

LECTURAS

LECTURAS.COM



PVP: Periódica 2,70 € • Canchales 2,80 €
03 01 8
8 428018 000026

POR PILAR EYRE
LOS NERVIOS DE LETIZIA EN SU PRIMER ENCUENTRO CON EL PAPA



RUMORES DE TONGO
EL SUEÑO ROTO DE MELODY EN EUROVISIÓN



EXCLUSIVA
SARA CARBONERO

Escapada romántica con su novio

También la acompaña su amiga Isabel Jiménez

WELEDA

SWISS NATURAL SCIENCE



COLLAGEN +
Active Complex

+60% COLÁGENO EN TU PIEL¹

Actúa frente a los signos de la menopausia:

- ✓ Redefine el óvalo facial y unifica el tono de la piel.
- ✓ Reduce las arrugas profundas.
- ✓ Reduce manchas e hiperpigmentación.²



1. Test in vitro con Colágeno+ Complejo Activo. 2. Demostrado en la crema de noche.

SUMARIO

lecturas.com

Nº 3.818 - 28 mayo 2025



28
EL DRAMA DE MELODY
La sevillana, pese a su gran actuación, queda antepenúltima en un festival marcado por la polémica.



14
LOS NERVIOS DE LETIZIA FRENTE A LEÓN XIV
Primer encuentro de la Reina con el Papa. Por Pilar Eyre.

10 a 12. Siete días

20. **Sara Carbonero, en Canarias**
Escapada con su pareja y su mejor amiga, Isabel Jiménez.

32. **El blog de Jorge**
"Gracias a Melody por su entrega, no ha podido hacer más ni mejor".

34. **Las Campos, en guerra**
Un audio de Alejandra reaviva el fuego en el clan.

38. **Mario Casas y Melyssa Pinto, la pareja del momento**
El actor sale con la diseñadora e influencer.

40. **Antonio Banderas arrasa en los Talía**
Triunfa con su obra musical en la gran noche del teatro.

42. **Greta Fernández habla de las adicciones de su padre**
"Los adictos sufren mucha culpa", dice la actriz.

46. **El duro momento de Nuria Fergó**
Anula su boda tras la pérdida de su padre.

48. **La boda mágica de Rels B**
El cantante se casa en Mallorca con la influencer colombiana Nicole Betancur.

52. **Samya Aghbalou nos abre su corazón**
Entrevista con la concursante de 'Supervivientes'.

58. **La hora negra. Por Mayka Navarro**
La trama pederasta de Barcelona, a juicio.

62. **Kim Kardashian revive su noche de pesadilla**
Luce 8 millones en joyas en el juicio por el robo que sufrió en París.

66. **Festival de Cannes**
Descubre los mejores looks de las estrellas en el Festival de Cine.

72 a 76. **Actualidad**

78. **Nuestras series**

96. **Pasatiempos**

97. **Horóscopo**



66
PAZ VEGA DESLUMBRA EN CANNES
La española destaca con un vestido de ante de Sirivannavari en la Croisette.



4
ALBA DÍAZ, LA HIJA DE VICKY
"Vivía con miedo a que me quitaran a mi pareja", nos cuenta, perseguida por la sombra de su abuelo.

LECTURAS Práctica

80. **Salud** Cómo protegerte del melanoma.

82. **Nutrición** Obtén más calcio de los alimentos.

88. **Cocina** Riquísimos postres con chocolate.



“He sentido que hay una tercera silla constantemente en mi vida”

“En una silla estoy yo, en otra mi pareja y hay una tercera silla donde se puede sentar alguien. He vivido con ese miedo. Pero ya lo he sanado”

Alba Díaz (25) es la hija que tuvo Vicky Martín Berrocal de su matrimonio con Manuel Díaz 'El Cordobés'. Creció sabiendo que el padre de Vicky, su abuelo, mantuvo dos familias paralelas durante décadas. La historia se cuenta en la docuserie 'Las Berrocal' de Movistar Plus+.

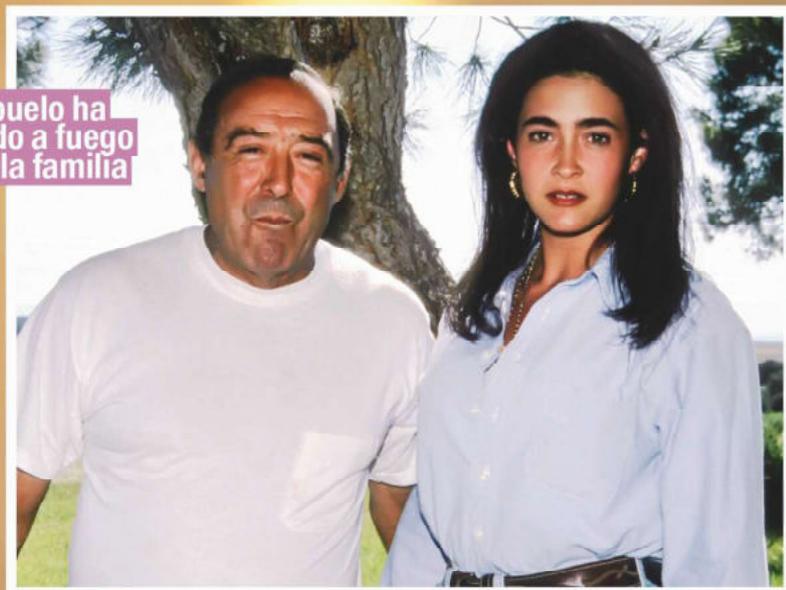


**ALBA DÍAZ, HIJA DE VICKY
MARTÍN BERROCAL**

“Vivía con miedo a que me quitaran a mi pareja”

La influencer revela que la doble vida de su abuelo, que durante años mantuvo en secreto a dos familias, le ha influido: “Afectó a mis relaciones”

**Su abuelo ha
marcado a fuego
a toda la familia**



Vicky Martín Berrocal posa con su padre, José Luis Martín Berrocal, fallecido en 2008. Hasta que Vicky no tuvo 21 años él no se mudó a Huelva con ella, su madre y su hermana. Antes él residía en Madrid con la esposa y los tres hijos que tenía.



A Alba le costó aceptar salir en la docuserie de su familia por miedo a la bilis de las redes sociales. "Yo era la que menos quería hacerlo porque pienso más en todo lo que puede pasar, en los 'haters'", dice.



"Estoy todo el día con mi novio"

Alba sale con Marcos Terrones, músico y productor que también tiene sitio en 'Las Berrocal'. "Es artista y está hecho a las cámaras", cuenta Alba.

Tiene casi 460.000 seguidores en Instagram, donde no deja de crecer como influencer. Y ahora Alba Díaz ha decidido dar un paso adelante en su exposición mediática con la docuserie 'Las Berrocal', de Movistar Plus+, en la que desgrana su vida familiar con su madre, Vicky Martín Berrocal, y el resto de su familia.

► En este documental salen a la luz revelaciones, secretos, confesiones... Tu madre dice que tú, como hija, quizás necesitabas más a Vicky, la madre, que a Vicky, el personaje. ¿Es ahora mejor vuestra relación?

-Es la relación que soñé tener durante toda la vida con mi madre. Siempre nos hemos querido, pero hasta que tú no te conoces a ti misma

es muy complicado. Por eso es tan difícil tener una relación sentimental sana a día de hoy, porque es muy difícil que dos personas se comuniquen, sean ellas mismas al cien por cien y encajen. En el caso de mi madre, no me puedo escapar de ella, nos une un vínculo demasiado grande [risas].

► Ella dice que es más difícil ser madre que hija y asegura que hoy todo el mundo hace de padre y de madre porque las relaciones no duran. ¿Tú recuerdas a tu padre de niña involucrado en tu crianza?

-Hace poco vi los vídeos de cuando era pequeña y mi padre estaba superinvolucrado, poniéndome los pañales, todo el día conmigo en brazos, dando el biberón...

► Tu abuelo, el padre de Vicky, no estuvo ni en el nacimiento de su hija.

-Solo vino al mío para decir que me atasen en corto.

► Una historia tan fuerte como la de tus abuelos, ¿te ha marcado a la hora de vivir tus relaciones amorosas?

-A mí me ha afectado en ver una tercera silla constantemente en mi vida. En el sentido de que yo estoy sentada en una silla, mi pareja está en otra silla y hay una tercera silla donde se puede sentar alguien, otra persona. Lo he tenido siempre presente; he vivido sabiendo que alguien se puede sentar. Ahora no. Gracias a Dios ya lo he sanado. He vivido esperando que pudiera llegar otra persona que me pudiera quitar a mi pareja, siempre con ese miedo.

► ¿Cuál ha sido, en el rodaje, el mejor momento y cuál ha sido el más duro?

-El mejor momento ha sido cuando hacíamos cenas o meriendas, pararnos más a hablar, actualizarnos sobre

“Mi abuelo no estuvo en el nacimiento de mi madre pero sí en el mío, solo vino para decir que me atasen en corto”

“Tener una relación sana hoy es muy difícil. Yo soy muy feliz con Marcos. Es el único hombre que tenemos las Berrocal”

nuestra vida. Y el peor momento... En realidad, no ha habido, pero quizás un día en el que nos pasa algo en el trabajo, estás diferente y cambias la energía. En general, lo hemos pasado muy bien.

► **¡Pero también os hemos visto discutir!**

-Sí, y no somos rencorosas. Nos enfadamos y luego, al día siguiente, estamos bien.

► **Tu madre dice que estáis siempre juntas, que va a una fiesta y al rato os estáis llamando.**

-Sí, se va de un sitio a la una de la mañana y me cuenta qué tal lo ha pasado.

► **¿Quién ha sido la más difícil de convencer para hacer esta docuserie?**

-A mi madre le daba más miedo, pero yo era la que menos quería hacerlo porque pienso más en todo lo que puede pasar, en los 'haters'... Pero luego se me olvidó.

► **Tu tía Rocío dice que a ella le daba miedo hablar delante de la cámara.**

-Ahora se valora y se quiere. Antes ni se hacía fotos.

► **¿Qué relación tienes con la otra familia de tu abuelo?**

-Nos amamos. Yo flipo con José [José Luis Martín del Molino,



En 'Las Berrocal', vemos a Alba discutir con su madre varias veces, pero la sangre no llega nunca al río. "No somos rencorosas. Nos enfadamos y luego, al día siguiente, estamos bien", aclara.

El abuelo de Alba tuvo tres hijos con su familia de Madrid. La influencer nos desvela que la relación entre ambas familias es más cercana de lo que podría parecer.

Una miniserie al más puro estilo Kardashian

'Las Berrocal' sigue a Alba, su madre Vicky, su abuela Victoria y su tía Rocío.



Alba asegura que las Berrocal tienen buena relación con la familia paralela de su abuelo en Madrid: "Nos amamos"

"Lo miro y veo a mi abuelo", dice sobre uno de los hermanastros de su madre

uno de los hijos que José Luis Martín Berrocal tuvo con su familia de Madrid], porque lo miro y veo a mi abuelo.

► **¿Te costó convencer a tu novio, Marcos, de que participara en 'Las Berrocal'?**

-No, porque estoy todo el día con él. Como es artista, está hecho a las cámaras, le salía de forma natural y quería aportar lo que aportó. Yo quería que estuviera porque soy muy feliz con él y es el único hombre que tenemos las cuatro.

► **Se te ve muy bien.**

-La verdad es que sí.

► **Tu madre dice que tu abuelo estaría feliz si hubiera tenido unos minutos en el documental.**

-Sí, está muy presente, está con nosotras todo el rato.

► **¿Qué crees que opinarían las Kardashian de vosotras si vieran vuestro documental?**

-Yo creo que dirían: "Qué guay que haya familias de mujeres empoderadas, que luchen, que sean valientes y que tengan claro lo que quieren". Estarían muy contentas con la docuserie, seguro. **L**

Por L. Martín. Fotos: Movistar Plus+/Agencias/Redes.

