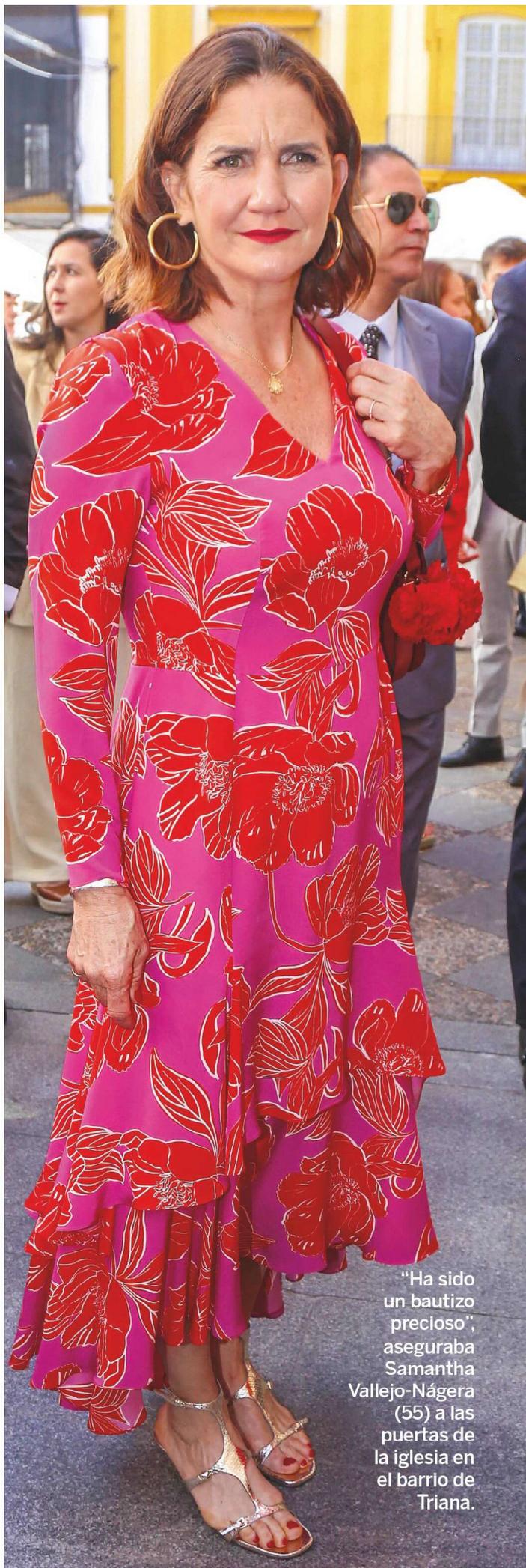
Mariola Orellana vestía de rosa con volantes y presumía de nieto a las puertas del templo con el niño en brazos. "Me encanta ser abuela. Me ha parecido lo más bonito de la vida. El regalo más grande", confesó. La actriz Belén López, Laura Sánchez, Samantha Vallejo-Nágera y Rossy de Palma, acompañada por sus dos hijos, fueron algunos de los invitados que se acercaron al barrio de Triana. **■**

Por S. Quiroga Fotos: Agencias.





Rosy de Palma (60), que vistió un diseño de la diseñadora ibicenca Charo Ruiz, llegó acompañada por sus dos hijos, Gabriel (27) y Luna (25).



"Ha sido un bautizo precioso", aseguraba Samantha Vallejo-Nágera (55) a las puertas de la iglesia en el barrio de Triana.



El nieto de Antonio y Mariola llegó en un coche de caballos con sus padres y sus padrinos. En la foto en brazos de su padrino, frente a su madrina, Lola Orellana (28).

“He estado siguiendo un tratamiento médico. Con enorme emoción, puedo decir que me encuentro muy bien”

“Quiero devolveros, en forma de canciones, todo el cariño que me habéis dado”

Raphael (81) ya está en Madrid tras volver de unas vacaciones familiares en Ibiza. El cantante ha recibido allí, en su domicilio, las dosis de tratamiento necesario para combatir su linfoma durante los últimos cuatro meses.

**4 MESES DESPUÉS DEL
DIAGNÓSTICO DE
UN LINFOMA CEREBRAL**

Raphael anuncia su regreso a los escenarios

A la vuelta de sus vacaciones en Ibiza, el cantante hace público que arrancará su gira el 15 de junio en Mérida





La gira de Raphael debía iniciarse el 17 de mayo en Elche, pero su enfermedad le ha hecho aplazar este regreso. Ahora volverá a subirse a un escenario el 15 de junio en el Teatro Romano de Mérida (Badajoz).

Natalia, su gran apoyo en este proceso



Raphael ha querido agradecer en su comunicado el apoyo de los suyos. “Gracias a mi familia, mi pilar esencial, por su amor incondicional”. Su principal sostén ha sido Natalia Figuerola (85), su esposa.

Es incombustible. No hay otra forma de definir a Raphael. A sus 81 años, el cantante acaba de regresar de unas vacaciones familiares para reponer fuerzas tras cuatro meses recibiendo tratamiento del linfoma cerebral que le diagnosticaron a finales de 2024, y nos ha sorprendido a todos con un comunicado en el que pone fecha a su regreso a los escenarios.

UN COMUNICADO FELIZ

“Como muchas y muchos sabéis, durante los últimos cuatro meses he estado siguiendo un tratamiento médico debido al linfoma cerebral que se me diagnosticó”, comienza el de T. inares su comunicado, difundido a través de sus redes. Raphael ha querido acordarse en este escrito de su familia, “mi pilar esencial”, de la

sanidad pública, “por haberme cuidado con una entrega, profesionalidad y humanidad ejemplares”, de los compañeros de profesión y de los medios que han estado pendiente de él, pero sobre todo, de su público: “Por cada mensaje, por cada pensamiento y por estar ahí incluso en la distancia. Me habéis hecho sentir muy acompañado y muy querido”. Aunque el cantante tenía previsto iniciar su gira el 17 de mayo en Elche –según el calendario diseñado antes de su diagnóstico– ahora ha dado una nueva fecha. “Con una ilusión inmensa, hoy puedo anunciar que el próximo 15 de junio retomaré mi agenda. Quiero devolveros, en forma de canciones, todo el cariño que me habéis dado durante este tiempo”, anuncia. **■**

Por A.F. Couceiro. Fotos: Europa/Getty.



Amaia es
madrina
del hijo de
Cayetana



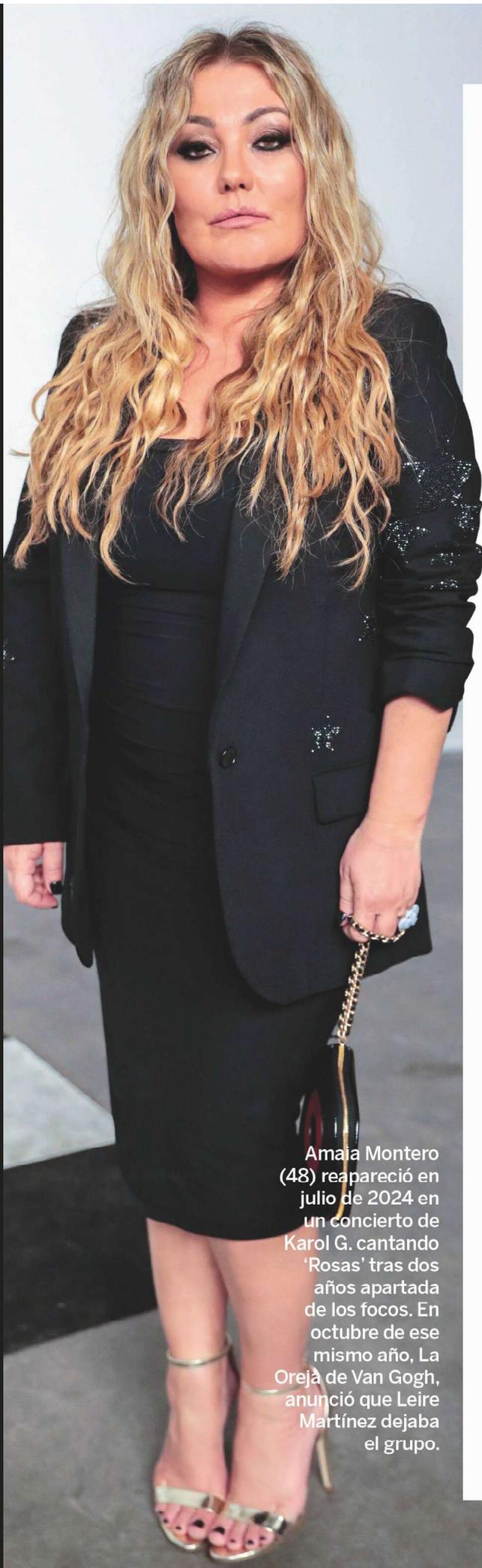
En 2009, Cayetana fue la primera famosa que bautizó a su hijo, que entonces tenía 3 años, en una ceremonia laica. Amaia fue la madrina.

**SU VÍNCULO ESTALLA
TRAS UNA INDISCRECIÓN**

Cayetana y Amaia, el fin de una amistad de 20 años

La actriz confirmó ante los medios el regreso de la cantante a La oreja de Van Gogh antes de tiempo y Amaia la ha fulminado de sus redes

Cayetana Guillén Cuervo (55) y Amaia Montero eran amigas íntimas desde hace veinte años. La actriz adora a la cantante, y ha sido uno de sus puntales durante el tiempo que la vasca ha estado alejada de los escenarios.



Amaia Montero (48) reapareció en julio de 2024 en un concierto de Karol G. cantando 'Rosas' tras dos años apartada de los focos. En octubre de ese mismo año, La Oreja de Van Gogh, anunció que Leire Martínez dejaba el grupo.

Hermanas de la vida". Así definía no hace mucho Amaia Montero su relación con Cayetana Guillén-Cuervo en una publicación en las redes. Íntimas desde hacía más de dos décadas, Amaia es la madrina del único hijo de Cayetana. Pero esa amistad ha estallado por los aires. La cantante ha dejado de seguir a Cayetana en Instagram de manera fulminante. El movimiento llega después de que la actriz cometiera una indiscreción ante los medios de la que ha tenido que retractarse. Esta es la cronología de la ruptura.

"LO SÉ DESDE HACE MUCHO"

La bomba estalló la noche del 21 de abril, cuando Cayetana recorrió la alfombra roja de los Premios Talía de la Academia de Artes Escénicas, de los que es presidenta. Al acercarse a hablar con la prensa, le preguntaron por la vuelta de Amaia Montero, a La Oreja de Van Gogh. En las últimas semanas los rumores se habían intensificado, con informaciones que apuntaban a que ya estaban grabando juntos. Pero nada se había confirmado aún. La mala fortuna quiso que Cayetana entendiese que la noticia acababa de ser oficializada. Y entonces dijo: "Yo lo sé desde hace mucho, no lo dije ni en casa, ella me pidió que, por favor, no se lo dijera a nadie. Ella está muy ilusionada, lo van a petar". Los teléfonos de la discográfica de La Oreja de Van Gogh comenzaron a

"Conté una conversación entre amigas que no tenía que haber contado. Pido perdón", se excusa Cayetana

"Todo se acabaría antes si se hablara claro ya del tema", ha reaccionado Leire a la polémica

arder. ¿Era cierto lo que decía Cayetana? Los representantes de Amaia y de la banda daban el mutis como respuesta. Al día siguiente, Amaia dejó de seguir a Cayetana en Instagram. Y la actriz —que sí ha mantenido el 'follow'— se veía obligada a emitir un comunicado. "Desde la emoción, el amor y la admiración profunda que siento por ella, respondí ilusionada recordando una conversación entre amigas en las que expresé con cariño su deseo de volver a la música pidiéndome que no trascendiera, porque no sabía ni cuándo ni cómo", se excusaba Cayetana. Después compareció ante la prensa, compungida. "Conté una conversación entre amigas que no tenía que haber contado y pido perdón por ello", dijo.

LA REACCIÓN DE LEIRE

Lo cierto es que esta indiscreción ponía en cuestión el relato que, hasta ahora, tanto Amaia como La Oreja han mantenido. "No tenemos ningún plan, hemos dado un salto al vacío, no tenemos nada atado ni pensado", dijo Pablo Benegas, guitarrista de la banda, al poco de la salida de Leire Martínez. También negó la vuelta de Amaia: "Se han dicho muchas mentiras". Leire, por su parte, ha reaccionado a este desliz de Cayetana: "Creo que todo se acabaría antes si se hablara claro ya del tema. No pasa nada: si tiene que ser [la vuelta de Amaia], que sea, y si no tiene que ser, que no sea", ha dicho en la tele local PTV Sevilla. **■**

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.



MERCEDES MILÁ

“Una pastilla para la depresión me ha cambiado la vida. Estoy feliz”

La presentadora, que hace poco revelaba que su depresión se había cronificado, la medicación ya no le hacía efecto y pasaba horas llorando, nos cuenta cómo un nuevo tratamiento ha mejorado su día a día: “Estoy tranquila y de buen humor”

Mercedes Milá (74) amadrinó hace unos días el estreno de 'Hope! Estamos a tiempo', un documental sobre cómo parar el cambio climático. Habló por primera vez de su depresión en 2018.

“No voy a terapia voy a un psiquiatra que me da la química que me hace falta”

Siempre preocupada por el planeta, Mercedes Milá no quiso perderse el estreno del documental de RTVE Play 'Hope! Estamos a tiempo', que habla, desde la esperanza, del cambio climático. La periodista, que sufre depresión crónica y que hace poco tiempo aseguraba que las pastillas que tomaba no le hacían efecto, nos contó que se encuentra mucho mejor gracias a un cambio en la medicación.

►¿Cómo te encuentras Mercedes?

-Ahora estoy muy bien porque, gracias a los santos arcángeles o no sé a quién, han dado con una pastilla que me va muy bien. Eso le pasa muchísimo a la gente con depresión. Puedes estar probando meses y meses, y años y años, y de repente una pastilla te va bien.

►¿Te ha cambiado la vida esa pastilla?

-Sí. Me ha cambiado la vida porque estoy tranquila, estoy de buen humor, estoy feliz. Estoy feliz y no me lo puedo creer.

►¿Sigues yendo a terapia?

-No, no he ido a terapia, fui muy al principio, pero ya no. Voy a un psiquiatra que me da la química que me hace falta.

►¿Qué cosas te dan paz?

-Mis gallinas, mi bicicleta, mi perro Scott, leer mucho. La meditación.

►Qué importante es decir que Mercedes Milá habló abiertamente de depresión.



“Con la depresión puedes estar probando meses y meses, y años y años, hasta encontrar la pastilla que te va bien”

Su lucha contra la depresión

La depresión apareció en la vida de Mercedes Milá hace 25 años, tras su ruptura con Carlos Castillo, un empresario 15 años más joven que ella con el que estuvo cuatro años. “El primer mazazo fue aquel desamor terrible. Cuando él se fue de mi casa yo había cumplido 50 años y entré en barrena”, ha contado

✳ Mercedes se agarró aquellos días a su trabajo en ‘Gran Hermano’ para salir de aquel infierno. “Me dijeron que aquella depresión había sido por una razón de amor y que no pasaba nada”, contó.

✳ Pero volcarse en su trabajo fue una trampa. La presentadora cayó de nuevo en la depresión. “Le dediqué tantas horas que acabó matándome. Los médicos me dijeron que no podía salir y era cierto, no podía”, ha explicado

✳ En 2016 dejó ‘GH’. “Me da miedo que aparezca de nuevo el monstruo. Notar la ansiedad, el horror, la angustia en la boca del estómago”, dijo aquellos días. Pero aquella segunda recaída no iba a ser la última.

✳ La depresión volvió a aparecer. “A la que aparece la tercera, ya es una enfermedad crónica. Y ahí estoy yo”, explicaba hace poco.

✳ Hace dos meses aseguraba que la medicación no estaba funcionando. “Tomo pastillas, pero hay veces que no me hacen efecto. Hoy me ha ocurrido y he estado llorando como una idiota muchas horas”, confesaba.



Todo empezó con una ruptura amorosa

“Las cosas que me dan paz son mis gallinas, mi bicicleta, mi perro Scott, leer mucho y la meditación”

-Yo lo dije hace ya mucho tiempo con Jesús Calleja y con Jordi Évole, aunque al principio dudaba porque pensaba que a la gente no le haría gracia. Luego pensé que si le servía a alguien para no acomplejarse o para tratarse, lo iba a hacer.

► **Hoy estás aquí en la presentación de este documental que habla del cambio climático, algo en lo que tú también**

te has implicado siempre.

-Sí, estoy aquí porque ‘Hope!’ me parece de los pocos movimientos que, de verdad, creo que podrán hacer cosas serias contra los dramas del cambio climático y el medio ambiente. Me gusta porque no nos riñen, nos dan esperanza. Por eso estoy, porque creo que lo que están haciendo es muy bueno.

► **¿Cómo has vivido el fallecimiento del papa?**

-Era un hombre extraordinario. Una tristeza porque son 88 años, es muy poco tiempo, no sabía que estaba tan malito. Un hombre que ha luchado por acercarse a la gente que más necesitaba, que ha

La primera depresión que sufrió Mercedes fue hace 25 años tras romper con Carlos Castillo, un empresario 15 años más joven que ella. Estuvo con él durante cuatro años. “Yo aparentaba estar normal, pero estaba en el infierno”, ha contado.



