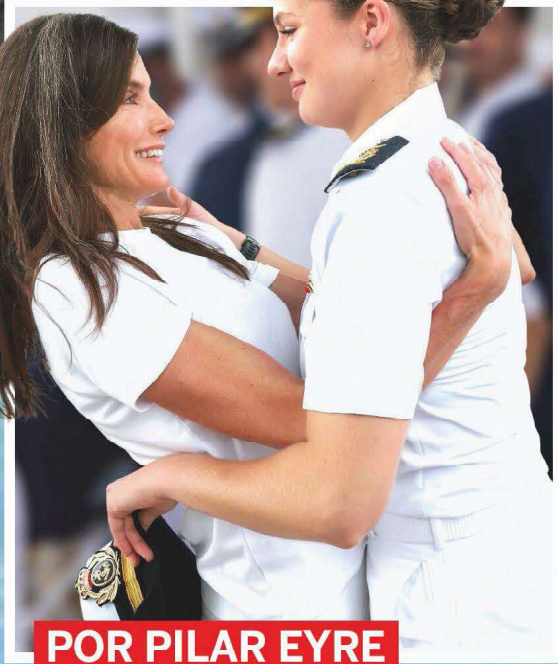


LECTURAS

LECTURAS.COM



POR PILAR EYRE

PVP: Península 2,70 € • Canarias 2,80 €
0 3 8 1 6
8 428019 000026

LEONOR Y LETIZIA

**TODOS LOS
DETALLES DEL
REENCUENTRO
MÁS ESPERADO**



**MONUMENTAL
ENFADO**

**DE ALEJANDRA
RUBIO
CON TERELU**



ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:

EXCLUSIVA

Primeros pasos del hijo de Bertín y Gabriela

**El pequeño disfruta
del mar con su madre**

RADIANT

Watches & Jewels

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



  @radiantwatchesandjewels

 /RadiantRelojes

14 EL EMOTIVO REENCUENTRO DE LETIZIA Y LEONOR

Madre e hija se abrazan en Panamá tras cuatro meses sin verse. Por Pilar Eyre



4. María Castro

"A mis hijas no les gusta verme vestida de mi personaje", nos dice.

10 a 12. Siete días

20. Harry estalla

"Mi padre no quiere hablar conmigo y no sé cuánto tiempo le queda".

22. Kate y Guillermo

Hacen pfiña en la conmemoración del fin de la II Guerra Mundial.

32. La boda de la hija de Butragueño

La hija del directivo del Real Madrid se casa con un jugador de pádel.

36. Boda sevillana de la sobrina de Luis Astolfi

La jet set andaluza se reunió en el enlace.

38. Raphael

"No pienso en la muerte", asegura el mito.

40. Jose Coronado

Recibe una medalla arropado por su novia y sus hijos.

46. Vicky M. Berrocal, a solas con Rocío M. Berrocal

"Durante 30 años no he creído en mí", asegura.

52. Amor en el tenis

Los famosos no se pierden el Open de Madrid.

56. El blog de Jorge

60. Gloria Camila y Kiko Jiménez

Recrudescen su guerra en los platós.

62. Eva Longoria

Recibe un homenaje en los Premios Platino.

66. La hora negra. Por Mayka Navarro

Cuatro años encerrados en casa rodeados de basura.

70. Liza Minnelli

Habla sin tapujos de sus adicciones en un documental.

74 a 76. Actualidad

78. Nuestras series

94. Pasatiempos

97. Horóscopo



26

GABRIELA GUILLÉN, EN LA PLAYA CON SU HIJO

Disfruta de los primeros pasos de su hijo, mientras espera llegar a un acuerdo económico con Bertín.



62

ÚRSULA CORBERÓ DESLUMBRA EN LOS PLATINO

La actriz luce un precioso diseño de Prada en los premios del cine iberoamericano.



42

RICHARD GERE

"Mi esposa se enfada conmigo porque no hablo español", asegura.

LECTURAS Práctica

80. **Salud** Descubre cómo se manifiesta la celiaquía.

82. **Nutrición.** Hábitos para un vientre plano.

84. **Belleza.** La cosmética íntima que necesitas.





“Cuando llego a casa directa del rodaje me dicen: ‘Quítate eso y vuelve a ser tú’”

“En su cabeza, las niñas dicen: ‘Hasta aquí es mamá, y hasta aquí, el personaje’. Pero quieren que a casa vuelva mami sola”

María Castro (43) es madre de tres hijas con el actor y bailarín José Manuel Villalba, con el que sale desde 2013 y se casó en 2018. Las niñas tienen 8, 4 y 1 años. La actriz ha compartido a través de sus redes que, en total ha estado embarazada 8 veces, pues sufrió 5 abortos.

MARÍA CASTRO

“A mis hijas no les gusta verme vestida de mi personaje”

La actriz es una de las estrellas de ‘La promesa’, la serie que no deja de batir récords, pero a sus tres hijas no les gusta que vuelva a casa vestida de época



Una luchadora ama de llaves

En ‘La promesa’ María encarna a Pía Adarre, la ama de llaves del palacio en el que se ambienta la serie. Su personaje es un símbolo de la lucha contra la violencia de género.

El fenómeno televisivo de ‘La promesa’ es tan grande que ha sobrevivido, incluso, a la pérdida de su protagonista, Ana Garcés. Tras esta marcha, Pía Adarre, el personaje de María Castro, ha cobrado aún más protagonismo. La actriz gallega, que pudo hablar con nosotros en los premios Cerave Awards, nos habló del futuro de la serie, de lo mucho que le ha costado lograr ser una familia numerosa tras pasar por varios abortos y de la posibilidad de un reencuentro de ‘Sin tetas no hay paraíso’.

►¿Cómo estás viviendo el éxito de ‘La promesa’?

-Laboralmente estoy muy contenta. Aparte de que el personaje es bonito y la serie está muy bien hecha, el set de la serie es superagradable. No hemos tenido la visita de ningún actor haciendo un personaje episódico que me haya hecho decir: “A ver si se va esto”. Toda la gente que llega lo hace con muchas ganas de trabajar, de hacer la vida fácil al compañero. Entonces, claro, laboralmente es muy bonita de hacer.

►¿Puedes compatibilizarlo bien con tus tres hijas?

-Como estoy en Madrid y no viajo, el fin de semana puedo estar con las niñas. La serie me permite ser mamá a tiempo parcial. Con eso, de momento, me conformo.

►A tus niñas no les gusta verte vestida del personaje, ¿no?

-Nada, cuando llego a casa me dicen: “Quítate eso y vuelve a ser tú”. Mira, me contaba una vez Toni Acosta que eso lo hacían también sus hijos, le decían: “Oye, quítate eso”. Y una vez su hijo, siendo pequeñito, la vio en la tele y le dijo, teniéndola al lado:

"Mamá, qué guapa está Toni Acosta". Yo creo que ellos tienen una barrera. En su cabeza dicen: "Hasta aquí es mamá, y hasta aquí, el personaje. Pero que se quede el personaje para ella, y que a casa venga mami sola".

► **¿Cómo estáis llevando la ausencia de Ana Garcés en 'La promesa'?**

-Hacia meses que lo sabíamos. De hecho, aunque el capítulo se emitió hace unas semanas, ella se fue de la serie hace ya un montón de tiempo. Ella es mi compañera de camerino, me he quedado solita. Y, a ver, yo feliz por ella porque es lo que quería. Ana sentía que había acabado su paso por 'La promesa', por lo tanto, se ha cumplido su deseo. Aunque siempre tienes miedo de la reacción del público, yo nunca creo que nadie sea imprescindible. Ninguna somos indispensables, aunque ella hizo un papelón espectacular. Ella, como persona y como actriz, estuvo estupenda en 'La promesa'. Pero al final nadie es indispensable. Cuando me enteré de que se iba, pensé: "Unos se irán, vendrán otros y quedará la cosa a pachas". Y no me equivoqué. La audiencia sigue siendo la misma. De hecho, hemos tenido varios picos de audiencia desde entonces. Porque, claro, la gente que quería a Jana ahora tiene que vengar su muerte.

"Fue Ana Garcés la que quiso salir de 'La promesa'. Yo creo que nadie es imprescindible. La audiencia sigue siendo la misma"

Ana Garcés era la protagonista absoluta de 'La promesa'. Su personaje, Jana, falleció en un capítulo emitido en marzo. "Compartía camerino con Ana, me he quedado solita", dice María.



“Ser mamá para mí era un sueño vital, y me da mucha pena que la gente se quede en el camino por falta de información”

► **Jana ha sido el papel que ha lanzado la carrera de Ana Garcés, el tuyo fue aquella Jessi de ‘Sin tetas no hay paraíso’. ¿Qué queda de la Jessi en ti, en la María de hoy?**

-Tengo unos recuerdos preciosos de aquella época. Me ayudó a despegar con mi carrera. Justo después de estrenar la serie, hice teatro. A lo mejor no hubiera pisado las tablas si no hubiera sido por un personaje tan grande. Ahora en el teatro piden ‘cabezas de cartel’; se buscan personajes televisivos para arrancar. También dimos las uvas en la Puerta del Sol. Gracias a Jessi viví cosas que nunca imaginé.

► **¿Los compañeros de la serie mantenéis el contacto?**

-Las chicas tenemos un grupete de WhatsApp que se llama ‘El reencuentro’, porque nosotras soñamos con una reaparición.

► **¿Y no incluís a Miguel Ángel Silvestre?**

-Es que él murió, ¡habría que resucitarlo! Puede aparecer a través de recuerdos o como un fantasma. El fantasma del Duque. Pero, ¿sabes qué? Ahora no se encuentran estrellas femeninas tan potentes.

► **En las redes has hablado de tu difícil camino a la maternidad y de los abortos que has sufrido, ¿qué te impulsó a publicar esa parte tan íntima de ti?**

-Estaba segura de que quería contar mi historia porque sabía que podía servir de ayuda a muchas mujeres. Con que

ayude a una persona, me doy por satisfecha. Ser mamá para mí era un sueño vital, y me da mucha pena que la gente se quede en el camino por falta de información. A veces no se puede porque no se puede. Pero a veces es falta de información. Cuando mi marido y yo estábamos en el proceso de buscar la tercera niña, le dije: “Si algún día esto se cierra y lo conseguimos, permíteme que contemos nuestra historia. Porque yo lo necesito y porque creo que es bueno”. Las redes sociales están para eso, para dar información, ayudar a gente y ejercer acompañamiento en momentos difíciles.

► **¿Te escriben agradeciendo los textos que escribes?**

-Sí. Hoy mismo estuve mandando un audio desde maquillaje de una persona que me decía: “Estoy con mi quinto aborto, tengo una niña de cuatro años, quiero ir a por otro, me está pasando esto, he ido al inmunólogo, ¿me puedes dar algún consejo?”. Y siempre que puedo, contesto, porque se pasa tan mal con ese “no hay latido” que creo que debemos ayudarnos entre nosotras.

► **O sea que te ha unido a muchas personas contar esa experiencia tan dura...**

-Sí, y siempre que puedo digo el nombre de mi inmunóloga. No lo puse públicamente para no desbordar la clínica, pero los que de verdad quieren saber quién fue y me lo preguntan, yo siempre les digo quién es. Hay gente que ha tenido cada historia... Me han llegado a contar casos de pasar por nueve abortos hasta conseguir dar a luz a un bebé, y todo porque no se pinchaba heparina y porque inmunológicamente no podía... Y digo, ¿de verdad hay que lle-



“Quería contar mi historia con los abortos porque sabía que podía servir de ayuda a muchas mujeres”

“Se pasa muy mal cuando te dicen ‘no hay latido’. Tenemos que ayudarnos entre nosotras”



María inició su carrera en la TVG, la autonómica gallega, con la serie 'Pratos combinados'. En 2008 dio el salto a la tele estatal con 'Sin tetas no hay paraíso'. Ahora triunfa en 'La promesa' tras pasar por los elencos de 'Tierra de lobos', 'Seis hermanas' o 'Amar es para siempre'.

gar a pasar por todo eso, por no saber que hay otra vía de información que te pueda ayudar en el camino?". Si no se puede concebir, pues nada, pero ostras...

► **Estas son las cosas buenas de las redes, entonces.**

-Cuando se usan bien, genial, y cuando se usan mal, un horror. Como todo.

► **¿Has recibido mensajes de odio por redes?**

-No. Yo siempre he recibido un mogollón de cariño. Aunque es cierto que siempre puedes caer mal a alguien, he tenido la suerte de, más o menos, ir cayendo en gracia. Siempre hay alguna desubicada que te dice alguna cosa. Una vez me culpaban poco menos que de la pobreza en el mundo por compartir muchas recetas durante el confinamiento. "¿Cuántas veces coméis en vuestra casa? ¡Que hay hambre en África!" ¿Y yo qué tendré que ver con eso?, me pregunto. En mi casa se desayuna, se come, a veces se merienda y se cena.

► **¿Qué desagradable...**

-También me han dicho que mis hijas van a ser infelices porque me dedico a jugar con ellas y luego verán que el mundo no es así. Pues mira, yo creo que mis hijas van a recordar a una madre tirada en el suelo, jugando con ellas. Y me gusta. Cuando sean mayores podrán valorar los errores que haya podido cometer, pero al menos sabrán que les dediqué tiempo y que siempre estaba ahí para ellas. Con eso me conformo.

► **En el trabajo estás feno-**

"Las chicas de 'Sin tetas no hay paraíso' tenemos un grupo de WhatsApp y queremos un reencuentro de la serie"

menal, nos dices. Y personalmente has cumplido tu sueño de ser familia numerosa. ¿Qué te falta?

-Madrecita, que me quede como estoy, que tengamos salud para vivir así durante muchos años. Porque tengo unos padres mayores y siempre digo: "Dios mío, están estupendos y que estén estupendos muchísimos años más".

► **Hemos visto en redes que tu madre es la que te acompaña ahora cuando viajas con la niña.**

-Sí, desde enero está conmigo.

► **Pero con la mediana fue tu padre, ¿no? ¿Se turnan?**

-Sí, todo vino a raíz del confinamiento, porque la mediana nació en 2020. Mi madre no pasó el covid, que sepamos, y mi padre lo había pasado y tenía más anticuerpos de la familia que nadie. Tiene una fortaleza increíble. Entonces dijimos: "Papá, si eres el héroe de la familia tienes que acompañarme". Porque si venía mi marido, pues la niña mayor, que ya tenía 4 años entonces, se quedaba atrás, pues acababa de tener una hermana pequeña. Así que le dijimos a mi padre: "Tú te quedas con la recién nacida, la proteges un poquito y la cuidas". Y ahora mi madre, como se apunta todo, me acompaña. No hace falta ni que le diga a dónde, ella se viene conmigo. ■

Por Noelia Zazo.

Fotos: Pedro Pernía/Agencias.

biokera
—natura—

BIO PLAS TIA

ALISADO BOTÁNICO QUE REVOLUCIONA LOS TRATAMIENTOS PROFESIONALES

Alineamiento profesional
con moléculas AHAs naturales

**SULFATE,
PARABEN FREE
& VEGAN**

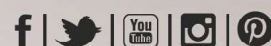


Revitaliza • Cauteriza • Nutre • Reestructura • Sella •
Resultados excepcionales y duraderos



Salerm
COSMETICS

www.salerm.com



CON LUIS ENRÍQUEZ
NISTAL

SUSANNA GRISO, ROMÁNTICA JORNADA EN SEVILLA

La relación de Susanna Griso y Luis Enríquez Nistal está en su mejor momento. Lo demuestra la amplia sonrisa de la periodista durante una cita con el empresario en Sevilla, donde acudieron juntos a una corrida de toros en la Maestranza. Susanna y Luis se conocieron hace quince años gracias a un amigo común, pero la amistad dio un salto al amor hace ahora casi medio año. Susanna se separó hace ya cuatro años de Carles Torras, con quien tiene tres hijos. Luis, por su parte, está divorciado y tiene cuatro hijos.

Susanna Griso (55) y Luis Enríquez Nistal (53) empezaron a salir en enero e hicieron oficial su relación en la pasada edición de ARCO. Él fue presidente del grupo Vocento entre 2011 y 2024.

Nuria
González
presumió
de hijo

Nuria acudió con su hijo Iván, de 21 años, fruto de su matrimonio con Fernando Fernández Tapias, con quien tuvo otra hija de 17 años.



**Rebecca
presumió de
embarazo
en República
Dominicana**

Rebecca presumió de embarazo posando con un bikini azul. Ella y Jordi viven en las afueras de Barcelona en una casa con vistas a la ciudad.



Jordi (46) y Rebecca (31), que tienen un hijo de casi dos años, empezaron su relación en 2019. Anteriormente, el jurado de 'MasterChef' salió ocho años con Cristina Jiménez, jefa de sala de uno de sus restaurantes.



La pareja compartió su viaje con dos parejas de amigos, con los que les vemos desayunando en el hotel.

ANTES DE VOLVER A SER PAPÁS JORDI CRUZ Y REBECCA LIMA, ESCAPADA AL PARAÍSO

Mientras esperan la llegada de su segundo bebé, que será en verano, Jordi Cruz y Rebecca Lima han puesto rumbo a República Dominicana en un viaje muy especial que han vivido como una auténtica lu-

na de miel. "Babymoon Dominicano", ha escrito Rebecca en sus redes junto a las románticas imágenes de la pareja en la isla. El chef y la arquitecta brasileña han compartido el viaje con unos amigos.



ARROPADO POR DUA LIPA ALMODÓVAR, HOMENAJEADO EN NUEVA YORK

El Lincoln Center de Nueva York acogió la entrega del Premio Chaplin a Pedro Almodóvar. El manchego estuvo rodeado durante la gala por colegas cineastas, como John Waters, miembros clásicos de su troupe, como Rossy de Palma, y nuevas adiciones, como Dua Lipa. "Tengo una relación fluida con Dua, adora Madrid. Tiene todo lo que le pido a una actriz", ha dicho Pedro da la cantante, a la que quiere dar un papel en una película.



La 'troupe' del director manchego

Pedro Almodóvar (75), Rossy de Palma (60) y Dua Lipa (29) se sacan un selfie en el Lincoln Center tras la entrega del premio.



EN NUEVA YORK

Georgina acude a una misa de góspel

Si hay alguien que sabe combinar el ocio y el trabajo esa es Georgina Rodríguez (31). La pareja de Cristiano Ronaldo viajó hasta Nueva York para presentar una línea de maquillaje de la que es imagen y causó sensación a su salida del exclusivo hotel The Carlyle en el Upper East Side con su look: americana de piel y unos shorts que dejaban a la vista sus piernas en todo su esplendor. Georgina, que viajó con sus hijos a la Gran Manzana, aprovechó para asistir a una misa de gospel, de la que salió francamente impresionada.

THE CULTURE OF BEAUTY

¡BELLEZA SEGURA!

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

LA BIOTHETIQUE®
PARIS



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



EN PANAMÁ

El emotivo reencuentro de Letizia y Leonor tras cuatro meses

Madre e hija pasaron un Día de la Madre muy especial. La Reina visitó a su hija durante una escala del Juan Sebastián de Elcano

No es por maldad



por Pilar Eyre

Difícilmente se borrará de nuestras retinas el trocillo alegre de Leonor corriendo hacia su madre en el puerto de la Ciudad de Panamá, ese abrazo apretado de la princesa, fortalecida por el ejercicio y la vida al aire libre, y una reina menuda y fascinante. **En ese abrazo, que duró interminables segundos, los ojos de Leonor estaban cerrados y los de Letizia abiertos y chispeantes.** Las enfocaron tan de cerca que pudimos advertir hasta los menores detalles, los clips que llevaba Leonor para sujetarse el moño, un prodigio de habilidad estilística, lo bien que le queda el uniforme, la hora de su reloj digital y que, asombrosamente, está menos bronceada que su madre. Letizia, por su parte, lucía su habitual melena con el mechón canoso, iba sin maquillar, sencillamente vestida con una camiseta y unos tejanos blancos, de hecho, era la madre que iba más casual, pero su emoción emocionaba. ¡Cuatro meses sin ver a su hija, sufriendo por ella! Me imagi-

Letizia no veía a su hija desde que se despidió de ella en enero en el puerto de Cádiz



Un abrazo
de emotividad
contagiosa



Letizia abrazó a su hija en el muelle del puerto de la Ciudad de Panamá, donde el Buque Escuela Juan Sebastián de Elcano realizó su escala. La Reina optó por un look casual con camiseta y tejanos.

Letizia recorrió 8.000 kilómetros en avión para este reencuentro con su hija.



Como en todas sus escalas, Leonor y sus compañeros saludan a puerto con sus gorras.



Letizia puso al día a Leonor sobre toda la actualidad española de la que ha estado alejada.

no a Letizia, tan meticulosa en todo, consultando cada día el parte del punto de navegación, si hay calma chicha, galerna, **quizás incluso ha tenido que poner buena cara en una recepción temiendo que su hija se esté enfrentando a una tormenta** de imprevisible desarrollo, y a lo mejor en algún momento se habrá preguntado: ¿vale la pena?

¿QUÉ DIJO LEONOR?

Porque cuando la mayoría de las chicas a su edad están disfrutando de su entrada en la vida adulta, viajando con sus amigos en plan mochilero, yendo a discotecas, bailando en la playa las noches de luna llena o besando a un muchacho como si el mundo no existiera, Leonor tiene que convivir con 76 compañeros desconocidos,

Llamó la atención que Leonor está asombrosamente menos bronceada que su madre

en un ambiente ajeno, puesto que nunca antes la habíamos visto navegar, y separada de todos, familia, amigos, país, vagabundeos y diversiones. Claro que tiene un horario de trabajo y horas de descanso, pero todo ello en los 113 metros de eslora que mide el Juan Sebastián Elcano, **siempre viendo las mismas caras, excepto en las escalas que ha realizado en Brasil, Uruguay, Chile, Perú y ahora Panamá.** Y aquí han venido los problemas precisamente, en esos escasos períodos de libertad en los que Leonor

ha tratado de comportarse como una chica de 19 años la hemos machacado a fotos y comentarios, como si fuera una libertina. Nadie ha hablado de su comportamiento a bordo cumpliendo sus duras obligaciones de guardiamarina, sino que le reprochamos esa cerveza que se tomó en Brasil. Y sus imágenes en bikini en Chile. Y especulamos sobre si ese chico guapo que tantas veces vemos a su lado es su novio. Y en las redes sociales le leen los labios y afirman que poco antes de desembarcar ha dicho mirando al cielo "joder, la puta nube". Y si fuera así, ¿qué pasa? ¿No decimos todos palabrotas? ¿No es normal que a estas edades te enamores? ¿Y que te guste ir de fiesta?

APOYO MUTUO

Cuando Letizia y su hija en el puerto panameño al fin se separaron, se pusieron a hablar, pero estaba claro que se sabían fotografiadas por decenas de cámaras y eso hacía que perdieran esa naturalidad espontánea del primer momento. Después Letizia conversó con los mandos de Leonor y se adivinaba que alababan el comportamiento de la princesa, porque esta bajaba la vista con timidez y **Letizia, como todas las madres en esta tesitura, se sentía complacida y orgullosa, aunque procuraba disimularlo con sonrisas y muchos gestos de manos.** Después se fueron juntas y entrelazadas, y no se sabía quién de las dos era la madre y cual la hija. Seguro que Letizia ha recorrido 8.000 kilómetros (en vuelo



Madre e hija
pudieron compartir
juntas el Día de
la Madre. Fue
un domingo que
pasaron en privado,
sin actos públicos.
Unas horas de
confidencias en
las que seguro
que hubo
lágrimas y risas.