RADIANT

Watches & Jewels

Distribuido por Gereso Tel: (34) 93 419 58 88



  @radiantwatchesandjewels

 /RadiantRelojes



Natalia Sánchez (35), que arrasa todas las sobremesas con 'Sueños de libertad' y llevó un vestido de María Gorof, está unida desde 2014 con el también actor Marc Clotet. Tienen una niña de 6 años y un niño de 5.

Los hijos del doctor Bonaventura Clotet



Aina Clotet (42) es actriz, como su hermano Marc. Tiene dos hijos, de 7 y 4, con Marcel Borràs, que encarna a Serrat en la serie 'La canción'.



Dulceida (35) acudió vestida de Pamella Roland y con su pareja, Alba Paul, con quien tiene una niña de siete meses.

LA CITA BENÉFICA QUE ORGANIZA SU SUEGRO

**NATALIA SÁNCHEZ,
LA GRAN ESTRELLA DE
LA GALA DEL SIDA**

Barcelona se vistió de gala para acoger la cena solidaria que cada año organiza el doctor Bonaventura Clotet para recaudar fondos para la investigación y la lucha contra el sida, y que en esta edición consiguió 978.000 euros. La pareja de la noche fueron Natalia Sánchez y Marc Clotet, nuera e hijo del

anfitrión, el doctor Bonaventura Clotet. Ambos acudieron de rojo, el color de la noche, igual que la también actriz Aina Clotet, la otra hija del doctor. Natalia y Marc se mudaron el año pasado de Barcelona a Madrid porque ella está en la serie 'Sueños de libertad', que arrasa cada sobremesa.



GRIFOLS



Patricia Montero (36) espera que su marido, Álex Adrover, llegue muy lejos en 'Supervivientes', y cuando salga, harán un retiro en Mallorca.



Hiba Abouk (38), que llevó un vestido de Carolina Herrera, no se quiso pronunciar sobre la posible relación de su ex, Antonio Revilla, con Mar Torres, la ex de Froilán.



Laura Escanes (29) se mostró feliz en esta nueva etapa junto al esquiador andorrano Joan Verdú, con quien empezó a salir en enero.



Joan Manuel Serrat (81) con su esposa, Candela Tiffón, y el doctor Clotet, el anfitrión de la noche.



Almudena Ariza (61), Medalla de Oro de la Cruz Roja por su trabajo cubriendo crisis humanitarias.

Un abrazo con mucha complicidad



Almudena ha confesado con humor que, pese a ser excompañeras, Letizia no le ha dado nunca una entrevista. "Se lo he pedido", contó en 'La Revuelta'.

Letizia (52) presidió la entrega de las Medallas de la Cruz Roja en Murcia. Lució una blusa de Hugo Boss y un pantalón marinero de Sézane.

FUERON COMPAÑERAS EN TVE

LETIZIA SE REENCUENTRA CON ALMUDENA ARIZA

La entrega en el Teatro Romea de Murcia de las Medallas de Oro de Cruz Roja propició un reencuentro entre la reina Letizia y la periodista Almudena Ariza. "Letizia fue compañera en TVE. Hicimos un reportaje de Informe Semanal

juntas", contó Almudena en una intervención reciente en 'La Revuelta'. "Era muy apasionada, muy parecida a mí. Nos llevábamos muy bien, y congeniábamos mucho". En Murcia recuperaron su química.



KEUNE

HAIRCOSMETICS

¿Tu estilista usa Keune?
Mima tu cabello como se merece.



PREMIUM
HAIRCARE
SINCE 1922



CONOCE LA MARCA

Letizia siempre ha querido dejar claro que, si bien es respetuosa con todas las religiones, no es creyente

**INICIO OFICIAL DEL
PONTIFICADO DE LEÓN XIV**

Los nervios de Letizia en su primer encuentro con el Papa

Los Reyes presentaron sus respetos ante el pontífice en una audiencia breve, de 53 segundos, la más larga de todos los dignatarios



No es por maldad



por Pilar Eyre

Felipe se mostró tan aplomado como siempre en el saludo papal. Letizia dejó entrever ciertos nervios, con esa sonrisa típica de labios apretados que no se contagia a los ojos, y se pasa el bolsito de una mano a la otra.

Los reyes solo tienen a su disposición treinta segundos para hablar con el Papa ¡y mucho que decirle! Están en el interior de la basílica de San Pedro y llevan esperando una buena media hora, primero han ido pasando todos los políticos italianos, desde Meloni hasta el presidente Mattarella, después funcionarios, personal de embajadas, unas monjitas, curas, matrimonios mayores... Un asistente, provisto de una lista, va dando el nombre de cada uno y **el Papa, al que se nota poco acostumbrado a las ceremonias, da cabezazos de asentimiento con cierta impaciencia.** Después llega el turno de las personalidades reales, Felipe de Bélgica, uniformado hasta las

Un saludo
distinto al
de sus
antecesoras

La abuela de Felipe, doña María de Borbón, besaba la zapatilla al Papa. La reina Sofía le besaba el anillo. Letizia tiene su propio estilo y opta por un saludo más aséptico.





Letizia luce mantilla blanca, pero ha prescindido de la peineta, una prenda en desuso

cejas, y una emocionada Matilde, de blanco como Letizia y con los mismos pendientes largos de brillantes y perlas. Y a continuación el príncipe de Emiratos Árabes que estuvo sentado al lado del rey de España durante la misa inaugural. A nuestro Felipe, que es el que tiene que llevar la voz cantante durante el encuentro, se le ve tan aplomado como siempre, pero a Letizia se la nota nerviosa, con esa sonrisa típica de labios apretados que no se contagia a los ojos, y se pasa el bolsito de una mano a la otra.

EL ESTILO PROPIO DE LETIZIA

Pero por fin llega su momento. El asistente del Papa le susurra al oído “los reyes de España” y el hasta antes de ayer párroco de la iglesia más pobre de Perú sonríe amistosamente a aquellos señores tan encumbrados de los que seguramente poco sabe. Tien-de la diestra a Felipe, que se inclina para besarla, y después ambos permanecen largo rato con las manos juntas sacudiéndolas arriba y abajo mientras el rey parece felicitarle por el nombramiento. A continuación, León XIV se gira hacia Letizia. ¡Letizia! **La reina toma aire como el nadador que se va a sumergir en la corriente porque seguro que ha estudiado minuciosamente cuál tiene que ser su actitud** en esos pocos segundos que van a ser eternizados por las cámaras hasta el infinito. Lo protocolario en tiempos de la abuela de su marido era besarle la zapatilla al Papa y seguro que ha oído

el relato del día en que doña María se casó con Juan de Borbón en Roma. La pobre novia trató de levantar las faldas del Papa para encontrar el zapato y por fin terminó cayéndose al suelo con el ramo y toda la pesca. **En tiempos de su suegra, doña Sofía, la única persona ante la que se debía inclinar era el Papa, pero la reverencia ya no tenía que ser tan profunda porque en vez de besarle el zapato se besaba el anillo.** ¡Pero todo eso no va con Letizia! Porque ella se ha hecho experta en actualizar el protocolo para no crear barreras respecto a la gente común, y además ha querido dejar siempre muy claro que, si bien es respetuosa con todas las religiones, no es creyente. Ya durante la misa, mientras las otras reinas se arrodillaban, se persignaban y seguían la liturgia, ella se mantenía en pie o sentada. Su marido también, supongo que para no desairarla. Letizia luce mantilla blanca, pero ha prescindido de la peineta, una prenda en desuso y restringida a ciertos ambientes minoritarios. Doña Sofía sí la llevaba, aunque no se sintiera a gusto con ella, “tengo la cabeza demasiado grande”, confesaba con pesar.

UN VOLTEO NERVIOSO

Pero ¡cuidado!, León XIV le tiende la mano y Letizia se la voltea con un nervioso golpe de muñeca, se inclina levemente y la suelta con rapidez. El Papa da la visita por terminada con una sonrisa, ella da las gracias y en ese momento en el que en los co-

Felipe arañó unos segundos extra para pedir a León XIV que visite nuestro país

Letizia hizo uso del 'privilege du blanc', una norma que permite a las reinas de las monarquías católicas vestir de blanco ante el Papa

El privilegio se limita a las reinas de España, Bélgica, Luxemburgo y Mónaco



Durante la misa, mientras las otras reinas se arrodillaban, se persignaban y seguían la liturgia, ella se mantenía en pie o sentada. Su marido también, quizás para no desairarla.



El beso entre Letizia y Charlene

El momento en que Letizia y Charlene de Mónaco se encuentran en la basílica de San Pedro y se saludan con un beso en la mejilla.



Charlene y Alberto de Mónaco. La princesa, que también recurrió al privilegio de blanco, escogió un vestido midi con relieves de lunares. Su marido se cubrió con un gorro.



Tras Letizia y Felipe, León XIV saludó a otras 156 personas durante una hora y media

La última persona de la fila fue el hermano del Papa, que se fundió con él en un abrazo

La misa de inauguración se entiende como el pistoletazo de salida del pontificado. Asistieron casi todos los líderes mundiales, con excepción de Donald Trump, que si había acudido al funeral de Francisco.



Máxima de Holanda (54) es de familia católica, pero pertenece a una monarquía protestante, por lo que se vio obligada a vestir de negro.



La princesa Victoria de Suecia (47) vistió también de negro, pues la Iglesia de Suecia es evangélica luterana, y lució mantilla de encaje.

mercios se grita "¡el siguiente!" para que corra la cola, Felipe se inclina, pide disculpas, junta pulgar e índice en el gesto universal de "un momentito más" y empieza una larga perorata que es obvio que lleva cuidadosamente preparada. **Pasan los treinta segundos acordados y el Papa dirige los ojos a su izquierda, Máxima de Holanda, que era la siguiente, parece resoplar,** pero el rey, ajeno a todo, está expresando su deseo de que el Papa visite España. León asiente sin saber muy bien qué decir, solo lleva una semana en el cargo, no controla su agenda, debe estar agotado y le esperan todavía 156 manos que estrechar.

EL GESTO TENSO DE LETIZIA

Letizia, que desde su trabajo en televisión sabe medir los tiempos sin necesidad de reloj, empieza a echarle a su marido miradas de adver-

tencia y su gesto es cada vez más tenso. Pero Felipe, normalmente tan circunspecto, habla y habla sin darse cuenta de que la gente se va poniendo nerviosa.

Y cuando Letizia ya está a punto de interrumpirlo, de abrir la boca, en ese preciso instante Felipe calla, ella parece suspirar de alivio y se despide poniéndose la mano en el pecho. Letizia y Felipe salen con rapidez de la basílica seguidos por la Santa Compañía, perdón, por la representación española, severamente enlutada de la cabeza a los pies. La audiencia de los reyes con León XIV fue la más larga de todas, duró 53 segundos.

La última persona de la fila, una hora y media después, fue el hermano del Papa, que se abrazó a él con el humano alivio de haber encontrado, al fin, un rostro amado.

Síguela en www.lecturas.com

HASTA LOS HUESOS



Fake News

“Las frutas de hueso si presentan algún golpe no se pueden consumir”

Las frutas de hueso: melocotones, nectarinas, paraguayos, platerinas, cerezas, ciruelas e incluso albaricoques, están protegidas por una delicada piel que podría llegar a nuestras manos con algún pequeño golpe debido a su manipulación y transporte.

El consumo de estas sabrosas frutas, aunque presenten un pequeño cardenal en la piel, **no es perjudicial para la salud**, si no han crecido hongos. Es suficiente con eliminar bien la zona golpeada y dañada.