Mercedes asegura que ha vivido con tristeza la reciente muerte del papa Francisco. "Es un hombre que ha luchado por acercarse a la gente que más necesitaba, que ha luchado contra las mafias del Vaticano", nos cuenta.

"Al principio dudaba en hablar de la depresión, pensaba que a la gente no le importaría"

"Luego pensé que si servía a alguien para no acomplejarse o para tratarse, lo iba a hacer"

luchado contra las mafias del Vaticano. Una persona que ha seguido el caminito que marcó Jesucristo y lo ha seguido hasta el final.

►**Ha marcado un antes y un después.**

-Pues sí, hay mucha gente que dice que no tendremos un papa igual.

►**¿Lo crees?**

-La verdad es que no lo sé. No estoy en el sínodo [bromea].

►**También ha fallecido Vargas Llosa.**

-Una pena enorme y también joven. Yo le hice una entrevista que disfruté muchísimo en 'Milá versus Milá'. Mario era un gran escritor, fantástico y extraordinario, y recomiendo a todo el mundo que lo lea.

►**¿Crees que le opacó Isabel Preysler?**

-A Mario Vargas Llosa no le opaca ni Marilyn Monroe.

►**Como buena experta en realities, ¿qué te parece Montoya?**

-Es que me habéis ido a dar... me encanta Montoya, por Dios. Me encanta. Físicamente encuentro que esta buenísimo.

►**¿Más que William Levy?**

-Eh, no. Me encanta Montoya y me lo estoy pasando muy bien viendo 'Supervivientes'. ■

Por Laura Martín. Fotos: P. Pernía/Movistar+

El diario de Jorge Javier

“Desde que el lunes conociéramos la noticia de su fallecimiento hasta el entierro del sábado la televisión se ha vestido de Papa”.



El sábado a media tarde ya no podía más. Si ponía la tele y salía alguna noticia relacionada con el Papa cambiaba inmediatamente de canal. Respecto a todos aquellos que vibren con este tipo de noticias pero a mí me mueven más bien poco. Como espectáculo televisivo el entierro no provocó mi interés. Me pareció de todo menos emotivo. Tan frío e hipócrita como una reunión de influencers. Y luego es que **tanta sotana junta de tan variados colores me produce una ansiedad cercana al miedo**. Aproveché, pues, para pasear a los perros porque hacía un día de gloria. Desde que el lunes conociéramos la noticia de su fallecimiento hasta el entierro del sábado la televisión se ha vestido de Papa. En mi opinión, hasta el hartazgo. Porque ante la ausencia de noticias relevantes los todólogos se han puesto las botas. Cualquier cosa les servía: desde el llanto de una monja hasta el clima de Roma. Perdonad la impresión: demasiados tiempos muertos entre el fallecimiento y el entierro rellenos con nada.

MI RELACIÓN CON EL OPUS

Pese a que el Papa Francisco me despertaba gran simpatía, lo que representa su figura no tiene ninguna importancia en mi vida. Y eso que **durante varios años la religión fue muy importante para mí**. Cuando estudié

“El papa Francisco me despertaba simpatía”

B.U.P. y C.O.U. en un colegio del Opus Dei. **Estuve a punto de ingresar en la Obra pero me daba miedo la reacción de mi padre.** En el Opus Dei me decían: “Es que no se lo tienes que contar porque no lo van a entender”. Pero a mis dieciséis años, ocultar algo tan importante a mi familia me parecía muy feo. Todas las semanas se pasaba una hoja durante alguna de las clases para que nos apuntáramos a confesarnos.

UNA PERSONA “NORMAL”

Algunos lo hacían por devoción y otros —éramos todo chicos— para evitar tener que justificar por qué no se confesaban. Fui del primer grupo y también del segundo. **Teníamos charlas semanales con un sacerdote. Los pecados que más les preocupaban eran los relativos al sexto mandamiento. La pureza. Se hablaba mucho sobre ella. Era su gran caballo de batalla** porque durante la adolescencia, con las hormonas locas como las cabras, a ver cómo le dices a un chico que masturbarse es pecado. Durante los años que tuve relación con el Opus Dei me sentí en un entorno seguro. A mediados de los ochenta resultaba muy cómodo ser gay en el Opus Dei porque como el sexo fuera del matrimonio —y con uno mismo— era pecado pues un problema que te quitabas. No existía. Era como vivir en una burbuja. Fuera, lo diverso no era tan aceptado como ahora. Pero dentro sentía inquietud porque la homosexualidad era un plus para peor. Es más: no se hablaba de “gays” sino de mariquitas. No era lo mismo sentir deseo hacia una mujer que hacia otro hombre. Pero dentro del Opus Dei no se catalogaba a nadie que pa-

“Francisco habrá sonreído al oír a los indeseables hablar con injustificado desprecio sobre él”

sara por allí como “mariquita”. Esa realidad no existía. Al menos, aparentemente. Así tengo la cabeza como la tengo: bastante averiada para muchas cosas. Durante varios años recé para convertirme en una persona “normal” porque me daba mucha vergüenza confesar al sacerdote que me gustaban los hombres. De hecho, cuando me tocaba confesión, lo englobaba todo bajo el epígrafe de “pensamientos impuros” y eso provocaba que cuando llegaba la absolución jamás me sentía limpio del todo.

EN EL CONFESIONARIO

El infierno seguía acechándome. Una vez me confesé en la Catedral de Barcelona y a través de la rejilla le dije al sacerdote que tenía pensamientos con hombres y la solución que me propuso, de forma airada, fue que dejara de tenerlos porque si no corría el riesgo de convertirme en un “invertido”. Y más o menos me echó con cajas destempladas. Cuando comencé la universidad descubrí los bares de ambiente gay en Barcelona y ahí fue cuando empecé a distanciarme del Opus Dei y de su particular manera de entender la religión. Pero la huella no desapareció porque **cuando me eché mi primer novio, allá por mis veintisiete años, afloró un sentimiento de culpa que me llevó por primera vez a un psicólogo.** Había mucha tela que cortar. Un padre tan homófobo como la mayoría de su generación, una sociedad mucho menos abierta que la



“De todo lo visto, me quedo con la imagen del sencillo féretro montado en el papamóvil pasando por el Coliseo. Me ha venido a la cabeza la película “Vacaciones en Roma” y he sonreído”

actual y el peso de más de cuatro años relacionándome con el Opus Dei, lugar en el que había conocido a gente maravillosa pero en el que no acababa de cuadrar del todo. Menudo lío. Conté muchas cosas en mi primera novela, “La vida iba en serio”. Removí tanto en mi memoria que desde entonces, hablamos del 2011, no duermo del tirón. Durante la escritura de la misma me despertaba casi cada hora. Jamás me había pasado. **Tuve que recurrir a las pastillas por primera vez. Ahora, dormir cuatro horas seguidas me parece un triunfo.** ¿Por qué cuento todo esto? Para intentar explicar la frialdad que me produce todo lo que tenga que ver con la Iglesia. Entiendo que tenga sus normas y no tiene por qué cambiarlas. Pero me cuesta pertenecer a una entidad que hace malabarismos con los homosexuales. No es pecado serlo pero sí

ejercer. Es decir: tienes que aguantarte por haber nacido así y castrar tus sentimientos porque no puedes amar a alguien de tu mismo sexo. Está bien que seas gay siempre y cuando no seas practicante. Menudo drama. Más fácil habría sido que Dios nos hubiera hecho a todos heterosexuales. Para la Iglesia, los gays venimos con tara. Allá ella y sus abalorios. Quizás por la lejanía que siento por la institución ha acabado aburriéndome —muy pronto— la muerte del Papa. **De todo lo visto, me quedo con la imagen del sencillo féretro montado en el papamóvil pasando por el Coliseo.** Me ha venido a la cabeza la película “Vacaciones en Roma” y he sonreído. Lo mismo que habrá hecho Francisco al escuchar a tantos indeseables hablar sobre él con injustificado desprecio.

Síguelo en www.lecturas.com

Gloria Camila (29), que se ha estrenado como colaboradora en 'Fiesta', habló en '¡De Viernes!' de los momentos difíciles que la llevaron a dejar la televisión hace tres años. "No podía más, fui al psiquiatra y me dio la baja. Ahora estoy fuerte para hablar de mi vida", dijo.

GLORIA CAMILA

"Sufro disociación por estrés y no recuerdo cosas"

La hija de Ortega Cano revela por primera vez el motivo que la llevó a apartarse de todo hace tres años: "Mi padre estaba mal con Ana María Aldón y Kiko Jiménez hablaba mal de mí. Exploté. Mi ansiedad me superaba"



Una muerte que marcó a toda la familia

La muerte de Rocío Jurado en 2006 dejó un enorme vacío en Gloria Camila. Un duro golpe que afectó también mucho a José Fernando. "Vivir sin una madre se nota mucho", dice.

Gloria Camila ha confesado que está harta de ver cómo otros llevan años hablando de su vida y asegura que ha llegado el momento de hacerlo ella. "Ahora me siento fuerte", asegura. La hija de Ortega Cano ha hablado por primera vez de por qué decidió retirarse del foco mediático hace tres años tras su paso por el reality 'Pesadilla en el paraíso'.

"DECIDÍ IR AL PSIQUIATRA"

"Era el momento que mi padre estaba mal con Ana María [Aldón] y Kiko Jiménez llevaba años hablando de mí. Exploté, no podía más. Decidí ir a la psiquiatra y me dio la baja médica", explicó. "Venía ya de sesiones con una psicóloga, mi ansiedad me superaba. Decidí entonces que tenía que apartarme y así fue", añadió en '¡De Viernes!', donde recordó también la ruptura con su hermana mayor, Rocío Carrasco, un capítulo de su vida que confiesa tener algo difuminado. "Sufro disociación por estrés y no recuerdo cosas", confesó. "De pequeña nunca me faltó el cariño de mi hermana. Recuerdo tener contacto con ella, llegaba del cole-



"Mi hermano tiene una discapacidad diagnosticada. Sufre desde pequeño trastorno de la personalidad", dijo Gloria Camila de José Fernando (32).

gio y la llamaba, hablaba con mis sobrinos. Pero al cabo del tiempo notas como que baja el contacto. Tus sobrinos ya no están tanto, empiezas poco a poco hasta que un día ya se termina y no sabes qué ha pasado", añadió

EL DOLOR DE JOSÉ FERNANDO

Por primera vez, la hija de Ortega Cano se sinceró sobre los problemas que arrastra desde niño su hermano José Fernando. "Mi hermano a día de hoy tiene una discapacidad diagnosticada. Sufre desde pequeño trastorno de la personalidad", contó Gloria Camila, que habló de su hermano como una persona vulnerable marcada por las malas compañías. "Es un niño maravilloso, tiene un corazón increíble, es mejor persona que yo, yo tengo más carácter y él es más generoso, piensa que todo el mundo es bueno. Muchas de las cosas que le han pasado son porque confía en todo el mundo. Se ha arrepentido de

las cosas malas que ha hecho", aseguró Gloria, que confesó que la muerte de su madre afectó mucho a su hermano. José Fernando lleva ocho años ingresado en el Centro San Juan de Dios en Ciempozuelos, Madrid.

RESPECTO POR ANA ALDÓN

Horas después de su paso por '¡De Viernes!', la hija de Ortega Cano debutaba como colaboradora en el programa 'Fiesta', de Emma García, donde tuvo palabras para Ana María Aldón, que días antes había asegurado se sintió humillada y lamentó que la familia hubiera dudado de la paternidad de su hijo. "Yo nunca dudé de la paternidad. Le tengo respeto a Ana porque es la madre de mi hermano. Yo he visto mal a mi padre por lo que ella ha comentado en los programas. Espero un respeto por su parte igual al que nosotros le damos a ella", puntualizó. ■

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Agencias/Redes.

**Una familia
unida por
el dolor**

Lydia (64) se abraza rota de dolor a su marido, Charly, que no se ha separado de ella en ningún momento. A la derecha, con su hermana Esther.



**SOL HERNÁNDEZ MURIÓ EL
22 DE ABRIL A LOS 96 AÑOS**

Lydia Lozano llora la muerte de su madre

La colaboradora despide al gran pilar de su vida arropada por su inseparable marido, Charly, y sus amigos

**“Mi madre
ha sido
maravillosa”**



“Mi madre ha sido maravillosa”, ha dicho Lydia Lozano, que vivía volcada en su madre desde que hace dos años sufrió una grave neumonía por la que tuvo que ser ingresada.



Charly, que se casó con Lydia en 1990, apoyó a su mujer en este duro momento y se encargó también de atender en el tanatorio a todos los amigos de Lydia que se acercaron a mostrarle su cariño.

Lydia Lozano ha perdido a uno de los grandes pilares de su vida, su madre. Sol Hernández, a la que estaba muy unida, moría el 22 de abril a los 96 años. A Lydia, que vivía volcada en su progenitora desde que en marzo de 2023 sufrió una grave neumonía, la noticia de la muerte de Sol la cogió lejos de casa, en Barcelona, donde había viajado para vivir la Diada de Sant Jordi, que se celebra el 23 de abril.

ARROPADA POR SUS AMIGOS

“Sentí mucha angustia, solo pensaba en cómo regresar. Yo que no viajaba por si pasaba algo, y al final ha pasado. Pero me consuela pensar que mi hermano se llamaba Jorge y ella ha muerto casi el día de Sant Jordi”, decía a su llegada al tanatorio de La

“Terelu me ha escrito un mensaje muy largo y muy bonito, no me lo esperaba”, ha revelado Lydia

Paz, en Madrid. Lydia perdió a su hermano en 2021 a causa de complicaciones derivadas de la covid-19. En el tanatorio, la colaboradora ha estado acompañada en todo momento por su hermana, Esther, y por su marido, Charly, y ha recibido el cariño de muchos de sus amigos y compañeros de profesión, como Belén Esteban y María Patiño. “Me siento muy orgullosa de los compañeros que tengo”, ha dicho Lydia. **■**

Por S. Quiroga. Fotos: Agencias.

Lydia Lozano ha agradecido las muestras de cariño recibidas desde que murió su madre. Una pérdida que la cogió lejos, en Barcelona. “Sentí mucha angustia, solo pensaba en cómo regresar. Yo no viajaba nunca por si pasaba algo, y al final ha pasado”, dice.



“Tienes bipolaridad y tiene tratamiento. Pirada, no te enteras de nada, eres una incapaz”

“Nuestro hijo tiene traumas por tu culpa, eres del pueblo llano, no sabes inglés”, habría escrito Rodolfo a Silvia por WhatsApp



MIENTRAS SU HIJO CUMPLE CADENA PERPETUA EN TAILANDIA

Se reaviva la guerra entre Silvia Bronchalo y Rodolfo Sancho

Una jueza acepta parte de la demanda por insultos y vejaciones que Silvia interpuso contra el actor



Daniel Sancho cumple cadena perpetua en Tailandia por el asesinato de Edwin Arrieta, del que en agosto se cumplirán dos años.

Mientras su hijo, Daniel Sancho, sigue en la cárcel tailandesa de Surat Thani a la espera de ver cómo se resuelve el último recurso con el que sus letrados buscan rebajar su condena o realizar un nuevo juicio, Silvia Bronchalo y Rodolfo Sancho continúan en España con su guerra personal. Una guerra en la que Silvia acaba de ganar una pequeña batalla. Tal como reveló 'TardeAR', una jueza de la Audiencia Provincial de Madrid ha reabierto la causa que investiga a Rodolfo Sancho por un presunto delito de insultos y vejaciones.

LA SATISFACCIÓN DE SILVIA

La jueza ha decidido aceptar no toda, pero sí partes de la demanda que Silvia Bronchalo interpuso contra el padre de su hijo en febrero de 2024 por

“Estoy contenta de que me hayan hecho caso. Esto me ha animado un poco”, dice Silvia

La tensión entre la expareja estalló tras la detención de su hijo en agosto de 2023

los insultos y vejaciones que le habría hecho presuntamente a través de una serie de mensajes de WhatsApp. Otra jueza decidió archivar dicha demanda en julio de 2024 asegurando que no existía un delito de violencia de género.

“Me parece bien que una jueza haya considerado que la violencia verbal pueda ser consecutiva de delito o lo suficientemente ofensiva. Estoy contenta de que me hayan hecho caso parcialmente. Esto me ha animado un poco pero preferiría que no hubiera ocurrido nunca”, dijo Silvia Bronchalo tras conocer la decisión de la jueza.

LOS MENSAJES DE RODOLFO

Han trascendido algunos de los mensajes que Rodolfo Sancho presuntamente habría enviado a su expareja tras la detención de Daniel y que forman parte de la su demanda. “Tienes bipolaridad y tiene tratamiento. Pirada, no te enteras de nada, eres una incapaz. Nuestro hijo tiene traumas por tu culpa, eres del pueblo llano, no sabes inglés”, reza uno de los escritos. “Que digas que gastas más que yo tiene cuanto menos gracia. Me dijo Dani que solo te había pedido dos cosas, lo de las férulas y para tabaco, y eres incapaz de hacerlo. No me gustan tus nervios, tu histeria y la rabia que tienes dentro”, reza otro. **■**

Por S.Q. Fotos: Agencias.



Rodolfo Sancho (50) guarda silencio sobre la última decisión de la jueza. El actor ha regresado al trabajo, mientras los abogados de su hijo siguen luchando por revocar la cadena perpetua e incluso repetir el juicio.



Muy perjudicada en su profesión

Marta Hermoso se había consolidado como una figura habitual en los eventos más exclusivos y formaba parte del mismo círculo que Alejandra Rubio, Froilán y Alexia Rivas. Asegura que la difusión de su detención ha afectado gravemente a su trabajo.