Por la noche hubo una recepción oficial a bordo, los guardiamarinas llevaban su traje de gala y Letizia brilló, resplandeciente, en un desenfadado mono rojo de Mango, subida a unas alpargatas con plataforma.

Leonor ha estado bajo la lupa: nadie habla de sus duras obligaciones a bordo pero sí de la cerveza que se tomó en Brasil

También se ha especulado si tiene novio. Pero ¿no es normal que a estas edades te enamores? ¿Y que te guste ir de fiesta?

“Me ha dicho que la llame Letizia”, se oyó decir a otras madres y cadetes sobre la Reina

regular) para intentar llevarle consuelo a Leonor, que desde que cumplió la mayoría de edad es un poco menos suya porque pertenece también a todos los ciudadanos representados por su gobierno, pero solo una madre puede curar el alma de una hija y eso se notaba en la forma en que se abrazaban. Pero también parecía como si Leonor quisiera consolarla por haberla dejado un poco más sola.

EL ORGULLO DE LEONOR

Por la noche hubo una recepción oficial a bordo, los guardiamarinas llevaban su traje de gala y madre e hija se notaba que habían sido maquilladas por la misma mano. Letizia brilló, resplandeciente en un desenfadado mono rojo y subida a unas alpargatas con plataforma, y era la reina de las grandes ocasiones. **Sonriente, habladora, departió con los oficiales, pero también con las otras madres y los otros cadetes,** los comentarios eran “qué ojos más bonitos tiene la reina”, “qué simpática es”, “me ha dicho que la llame Letizia”, y veíamos como Leonor la contemplaba con una sonrisa satisfecha y era ahora ella la que estaba orgullosa de su madre.

CONFIDENCIAS EN PRIVADO

Para ellas solas tuvieron el domingo, el día de la madre. Fueron unas horas de confidencias en las que seguro que hubo lágrimas y risas. Leonor tal vez le habló de ese chico que le gusta —quizás el que le puso la mano en la espalda cuando se dirigía hacia su

madre en el puerto—, de anécdotas divertidas, de las guardias, de esa tormenta que... de ese día en que los castigaron a todos porque... **También le habrá enseñado las fotos que guarda en su móvil y habrá comentado el cumpleaños de su hermana y sus planes para el verano.** Y luego la habrá mirado tiernamente con esos maravillosos ojos heredados de doña María, su bisabuela, y le habrá preguntado, ya adulta, ya de mujer a mujer, “¿y tú qué, mamá? Cuéntame ¿cómo va todo?”.

Síguela en www.lecturas.com



Tras su escala en Panamá, Leonor prosigue ahora su ruta en Elcano hacia Colombia, República Dominicana y Nueva York.

Acabará su formación naval el 21 de julio



Después de Nueva York volverá a España y finalizará su formación con escalas en Ferrol, Marín y Cádiz.



Harry señala a su padre como la mano en la sombra que ha puesto su seguridad en peligro. "He descubierto que algunas personas sí quieren que la historia se repita", ha dicho en referencia a la muerte de su madre.

HARRY ESTALLA

"Mi padre no quiere hablar conmigo y no sé cuánto tiempo le queda"

El príncipe denuncia un complot de su familia para dejar al mínimo su seguridad en sus visitas al Reino Unido y lamenta que la crisis coincida con el cáncer de su padre

El príncipe Harry (40) dio un paso atrás en la Familia Real en 2020, mudándose a EE UU, y la dejó oficialmente en 2021. Desde entonces no tiene seguridad especial cuando viaja al Reino Unido. El duque llevó esta decisión a los tribunales, que ahora han fallado en su contra.

“Algunos miembros de mi familia no me van a perdonar mi libro”, dice Harry

El príncipe Harry ha estallado contra su familia tras perder la batalla que llevaba años librando en los tribunales por la decisión de retirarle la seguridad privilegiada en sus visitas al Reino Unido. Cuando en 2021 se oficializó que dejaba de formar parte de la Familia Real, el príncipe, su mujer y sus hijos fueron excluidos de una lista de servidores públicos a los que se blindaba con protección policial –financiada por las arcas del estado– ante posibles amenazas. Harry litigó pero ahora el Tribunal de Apelaciones del Reino Unido ha desestimado su recurso. ¿Su respuesta? Conceder una demoledora entrevista a la BBC.

UN COMLOT CONTRA ÉL

“En 2020 era considerado el miembro de la Familia Real con mayor riesgo de sufrir un atentado, y después de mi decisión de irme del Reino Unido, de la noche a la mañana fui considerado automáticamente el que tenía menos riesgo”, denuncia Harry. El príncipe invoca el recuerdo de su madre, la malograda Lady Di, para denunciar que su familia lo desprotege: “No quiero que la historia se repita de nuevo, pero a lo largo de este proceso he descubierto que algunas personas sí quieren que la historia se repita, lo cual es bastante retorcido”. Harry señala a su padre por no poner freno a esta situación. “Todo este asunto de la seguridad podría resolverse si mi padre hiciera algo. Está en sus ma-

nos”, critica, y añade que la realeza maniobró para retirarle sus privilegios. “¿De quién sería la responsabilidad si me pasara algo?”, se pregunta. Harry asegura que le duele que esta gelidez se produzca justo cuando su padre está enfermo de cáncer. “No quiere hablar conmigo por esta cuestión de la seguridad y no sé cuánto tiempo le queda”, se lamenta. El príncipe da a entender que no depende de él

visitarlo y todo está en manos de su padre, pues ahora mismo solo obtendrá “protección suficiente” cuando sea invitado por la Familia Real al Reino Unido, pero no en sus visitas por iniciativa propia.

PESIMISTA SOBRE EL FUTURO

En su entrevista, Harry no menciona a su hermano pero lanza algunas indirectas claras. Y deja una puerta abierta a sellar la paz. “Algunos miem-

bros de mi familia no me van a perdonar haber escrito un libro y nunca me perdonarán por otras muchas cosas, pero me encantaría una reconciliación con mi familia. No tiene sentido seguir peleando más”. Pese a todo, no se muestra optimista. “Ahora mismo no veo ninguna posibilidad de traer a mi esposa e hijos de regreso al Reino Unido”, sentencia. **■**

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.



Meghan ha compartido una foto con sus hijos, Archie (5) y Lilibet Diana (3), tras el varapalo judicial. A Harry le destroza no poder enseñar su tierra de origen a sus hijos.

“Ahora mismo no veo ninguna posibilidad de traer a mi esposa e hijos de regreso al Reino Unido”



ACTO OFICIAL EN FAMILIA

Los hijos de Kate y Guillermo, las grandes estrellas

La familia real británica presume de unidad en los actos que conmemoran el fin de la II Guerra Mundial



El rey Carlos III (76) con su mujer, la reina Camila (77). La prensa británica asegura que el monarca está "frustrado" e "indignado" por las declaraciones de Harry.

Los príncipes de Gales, Guillermo (42) y Kate Middleton (43), con sus tres hijos: George (11), Charlotte (10) y Louis (7), conocido por sus travesuras.



Tras las incendiarias declaraciones del príncipe Harry contra su familia, la respuesta de la familia real británica no ha podido ser más contundente. La plana mayor de la realeza hizo piña en los actos por el 80º aniversario del fin de la II Guerra Mundial. La salud del rey Carlos III y Kate Middleton —ella ha finalizado su tratamiento contra el cáncer; él no— no impidieron su asistencia al desfile militar, que contemplaron junto al resto en el balcón del palacio de Buckingham. La atención, no obstante, se centró en los peques de la familia. Los hijos de Guillermo y Kate capturaron la atención del pú-

Kate y Guillermo venían de celebrar su aniversario con una escapada a las islas escocesas

Escogieron el mismo lugar que visitaron hace 20 años cuando eran novios

blico presente, en especial el más pequeño, Louis. El joven, que cumplió 7 años el mes pasado, no ocultó su euforia por los espectáculos aéreos de los aviones de combate, y señaló efusivamente al cielo ante las risas de su madre.

Kate estaba especialmente radiante. Venía de celebrar el 14º aniversario de su boda días antes con Guillermo. La pareja se escapó unos días a la isla de Mull, en Escocia. Se trataba del primer viaje de Kate desde que anunció que su cáncer estaba en remisión. **A**

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.



Louis volvió a hacer de las suyas y jugó espontáneamente con el uniforme militar de su padre.



Kate acaricia a Charlotte —cada vez más parecida a ella— en un momento del desfile.



George saluda a un veterano de 101 años que combatió a los nazis durante la guerra. "Estoy orgulloso del príncipe", dijo el anciano combatiente tras su saludo.



**Nuestros
valores
no están
en venta.**

**El aceite
de nuestra
cooperativa,
sí.**

Compra lo tuyo.
Defiende lo nuestro.



Gabriela Guillén (32) dio la bienvenida el 31 de diciembre de 2023 a su niño, que es el séptimo hijo de Bertín Osborne. Ella y el cantante mantuvieron una relación entre 2022 y 2023.

EXCLUSIVA

**EL PEQUEÑO TIENE
CASI UN AÑO Y MEDIO**

Los primeros pasos del hijo de Gabriela y Bertín

La masajista pasó unos días en la costa levantina tras firmar la paz con el cantante y a la espera de llegar a un acuerdo económico por la manutención del pequeño

**Juegos
y risas
en la orilla**



Hay momentos que son inolvidables para una madre, como presenciar los primeros pasos de su bebé y sus primeros chapuzones en la playa. En esta etapa está inmersa ahora mismo Gabriela Guillén, que disfruta de estos instantes con el hijo que tiene junto a Bertín, que ya tiene casi un añito y medio.

GANÓ LA PRIMERA BATALLA

La masajista escogió la costa levantina para pasar el Día de la Madre junto a su pequeño, un niño feliz y risueño que, tal y como se puede ver en las imágenes que acompañan a este reportaje, solo tiene ojos para su mamá. Para Gabrie-

El pasado mes de enero una juez admitió en su totalidad la demanda de paternidad que Gabriela interpuso a Bertín

En un comunicado, Bertín dijo que asumía las responsabilidades con el hijo de Gabriela

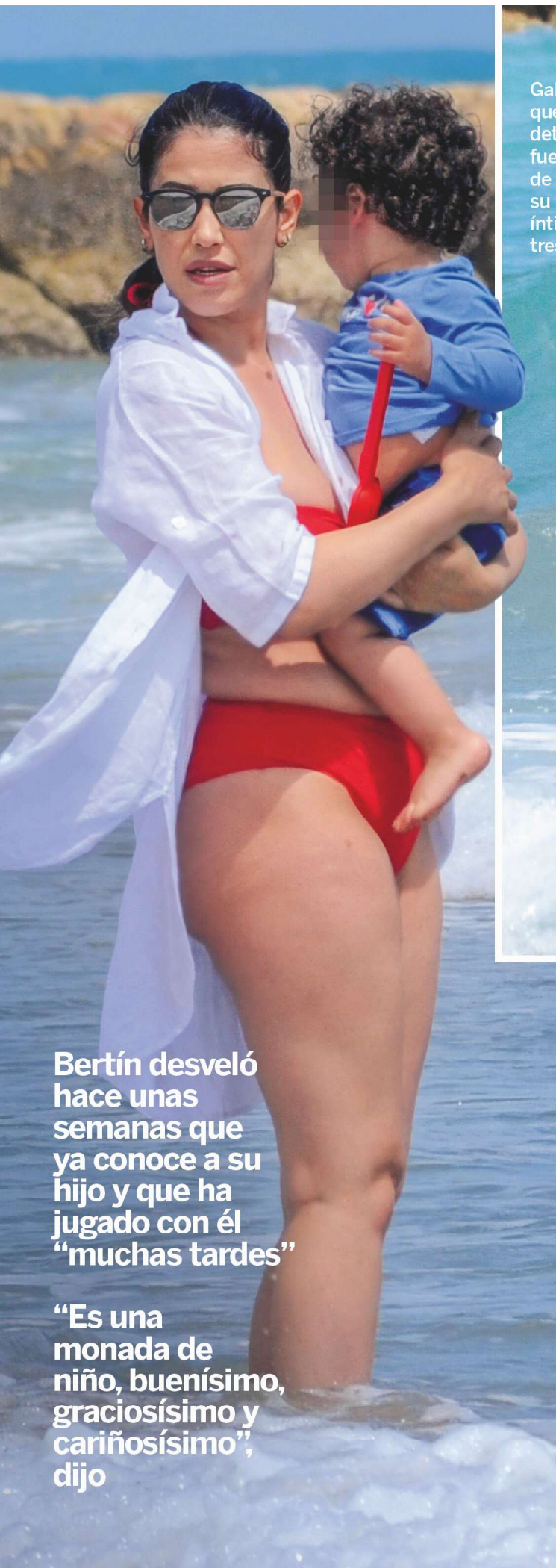
Ella dice que “todo sigue igual” con respecto a la manutención y que se encarga ella sola. Bertín la tendrá que pagar con carácter retroactivo



La masajista se plantó en la orilla con su pequeño y jugó con él con su cubito de arena.



El pequeño solo tiene ojos para su mamá, y viceversa. Este será el segundo verano de Gabriela con su niño, pero el primero en el que podrá compartir juegos con él.



Bertín desveló
hace unas
semanas que
ya conoce a su
hijo y que ha
jugado con él
“muchas tardes”

“Es una
monada de
niño, buenísimo,
graciosísimo y
cariñosísimo”,
dijo



Gabriela no ha
querido dar
detalles de cómo
fue el encuentro
de Bertín con
su hijo. “Es algo
íntimo de los
tres”, dice.

Una
mamá
entregada



Desde el primer
momento,
Gabriela supo que
quería tener al
pequeño. Bertín,
en cambio, no
quería tener
más hijos.



Asegura estar
"contenta"
con que su hijo
tenga contacto
con Bertín

Gabriela y Bertín se conocieron en 2022 cuando hacían de modelos para una campaña de publicidad de una firma de ropa.

la, su hijo es su mundo entero y quiere lo mejor para él. La masajista y Bertín parece que han firmado la paz. El cantante aseguraba hace poco que ya había conocido al pequeño: "Por supuesto que conozco al niño. Es una monada. He estado jugando con él muchas tardes. Es una monada de niño. Es un encanto. Gabriela es una niña estupenda también y nos llevamos fenomenal. Los errores que cometamos los padres son nuestros. Él es una monada de niño, buenísimo, graciosísimo y cariñosísimo". El único fleco pendiente que queda entre ellos es fijar la

pensión por manutención que deberá pagar Bertín. Gabriela quiere el mejor convenio regulador para su hijo y, cuando lleguen a un acuerdo, el cantante, al que actualmente vemos como concursante de 'Tu cara me suena 12', tendrá que pagar los atrasos de la pensión de su hijo desde que Gabriela presentó la demanda de paternidad, que fue en marzo del año pasado.

EN LOS JUZGADOS

Gabriela no dudó en enfrentarse en los juzgados con Bertín Osborne para que se reconociera su paternidad. En marzo de 2023 presentó una



El objetivo de Gabriela es conseguir lo mejor para su niño, y eso pasa por asegurarle un buen futuro.

Tiende puentes a Bertín a pesar de todo

El cantante no acudió al bautizo de su hijo y tampoco estuvo en su primer cumpleaños. En cambio, sí fue al hospital cuando nació su nieto, el hijo de su hija Claudia, en enero.

“Bertín es el padre de mi hijo y voy a tener una relación con él siempre, si él quiere y mi hijo también”, ha dicho Gabriela



demanda contra el cantante y en enero de este año ganó su primera batalla legal cuando la juez reconoció que Bertín es el padre de su hijo. Aunque Gabriela no ha querido pronunciarse sobre cómo avanza la negociación, cuando le preguntaron hace unos días si Bertín ya se hacía cargo de la manutención de su hijo, ella solo dijo: “Todo sigue igual”.

EL FUTURO EN EL AIRE

“Yo siempre he buscado lo mejor para mi hijo, que él esté bien. Yo estoy contenta, si él [Bertín] quiere ver al niño que lo vea, nunca he puesto ningún impedimento”, ha dicho la masajista. Sobre un supuesto acercamiento entre ellos, más allá de lo relacionado con su hijo, Gabriela se mostró más tajante: “Bertín es el padre de mi hijo y voy a tener relación con él siempre, si él quiere y mi hijo también”. ■

Por E. Cebrián. Fotos: Agencias.

Para mi estómago
he elegido un producto
**rápido y de origen
100 % natural**

ACCIÓN NO FARMACOLÓGICA

PARA ADULTOS Y NIÑOS



+1 AÑO



+6 AÑOS

**NOVEDAD
SABOR
LIMÓN**

CONTRA EL REFLUJO, LA ACIDEZ Y LAS DIFICULTADES DIGESTIVAS

NeoBianacid calma los trastornos del estómago
y respeta tu organismo.

**EFICACIA CLÍNICAMENTE
CONFIRMADA**

Estudio clínico con 275 pacientes,
realizado sobre el Poliprotect, complejo
vegetal y mineral de Neobianacid

**100 %
FÓRMULA
DE ORIGEN NATURAL**

**100 % BIODEGRADABLE
FÓRMULA**



CON INGREDIENTES
DE AGRICULTURA
BIOLÓGICA



TAMBIÉN DURANTE
EL EMBARAZO

SON PRODUCTOS SANITARIOS 0373 CPSP24056CAT

Productos sanitarios conforme a la legislación vigente. En caso de utilizarlo en niños,
se requiere una consulta con el pediatra para efectuar un diagnóstico diferencial
que excluya patologías distintas de la acidez, el reflujo y las dificultades digestivas.



Aboca ha obtenido la certificación **B Corp**
biencomun.aboca.com

Fabricante: **Aboca S.p.A. Società Agricola**
Sansepolcro (AR) - Italia

Comercializado por: **Aboca España S.A.U.**
Mataró (Barcelona) - España

Aboca

Natalia (29), que llegó del brazo de su padre, es la mayor de los tres hijos de Emilio Butragueño (61) y Sonia González. Tiene dos hermanos, Raquel (22) y Emilio (28).

**NATALIA, SU HIJA
BAILARINA**

La romántica boda de la hija de Butragueño

La familia del mítico jugador del Real Madrid vivió uno de sus días más emotivos con el enlace de Natalia con un jugador francés de pádel



Natalia Butragueño se dio el "sí, quiero" con Samuel Poutignat en la Parroquia de la Asunción de Nuestra Señora de Torrelodones, en Madrid.

El deporte y la danza se dieron la mano el pasado domingo en la boda de Natalia Butragueño, la hija mayor de Emilio Butragueño y Sonia González. Natalia, que es bailarina de la compañía nacional de danza, se dio el "sí, quiero" con Samuel Poutignat, un jugador profesional de pádel de origen francés con el que salía desde hace varios años.

EL BAILE MÁS ESPECIAL

Natalia llegó a la Parroquia de la Asunción de Nuestra Señora de Torrelodones del brazo de su padre, un Emilio Butragueño henchido de orgullo y emoción. Tras la ceremonia re-

ligiosa, los novios recibieron a sus invitados en la finca El Albero para el banquete. Allí disfrutaron de un tradicional cóctel en el que se sirvieron arroces, sushi, jamón y quesos, y de un menú cuyo plato principal era una carrillera ibérica a la mostaza. Luego, todos disfrutaron de una divertida fiesta cuyo momento álgido fue cuando Natalia salió a la pista a bailar con su padre el tema principal de la película de Disney 'Tarzán', 'You'll Be In My Heart', que está cantado por Phil Collins. Emilio Butragueño, que fue jugador del Real Madrid y capitán de la Selección Espa-



Natalia es bailarina en la Compañía Nacional de Danza y Samuel es un jugador de pádel de origen francés.



Los orgullosos padres de la novia

Emilio Butragueño y Sonia González llevan juntos toda la vida, ella era su novia de la adolescencia y se casaron en 1991.

El convite tuvo lugar en la finca El Albero, donde se sirvió un cóctel con arroces, sushi y jamón y un banquete cuyo plato fuerte fue una carrillera ibérica a la mostaza.



El gran momento de la fiesta fue cuando Natalia y su padre bailaron el tema de la película 'Tarzán' de Disney

ñola, es uno de los jugadores más queridos de la historia del fútbol español, pero Natalia ha heredado la vena más artística de su familia materna. Su abuela cantó en la radio y su madre hizo ballet hasta los dieciocho años. En una entrevista, desveló que su padre no acabó de ver claro un futuro en la danza, pero que todas sus dudas se disiparon cuando la vio bailar por primera vez, cuando ella tenía veinte años. Fue en Burdeos y Natalia representó 'La Bella Durmiente'. Desde entonces, es su mayor fan. 

Por E.Cebrián Fotos: Gtres.



SERVIGROUP

HOTELES

BENIDORM · VILLAJOYOSA · ORIHUELA COSTA · LA MANGA DEL MAR MENOR
MOJÁCAR · BENICASIM · PEÑÍSCOLA · ALCOCÉBER · OROPESA DEL MAR



RESERVA
AHORA
TU VERANO



96 585 59 00

www.servigroup.com

HASTA
35%
DTO.

Pepa Astolfi y el abogado y jinete Lorenzo Mozejón a su salida de la catedral de Sevilla, ya como marido y mujer, el pasado 3 de mayo.



**A LAS PUERTAS
DE LA FERIA DE ABRIL**

La boda sevillana de la sobrina de Luis Astolfi

La alta sociedad se reunió en Sevilla para asistir al “sí, quiero” de Pepa Astolfi, sobrina del jinete con el que se relacionó a la infanta Elena



**Dos
orgullosos
padrinos
de boda**

Jerónimo Astolfi,
el padre de Pepa,
del brazo de su
consuegra, la
madre del novio.



La familia del novio y la novia

Fernando Solís, el hijo mayor de Carmen Tello, con su mujer, Eva Morejón, hermana del novio.



Blanca Astolfi, que es hermana de la novia y la diseñadora de su vestido.

Sevilla se llena de eventos con la llegada de la primavera. Tres días antes del mítico encendido de la Feria de Abril, la capital hispalense vibró con uno de los enlaces más esperados, el de la sobrina del jinete Luis Astolfi.

UNA RUPTURA DIFÍCIL

La catedral de Sevilla fue el escenario escogido por Pepa Astolfi para darse el "sí, quiero" con Lorenzo Mojetón, que además de abogado también es jinete. Hace tres décadas, Luis Astolfi ocupó las páginas de la actualidad social por su relación con la infanta Elena, con quien a día de hoy le une una gran amistad. La alta sociedad se puso sus mejores galas para compartir con la pareja su gran día. Tras la emotiva ceremonia religiosa, todos pusieron rumbo a la Finca Majadallana, propiedad donde la familia Astolfi se dedica a la cría de toros de lidia y donde tuvo lugar el banquete. 

Por E. Cebrián. Fotos: Agencias.



Pepa quería un vestido que fuera romántico y sencillo, con un look entre ninfa del bosque y diosa griega. La sobrina de Luis Astolfi lleva la comunicación de la marca de ropa de su hermana Blanca.