Puedes utilizar la parte intacta de la fruta de muchas formas, además de su consumo en fresco, para zumos y licuados, macedonias, mermeladas...

Con su aprovechamiento, además de ahorrar, **contribuimos a disminuir el desperdicio alimentario.**

**Información revisada por: Grupo de investigación ALIMNOVA. Dpto. Nutrición y Ciencia de los Alimentos. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid.

¿SABÍAS QUE...

- ✓ Igual que un paraguayo es una variedad de melocotón plano, una platerina es una variedad de nectarina plana.
- ✓ Estas pequeñas grandes frutas son muy ricas en fibra, mejorando el tránsito intestinal, además de fuente de vitamina C.



CONSEJO

Consumiendo frutas de temporada APOYAS A NUESTROS AGRICULTORES

Más consejos nutricionales sobre frutas y verduras en:



BouquetYSi



Bouquet_Ysi



Bouquet_Ysi

bouquet.es



Sara (41) presumió de bronceado y de figura en las playas de La Graciosa. La periodista se separó de Iker Casillas, el padre de sus hijos, en 2021. Se enfrentó en 2019 a un diagnóstico de cáncer de ovario por el que se sometió a un tratamiento de quimioterapia. En 2022 tuvo que ser operada de nuevo.

La pareja vuelve al paraíso donde se conoció en 2021. Aquel año Sara empezó a salir con Kiki Morente y lo suyo quedó en una amistad

El año pasado se reencontraron y, después de que la periodista rompiera con Nacho Taboada, su amistad se convirtió en amor

EXCLUSIVA

A LA ISLA DE LA GRACIOSA

Sara Carbonero, escapada romántica con su novio

La periodista y José Luis Cabrera, que llevan cinco meses juntos, disfrutaron de un fin de semana en casa de él. Compartieron el viaje con la inseparable amiga de Sara, Isabel Jiménez



Una de las tiernas imágenes que la pareja dejó en la arena de las playas de La Graciosa. El empresario canario abrazaba a la periodista mientras disfrutaban de un aperitivo.

Romántica, familiar e inolvidable. Así ha sido la reciente escapada de Sara Carbonero a Canarias. Un viaje que nos ha dejado las imágenes más tiernas de la periodista con su nuevo amor, el empresario canario José Luis Cabrera, con el que Sara lleva ya saliendo más de cinco meses.

UN VIAJE INOLVIDABLE

Hace unos días, la periodista viajaba a Lanzarote, la isla donde hace ya cuatro años conoció a José Luis, al que llama cariñosamente Jota, para disfrutar de unos días de descanso. No viajaba sola, lo hacía en compañía de su "comadre", Isabel Jiménez, de sus hijos y de los hijos de la presentadora de los informativos de Telecinco. En Lanzarote, en el aeropuerto, les esperaba José Luis para llevarles en coche hasta Puerto de Órzala donde todos cogieron un barco privado para desembarcar en la isla de La Graciosa. Allí las dos periodistas y sus respectivos hijos se alojaron en la preciosa casa que el empresa-



Sara se cubrió con un vestido playero y se protegió del sol con un sombrero y gafas de sol. Su amiga Isabel Jiménez fue quien le presentó a José Luis.

“Este momento y nada más”, escribió Sara en sus redes junto a imágenes de su escapada

rio tiene junto al mar. Un plan ideal en casa de su chico que Sara ha querido compartir con su gran amiga Isabel. Ella fue la que les presentó hace cuatro años y Sara, que ha contado siempre con su amiga en los momentos difíciles, sabe que no son buenos tiempos para Isabel. Hace un mes se conocía la noticia de que Isabel y el padre de sus hijos, Álex Cruz, se separaban tras 16 años de matrimonio.

UNA FIGURA ESPECTACULAR

La Graciosa ha sido el refugio perfecto para Isabel y también para Sara, que en sus redes, junto a unas imágenes tomadas desde casa de su pareja, escribió: “Este momento y nada más”. Sus días en La Graciosa estuvieron llenos de momentos para recordar, como un primer baño en el mar adelantando la llegada del verano. Presumiendo de figura y bronceado con un bañador negro, la periodista disfrutó bañándose, jugando con sus hijos y compartiendo charlas con su amiga, pero hubo también tiempo para disfrutar del amor. En la arena, la vimos muy cariñosa con José Luis, que no podía dejar de abrazar a su chica mientras saboreaban un aperitivo y disfrutaban mirando el mar en silencio.

UN FIN DE AÑO ESPECIAL

La pareja disfrutaba una vez más de Canarias, el hogar de José Luis, y el lugar donde hace cinco meses, celebrando Fin de Año, oficializaron su romance. Se habían conocido en la isla en 2021, cuando Sara viajó también con Isabel, que era ami-



La periodista lució un bañador negro y paseó por la orilla mientras su chico disfrutaba de un baño.



El empresario estuvo todo el tiempo pendiente de su chica.



José Luis fue dirigente del Patronato de Turismo de Fuerteventura y trabaja en la empresa agrícola familiar.



Sara e Isabel (43) compartieron un divertido baño. Las dos periodistas son amigas desde que se conocieron en Mediaset en 2011.

Una amistad incondicional de casi 15 años



Sara e Isabel acaban de celebrar los 10 años de la firma de moda SlowLove que crearon juntas.



Sara estuvo muy pendiente de su amiga en todo momento. "Isabel es una mujer fuerte" ha dicho de ella.



“Isabel y yo vivimos juntas absolutamente todo. Todo es todo: lo bueno, lo malo, lo regular, como propio lo suyo y al revés”, dice Sara



La presentadora de los informativos de Telecinco, que vuelve a estar soltera, disfrutó de cada instante en la isla, donde la vimos muy pensativa pescando.

Un difícil momento para Isabel

Sara se ha convertido en uno de los pilares de Isabel, que hace poco se separó de su marido tras 16 años casados

ga de José Luis, pero lo suyo quedó entonces en una buena amistad. Ese mismo año Sara iniciaba una relación con Kiki Morente. Fue tras romper con Nacho Taboada, el pasado otoño, cuando José Luis aparecía de nuevo en la vida de Sara y lo que era una amistad se ha convertido ya en una bonita historia de amor.

UNO MÁS EN LA FAMILIA

Una historia que la periodista comparte ya con sus hijos, de 11 y 8 años, con los que parece que José Luis tiene una buena relación. Igual que la

que el empresario comparte con Isabel y sus hijos, que se lo han pasado en grande en la isla. Las dos periodistas llegaban a La Graciosa tras celebrar en Madrid los diez años de su firma de ropa SlowLove. Una gran fiesta en la que Sara mostró una vez más el cariño que siente por su amiga. “Nosotras vivimos juntas absolutamente todo. Todo es todo: lo bueno, lo malo, lo regular, como propio lo suyo y al revés”, dijo la ex de Iker Casillas, que no se separa de Isabel desde que esta anunció su separación. “Es una mujer superfuerte, superluchadora, afrontando las cosas que vienen. Está centrada, está tranquila y ya está”, dijo de su amiga. Sara no olvida que Isabel estuvo también siempre ahí, a su lado, en su lucha contra el cáncer y cuando en 2021 rompió con Iker. **L**

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Agencias.



Existe la sospecha de que se ha castigado a Melody por el cartel que RTVE emitió en el que se pedía la paz para Palestina

El año pasado, un alto cargo del Gobierno israelí reconoció que habían invertido "mucho dinero" para comprar votos

Melody (34) se dio a conocer siendo una niña con 'El baile del gorila' y 'De pata negra'. Concurrió en 'Tu cara me suena 3'. También dio vida a Carmen Sevilla en la serie 'Arde Madrid'.

**ENTRE RUMORES DE TONGO
POR PARTE DE ISRAEL**

El sueño roto de Melody en Eurovisión

Tras quedar la tercera por la cola con 'Diva', la cantante canceló su agenda con RTVE y volvió con su familia entre fuertes rumores de compra masiva de votos del gobierno israelí



La representante de Israel, Yuval Raphael, fue la más votada por el público, según el televoto.

Solo recibió 10 puntos del televoto

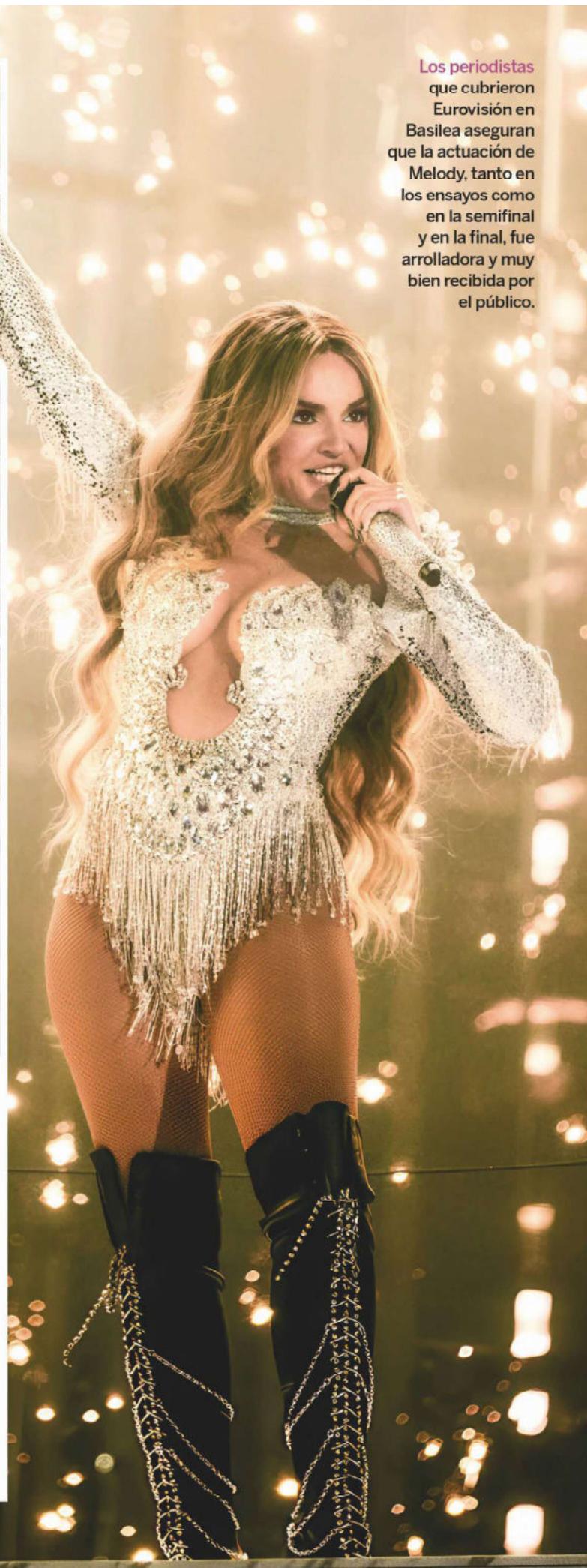


La mirada de Melody iba perdiendo su brillo a medida que se iban haciendo públicos los extraños resultados

La 'Diva' de Melody no convenció en Europa. Es lo que se podría extraer de los resultados del Festival de Eurovisión, donde la sevillana quedó antepenúltima. Pero ¿y si no fue realmente así? La edición de este año ha echado el cierre envuelta en polémica por la presunta compra masiva de votos por parte de Israel, que quedó en segunda posición gracias al televoto tras unos frenéticos minutos finales. Lo cierto es que en uno de los ensayos, con tres mil personas

de público, Melody quedó en tercera posición. Los periodistas especializados en el Festival afirman que la propuesta de la sevillana era potente y estuvo muy bien ejecutada. Jordi Ramos, periodista de la emisora RAC1, estuvo en Basilea y cuenta a LECTURAS: "Hubo mucho trabajo para conseguir la mejor posición posible, iba subiendo en las apuestas, los pases que vimos allí todos eran excelentes, el último fue brillante. El día de la semifinal en la sala de prensa la aplaudie-

Los periodistas que cubrieron Eurovisión en Basilea aseguran que la actuación de Melody, tanto en los ensayos como en la semifinal y en la final, fue arrolladora y muy bien recibida por el público.