UN BOTÍN DE 400.000 EUROS EN JOYAS Y RELOJES

Investigan a una influencer por el robo a un millonario

Marta Hermoso fue detenida junto a tres hombres y uno de ellos asegura que ella organizó el atraco en la suite de un empresario mexicano en el hotel Wellington de Madrid

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

o escanea el código QR:



La hora negra



por
Mayka Navarro

Los ladrones
forzaron la
puerta de la
suite del hotel y
arrancaron
la caja fuerte
de la pared

Uno de los
detenidos
identificó a
Marta como una
prostituta que le
propuso atracar
al millonario
mexicano con el
que estaba en
el hotel. Marta
niega ser
esa mujer

En el sumario
no consta que
la influencer
estuviera en el
hotel el día que se
produjo el robo,
sin embargo sí
que fue captada
por las cámaras
de seguridad
entrando con la
víctima el
día anterior.

Las cámaras
de seguridad,
claves

Marta Hermoso, de 35 años, la influencer y relaciones públicas investigada por su presunta participación en el robo de 400.000 euros a un empresario mexicano en el Hotel Wellington de Madrid, ha dado un paso al frente para negar las acusaciones. En una entrevista a la periodista Irene Tabera en OK Diario, la mujer ha asegurado que la difusión de su detención le ha acarreado consecuencias irreparables en su trabajo. De la noche a la mañana, se le han cerrado de un portazo el acceso a los restaurantes, tiendas y eventos de lujo que frecuentaba.

DECLARARÁ EL 21 DE MAYO

La sevillana había conseguido, hasta la detención en diciembre, hacer de la ciudad que rebosa lujo en la calle Jorge Juan un trampolín al éxito. Estilista de profesión, diseñadora de moda y creadora de contenido con miles de seguidores en sus redes sociales, se consolidó como una fi-

gura habitual en los eventos más exclusivos. Formaba parte del mismo círculo recreativo y social que Alejandra Rubio, Felipe Froilán de Marichalar o Alexia Rivas, entre otros, y su presencia era habitual en fiestas, presentaciones y viajes internacionales. Había sabido posicionarse como una invitada imprescindible en los locales de moda de la capital. Establecimientos de los que nunca recibía un 'no' y en los que siempre conseguía una mesa en el reservado para ella o para un acompañante o cliente influyente. La joven ha dedicado los últimos días a trasladar que "no es" la mujer que se está contando en algunos medios de comunicación y mucho menos la prostituta que aseguran que es determinadas personas desde el anonimato. Sus abogados Juanjo Ospina y Beatriz Uriarte, en declaraciones a Lecturas, insisten en que la mujer "es una profesional muy reconocida y valorada en su sector que se ha visto envuelta en un



“Jamás tuve una cita o un acercamiento con esa persona [la víctima], la información difundida es falsa”, asegura Marta

error policial que lograremos aclarar en los tribunales”. De momento, su agenda laboral y social ha quedado congelada hasta que declare el próximo día 21 de mayo en los juzgados de Madrid, donde prestará declaración junto a los otros tres acusados en el robo.

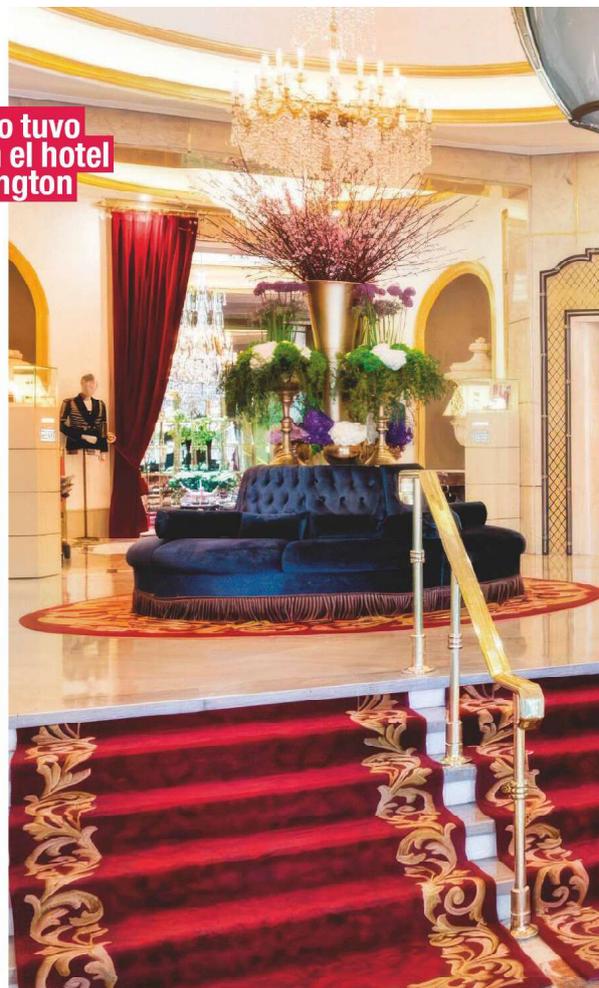
ARRANCARON LA CAJA FUERTE

La víctima es el mexicano Enrique Abascal. A sus 43 años, es un reconocido empresario del sector tecnológico, especializado en inteligencia artificial. Fundador de la empresa Insaite y amigo, entre otros, de Mónica Pont, que ha aparecido en programas de televisión hablando en nombre del mexicano y negando que aquellos días en Madrid solicitara los servicios de prostitutas. Casado y padre de tres hijos, su entorno lo describe como un hombre discreto, centrado en su vida profesional, y que tras la difusión del robo optó por cerrar sus cuentas sociales. El hombre llegó a Madrid el 25 de septiembre para una breve estancia por negocios. Tres días después, su suite fue desvalijada. Los ladrones forzaron la puerta y arrancaron la caja fuerte anclada en la pared de uno de los armarios. Dentro guardaba tres relojes de alta gama valorados en 360.000 euros, joyas por 6.700 euros y 5.000 euros en efectivo. De la habitación los asaltantes se llevaron también un neceser y una funda de pasaporte de Louis



Marta, que presumía en sus redes sociales de su vida de lujo, estudió moda durante un año en Milán.

El robo tuvo lugar en el hotel Wellington



Vuitton y una pequeña maleta Rimowa plateada. Los relojes eran dos Audemars Piguet y un Patok Philippe con la correa de piel de cocodrilo; y en cuanto a las joyas se trataba de cuatro pulseras de pelo de elefante con incrustaciones y broches de oro.

ASÍ SE URDIÓ EL PLAN

Las cámaras de seguridad del hotel captaron a Marta Hermoso entrando al establecimiento con el empresario un día antes del robo y no pasaron por alto de los investigadores, que analizaron todos los movimientos de la víctima aquellos días. La Policía Nacional identificó primero a los tres presuntos autores materiales del robo a partir del vehículo que utilizaron en la huida y a las grabaciones de seguridad del hotel que muestran a los sospechosos saliendo con una mochila y la maleta de la víctima. La identificación y detención de Marta Hermo-

so vino después. Fue uno de los arrestados, Daniel Iniesta Rodríguez, la que la señaló. En su declaración, a la que ha tenido acceso LECTURAS, el hombre explica que la madrugada anterior al robo, un amigo suyo le propuso tener relaciones sexuales con una prostituta, que se alojaría en el hotel Wellington. Esa misma mañana, sobre las diez y media, el hombre realizó una videoconferencia con la mujer y se citó con ella en una hora en el establecimiento. Daniel Iniesta llegó al hotel y reservó una habitación, que pagó en metálico en la recepción. Volvió a telefonar a la mujer y esta, siempre según la versión de Iniesta, le pidió que subiera a la habitación 423. Cuando el hombre llamó a la puerta, la mujer le contó que estaba aquellos días acompañando a un empresario mexicano, que tenía varios relojes de gran valor y dinero, y le propuso robarlos. Que

ella se encargaría de mantener a la víctima alejada del hotel mientras se producía el robo. La misteriosa mujer dio más datos sobre lo que harían ese día que coincidieron con lo que después relató la víctima a los policías. Por ejemplo, que el empresario iba a visitar un coto de caza para practicar tiro. Daniel Iniesta rechazó la oferta, consiguió que en la recepción le devolvieran el dinero de la habitación y se largó. Después cambió de opinión y presuntamente acabó robando los relojes, las joyas y el dinero con otros dos compinches. El hombre aseguró a los policías que desconocía el nombre de aquella mujer, que solo tenía un número de teléfono y que solo la vio por videollamada y el rato que hablaron en la puerta de la habitación. La describió a los investigadores como una mujer “joven, con el cabello negro, delgada, con labios operados, dientes blancos, pechos ope-



La entrada del hotel Wellington, donde tuvo lugar presuntamente el robo en la habitación 423.

rados y muy atractiva". La policía logró identificar a Marta a través de otra amiga que también había estado con el empresario mexicano otro de los días previos al robo en Madrid. Cuando los investigadores mostraron a Iniesta las imágenes de Marta con el empresario, la señaló como la mujer que le había propuesto el robo. Y la volvió a identificar en un álbum de fotos en el que los investigadores colocaron el rostro de varias mujeres de apariencia similar.

LA DEFENSA DE MARTA

Los abogados de Marta Hermoso aseguran que esas imágenes de las cámaras de seguridad indujeron al error del atracador y que su cliente no conoce de nada ni al hombre que la señaló ni al resto de detenidos. Y que aquel día acom-

La víctima es un empresario casado, con tres hijos y amigo de Mónica Pont

pañó al empresario a su habitación apenas diez minutos para que el hombre pudiera cambiarse de zapatos. Los abogados Ospina y Uriarte van más allá. "El día de los hechos [refiriéndose al robo] nuestra cliente no se encontraba en las instalaciones del hotel" ni tampoco en el momento en el que el delincuente asegura que habló con ella en la puerta de la habitación de la víctima. Los letrados aseguran que las imágenes de las cámaras de seguridad del hotel fueron malinterpretadas y provocaron el error. De hecho, en el sumario no cons-

ta que las cámaras de seguridad del hotel captaran a la acusada en el interior del establecimiento el día que se produjo el robo y que según uno de los autores sí estuvo por la mañana en la habitación de la víctima. En cuanto se hizo público el robo del Wellington, Marta Hermoso escribió una story en su Instagram, que más tarde acabó cerrando. "La maldad de la gente puede cruzar todo tipo de límites". Y advirtió de que "jamás tuve una cita o un acercamiento más allá de la amistad con esa persona y tengo todas las pruebas para demostrarlo. Ante las recientes declaraciones emitidas deseo manifestar que la información difundida es absolutamente falsa".

Síguela en www.lecturas.com

NUNCA
UN
MUSICAL
VOLÓ
TAN
ALTO

EL MUSICAL
WICKED
LA HISTORIA JAMÁS CONTADA DE LAS BRUJAS DE OZ

Música y letra de
**STEPHEN
SCHWARTZ**

Libreto de
**WINNIE
HOLZMAN**

Basado en la novela de
GREGORY MAGUIRE

NUEVO TEATRO ALCALÁ | OCTUBRE • 2025

wickedthemusical.com

Presentado mediante acuerdo con Music Theatre International www.mtishows.eu

Una producción de
ATC
ENTERTAINMENT

Con la adaptación y dirección de
David Serrano

entradas.com

Virginia fue captada por Jeffrey Epstein cuando tenía 15 años. El pederasta se ahorcó en su celda antes del juicio

Virginia Giuffre, que tenía 41 años, fue la primera mujer que acusó públicamente a Jeffrey Epstein de tráfico sexual. Virginia apareció muerta en su granja de Australia.

VIRGINIA GIUFFRE

Se suicida la mujer que acusó al príncipe Andrés de abuso sexual

Virginia, que en 2022 llegó a un acuerdo económico con el príncipe para no ir a juicio, había sufrido un extraño accidente de tráfico

El caso Epstein se ha cobrado una nueva víctima. Se trata de Virginia Giuffre, cuyo cuerpo fue hallado sin vida en su granja de Australia. La policía considera su muerte un suicidio. Virginia fue la primera mujer que destapó públicamente la trama de tráfico y abuso sexual del millonario americano y la que señaló directamente al príncipe Andrés como uno de los hombres que abusaron de ella siendo menor de edad.

UNOS MESES CONVULSOS

Sus últimos meses de vida fueron de lo más convulso. Venía de un duro divorcio tras 22 años de matrimonio y de perder la custodia de sus tres hijos adolescentes. En un post de Instagram denunció haber sufrido "violencia doméstica". Hace una semana también estuvo implicada en un extraño accidente de tráfico en el que un autobús escolar colisionó contra su coche. En sus redes aseguraba que los médicos le habían dicho que le quedaban "cuatro días de vida". Días antes de morir, su padre declaró que Virginia estaba "muy deprimida" y "en muy mal estado". En el comunicado con el que anunciaron su fallecimiento, la describieron como "una guerrera feroz contra el abuso para quien el peso del trauma se volvió insoportable".

MARCADAS POR LOS ABUSOS

Virginia había convertido su lucha contra el abuso sexual en el motor de su vida. En 2009 dio un paso al frente y demandó a Jeffrey Epstein y a la pareja de este, Ghislaine Maxwell. Los acusaba de reclutarla cuando era menor para una red de tráfico sexual en la que era prostituida y entregada a los amigos poderosos de la pareja. Entre estos, según denunció, se encontraba

el príncipe Andrés, que abusó sexualmente de ella cuando tenía 17 años. Demandó al hermano del Carlos III en 2021 y llegaron a un acuerdo económico, pero ella no encontró la paz, se sentía injustamente cuestionada. Virginia tenía solo 7 años cuando escapó de su casa tras haber sufrido abusos sexuales a manos de su tío. Vivió en la calle y a los 14 años cayó en las manos de un traficante sexual. Tenía 15 años cuando Ghislaine Maxwell le ofreció un trabajo como masajista de hombres ricos y poderosos. Así cayó en las manos de Epstein, que apareció muerto en su celda en 2019 antes de ser juzgado. ■

Por E. Cebrián. Fotos: Agencias/Redes.



Virginia con 17 años con el príncipe Andrés en la casa de Epstein en Londres donde presuntamente el hermano de Carlos III abusó de ella siendo menor de edad.



A punto de morir en un accidente

Hace una semana, Virginia tuvo un accidente de tráfico con un autobús escolar que le provocó graves heridas y una insuficiencia renal. "Los médicos me han dicho que me quedan cuatro días", dijo.

**116 trenes
circulaban por
España cuando se
produjo el apagón y
Adif se vio obligada
a evacuar a más de
30.000 personas**

**Toda la energía
del generador de
nuestro edificio se
destinó a nuestra
redacción con el
fin de que Lecturas
llegara a nuestras
lectoras**

**CAYÓ LA RED ELÉCTRICA EN LA PENÍNSULA
IBÉRICA Y EN PARTE DE EUROPA**

El apagón que paralizó España

A las 12.30 h. del lunes 25 de abril el país se convirtió en un caos. Cayeron las comunicaciones, se apagaron los semáforos, se pararon los trenes y la preocupación se apoderó de todos

Los andenes de las estaciones de metro se convirtieron en la oscuridad más absoluta. Era imposible desplazarse bajo tierra por la ciudad.

De repente los semáforos dejaron de funcionar, los ascensores quedaron colgados, los teléfonos fallaron, los trenes se pararon, los cajeros automáticos se bloquearon... se fue la luz y se produjo el caos. El lunes 28 de abril de 2025 pasará a la historia como el día del apagón masivo. El mismo día en que se cumplían seis meses de la dana, la catástrofe que convirtió Valencia en un infierno, el pánico de nuevo se apoderaba las calles.

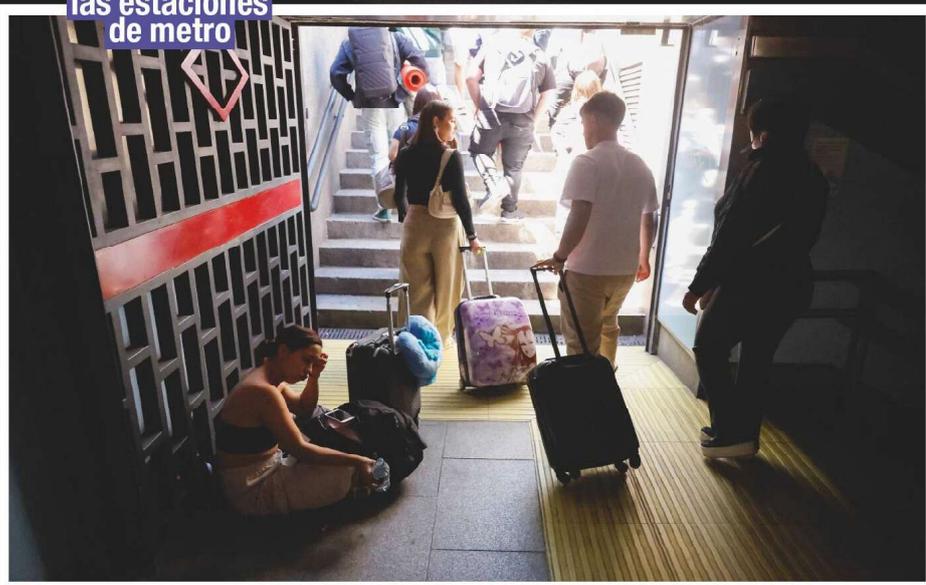
LA INCERTIDUMBRE

A las 12.30 h España se vio afectada por un apagón general. Pronto supimos que la red eléctrica había caído también en otros países como Portugal, Francia o Italia. Media Europa a oscuras. Nadie sabía qué ocurría. Las comunicaciones habían caído, intentar hablar con un familiar resultaba imposible y desplazarse para llegar a casa o al trabajo o ir a recoger a los niños al cole era una odisea. Y seguir trabajando no era tampoco tarea fácil. Había caído internet.