El banquete tuvo lugar en la Finca Majadallana, donde la familia Astolfi se dedica a la cría de toros de lidia

Pepa diseñó su vestido junto a su hermana Blanca, que tiene una firma de ropa muy solicitada

RAPHAEL HABLA DEL LINFOMA CEREBRAL QUE PADECE

“Sentí miedo, terror, no lo vi venir”

El cantante, que regresa a los escenarios el 15 de junio, cuenta cómo afrontó el diagnóstico que hace cuatro meses paró su mundo

Agradecido a sus fans, que durante todo este tiempo no han dejado de mostrarle su cariño, y tan solo unos días después de comunicar que vuelve a los escenarios, Raphael ha hablado por primera vez del linfoma cerebral que hace cuatro meses paró todo su mundo. “Tuve miedo, sentí miedo, terror”, ha confesado. Todo empezó el 17 de diciembre cuando, mientras grababa una entrega de ‘La Revuelta’ que nunca se emitió, el cantante se mostró descolocado y con problemas en el habla. Tras diez días ingresado, Raphael regresaba a casa con el diagnóstico de un linfoma cerebral primario “con dos nódulos cerebrales del hemisferio izquierdo”.

“NO PIENSO EN LA MUERTE”

“Me acuerdo solo de que yo quería decir una cosa, pero decía otra. No era dueño de la situación. Es una sensación fatal”, ha dicho en una entrevista en TVE respecto a lo que vivió aquel día que grababa el programa con Broncano. Hace 23 años se enfrentó a otro difícil problema de salud cuando le trasplantaron el hígado: “Con mi trasplante tuve meses para irme mentalizando, pero esto [el linfoma] no lo esperaba. Ha sido un golpe más duro porque fue algo que yo no vi venir. Cuando me estaba dando, yo notaba algo raro, pero

“Con el trasplante [de hígado] tuve meses para mentalizarme, esto no me lo esperaba”

“Los médicos decían que iba a salir de esta porque me cuidó mucho”

no pensé nunca que fuera una cosa tan grande”. Tras cuatro meses de tratamiento, Raphael asegura que se encuentra bien. “Cuando los médicos me dijeron lo que tenía que hacer, me entregué en cuerpo y alma. Yo quería ponerme bueno y dije: ‘Adelante’. No es que sea muy valiente, es que no hay otro camino. Para esas cosas soy muy echado para adelante. Tengo miedo, pero si hay que hacerlo, se hace. Los médicos me decían que iba a salir de esta porque me cuidó mucho y eso se nota. Soy una persona con mucha disciplina, soy obediente. Y para las medicinas soy bueno, todo me hace efecto enseguida. Es una suerte”, dice Raphael, que arranca feliz su gira el 15 de junio en Mérida. “Antes de decidir volver, me fui a probar yo solo. Hice un concierto de dos horas y pico en un estudio con parte de mismúsicos. Ne-

cesitaba probarme porque una cosa es lo que yo pienso y otra la realidad. Mis hijos estaban presentes para anotar todo”, ha contado. El cantante no solo regresa con ganas a los escenarios sino que lo hace dispuesto a seguir mucho tiempo. “Yo siempre echo de menos el escenario. No me voy a ir nunca. Me iré el día que me tenga que ir por narices porque me pase algo que no pueda superar. El escenario es mi forma de vida. Mi familia y mi carrera son dos cosas que van unidas”, dice. El cantante de Linares asegura en declaraciones a Efe que nunca se ha puesto en lo peor: “No pienso en la muerte, pero el día que llegue tampoco le voy a dar la bienvenida”. **L**

Por S.Q. Fotos: Agencias/Redes.



Tras cuatro meses de tratamiento en casa, Raphael empieza en Mérida una gira que le llevará a 17 ciudades españolas.

Su mujer y sus hijos, su gran apoyo



Natalia Figueroa, con la que lleva 53 años casado, es uno de los puntales de su vida.



Con sus tres hijos, Manuel (46), Alejandra (50) y Jacobo (51).

La improvisada celebración de su 82 cumpleaños



Raphael cumplió el 5 de mayo 82 años y sopló divertido las velas de un pastel con el que un periodista le sorprendió.

RECIBE LA MEDALLA DE
LA COMUNIDAD DE MADRID

Jose Coronado, arropado por su novia y sus hijos en su gran día

El actor, acompañado por Irene López, se emocionó al ver entre el público a sus hijos, Nicolás y Candela, que acudieron sin avisarle

Tres años
de amor con
la actriz
Irene López

“En Madrid he protagonizado mi mejor película: mi vida”

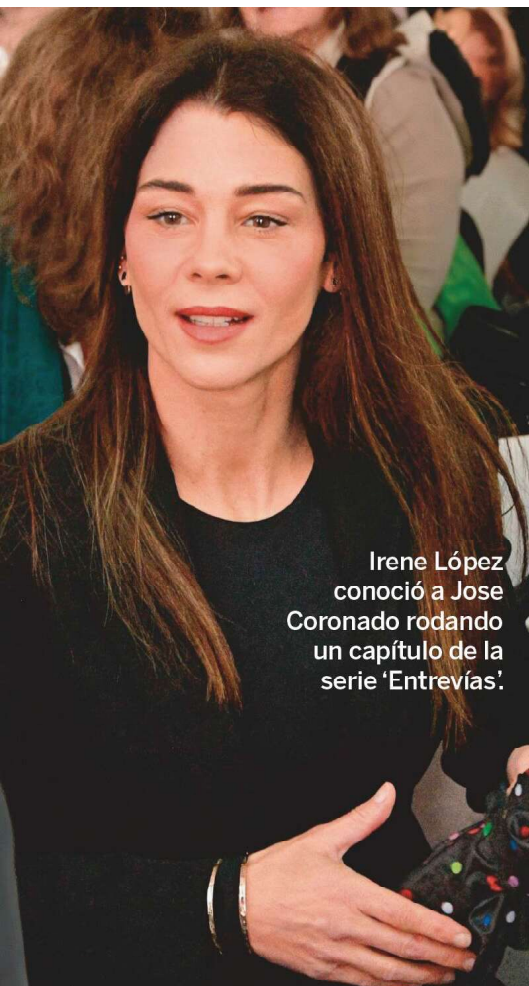


“Aquí tuve a mis hijos y me hace llorar verles hoy aquí. No les esperaba”

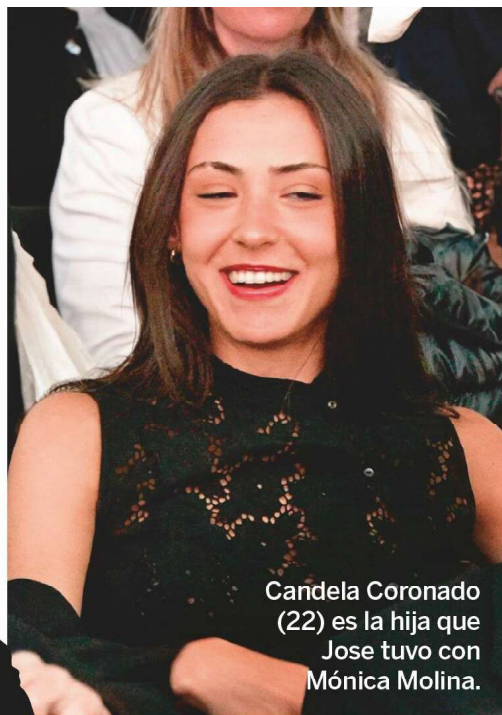
2 de mayo
Día de la Comunidad de MADRID



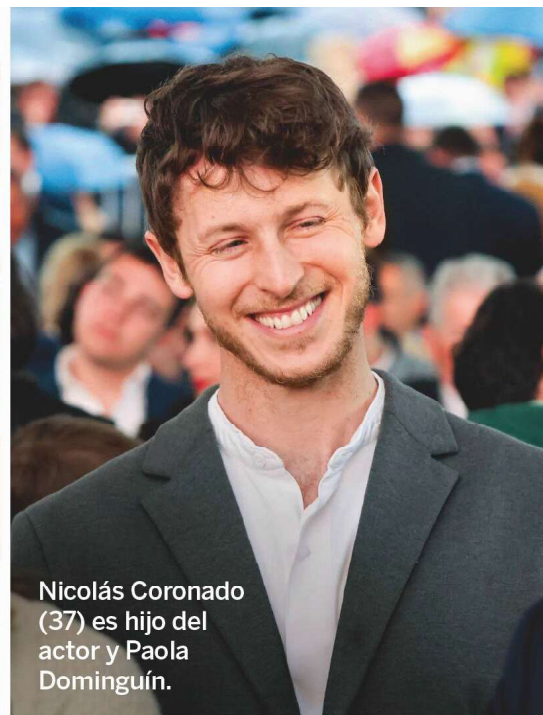
Jose Coronado (67) agradeció la distinción de la ciudad en la que nació. En primera fila estaba su novia, la actriz Irene López (40) con la que sale desde que hace tres años.



Irene López
conoció a Jose
Coronado rodando
un capítulo de la
serie 'Entrevías'.



Candela Coronado
(22) es la hija que
Jose tuvo con
Mónica Molina.



Nicolás Coronado
(37) es hijo del
actor y Paola
Dominguín.

Fue un día lluvioso, pero nada podía ensombrecer el gran momento de Jose Coronado. Y el actor madrileño lo disfrutó hasta romper a llorar de felicidad. Lo hizo en el escenario donde recogió la Gran Cruz de la Orden del Dos de Mayo, un galardón que reconoce a personalidades que han dejado huella en la sociedad madrileña.

UNA GRAN SORPRESA

Entre el público, también emocionados, estaban sus dos hijos, Candela y Nicolás, que acudieron sin avisar a su padre. "Me los he encontrado aquí, me hace llorar verles, no les esperaba", dijo el actor entre lágrimas. Y en primera fila, delante de sus hijos, su novia, la actriz Irene López, de la que no se separa desde que hace tres años sus vidas se cruzaron grabando 'Entrevías'. Otros galardonados fueron Massiel, José Mercé y el motociclista Jorge Martín. 

Por Silvia Quiroga. Fotos: Europa/Gtres.



Jose Coronado
protegió a Massiel
(77) de la lluvia con
un paraguas. La
cantante recibió,
como él, una Gran
Cruz de la Orden
del Dos de Mayo.

“Me enamoré de esta chica gallega, así que creo que algún día me convertiré en ciudadano español”

“El secreto de mi felicidad son mi esposa y mis cuatro hijos”

Richard Gere (75) y Alejandra Silva (42), de Teresa Helbig, en la alfombra roja del BCN Fest en Barcelona, donde el actor presentó 'Sabiduría y Felicidad'. La pareja tiene dos hijos, de 4 y 5 años en común. El actor tiene otro hijo de 25 años y Alejandra otro de 12.

RICHARD GERE, PREMIADO EN BARCELONA

“Mi esposa se enfada conmigo porque no hablo español”

El actor, arropado por su esposa, Alejandra Silva, presentó un documental sobre el Dalái Lama y habló de sus compromisos solidarios



El actor fue muy aclamado en Barcelona. Llegaba de Nueva York después de haber pasado unos días con sus hijos y su mujer en su casa de México, donde colaboran en la fundación 'Xala With Heart' que trabaja por la conservación de la naturaleza.

Recogió emocionado su Premi Sant Jordi

Después de disfrutar de unos días de descanso en México con sus hijos y antes de regresar a Madrid, donde se mudaron a vivir en diciembre, Richard Gere y su mujer, Alejandra Silva, aterrizaban en Barcelona para presentar en el BCN Film Fest el documental sobre el Dalái Lama, 'Sabiduría y Felicidad', producido por el actor.

FELIZ CON SU NUEVA VIDA

"El secreto de mi felicidad son mi esposa y mis cuatro hijos", dijo el actor en la alfombra roja, donde, abrazado a su esposa, dejó claro que no piensa en retirarse. "He sido muy afortunado en mi vida y continúo haciendo este increíble trabajo. Nunca pensé que a los 75 años todavía lo haría, pero aquí estoy. Además, mi mujer no va a dejar que me retire, tengo una esposa muy cara", bromeó Gere.

Creo que fui español en otra vida. Me enamoré de esta chica de Galicia, así que creo que me convertiré en un ciudadano español algún día", dijo el actor hablando de su nueva vida en España.



Richard Gere recogió el Premi Sant Jordi de Cinematografía de manos del director de RTVE Catalunya, Esteve Crespo. El acto se realizó en privado porque debido al apagón que afectó a España, la gala de entrega del premio no pudo realizarse.



El actor y su esposa, en Barcelona, a bordo del barco de la ONG Open Arms, en la que ambos colaboran.



Involucrados activamente con Open Arms

Gere participó en Lampedusa en el rescate de migrantes del Mediterráneo. "Fui persona a persona para escuchar sus historias", dice.

Días después de su paso por el Festival de cine, Gere compartía de nuevo su amor por nuestro país en una entrevista con Ana Pastor en La Sexta. "Cuando mi mujer habla de Galicia es como si viniera del paraíso de los paraísos. Es un lugar muy bonito. Se parece al lugar donde yo crecí porque hay muchos árboles y es muy verde. Me encanta", dijo el actor, que prometió a la periodista hablar español en una próxima entrevista. "Estamos viviendo aquí y me encantaría trabajar aquí. Estoy conociendo a algunos directores y haciendo algunos amigos. Pero tendría que trabajar mi español, que es muy primitivo. Mi esposa se enfada conmigo porque no hablo español", dijo entre risas.

RESCATANDO GENTE DEL MAR

Gere y Pastor, acompañados por Alejandra Silva, se dieron cita en el barco de Open Arms,

una ONG con la que la pareja, muy implicada en causas sociales, colabora. "Esta es una de las cosas de las que España debería estar muy orgullosa. Open Arms ha salvado a decenas de miles de personas del Mediterráneo", dijo Gere, que recordó su experiencia en la isla italiana de Lampedusa ayudando a rescatar a un grupo de migrantes. "Fui persona a persona para escuchar sus historias y la mayoría eran horribles. Ninguno de ellos quería regresar, me decían que preferían morir", dijo el actor. Gere tuvo también unas palabras en recuerdo del papa Francisco: "Fue una persona extraordinaria, realmente sincera y verdaderamente un hombre del pueblo. Habló de que estamos aquí para construir puentes y no muros. Es una pena que ya no esté".

Por S. Quiroga. Fotos: Agencias/RTVE/Redes.

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

“Estaba hundida, no me levantaba, iba al psicólogo, no era feliz... Y ahora se han ido muchas cosas malas y han venido muchas cosas buenas”

“Tú, Vicky, has sido mi mejor psicóloga. Me he quitado muchos miedos gracias a ti. Soy feliz y eres la culpable de esa felicidad”

©MOVISTAR PLUS +

Rocío Martín Berrocal se ha sentado con su hermana en 'A solas con...' de Podium Podcast para abordar cómo lleva haber dado el paso de coprotagonizar un reality en familia tras años en la sombra. “Me ha venido muy bien para enfrentarme a los miedos que tenía”, dice.



VICKY M. BERROCAL A SOLAS... CON ROCÍO M. BERROCAL



La entrevista
más difícil de Vicky

Vicky Martín Berrocal (52) no ha dudado en calificar su encuentro con su hermana Rocío (43) como el cara a cara más desafiante al que ha tenido que hacer frente en su podcast. Emoción a flor de piel.

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



“Durante 30 años no he creído en mí”

Vicky charla con su hermana Rocío, que deja atrás años de segundo plano para darse a conocer con la docuserie ‘Las Berrocal’

Esta es la entrevista más especial de todas las que ha hecho Vicky Martín Berrocal. Y es fácil entender por qué. Quien tiene enfrente no es una cantante ni una actriz: sino su hermana Rocío. Una de las grandes mujeres de su vida; su media vida, tal y como ella misma la define. Rocío Martín Berrocal se sienta en ‘A solas con...’ para promocionar el estreno de ‘Las Berrocal’, la serie documental de Movistar+ que sigue las andanzas de las hermanas.

►¿Cómo has llevado la exposición de ‘Las Berrocal’?

-Me ha venido muy bien para quitarme algunas mochilas y para enfrentarme a los miedos que tenía.

►Eres la menos conocida de ‘Las Berrocal’, siempre has estado en un segundo plano. ¿Ha sido fácil ser mi hermana?

-Ha sido fácil porque siempre he sido una persona con un corazón gigante que nunca he tenido envidia de nada. Siempre he querido lo mejor para mi familia, sobre todo para ti. Te tengo en un pedestal. En otra persona, las envidias, los malos rollos y estar en la sombra podría haber perjudicado a una relación de hermanas, pero yo te admiro, te quiero muchísimo y jamás me he sentido mal por estar a tu sombra.

►¿Como hermana te he quitado algo?

-No. Me has dado mucho más de lo que me has quitado. A veces la gente compara, y cuando eres chica te da más cosa, pero yo tengo muy buen co-

“De chica, las comparaciones dan más cosa, pero soy incapaz de tener celos de ti”, dice Rocío a su hermana

razón y soy incapaz de tener celos de ti.

► **¿Qué te enseñó nuestro padre?**

-Nos enseñó que fuéramos libres, sin dañar al prójimo. Como sabes, todos sus hijos tenemos una estatua en casa que él nos regaló antes de su muerte. He sentido que él me ha empujado a hacer el documental contigo.

► **¿Qué tienes de él?**

-Dicen que los ojos. Y que soy demasiado espléndida, gasto mucho dinero. Más del que debo. Soy espléndida conmigo pero más con la otra gente. Voy arreglándole la vida a los demás.

► **Nuestra madre es especial.**

-La gente la adora. Soy una calcomanía de ella en todos los aspectos, pero no llego a su categoría humana. Ella es una diosa.

► **Mamá dice que su vida ha sido de rosas y espinas. ¿Y la tuya?**

“En el amor siento que tengo una barrera. Soy muy tímida con la gente que me gusta”

“He estado con siete hombres en toda mi vida. Ojalá haber salido y haber disfrutado más”

“Pero yo no podría tener sexo sin amor. Llevo cuatro años sin estar con ningún hombre. Me encantaría pero no puedo”

Dos hermanas que se sostienen la una a la otra

En su conversación en 'A solas con...', de Podium Podcast, Rocío desvela cuál ha sido la dinámica de su relación con Vicky. "Con 18 años te cuidaba a ti, que tenías 28. Ahora es al revés y me cuidas tú a mí. He sido muy protectora".

Rocío confiesa que ha tenido una vida llena de altibajos. "Ha habido muchas espinas. La gente quizá piense que hemos tenido una vida muy bonita, pero da igual el dinero. Hay gente que tiene mucho dinero y no es feliz", dice.

"Podría vivir sin sexo, pero no si tengo pareja. En pareja, si no hay sexo, adiós"

-Ha habido muchas espinas. La gente quizá piense que hemos tenido una vida muy bonita, pero da igual el dinero. Hay gente que tiene mucho dinero y no es feliz. Cuando era chica, no lo pasé bien. Tuve un mal trago por mi padre y mi madre. Mi madre era una enamorada de mi padre; no digo que nos abandonara, ni mucho menos, pero con 12 años ella se fue con papá y a mí me llevaron a una finca de Linares, donde estuve al cuidado de los guardeses de esa finca durante 4 años.

► Hablas de abandono...

-Me he sentido sola muchas veces. Tú estudiabas en Suiza, mamá estaba con papá, yo estuve 4 años en esa finca... Me uní a los guardeses de la finca; ellos tenían 4 hijos y yo fui la quinta. Tuve que arañar hacia arriba para sobrevivir. Lo hice y estoy orgullosa de mí. He sentido abandono por parte de mi madre, no por parte de mi padre...

► Has ido a terapia, ¿verdad?

-Sí, claro, desde los 18 años. Soltar toda la mierda, lo bueno y lo malo, le viene bien a todo el mundo. La gente sería de otra manera si lo hiciera todo el mundo. Saber cuáles son tus límites, qué te beneficia y qué te perjudica, es muy importante.

► ¿Cómo has conseguido llegar ahí?

-Gracias a ti. La psicóloga no me ha valido de mucho, fíjate lo que te digo [risas]. Tú eres mejor psicóloga que la mejor psicóloga de este país. Tú has sido mi psicóloga. Ahora me he quitado muchos miedos. Soy feliz y tú eres la cul-



El 20 de mayo se estrena en Movistar+ la docuserie 'Las Berrocal', que sigue las andanzas de Rocío (43), Vicky (52), la hija de esta, Alba Díaz (25), y la matriarca del clan, su madre Victoria (78), madre de Vicky y Rocío.

“De chica no lo pasé bien. Me sentía sola. Tuve que arañar hacia arriba para sobrevivir”

pable de esa felicidad.

► **¿Cuántas veces te has enamorado?**

-He estado con siete hombres en mi vida.

► **¿Con 'estar' a qué te referieres?**

-A mantener relaciones sexuales y a ser mi pareja. No he estado con ningún hombre más. Ojalá hubiera sido más golfa: ojalá haber salido, disfrutar y haberme acostado con muchos hombres. Pero no ha sido el caso. Supongo

que ha influido en ello la educación que he recibido. No concibo acostarme con un chico al que conozco solo de tres días. Me gustaría. Siempre digo con una amiga que en la próxima vida voy a ser la más golfa de este planeta. Yo no podría tener sexo sin amor. Me encantaría pero no puedo.

► **¿No crees que eso se puede tratar con una sexóloga?**

-Sí, totalmente. Llevo cuatro años sola... A veces tengo sexo conmigo misma. Pero no es lo habitual. No lo necesito.

► **¿Se puede vivir sin sexo?**

-Yo podría vivir sin sexo, pero no si tengo una pareja. Si teniendo una pareja no hay sexo, la pareja se va a la mierda.

Yo, estando sola, podría vivir perfectamente sin sexo.

► **¿Cómo eres en el amor?**

-Tengo una barrera, soy muy tímida con la gente que me gusta. No soy chistosa.

► **¿Por qué has gestionado así el amor?**

-Tu infancia, las mochilas que hayas tenido y lo que has visto en casa influye mucho en la manera en la que gestionas tu vida.

► **¿Qué viste en papá y mamá que te haya dejado huella?**

-Lo que veía de mi padre era maravilloso. A mi madre la vi mal, la vi siempre con agonía, con ganas de seguir, de perseguir... Nuestro padre decía que era el FBI. Eso se te queda en el oído al escuchar-

lo en casa. Las cosas malas marcan más que las buenas.

► **Es una lección que nos hables de tus malos momentos...**

-No hay que creerse todo lo que vemos en las redes. No hay que creerse a las Kardashians. Todo el mundo lo pasa mal en la vida en algún momento. A mí me queda mucho, pero se puede salir. He estado sin creer en mí durante más de 30 años. Estaba hundida, no me levantaba, iba al psicólogo, no era feliz... Y ahora se han ido muchas cosas malas y han venido muchas cosas buenas.

La conversación completa en [youtube.com/@Podium-Podcast](https://www.youtube.com/@Podium-Podcast)

Cruceros de lujo con todo incluido



PAQUETE
DE BEBIDAS



CRÉDITO A BORDO
DE HASTA 800\$



RESTAURANTES DE
ESPECIALIDADES INCLUIDOS



WIFI
ILIMITADO



PAGO EN
3 MESES*

Polinesia francesa

Regatta

11 días | 10 noches

Salida 5 septiembre 2025

Puerto de embarque Papeete

3.609€

Norte de Europa

Marina

13 días | 12 noches

Salida 12 agosto 2025

Puerto de embarque Reikiavik

4.619€

Escocia, Noruega y Ámsterdam

Sirena

19 días | 18 noches

Salida 25 agosto 2025

Puerto de embarque Edimburgo

4.725€

Italia, Grecia y Turquía

Allura

¡Nuevo barco!