“El día de la semifinal en la sala de prensa aplaudieron a Melody más que a la favorita, que era Suecia”

“Notabas un recibimiento que hacía pensar que superaría las expectativas y aquellos 10 puntos del televoto nos dejaron helados”, cuenta el periodista Jordi Ramos

Ganó Austria con puesta en escena española

JJ se llevó el micrófono de cristal gracias a ‘Wasted Love’, cuya puesta en escena, tan teatral y dramática, corrió a cargo del escenógrafo español Sergio Jaén.



Una canción parodia quedó tercera

Estonia quedó en tercer puesto con ‘Espresso Macchiatto’, una propuesta que recordaba a la de Chikilicuatre.

“A los periodistas españoles se les tenía más controlados”, cuenta Héctor Llanos, de El País

ron más que a la favorita, que era Suecia. Notabas un recibimiento que hacía pensar que superaría las expectativas y aquellos 10 puntos nos dejaron helados”.

GRANJAS DE ROBOTS

Ramos se refiere a los 10 puntos totales que Melody recibió del televoto, una puntuación bajísima que cogió a todo el mundo por sorpresa. No fueron los únicos puntos del televoto que se han puesto en entredicho. Por segundo año consecutivo, Israel fue el

país más votado por el público, con 297. España, le otorgó la nota máxima, 12 puntos. Israel está en el punto de mira, se habla de granjas de robots y de la compra de creadores de opinión, lo cual deslegitima cualquier resultado. El domingo, RTVE anunció que pediría una auditoría a la UER, la organizadora del Festival, para conocer el origen detallado de todos los votos recibidos. Según Tesh Sidi, vicepresidenta de la Comisión de Economía y Digitalización del Gobierno, Israel podría haberse valido de diversas estrategias para comprar los votos de Eurovisión: “Hay que tener en cuenta que Israel es un país muy avanzado y muy potente a nivel tecnológico, hay que recordar que son los fabricantes del software de

Terminal

“Si es verdad que Israel ha comprado los votos, Eurovisión se va a convertir en un festival previsible”, dice Héctor Llanos

Pegasus [un software utilizado en espionaje]. Una de las cosas que puede hacer es invertir en personas reales o simulando que existen personas reales. Otra estrategia puede ser una ingerencia por VPN, que es una medida de seguridad para simular que te conectas a internet en un país diferente”. Tesh, que es ingeniera informática, añade: “No se ha hecho ni de una forma disimulada, es una manera de Israel de decirte: ‘Mira, puedo manipular una votación básica’. El público se fue a dormir con mal sabor de boca, no se siente representado con el resultado”.

EL DINERO DE ISRAEL

El periodista Jordi Ramos no cree en la existencia de grandes robots informáticos pero sí está convencido de que ha habido una intervención directa de Israel: “Ellos han reconocido que se han moviliado y han intervenido para conseguir el máximo número de votos posible”. El periodista se refiere a las declaraciones que hizo el año pasado David Saranga, un alto cargo del Gobierno de Israel, que afirmó que el Ministerio de Asuntos Exteriores invirtió “mucho dinero” en hacer campaña para ganar el Festival. Jordi Ramos habla de una estructura piramidal: “Esta capacidad de movilización no la han tenido el resto de países”. Héctor Llanos, periodista de El País, también estuvo en Basilea y reflexiona sobre cómo pueden afectar estas



Melody, con las emociones a flor de piel a todas horas

estrategias al Festival: “Recibimos el resultado del televoto de Melody con sorpresa. Si es verdad [que Israel ha comprado votos], se va a convertir en un festival previsible en el que todo el mundo sobreentiende que Israel va a tener un apoyo muy grande dando igual la canción que mande, y todo estará entre si gana o no gana Israel”.

PRESIONES A LA PRENSA

Existe la sospecha de que se ha castigado a Melody por el cartel que RTVE emitió antes del inicio del Festival pidiendo la paz para Palestina. Periodistas que estaban en Basilea han denunciado presiones por parte de la organización. Así nos lo cuenta Héctor Llanos: “En la sala de prensa a los periodistas españoles se les tenía más controlados, veíamos que el resto de delegaciones hacían lo que les daba la gana. Se podía tener la sensación de que se nos castigaba. Lo que es cierto es que fueron mucho más estrictos con la prensa española, con lo que pudiera grabarse, que con los otros países. Es una evidencia”.

Por Estela Cebrián. Fotos: Agencias/RTVE.

Melody era todo sonrisas a su llegada al aeropuerto de Málaga, aunque estaba previsto que aterrizara en Madrid.



El diario de Jorge Javier

"El problema de Melody es que su talento está muy por encima de todo lo que se le ofrece"



"Gracias a Melody por su entrega, no ha podido hacer más ni mejor"

Estuve todo el sábado cantando el estribillo de "Esa diva", hecho que califico de milagroso teniendo en cuenta que la canción me parece una birra tendida al sol. Mala de solemnidad. Un delirio cañí rancio. Carlos Marcos la definía en El País como "desfasada" y Víctor Amela en La Vanguardia la tildaba de "sonrojante y abochornante". A pesar de todo, me la he llegado a aprender porque "emo sido bombardeados" por tierra, mar y aire. Hasta el hartazgo. Sin descanso. De una manera inmisericorde. Dicho lo cual, ¿qué hacemos a partir de ahora con Melody? Porque algo tendremos que hacer. Primero, darle las gracias por su entrega. No ha podido hacer más ni mejor. **Siempre contenta. Siempre positiva. Siempre entusiasta. El problema es que su talento está muy por encima de todo lo que se le ofrece.** Al menos, hasta el momento. Todos la amamos.

MELODY ES UNA ESTRELLA

Todos la respetamos. Pero está en un momento muy complicado de su carrera: el de tener que decidir qué quiere ser. Ha jugado bien su papel de diva. Quizás en algunos momentos en exceso. Pero ahora que ha pasado el soufflé debería rebajar unos cuantos tonos para no caer en la caricatura. Melody no tiene que demostrarnos nada. Ahora son los profesionales

“Melody lleva demasiados años trabajando para tener que seguir demostrando que es una estrella”

los que deben estar a su altura y ofrecerle retos con los pueda desplegar toda su artillería artística. **Ella, que lleva tantos años de oficio a sus espaldas, debe afinar su instinto y formar un equipo que la coloque donde merece estar.** Lleva demasiados años trabajando para tener que seguir demostrando que es una estrella. Lo es. Todos lo sabemos. Ahora toca que se pongan las pilas los otros.

GANAS DE 'LAS BERROCAL'

Estoy deseando ver el reality de 'Las Berrocal'. Sé que me va a producir mucho bochorno pero es que tengo mono de sentir vergüenza ajena. Ya la siento cuando me pongo un rato el podcast de Vicky y advierto que siempre está con cara de flipada, como si se le estuviera apareciendo continuamente la Virgen de Fátima para recordarle lo “guapa, guapa, guapa” que es. Vicky, por supuesto, no la virgen. Me he puesto varias veces el trailer y es hipnótico. Muy pretencioso. Cuatro señoras que responden a un mismo apellido elevado a la categoría de saga. Bueno. **Intuyo que la que mejor me va a caer es Alba, la hija de Vicky y de Manuel Díaz.** Porque por las pocas imágenes que he visto parece que es muy consciente de que todo lo que le rodea es un auténtico despropósito. Vicky confiesa al final del trailer que está en el mejor momento de su vida o algo así, que es lo mismo que no contar nada o algo ya contado. A eso se le llama vender pescado congelado. Es más, es

que estoy convencido de que esa manoseada afirmación se la he escuchado ya en múltiples ocasiones. Vicky me interesa pero a la contra. Me disgusta, incluso. Es afectada en grado superlativo. Poco natural en sus maneras. Ardo por ver su reality porque sé que me va a provocar algo. Aunque sea rechazo. Y eso, dedicándote a este negocio, es muy bueno. Porque debajo del hater se esconde un seguidor incondicional. Sé de lo que hablo. Soy hater de Vicky Martín Berrocal, que es lo mismo que decir que estoy pendiente de todo lo que hace para ponerla de hoja de perejil. Es una forma de amar como cualquier otra.

FRASES PARA LA HISTORIA

Este semana me he enamorado de una de las invitadas de mi diario. Destiny, de Castellón de la Plana. Si no recuerdo mal su nombre real es Alejandra. Una chica jovencísima con un desparpajo envidiable. Vino un día al programa a cantarle las cuarenta a un muchacho porque mientras estaba hablando con ella por Instagram tuvo la osadía de invitar a su amiga Patri a cenar. Acabaron más o menos entre risas pero antes de que finalizara el programa llamó un chico porque se había enamorado de Destiny. Claro, les organizamos una cita para el día siguiente. Antes de presentárselo, le mostramos una foto en la que aparecía con la cara tapada, el espectacular torso al aire y una toalla anudada a la cintura. Lo primero que le llamó la atención es que la toalla estaba demasiado lisa. **“Hay veces que la cara ofende pero el paquete defiende” explicó. Qué sabiduría.** No sería la única frase que pronunciaría para la historia. Ahí va otra: “Mu-



“Estoy deseando ver el reality de 'Las Berrocal'. Me he puesto varias veces el tráiler y es hipnótico”

ñequita de todos, juguetito de nadie”.

AHORA LIGO MENOS

En mi vida cabe todo. Lo mismo me leo en un fin de semana “Franco y yo” de Jesús Ruiz Mantilla –imprescindible para los nostálgicos del régimen, así se les va la tontería– que le pregunto a un joven de mi diario cómo era el muchacho que le hizo perder la cabeza en Amsterdam. “Tenía lo suyo”, me contestó. Tengo ganas de contarle algo así a alguien, a ver cómo se presenta este verano en el que cumpliré los cincuenta y cinco. Cuenta Josep Maria Mainat en La Vanguardia que no tiene una vida sexual muy activa: “Me cuesta mucho ligar por mi posición, estatus social y mi edad. Pero tengo amigas y también tengo muchas relaciones sexuales conmigo mismo”. En los últimos años, alguna de esas raras ve-

ces que he ligado, siempre he escuchado estas frases: “Tendrás tíos a montones”. O “Estarás harto de que te vayan detrás”. **Conforme han ido aumentando mis cotas de popularidad más han descendido mis ligues.** Por aplicaciones muy poco y por Instagram algo. Es como si salir tanto en la televisión me convirtiera en alguien tan familiar que te ruborizaría tener sueños húmedos conmigo. No soy de los que tengan amigos, de los que tengan agenda. No me suele gustar repetir porque tiendo a equivocarme sentimientos. Así que, si el cosmos no lo remedia, estoy cada vez más abocado al amor propio. Habrá que empezar a aceptarlo. Otra cosa más. Qué difícil es madurar, siempre enfrentándote a situaciones desconocidas. Con lo que yo he sido.

Síguelo en www.lecturas.com



**Nuestros
valores
no están
en venta.**

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

Compra lo tuyo.
Defiende lo nuestro.



**TERELU Y CARMEN BORREGO
SE SIENTEN CUESTIONADAS POR
LA BENJAMINA DE LA FAMILIA**

Alejandra dinamita la paz del clan Campos

Las hijas de María Teresa intentan aparentar una cordialidad familiar que no existe, tienen cada día más miedo de Alejandra. “Está siempre regañándonos”, dicen

Alejandra (25) y su tía Carmen se han enfrentado estos días por la filtración de unos audios en los que la hija de Terelu critica duramente que su tía realizase un reportaje en la casa malagueña de María Teresa Campos cuatro meses después de morir su abuela.