LECTURAS REACCIONÓ

En la redacción de LECTURAS reaccionamos rápido. Era el día de cierre de nuestra revista y el objetivo, como cada semana, seguía siendo que nuestras páginas llegasen al quiosco puntualmente. El generador de emergencia del edificio de RBA en la ciudad de Barcelona, donde se encuentra nuestra redacción, se puso en marcha para que pudiéramos seguir. El resto de revistas pararon para no consumir energía y no poner en riesgo el cierre de Lecturas. Fuera, el caos seguía en todos los rincones. Un caos al que se sumaba la incertidumbre. En un primer momento, Red Eléctrica de España informaba que el apagón tar-

Desalojando las estaciones de metro



Una imagen de una estación de metro de Madrid. Los pasajeros tuvieron que abandonar los andenes tras el apagón. Moverse por las ciudades parecía una tarea imposible. Muchos pasajeros tardaron horas en llegar a sus destinos.

daría “entre seis y 10 horas” en solucionarse.

NEGOCIOS CERRADOS

Demasiado tiempo para todos los que habían quedado encerrados en un vagón de tren. 116 trenes, con una capacidad media para 300 pasajeros, se encontraban circulando por las vías cuando se fue la luz. Más de 30.000 personas atrapadas que Adif se vio obligada a evacuar por las vías. Los generadores se pusieron a funcionar inmediatamente en muchos edificios, en hospitales y en negocios que intentaban recuperar la normalidad. Algunos, como restaurantes y supermercados, buscaban mantener sus productos en frío el máximo tiempo posible. “Nosotros tenemos medicamentos que tienen que estar en frío. Si no podemos mantenerlos tendremos que avisar a los laboratorios para que decidan qué hacer”, explicaba un farmacéutico madrileño que había decidido bajar la persiana de su local. “Solo si viene una urgencia, la atenderemos”, aseguraba.

ENFERMOS CON PROBLEMAS

El tráfico en las ciudades también se vio peligrosamente afectado. “Cruzar la calle es tarea imposible, si no me tiro al paso de cebrá me puedo tirar horas aquí”, aseguraba un hombre desesperado en una calle de Bilbao. El 28 de abril se convirtió también en un infierno para muchos enfermos con problemas respiratorios, personas que tienen en sus casas aparatos de respiración asistida que de repente se pararon. Las urgencias del hospital de la Paz de Madrid fueron uno de los puntos al que acudieron muchos en busca de oxígeno. Acudían con miedo a que se acabara. Las reservas

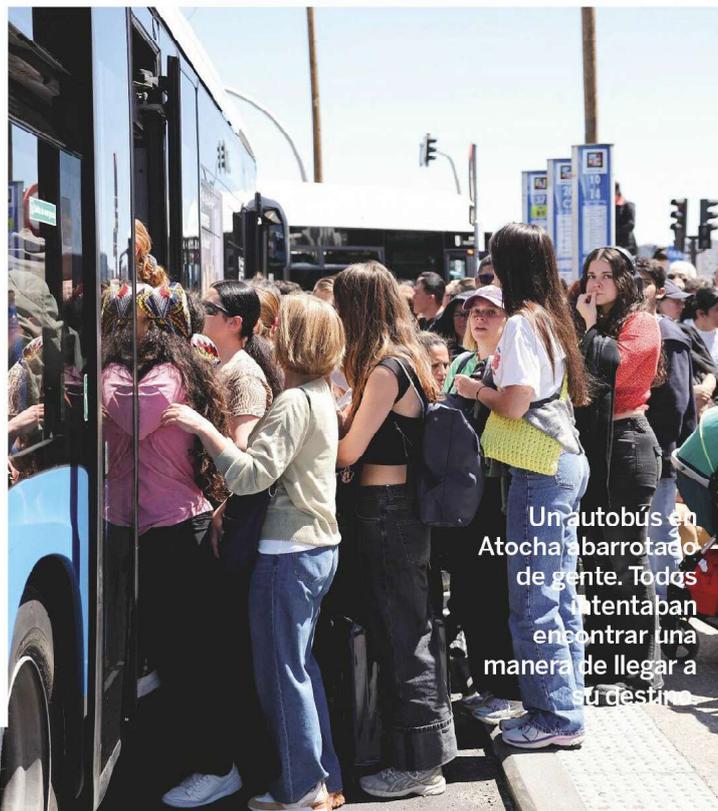


Colas de pasajeros intentando saber qué ocurría

El apagón cogió a todo el mundo desprevenido. Al caer las comunicaciones era imposible saber qué ocurría. Los pasajeros no tenían ninguna manera de informarse.

Muchos negocios echaron la persiana

Muchos negocios decidieron echar la persiana. En la foto un mercado completamente a oscuras y con las paradas cerradas.



Un autobús en Atocha abarrotado de gente. Todos intentaban encontrar una manera de llegar a su destino.



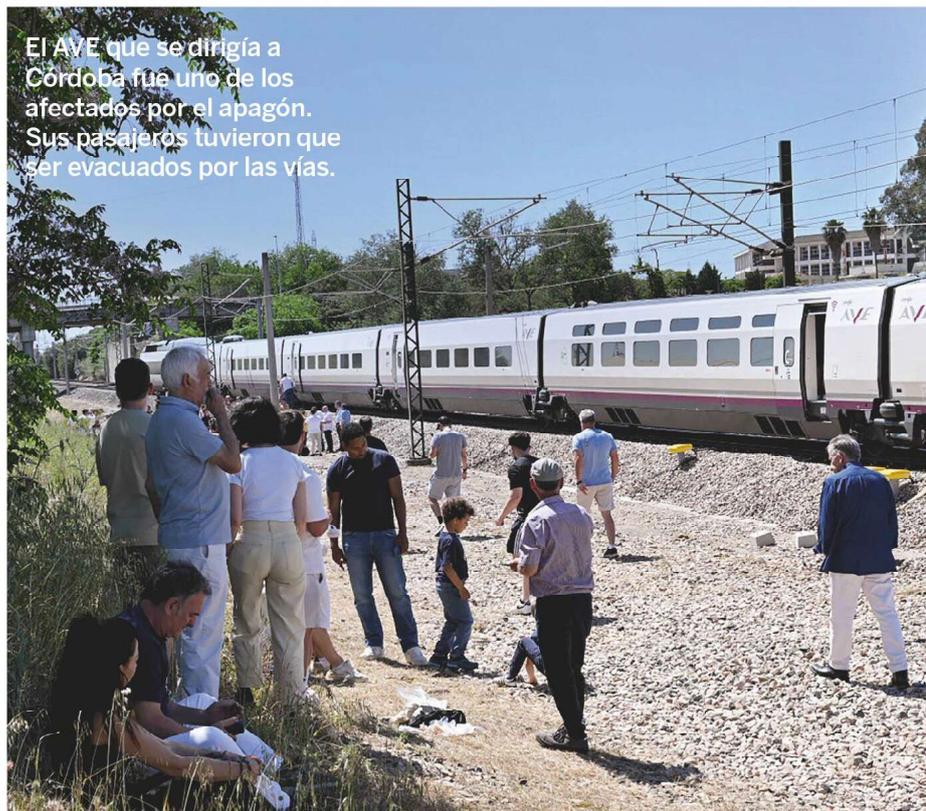
UN DÍA MUY DIFÍCIL

El apagón se produjo a las 12.30 h. Todo cayó y era difícil conseguir información. Muchos hablaban de ciberataque. Pero todo eran hipótesis

* Solo Canarias, Baleares, Ceuta y Melilla quedaron libres de incidencias .

* Tras horas de incertidumbre, a las 18.00 h Pedro Sánchez anunciaba que gracias a la ayuda del sur de Francia y de Marruecos, se empezaba a recuperar el servicio eléctrico progresivamente por el sur y el norte del país.

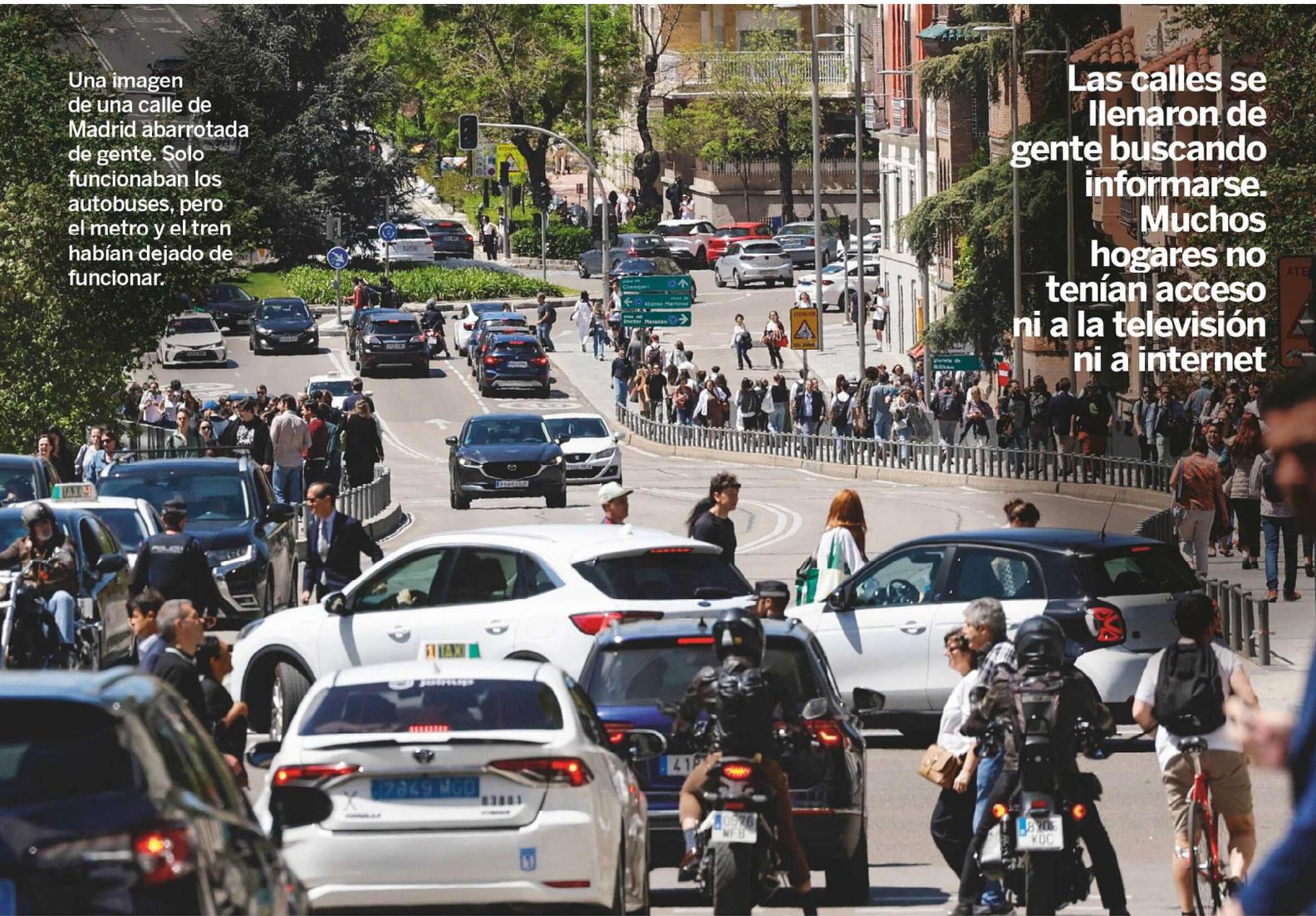
* El presidente pidió a la ciudadanía reducir al mínimo los desplazamientos, hacer un uso responsable de los móviles, seguir la información por canales oficiales y llamar solo al teléfono de emergencia 112 si era realmente imprescindible.



El AVE que se dirigía a Córdoba fue uno de los afectados por el apagón. Sus pasajeros tuvieron que ser evacuados por las vías.

Una imagen de una calle de Madrid abarrotada de gente. Solo funcionaban los autobuses, pero el metro y el tren habían dejado de funcionar.

Las calles se llenaron de gente buscando informarse. Muchos hogares no tenían acceso ni a la televisión ni a internet



La gente que tiene aparatos de respiración asistida en casa tuvieron que acudir de urgencias al hospital

de gasoil de los generadores de los hospitales no son eternas y las horas iban pasando.

UN MENSAJE DE TRANQUILIDAD

A las seis de la tarde, el presidente del gobierno, Pedro Sánchez comparecía desde Moncloa intentando tranquilizar a la población. Confirmaba que se activaba el nivel de emergencia 3 en varias comunidades, lo que suponía la intervención del ejército, y aseguraba que se seguía

sin saber qué había ocurrido. “No hay información concluyente sobre los motivos. Los técnicos de la red eléctrica trabajan para determinar las causas”, decía. Sánchez confirmaba también que se había reducido el tráfico aéreo un 30% y que por seguridad los trenes de media y larga distancia seguirían parados hasta el día siguiente. “Trabajamos para restablecer cercanías lo antes posible”, aseguró el presidente. “Reducir al mínimo los desplazamientos, hacer un uso responsable de los teléfonos móviles, seguir la información solo por canales oficiales y llamar solo al teléfono de emergencia 112 si es realmente imprescindible”, fue lo que Sánchez pidió a los ciudadanos. **■**

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Efe/Getty

Los semáforos se apagaron y eso ocasionó un auténtico problema con la circulación. Los atascos y los nervios fueron los protagonistas del día en las calles.



LOS MEJORES MUSICALES DE LA PRIMAVERA

THE BOOK OF MORMON EL MUSICAL



¡ES LO MEJOR
QUE HAY!



Una producción de
SOMProduce
Con la dirección de
DAVID SERRANO

TEATRO CALDERÓN
thebookofmormonelmusical.es

entradas.com

Con la **multienergía** **REPSOL**

MAMMA MIA!

EL MUSICAL

MADRID:

ÚLTIMA FUNCIÓN
15 DE JUNIO

TEATRO RIALTO

GIRA

2025-2026:

Málaga, Bilbao, Pamplona,
Zaragoza, Murcia, Sant Cugat,
Mallorca, Valladolid, Alicante...



UNA PRODUCCIÓN DE
SOMProduce

mammamiae musical.es

entradas.com

ENTRADAS EN LAS WEBS DE LOS ESPECTÁCULOS Y EN SOMPRODUCE.COM



Gonzalo (58) y Morgana Vargas Llosa (51), junto a su madre, Patricia (80), recibieron el pésame de Leonor (19). La Casa Real está muy unida a la familia. En 2011, el rey Juan Carlos creó el marquesado de Vargas Llosa.

EN SU ESCALA EN LIMA

LEONOR DA EL PÉSAME A LA FAMILIA DE VARGAS LLOSA

La princesa Leonor ha aprovechado el paso del buque Juan Sebastián de Elcano por Porú para convocar a la familia de Mario Vargas Llosa y trasladarle su pésame. Al encuentro en cubierta acudieron Patricia Llosa, viuda del escritor, y dos de sus hijos, Gonzalo y Morgana. El único ausente fue Álvaro, el mayor, quien estos días ha revelado que se está separando de su esposa. “Mientras tú agonizabas, morías y se iniciaba mi duelo, mi pareja, a la que conociste, no tuvo mejor idea que regresar a su país para siempre”, escribió Álvaro en un obituario dedicado a su padre en El País.

LA FOTO NO HA SIDO REALIZADA POR SU MADRE, COMO VENÍA SIENDO HABITUAL

Louis, el hijo pequeño de Kate y Guillermo, cumple siete años

La Casa Real británica ha divulgado una fotografía oficial del príncipe Louis, el menor de los tres hijos de Guillermo y Kate Middleton, para celebrar su séptimo cumpleaños. En el retrato, tomado en los jardines de la casa de campo de la familia, Anmer Hall, en Norfolk, podemos ver que buena parte de los dientes de leche superiores de Louis se han caído ya. Conocido

por sus travesuras y las muecas que pone en los actos públicos, su sonrisa mellada redonda en su fama de pícaro. A diferencia de lo que ocurría en años anteriores, la imagen no ha sido tomada por Kate —fotógrafa aficionada—, sino por un profesional de prestigio, Josh Shinner, especializado en revistas de moda y con experiencia realizando encargos para la Corona.





EN NUEVA YORK

RICHARD GERE PRESUME DE PAREJA Y DE HIJO EN UNA GALA BENEFICA

La gala benéfica para luchar contra la crisis alimentaria que sufren muchos ciudadanos neoyorquinos contó este año con el apoyo de un comprometido Richard Gere. El actor posó orgulloso a su llegada al evento con su esposa Alejandra Silva y con su hijo

mayor, Homer, nacido de su relación con la exmodelo y actriz Carey Lowell. El joven, que ha rodado ya un cortometraje, quiere seguir los pasos de su padre. Licenciado en Psicología y Artes Visuales, Homer es vocalista de una banda de punk.