11 días | 10 noches

Salida 5 agosto 2025

Puerto de embarque Montecarlo

Cabina con balcón

5.099€

Francia, Italia, Grecia y Turquía

Marina

13 días | 12 noches

Salida 15 septiembre 2025

Puerto de embarque Barcelona

5.199€

De Miami a Santiago de Chile

Marina

23 días | 22 noches

Salida 29 noviembre 2025

Puerto de embarque Reikiavik

5.389€

China, Vietnam y Tailandia

Riviera

16 días | 15 noches

Salida 22 octubre 2025

Puerto de embarque Hong Kong

Cabina con balcón

5.454€

Grecia, Malta, Italia y Francia

Allura

¡Nuevo barco!

13 días | 12 noches

Salida 24 julio 2025

Puerto de embarque El Pireo (Atenas)

Cabina con balcón

5.769€

De Lisboa a Ciudad del Cabo

Sirena

26 días | 25 noches

Salida 7 noviembre 2025

Puerto de embarque Lisboa

6.562€

OCEANIA CRUISES®
Your World. Your Way.®

91 330 72 63
viajeselcorteingles.es

VIAJES El Corte Inglés

*Pago en 3 meses: con tu Tarjeta El Corte Inglés. Financiación ofrecida por Financiera El Corte Inglés, E.F.C., S.A., y sujeta a su aprobación. Condiciones de financiación en Viajes El Corte Inglés. Precios desde por persona y estancia en cabina doble régimen en pensión completa. Tasas portuarias y cuota de servicio incluida. Incluye: Restaurantes Gourmet Especializados, Comedor en Suite y Camarote, WiFi ilimitado, Servicios de Lavandería, Paquete de bebidas alcohólicas en las comidas (en una selección de salidas): incluye cerveza y vino por copa durante el almuerzo y la cena en restaurantes a bordo. Hasta 30% de descuento y hasta 800\$ de crédito a bordo reservando hasta el 3 de junio. descuento varía según el crucero y la categoría, descuento aplicado en los precios publicados. La cantidad de crédito es por cabina, en base a ocupación doble, y depende de la fecha de salida, categoría y número de noches. Consulta condiciones de estas promociones y disponibilidad de salidas en www.viajeselcorteingles.es. Plazas limitadas. C.I.C.NA 59, Herminosa 112 - Madrid.



Silvia y David compartieron un beso en las gradas. Ella es una invitada habitual en 'La Revuelta', donde suele bromear con su relación.

**LAS PAREJAS DE FAMOSOS
DERROCHAN
PASIÓN EN EL TENIS**

La caja Mágica pone en juego el amor

El Open de Madrid sirvió de escenario para que parejas nuevas y consolidadas vivieran citas de ensueño

David Broncano (40), presentador de 'La Revuelta', con Silvia Alonso (35), actriz a la que hemos visto recientemente en la película 'Sin instrucciones'. La pareja lleva más de tres años saliendo.



Blanca Suárez (36) con Javier Rey (45). La actriz se refiere a él como "mi marido", aunque no consta que se hayan casado.

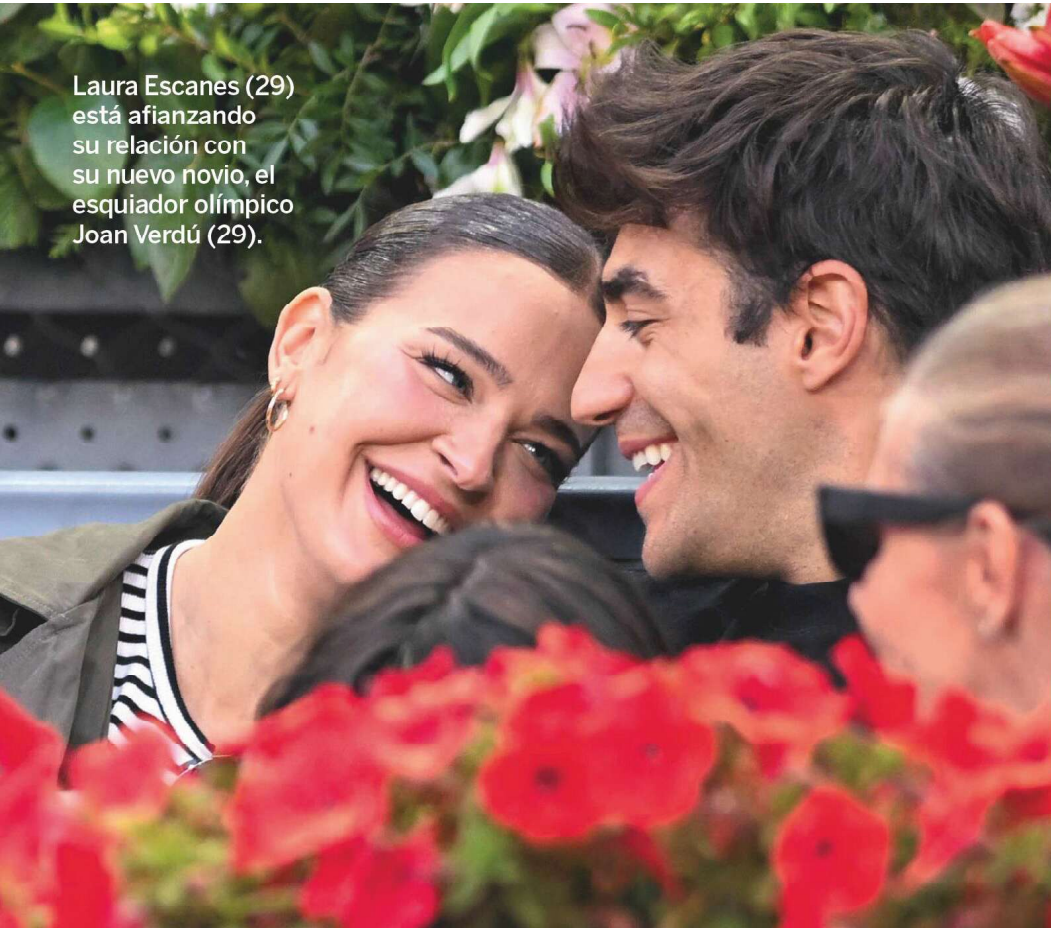
Cupido hizo de las suyas en La Caja Mágica. El Open de Madrid, el torneo de tenis más importante de nuestro país, puso en juego los corazones de una buena colección de parejas de nuestro star system. Allí vimos, por ejemplo, a David Broncano —un apasionado confeso del tenis— junto a su chica, la actriz Silvia Alonso. El presentador de 'La Revuelta', antaño más reticente a escenificar en público su vida de pareja —se habló de romances con Adriana Ugarte o la tenista Paula Badosa, nunca oficializados—, hace tiempo que lleva con naturalidad la relación con Silvia y no dudó en compartir con ella besos y gestos de cariño.

AMORES CON OFICIALIDAD

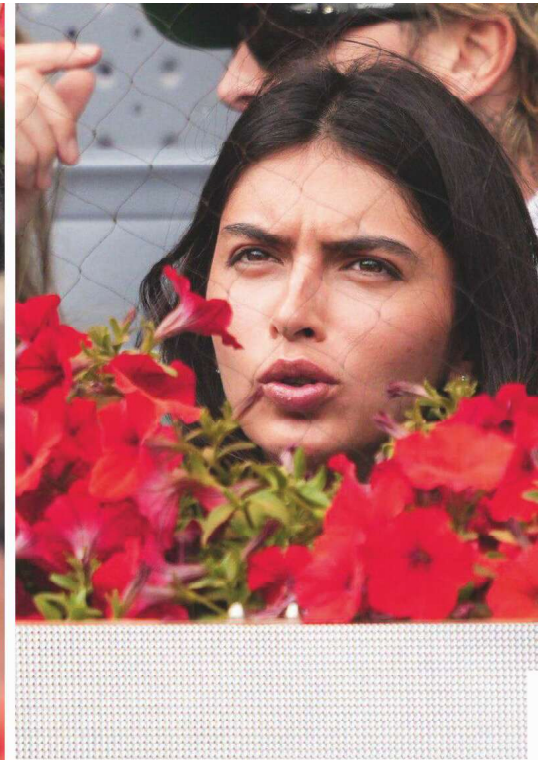
Precisamente en 'La Revuelta' hizo oficial hace unos meses Najwa Nimri su relación con el modelo José Mendes Vieira.



Najwa Nimri (53), actriz de 'La casa de papel', con su chico, José Mendes Vieira (29), modelo y músico.



Laura Escanes (29) está afianzando su relación con su nuevo novio, el esquiador olímpico Joan Verdú (29).



“Soy árabe, vasca y con un novio negro”, dijo entonces Najwa. A la actriz de ‘Vis a Vis’ y ‘La casa de papel’ la habíamos visto con este chico en imágenes muy acaramelados por la calle, pero nunca en un evento público, y eligieron La Caja Mágica para su debut oficial. La misma imagen de normalidad transmitieron Blanca Suárez y Javier Rey. Los actores, que nunca han posado como pareja en un photocall, sí se mostraron libres de cualquier presión en las gradas del torneo, al igual que otras parejas consolidadas como Kira Miró y Salva Reina o Nieves Álvarez y el empresario libanés Bill Saad.



Kira Miró (45) acudió al tenis con su chico, Salva Reina (47), que le dedicó el Goya que recibió en la última gala de los premios del cine. “Gracias a la vida por tu mirada, por tu mano siempre. Ojalá pueda despertar todas las mañanas contigo”, dijo.

RELACIONES QUE COMIENZAN

El Open de Madrid sirvió también para que Victoria Federica confirmara su relación con Borja Moreno, rico heredero de la familia fundadora de la empresa de trenes Talgo, cuya fortuna se calcula en unos 200 millones de euros. Laura Escanes, asimismo, se dejó ver con el esquiador Joan Verdú, cuyo amor parece afianzarse. Es su primer novio tras su ruptura con Álvaro de Luna. 

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.



Cayetano Rivera (48) fue al Open con su hija, Lucía Rivera (26).



Nieves Álvarez (51), con el empresario libanés Bill Saad (57), con el que lleva 4 años de amor.



Victoria Federica (24) hizo oficial su relación con Borja Moreno (31), rico heredero de una familia con una fortuna de 200 millones de euros, fundadora de la empresa Talgo.



Lara Álvarez (38) no fue con su pareja, el piloto de aviación Perico Durán (46), sino que estuvo con un grupo de actores donde se encontraba Macarena García (37).

El diario de Jorge Javier

El origen de la polémica entre madre e hija

La tensión entre Terelu y su hija empezó cuando la primera desveló en una entrevista que Mar Flores le había hecho un regalo. Mar se incomodó por esta revelación. "A mí no me gusta hablar de mis relaciones familiares", comentó. Alejandra se puso entonces de parte de su suegra: "Mi madre se ha equivocado".

**MONUMENTAL ENFADO
DE ALEJANDRA
RUBIO CON TERELU**

**"Espero que
Alejandra
le haya pedido
perdón
a su madre"**



La movida ha venido porque Terelu Campos ha dicho en una entrevista algo que ahora no recuerdo bien. Sobre una Flor de Pascua, creo. Pero ahora no sé si la planta se la envió Mar Flores a Terelu o a la inversa, y me niego a buscar el dato en Google por pereza máxima. **Sin embargo, Alejandra Rubio se ha ofendido con su madre porque debido a la revelación del intercambio floral se ha despertado del sueño de los justos el nombre de su suegra.** Espero que Alejandra haya aprovechado el Día del Madre para pedirle perdón a la suya, después de manifestar urbi et orbi que no le parece bien que Terelu mencione a la mamá de Carlo Costanzia porque intimidades de tal calibre son para disfrutarlas únicamente en familia. Que no hay que decir nada que pueda soliviantar a Mar Flores, a la que Alejandra Rubio coloca en un pedestal que debe haber construido ella misma.

LA ESFINGE INTOCABLE

La pregunta es: ¿quién es Mar Flores para demostrarle ese temor reverencial? O mejor aún: ¿quién es Mar Flores? Es este un enigma que habría pasado desapercibido si Alejandra no hubiera hecho público el cabreo con su madre, pero al hacerlo se remueve la historia y eso lleva a intentar resolver misterios que llevan años alestargados. Saber quién es Mar Flores es uno de ellos. Quizás

A woman with dark hair pulled back, wearing a black long-sleeved top and a black and white fur skirt, is smiling and looking off to the side.

“Mar tiene un altísimo concepto de sí misma, no hay más que ver cómo se maneja cuando hay un micrófono delante”.

nos lo podría explicar Alejandra, ahora que son familia. Muchos nos venden a Mar Flores como esa bellísima esfinge dotada de un cautivador misterio. **Son los mismos cursis que la llaman “Mar” en los platós de televisión. “Porque Mar por aquí” y “porque Mar por allá”.** Pero ni por aquí ni por allá Mar Flores me provoca interés alguno. Es escuchar su nombre y mi cerebro sufre un repentido apagón del que me cuesta recuperarme. Me provoca más pasión ver crecer una planta que escucharla. Opinión personal: desprecia la televisión que hace Tereu porque considera de poca clase

“Alejandra Rubio ha colocado a Mar Flores en un pedestal que ha construido ella misma”

salir hecha unos zorros en ‘Supervivientes’ o codearse con los participantes de ‘La isla de las tentaciones’. **Mar Flores es más de protagonizar anodinos reportajes mostrando casas o naranjados atardeceres.** Tiene un altísimo concepto de sí misma, no hay más que ver cómo se maneja cuando hay un micrófono delante. Me ha asombrado que Alejandra Rubio —que me cae estupendamente— le haya dado públicamente un palo a su madre porque haya osado referirse a Mar Flores. Y eso me inquieta porque o bien Mar Flores tiene aterrizados a todos los que

le rodean y promete torturas dolorosísimas si se atreven a mencionarla o, peor aún: **Alejandra Rubio no sabe todavía quién es su madre.** Pues yo te lo voy a explicar, querida. Tereu Campos es una profesional a la que acabaremos dedicando un monumento en esta televisión que todos practicamos. Incluida tú, Alejandra. Porque Tereu Campos es la reencarnación andante de este tipo de televisión de entretenimiento: contradictoria a veces, divertida otras, cuestionable en ocasiones pero siempre entregada. Oiga, un respeto para Tereu. Que tenemos pocas como ella.

Alejandra: tu madre es un icono. Un vicio para los cinco sentidos. Acéptalo sin complejos y disfruta.

FIN DE SEMANA FAMILIAR

Paso el fin de semana en Badalona. Mi madre asocia la felicidad a la cantidad de alimentos que engullamos ante su presencia. La Mari propone y nosotros asistimos atónitos a un despliegue infinito de posibilidades. El sábado por la tarde a mi sobrina: “¿Quieros fresa, quieres plátano, quieres melón?”. Ella dice a todo que no pero a mi madre le da igual. “¿Por qué no bajas a comprar

A woman with long, wavy blonde hair is sitting and looking directly at the camera. She is wearing a bright pink textured jacket over a white top. Her hand is resting under her chin.

“Me ha asombrado que Alejandra Rubio —que me cae estupendamente— le haya dado públicamente un palo a su madre porque haya osado referirse a Mar Flores”.



algo y así merendáis aquí?”. Vuelve a negarse. Lo intenta con mis hermanas, a las que después de recitar siete menús del día consigue endosar unas cañaíllas que se comen sobre las siete de la tarde. No sé si por hambre o por no contrariarla. **El domingo, mientras me ducho, me siento muy afortunado por seguir teniendo a mi madre.** Y me viene a la memoria una historia que contamos en ‘El diario de Jorge’. Gloria acudió al programa a buscar a su madre biológica. Jamás había tenido la tentación de hacerlo pero durante el estudio de su car-

“Terelu es un icono, una profesional a la que dedicaremos un monumento”

“Es escuchar el nombre de Mar Flores y mi cerebro sufre un apagón”

ta astral le aconsejaron que se dedicara a ello. Vino al programa el 24 de abril a hacer el llamamiento. Días más tarde su tía Pilar le comunicaría en

directo que su madre murió un 24 de abril de 1998. ¿Señales? Gloria se ha enterado gracias al programa que tiene dos hermanas más –también adoptadas– y varios tíos. **Su adopción la firmó nada más y nada menos que el tenebroso Carlos Arias Navarro.** La madre biológica de Gloria tenía un piso en la céntrica calle Magdalena de Madrid y, según le contó a su hermana Pilar, vivió de cerca los atentados de los abogados de Atocha. Me estremeció la historia de Gloria y todo lo que la rodea. Para su familia biológica, estaba muerta. De una pul-

monía, según contaba la madre. ¿O es lo que le dijeron a ella? ¿Estamos ante otro caso de niños robados? Qué gran trabajo lleva a cabo el equipo de investigación del programa. A propósito de la historia. Me está impactando el libro ‘Tondres 38’, de Philippe Sands, en el que se documentan de manera apasionante dos casos de impunidad: el del cruel Augusto Pinochet en Inglaterra y el nazi Walter Rauff en la Patagonia.

LA BRONCA DE MI VECINA

El domingo por la mañana vamos a un restaurante a celebrar el día de la madre. Por el camino nos encontramos a la Mari Carmen –sí, “la Mari Carmen”–, una vecina del barrio de San Roque. Ella vivía en el bloque de al lado, en el séptimo tercera. Nosotros, en el octavo tercera. Siempre me fascinaron las conversaciones que ella y mi madre mantenían, cada una desde su balcón, a base de gestos. **Se entendían a la perfección en un lenguaje que solo ellas comprendían.** Mantenían charlas larguísimas. Nada más verme, lo primero que me dice la Mari Carmen es que está muy enfadada conmigo. Le pregunto el motivo: “Porque cuando se murió mi marido tu madre me dijo que me ibas a llamar por teléfono y no lo hiciste”. De eso hace como quince años. No nos habíamos vuelto a ver. Me parece precioso que después de tanto tiempo lo primero que haga la Mari Carmen es echarme la bronca porque para ella no soy el de la tele sino el hijo de una vecina con la que siempre se llevó, y se siguen llevando, de maravilla. Puedes salir del barrio pero, afortunadamente en mi caso, el barrio no sale de ti.

Síguelo en www.lecturas.com

Mi primera boda 2025



Mientras María hace
la comunión aquí,
en India, Priya
se está casando.

Cada año, 12 millones de
niñas en todo el mundo
son obligadas a casarse
antes de los 18 años.

Súmate a **Unidos por los
derechos de las niñas** y
ayúdanos a acabar con
el matrimonio infantil.

**unidos
por...**

los derechos
de las niñas



unidospor.es/niñas

unicef 
para cada infancia



Fueron pareja
durante cinco
años

Gloria Camila (29) salió con Kiko Jiménez entre 2014 y 2019. La demanda que ha presentado documenta daños en el tiempo de su relación y en los años posteriores.

**LLEVAN SU DISPUTA DE LOS
TRIBUNALES A LOS PLATÓS**

Gloria Camila y Kiko recrudecen su guerra

Tras años de calma tensa, la expareja ha resucitado su enfrentamiento con un cruce de acusaciones

Gloria ha denunciado a Kiko por infligirle daños psicológicos durante ocho años

Kiko asegura que tiene un vídeo en el que, según él, Gloria reconoce que el único motivo de la demanda es conseguir dinero

La guerra entre Kiko Jiménez y Gloria Camila Ortega se recrudece seis años después de su ruptura sentimental. El regreso a la televisión de la hija menor de Rocío Jurado ha provocado un nuevo enfrentamiento entre ambos. Gloria Camila ha desvelado que ha interpuesto una bomba judicial contra su exnovio. Ha presentado contra Kiko Jiménez una denuncia, ya admitida a trámite, acusándolo de infligirle presuntos daños psicológicos durante y después de su noviazgo. “Son ocho años, cuatro de relación y cuatro después, en los que unos profesionales determinan que hay que ir a juicio porque hay cosas constitutivas de delito”, desveló en su vuelta a la gran pantalla.

ANOREXIA NERVIOSA

Kiko Jiménez contestó después en ‘Fiesta’ afirmando que su ex utiliza esta afrenta legal para ganar dinero. “Tengo un vídeo aquí. [Gloria Camila] reconoce que me va a denunciar para sacar pasta para pagarse los estudios”, atacó. Al día siguiente y en el mismo plató, la hija de Ortega Cano negaba, rotunda, haber pronunciado estas palabras, afirmando que ese vídeo no podía existir: “Si tiene el vídeo que lo lleve donde tenga que llevarlo”. Pocos minutos después, Belén Rodríguez irrumpía en el espacio capitaneado por Emma García con las pruebas que demostraban que Kiko Jiménez no mentía. Hizo pública la entrevista en la que podía escucharse a Gloria Camila. “Te he pagado la casa y él [Kiko] me va a pagar los estudios”, decía la joven. Gloria Camila se defendió visiblemente nerviosa: “No digo

que voy a poner una denuncia para pagarme los estudios. Hay que ver el contexto, es de hace dos años, creo. Ahí no existía la denuncia”. Belén Rodríguez le respondía: “Peor me lo pones, todavía no tenías la manera de que te pagara los estudios, luego la encuentras”. Apabullada por sus propias declaraciones que no recordaba, Gloria Camila no pudo evitar caer en varias contradicciones. Tras negar que en ese

vídeo se hablara de ninguna denuncia, terminó reconociendo que hablaba de otro procedimiento judicial que no llegó a interponer nunca. La disputa legal entre Kiko Jiménez y Gloria Camila no ha hecho nada más que empezar, y a tenor de las declaraciones de la joven lleva años gestándose. Ya en 2022 Gloria confesaba: “Por culpa de este señor he tenido anorexia nerviosa”. 

Por Martina Ataun. Fotos: Agencias.

Kiko Jiménez (32) se remite a una entrevista en que se pudo oír a Gloria Camila decir: “Le he pagado la casa y él [Kiko] me va a pagar los estudios”.



Eva Longoria (50), que saltó a la fama por 'Mujeres desesperadas', recibió el el Premio Platino de Honor en reconocimiento a su trayectoria como actriz, productora, directora y activista. Lució un vestido de Zuhair Murad.