Carmen en una imagen del reportaje que Lecturas publicó en enero de 2024 y que molestó a Alejandra. “Hice el reportaje con absoluto respeto”, dice Carmen.

Se esfuerzan por demostrar que todo fluye, que son cosas de familia, rencillas sin importancia, pero nada más lejos de la realidad. La tensión en la familia Campos es cada día más palpable. En septiembre se cumplirán dos años de la muerte de María Teresa Campos y todo se desmorona. Las Campos viven con miedo. Tere lu y Carmen Borrego temen a Alejandra Rubio. Se sienten cuestionadas por ella y lamentan que la joven juzgue cada uno de sus comentarios y decisiones. Están al límite. Por más que se esfuerzan en mostrar que existe cordialidad con Alejandra, la relación con la benjamina de las Campos es más que tensa. "Tengo la sensación que está siempre regañándonos", ha dicho Carmen.

LOS AUDIOS DE ALEJANDRA

Intentando aparentar esa cordialidad que no existe, Carmen ha tenido que enfrentarse estos días a las duras palabras que su sobrina le dedicó en unos audios privados en los que llegó a calificarla de "subnormal". Se trata de unos mensajes en los que Alejandra expresaba su descontento por el reportaje que cuatro meses después de la muerte de su abuela, su tía realizó para nuestra revista en la casa de Málaga que perteneció a Teresa. "Mi tía es subnormal. Hasta fotitos sen-

"Si se lo ha tomado mal, lo siento y ya está", dijo Alejandra de su tía tras llamarla "subnormal" en unos audios que se filtraron



La relación entre Tere lu (59) y su hermana Carmen (58) ha pasado por momentos difíciles. A pesar de que han intentado dar una imagen de familia unida, las tensiones han acechado siempre al clan en el que hoy Alejandra parece marcar las reglas del juego.



Terelu ha vuelto a Honduras huyendo de la polémica entre su hermana y su hija. "Es donde mejor puede estar", dice Carmen

Alejandra ha pedido disculpas a su tía Carmen por llamarla "subnormal", pero ha querido quitar importancia a los audios. "Estuvo fatal lo que dije, pero lo dije en privado en un momento de calentón", asegura.

tada en la cama de mi abuela, cosa que me parece una puta barbaridad", dice Alejandra en los audios, en los que niega que, como asegura Carmen, Terelu estuviera de acuerdo con las fotos. "Mi madre le dijo: 'Haz lo que te dé la gana, pero le dejé muy claro con su actitud que no'", asegura Alejandra. Después de que 'TardeAR' emitiera los

audios, Alejandra se apresuró a disculparse, pero quitando siempre importancia a sus palabras. "Estuvo fatal lo que dije, pero lo dije en privado en un momento de calentón, tampoco lo dije con un tono horrible sino de dejadez porque hablo así... Si se lo ha tomado mal, lo siento y ya está", se justificaba. Carmen, evitando la confrontación, res-

tó importancia a las palabras de su sobrina. "Creo que no he hecho nada escandaloso. Ese reportaje lo hice con absoluto respeto. Todo se puede decir, pero según cómo se diga abrimos un debate que no es beneficioso para la familia. No voy a echar mierda encima de mi sobrina, pero yo no tengo que consensuar mi vida con nadie", dijo Car-

men, que intentaba distanciarse de cualquier polémica con Alejandra. "Si es que existe un desencuentro permanente, lo tendrá ella. Yo no tengo ningún problema con ella", sentenciaba. Por su parte, Terelu, molesta por la filtración de los audios de Alejandra, ponía tierra y mar de por medio y volaba a Honduras para volver a participar en 'Supervivientes'. Una manera de huir de la polémica entre su hija y su hermana. "Yo, desde luego, creo que ahora mismo donde mejor está es allí [en Honduras]", dijo Carmen con retintín.

UNA FRÍA RELACIÓN

El que no ha huido ni se ha mantenido al margen de la po-



El clan se desintegra sin la matriarca

Terelu, Carmen y Alejandra en 2019 celebrando el 78 cumpleaños de María Teresa, que murió el 5 de septiembre de 2023 a los 82 años.

lémica es José María Almoguera. El hijo de Carmen ha mostrado su malestar por los comentarios de su prima. "Me molesta que hable en esos términos de mi madre", dijo. La fría relación de los primos es una muestra más de esas tensiones familiares que las Campos quieren esconder.

EL HIJO DE ALEJANDRA

El hijo de Carmen no conoce aún al hijo que su prima tiene con Carlo Costanzia y que ha cumplido ya cinco meses. "No ha tenido ocasión, es que no he quedado con él fuera, yo sí conozco a su hijo y él al mío lo conocerá cuando se tengan que conocer... No es porque haya un problema, no se conocen porque yo ahora mismo estoy con el trabajo, tampoco es que tenga una vida social yo...", ha dicho Alejandra intentando justificar la situación. "Entre que ahora tengo un hijo y por obligación tiene que ver al abuelo, a la abuela, luego a la otra abuela... no puedo estar todo el día con mi familia", asegura. 

Por S.Q. Fotos: Garófano/Agencias.



Una muestra de la tensión familiar es que José María Almoguera no conoce aún al hijo de Alejandra, que tiene ya cinco meses

"No ha tenido ocasión. Lo conocerá cuando se tengan que conocer", ha dicho Alejandra tajante

El hijo de Carmen Borrego se ha mostrado molesto por las palabras de Alejandra refiriéndose a su madre como "subnormal". "Me molesta que hable en esos términos de mi madre", dice.

**LAS FOTOS
QUE CONFIRMAN SU
ROMANCE**

Mario Casas y Melyssa Pinto, la pareja del momento

El actor y la influencer llevan dos meses saliendo y en estas imágenes le vemos a él abandonar la casa de ella en Madrid

Mario Casas (38) ha sido pareja de las actrices María Valverde, Berta Vázquez, Blanca Suárez y la mexicana Eiza González, con la que rompió en enero de 2024.



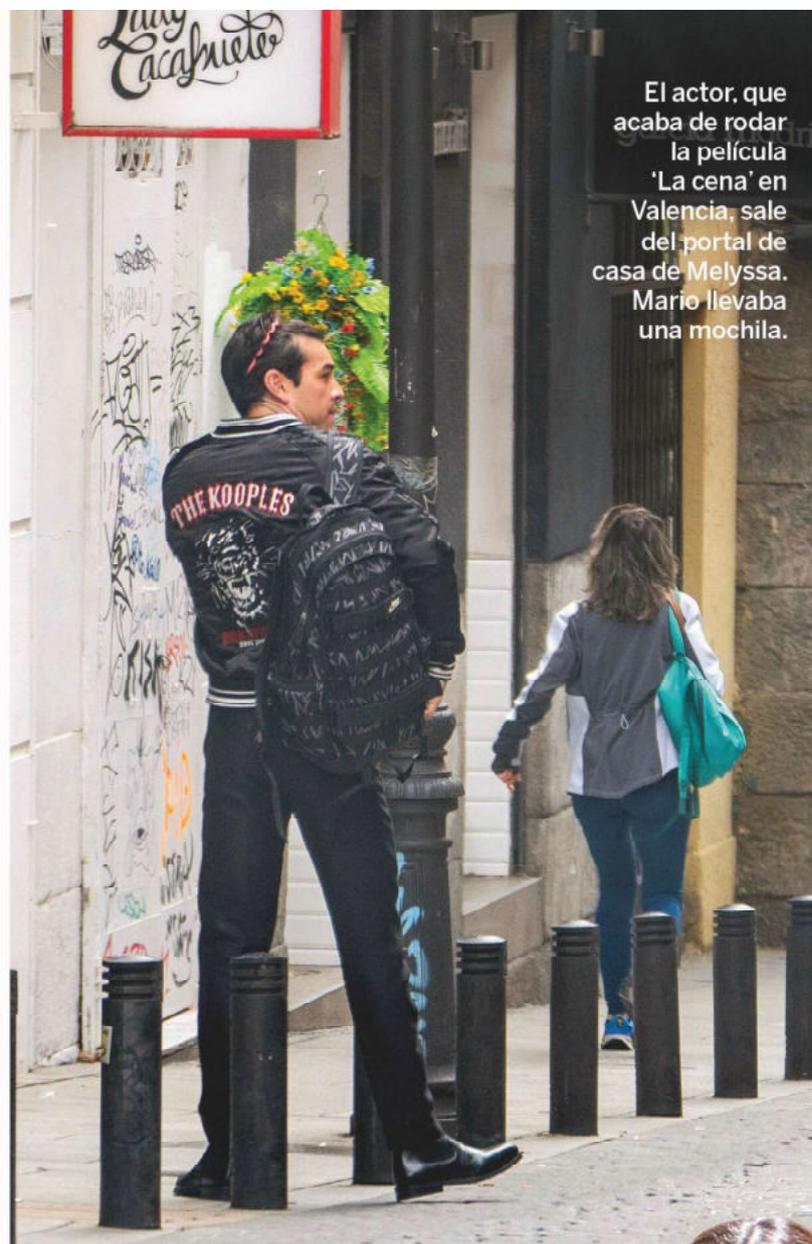
Salida de la cantera de 'La isla de las tentaciones'

Melyssa (34), salió ocho meses con Tom Brusse, con el que participó en 'La isla de las tentaciones', y casi dos años con Marco Panosian, al que conoció en 'MHYV' y con el que rompió en diciembre pasado. "Estoy metida en un pozo", dijo hace tan solo cinco meses. Melyssa llegó a la final de 'Supervivientes 2021'.

Fue en marzo cuando empezaron a circular los rumores de que Mario Casas y Melyssa Pinto habían iniciado una relación. Tan solo dos meses después mostramos las imágenes que confirman que el soltero de oro del cine español y la influencer experta en moda se han enamorado.

UN ANIVERSARIO ESPECIAL

El pasado 12 de mayo, Melyssa cumplía 34 años y quiso celebrarlo con Mario. La pareja pasó todo el día junta y la mañana del martes 13 veíamos al actor saliendo del portal de la casa donde vive la influencer. Antes de irse, desde la calle, con una el móvil en la mano y



El actor, que acaba de rodar la película 'La cena' en Valencia, sale del portal de casa de Melyssa. Mario llevaba una mochila.



Poco después de que Mario se fuera, Melyssa bajó a pasear a su perrita.

Melyssa celebraba su 34 cumpleaños y el actor no se separó de ella en todo el día

sonriente, Mario miraba hacia el balcón de la influencer, y gesticulaba enviando un mensaje a Melyssa. Al actor no se le conocía pareja desde que en enero de 2024 rompió con la actriz mexicana Eiza González. Melyssa, por su parte, rompió con Marco Panosian en diciembre. "Estoy metida en un pozo. El cuerpo me pide soledad", dijo entonces. Parece que la influencer ha superado ya aquel mal momento. 

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Madphoto.



Melyssa dijo adiós a Mario desde su balcón antes de bajar a la calle, donde la vimos muy pensativa.

Un adiós muy cariñoso desde la calle





**ARROPADO POR CAYETANA
GUILLÉN-CUERVO**

Antonio Banderas triunfa en la gran noche del teatro

Su musical 'Gypsy' se alzó con cuatro premios Talía y el actor recibió el galardón de honor a toda su trayectoria

Una familia de actores muy unida

Fernando Guillén-Cuervo acudió con la actriz Lupe Cartier, con la que sale desde 2023, y su hijo Manuel (22), fruto de su relación con Elena González.



Toni Acosta (53) apostó por el rojo con un vestido de Marchesa.



María Adán (49) con un look de Beatriz de la Cámara.



Mina El Hammani (31) con un diseño de Stella McCartney.