LAS DOS AMIGAS ESTÁN EN MADRID

Sofía Vergara y Eva Longoria, de copas

Los premios Platino del cine iberoamericano han juntado en Madrid muchas estrellas y se produjeron algunos emotivos reencuentros. Uno de ellos fue el que protagonizaron Eva Lon-

goria (50), que vive en Marbella, y Sofía Vergara (52), que reside en Los Ángeles. Las dos grandes amigas aprovecharon para ponerse al día y salir de copas por Madrid.



POR UN PRESUNTO DELITO CONTRA LOS DERECHOS DE SUS TRABAJADORES

Archivada la causa contra Nacho Cano

La Audiencia Provincial de Madrid ha archivado la causa contra Nacho Cano (62), que era investigado por un presunto delito contra los derechos de los trabajadores ex-

tranjeros y por favorecer también presuntamente la inmigración irregular al traer como turistas a una veintena de becarios mexicanos para su musical 'Malinche'.





Nadia de Santiago (35) empezó como actriz con solo 10 añitos. Desde entonces se ha especializado en series de época, y la hemos visto en 'La Señora', 'Amar es para siempre' y 'Las trece rosas'.

Los 'Bridgerton' a la española

Junto a Álvaro Mel, Nadia protagoniza 'Manual para señoritas', una serie de Netflix donde encarna a una carabina.



NADIA DE SANTIAGO

“LAS SERIES DE ÉPOCA SON CANSADAS, LOS TRAJES PESAN Y EL CUERPO SUFRE”

La actriz saltó a la fama con 'Las chicas del cable' y ahora triunfa con 'Manual para señoritas', otra serie ambientada en el pasado

Tras aparecer en 'Las chicas del cable', 'Amar es para siempre' y 'Las trece rosas', Nadia de Santiago vuelve a dar vida a un personaje de época en 'Manual para señoritas'. En ella interpreta a una carabina que busca pareja a las jóvenes casaderas de la alta sociedad.

► Parece que te has especializado en series ambientadas en el pasado.

-Las series de época son cansadas de hacer, porque los trajes pesan más, vas muy rígida en las caderas porque llevas un polisón, una enagua y telas que no son tan gustosas. Es muy cansado y el cuerpo sufre a veces.

► ¿Qué dirías que tienes en común con tu personaje, una carabina de principios de siglo XX?

-Creo que sé leer bien las emociones.

► ¿Tienes tu parte intuitiva muy desarrollada?

-Las emociones las percibo, además es algo corporal, no necesitas hablar. Es energía y yo curro con eso. De repente llego a un lugar y percibo algo, puede ser que esa persona no esté bien, o que yo no esté bien.

► ¿Te interesan los temas relacionados con la salud?

-Sí. Las emociones humanas, el sentir cosas. Al final me dedico a eso. En su día quise estudiar enfermería, cosas relacionadas con lo físico, pero desde entonces me interesan más las terapias alternativas. Soy profesora de yoga también.

► Tienes esta cara de buena persona que no sé si te apetecería un papel de villana.

-No te fíes de mí, siempre lo digo. Todo lo que se ve de luminoso lo tengo de oscuro. No soy el dalái lama, soy un ser humano. Tengo oscuridades, claro, y heridas.

► Uno de tus hobbies es pintar, ¿de dónde te viene?

-Mi abuelo pintó durante toda su vida, pero nunca expuso. Ganaba dinero haciendo retratos. La guerra le marcó mucho y era una cosa como de desfogue. Era algo terapéutico, pero nunca confió en que se pudiera dedicar a eso. Hace tres años le hice una exposición en vida. Me gusta mucho pintar, antes pintaba más, me desfogaba de alguna manera. Últimamente escribo, pero si es algo más profundo, pinto. **L**

Por Laura Martín. Fotos: Getty/Netflix.

La juventud, en tu mirada

¿ACASO NO ES LA MIRADA UNA DE LAS SEÑAS DE IDENTIDAD QUE MÁS ATRAEN DE UNA PERSONA? APROVECHA ESTA PRIMAVERA PARA LUCIR UN ASPECTO MÁS DESCANSADO, SALUDABLE Y JUVENIL. EL EQUIPO DE EXPERTOS EN ESTÉTICA OCULAR Y FACIAL DE MIRANZA NOS HABLAN DE LOS TRATAMIENTOS MÁS DEMANDADOS ESTA TEMPORADA. ¡TOMA NOTA!

SIN ARRUGAS DE EXPRESIÓN... ¡Y SIN GAFAS!

Uno de los tratamientos estéticos estrella son las inyecciones de neuromoduladores, que corrigen las arrugas que se forman en la frente, el entrecejo y las patas de gallo. En especial en primavera, época ideal para realizarse una cirugía refractiva o de la presbicia, que nos permita liberarnos de las gafas de cara a las vacaciones. «En ese momento se hacen más evidentes pequeños defectos que también podemos solucionar en nuestros centros, donde ofrecemos una atención oftalmológica 360º», recalcan los expertos de Miranza.



La mirada es el lenguaje del corazón, decía Shakespeare. Una afirmación suscriben desde Miranza, grupo líder en salud ocular y estética de la mirada, con más de 40 centros por toda España. «Sabemos la importancia que tienen los ojos, no solo para ver bien, sino también para vernos bien», destacan estos oftalmólogos especialistas en estética de la mirada. Por ello la blefaroplastia o cirugía de los párpados es una de las intervenciones estéticas más solicitadas. «Al eliminar el exceso de piel o de grasa en los párpados inferiores y superiores, conseguimos una mirada natural, más abierta y vital», explican. ¡Y sin cicatrices visibles!

Claves para la blefaroplastia

Los tratamientos en ojos y párpados, tan delicados, requieren una gran experiencia del cirujano oculoplástico. Pero el uso de la última tecnología también ayuda a marcar la diferencia. Según los especialistas de Miranza, «la blefaroplastia realizada con el láser

de CO2 nos permite realizar incisiones extremadamente finas y producir el mínimo impacto sobre los tejidos». Así, los resultados son más precisos, la recuperación más rápida y el riesgo de complicaciones es menor que con la cirugía convencional. Este láser también logra efectos rejuvenecedores adicionales, como por ejemplo el resurfacing, una renovación de la piel que puede hacerse de forma complementaria a la blefaroplastia o como tratamiento independiente.

Preparar la piel antes del verano

La radiación del sol empieza a intensificarse, lo que afecta en especial a la piel del rostro. Por ello desde Miranza recomiendan prevenir. Por ejemplo, con los inductores de colágeno, precursores de la elasticidad de la piel, o el ácido hialurónico, que, además de restaurar el volumen, se usa como base de tratamientos para hidratar la piel a fondo. ¿Quieres darle un aire fresco a tu mirada? Ven a Miranza.

Luis Pliego,
director de
Lecturas ejerció
de anfitrión



UN NUEVO LIBRO

LOS CRÍMENES DE LA ESPAÑA PROFUNDA

Virginia de la Cruz y Estela Cebrián durante la presentación del libro 'Crímenes rurales', editado por RBA, en La Casa del Llibre, en Barcelona.

Luis Pliego, director de LECTURAS, ha sido el encargado de presentar 'Crímenes rurales', un libro muy especial para nuestra redacción, escrito por nuestra compañera Estela Cebrián junto a su amiga Virginia de la Cruz. Ella son las voces del podcast sobre actualidad y 'true crime' 'Las amigas estupendas'. El libro, editado por RBA, es un repaso a la historia de la crónica negra de las zonas rurales "muy inteligentemente escrito", aseguró Pliego. **■**

UTILIZAN SU IMAGEN Y SU VOZ PARA ANUNCIAR PRODUCTOS SIN SU PERMISO

Lolita denuncia que suplantán su identidad en las redes sociales

"Hasta las narices de que utilicen mi imagen y mi voz", ha estallado Lolita. La gota que ha colmado el vaso es un anuncio de un spray para aliviar los dolores que utiliza de manera fraudulenta su identidad, pero la juez de 'Tu cara me suena'

explica que esto se produce con frecuencia. "Más burofax ya no puedo mandar", se lamenta. La hija de Lola Flores compagina su trabajo en el concurso de imitaciones con la gira teatral de su última obra de teatro, 'Poncia'.



ESTE MES CON InStyle

Gafas de Sol

ÚLTIMA TENDENCIA



**¡PERFECTAS
PARA TODOS
TUS LOOKS!**

YA EN TU QUIOSCO

Nuestras Series

'CÓNCLAVE', EL THRILLER QUE LA MUERTE DE FRANCISCO HA PUESTO DE MODA

El timing de 'Cónclave' no podía haber sido más macabro y, al mismo tiempo, irresistible. Este 'thriller episcopal' formó parte de las favoritas de los últimos premios Oscar y, ahora, bate récords de visionado en las plataformas tras la muerte de Francisco I. Y es natural. La película se ambienta en el mismo proceso que ocupa ahora la actualidad informativa: el nombramiento de un nuevo pontífice. Así, los cardenales de la iglesia católica se enfrentan a un laberinto de intrigas y puñaladas por la espalda durante el encierro al que se someten para escoger a su nuevo líder.

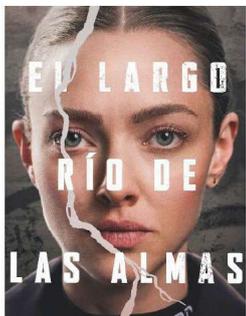
► En alquiler



Ralph Fiennes
lidera un reparto
estelar

En España, 'Cónclave' no se encuentra aún en el catálogo de suscripción de ninguna plataforma, pero puede verse por alquiler en Amazon Prime Video, Rakuten, Apple TV+, Movistar Plus y Filmin desde 3,99 euros.

LOS MEJORES ESTRENOS DE LA SEMANA



1 EL LARGO RÍO DE LAS ALMAS.

Amanda Seyfried se enfrenta a la crisis de los opioides y a una serie de asesinatos. **Netflix, 30/4**



2 EL ETERNAUTA.

Adaptación de uno de los tebeos más importantes del cómic argentino. Con Ricardo Darín. **Netflix, 30/4**



3 LAS CUATRO ESTACIONES.

Tina Fey escribe, protagoniza y dirige esta comedia con Steve Carell en el reparto. **Netflix, 1/5**



LA NUEVA OBRA MAESTRA DE PAOLO SORRENTINO

'Parthenope', un canto a la belleza y a Nápoles

La última película de Paolo Sorrentino se nos conduce a un estudio de la belleza pregunta qué desea como expresión última del ser humano. No solo la belleza aparente, también la belleza de lo grotesco o lo banal (como una victoria futbolística). el maestro italiano ▶ **Movistar/ Filmin**

Celeste Dalla Porta, una actriz debutante asombrosa

CON CANCIONES DE FANGORIA, MALÚ Y CHENOA

'Mariliendre', la nueva serie musical de la factoría de Los Javis que disecciona las fiestas LGTBI

Según la RAE, se define como mariliendre a la "mujer que frecuenta la amistad de hombres homosexuales". Partiendo de este arquetipo, la nueva serie musical de Suma Content, la productora de Los Javis, sigue la historia, a lo largo de los años, de Meri (Blanca Martínez), una joven que echó los dientes en el mundo de la noche amparada por sus amigos gays y, llegada la adultez, intenta recomponer puentes con ellos cuando su padre se quita la vida. Las heridas del pasado irán reabriéndose una a una cuando sus antiguos amigos le echen cuentas por viejas rencillas. Creada por Javier Ferreiro —guionista de 'Vestidas de azul', secuela

espiritual de 'Veneno'— la serie incluye espectaculares números con éxitos de Chenoa, Malú o Fangoria. Vitoreada en su paso por el Festival de Málaga, 'Mariliendre' pone la

lupa sobre los claroscuros del ocio nocturno como catarsis para la búsqueda de libertad y compone una oda al petardeo, la purpurina y la música. ▶ **Atresplayer**



MUY ESTILOSOS

Vestidos de primavera que favorecen

Hemos escogido para ti los cortes y estampados que mejor sientan. Irás a la última y te sentirás guapísima



Punt Roma.
Animal Print.
69,95 €.

CAMISERO, CÓMODO Y FORMAL

Es el más apropiado para ir a la oficina, sobre todo en los sobrios tonos de la gama que va del beis al marrón. Se llevan con sandalias destalonadas de tacón sensato (de altura media y ancho).

ADÁPTALO A TI
El camisero te da la libertad de enseñar más o menos escote y ceñir o no cintura según te sientas con tus curvas.



Tous.
Pendientes flor.
99 €.



Lauren Ralph Lauren.
Con plisado frontal.
249,95 €.



Festina.
Reloj de acero.
199 €.

Tous.
Pulsera.
299 €.



Jessica Alba (43) lleva un elegante camisero semitransparente en 'mocha mousse', el color del 2025. Apunta la idea de la actriz: sustituir el cinturón del vestido por uno de piel para crear de esta forma mayor contraste.

Edblad para Zalando.
Collar.
46,75 €.

H&M.
Con manga abullonada.
39,99 €.

Next para Zalando.
Floral.
32 €.

BOHO CHIC DE INSPIRACIÓN SETENTERA

Ponte un vestido bohemio (mejor estampado) de vuelo y sin hombros, y combínalo con accesorios de estética más lujosa. Habrás dado en el clavo de los looks boho chics.

PARA ESTILIZAR
Los tejidos fluidos y el corte amplio de este tipo de vestido alargan la figura y dan proporción a la silueta. De escote para abajo, lo disimula todo.

Bash.
Étnico. 225 €.

Bijou Brigitte.
Pendientes flor.
17,95 €.

Lefties.
Sandalias.
9,99 €.

Misako. Bolso con flecos. 23,99 €.

Nicky Hilton (41). La modelo estadounidense va muy estilosa con un vestido maxi en print de flores y con escote bardot. Un patrón que favorece mucho si quieres realzar el pecho y tienes los hombros algo estrechos.



Moda

Piezas
para Zalando.
Vestido.
39,99 €.



El Corte Inglés.
Pendientes.
58 €.

FLORAL, DE AIRE ROMÁNTICO

Muy femenino, crea estilos juveniles y algo naífs. En tejidos delicados y con encajes o volantes es perfecto para eventos de tarde, combinado con sandalias de tacón en tonos pastel o metalizadas.



H&M.
Vestido.
59,99 €.

Guess
para Zalando.
Vestido.
196,90 €.



CON PLUS
Si lo quieres aún más romántico, búscalo con cuerpo en nido de abeja o drapeado, ideal también para realzar el pecho.

Bijou
Brigitte.
Anillo. 17,95 €.



Zara.
Bolso.
25,95 €.

Pitillos.
Sandalias.
74,95 €.



Blake Lively (37).
El espectacular maxivestido de flores que lleva la actriz es de la diseñadora Vivienne Westwood. El escote halter de este modelo es perfecto para crear la ilusión de cuello más largo y para destacar igualmente el pecho.



Lauren Ralph Lauren para El Corte Inglés.
Vestido con manga francesa. 159 €.



Bijou Brigitte.
Pendientes. 9,95 €.

Desigual.
Vestido. 89,95 €.



EN VERSIÓN LADY, MUY FEMENINO

Inspirado en la estética de los años 50, con falda evasé y top estructurado, con él lucirás un elegantísimo look formal. Combínalo con unos stilletos clásicos de tacón. Las faldas de corte evasé son ideales si quieres resaltar y estilizar cintura, pero disimular caderas y trasero.

MÁS VESTIDOS EN INSTYLE... ¡Y CON LAS GAFAS DE LA TEMPORADA!

Descubre más vestidos de última moda en la revista InStyle de este mes que, además, te trae el accesorio ideal para el verano: unas estilizadas gafas de sol. Podrás escoger entre 3 modelos y cada pack incluye también un producto de belleza. Todo por solo 8 €. ¡Ya en tu quiosco!



Vila.
Vestido. 54,99 €.



Kelly Rutherford (56) luce con nota la tendencia 'Ladylike'. La actriz lleva un vestido inspiración bailarina en color azul tinta con print de flores. Sus mocasines de charol de tacón le dan todavía más clase al conjunto.

Belleza



JESSICA
CHASTAIN (48)

EL MEJOR ANTIEDAD

Retinol corporal: cómo usarlo

Este activo estrella del cuidado facial está presente ahora en muchas cremas corporales

Seguro que has oído hablar de los beneficios del retinol para el rostro, pero quizá no sabías que también es uno de los ingredientes más completos para el cuidado corporal. Mejora la textura de la piel y, sobre todo, destaca por sus propiedades reafirmantes, ideales para reducir la flacidez en brazos, escote y vientre.

Después de aplicar un producto con retinol, ponte protector solar.

APLÍCALO BIEN

Al principio de usarlo puede causar una ligera irritación en algunas personas y sensación de seque-

dad, picor o tirantez, pero es algo habitual. Lo importante es aplicarlo con moderación e introducirlo gradualmente en la rutina de cuidados (una o dos veces a la semana, no más) para que la piel se vaya acostumbrando.

•**En qué momento.** La recomendación es utilizar el retinol corporal por la noche y al día siguiente aplicar siempre protección solar porque este activo hace que la piel sea más sensible a los rayos UV, lo que aumenta el riesgo de quemaduras.

•**No deben utilizarlo** mujeres embarazadas o en periodo de lactancia. En este caso, pueden usar productos con bakuchiol, un ingrediente natural con propiedades similares. Es suave y apto para pieles sensibles.