**MADRID ACOGE
LOS PREMIOS PLATINO**

Eva Longoria vive su gran noche española

La actriz fue reconocida con un premio de honor en la gala del cine iberoamericano. Se lo entregó su amiga Sofía Vergara

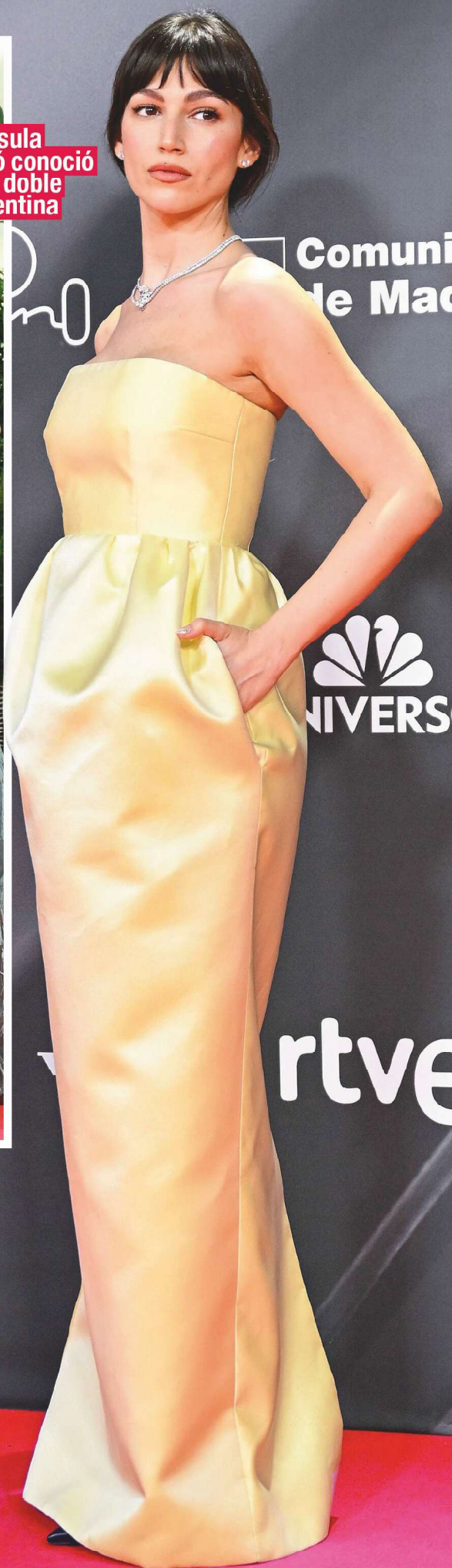


Enrique Cerezo (premiado también por su trayectoria) asiste al abrazo entre Eva y Sofía, que apareció por sorpresa.



Úrsula
Corberó conoció
a su doble
argentina

Sofía Vergara (52) dijo de Eva: "Eres un orgullo para los latinos". En la gala, Úrsula Corberó (35), a la derecha, coincidió con la actriz argentina Stefi Roitman (30), en el centro, que muchos consideran una doble suya. "Parecemos gemelas", admite Úrsula.





Karla Sofía Gascón (53) dijo en la gala que está preparando acciones legales contra quienes hayan atentado contra su honor en los últimos meses. “No voy a permitir que nadie me difame”, dijo. “En Cannes empecé con demandas para la mujer que dijo que había ganado el premio un señor en vez de una actriz”.



Eduard Fernández (60) posó en la alfombra roja con su hija Greta (30). Ganó el premio a Mejor actor por ‘Marco’.



Macarena Gómez (47) apostó por un traje dorado con chaquetilla torera y adornos tipo espejo, al más puro estilo burbuja Freixenet.

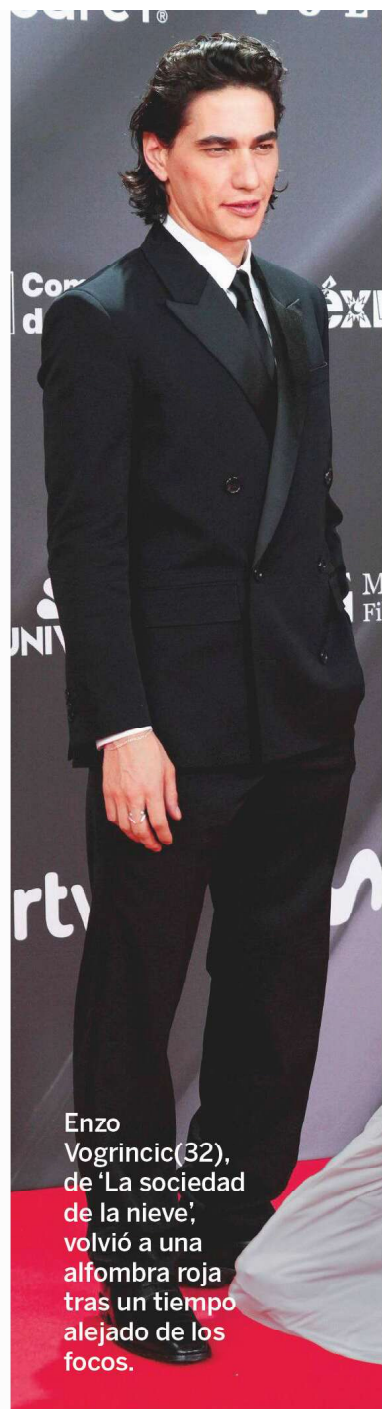


Pablo Alborán (35) abrió la gala con la interpretación de ‘Clickbait’, su nuevo single.

Los Premios Platino, la gala que reconoce lo mejor del cine iberoamericano, nacieron para tender puentes en el mundo hispanohablante. Y con ese propósito entregaron este año el Platino de Honor a Fiva Longoria, que vivió en Madrid un homenaje con sorpresa incluida, pues la encargada de entregarle el premio fue Sofía Vergara.

SORPRESAS Y AMENAZAS

Sofía acudió de incógnito — evitando la alfombra roja— para mantener el impacto de



Enzo Vegrincic(32), de 'La sociedad de la nieve', volvió a una alfombra roja tras un tiempo alejado de los focos.



Vanessa Romero (46) lució un vestido sencillo y elegantísimo de Michael Costello



Mar Saura acudió a la gala con un vestido plateado de corte futurista de Alexandre Vauthier Couture y joyas de Tiffany's

su revelación. Y lo consiguió. "Yo fui a Hollywood queriendo ser Eva Longoria y eso que ella es mucho menor que yo", dijo provocando las carcajadas del auditorio. En su discurso, Eva recordó que, aunque nació en una familia mexicana de Texas, por sus venas corre sangre española. "Soy asturiana. ¡Qué viva Asturias!". También vimos a Karla Sofía Gascón, que amenazó con acciones legales a sus críticos. "No voy a permitir que nadie me difame", dijo. 

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.

Mar Saura (49) está casada con Javier Revuelta, presidente de la Real Federación Hípica Española.

**Delatados por
los sospechosos
movimientos
del padre**

Christian Steffen (53), el padre, era el único que figuraba empadronado en la casa. Él era el único que salía para recoger los pedidos semanales del supermercado, siempre con mascarilla, y llamó la atención de los vecinos por su extrema discreción.



**LA CASA DE LOS
HORRORES DE OVIEDO**

Tres niños vivieron 4 años encerrados entre basura por sus padres

Gracias a la denuncia de una vecina, la policía detuvo a un matrimonio alemán que tenía a sus tres hijos –uno de 10 años y unos gemelos de 8– aislados



La hora negra



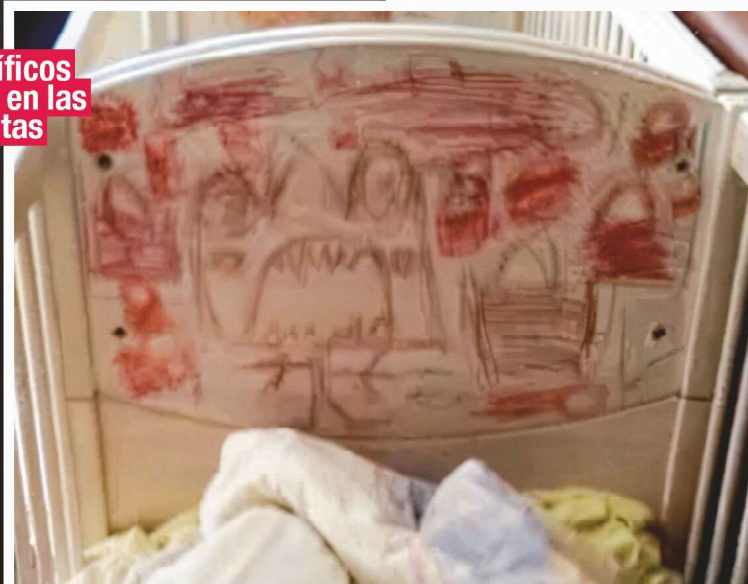
por
Mayka Navarro

Los niños llevaban tres mascarillas y pañales, caminaban encorvados y dormían en cunas en unas estancias que la policía describió como un basurero

Había pañales sucios por toda la vivienda y compresas usadas de la madre debajo de la cama, reinaba el caos y un olor insoportable

Terroríficos dibujos en las cunitas

Los gemelos, de 8 años, dormían en unas cunas que adornaron con unos dibujos inquietantes. El mayor, de 10 años, dormía en un camastro. Todos usaban pañales.



En estos tiempos en los que la mayoría de las personas prefieren mirar hacia otro lado por aquello de “no meterse en líos”, conviene felicitar a Silvia, la vecina de la casa de al lado de la ya conocida como ‘la casa de los horrores’ de Oviedo. Esta mujer, profesora universitaria, decidió hace unos meses denunciar porque desde hacía un tiempo pasaban cosas “extrañas” en el chalet vecino, el del 15A de la calle Toleo.

UN TIPO MISTERIOSO

La mujer contó que ya en verano del año pasado, vio en el jardín de la casa a un niño jugar. Le pareció extraño que en aquella parcela siempre tan descuidada hubiera alguien,

La madre obligó a los agentes a que se pusieran mascarilla porque sus hijos estaban “muy enfermos”, había medicinas por toda la casa

pero pensó que el extraño vecino extranjero que apenas aparecía tras la puerta para recoger los pedidos que le llegaban semanalmente del supermercado, había recibido visitas. Un tipo misterioso que había alquilado la vivienda a través de una agencia en octubre del 2021 y que había llamado la atención del vecindario por su extrema discreción. De vez en cuando salía a tirar la basura, recogía también el correo y algún paquete que le llegaba y siempre se movía con mascarilla. La parroquia rural de Toleo ya es de por sí discreta, con una decena de impresionantes parcelas con sus casas unifamiliares, a las afueras de Oviedo, en la falda del monte Naranco. Un lugar precioso a escasos metros del convento de las Carmelitas Descalzas, donde viven un grupo de monjas de clausura.

CURIOSIDAD Y PREOCUPACIÓN

No es que Silvia no tuviera cosas que hacer, pero tal y como

El matrimonio contó que sus hijos “enfermaron gravemente” en Alemania y, como allí no les dejaron escolarizarlos en casa, huyeron a España

sas que hacer, pero tal y como relató en su primera denuncia, acabó controlando los movimientos de su vecino. Así confirmó que de vez en cuando, mientras el hombre salía de la casa para acercarse hasta la puerta de la finca a recoger el envío del supermercado, había movimientos en el interior del chalet. Sobre todo, en la segunda planta. Cortinas que se movían, persianas que bajaban o subían e incluso algunos sonidos que le sonaban a risas de niños.

En algunos momentos, la mujer llegó a pensar que se estaba extralimitando y que debía abandonar ese papel de detective privado en el que se había instalado. Pero cada vez que miraba desde sus ventanas a la casa del vecino, las preguntas sin respuestas crecían. Si aquel hombre vivía solo ¿para qué necesitaba toda esa gran cantidad de comida que semanalmente llegaba en furgoneta? La curiosidad fue en aumento y unida a ella, una preocupación por si dentro podían estar pasando cosas extrañas y un sentido de la responsabilidad que la llevó a dar el paso de denunciar.

UNA EXPLICACIÓN CONVICTENTE

El 14 de abril, Silvia se presentó en el servicio de Infancia y Familia del Ayuntamiento de Oviedo. La mujer llevaba consigo varias hojas con anotaciones de todas las cosas que le parecían extrañas y que ava-

laban sus sospechas de que en aquella casa había varios niños viviendo y que debían estar encerrados porque no salían de la vivienda. La explicación de la mujer debió de ser tan convincente que ese mismo día, la Policía Local de Oviedo montó un dispositivo de vigilancia alrededor de la casa. La investigación no tardó en dar sus frutos y avalar las sospechas de la vecina. Los agentes comprobaron que en el inmueble, un caserón con bajo y dos plantas, que en su día había sido ocupada por un futbolista del Real Oviedo, solo había una persona empadronada, desde febrero de 2022: Christian Steffen, doctor en Filosofía que trabajaba en casa y en línea para varias empresas de recursos humanos, de 53 años y nacionalidad alemana.

UNA COMPRA REVELADORA

Los investigadores decidieron hurgar en la lista de la compra que tanto había llamado la atención a la vecina. Y encontraron la pista que necesitaban. Aquel tipo compraba para una familia entera con niños, no para un hombre que viviera solo. Por si fuera poco, había un consumo exagerado de pañales de bebés. Nadie los había oído, ningún médico de la zona les había atendido. ¿Para quién eran entonces todos aquellos pañales?

UN HORRIBLE HALLAZGO

La investigación parecía detenida. Más allá de los sospechosos excesos en la compra al supermercado, no había nada más que permitiera a los policías avanzar. El responsable del caso, el inspector jefe de la policía judicial de la Policía de Oviedo pidió entonces arriesgarse y llamar a la puerta. El lunes 28 de abril, dos semanas después de la denuncia de la vecina, los agentes se presen-



Los niños solo podían ir al baño un número limitado de veces al día, por eso llevaban pañales

Tenían que pedir permiso para todo y sus movimientos estaban limitados incluso en el interior de la casa

taron en la puerta. Pasaban unos minutos de las once de la mañana. A los pocos minutos de llamar, el hombre “descalzo y desaliñado” les abrió la puerta. Les contó que vivía con su mujer y sus tres hijos. No trató en ningún momento de ocultar la presencia del resto de la familia y permitió a los policías acceder al interior. Lo que se encontraron aquellos uniformados al cruzar el umbral lo definieron después como “la casa de los horrores”.

AFECTADOS POR EL APAGÓN

La mujer, estadounidense nacionalizada alemana, cuya piel jamás veía la luz del día, insistió a la traductora de alemán que acompañaba a los policías que los agentes debían ponerse mascarilla porque sus hijos “estaban muy enfermos”. Los niños llevaban tres mascarillas cada uno, una encima de

la otra. El mayor de diez años y dos gemelos de ocho, llevaban pañales y caminaban encorvados. Se sorprendieron de la visita y se mostraron asustadizos en un primer momento. Los pequeños dormían cada uno en una cuna, y el mayor en un camastro en unas estancias que los policías describieron como un basurero. Había pañales sucios por toda la casa, tampones y compresas usados por la madre durante la menstruación, debajo de la cama. Un caos y un olor insostenible en una casa cerrada a cal y canto de la que nunca salían. La casa estaba llena de medicamentos que la madre aseguró que eran para “el trastorno de déficit de atención” de sus hijos. Los policías estaban iniciando el registro de la vivienda, con compañía de dos trabajadoras sociales del gobierno de Asturias cuan-



**Rodeados
de basura y
suciedad**

La Guardia Civil sospecha que los padres se obsesionaron con la covid y no querían que los niños fueran al colegio para no contagiarse. Llenaron la casa de máquinas de ozono que disparaban el consumo de luz y agua pero luego no tenían las condiciones mínimas de salubridad.



tado los plomos. No tardaron en averiguar que en aquel rincón de Asturias también se fue la luz, como en el resto de España, por el apagón, por lo que tuvieron que suspender el registro.

UNA OBSESIÓN INSALUBRE

Los padres fueron detenidos y tras un día en los calabozos, el juez que les tomó declaración ordenó el ingreso en prisión de ambos. El matrimonio contó que sus hijos “enfermaron gravemente” en Alemania y como el colegio no les dejó escolarizarlos en casa, huyeron a España. Una explicación que no convenció ni a los investigadores ni al juez. De hecho, la Guardia Civil que asumió la investigación sospecha que los padres se obsesionaron con el coronavirus y trataron de que sus hijos no asistieran al co-

Ahora se estudian los daños sufridos por los niños tras permanecer cuatro años encerrados como animales

legio en Alemania, para evitar el contagio. Y como no les permitieron realizar las clases desde casa, buscaron un lugar discreto en el que esconderse del mundo. Su obsesión les hizo llenar la casa asturiana de máquinas de ozono que tenían a pleno rendimiento, disparando el consumo de luz. También el de agua, hasta el punto de que la propietaria del chalet llegó a pensar que había una fuga por los recibos que le llegaban de la vivienda. Aunque no han dado ninguna explicación al uso del agua, los investigado-

res sospechan que se obligarían a lavarse constantemente para evitar el contagio, aunque después la casa no tuviera las mínimas condiciones de salubridad. Los críos ya están bajo la custodia del Principado, que valora los daños sufridos tras permanecer al menos cuatro años encerrados como animales. Los responsables están tratando de localizar algún familiar que tenga capacidad y garantías para asumir la tutela de los tres hermanos.

RELATOS ESPELUZNANTES

Lo poco que ha trascendido de los menores es que poco a poco reaccionan positivamente y están mostrando señales de afecto y cariño hacia sus cuidadoras. Un elemento esperanzador para su recuperación. Los relatos que van trascendiendo son espeluznantes. Los críos solo podían

ir al baño un número limitado de veces al día, por eso llevaban pañales. Tenían que pedir permiso para todo. Y sus movimientos, incluso en el interior de la casa en la que vivían encerrados estaban limitados. Una de las salas de la casa estaba habilitada como cuarto de estudios y en ella había libros y material escolar, que los pequeños utilizaban unas horas al día para estudiar. Hacía cuatro años que no salían de aquella casa. Uno de los agentes que participó en el rescate contó como los pequeños se sorprendieron al pisar la hierba del jardín, la manera en la que les molestaba la luz y como respiraron con mucha profundidad, como si sintieran la necesidad de llenarse los pulmones de aire limpio.

Síguela en www.lecturas.com

Liza Minnelli (79), hija de Judy Garland y el director de cine Vincente Minnelli, se convirtió en un icono gracias a 'Cabaret'. Tuvo que pelear por el papel, ya que el director no la veía, y se negó a salir en toples para contentarlo.

“Juré que no tomaría drogas tras ver lo que hicieron con mi madre. Y cuando me quise dar cuenta, rompí mi promesa”

“El alcohol hacía que me sintiera bien durante un ratito. Pero, por supuesto, se acabó volviendo contra mí”

LA DIVA REPASA SUS LUCES Y SOMBRAS EN UN DOCUMENTAL

Liza, una vida marcada por los excesos y la tragedia

La actriz, de 79 años, habla sin tapujos de sus adicciones, sus amores fallidos y la complicada relación con su madre, Judy Garland

A full-page photograph of Liza Minnelli. She is seated in a wheelchair, leaning back with her head tilted and a joyful expression on her face. She is wearing a black, long-sleeved top covered in small, shimmering sequins or beads. Her dark hair is styled in a short, chic cut. She is also wearing a gold bracelet on her left wrist and has red nail polish. The background is a warm, solid-colored wall.

En el año 2000, a Liza le diagnosticaron una encefalitis viral, enfermedad que le provoca inflamaciones en el cerebro y que poco a poco ha ido deteriorando su salud. Hoy está postrada en silla de ruedas y sufre agresivos temblores.

Hay un tipo de estrellato muy exclusivo al que solo acceden aquellos iconos a los que acabamos llamando por su nombre, sin apellidos, con familiaridad. La medida de la grandeza de Liza Minnelli está en que ha sido capaz de ser Liza para todo el mundo sin la sombra de los apellidos de sus padres, Judy Garland y el oscarizado director Vincente Minnelli. La artista, famosa por arrasar los escenarios como un torbellino, se encuentra ahora postrada en silla de ruedas y presa de temblores incontrolables a causa de la encefalitis que sufrió en

el año 2000, que poco a poco ha ido sometiendo su movilidad. Pero todavía tiene fuerzas para contar su propia historia, como demuestra el documental 'Liza Minnelli: absolutamente real', que Movistar+ acaba de estrenar.

ADICTA AL VALIUM

La vida de Liza sufrió un vuelco a los 23 años cuando su madre, Judy Garland, falleció de una sobredosis accidental de barbitúricos. Liza lloró ocho días seguidos. "La muerte de su madre le provocó tristeza, por supuesto, pero también tuvo que ser para ella un alivio. Su



La sombra inquietante de su madre



Fue la mayor de los tres hijos que tuvo Judy Garland, protagonista de 'El mago de Oz'.

Pilló a su primer marido con un hombre en la cama



Peter Allen fue el primero de sus cuatro maridos. Ella lo pilló en la cama con otro hombre. Liza, pese a ser uno de los mitos gays de la cultura pop, nunca se dio cuenta de que era gay.



El cuarto marido de Liza, David Gest, le desvalijó la casa. Cuando ella volvió de gira, se encontró el apartamento vacío, sin joyas, cuadros ni muebles. Se llevó hasta las fotos de la pared. Él no volvió a aparecer.

Liza superó todo tipo de obstáculos para abrirse camino en el mundo del espectáculo. Logró ser reconocida como bailarina pese a sufrir de la cadera, pues padecía escoliosis. La dolencia, lejos de vencerla, la obligó a bailar de una manera característica que se convirtió en icónica.



Una de las últimas actuaciones de Liza con su madre, Judy Garland, en el Palladium de Londres. Judy falleció de una sobredosis accidental de barbitúricos cuando ella tenía 23 años.



Mia Farrow, íntima amiga de Liza, dice en el documental: "La muerte de su madre le provocó tristeza, por supuesto, pero también tuvo que ser para ella un alivio". Las adicciones de Judy la volvían errática.

Su madre sentía celos de ella y llegó a golpearla con el micrófono durante una actuación

Su gran sueño era ser madre y tener una familia pero nunca lo logró, llegando a sufrir tres abortos

madre era una preocupación constante para ella", cuenta Mia Farrow, amiga íntima de Liza, en el documental. Madre e hija asombraron al mundo cantando juntas, en una de las últimas actuaciones de Judy, pero el brillo de Liza era tan intenso que su madre sentía celos y llegó a pegarle con el micrófono en la cara. Liza heredó la estrella de su madre y también su dependencia por los medicamentos. "Cuando llegas a la cima, te das cuenta de lo que se espera de ti y eso da mucho miedo. Comencé con Valium y medicamentos recetados y no me di cuenta de que tenía un problema, es así de simple", reconoce la actriz. "Me juré a mí misma que no tomaría drogas tras ver lo que hicieron con mi madre. Y cuando me quise dar cuenta, había roto mi promesa".

PROBLEMAS CON EL ALCOHOL

Los tranquilizantes no fueron su única sustancia. En la época en la que era musa del diseñador Halston y reinaba en la pista de baile de la discoteca Studio 54, se abandonó al alcohol. "Por fuera, soy la clase de persona que nunca se viene abajo, nunca falta al trabajo... no respondo al prototipo de una persona caótica. Pero por dentro, siempre me

he sentido tan rara... Bebía cosas estúpidas como ron con coca-cola y empecé a darme cuenta de que el alcohol hacía que me sintiera bien durante un ratito. Pero, por supuesto, se acabó volviendo contra mí, como siempre ocurre", confiesa Liza. Sus ingresos en clínicas de desintoxicación se volvieron una rutina. "En los años 70 solía decir a los periodistas que me aterraban las drogas y que no había tomado nunca ni una aspirina. Bueno, estaba en fase de negación. No quería que nadie pensara que no era perfecta, que estaba bajo los efectos del estrés. Yo quería ser una heroína".

CUATRO MARIDOS

Las adicciones han sido uno de los grandes tormentos de Liza. El otro, su mala pata con los hombres. Su primer marido fue Peter Allen. Los amigos de Liza coinciden en que fue la relación más plácida que tuvo hasta que, pocas semanas después de su boda, lo encontró en la cama con otro hombre. Se casó tres veces más. El colmo llegó con David Gest, su cuarto marido. "David la sedujo en un momento en el que ella no se encontraba bien físicamente. Apartó a todos sus amigos de su vida. La relación acabó cuando Liza volvió de una gira y se encontró que David había vaciado su apartamento", cuenta uno de sus amigos. Se llevó los objetos de valor, los muebles, hasta las fotos colgadas de la pared. La gran sombra en la biografía de Liza fue su incapacidad para tener hijos. Sufrió tres abortos espontáneos que acabaron con su sueño más deseado. "Quiero tener una familia desesperadamente", reconocía entre lágrimas en una entrevista. Nunca lo logró. "Mis verdaderos hijos son mis fans", asegura hoy. **L**

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.