Aitana Sánchez-Gijón (56), que el pasado mes de febrero recogió el Goya de Honor, no quiso perderse esta gran noche de las artes escénicas. La actriz llevó un vestido de Chanel.

La Academia de las Artes Escénicas de España, que preside Cayetana Guillén-Cuervo, ha encumbrado este año a Antonio Banderas como el gran triunfador de la tercera gala de los Premios Talía.

CAYETANA, MUY PRUDENTE

“Aún emocionado por la pasada noche”, escribía el actor en sus redes al día siguiente de recibir el Talía de Honor a toda su trayectoria. Banderas vio también como ‘Gypsy’, el musical que dirige, se alzaba con cuatro galardones. Una gran noche en la que estuvo arro-

pado por su amiga Cayetana Guillén-Cuervo, que reaparecía tras su polémica con Amaia Montero. Fue hace unos días, en la presentación de los premios, donde Cayetana revelaba el regreso de Amaia a La Oreja de Van Gogh, antes de que la cantante lo confirmase. Un gesto que molestó a Amaia y dinamitó su gran amistad. “No voy a contestar. Siempre he sido muy cauta y voy a seguir siéndolo”, dijo Cayetana la noche de los premios cuando le preguntaron cómo estaban las cosas con Amaia. **■**

Por S. Quiroga. Fotos: Gtres/Getty.

**GRETA FERNÁNDEZ, HIJA
DE EDUARD FERNÁNDEZ**

“Mi padre vive con culpa, como todos los adictos”

La actriz revela entre lágrimas cómo convivió con los problemas de adicción que su padre sufrió durante años y de los que el actor habló por primera vez públicamente hace tan solo tres meses

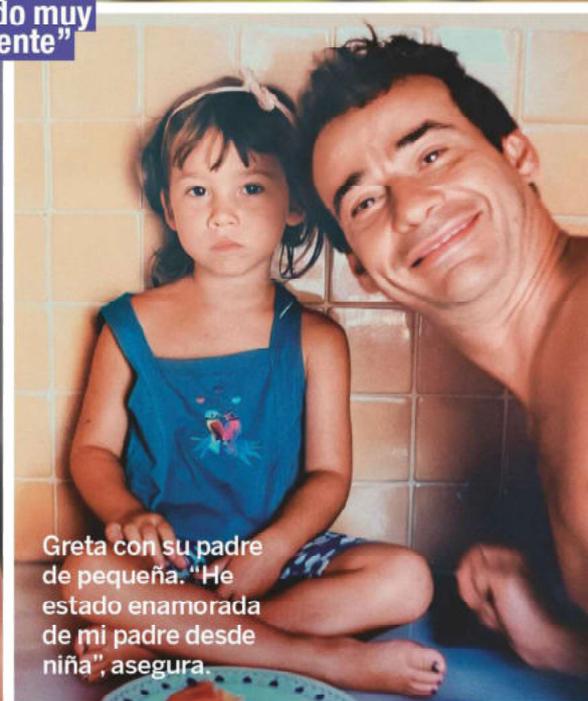
Greta (30) ha seguido los pasos de su padre y en 2019 se alzó con la Concha de Plata en San Sebastián por su trabajo en 'La hija de un ladrón'. También protagonizó la película 'Elisa y Marcela' y apareció en varios capítulos de las series 'Sé quién eres' y 'Cuéntame'.



“Mi padre ha sido muy valiente”



Eduard, que habló de sus adicciones en febrero en una entrevista con Jordi Évole, con su hija. La actriz le entregó este año el Goya a su padre por 'Marco'.



Greta con su padre de pequeña. “He estado enamorada de mi padre desde niña”, asegura.

Hace tan solo tres meses, el día después de recibir el Goya por su trabajo en 'Marco', Eduard Fernández contaba a Jordi Évole el infierno de adicciones en el que vivió durante años. Un pasado con el que convivió también su hija, Greta Fernández. La actriz se ha sincerado en el pódcast de la televisión pública catalana 'La Turra' y reconoce que se siente orgullosa de su padre. “Me parece muy valiente que lo explique”, dijo la actriz.

UN DIFÍCIL MOMENTO

Greta recordó como una pesadilla el ingreso de su padre en un centro de rehabilitación. “No fue un momento fácil. Él decidió no explicar nada a nadie y coincidió con la época en que los dos estábamos nominados a un Goya y a otros premios. Yo no podía decir dónde estaba mi padre, que no podía venir a ninguna gala. Era mi primera nominación al Goya y fue un poco amarga, lo pasé muy mal porque era el momento de más exposición de mi carrera. No

“Mi primera nominación al Goya fue amarga. Mi padre estaba ingresado por su adicción y yo no podía decir nada”

“Él tapó durante años lo que le pasaba. Le daba vergüenza cómo era. Se quería poco”

fue fácil”, lamentó Greta, que asegura que Eduard le pidió permiso para contar al fin en público su problema de adicciones con Jordi Évole. “Me lo pidió varias veces porque le daba miedo hacerme daño. Mi padre me cuida mucho, me protege y siente mucha culpa. Los adictos sienten mucha culpa, mucha. Él ha tapado durante muchos años lo que le pasaba y eso genera una bola y una culpa muy grande. Mi padre ha contado que se quería poco, le daba

vergüenza cómo era. Eso me emociona porque yo lo quería igual”, dijo entre lágrimas. “Yo estos años he aprendido mucho sobre la adicción. Es una enfermedad, no son culpables de tenerla y es para toda la vida. Tú no eres nunca exadicto, eres adicto y no consumes. Ser adicto no significa estar consumiendo constantemente y no quiere decir que yo haya visto a mi padre en estados terribles. El trabajo es muy profundo. Yo siento mucho orgullo y mucha admiración por mi padre”, añadió.

UNA DURA SEPARACIÓN

Greta vivió también con angustia la separación de sus padres. Eduard y la escritora Esmeralda Berbel se separaron en 2015, tras 25 años juntos. A pesar de que hoy mantienen una buena relación, fue una separación difícil. “No fue fácil lidiar con la separación de mis padres. Me he sentido un poco sola. Soy hija única y en momentos así querías tener un hermano para poderlo compartir. Cuando me fui a Madrid empecé a hacer



Greta con su madre, la escritora Esmeralda Berbel. "Mi madre es una persona luminosa", dice Greta de ella.



Eduard con Esmeralda Berbel. La pareja se separó en 2015, tras 25 años juntos. Tienen una buena relación, pero fue una separación difícil.

Greta se emocionó en varios momentos de la entrevista, donde confesó que sufrió con la separación de sus padres. La actriz tenía 20 años y asegura que tuvo que hacer de psicóloga de los dos.

"Admiro a mi padre, pero también he estado muy enfadada y me he sentido sola"

terapia, fue por un problema de amor, pero acabé tratando muchas cosas de mis padres. Mi terapeuta me ayudó a no hacer de psicóloga con mis padres porque yo siendo a aconsejar, me gusta cuidar", contó Greta.

ENAMORADA DE PAPÁ

La actriz reconoce que lo que vivió con sus padres ha marcado sus relaciones. "Tengo más recuerdos de mis padres separados que juntos. No tengo una imagen de amor para toda la vida", dijo la actriz, que a pesar de que ahora está soltera, sí cree en el amor. "Yo solo he tenido una

relación en mi vida que duró muchos años y fue mi primer amor. Soy romántica y me encanta enamorarme, pero no repetiría una relación como esa. No amaría de aquella manera ni dejaría que me amasen de aquella manera. Tengo ganas de tener una relación adulta. Tengo un ejército de amigas y de gente a mi alrededor para compartir la vida, pero van teniendo pareja y yo también tengo ganas de tener un aliado para compartir con él las cosas buenas que me pasan", dijo Greta, que asegura que por el momento tiene en su padre su gran amor. "De niña pasa eso de que te agarras a papá y yo lo hice. Yo he estado muy enamorada de mi padre y sigo estándolo, pero de otra manera. Es uno de los mejores actores de España y lo admiro", confesó. **R**

Por S.Q. Fotos: Agencias/Redes.





SERVIGROUP
HOTELES

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



RESERVA
AHORA
TU VERANO



*Parques acuáticos
en los hoteles de Mojácar*

HASTA
35%
DTO.

☎ 96 585 59 00
www.servigroup.com



Nuria Fergó (46) saltó a la fama en 2001 como participante de la primera edición de 'Operación Triunfo'. Tiene una hija de 14 años de su matrimonio con José Manuel Maíz, del que se divorció en 2014. En septiembre de 2023 se comprometió con Juan Pablo Lauro.

ROMPE CON SU PAREJA
EN PLENO LUTO POR SU PADRE

El duro momento de Nuria Fergó

La cantante cancela su boda con el piloto de aviación Juan Pablo Lauro, su pareja los últimos tres años, apenas un mes después del fallecimiento de su padre

Nuria Fergó está viviendo el momento más duro de su vida. La cantante ha roto su compromiso de boda con Juan Pablo Lauro, su pareja durante los últimos tres años. Pese a que desde hacía tiempo se venía hablando de un aplazamiento, lo cierto es que la boda está anulada porque la relación se ha terminado. Una noticia que llega apenas un mes después del fallecimiento de su padre tras una larga batalla contra el cáncer.

UNA CARTA DESGARRADORA

La propia Nuria informó el pasado 4 de abril de la muerte de su padre a través de una desgarradora carta publicada en Instagram. "Solo le pedía que nos diera tiempo a mi hija y a mí a despedirnos de él. Y nos esperó", relataba. Ahora, Nuria ha confirmado que su relación con Juan Pablo Lauro es historia y la boda que anunciaron en septiembre de 2023 queda, por tanto, cancelada. Su historia de amor con el piloto de aviación argentino, exmarido de Irene Villa —con la que tiene tres hijos—, había tenido siempre visos de cuento de hadas, atendiendo a las declaraciones de Nuria, que se mostraba radiante junto a él. Pero poco a poco se ha ido deteriorando.

UN FINAL INCIERTO

Entre aquel compromiso público y esta ruptura ha trascurrido año y medio. La demora del "sí, quiero" se explicaba, en un principio, debido al bache de salud que Juan Pablo atravesó el verano pasado, cuando in-

La última aparición de la pareja fue en marzo, en el Festival de Málaga

gresó en la UCI por una neumonía. Su vida llegó a pender de un hilo. Nuria no se separó de él durante aquel duro ingreso, pero algo ha pasado en su relación desde entonces que ha precipitado ahora el final. Su última aparición pública fue en marzo, durante el Festival de Málaga. Los motivos exactos de la ruptura no han trascendido, pero la cantante traslada a su entorno que se encuentra bien. Juan Pablo, mientras, guarda silencio. Su ex, Irene Villa, ha dicho al portal Look: "No sé nada. Juan Pablo y yo solo hablamos de lo que concierne a los niños". 

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias/Redes.



Juan Pablo Lauro, el exprometido de Nuria, es piloto de aviones. Antes de salir con la cantante, estuvo casado con Irene Villa, con la que tiene tres hijos.

Su padre luchaba contra el cáncer



José Fernández, el padre de Nuria, falleció el 29 de marzo de cáncer. Su hija lo desveló el 4 de abril en una carta en Instagram. "Solo le pedía que nos diera tiempo a mi hija y a mí a despedirnos de él. Y nos esperó", relataba.

REVLON

Luce tu pelo como recién teñido durante 8 semanas

Revlon descubre a nuestras lectoras el ritual para conseguirlo utilizando su tinte y la nueva Mascarilla potenciadora de color ColorStay



REVLON COLORSTAY, LA COLORACIÓN PERMANENTE DE LARGA DURACIÓN Y SU

REVLON COLORSTAY™

Podrás escoger entre 16 tonalidades distintas. Seguro que encuentras la tuya. Te verás y te sentirás mucho mejor.