•**En cuello y escote,** donde la piel es muy fina y está más expuesta al sol, es importante aplicar después una crema hidratante suave porque el retinol puede causar algo de sequedad. **L**

Por Lluïsa Sanmartín

'Retinol Firming Serum'.
48,90 €.
Lico



'Anti-flacidez'.
32,75 €.
e'lifexir



'Retinol booster'.
61,50 €.
La Biossthetique

LOS TRUCOS DE LA EXPERTA



MERY MAKE UP
Maquilladora y experta en belleza

Colocar fijador de maquillaje en dos pasos

Para que el maquillaje dure más horas, utiliza spray fijador antes de empezar, como si fuera una prebase, y después de terminar para sellarlo todo. Esto ayudará a que los productos en crema y polvo se fusionen mejor.

Aclarar el cabello con agua fría

Así cierras la cutícula y potencias su brillo natural. Este truco también ayuda a reducir el encrespamiento, dejando el pelo más suave y manejable. Si no soportas el agua fría, hazlo solo en las puntas.

Saca partido al color mocha mousse

El color de la temporada 2025 es un marrón clarito superbonito. Te recomiendo usarlo en los ojos como base de un ahumado si quieres seguir la moda. Queda muy natural y es tendencia.

'Eyes to mesmerise'.
35 €. Charlotte Tilbury



LO MÁS BÁSICO

Kit de productos para los eventos al aire libre

La temporada de festivales y otros actos al aire libre ya ha empezado, y es momento de adaptar la rutina de cuidados a la exposición al sol y al calor. Para ello, las expertas de The Secret Lab recomiendan llevar siempre encima un kit con lo más necesario para hidratar y proteger la piel.

Imprescindible, usar cada día un protector solar SPF50 y waterproof. En stick o spray te resultará muy práctico para reaplicar. Lleva contigo también una bruma facial refrescante para hidratar y calmar en segundos, y un bálsamo labial porque el sol agrieta los labios. Si incorporas protector solar, mejor.



TRUCO

Elige formatos mini en spray, bruma o stick ya que son más prácticos de llevar encima.



'Day Dreaming'. Laca de uñas. 14,50 €. ColorMe. (El Corte Inglés)

COMO EN EL SALÓN

Hazte las uñas de gel en casa fácilmente

La manicura semipermanente también puede hacerse en casa con una calidad profesional y una duración de, como mínimo, 2 semanas.

Prepara las uñas aplicando primero un gel que retire cualquier residuo de grasa. Después, usa una base coat para garantizar la perfecta adherencia del esmalte. Y luego aplica el esmalte de color. El top coat es el último paso para garantizar que se mantengan impecables más tiempo. Puedes secarlas con una lámpara LED doméstica en solo 60 segundos.

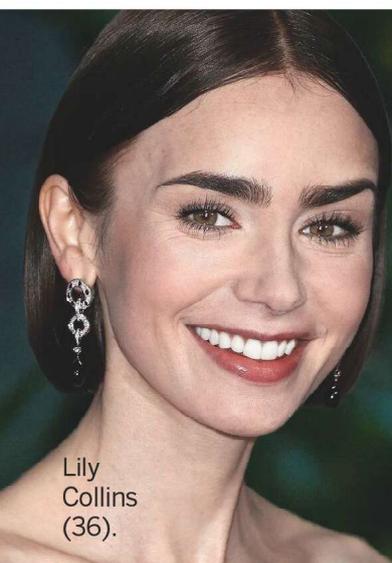
RELLENA Y DEFINE

Así se aplica la pomada de cejas

Es el producto ideal para densificar las cejas poco pobladas y darles forma. Para un resultado natural, elige una pomada en un tono similar al de tu ceja. Si quieres más densidad, combina dos tonos.

Aplica el color más claro del extremo interior hacia el centro de la ceja y el oscuro desde el centro hacia el exterior. A continuación, difumina el corte entre los dos tonos con la ayuda de un cepillo.

El cepillo que uses es muy importante. Elige uno con la punta biselada para aplicar la pomada con precisión, y otro de espiral para suavizar los trazos y distribuir de forma uniforme el producto.



Lily Collins (36).

SIN EFECTO REBOTE

Pierde 5 kilos en un mes de forma sana

No hacen falta restricciones extremas, sino seguir una dieta más saciante y equilibrada, en la que no haya calorías ocultas

El ritmo más adecuado para perder peso es restarle a la báscula de 1 a 1,3 kilos por semana. Lograrlo sin tener la sensación de estar siempre autocastigándose es posible. Basta con escoger las mejores proteínas, reducir ligeramente el consumo de carbohidratos, incluir en tu dieta la fibra suficiente para sentirte más saciada, darle protagonismo al potasio para facilitar la pérdida de los líquidos que tantas veces retenemos, y promover la quema de grasa.

Esas son, precisamente, las claves en las que se basa el menú de cinco días que te proponemos, y que puede

Escoge las mejores proteínas e incluye en tus platos una buena cantidad de fibra. Así te sentirás saciada

servirte de pauta para que tú misma elabores otros de características similares.

CON SOLO DOS CAMBIOS, CONSIGUES MUCHO

Pero, antes de empezar, abraza dos premisas con las que lograrás recorrer gran parte del camino hacia tu peso saludable.

- **Toma cada vez menos hidratos refinados** (con harinas blancas, azúcares...) y lograrás no echarlos de menos. Solo con eso ya se puede perder volumen, pues esos hidratos, si no se queman con un extra de ejercicio, pasan a ser reservas de glucógeno que retienen líquidos. Cuando dejas de tomarlos, no pierdes grasa, pero sí volumen.

- **Prioriza los alimentos 'reales'**. Es decir, evita los ultraprocesados, esos alimentos envasados que reconocerás porque sus listas de ingredientes suelen ser largas (salchichas de frankfurt, lasañas industriales...). Aportan pocos nutrientes, pero muchas sustancias que también hacen



REPARTE BIEN LAS CALORÍAS

Nuestro menú también te asegura que el 100 % de las calorías que tomes al día se repartan según las recomendaciones de los nutricionistas:

- **Un 40 %** de la energía debemos obtenerla de alimentos ricos en hidratos de carbono (frutas, verduras, harina integral, arroz integral...).
- **Un 30 %** máximo la deben aportar las grasas buenas (como aceite de oliva, pescado azul, semillas y frutos secos).
- **El 30 %** restante hay que obtenerla de las proteínas (carnes magras, pescado, huevos y legumbres), que sacian y mantienen los músculos bien fuertes.

aumentar el volumen: exceso de sal y azúcares, potenciadores del sabor que alteran las hormonas del apetito y la saciedad... Tomarlos boicotea cualquier esfuerzo que se haga por controlar el peso.

A partir de ahí y con ayuda de nuestros menús, notarás el cambio. El siguiente paso, mantenerlo (ver recuadro en la página derecha). **■**

Los menús para lograrlo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Desayuno <ul style="list-style-type: none"> • Café • Tosta integral con aceite de oliva, atún y queso fresco 	<ul style="list-style-type: none"> • Café • Bol de queso fresco batido con avena, fresas y almendras troceadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Bol de yogur proteico natural con copos de espelta 	<ul style="list-style-type: none"> • Tosta integral con queso cottage y mermelada sin azúcares 	<ul style="list-style-type: none"> • Bol de yogur tipo skyr con copos de espelta hinchados, piña, nueces y canela
Tentempié <ul style="list-style-type: none"> • Café con bebida de soja • 1 kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> • Tosta integral con bonito en conserva 	<ul style="list-style-type: none"> • Tosta integral con tomate rallado y aceite de oliva 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur natural con una rodaja de piña al natural y canela 	<ul style="list-style-type: none"> • Té verde, tomatitos y un puñadito de anacardos 
Comida <ul style="list-style-type: none"> • Espárragos trigueros con jamón • Merluza a la plancha • 3 mandarinas 	<ul style="list-style-type: none"> • Caldo de zanahoria y jengibre • Ensalada con mango, salmón ahumado, queso cottage • 1 plátano 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabacín y tallos de brócoli • Salmón con menestra de verduras • 1 naranja 	<ul style="list-style-type: none"> • Caldo de cocido • Albóndigas de bacalao en salsa de tomate con judías verdes salteadas • 1 manzana 	<ul style="list-style-type: none"> • Caldo de apio y cebolla • Ensalada de pasta integral sobre rúcula, piquillos, caballa y aceitunas • 1 pera
Merienda <ul style="list-style-type: none"> • Rooibos • Quesito tipo Burgos con 2 nueces 	<ul style="list-style-type: none"> • Infusión de manzanilla y cítricos • 1 postre de soja con una onza de chocolate al 85 % 	<ul style="list-style-type: none"> • Tomatitos • 2 tortitas de arroz integral con queso cottage y orégano 	<ul style="list-style-type: none"> • Gelatina de piña colada 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur natural con una onza de chocolate al 85 % de cacao
Cena <ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de brócoli y tofu con tomatitos, aceite de oliva, vinagre de manzana y sal • Yogur de soja 	<ul style="list-style-type: none"> • Brócoli al vapor acompañado de filetes de lomo de cerdo y boniato al horno • 1 naranja 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de tomate y pepinillos con un par de nueces troceadas y pesto • Tortilla de zanahoria rallada • Yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> • Falsos espaguetis de calabacín con almejas, tomatitos y salsa pesto • Yogur vegetal de soja y arándanos 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de tomate y ricotta • Lubina al horno con láminas de berenjena y calabacín • 2 mandarinas

Ya a la venta

Tu revista de salud favorita y la guía por solo 6 euros. ¡No te quedes sin ellas!

SABER VIVIR te ofrece la guía definitiva para mantenerte en tu peso

Con el libro "5 kilos menos en un mes" aprenderás lo que necesitas saber para que tu metabolismo gaste más calorías de las que consumes. Con un plan de 4 semanas que incluye completos menús diarios y sencillos ejercicios 'por ráfagas': con unos minutos el cuerpo obtiene beneficios. ¡Consíguelo con Saber Vivir, la revista mensual más vendida!



MUY PRÁCTICO

Haz tú misma pequeñas reparaciones gracias a OCU

OCU acaba de lanzar la plataforma www.ocu.org/repara, que ofrece información práctica para reparar uno mismo un producto, localizar talleres de reparación, contactar con el servicio técnico oficial de la marca o donarlo o venderlo para darle una segunda vida o bien reciclarlo.

La finalidad de esta iniciativa es incentivar las reparaciones entre los consumidores, ayudándoles así a ahorrar y a interiorizar hábitos de vida más sostenibles.



HASTA EL 30 DE JUNIO

Campaña de la Renta 2024: qué debes saber

• **Consejos generales.** No aceptes sin revisarlo el borrador de la Agencia Tributaria, los errores se te atribuirían a ti; si estás casada, comprueba si os conviene más presentarla juntos o no; repasa las deducciones de tu lugar de residencia y los datos bancarios para la devolución. Y, si sale a pagar, recuerda: puedes hacerlo en dos veces sin intereses.

• **Algunas novedades.** Si en 2024 cobraste el paro, no tendrás que declarar. Tampoco tributan las cantidades recibidas para sufragar daños de la daga. Y si estás jubilada, cotizaste antes de 1979 a las mutualidades laborales y no te han compensado por ello, tendrás que solicitarlo ahora a través de la declaración de la renta.

PARA QUE TE ESCUCHEN

Cómo reclamar ante el banco

Por ejemplo, si te cobran comisiones indebidas o te cancelan una tarjeta sin que te parezca justificado.

1. Reúne toda la documentación necesaria (extractos bancarios, contratos...) e intenta hablar con tu oficina.
2. Presenta una queja formal ante el Servicio de Atención al Cliente. Deberían contestarte en un plazo de entre 15 días y dos meses.

3. Dirígete al Banco de España (www.bde.es) si no te contestan o no estás de acuerdo con la respuesta, pero debes haber agotado la vía anterior.

4. Quéjate en redes sociales (sin compartir a través de ellas ningún dato personal). Muchas veces, esto es lo que hace que las entidades acaben por rectificar, quieren evitar la mala publicidad.



NUEVA LEY

Bares y restaurantes deben darte las sobras

La recientemente aprobada ley de desperdicio alimentario obliga a bares y restaurantes a facilitar a sus clientes envases reutilizables y reciclables para que se lleven las sobras a casa. El servicio es gratuito aunque si el envase es de plástico se debe cobrar, según marca otra ley, la de residuos.

EVITA GASTOS

Si recibes una herencia, toma algunas precauciones

• **Nunca la aceptes sin más**, hazlo 'a beneficio de inventario' y no tendrás que responder por las posibles deudas del difunto si no se pudiesen cubrir con el patrimonio heredado.

• **¿Y sabías que puedes vender tu herencia?** Hay empresas que compran herencias, aunque por debajo de precio de mercado. Una opción si, por ejemplo, necesitas liquidez inmediata o no te pones de acuerdo con otros herederos sobre lo que habéis heredado de forma compartida.

EN EL MERCADO

Así puedes ahorrar al comprar pescado

- 1. Cómpralo a última hora del sábado,** suele haber buenas ofertas. Si lo vas a consumir rápido, elígelo envasado, que suele ser más barato. Fíjate en el precio por kilo y ten cuidado con los descartes: si pesan mucho (pasa con el salmón por piezas) te puede salir caro una vez limpio.
- 2. Si tienes que congelarlo** porque no lo vas a consumir enseguida o lo vas a servir marinado o crudo, cómpralo ya congelado. Ten cuidado con los que llevan mucho hielo, porque merman. Igual te compensa una marca que, aunque sea algo más cara, use menos hielo.

SI SE TE ACUMULAN

El método bola de nieve para liquidar deudas

- **Haz una lista con todas las deudas** que tengas, ordenadas de menor a mayor según lo que te queda por pagar.
- **Enfócate en saldar la más pequeña,** abona lo máximo que puedas para salir de ella lo antes posible. En el resto de deudas, paga la menor cuota posible.
- **Tras pagar la primera deuda,** utiliza el dinero que antes destinabas a ella para aumentar el pago mínimo de la segunda. Luego harás lo mismo con la tercera y así sucesivamente.

TOMA NOTA

¿Te ha llegado algún paquete que no has pedido?

¡Pues muchísimo ojo, puede ser un intento de estafa! Si tiene un código QR para escanear, no lo hagas o serás redirigida a una web fraudulenta que robará tus datos, o incluso pueden llegar a vaciar tu cuenta corriente. Deshazte del paquete en cuestión, pero antes elimina la etiqueta, que lleva información tuya.

Es nuevo

UNNIC ANDORRA EL ESPACIO DE OCIO CELEBRA SU SEGUNDO ANIVERSARIO

Prensa internacional, celebridades, influencers, empresarios y directivos del grupo se reunieron para celebrar los dos años de Unnic Andorra, un espacio integral de ocio que se ha convertido en un atractivo turístico icónico para andorranos y visitantes. Incorpora una completa oferta gastronómica, de espectáculos, entretenimiento y juegos de azar, con el Gran Casino Andorra, el primer y único casino del Principado.

<https://unnicandorra.com/es>



ARTISTRY

PIEL MÁS JOVEN

El Sistema Retextualizador lo forman tres productos que actúan en sinergia. Tratan los signos del envejecimiento, con resultados en solo 4 semanas.

www.amway.es



JOSÉ LUIS JOYERÍAS, UN PAÑUELO ÚNICO

José Luis Joyerías se une al diseñador Juan Vidal con un regalo único para agradecer la fidelidad de sus clientes. Un pañuelo inspirado en los colores y tallas de las gemas de las joyas. www.joseluisjoyerias.com



FONT VELLA CELEBRA SUS 150 AÑOS CON NUEVO ENVASE

Además, la histórica marca de agua ha anunciado su colaboración con la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria en su compromiso por promover hábitos saludables. www.fontvellaencasa.es

FILORGA ADIÓS A LAS ARRUGAS DEL ROSTRO Y EL CUELLO

Time-Filler Intensive 5XP, de Laboratoires FILORGA, es un sérum de alta eficacia inspirado en los tratamientos inyectables de toxina botulínica. Este innovador producto aborda los 5 tipos de arrugas más comunes. Una solución avanzada para el cuidado de la piel. www.filorga.es



MUY VARIADOS

Arroces en su punto justo

En cada una de estas cinco deliciosas recetas hemos seleccionado el tipo de arroz ideal para que consigas la textura perfecta



CALDOSO CON BERBERECHOS

4 1 h

- 200 g de arroz de grano corto
- 8 langostinos, azafrán
- 100 g de berberechos, 1 sepia
- ½ pimiento rojo, 2 tomates
- 1 pimiento verde, perejil
- 50 g de guisantes congelados
- 1 cebolleta, 2 dientes de ajo
- 1,6 l de caldo de pescado
- Aceite de oliva, sal

Deja los berberechos en agua salada 30 minutos. Limpia y lava los pimientos y la cebolleta. Pela los ajos. Pícalo todo. Pela los tomates y tritúralos.

Limpia la sepia, trocéala y dórala en 2 cucharadas de aceite. Añade el ajo y, tras 1 minuto, el pimiento y la cebolleta. Rehoga 5 minutos más. Agrega 4 hebras de azafrán y el tomate, y cuece hasta que se evapore el agua que suelta. Vierte el caldo y lleva a ebullición.

Añade el arroz, los langostinos pelados y los berberechos enjuagados y escurridos, y cuece a fuego medio 15 minutos, removiendo. Sazona, añade los guisantes descongelados y cuece 3 minutos. Espolvorea con perejil picado y deja reposar otros 3 minutos.