EN BARCELONA

**RALPH
FIENNES
Y ÁNGELA
MOLINA,
PAREJA DE
CINE**

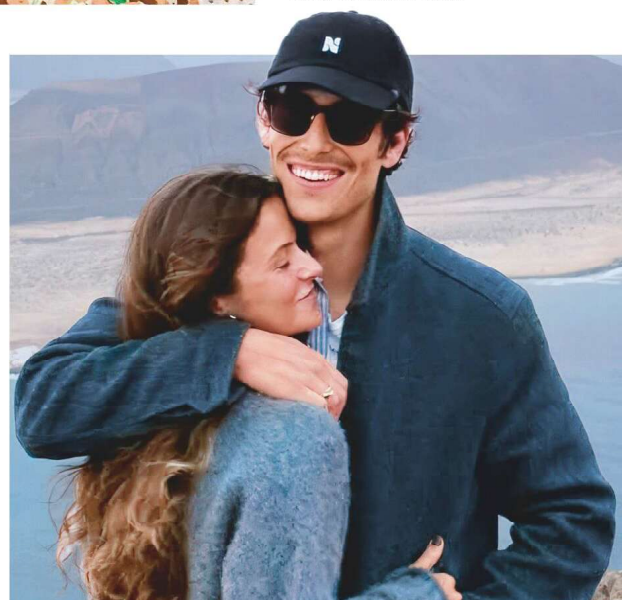
Aunque era la primera vez que Ángela Molina (69) y Ralph Fiennes (62) coincidían en la gran pantalla, su química es más que evidente. Ambos protagonizan 'The Return', una relectura cinematográfica de 'La Odisea', que ha sido presentada en el marco del BCN Film Fest, donde el actor ha recibido también el Premio de Honor. Preguntado por los periodistas, Fiennes es consciente de que su reciente popularidad tiene mucho que ver con su papel en 'Cónclave', que relata los procedimientos y las intrigas para elegir a un nuevo Papa. Precisamente, su personaje del cardenal Lawrence le ha valido al actor su tercera nominación a un Óscar. El propio Ralph reconoce que tiene "muchísima curiosidad por saber a quién elegirán" y que, al ver las imágenes en la prensa de la preparación del cónclave real, tiene la sensación de haber estado allí.

SERÁ EL QUINTO NIETO PARA EMILIO ARAGÓN

**Nacho Aragón y Bea Gimeno
esperan su primer hijo**

Ocho meses después de darse el "sí, quiero" en una multitudinaria boda en Mallorca, Nacho Aragón (30) y la influencer Bea Gimeno (28) han anunciado que serán padres por primera vez. La pareja se conoció cuando ella tenía quince años y él diecisiete. Desde aquel momento fueron inseparables y ahora ve-

rán cumplido su sueño de formar su familia el próximo noviembre. Nacho tiene una firma de moda sostenible, mientras que Bea triunfa en redes sociales, el medio elegido para dar la feliz noticia y donde asegura que están muy felices. Emilio Aragón y Aruca ya tienen cuatro nietos de su hija mayor, Ichi.





Vuelve a ser pareja de Inma Cuesta

Gorka e Inma Cuesta (44) fueron pareja en la ficción en 'Los miércoles no existen'. Ahora repiten en 'Un funeral de locos'.



GORKA OTXOA

“HE BAILADO DANZAS VASCAS DELANTE DEL DALAI LAMA”

El actor cuenta sus orígenes en un grupo de danza. Ahora brilla con 'Machos Alfa' y la película 'Un funeral de locos'

Un funeral de locos', remake de una película inglesa, tiene como uno de sus protagonistas a Gorka Otxoa. Tras toda una vida dedicado a la comedia, gracias a 'Machos Alfa' se ha hecho conocido en todo el planeta.

► **Sales desnudo gran parte de la película. ¿Cómo lo has llevado?**

-Pues me puse por primera vez a dieta. Justo venía de un viaje y había echado tripita, así que me animé. Me lo propuse a mí mismo como un reto, para comprobar si era capaz. En un mes adelgacé ocho kilos.

► **¿Buscaste algún especialista?**

-No, no. La lógica de quitarse pan, alcohol, fritanga, dulces... Después de la última secuencia que grabé desnudo estoy comiendo mal y de todo, pero no ha habido rebote.

► **Llevas trabajando en esto desde muy joven, pero mucha gente te ha conocido por 'Machos Alfa', ¿has notado ese éxito?**

-Sobre todo fuera, que viajo mucho. No llega a ser agobiante, aunque depende del país. El año pasado fui con mi chica a Budapest y era peor ir por la calle que en Madrid o Donosti. Eran húngaros y húngaras gritando "Alpha Men" por la calle. También me han conocido en Brasil, Uruguay y Japón.

► **¿Es verdad que has bailado delante del Dalái Lama?**

-Es real. Yo he bailado danzas vascas toda mi vida, desde chiquitito, hasta que me vine a Madrid. Primero en la ikastola y, luego, en un grupo que no era profesional. Íbamos de gira por toda Europa. Cuando venían instituciones a Donosti nos llamaban y actuábamos. Una vez bailamos frente al Dalái Lama, pero también lo hicimos ante varias estrellas del cine. Por ejemplo, ante Bette Davis, unos días antes de que muriera. ■

Por I. aura Martín. Fotos: Cordon/Sony.

SU HIJO MAYOR, EL GRAN AUSENTE

BROCHE DE ORO A LOS 50 DE DAVID BECKHAM

50 años no se cumplen todos los días y David Beckham ha decidido celebrarlo a lo grande. Si Miami fue el primer escenario de los festejos, ahora ha sido la espectacular propiedad de los Beckham, en los Cotswolds, testigo de una exclusiva cena en la que estuvieron personalidades de la talla de Eva Longoria, Tom Cruise, Guy Ritchie o Gordon Ramsay. Entre tanto lujo y glamour, la celebración estuvo empañada por la falta de su hijo mayor, Brooklyn y su pareja, Nicola Peltz. Según el Daily Mirror, David tiene el "corazón roto" por su ausencia deliberada. La familia Beckham continuó con los festejos volando al viñedo favorito del ex futbolista en Burdeos, Francia, a bordo de su jet privado.

David Beckham (50) y Victoria (51) llevan un mes celebrando el cumpleaños de él. Empezaron con una fiesta en Miami y este fin de semana han concluido los festejos en unos viñedos en Francia.

"Papá, gracias por tu amor"



Victoria y su hija Harper lucieron vestidos lenceros.



Romeo, el mediano, apareció con los cupcakes con las velas.

¿Molestias intestinales recurrentes?

Por qué no debería ignorar estos síntomas

Se estima que en España cerca del 20% de la población padece regularmente de diarrea, dolor abdominal, flatulencia o estreñimiento. Lo que muchos no saben: si las molestias se producen de forma recurrente, suele esconderse el síndrome de colon irritable detrás. En este caso, un producto sanitario desarrollado y probado para combatir estos síntomas (Kijimea Colon Irritable PRO, disponible en farmacia) puede ayudar.

LO QUE REVELA LA CIENCIA

Hoy en día, los científicos parten de la base de que una barrera intestinal dañada suele ser la causa de las dolencias intestinales recurrentes. Incluso la más mínima lesión en la barrera

intestinal puede hacer que los agentes patógenos y las sustancias nocivas penetren en la pared intestinal, irriten el intestino y causen inflamación. Las consecuencias son múltiples: diarrea recurrente, a menudo acompañada de dolor abdominal, flatulencia y, a veces, estreñimiento. Basándose en estos resultados, los investigadores han desarrollado el producto sanitario Kijimea Colon Irritable PRO. Las bifidobacterias únicas de la cepa HI-MIMBb75 (contenidas exclusivamente en Kijimea Colon Irritable PRO) se adhieren a las zonas dañadas de la barrera intestinal, como un parche protector.

La idea es que, bajo este parche, la barrera intestinal puede regenerarse, las molestias intestinales pueden desaparecer.

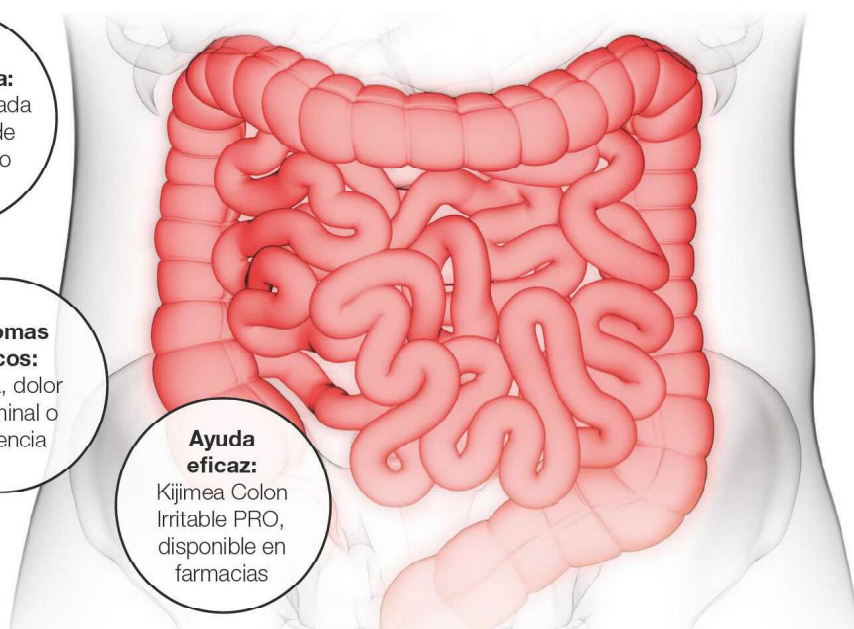
LO QUE DEMUESTRA UN ESTUDIO

Un estudio a gran escala sobre el colon irritable ha demostrado recientemente la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO para tratar la diarrea, el dolor abdominal, la flatulencia y el estreñimiento. El factor decisivo: la calidad de vida de los afectados también mejoró significativamente, por lo que lo recomendamos. Pruebas científicas concluyentes para una dolencia real muy común.

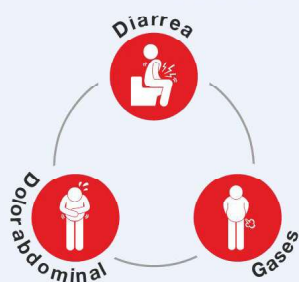
Prevalencia:
casi uno de cada cinco sufre de colon irritable

Síntomas típicos:
diarrea, dolor abdominal o flatulencia

Ayuda eficaz:
Kijimea Colon Irritable PRO, disponible en farmacias



¿Cómo se manifiesta el colon irritable?



KIJIMEA COLON IRRITABLE PRO

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

En su farmacia:
Kijimea Colon Irritable PRO
(CN-195962.1)



www.kijimea.es

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

KIJIMEA®

DE LA CIENCIA. PARA TU SALUD.

Nuestras Series

Patricia López Arnaiz (44) es la protagonista del tercer capítulo de la serie, 'Confrontación', que dirige Isa Campo. La serie ha multiplicado sus visualizaciones tras la crisis eléctrica en nuestro país.



'APAGÓN'

LA SERIE QUE ANTICIPÓ EL COLAPSO ELÉCTRICO EN ESPAÑA

Se estrenó en 2022 pero la actualidad informativa la ha devuelto a la primera línea. 'Apagón' es una miniserie compuesta por cinco capítulos independientes que cuenta diferentes historias partiendo de un mismo detonante: un colapso energético total en España a consecuencia de una tormenta solar. Cada uno de los episodios de la ficción está dirigido por un cincasta de prestigio: Rodrigo Sorogoyen, Raúl Arévalo, Isa Campo, Alberto Rodríguez e Isaki Lacuesta. Tras el cero energético en nuestro país, sus visualizaciones se han multiplicado. **L**

► Movistar+

Cinco historias independientes de angustia y tensión

Ainhoa Santamaría (45) en 'Emergencia', el segundo episodio, dirigido por el también actor Raúl Arévalo.



María Vázquez (46), a la que hemos visto en películas como 'Matria', en el último episodio, 'Equilibrio', dirigido por Isaki Lacuesta.



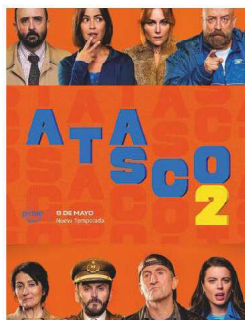
LOS MEJORES ESTRENOS DE LA SEMANA



1 KAROL G. MAÑANA FUE MUY BONITO. La artista colombiana abre su corazón en este emotivo documental. **Netflix, 8/5**



2 CARA FELIZ. Una mujer descubre que su padre es un famoso asesino en serie. Basada en una historia real. **SkyShowtime, 8/5**



3 ATASCO. Segunda temporada de esta comedia sobre un atasco masivo. Eudene tendrá un papel. **PrimeVideo, 24/5**

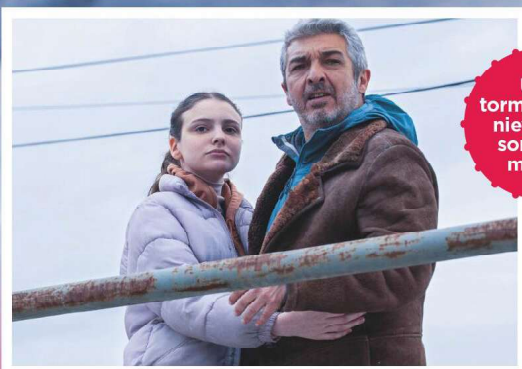
'EL ETERNAUTA'

Ricardo Darín da vida a un cómic histórico

La historia del tebeo argentino tiene una biblia particular: 'El Eternauta', novela gráfica seriada de ciencia ficción que se publicó entre 1957 y 1959 y marcó un antes y un después en el género. Tras varios intentos frustrados de llevar sus viñetas al

cine, ahora llega en formato serie a Netflix con un reparto encabezado por Ricardo Darín. 'El Eternauta' cuenta la historia de unos supervivientes a una invasión alienígena precedida por una tormenta de nieve letal.

► **Netflix**



Una tormenta de nieve con sorpresa mortal



'ANGI: CRIMEN Y MENTIRA', UNA NUEVA DOCUSERIE DE 'TRUE CRIME'

La asesina que robó la identidad a su víctima y que estuvo a punto de cometer el crimen perfecto

El asesinato de Ana Paéz, en febrero de 2008, conmocionó al país por la premeditación y frialdad con la que fue cometido. Ana fue encontrada en un piso turístico de Barcelona desnuda y con una bolsa de plástico en la cabeza. En su cuerpo había restos de semen de dos hombres diferentes. Quien lo planeó quería que pareciera que Ana estuvo implicada en una orgía mortal. Tras el crimen se encontraba María Ángeles Molina, una amiga de Ana que, antes de matarla, la estuvo suplantando para cobrar préstamos y conseguir dinero. Para ello, se hizo con una colección de pelucas con las que acudía a los bancos haciéndose pasar por

ella, así se ganó el sobrenombre de 'Angi, la pelucas'. Tras la docuserie sobre Rosa Peral y el crimen de la Guardia Urbana, Netflix estrena 'Angi: crimen y mentira', una docuserie sobre esta fría asesina que cumple condena en la prisión

de Mas d'Enric de Tarragona, la misma en la que también se encuentra Rosa Peral. La docuserie no solo revisa el crimen de Ana Paéz, sino que también ahonda en la misteriosa muerte del marido de Angie en 1996. ▣

► **Netflix**



CUÁNDO IR AL MÉDICO

Celiaquía: qué es y cómo se manifiesta

Cerca de medio millón de personas padecen en España esta enfermedad, que no es ni una alergia ni una intolerancia

Diarrea o estreñimiento crónicos, pérdida de peso, fatiga, hinchazón y dolor abdominal, vómitos... Si padeces a menudo uno o varios de estos síntomas, podrías tener celiaquía. **Se trata de una enfermedad autoinmune crónica que se desencadena por la ingesta de gluten, proteína presente en trigo, centeno, cebada y otros cereales.** El gluten, o solo sus trazas, genera una respuesta inmune en el intestino delgado que daña la pared intestinal y altera la capacidad del cuerpo para absorber nutrientes. Si no se trata, puede tener graves consecuencias.

UN DIAGNÓSTICO DIFÍCIL

Sin embargo, **cerca del 80 % de los celíacos (se calcula que son unos 450.000 los que hay**

en España) no saben que lo son. El diagnóstico no es fácil puesto que "la gran mayoría de pacientes hoy tienen síntomas no clásicos, leves e inespecíficos, que pueden confundirse con trastornos digestivos como el síndrome de intestino irritable", explica el doctor Sergio Farras Villalba, médico adjunto del Servicio de Aparato Digestivo del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz de Madrid y responsable de su Unidad de Enfermedad Celíaca. Incluso existen algunos pacientes que no presentan ningún síntoma digestivo: **una anemia por falta de hierro, la osteoporosis, dermatitis herpetiforme (similar a las lesiones del herpes) o abortos de repetición pueden esconder una celiaquía detrás.** Y hay un por-

Afecta más a las mujeres

SUCEDE con la mayoría de enfermedades autoinmunes. En el caso de la celiaquía, la proporción es de 60%-40% con respecto a los hombres. Para desarrollarla debe haber predisposición genética, consumir gluten y presentar otros factores no del todo aclarados (infecciones gastrointestinales en la infancia, alteraciones en la microbiota...) que alteran el sistema inmune.



PATRICIA

CONDE (45)



'SIN GLUTEN', SOLO BAJO PRESCRIPCIÓN

Hay quienes deciden tomar alimentos libres de gluten sin un diagnóstico de celiaquía pues dicen sentirse mejor al hacerlo. "Corren el riesgo de caer en carencias nutricionales. Las dietas sin gluten deben estar muy bien elaboradas", explica Miguel Ángel Lurueña,

tecnólogo de los alimentos. Además, añade Lurueña, "si finalmente consultan con el médico, la restricción puede dificultar el diagnóstico de una posible celiaquía".

Ese sentirse mejor al dejar de tomar gluten cuando no hay celiaquía detrás que lo justifique puede

deberse a cierto efecto placebo. Pero también a la existencia de otro trastorno, la sensibilidad al gluten o al trigo no celíaca y cuya verdadera causa se desconoce. Hay que ir siempre al médico.



centaje de pacientes asintomáticos. De todas formas, en la actualidad hay más diagnósticos (se hace una biopsia intestinal) pues se conoce mejor la celiaquía y se sabe que puede afectar a cualquier persona sin importar la edad.

TRATAMIENTO: DIETA ESTRICTA

Una vez diagnosticada, **tanto en pacientes con síntomas digestivos como no digestivos**, el único tratamiento que ha demostrado eficacia es la dieta estricta sin gluten. "Debe seguirse de por vida, sin cometer ninguna transgresión, ni voluntaria ni involuntaria", explica el doctor Farrais Villalba. El problema es que resulta muy difícil observar una dieta con tanta rigidez: puede exis-

tir contaminación cruzada entre los alimentos y hay que saber leer el etiquetado, que no siempre es exacto. Y, aunque es poco frecuente, algunos pacientes ni siquiera responden a la restricción de gluten. De momento, no se ha descubierto ningún fármaco que cure la enfermedad o mejore la calidad de vida de los afectados.

CRECEN LOS CASOS

En los últimos tiempos se observa un aumento en la incidencia de la celiaquía, sin que se sepa a ciencia cierta por qué. Un estudio publicado en la revista 'Foods' y liderado por el investigador del Centro Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) Josep Peñuelas señala la siguiente hipótesis: aunque ha disminuido el consumo directo de alimentos derivados del trigo, ha aumentado el de harinas de este cereal usadas como aditivo. Y tanto el grano como sus harinas tienen cada vez más gluten provocado **por el uso excesivo de nitrógeno para fertilizar los cultivos.** 

Por Elena Castelló

Una anemia por falta de hierro e incluso la osteoporosis pueden tener la enfermedad celíaca detrás

RUTINAS FÁCILES

4 hábitos para lograr un vientre plano

Son tan sencillos de adoptar como efectivos contra la hinchazón abdominal

Aunque pueda haber detrás alguna enfermedad que necesite tratamiento (como el síndrome de colon irritable), en la mayoría de casos esa hinchazón tiene que ver con ciertas rutinas dietéticas, es inofensiva y se puede aliviar en casa. Prueba estas medidas.

1. BEBE MÁS AGUA

A priori, la sed es la que debe indicarnos cuánto beber pero, si tu estómago suele hincharse, prueba a tomar algo más de agua. Un bolo alimenticio mal hidratado pasa mayor tiempo en el sistema digestivo, pudiendo llegar a fermentar. Esto genera gases, que a su vez provocan la hinchazón. Además, una

Si la hinchazón abdominal es persistente y no parece remitir ante nada, debes consultar con tu médico

mala hidratación desemboca en retención de líquidos pues, ante la falta de agua, el cuerpo los acumula por si acaso.

2. LIMITA LA SAL

También hace retener más líquidos. La OMS recomienda no superar los 5 gramos al día (algo menos de una cucharadita). **Así que evita el salero y condimenta con especias.** Fíjate también en las etiquetas de los alimentos y escoge siempre los que lleven menos sal de cada categoría.

3. CUIDA TU MICROBIOTA

Mantener sana la microbiota intestinal (los millones de microorganismos que habitan en el tracto gastrointestinal) se relaciona con la disminución de gases y de la hinchazón que se deriva de ellos. Los **probióticos** (yogures y otros fermentados como el kéfir) aportan bacterias beneficiosas a esa microbiota; los **prebióticos** (en frutas y verduras, encurtidos como los pepinillos en vinagre, la avena...) las alimentan.



ALIMENTOS QUE AYUDAN A DESHINCHAR

ALGUNAS FRUTAS

Son aquellas que contienen una enzima que favorece la digestión, como ocurre con la piña, la papaya, los higos y el kiwi.

VARIAS HIERBAS AROMÁTICAS

Orégano, salvia, hinojo, anís, estrellado, menta, estragón, laurel... Hay muchas aromáticas que mejoran la digestión al aumentar la producción de jugos gástricos. Y, además, su efecto carminativo disminuye la producción de gases y, por tanto, la distensión del vientre. Añádelas a tus recetas.

4. COME A MENUDO CON MODERACIÓN Y SIN PRISAS

Lo contrario también favorece los gases y que el vientre se abulte. Mastica bien y cena, como mínimo, dos horas antes de dormir: de noche, el intestino trabaja despacio, la comida pasa más tiempo en el estómago y fermenta. **■**

Por Carmen L. Santamarta

Consultas



MIGUEL ÁNGEL LURUEÑA

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

¿Es cierto que no es buena idea lavar el pollo antes de cocinarlo?