¡Qué bonito queda el pelo recién teñido! ¡Y qué poco dura esa alegría! En algunas semanas, el color está más apagado y a veces el tono se ve diferente que el día de la coloración, con canas despuntando aquí y allá, y hasta con una textura más áspera. Te suena, ¿verdad? A Montse e Ivana, dos de nuestras lectoras, también. Por eso salieron encantadas del taller en el que **Revlon** les presentó su última novedad en coloración.

TINGE IMPECABLE 8 SEMANAS

Según explicó durante el taller María García, experta en I+D de Revlon, se trata de un kit de coloración permanente en crema distinto a todos los demás que hay en el mercado. "Se diferencia por incluir una mascarilla para aplicar entre coloraciones que logra alargar la intensidad del color hasta 8 semanas".

EL RITUAL PARA LOGRARLO

"¿Pero cómo funciona?", "¿De verdad es tan efectivo como parece?", preguntaban incrédulas nuestras lectoras. Y lo cierto es que no puede ser más fácil.

Primero: teñir y sellar el color

Como con cualquier otro kit de coloración, debemos juntar el revelador y el colorante, aplicar la mezcla sobre el cabello y esperar 30 minutos. Luego aclaramos y usamos un acondicionador, incluido en el kit, que crea una capa protectora alrededor de la cutícula y fija el color.

Después: llega la gran novedad

Reaviva el color en 5 minutos entre coloraciones! La mascarilla incluida en el kit se usa entre coloraciones para recuperar el color como el primer día. Además, ahora también se vende por separado en formato tubo y está disponible en 6 tonos para cubrir la mayoría de las tonalidades.

FÓRMULA DE ALTO RENDIMIENTO

Tanto el tinte como la mascarilla son veganos y su fórmula ultra-nutritiva combina aceite de macadamia y manteca de murumuru de origen 100% natural. La mascarilla contiene vitamina E (antioxidante) y provitamina B5 (hidratante).



Tinte, sachet incluido en el tinte y mascarilla.

La reacción de nuestras lectoras



"Es un alivio. Por fin algo que neutraliza ese tono que cogen en seguida los rojizos que suelo usar. Puedo mantener el color de mi pelo sin volver a teñirme"

IVANA (41)

"Me parece superpráctico poder alargar el efecto del tinte y que mi color se vea bonito y brillante durante más tiempo solo con usar una mascarilla"

MONTSE (48)





Samya Aghbalou (27) nació en Tánger pero creció en Cantabria, donde se mudó a los 3 años. Diseñadora de joyas, se hizo famosa por llegar a la final de 'MasterChef 12'. Ahora ha vuelto a la palestra con 'Supervivientes', donde ha dejado una buena ristra de polémicas.

**SAMYA AGHBALOU,
DE 'SUPERVIVIENTES'**

“Montoya manipula a Anita”

Tras participar en 'Masterchef', ha probado suerte en Honduras, donde fue la primera expulsada. En esta entrevista ajusta cuentas con sus compañeros de la isla y centra su mira en Montoya: “Sería injusto que ganase”

Samya Aghbalou, concursante de esta edición de 'Supervivientes', nos concede su entrevista más desgarradora semanas después de haber sido expulsada. La joven confiesa en nuestras páginas lo dura que ha sido su infancia, marcada por la soledad, el maltrato y un intento de suicidio en la niñez.

► **Eres de mecha corta. En Honduras, discutías y pasas de cero a cien.**

-Muchas veces no lo puedo controlar. Cuando me siento atacada, salto. No puedo con la injusticia, y sobre todo el falserío. Los más falsos han sido Koldo y Álex [Adrover].

► **¿El peor concursante de esta edición?**

-Damián. Es déspota, arrogante y egoísta.

► **¿Cómo ves la vuelta de Terelu?**

-Me gustó conocerla pero es verdad que no entiendo qué

“No sé qué pinta Terelu de vuelta en Honduras, no entiendo su papel”

“No me gusta que llegue de sobrada con todos sus compañeros muertos de hambre”

Un paso breve pero incendiario por Honduras

Samya fue la primera expulsada de 'Supervivientes'. “Cuando me siento atacada, salto”, dice sobre su famoso pronto.

En la isla, la relación de Samya y Terelu fue cordial. “Me gustó conocerla”, admite. Pero ahora, con la distancia, sus sensaciones han cambiado: “En persona no percibí que viniera con superioridad, en la tele sí”.





“Makoke en la isla me dio buenas vibraciones, pero ahora veo que se arrima al sol que más caliente”

“Veo falsedad en ella. Crea conflicto con Terelu para tener protagonismo”

Samya cree que el ganador de 'Supervivientes' será Borja, aunque no está de acuerdo porque lo ve como un bienqueda. “Ha pasado demasiado desapercibido. Te tienes que mojar”, critica.

pinta ahora, no entiendo su papel; a lo mejor meter un poco de mierda, a ver si se mueve esta gente. En persona no percibí que viniera con superioridad, en la tele sí. No me gusta que llegue de sobrada con todos muertos de hambre, pero también hay que vivirlo allí.

► **¿Makoke?**

-Allí me dio buenas vibraciones, ahora veo que se arrima al sol que mas caliente. Veo falsedad en ella. Está saliendo la verdadera Makoke, crea conflicto con Terelu para tener protagonismo.

► **¿Montoya?**

-Me cansa mucho. Manipula a Anita y lo veo muy 'yoista'. Me parecería injusto que ganara Montoya. Creo que Borja va a ganar y también me parece injusto, ha pasado desapercibido. Te tienes que mojar.

► **¿Cómo recuerdas tu etapa de colegio?**

-De pequeña era hiperactiva, también tenía altas capacidades, que no es lo mismo que superdotada. Era un handicap porque no te entienden en el colegio. Nací en Tánger y con tres años sabía leer y escribir en árabe. Aprendí español en dos meses. Si hubiese tenido apoyo familiar podía haber llegado lejísimos a nivel académico o artístico. Ya es tarde. De pequeña quería ser como el resto, por mi situación en casa también tenía una actitud más distante. Volver a casa me causaba ansiedad.

► **¿Qué pasaba en tu casa?**

-No me llevo con mi familia,

“Damián Quintero es el peor concursante de esta edición. Es déspota, arrogante y egoísta”

no me he sentido ni comprendida ni apoyada. No me han dado lo básico que deberían dar unos padres. Me he sentido maltratada.

► **Viviste en esa energía más de la mitad de tu vida.**

-Con miedo. Sentía envidia de compañeros cuando venía el padre o la madre y les daban un abrazo. Mi padre se ha portado mejor, no hacía nada malo pero no me defendía; eso le hacía cómplice.

► **¿Pensaste en pedir ayuda por la situación que vivías con tu madre?**

-No, me sentía culpable. Me manipulaba. Era: "Te maltrato y luego te manipulo para que te sientas culpable y victimizarme".

► **Tenías que sufrir muchísimo.**

-Pasé por varias fases. Recuerdo sentir una ansiedad muy fuerte, de hiperventilar, y caerme al suelo con 8 años.

► **¿Ningún profesor veía por lo que pasabas?**

-[Llora] No, porque yo lo ocultaba. Lo negaba por miedo y porque me daba pena, la intentaba proteger. Era pequeña pero yo veía que esa señora no estaba bien, sin saber lo que es un trastorno. Ella no es consciente, tampoco ha querido serlo.

► **Te fuiste de casa muy pronto**

-Con 18 años me independicé, me fui sin decir nada un día que no estaban en casa. Si llego a decir algo iba a haber drama, insultos, lloros... ¡Sentí una liberación! Alquilé una habitación y trabajaba de camarera sin tener ni idea. Duré una semana. Luego fui gogó y dependienta, mientras estudiaba. Era agotador pero sentía paz. Estudié algo que pudiera permitirme, un grado de administración. Pasé hambre, comía arroz con salchi-

"No me llevo con mi familia, no me he sentido ni comprendida ni apoyada. Me he sentido maltratada"

"A los 8 años, por comentarios que oía en casa, dije: 'Me suicido y les quito un peso de encima'. Me bebí un vaso de lejía. Por suerte lo vomité"

La infancia de Samiya fue muy dura. La joven señala a su madre como la principal responsable de su sufrimiento. "Mi padre se ha portado mejor, no hacía nada malo pero no me defendía; eso le hacía cómplice".





“De pequeña tenía altas capacidades, a los 3 años sabía leer y escribir en árabe. Con apoyo familiar, podría haber llegado lejísimos”

“Cuando me independicé comía arroz con salchichas una vez al día. Pasaba hambre”

Con 18 años, Samya dejó su casa y se independizó. Trabajó de camarera, gogó y dependienta y se pagó ella misma sus estudios, un grado de administración, pues no quería deberle nada a su familia. “Estaba en un estado crítico de ansiedad”, recuerda.

chas una vez al día. No tenía dinero para más. ¡Así en ‘Supervivientes’ no pasé hambre! [ríe.]

► **¿Se preocupó tu madre por ti cuando te independizaste?**

-Se preocupó por ella: “Me has dejado sola. ¿Cómo eres capaz?”

► **Es muy dura tu historia. ¿Tendiste en algún momento a la autodestrucción?**

-Cuando tenía 8 años por co-

mentarios que oía en casa dije: “Me suicido y les quito un peso de encima”. Me bebí un vaso de lejía. Por suerte lo vomité enseguida. No llegó a mi estómago, me quemé el esófago. No lo volví a hacer.

► **¿Lo supieron tus padres?**

-No lo sé. No estaban en casa y nunca lo hablé con ellos.

► **Tienes un recuerdo selectivo.**

-¡Si me acordase de todas las

cosas que he pasado de pequeña me da algo! Elijo mis recuerdos, no tengo bonitos. El recuerdo más bonito que tengo es que me compraran una Barbie después del maltrato.

► **Dices que no lloras.**

-No. El sufrimiento lo llevo por dentro. No quiero mostrarlo. Llevo casi dos años en terapia para gestionar mejor mis emociones. Cuando me inde-

“He empezado a tener relación con mi hermana. Voy con cuidado, no quiero que me hagan daño”

pendicé estaba en un estado crítico de ansiedad. Ahora nadie puede hacerme daño, controlo la situación.

► **¿Con quién lloras?**

-Con nadie. No me gusta que me vea nadie, ni mi marido, me da vergüenza.

► **¿Por qué?**

-Hay cosas de mí misma que aún no sé. Aún me queda mucho por mejorar.

► **Ahora que eres más popular, ¿ha intentado tu familia acercarse a ti?**

-Desde antes de estar en ‘Supervivientes’ he empezado a tener relación con mi hermana mediana, de momento bien pero voy con pies de plomo. No hablábamos porque ella lo tenía prohibido.

► **¿Tienes miedo a sufrir?**

-¡Claro! Ella sigue viviendo en la casa familiar, ya es adulta y por mucho que no tengas maltrato físico el ambiente es tóxico. Empatizo con mi hermana pero no me fío del todo, no sé hasta qué punto la pueden manipular. Le doy una oportunidad pero voy con cuidado porque no quiero que me hagan daño.

► **¿Cómo fue la primera vez que te dejaste querer por un amor?**

-Al principio no me dejaba, cuando conocí a mi chico, no le prestaba mucha atención. Pensaba que me iba a hacer más débil. Llevamos cinco años juntos, dos casados. Estamos encantados, tenemos planes de tener una empresa juntos. ■

Por Karmele Izaguirre. Fotos: Garófano. Peluquería y maquillaje: Marisa Jiménez. Agradecimientos: TwentyFourHatch, N35 Showroom y Hotel La Quinta de los Cedros.