CAZUELITAS DE ARROZ NEGRO CON ALIOLI DE PIQUILLOS

II 4 🕒 1 h

- 400 g de arroz bomba
- 1,2 l de caldo de pescado
- 2 tomates, 4 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 600 g de sepia, 1 huevo
- 10 g de tinta de calamar
- 2 tallos de cebollino, perejil
- Aceite de oliva, sal, pimentón
- 50 g de pimientos del piquillo
- 200 ml de aceite de girasol

Hierve el caldo, retira del fuego y tapa. Ralla los tomates. Lava y corta en daditos los pimientos. Pela 2 dientes de ajos y pícalos. Limpia la sepia, lávala y córtala también a daditos.

Dora la sepia en una sartén con 2 cucharadas de aceite de oliva. Pon los pimientos y rehógalos 5 minutos. Luego, el ajo y el pimentón, y mezcla. Añade los tomates rallados.

Agrega el arroz, sazona y añade la tinta; mezcla y vierte el caldo caliente. Cuece el arroz 18 minutos, a fuego medio, hasta que absorba el caldo. Retira el arroz del fuego y déjalo reposar, tapado, 5 minutos.

Casca el huevo en el vaso de la batidora y añade los pimientos del piquillo escurridos, 2 dientes de ajo pelados enteros y sal. Bátelos mientras viertes el aceite de girasol en un hilo.

Reparte el arroz en 4 cazuelitas, añade 1 cucharada de la salsa de piquillos y decora con perejil y cebollino picado.



PAELLA DE MARISCO

II 4 🕒 1 h

- 200 g de sepia limpia
- 1 calamar limpio, 8 gambas
- 200 g de mejillones
- 100 g de almejas
- 1 pimiento verde, ajo
- 200 ml de tomate triturado
- 360 g de arroz bomba
- 1,2 l de caldo de pescado
- 2 cdas. de pimentón dulce
- Sal, azafrán, aceite de oliva

Deja las almejas en agua salada 20 minutos y pon a calentar el caldo con el azafrán. Lava la sepia y córtala en dados.

Lava el calamar y pártelo en anillas. Lava los mejillones, rasca la concha y corta las bar-

bas. Lava y pica los pimientos. Pela y pica dos dientes de ajo.

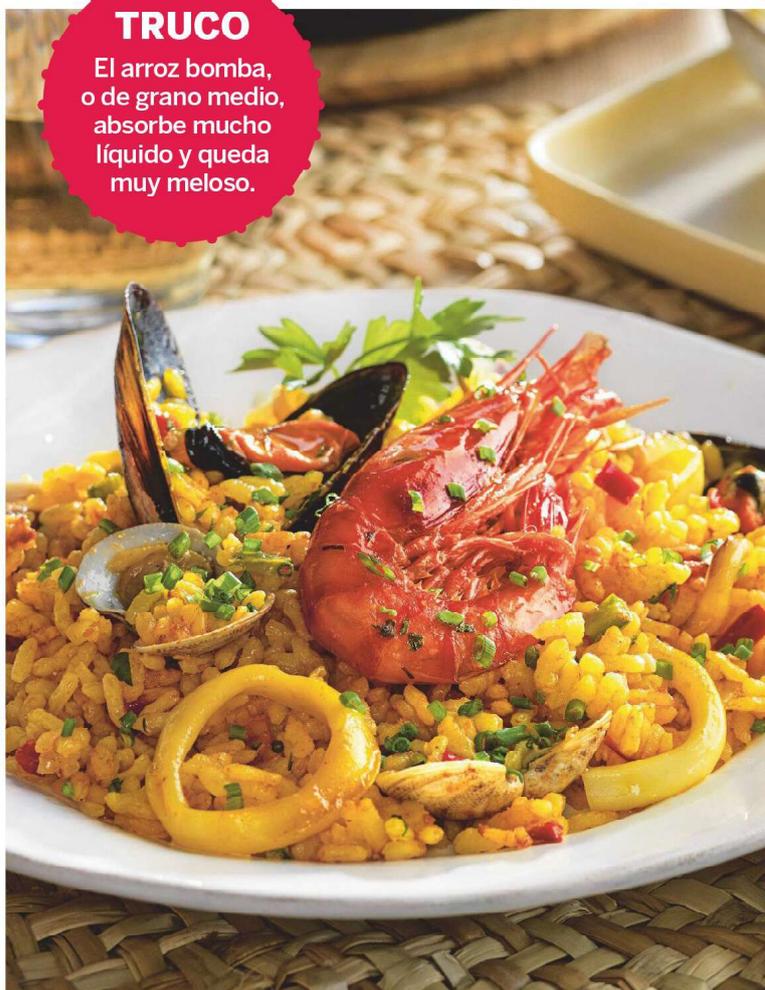
Rehoga las gambas en una paella, retira y reserva. Añade la sepia y el calamar, y dóralos ligeramente. Agrega el pimiento y rehoga unos minutos.

Añade las almejas enjuagadas, los mejillones, el ajo y el pimentón, y mezcla. Pon el tomate y rehoga hasta que se evapore el agua que suelta. Vierte el caldo, remueve, añade el arroz y sazona. Sin tocarlo, cuécelo, primero, a fuego fuerte durante 10 minutos y, luego, 8 minutos a fuego suave.

Reparte las gambas sobre el arroz 2 minutos antes de terminar la cocción, retira del fuego y tapa la paella con un paño limpio; deja que repose durante 5 minutos y sirve.

TRUCO

El arroz bomba, o de grano medio, absorbe mucho líquido y queda muy meloso.





ARROZ CAMPERO CON POLLO Y SALCHICHAS

II 4 🕒 1 hora 10 min

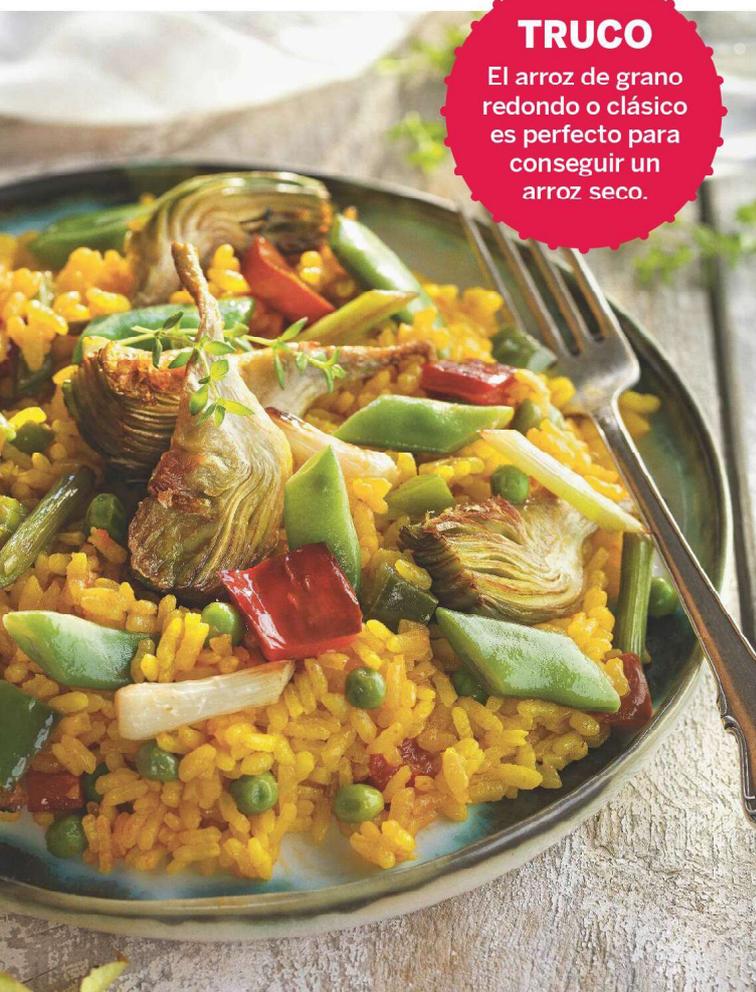
- 320 g de arroz de grano redondo
- 400 g de muslos de pollo
- 200 g de salchichas
- 1 cebolla, ajo, pimienta
- ½ pimiento rojo, azafrán
- 1 pimiento verde italiano
- 1 cda. de pimentón dulce
- 100 ml de salsa de tomate
- 1 l de caldo de pollo
- 100 g de guisantes, aceite
- 1 ramita de romero, sal
- 1 cda. de romero seco

Trocea los muslos de pollo y salpimienta. Retira la piel de las salchichas y córtalas en trocitos. Pela la cebolla y dos dien-

tes de ajo, y pícalos finamente. Limpia y lava los pimientos, y córtalos en daditos.

Calienta unas gotas de aceite en una cazuela y añade la ramita de romero y las cames. Saltea a fuego fuerte. Cuando empiecen a dorarse, baja el fuego y agrega la cebolla y el pimiento. Rehoga unos minutos. **Incorpora el ajo** picado y el pimentón; remueve rápidamente para evitar que el segundo se queme. Agrega la salsa de tomate y rehoga 2 minutos. Incorpora el caldo caliente, el azafrán y el arroz, salpimienta y remueve.

Cuece el arroz 12 minutos. Añade los guisantes y cuece 4 minutos más. Espolvorca romero seco y deja reposar un par de minutos antes de servir.



TRUCO

El arroz de grano redondo o clásico es perfecto para conseguir un arroz seco.

ARROZ DE LA HUERTA

II 4 🕒 35 min

- 400 g de arroz redondo
- 1 l de caldo de verdura
- 100 g de judías verdes
- 100 g de guisantes
- 4 alcachofas, 1 limón
- 2 tomates maduros
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 4 ajetes, hebras de azafrán
- 1 cda. de pimentón dulce
- Aceite de oliva, sal

Lava las hortalizas. Limpia el pimiento y córtalo en dados. Despunta las judías y trocéalas. Limpia las alcachofas, retirando las hojas exteriores, y pártelas primero por la mitad y lue-

go en gajos; déjalas en un bol con agua y el zumo del limón.

Calienta 4 cucharadas de aceite en una paella. Agrega el pimiento y sofríelo 4 minutos. Añade las judías y prosigue la cocción 5 minutos más, removiendo de vez en cuando.

Incorpora las alcachofas y los ajetes, y cuece otros 3 minutos. Lava los tomates, rállalos y agrégalos al sofrito con los guisantes. Rehógalos 5 minutos, baja el fuego, espolvorea con el pimentón y sazona.

Cubre con el caldo caliente y lleva a ebullición. Agrega unas hebras de azafrán y cuece durante 10 minutos. Añade el arroz y deja cocer 15 minutos. Retira y deja reposar, tapado con un paño, unos 3 minutos. Reparte en platos y sirve.

COLECCIONABLE

LA COCINA DE LA ABUELA

CROQUETAS DE COCIDO



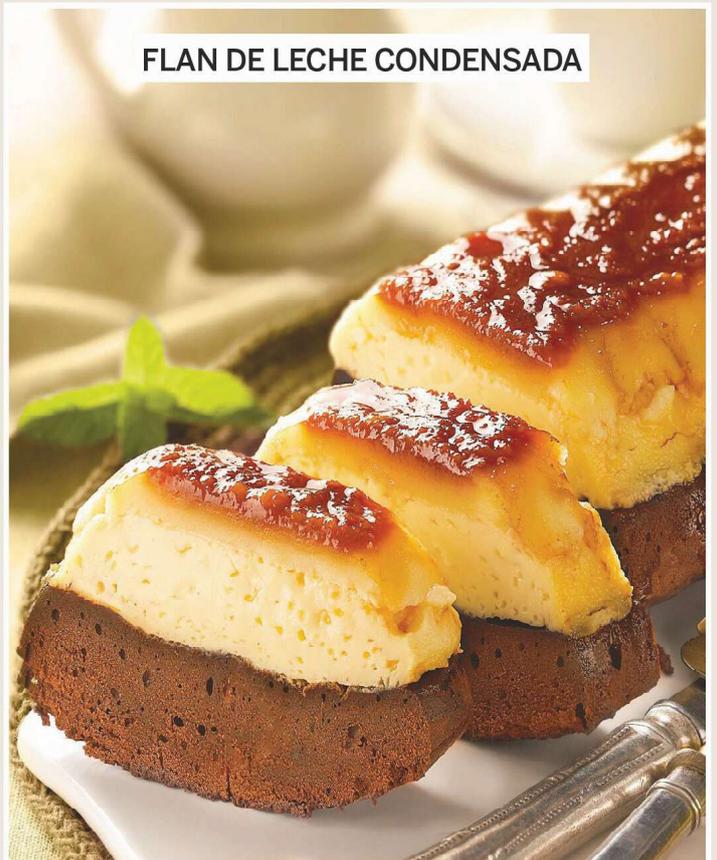
CODILLO AL HORNO



BACALAO CON PATATAS Y FIDEOS



FLAN DE LECHE CONDENSADA



CODILLO AL HORNO

II 4 🕒 2 horas

- 2 codillos de cerdo (sin piel)
- 1 puerro, 1 rama de apio
- 1 zanahoria, romero, laurel
- 200 g de patatas
- 1 pimiento rojo, 1 verde, 1 amarillo
- 1 cebolla, 2 ajos
- 200 ml de vino blanco
- Aceite, sal, pimienta negra

Salpimienta los codillos.

Ponlos en una olla rápida con el puerro y el apio troceados, la zanahoria pelada, 1 hoja de laurel y 4 granos de pimienta. Cubre con agua y cuece 45 minutos. Pon las patatas en una fuente.



Lava y trocea los pimientos. Pela la cebolla y córtala en gajos. Añade las hortalizas a la fuente de las patatas. Sazónalas y riégalas con un poco de aceite. Precalienta el horno a 180°. Saca los codillos y cuele el caldo.

Prácticales unos cortes y colócalos sobre las verduras.

Agrega los ajos, 2 ramitas de romero picadas, el vino y el caldo. Hornea 1 hora, dando la vuelta a los codillos de vez en cuando. Retíralos y sírvelos junto con las verduras y las patatas, y regados con los jugos.

CROQUETAS DE CÓCIDO

II 4 🕒 1 hora 30 min

- 250 g de carne de morcillo
- ¼ de pollo
- 1 nabo, 1 cebolla, 1 puerro
- 2 zanahorias, 3 huevos
- 1 rama de apio
- 90 g de mantequilla
- 125 g de harina, pan rallado
- Salsa picante, salsa pesto
- Aceite, sal, pimienta

Pela, limpia y lava las verduras. Reserva la cebolla y cuece el resto en agua salada con el pollo y el morcillo. Tapa y lleva a ebullición. Destapa y espuma. Deja cocer durante 1 hora. Cuela el caldo y pica la carne.



Ralla la cebolla y póchala con un poco de mantequilla. Funde el resto, añade la harina y dórala. Vierte el caldo y cuece hasta que espese. Añade la carne, mezcla y salpimienta. Ponlo en una fuente y tapa con film.

Toma porciones de masa con las manos enharinadas y dadas forma de croqueta. Rebózalas con el pan rallado, pásalas por los huevos batidos y otra vez por el pan. Fríelas con abundante aceite caliente y déjalas escurrir. Sírvelas con la salsa picante y la de pesto aparte.

FLAN DE LECHE CONDENSADA

II 6 🕒 1 h 30 min

- 3 huevos, 1 limón, aceite
- ½ vaso de leche condensada
- ½ vaso de leche en polvo
- 2 vasos de leche
- Azúcar, azúcar avainillada
- 1 ¼ vaso de harina
- 1 cdta. de levadura en polvo
- Cacao, café soluble

Calienta 2 cucharadas de agua con medio vaso de azúcar hasta tener un caramelo. Baña con él el fondo de un molde rectangular. Casca 2 huevos en un cuenco. **Añade la leche** condensada, la leche en polvo, la mitad de la ralladura de limón, una cucharadita de azúcar



avainillada y 1 vaso y medio de leche. Bate y vierte dentro de un molde.

Bate 1 huevo con medio vaso de aceite y de azúcar, 1 cucharadita de azúcar avainillada y la ralladura de limón restante. Diluye media cucharada de cacao con 1 cucharadita de café en medio vaso de leche, agrégala a la preparación. Incorpora la harina tamizada con la levadura.

Vierte la masa sobre la base de flan. Cuece al baño maría, en el horno precalentado a 180°, 1 hora. Retira, espera a que se temple y deja enfriar en la nevera.

BACALAO CON PATATAS Y FIDEOS

II 4 🕒 1 hora

- 800 g de lomo de bacalao desalado
- 200 g de fideos gruesos
- 2 patatas, 2 ajos, 1 cebolla
- ½ calabacín, 1 zanahoria
- ½ pimiento rojo, ½ amarillo, ½ verde
- 50 g de guisantes en conserva
- 800 ml de caldo vegetal
- 2 cdas. de tomate frito
- Aceite, sal, pimienta, pimentón, perejil

Pela y trocea las patatas. Corta los pimientos y el calabacín en daditos. Raspa la zanahoria y córtala en rodajas. Pica la cebolla y los ajos.



Corta el bacalao en ocho porciones, lávalas y sécalas. Dóralas por los dos lados en una cazuela con aceite. Retira y deja escurrir. Sofríe la cebolla y el ajo en la misma cazuela. Añade las demás verduras y rehoga. Agrega sal, pimienta, 1 cucharada de pimentón y el tomate.

Vierte el caldo y lleva a ebullición. Incorpora los fideos y cuece el tiempo que indique el envase. Agrega los guisantes enjuagados y el bacalao con la piel hacia abajo, y cuece muy suave 10 minutos. Sirve decorado con perejil picado.