Sí, es verdad. ¿La razón? Pues que es probable que su carne esté contaminada con bacterias patógenas, como *Campylobacter*, capaces de causarnos enfermedades como gastroenteritis. Si lavamos el pollo crudo bajo el grifo, podemos dispersar esa bacteria por toda la cocina a través de las salpicaduras, así que puede contaminar la encimera, los utensilios y otros alimentos, con el riesgo que eso supone para la salud. Por eso se recomienda no hacerlo. Si tiene plumas u otras materias indeseables, podemos quitarlas con un papel de cocina. Para eliminar los riesgos asociados a esas bacterias que acabamos de mencionar, lo recomendable es extremar las medidas de higiene y cocinar bien el pollo, hasta que esté muy hecho por dentro.

¿Cómo puedo evitar que se oscurezcan las alcachofas tras cortarlas?

Se trata de un proceso llamado 'pardeamiento enzimático' que también sucede al cortar peras, manzanas o plátanos. Al hacerlo, una enzima llamada polifenoloxidasas reacciona con otros compuestos igualmente presentes en ellas, los polifenoles, para dar lugar a otro compuesto de color oscuro, la melanina. Si escaldas las alcachofas, inactivas esa enzima gracias al calor. O también sumergiéndolas en agua o añadiéndoles antioxidantes, como zumo de limón o perejil. Aunque lo más efectivo es cocinarlas justo tras cortarlas.



SIN RESTAR SABOR CONSEJOS PARA HACER PASTELES MÁS SALUDABLES

Sustituye los ingredientes clásicos. Por ejemplo, utiliza harina integral en lugar de refinada; prueba a recurrir a la harina de frutos secos; y un puré de frutas puede servir para endulzar hasta el punto de hacer innecesario el azúcar.

Añade otros ingredientes beneficiosos. También son una buena opción para reducir la cantidad de azúcar y sumar aroma la canela, el

cardamomo o el anís estrellado. Y frutos secos y semillas aportan igualmente sabor, además de fibra saciante.

Cuida el tamaño de las porciones. Para controlar este aspecto, la presentación es clave. Así, sirve el bizcocho en moldes de minicupcakes; o el tiramisú en vasitos. Tomarás menos que si debes cortar la ración a ojo del formato grande.

También hay setas de primavera



SENDERUELAS

Es muy pequeña, de un bonito color avellana, olor almendrado y sabor dulce. Ideal para salsas, tortillas y revueltos.



COLMENILLAS

Con un inconfundible sombrero plagado de celdas. Se consideran un bocado gourmet que se mezcla mucho con foie.



PERRECHICOS

Entre blancos y ocre, saben a harina fresca, frutos secos... Rehógalos y sírvelos con huevos a baja temperatura y patatas a lo pobre.



HIGIENE FEMENINA

Cosmética íntima: úsala bien

Es importante acertar al escoger el jabón y adaptar la hidratación a cada etapa de la vida

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



La higiene es clave para preservar el ecosistema vaginal, la microbiota, que es la responsable de que no haya infecciones", explica la ginecóloga Silvia P. González. Para ello conviene lavar la zona íntima una vez al día, no más, de forma suave.

¿CON O SIN JABÓN?

Esta es una duda muy frecuente porque hace años se decía que con agua ya era suficiente puesto que los jabones eran muy abrasivos. Pero ya no es así. "Ahora hay jabones específicos que respetan muchísimo

la zona porque tienen componentes muy sensibles. De hecho suelen ser 'syndet' (limpiador sin jabón) y respetan el pH vaginal en cada etapa de la vida", añade la doctora. "Son jabones más ácidos para la etapa fértil (con un pH 4,5) y menos para la posmenopausia (pH 5,5). En caso de infección, mejor con pH neutro".

• **Aplica una pequeña** cantidad de jabón íntimo (o de espuma, que deja menos residuo) y aclara con abundante agua tibia. Seca presionando, no arrastrando, con una toalla de algodón blanca.

HIDRATACIÓN A MEDIDA

"En una mujer en edad fértil es suficiente con usar cremas hidratantes vulvovaginales y aceites vegetales, pero estos solo en la zona vulvar. Mientras que en la menopausia se pueden necesitar cremas hormonales con prescripción médica", explica la doctora, presidenta electa de la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia. ■

Por Lluïsa Sanmartín

Elige jabones íntimos con un pH adecuado a tus necesidades.

'Dermamelan. Intimate gel'.
79,90 €. Mesoestetic



'Olevm íntimo'.
41,95 €. Pompeia



'RegiLub Hydra'.
13,90 €. Atlantia

DAFNE

FERNÁNDEZ (40)

LOS TRUCOS DE LA EXPERTA



MERY MAKE UP
Maquilladora y experta en belleza

Evita el frizz con una toalla adecuada

En lugar de frotar el cabello con una toalla normal, usa una de microfibra o incluso una camiseta de algodón para secarlo. Esto reduce la fricción y evita que el pelo se encrespe o se parta, especialmente si es rizado o propenso al frizz.

Aplicación impecable del corrector

Para evitar que el corrector se note demasiado o quede con cortos, usa una esponja húmeda y da pequeños toques sin arrastrar el producto. O utiliza una brocha suelta y realiza movimientos circulares.

Máscara de pestañas con volumen extra

Aplica la máscara en movimientos de zigzag desde la raíz hasta la punta. Esto permite que cada pestaña se cubra completamente de producto sin apelmazarse y abre más la mirada.

'Milk Touch'.
14,99 €.
Miin Cosmetics



PEDICURA

Claves para tener unas uñas sanas y bonitas

En primavera se empieza a llevar calzado abierto y es habitual mostrar unas uñas cuidadas y coloridas. Los podólogos recomiendan evitar los esmaltes permanentes y semipermanentes o no abusar de ellos ya que, al generar una oclusión total, pueden debilitar las uñas y provocar infecciones.

"Es importante dejar descansar las uñas y no llevarlas siempre pintadas para que estén sanas", aconseja Elena Carrascosa, presidenta del Consejo General de Colegios Oficiales de Podólogos. Según los expertos, no hay inconveniente en usar estos esmalteados si es de forma esporádica.



TRUCO

Para no dañar las uñas, evita llevar esmaltes mucho tiempo, no más de 15 días



'Limpiador brochas'.
9,29 €.
Beter

MUY PRÁCTICO

Limpiar las brochas de la forma más sencilla

Brochas y pinceles acumulan suciedad y restos de maquillaje, lo que facilita que aparezcan gérmenes que pueden dañar la piel. Por eso es importante limpiarlos, aproximadamente, una vez al mes.

Lo tradicional es lavarlos con agua tibia y un poco de jabón suave. Pero también hay productos específicos que te lo ponen más fácil, como los espráis limpiadores. Basta con hacer un par de pulverizaciones y luego secar el pelo con papel absorbente.

DURANTE MÁS TIEMPO

Ojos ahumados impecables

Para evitar que sus pigmentos se acumulen en los pliegues o se extiendan a las ojeras, es fundamental aplicar antes una prebase en el párpado superior. De esta manera la sombra se adhiere mejor a la piel.

Con un lápiz negro, dibuja la forma del ojo ahumado y después difúmlala con la yema de los dedos. A continuación, aplica la sombra de ojos con un pincel. Y difúmlala con otro pincel limpio.

Aplica la máscara de pestañas en el último momento, cuando el maquillaje esté ya completamente seco. Puedes fijarlo con una bruma, es suficiente para asegurar un acabo perfecto durante horas.

Jennifer Lawrence
(34)



PARA RECLAMAR

Guarda pruebas de los daños por el corte de luz

Hasta que no se sepa con seguridad qué motivó el apagón eléctrico del 28 de abril, no existe nadie a quien pedir responsabilidad civil por los daños causados, pero OCU aconseja guardar pruebas de los mismos por si finalmente se determinase un responsable. En cuanto a los seguros, hay que revisar en cada uno el alcance de su cobertura por incidentes eléctricos, tanto en lo que se refiere a los electrodomésticos como a los alimentos que se hayan podido estropear.



PROTÉGELOS

Electrodomésticos: qué hacer si se va la electricidad

La prevención es clave. Con estos sencillos gestos se pueden evitar averías y también conservar los alimentos en buen estado.

Mantén cerrados los frigoríficos y congeladores. De esta forma evitarás que se dañe la comida. Según los expertos, un frigorífico cerrado mantiene el frío sin electricidad durante unas 4 horas y un congelador, hasta 48 horas.

Desenchufa televisores, ordenadores, microondas y lavadoras. Cuando vuelve la corriente existe la posibilidad de que se den picos de voltaje o inestabilidad en el suministro que causen daños.

Verifica su estado una vez restablecida la electricidad. Si detectas ruidos o alertas inusuales, contacta con el servicio técnico autorizado antes de seguir utilizándolo.



TRAS EL APAGÓN

Descuentos en tus próximas facturas

Las compañías de luz, telefonía y agua están obligadas a descontar de la próxima factura el tiempo que cada usuario haya estado sin suministro a causa de la caída eléctrica de la semana pasada, según una guía editada por el Ministerio de Consumo, aunque las empresas no sean responsables de la interrupción.

LO MÁS FÁCIL

Mampara del baño sin cal: así puedes lograrlo

Las manchas de cal que se forman en la mampara de la ducha son muy antiestéticas y difíciles de eliminar. Toma nota de este limpiador casero y verás cómo eso cambia para ti.

- **Mezcla en un bol** unas 4 cucharadas soperas de bicarbonato de sodio, 3 de jabón lavavajillas y 2 de dentífrico hasta formar una pasta.
- **Aplica la pasta** en la mampara con un paño limpio o un estropajo suave frotando con movimientos circulares. Luego enjuaga con agua caliente y seca bien con papel de cocina.

DECORACIÓN

Saca partido a la vajilla antigua

Algunas tienen gran valor sentimental (quizá fueron de tu abuela) y con ellas puedes llenar tu casa de un estilo único. Deja la vajilla a la vista, toda o en parte, bien vistiendo una mesa o decorando aparadores, estanterías, vitrinas, mesas o paredes. Así podrás exhibir toda su grandeza y dar estilo al salón, al comedor o a la cocina.

Diferentes ideas. Exhibe esas bonitas soperas y teteras de porcelana en una vitrina con puertas acristaladas o bien en una estantería abierta. Otra opción es colgar bonitos platos en una pared del salón o la cocina, o poner encima de la mesa de centro una bandeja de madera o plata con un juego de té chino que hayas heredado.





¡NO LAS EMPIECES SIN ELLA!

LA MEJOR GUÍA PARA HACER REFORMAS

Con los consejos imprescindibles de El Mueble, la revista nº 1 en decoración



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

¿Vas a reformar tu casa? Pues para acabar encantada sin morir en el intento, necesitas el nuevo 'Extra Reformas' de la revista El Mueble.

1. Acierta de pleno. Con ella sabrás todo lo necesario antes de empezar para evitar errores garrafales.

2. Revaloriza tu hogar. También conocerás en qué reformas te interesa más invertir para aumentar al máximo el valor de tu vivienda. Y qué presupuesto aproximado necesitarás para poder llevarlas a cabo.

3. Resuelve hasta el último detalle. Son 200 páginas con las inspiradoras ideas e ingeniosas soluciones de las expertas de la revista: para cocinas y baños; para elegir las ventanas, lo último en puertas y suelos... Con el estilo acogedor y práctico de El Mueble. ¡Corre a tu quiosco!



Es nuevo

MIRANZA LOS EFECTOS DEL ESTRÉS EN LA SALUD VISUAL

Según el Barómetro de Bienestar Ocular, del grupo líder en oftalmología Miranza, el estrés es una epidemia que amenaza nuestra vista. Puede provocar patologías como la coriorretinopatía serosa central, empeorar el ojo seco, generar fatiga visual y originar pérdida fugaz de visión. Los expertos recomiendan descansos visuales frecuentes, buena iluminación y limitar el tiempo frente a las pantallas.
<https://miranza.es>



WMF

MASTER GRILL

La parrilla Master Grill Lono es ideal para utilizar tanto en interiores como en exteriores. Con protección contra el viento.

www.wmf.com

TROFOLASTÍN ACEITE REAFIRMANTE

Este aceite corporal a base de ingredientes naturales activos ayuda a recuperar eficazmente la firmeza de la piel, contrarrestando los efectos del envejecimiento cutáneo. www.stada.es



VACUNACIÓN EN TIEMPOS DE DESINFORMACIÓN

El VIII Seminario para periodistas Pfizer-Anis ha analizado la vacunación en adultos y ha presentado estrategias contra la desinformación al respecto. www.pfizer.es

JÚLIA BONET GOLD RICH CREAM

Crema nutritiva que aporta a la piel las propiedades únicas del oro, la trufa blanca y Bio-Complex GF5™. Su textura fundente penetra en la piel proporcionando un confort supremo, dejándola tersa, suave, profundamente nutrida e iluminada.
<https://juliabonet.com>



PARA TODOS LOS GUSTOS

Pasteles de patata fáciles y vistosos

Disfruta del delicioso sabor y la cremosa textura de las cinco recetas que te proponemos. Son una solución excelente si tienes invitados



CON PIMIENTO MORRÓN Y ATÚN

II 4 🕒 1 h 15 min

- 600 g de patatas
- 6 huevos, aceite de oliva
- 100 ml de leche, pimienta
- 150 g de atún en aceite
- ½ pimiento rojo pequeño
- 100 g de aceitunas verdes sin hueso, cebollino, sal

Hornea el pimiento rogado con aceite 20 minutos a 180°. Dale la vuelta y asa 15 minutos más. Pela y corta en tiras. Pela, lava y trocea las patatas. Cuécelas en agua salada y, cuando estén tiernas, escúrrelas y pásalas por el pasapurés.

Añade 3 yemas al puré. Mezcla y vierte la leche caliente sin dejar de remover, hasta integrarla. Salpimienta y deja templar. Cuece 3 huevos y pélalos. Escurre y desmenuza el atún. Mézclalo con las aceitunas en rodajas (reserva algunas enteras) y la mayor parte del cebollino picado y del pimiento.

Forra un molde rectangular con papel vegetal y rellena hasta la mitad con puré. Añade los huevos duros y cubre con el resto del puré. Hornea 30 minutos a 180°, desmolda tras 5 minutos y decora con olivas, cebollino y pimiento.

EN CORONA CON VERDURAS ASADAS

II 4 1 h 40 min

- 1,5 kg de patatas
- 2 cebollas blancas
- 400 g de calabaza
- 250 g de judías verdes
- 2 cebolletas, 1 cebolla morada
- 150 g de taquitos de beicon
- 300 ml de nata para cocinar
- Aceite, sal, pimienta
- Nuez moscada

Pela las cebolletas y la cebolla morada, y corta esta en cuartos. Limpia, lava y parte las judías al bies. Pela, limpia y corta la calabaza en cubos.

Pon las hortalizas sobre una hoja de papel sulfurizado, salpimientalas y riégalas con un poco de aceite; cierra el papel

formando un paquete y hornéalas 40 minutos a 170°.

Pela las cebollas blancas, trocéalas y cuécelas a fuego lento en una sartén con 150 ml de agua, 2 cucharadas de aceite y sal, removiéndolas de vez en cuando. Cuando el agua se consuma y la cebolla esté muy tierna, deja que se dore y reserva.

Pela y corta las patatas en láminas, lávalas y sécalas. Unta con aceite un molde con forma de corona y ve montando capas de patata, cebolla, más patata y beicon, hasta acabar los ingredientes.

Adereza con sal, pimienta y nuez moscada. Vierte la nata y homea la corona tapada durante 50 minutos a 180°. Desmolda y sirve con las verduras asadas en el centro.



RELLENO DE PICADA DE CORDERO

II 4 1 h 20 min

- 600 g de patatas
- 1 cebolla, 2 dientes de ajo
- 8 pimientos del piquillo
- 600 g de picada de cordero
- Aceite de oliva, romero
- 200 ml de tomate frito
- 25 g de mantequilla
- 4 yemas de huevo
- 100 ml de leche, pimienta
- 1 ramita de perejil, sal

Lava el perejil y pela la cebolla y los ajos; pica todo y trocea los piquillos. Dora la carne en una cazuela con aceite. Añade la cebolla, el ajo y 1 ramita de romero lavada. Rehoga durante 5 minutos.

Agrega el tomate al sofrito anterior, salpimienta y mezcla bien. Incorpora, por último, el perejil y los pimientos, y cocina durante 10 minutos.

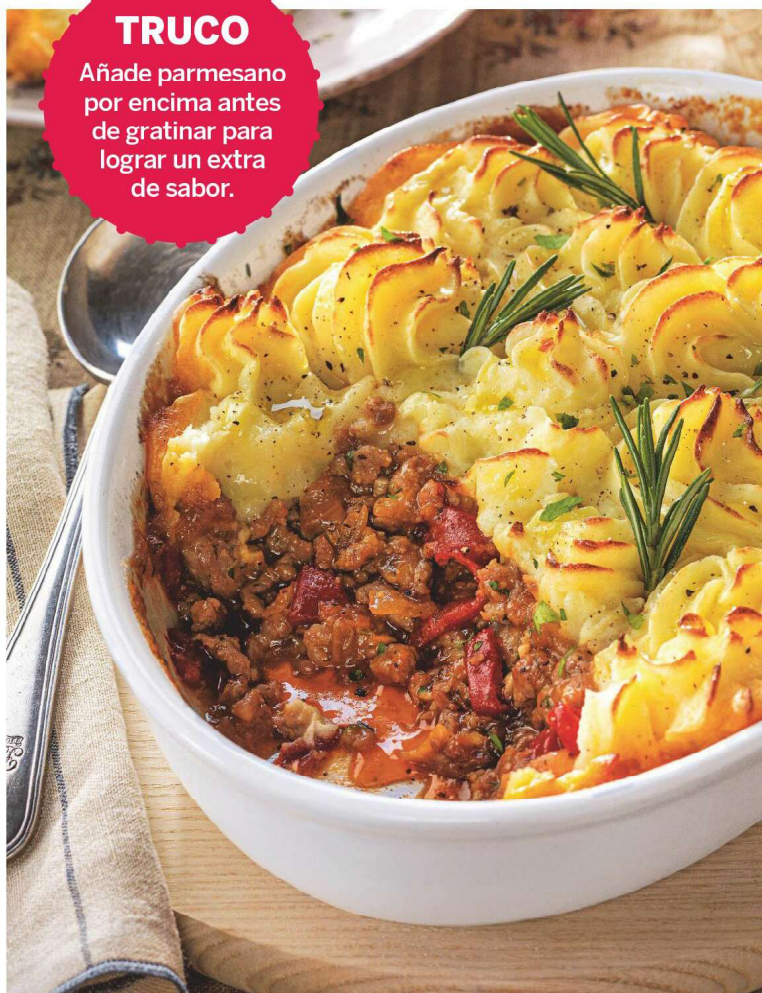
Pela y lava las patatas mientras tanto. Córtalas en trozos y cuécelas en agua salada. Cuando ya estén tiernas, escúrrelas y pásalas a continuación por el pasapurés.

Añade la mantequilla, las yemas y la leche caliente, y mezcla. Pasa este puré a una manga pastelera con boquilla estriada y reserva.

Precalienta el horno a 200°. Vierte el sofrito en una fuente refractaria y cúbrelo con el puré formando rosetones. Homea 15 minutos, hasta que se dore bien la superficie, y sirve decorado con romero.

TRUCO

Añade parmesano por encima antes de gratinar para lograr un extra de sabor.





CON BEICON Y ALCACHOFAS

II 4 6 🕒 1 h 15 min

- 6 patatas, 1 cebolla blanca
- 1 cebolla roja, 2 huevos
- 12 alcachofas en conserva
- 12 lonchas de beicon
- 100 ml de nata para cocinar
- ½ escarola, 1 naranja
- 12 tomates cereza de colores
- Unos tallos de cebollino
- Aceite, sal, pimienta

Forra el interior de un molde rectangular con las lonchas de beicon; ponlas acaballadas y sobresaliendo por los lados.

Pela las patatas, lávalas y córtalas en rodajas. Pela la cebolla blanca y pícala. Escurre las alcachofas y córtalas por la mitad. Precalienta el horno a 180°.

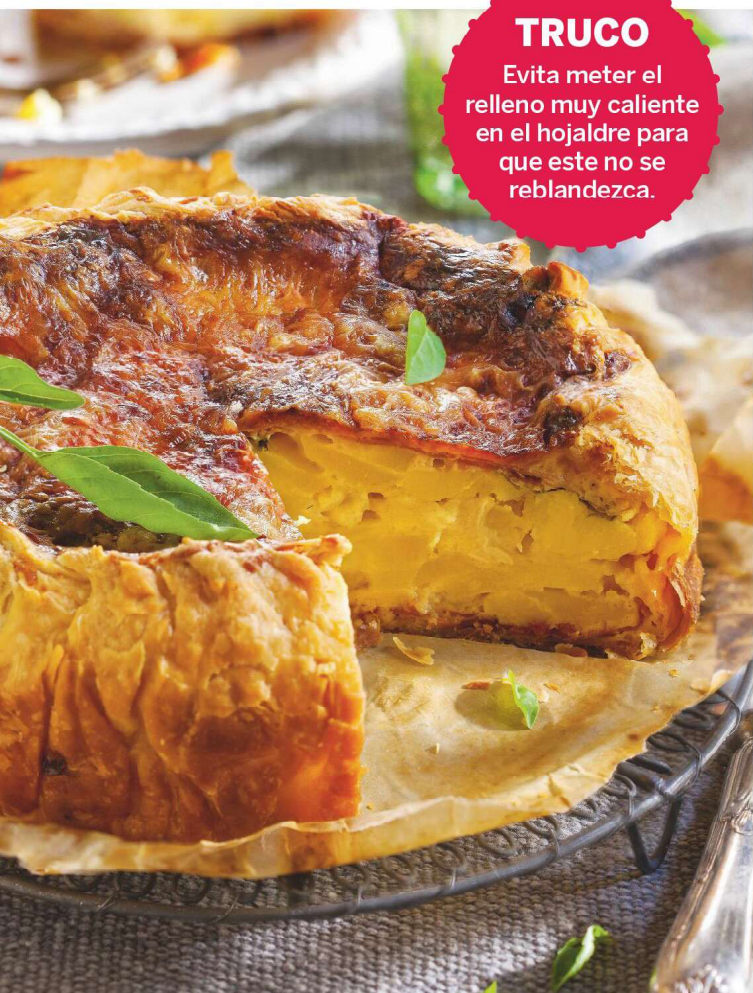
Cubre la base de beicon con capas intercaladas de patatas y cebolla, hasta agotar la mitad de ambas. Vierte encima la mitad de la mezcla de la nata y los huevos salpimentada.

Mueve el molde ligeramente y haz una capa de alcachofas. Pon igual el resto de patatas y la cebolla, y vierte la nata restante. Mueve de nuevo. Cubre con las lonchas de beicon que sobresalen del molde y hornea 1 hora. Retira y deja reposar unos minutos.

Lava y seca la escarola y los tomates. Parte en aros la cebolla roja y en gajos la naranja. Mezcla todo en un bol, salpimenta y riega con aceite. Sirve el pastel espolvoreado con cebollino y con la ensalada aparte.

TRUCO

Evita meter el relleno muy caliente en el hojaldre para que este no se reblandezca.



EN COSTRA DE HOJALDRE CON JAMÓN Y QUESO

II 6 🕒 40 min

- 1 lámina de hojaldre
- 3 patatas
- 100 g de queso de cabra
- 75 g de lonchas de jamón curado
- 100 g de queso emmental rallado
- 3 huevos
- 1 ramita de albahaca
- 100 ml de nata para cocinar
- Pimienta, sal

Pela las patatas, lávalas y córtalas en rodajas. Cuécelas durante 10 minutos en agua salada y escúrrelas. Precalienta el horno a 220°.

Forra un molde redondo desmontable con el hojaldre de

tal manera que este sobresalga un poco por los bordes.

Pincha el fondo de la masa y pon una capa de jamón sobre ella. Coloca capas de patata, queso de cabra y más jamón, intercalando también unas hojitas de albahaca.

Bate los huevos dentro de un bol junto con la nata y sazonados con una pizca de sal y pimienta. Espolvorea el relleno del pastel con el queso emmental rallado.

Dobla el sobrante de masa hacia adentro, formando un borde grueso, y hornea el pastel durante unos 20 minutos, hasta que veas que la superficie está bien doradita. Retira la tarta del horno, desmóldala tras unos minutos de reposo y sírvela enseguida.

COLECCIONABLE

LA COCINA DE LA ABUELA

ENSALADA DE CÍTRICOS Y JAMÓN



SOPA CREMOSA DE PESCADO



TERNERA CON CEBOLLITAS



GELATINA DE MANGO Y QUESO



SOPA CREMOSA DE PESCADO

II 4 45 min

- 2 caballas de 200 g
- 2 jureles de 200 g
- 800 ml de fumet
- 1 cebolla, 2 ajos
- 1 pimienta verde
- ½ pimienta roja
- 1 zanahoria, 1 patata
- 200 ml de nata
- 100 ml de mayonesa
- 100 g de arroz redondo
- 12 tostadas
- Pimentón, perejil, aceite, sal, pimienta

Cuece el arroz, cuece y reserva. Pela y pica la cebolla, los ajos, la zanahoria y la pa-

tata. Lava y pica los pimientos. Rehoga las verduras en una olla y salpimienta.

Agrega una cucharada de pimentón y rehoga 1 minuto. Vierte el fumet y cuece lento 20 minutos. Luego tritura y pasa por un colador fino. Mezcla la mayonesa con una cucharada de pimentón y unta las tostadas.

Limpia los pescados y córtalos en trozos tamaño bocado. Pon la sopa al fuego, añade la nata, los pescados y el arroz. Da un hervor y sirve con perejil y las tostadas aparte.



ENSALADA DE CÍTRICOS Y JAMÓN

II 4 15 min

- 1 bolsa de brotes tiernos de lechuga
- 1 cebolleta, 6 rabanitos
- 1 pomelo rosa
- 1 naranja
- 12 tomates cereza
- 1 manojo de espárragos verdes
- 4 lonchas de jamón curado
- Aceite de oliva
- Vinagre balsámico
- Sal, pimienta

Limpia los espárragos cortando la parte leñosa. Lávalos y cuécelos durante 7 minutos en agua salada. Refréscalos y sécalos.

Pela el pomelo y la naranja. Separa los gajos y retira el resto de piel. Lava los rabanitos y córtalos en rodajas. Pela la cebolleta y córtala en juliana. Corta también el jamón en tiras. Lava los tomates cereza y pártelos por la mitad.

Mezcla los brotes tiernos de lechuga con los ingredientes de la ensalada. Bate tres cucharadas de aceite, una de vinagre y una pizca de sal y pimienta hasta que obtengas una salsa cremosa. Aliña la ensalada con la vinagreta y sírvela.



GELATINA DE MANGO Y QUESO

II 10 35 min + reposo

- 200 g de queso blanco para untar
- 200 ml de leche evaporada
- 200 g leche condensada
- 1 l de zumo de mango
- 22 hojas (44 g) de gelatina
- Aceite de girasol, menta
- ½ mango, frutas rojas

Unta con aceite un molde de corona y resérvalo en el congelador. Pon 10 hojas de gelatina en remojo de agua fría. Mezcla el queso con la leche evaporada con varillas. **Calienta 300 ml** de agua y disuelve la leche condensada. Añade las hojas de gelatina y la mezcla de queso y

leche. Viértela en el molde y deja 3 horas en la nevera, hasta que la gelatina cuaje. **Remoja 12 hojas** de gelatina. Calienta 200 ml de zumo de mango. Aparta del fuego y disuelve la gelatina. Agrega el resto del zumo y deja enfriar.

Despega la gelatina de queso del molde. Vierte en él 800 ml de la preparación de mango de forma que penetre por debajo. Deja cuajar en la nevera 25 minutos.

Cubre la gelatina con 200 ml de la preparación del mango y deja cuajar en la nevera. Sirve con láminas de mango, frutas rojas y menta.



TERNERA CON CEBOLLITAS

II 4 1 h 10 min

- 800 g de llaña de ternera
- 400 g de setas
- 300 g de cebollitas
- 1 puerro, 1 zanahoria
- 2 dientes de ajo, romero
- 1 copa de brandi
- Aceite de oliva, sal, pimienta

Hierve abundante agua, retira del fuego y deja las cebollitas en remojo 10 minutos. Pélas. Aplasta los ajos con la mano del mortero. Raspa la zanahoria. Limpia el puerro. Trocea ambas hortalizas. Limpia las setas. Lava la carne y sécala con papel absorbente. Átala con hilo de cocina y salpimienta.

Calienta aceite en una cazuela. Dora la carne y retírala. Incorpora el puerro, la zanahoria y el ajo, tapa y rehoga. **Pon la carne** de nuevo en la cazuela con el romero. Riega con brandi y deja que se evapore el alcohol. Vierte 50 ml de agua, tapa y cuece 10 minutos a fuego suave. Añade setas y cebollitas, y cuece 25 minutos más.

Retira zanahoria, puerro y ajos, y tritura con el jugo de cocción. Pasa la salsa por el chino. Retira el hilo de la carne y córtala en lonchas. Sirve con las setas, las cebollitas y la salsa.



La receta de Rafael

EL CHEF QUE TRIUNFA EN INSTAGRAM (@rafuel55)

INGREDIENTES

II 2 45 min

- 3 patatas medianas
- 2 zanahorias, 2 huevos
- 2 filetes de anchoa
- 10 aceitunas rellenas
- 3 cdas. de mayonesa
- Sal, pimienta



Ensaladilla con salmón

Una delicia de aperitivo que apetece siempre



1. Hierve las patatas y las zanahorias 30 minutos. Pélalas y resévalas. Hierve los huevos 10 minutos. Pélalos.



2. En un bol, pon las anchoas desmenuzadas y las zanahorias y las patatas trituradas con el pasapurés.



3. Añade el huevo, las aceitunas picadas y dos cucharadas de mayonesa. Mezcla bien y salpimienta al gusto.



4. Unta una taza con mantequilla, pon en las paredes el salmón, rellena, cierra con el resto de salmón y desmolda.

LOS TRUCOS DEL CHEF

- **Yo utilizo patata monalisa:** de piel tersa y carne de color amarillo crema, es ideal para hervir y elaborar purés o guarniciones.
- **Puedes preparar** este platillo el día antes. Pero píntalo con mantequilla y decóralo con flores y más mantequilla justo al servir.
- **Alternativa.** Si no te gusta el salmón, puedes utilizar en su lugar jamón de York, también te quedará fantástica.

LECTURAS

Nº 3 816 - 14 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 Silvia Quiroga, Estela Cebrían
MAQUETACIÓN Dolors Cabeceran (jefa de maqueta), Jordi Juncosa
TRATAMIENTO DE IMAGEN Cristina Molinero

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

WWW.LECTURAS.COM
DIRECTOR José Confuso
REDACTORA JEFE Gema Arnill
REDACCIÓN WEB Rebeca Alonso, Helena Arriaza, Lara 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
SECRETARÍA DE DIRECCIÓN Angels Ortega
REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN Barcelona: Diagonal, 189. 08018 Barcelona. Tel. 93 415 73 74 lecturas@rba.es Madrid: López de Hoyos, 141. 28002 Madrid. Tel. 91 510 66 00

RBA BRANDS

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

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

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

BARCELONA Y LEVANTE:
DIRECTORA DE OFICINA Ana Gera
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. Prohibida la reproducción total o parcial de cualquier información gráfica o literaria, sin autorización de la Dirección.
Distribución: Logista Publicaciones
Depósito legal: B-20-1958
ISSN Revista de papel: 0047-4304
ISSN Revista digital: 2014-606X
Printed in Spain

Atención al suscriptor y lector: suscripciones@rba.es

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

© RBA REVISTAS, S.L. 2025

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

ARI  

Color del tomate	Hombre muy paciente	Interruptor de luz	Aún sin clasificar	Denota aprobación	Enlazar en matrimonio	Tarifa por servicios
Fue payaso muy blando	Una serie en línea	Guardar en los cajones	Posee algún título	Al menos es distraído	La ballena asesina	Ion con carga negativa
Lengua amazónica		Ardor de estómago	Ella es... San José			
La salsa del fútbol		Cordón eléctrico	Lucha por el liderato			
		Haber o existir		Las cerdas del caballo		
La virtud que muestra el hierro	De esta manera		Siluetas o perfil	Preposición en vena		La mitad de ocho
	Expresión de elogio		Está a media tarde			Utilizar alguna cosa
		Cobertor de plumón			Mezcla cosas	
		Ninguna como ella			Portadora de sangre	
Pasta de legumbres				Dos que están en casa		Conductor en prácticas
Nos echa del cine				Hablar en público		Aprisco cerrado
		La marca de el Zorro				De seda o semejante a ella
		Alterar violentamente				
La hermana de mamá			Nunca suelta ni un euro	Número de Reyes Magos		
Manifestar con palabras				Se torria a las cinco		
					Preposición de un lugar	
					Afluencia de líquidos	
Defecto o mancha				Incursión militar aérea		
De ninguna manera				Arma de John Wayne		
		Antes de Cristo				
		Come el mejor caviar				
Dios de la casa u hogar	Deseo de venganza		Policia Militar	Superiora del convento	Fuente de alimentación	Mediados de año
	El cuarzo de la gata		Alguna a las trece horas	Rodea a la Tierra	La mitad de once	Campesino balear
		Expresión de una cantidad				
		Atadura, nudo de cintas			Arriba con el pequeñín	
Distintivo militar				Gran vasija para aceite	Tierra de ajos	
Tela gruesa de terciopelo				Plebeyo filipino		Capicúa que sabe como volar
			Niega que Dios exista			
			Un poco de aire		Adorno de lo más precioso	
					Empiezan una época	
Frota tacos de billar			Da prisa, estimula			Artículo en celo
Ahora, sin más espera			Matrícula alemana			Estaca clavada
		Escuchado al parche		Deprisa, lo más rápido posible		



SUDOKUS ★ Fácil

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

★★ Medio

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

SOPA DE LETRAS

♦ Encuentra en la siguiente sopa de letras el nombre de 15 elementos que podemos encontrar en cualquier periódico. Algunos son informativos, otros de opinión, los hay gráficos...

- Anuncio
- Artículo
- Carta
- Columna
- Crítica
- Crónica
- Editorial
- Esquela
- Foto
- Nota
- Noticia
- Portada
- Reseña
- Suceso
- Titular

A	C	I	T	I	R	C	A	U	A	T	E
O	T	O	F	C	A	O	I	P	N	I	D
N	R	A	N	O	T	A	O	A	M	T	I
I	I	I	O	E	E	R	I	L	U	U	T
N	U	C	A	R	T	A	R	E	L	L	O
O	S	N	A	A	I	A	A	U	O	A	R
T	C	U	D	N	C	S	O	Q	C	R	I
I	A	A	C	I	U	R	E	S	E	Ñ	A
C	I	R	N	E	T	N	N	E	O	C	L
I	T	O	A	I	S	T	C	L	A	R	M
A	R	A	C	N	R	O	E	I	S	I	C
C	A	R	T	I	C	U	L	O	O	L	A

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.

O		N			R	C	I	
	I	C	N					D
D			C			U		
	C	U	R		D			
			L		E	I	U	
		I			U			N
C					N	R	D	
	E	R	I		O		U	

Pista: El que pone capa de yeso o mezcla a las paredes.

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

Pista: Vástago de la vid, de donde brotan los racimos.

Por Olissip

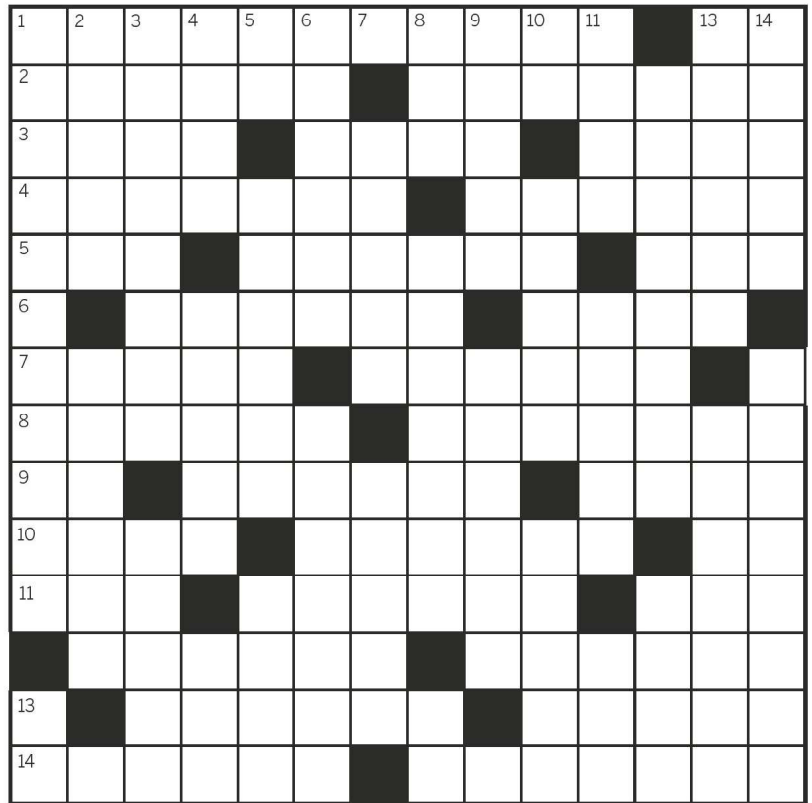
CRUCIGRAMA

Horizontales

1. Reptil saurio del cretáceo. Interjección. 2. Ordenas. Acordaba. 3. Pincha superficialmente. Anudad. Concejal. 4. Acertaba. Cierta continente. 5. Raspa. Embarcación de vela y remo. Perro. 6. Cien romanos. Agrupan. Acudís. 7. Elevará. Cubierto de nubes. Símbolo del argón. 8. Unificáis. Color moreno. 9. Símbolo del laurencio. Nombre femenino. Entrego voluntariamente. 10. Dios griego del amor. Máscara. Símbolo de la plata. 11. Astro rey. Ave. Marchita. 12. Limpia, pura. Intervengas quirúrgicamente. 13. Conjunción copulativa. Prohibiese. Drene. 14. Extremidades superiores. Lugares donde las aves ponen sus huevos.

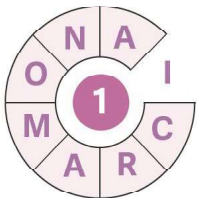
Verticales

1. Objetivos, justos. Símbolo del iterbio. 2. Instrumento musical de viento. Bolsa de cuero. Roentgen. 3. Enyugaran. Aceituna. 4. Primer hombre. Existíais. Cutis, rostro. 5. Símbolo del sodio. Frustráis una diversión. Silbato. 6. Atrevían. Extraídas. 7. Quinientos romanos. Corten árboles. Desciendes. 8. Oferta Pública de Adquisición. Cuenta. Preposición. 9. Flotar. Canción melódica. Un romano. 10. Símbolo del tecnecio. Ayuda gratuita. Chocad. 11. Anestesia. Suaviza. Primera mujer. 12. Añado, agrego. Criba grande. 13. Sitúas. Traspase. 14. Tiran de un cabo. Cubrieses con mercurio.

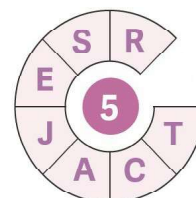
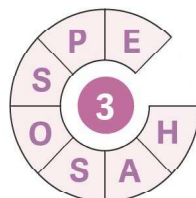
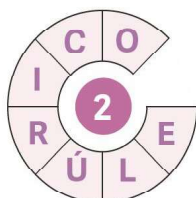


PALABRAS ENROSCADAS

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



MARCIANO



SOLUCIONES

Enajene. 14. Helan. Azogases. Adiciona. Arel. 13. Ubicas. 11. Eter. Aseda. Eva. 12. Bolero. 1. 10. Te. Favor. Toped. OPA. Enumerar. En. 9. Nader. Sacadas. 7. D. Talen. Bajás. 8. Aguias. Pito. 6. Osaban. 4. Adán. Eráis. Iez. 5. Na. Zurrón. R. 3. Uncleran. Oliva. 1. Imparciales. Yb. 2. Galla. Verticales. 14. Brazos. Nidales. Operes. 13. Y. Vetase. Avene. Sol. Pájaro. Aja. 12. Nítida. 10. Eros. Careta. Ag. 11. Morenez. 9. Lr. Isabel. Dono. Izará. Nuboso. A. 8. Aunás. Can. 6. C. Retinen. Vais. 7. África. 5. Rae. Galera. Atad. Edil. 4. Atinaba. Mandas. Pactaba. 3. Pica. 1. Iguanodonte. Uh. 2. Horizontales.

Horóscopo



Cate Blanchett (56).

TAURO

20 abril-20 mayo

Durante estos días estarás hipersensible y esto provocará que no seas muy objetiva respecto a diferentes cuestiones. En especial en el ámbito del amor, tenderás a tomártelo todo por el lado más trágico. En general, no es este un buen momento para tomar decisiones importantes. **En el trabajo o si tienes algún negocio inicias una etapa de éxito**, pero falta un tiempo para recoger los frutos. Solo necesitas tener un poco de paciencia.

GÉMINIS

21 mayo-20 junio

Cierta conjunción astral ejercerá una influencia superpositiva sobre tu signo y culminará con la Luna Llena del día 12. **Podrás superar fácilmente cualquier eventual adversidad**. Solo el amor podría causarte problemas, pero con la protección cósmica de la que gozarás todo se resolverá bien.

CÁNCER

21 junio-22 julio

Tendrás que hacer frente a situaciones diversas, aunque no necesariamente todas serán malas. No debes preocuparte antes de tiempo. **La Luna Influirá de forma positiva y borrarás de tu mente las ideas negativas** que entorpecen tu camino. Es momento de tomar algunas decisiones sobre tu futuro.

LEO

23 julio-22 agosto

Si te surgen problemas sentimentales será por tu obsesión por planificarlo todo hasta el último detalle. A tu pareja esto podría resultarle asfixiante. Lo que en principio es una virtud, se convertirá ahora en un obstáculo. **La mejor salida será obligarte a fluir con la vida** y no organizar tanto.

VIRGO

23 agosto-22 sept

Pasarás unos días fantásticos, con el ambiente laboral tranquilo y lleno de vitalidad. **Cierta conjunción astral positiva para tus intereses beneficiará tu economía**. Estás entrando en un ciclo de renovación, van a empezar a producirse importantes cambios. También el amor te reserva sorpresas.

LIBRA

23 sept-22 octubre

Si reflexionas sobre cómo reaccionas ante ciertas situaciones que quisieras dominar, mejorará mucho tu relación de pareja. Modera un poco tus impulsos y renacerá el amor. Deja que quien está a tu lado tome alguna iniciativa. **Rodéate de tu gente y alguien te dará una sorpresa que te encantará**.

ESCORPIO

23 oct-21 nov

La Luna Llena del día 12 transitando por tu constelación propiciará durante las próximas jornadas algunos momentos inolvidables. Es una buena semana para dejar atrás el pasado y sanar heridas emocionales. **Aparecerá en tu horizonte alguien que te hará recuperar la fe en el amor**.

SAGITARIO

22 nov-20 dic

El Cosmos estará ahora de tu parte, ciertas conjunciones planetarias te benefician extraordinariamente y, por supuesto, la acción de la Luna Llena. **Todo ello te ayudará a tomar las decisiones correctas** en diversos ámbitos y hará que encuentres el camino hacia ese amor que andas buscando.

CAPRICORNIO

21 dic-20 de enero

Vivirás momentos muy contradictorios y tendrás que moderar tus reacciones para no perder el control. Te espera una semana tormentosa en el ámbito laboral, aunque la protección astral de la que gozas ahora te hará salir airosa de cualquier contienda. Aléjate de quienes no estarán de tu parte.

ACUARIO

21 enero-19 febrero

Ciertos cambios en el ámbito laboral pondrán a prueba tu capacidad de adaptación. Resistirte a ellos podría perjudicarte. **Indaga sobre las novedades, te vendrán muy bien** en todos los sentidos. En el amor, si has sufrido un desengaño, durante estos días alguien volverá a llamar a tu puerta.

PISCIS

20 febrero-20 marzo

Acusarás el cansancio de tu desbordante actividad y hasta puedes que pienses en tirar la toalla. No lo hagas, **podrás empezar a recuperar fuerza y vitalidad a partir del día 11**, con la Luna Llena. Cambiarán tus perspectivas y comprenderás que se trataba solo de un pequeño bache energético.

PERSONAJES QUE TAMBIÉN CUMPLEN AÑOS



SOFIA COPPOLA



MARTA SÁNCHEZ



JUAN ANTONIO BAYONA



HUGO SILVA



LAETITIA CASTA



M^a ROSA COBO

Consejera, vidente y amiga

918 372 308

Anfitriona de programas televisivos y radiofónicos

806 499 797

Confidente de celebridades y famosos

Más de 30 años de experiencia

Coste máximo/mínimo: red fija 1,21€ red móvil 1,57€ (iva incluido) Bull Flow SL. Apto de correos 63 46001 Valencia. Solo mayores de 18 años.

Secret ALICIA GALVÁN PREDICCIONES 2025

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 Alejandra S.L., Apartado de Correos 145. Código Postal 38200. Tenerife.

Feliz cumpleaños



Una joven canadiense que soñaba con ser modelo



Los estragos de una operación estética

Linda Evangelista nació en Canadá el 10 de mayo de 1965 y fue una de las grandes supermodelos de los 90. En 2015, se hizo un tratamiento estético que hizo que su cuerpo y su rostro cambiaran drásticamente. Sufrió una depresión a raíz de ello.



La modelo tuvo a los 46 años un hijo con el millonario François-Henri Pinault, actual marido de Salma Hayek. Luchó durante años con él para que reconociera la paternidad del niño y asumiera su manutención. Lo consiguió en 2012.

LINDA EVANGELISTA

CUMPLE 60 AÑOS TRAS EL INFIERNO QUE VIVió POR UNA OPERACIÓN ESTÉTICA

La modelo ha vuelto a la moda tras alejarse del foco al quedar desfigurada por un tratamiento

Fue una de las grandes supermodelos de los 90, pero su carrera se truncó en 2015 cuando un tratamiento estético para adelgazar la dejó desfigurada. Cayó en una depresión profunda y en 2018 le diagnosticaron un cáncer de mama que se le reprodujo dos años después. En 2023, tras ocho años alejada de los focos, regresaba ovacionada a las pasarelas en Nueva York. Hoy cumple 60 años de nuevo en activo y volcada en el hijo de 19 años que tuvo con François-Henri Pinault. Luchó durante años con él en los tribunales hasta conseguir que reconociera la paternidad. **L**





la familia DE LA TELE

De lunes a viernes en las tardes de La 1

1

rtve play



rtve

La que quieres



MISAKO | □□□