La receta de Rafael

EL CHEF QUE TRIUNFA EN INSTAGRAM (@rafuel55)

INGREDIENTES

II 2 🕒 30 min + remojo

- 200 g de habas
- ½ cebolla
- 1 ajo entero sin pelar
- Unas hebras de azafrán
- Chorizo, morcilla
- Panceta curada (o papada)
- 100 g de piparras



Fabada en olla rápida

Me encantan los platos tradicionales de cuchara



1. Deja las habas en remojo el día antes. Ponlas en la olla exprés, cúbreelas de agua y añade ajo y cebolla.



2. Agrega el azafrán, el chorizo, la morcilla y la papada. Pon a fuego fuerte y espuma el caldo cuando hierva.



3. Tapa la olla y, cuando empiece a silbar o la válvula de presión suba del todo, baja el fuego a la mitad.



4. Cuece 20 minutos más, apaga y deja reposar hasta que puedas abrir la olla. Sirve decorado con piparras fritas.

LOS TRUCOS DEL CHEF

• **Una buena materia prima.** Las mejores judías para hacer fabada son las fabes de la granja. Se trata de unas alubias blancas de forma arriñonada, muy suaves do piol y con un paladar mantecoso cuando están bien cocidas.

• **Si no te quedan espesas.** Si el caldo ha quedado un poco líquido y quieres que tenga más consistencia, escurre algunas fabes, tritúralas y agrégalas a la fabada.

LECTURAS

Nº 3 815 - 7 de mayo de 2025

DIRECTOR Luis Pliego

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

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

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

WWW.LECTURAS.COM
DIRECTOR José Confuso
REDACTOR JEFE Gerna Arnill
REDACCIÓN WEB Reheca Alonso, Helena Arriaza, Jara Bravo, 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
SECRETARIA DE DIRECCIÓN Ángels 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 Aranxa Sánchez
DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Belén Pérez-Bedmar, Belén González

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

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

RBA REVISTAS

PRESIDENTE RICARDO RODRIGO
DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO JOAN BORRELL
DIRECTORA GENERAL 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. Prohíbe la reproducción total o parcial de cualquier información gráfica o literaria, sin autorización de la Dirección.
Distribución: Logista Publicaciones
Depósito legal: B-20-1958
ISSN Revista de papel: 0047-4304
ISSN Revista digital: 2014-606X
Printed in Spain

Atención al suscriptor y lector: suscripciones@rba.es

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

© RBA REVISTAS, S.L. 2025

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



Cierto cuerpo de tropas	Perdí el equilibrio	Muy leal a su perro	Preposición de lugar	La cabeza del elefante	Cada día ve salir el sol	Tiene una gran valentía
Sentimiento de tristeza	Tubo fluorescente	Profesa el idealismo	Una afición obsesiva	El primer hombre	No se puede gobernar	Las cartas del futuro
Fuente termal surtidor		Tierra sembrada	Relativo a los dientes			
Menudo embrollo			Tardar la mitad			
		Sin derechos de ciudadano			Ella es Alejandra...	
		Lavafrutas mexicano			Quieto, caballo	
Número de los ciegos			Perezoso, descuidado			Un poco de orden
La cola del tren			Consonante popular			Relativa al ilion
		No es divisible por dos			Fallecimiento de una persona	
		Robusto, vigoroso				
Se pasa la vida volando	Roberto para sus amigos				Artículo masculino	Consonante muy plural
	Muy grande, extendida				Holgazanería picaresca	Ostentación en el porte
		Medio diámetro				
		Muro de cerca				
La redacta el notario					Una nave en Manaos	
Vuestra señoría					Señalar con mancha	Ráfaga de aire
			Aclorno en las orillas			
Mamífero infiltrado					Prenda de laboratorio	
Artículo de Los Ángeles					Fuente de alimentación	
		En el punto de mira				La mitad de ocho
		Tranquilidad del tiempo				Dámela si tienes reloj
Siempre se deja agarrar	La viva es oxígeno de calcio		Un noble británico	Crecida o inundación	Interjección que reprende	Portería de rugby
	Flecha arrojadiza		Mangas de camisa	Perversa, muy malvada	Dos de dos	Llega tarde pero llega
		Acción de reunir				
		Apariencia o impresión				Se rompe en la playa
Capicúa que vuela			Acción de arrastrar			Está como para pararlo
Emitir sonidos de dolor			Regalar boca arriba			
				El final de la verdad	Batracio saltarín	
				Prefijo muy repetitivo	La cabeza del duende	
Señalar la tara				Cartapacio para libros		Posesivo de segunda
Marcha de vacaciones				Consonante mimosa		La percha del saltador
	Hinchazón de lo más blanda				Dicen que hace la fuerza	



SUDOKUS ★★ medio

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

★★★ difícil

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

SOPA DE LETRAS

◆ Encuentra en esta sopa de letras el nombre de 15 conceptos relacionados con la informática: nos ayudan en nuestro día a día, pero a veces nos hacen también perder la paciencia.

- Caché
- Hardware
- Protocolo
- Cookies
- Interfaz
- Router
- Disco
- Internet
- Servidor
- Fibra
- Memoria
- Software
- Firewall
- Programa
- Virus

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

Por Olissip

WORDOKUS

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

D			R	A				L
I		O	L		D	R		
L							D	
E	R	A		D				
				S		E	B	A
	L							O
		E	B		L	A		D
R				O	I			S

Pista: Fabricante de biselados en espejos y lunas.

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

Pista: Trabajan haciendo auditorías.

Por Olissip

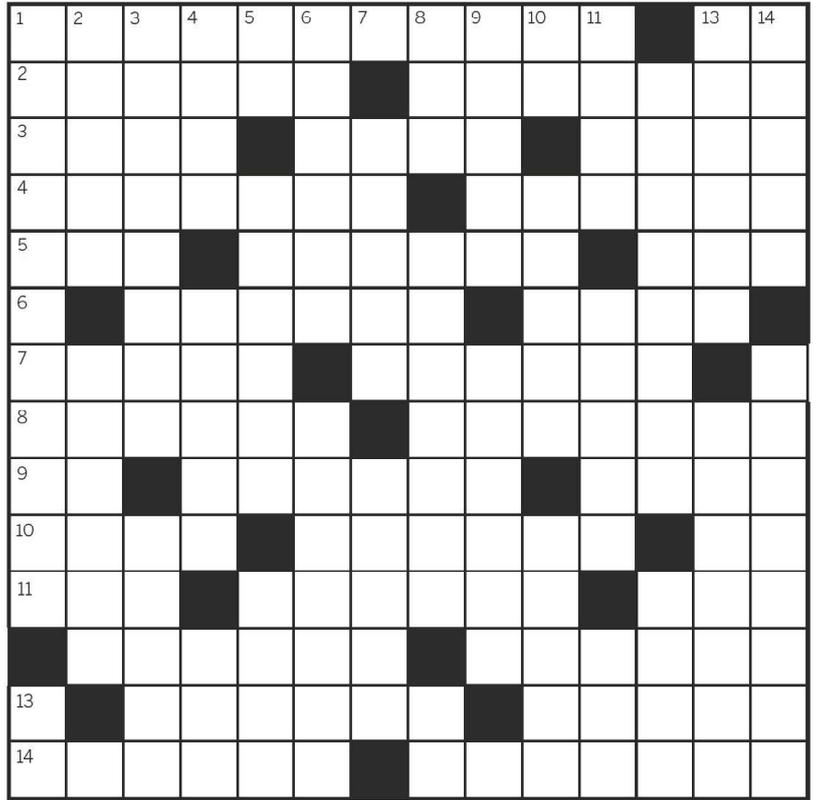
CRUCIGRAMA

Horizontales

1. Acostumbrarían. Nota musical. **2.** Ayudante de campo. Fabricantes de ollas. **3.** Parte de un todo. Vivienda esquimal. Siento miedo. **4.** Sarcástica. Raza de gato. **5.** Perro. Causaban dolor. Baile canario. **6.** Símbolo del oxígeno. Sanos y salvos. Suspenso. **7.** Pastaba. Relativo a una dinastía musulmana. Primera vocal. **8.** Ajetreo. Fundamentarán. **9.** Preposición. Suavicen. Planta dioscorácea. **10.** Valles fluviales. Planeaba en el aire. Nueve romanos. **11.** Ganso. Residuo del guarapo. Onda marina. **12.** Limpiará. Publicar. **13.** Cien romanos. Ignorante, inculto. Madera muy oscura. **14.** Desatendéis. Elevaciones de terreno.

Verticales

1. Aeronave con una gran hélice. Símbolo del cadmio. **2.** Idolatra. Planta compuesta. Segunda vocal. **3.** Planta labiada. Paraje aislado en el desierto. **4.** Eleven. Pules. Yo freudiano. **5.** Símbolo del tantalio. Inventáis. Cacahuete. **6.** Singulares, extraordinarios. Frigoríficos. **7.** Símbolo del argón. Distintivo militar. Moneda americana. **8.** Lista, nómina. Caballo color perla. Lengua provenzal. **9.** Soñadora. Pájaro icterido. Cuarta vocal. **10.** Contracción. Indígenas americanos. Conserje de escuela. **11.** Limpia. Arácnido. Impuesto de Bienes Inmuebles. **12.** Enviará. Organización del Tratado del Atlántico Norte. **13.** Amánese. Intimida. **14.** Relativa al hueso. Uniros, agregaros.

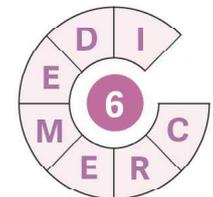
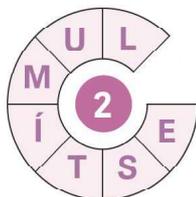


PALABRAS ENROSCADAS

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



MARCIANO



SOLUCIONES

Horizontales:

1. Habituarán. Do. **2.** Edecán. **3.** Lote. Iglú. Temo. **4.** Irónica. Siamés. **5.** Can. **6.** O. llesos. Cate. **7.** Pacía. Nazari. A. **8.** Trajín. **9.** En. Aseiden. **10.** Rfcs. Volaba. **11.** Name. **12.** Aseara. **13.** C. Ignaro. Eblano. **14.** Desos. Collinas.

Verticales:

1. Helicóptero. Cd. **2.** Adora. **3.** Betónica. **4.** Icen. Lijas. Ego. **5.** Oasis. **6.** Unicos. **7.** A. Galón. Dólar. **8.** Ról. Isabele. Oc. **9.** Illusa. **10.** Al. Inca. **11.** Zañate. **12.** Neta. Arana. **13.** IBI. **14.** Remitrá. OTAN.

Horóscopo



Chiara Ferragni (38)

TAURO

20 abril-20 mayo

Tus reticencias respecto al trabajo se intensificarán durante estos próximos días y podría producirse una situación en tu entorno laboral que te haga perder el control. Lo que en principio sería contraproducente, ahora puede surtir el efecto contrario y ser considerado como una reivindicación justa. Serán momentos muy especiales y tensos, pero probablemente acabarán siendo también muy favorables a tus intereses.

ARIES

21 marzo-19 abril

Los astros configuran ahora una cruz cósmica que propiciará momentos de mucha tensión y tú no escaparás a este influjo. **Tendrás que practicar la paciencia y la tolerancia** en todos los ámbitos, pero muy especialmente en el trabajo y en el amor. Tu economía, en cambio, funcionará de maravilla.

GÉMINIS

21 mayo-20 junio

Semana económicamente complicada, pero no caigas en el desánimo porque esta crisis tiene fecha de caducidad y lograrás superarla. **Evita las discusiones tonas con tu pareja**, si cometió algún error en el pasado, no tiene sentido que sigas con él censurando lo que ya perdonaste.

CÁNCER

21 junio-22 julio

Algo que te tenía preocupada mejorará gracias a la Luna en su fase creciente en tu signo. **Recuperarás la buena relación con ciertas personas del trabajo**. Días propicios para perdonar y olvidar rencillas del pasado. Si te sinceras con tu pareja, fortalecerás mucho vuestra relación.

LEO

23 julio-22 agosto

Sentirás el impulso de modificar tus hábitos, lo que repercutirá favorablemente en tu estado físico y emocional, aumentando mucho tu energía. **Lo tienes todo a tu favor para triunfar**, lánzate y el éxito está asegurado. En cambio, el amor requiere ahora de más calma.

VIRGO

23 agosto-22 sept

Te surgirá cierto imprevisto en el trabajo, precisamente con algo que estás acostumbrada a hacer con los ojos cerrados. Si te concentras y no pierdes el control, lograrás reconducirlo. **Te presentarán a alguien con quien puede haber flechazo** o, por lo menos, un apasionado encuentro.

LIBRA

23 sept-22 octubre

Esfuézate por no dejarte abatir ahora por un estado de ánimo pesimista propiciado por la cruz cósmica que influye sobre el planeta. Es básico que no te vengas abajo. **Si mantienes la fe en tus proyectos, conseguirás hacerlos realidad**. Habla con quien sueñas a diario, serás correspondida.

ESCORPIO

23 oct-21 nov

El movimiento astral que provoca tensiones en todo el planeta también afecta negativamente a tu economía esta semana. Controla bien tu dinero y **no te dejes contagiar por cierto pesimismo reinante en el entorno**. No la tomes con tu ser amado, reconoce que tu enfado no tiene fundamento.

SAGITARIO

22 nov-20 dic

Los astros protegerán ahora tus relaciones de todo tipo. Tu vida social y familiar se reactivará. Levanta el ánimo porque el mal humor te afecta en muchos aspectos, especialmente en el terreno laboral. En el amor, no te muestres exigente ni acaparadora, te irá mejor darle un poco de aire.

CAPRICORNIO

21 dic-20 de enero

Si te surge una propuesta para salir y dudas porque no te sientes con humor suficiente, acepta porque tus perspectivas cambiarán de forma radical precisamente por ello. **La Luna en su cuarto creciente del día 4 te ayudará a que tus ánimos suban** y vuelvas a ser la misma de siempre.

ACUARIO

21 enero-19 febrero

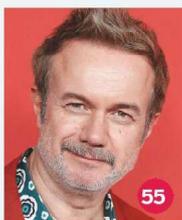
Durante esta semana iniciarás un ciclo en el que **se producirán acontecimientos muy favorables para tu bolsillo**. Agradece al Universo dicha prosperidad y siéntete merecedora de ella. A partir de ahí, aumentarán tus posibilidades y aún más fortuna se verá atraída hacia ti. ¡Aprovéchalo!

PISCIS

20 febrero-20 marzo

Estos días ve con pies de plomo porque podrías caer en situaciones indeseables bajo el influjo de cierta conjunción astral. Lograrás escapar de este efecto si no pierdes la calma. **Mantente en un compás de espera en el terreno del amor** mientras llegan momentos más favorables.

PERSONAJES QUE TAMBIÉN CUMPLEN AÑOS



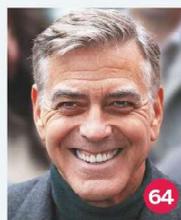
TRISTÁN ULLOA



JULIA OTERO



CLARA SEGURA



GEORGE CLOONEY



ADELE

Rafaela Vilchez
Vidente Natural

Auténtica experta en temas de amor

981 010 407
SOLO 0,60 CTS X MIN

Tu consejera amiga. De ti a ti

Amor Salud Dinero Trabajo

806 450 223
Consultas claras y precisas

coste máximo: red fija: 1,21 red móvil: 1,57 €/min iva incluido. Mayores 18 años. Servicio ofrecido por Regalos de Voz Ivan y Eric SL. Ap. Correos 6.438/U Amposta

PREDICCIONES
2025

por
ALICIA GALVAN

La magia comienza contigo

922 679 362
806 514 514

Coste 806: 1,21 €/min. red fija: 1,57 €/min. red móvil. IVA incluido. Mayores 18 años. Servicio prestado por Aligned SL. Apartado de Correos 145. Código Postal 38200. Tenerife.

Feliz cumpleaños



Estudió en la Escuela Nacional de Arte de su Cuba natal



Triunfó en nuestro país con 'El internado'

Llegó a Madrid de su Cuba natal con 18 años y se hizo muy popular gracias a 'El internado'. Después dio el salto a Hollywood, uno de sus primeros papeles fue junto a Keanu Reeves, quien le ayudó con el inglés. Ahora repiten juntos en 'Ballerina', que se estrena el 6 de junio.



Ana sale con Manuel Anido (abajo, en la foto), hijastro del presidente de Cuba, Miguel Díaz-Canel. Últimamente se la ha visto compartiendo cenas junto a Tom Cruise, con el que podría preparar una nueva película.

ANA DE ARMAS

CUMPLE 37 AÑOS CORONADA COMO HEROÍNA DE ACCIÓN

La actriz, que estuvo nominada al Oscar por dar vida a Marilyn Monroe, ha alcanzado la cima de Hollywood

Nacida el 30 de abril de 1988, nada más graduarse en su Cuba natal, con 18 años, Ana de Armas se mudó a Madrid. 'El internado' la puso en el mapa. Después desembarcó en Hollywood. No sabía inglés, pero triunfó. La nominaron al Oscar por dar vida a Marilyn Monroe y su nuevo empeño es ser heroína de acción: en junio estrena 'Ballerina', de la saga John Wick. En lo personal, estuvo brevemente casada con Marc Clotet y ha tenido relaciones con Ben Affleck y un ejecutivo de Tinder. Ahora sale con Manuel Anido, hijastro del presidente de Cuba. **L**



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



Hasta 18 cts/Litro

Ahorra con un carburante de calidad



¡Es muy fácil!

Activa ya tu cuenta aquí

www.club.rba.es



MISAKO | □□□