¡Alto! La Policía del sol de Clarel te cuida este verano

CON PRODUCTOS IMPRESCINDIBLES, COMO LA CREMA FACIAL ANTIMANCHAS



Durante los meses estivales pasamos tiempo al aire libre y nuestra piel está más expuesta a los rayos solares, por lo que debemos extremar las precauciones. Conscientes de la importancia de protegernos, desde Clarel, especialista en belleza, cuidado personal y bienestar, han puesto en marcha la 'Policía del sol'. Un equipo que, además de recomendarte el producto más indicado, también te explica cómo usarlo. Se trata de incorporar la protección en tu rutina de belleza, para disfrutar del verano sin 'efectos secundarios'. Además, dado que el sol es uno de los principales causantes del envejecimiento prematuro, los productos de bonté, marca exclusiva en Clarel, no solo ofrecen una alta protección, sino que, cuidan tu piel al mismo tiempo, para que luzca hidratada, firme y resplandeciente. Así, fórmulas, como la de la **crema facial antimanchas**, con un 2% de Niacinamida, Ácido Hialurónico y Carnosina, ayudan a reducir las manchas y las líneas de expresión, a la vez que refuerzan la barrera cutánea, protegen y reparan, frente a la polución y otros agentes externos.

El NECESER de esenciales para el verano

Leche solar SPF50+
Con Aloe Vera, protege y previene el envejecimiento.
AfterSun luminoso
Nutre, regenera e ilumina.
Crema facial antimanchas SPF50+
Protege, hidrata y ayuda a reducir las manchas y las arrugas.
PVP 14,99€



CREMA FACIAL ANTIEDAD de bonté

Su fórmula, con un 2% de Colágeno y complejo de Ácido Hialurónico, nutre, tonifica y repara, para una piel más elástica y luminosa.
PVP 8,99€



FLUIDO SOLAR de bonté

De protección muy alta (SPF50+), su fórmula ultraligera, con Ácido Hialurónico, Niacinamida y Vitamina E, hidrata, evita la aparición de arrugas y atenúa el tono de la piel.
PVP 8,99€



Por la compra de 2 solares bonté (excluido el neceser y formato viaje) te regalán:

A partir del 14 de mayo, un pareo de playa.



A partir del 28 de mayo, una bolsa de playa.



¡Encuentra tus solares de verano!

clarel

bonté

de venta exclusiva en las cerca de 1.000 tiendas Clarel y en clarel.es

La Fiscalía pide 107 años para el principal acusado

Teófilo Lapeña Martínez, de 45 años, está acusado de crear y dirigir una red de pederastia. La trama tenía su epicentro en un piso de la calle Unió del distrito de Ciutat Vella de Barcelona.



LA TRAMA DE PEDERASTIA DE BARCELONA, A JUICIO

Abusaron sexualmente y grabaron a 25 menores

Un electricista de 45 años se enfrenta a tres procesos judiciales distintos por grabar, editar y distribuir pornografía infantil en su vivienda. Los casos implican a otra docena de hombres



La hora negra



por
Mayka Navarro

El material
confiscado
a la red



Los Mossos hallaron 250 vídeos de violaciones a menores en posesión de Teófilo. Él era responsable de 38 de esas agresiones. El resto correspondían a otros cómplices de su trama.

La justicia avanza en ocasiones a una velocidad que sorprende por su lentitud, y más cuando se trata de hechos especialmente graves. Estos días se ha vuelto a escribir de uno de los mayores casos de pederastia destapados en Catalunya y conocidos en España. Un caso espeluznante que tiene como principal víctima a una menor que tenía 12 años cuando cayó en las garras de Teófilo Lapeña Martínez, un electricista de 45 años, que está acusado de crear y dirigir una red de pederastia que tenía su epicentro en un piso de la calle Unió del distrito de Ciutat Vella de Barcelona. En esa vivienda grababa, editaba y distribuía pornografía infantil. El acusado se enfrentará a tres juicios. Por la primera víctima, la joven de 12 años, a la que supuestamente captó, violó reiteradamente y usó para conseguir la atención de otros menores, la Fiscalía solicita 107 años de prisión.

TRES PIEZAS DISTINTAS

Pero este no será el único proceso judicial al que se enfrente. El juzgado de instrucción número 7 de Barcelona tiene otras dos causas más, dos piezas separadas, que implican al electricista, y a otra docena de hombres. Una de las piezas se fundamenta en la misma víctima, la menor de 12

años. Además de Teófilo aparecen otros seis hombres (uno de ellos también menor de edad y otro no identificado) en las violaciones que sufrió la adolescente. Agresiones todas ellas grabadas y posteriormente difundidas. La tercera pieza judicial tiene como implicados nuevamente al electricista y a un grupo de hombres. En la causa aparecen una docena de las 25 víctimas que inicialmente detectaron los Mossos d'Esquadra en los vídeos intervenidos. Estos doce menores son los que los policías lograron identificar, localizar y tomar declaración.

EL JUICIO, A FINALES DE AÑO

La primera de las piezas tiene previsto juzgarse entre finales de este año y el que viene. En cambio, las otras dos todavía no tienen fecha porque la investigación sigue abierta y los policías siguen realizando diligencias. Es decir, un mismo caso de pederastia está dividido en tres investigaciones judiciales distintas, aunque algunos de los acusados y víctimas estén presentes en las tres causas. En este momen-

En los vídeos aparecen 25 víctimas, de las cuales se han identificado 12



En el primer arresto a Teófilo Lapeña, en junio de 2022, la policía intervino sus dispositivos electrónicos, donde encontraron pruebas de que había convertido un piso de Ciutat Vella en un centro de pederastia.

El caso arranca en 2021 tras la denuncia de una menor en situación vulnerable

to usted que está leyendo estas líneas se habrá preguntado por qué no se unifica todo en un mismo proceso judicial. La respuesta es tan compleja como los propios vericuetos judiciales. Por tanto, sigamos con los hechos.

EL INICIO DEL CASO

El caso arrancó en el 2021, cuando la adolescente que tenía entonces 12 años denunció que había mantenido relaciones

sexuales con diversos hombres en un piso de Barcelona. La joven lo contó después de que los educadores sociales del centro de menores abierto en el que estaba descubrieran material sexual en su teléfono móvil y unas conversaciones comprometedoras en una aplicación de parejas.

UN HISTORIAL COMPLICADO

En ese momento, la menor estaba bajo la guarda de la Dirección General de Atención a la Infancia y a la Adolescencia de la Generalitat (DGAIA) después de que su madre enfermera de cáncer y su padre se viera incapaz de hacerse cargo de ella. Además, la me-

nor había sufrido acoso en el centro escolar y era especialmente vulnerable. La custodia, la potestad legal, seguía en manos de los padres.

TENÍA ANTECEDENTES

De hecho, los padres y los educadores del centro acompañaron a la menor a la comisaría a poner la denuncia. Los Mossos d'Esquadra iniciaron entonces una ingente investigación, en la que detuvieron en dos ocasiones al electricista, originario de Valencia, donde ya había sido implicado en 2010 en una causa de prostitución de menores. En el primer arresto en Barcelona, en junio de 2022, la policía intervino

Los chats analizados por la policía certifican que los acusados sabían la edad de su víctima

sus dispositivos electrónicos, donde encontraron innumerables pruebas que apuntaban a que había convertido un piso de Ciutat Vella en un centro de pederastia, en el que grababa a las víctimas para producir una pornografía infantil que después intercambiaba.

SEGUNDA DETENCIÓN

El hombre quedó en libertad y en abril de 2024, los Mossos d'Esquadra lo detuvieron de nuevo. Esta vez fue junto a otros 15 hombres a los que la policía describió como auténticos "depredadores sexuales", después de recopilar numerosas pruebas contra todos ellos. Los investigadores convocaron en ese momento una rueda de prensa en la que describieron, todavía con el estómago encogido, algunas de las imágenes de las que hallaron en los 250 vídeos que contenían agresiones sexuales. En 38 de las violaciones, el responsable era Teófilo. El resto eran protagonizadas por otras personas y fueron grabadas en el piso de Barcelona entre 2016 y 2022.

UN SUMARIO TERRORÍFICO

Esos mismos investigadores analizaron más de 2.000 conversaciones de contenido sexual que filtraron y seleccionaron otras 120 de contenido pedófilo o pederasta "con relevancia policial". En estas últimas, los protagonistas intercambiaban vídeos, hacían referencias explícitas a agresiones sexuales, algunas grupales, o explotación sexual de menores. El principal sospe-

choso y responsable de la red se encuentra en prisión preventiva desde abril de 2024. El sumario del caso pone los pelos de punta. No solo las imágenes, también los mensajes intercambiados entre los acusados que evidencian que conocían perfectamente la edad de la víctima, entre 12 y 13 años, y las consecuencias legales que tenía. La edad mínima de consentimiento en España son 16 años, por lo que todos los actos investigados en la causa están tipificados como agresiones sexuales.

CONVERSACIONES DELATORAS

Los abusos a la menor se prolongaron desde mayo de 2020 a octubre de 2021. "¡Je! ¡Je! Huele a coñito de niña de 13", escribe uno de los investigados al cabecilla en uno de los mensajes que aparece

en el sumario y que desveló El Periódico. "Pues yo la conocí con 13 recién", responde el electricista. El informe policial está repleto de mensajes e imágenes que muestran la monstruosidad de las acciones de los acusados, así como la banalización de las agresiones sexuales y la cosificación e hipersexualización de una niña que era extremadamente vulnerable. "Si eres capaz de follarte a una nena de 14 tenemos mucho en común seguro", le dice Teófilo a otro de los sospechosos que se queja por haberle filmado abusando sexualmente de la

Uno de los pederastas reprochó a Teófilo que grabase las violaciones

menor. En varios mensajes, este último acusado compare con el cabecilla de la trama su preocupación por que la niña pueda llegar a denunciarles: "No sabes cuándo esa niña puede abrir la boca y se te va a ir la vida a la mierda". Por ello, advierte a Teófilo: "No te estoy amenazando ni nada, pero no grabes a nadie por tu bien, y menos teniendo sexo con una menor de edad".

UNA GESTIÓN DUDOSA

Al conocerse estos días la petición de la Fiscalía de esos 107 años para el principal acusado, se han vuelto a plantear las dudas sobre cómo una menor que tenía 12 años y estaba bajo la guarda de la DGAIA pudo estar tanto tiempo sometida por una red de pederastas. Y se han empezado a conocer

nuevos datos que cuestionan la gestión de una institución que debía velar y proteger a la menor. Por ejemplo, que la DGAI toleró que esa menor se fuese a vivir, ya con 15 años, con un joven que tenía 25. El organismo de la Generalitat permitió esa circunstancia pese haber recibido un expediente de desamparo que recibió de los servicios de atención a la infancia de L'Hospitalet de Llobregat, que hacían seguimiento de su caso. El joven está completamente desvinculado de la red de pederastas, pero esa relación afectiva entre una menor que había sido víctima de agresiones sexuales era totalmente desaconsejable, insistieron los trabajadores que conocían a la menor.

Síguela en www.lecturas.com

BOUQUET
bouquet.es

Comprando **BOUQUET** das más

RACIONES DE VIDA PARA EL CAMPO

Y más valor a lo nuestro. A lo tuyo.

Afianzas la **POBLACIÓN** al MEDIO RURAL

Limitas el **ABANDONO** de CAMPOS

Facilitas el **RELEVO** GENERACIONAL

PRODUCTO COOPERATIVO

SABOR AUTENTICO DEL CAMPO

PRODUCTO NACIONAL de Temporada

5 al día aconseja el consumo diario de 5 raciones entre frutas y verduras

Llevó en el juicio una réplica del anillo que le robaron



Con el dinero del seguro, Kim se ha hecho una réplica de mayor tamaño de su anillo de compromiso, valorado en 5 millones.

REVIVE SU NOCHE
DE PESADILLA

Kim Kardashian luce 8 millones en joyas para declarar en el juicio de su robo en París

La empresaria se reencontró con sus asaltantes y declaró al juez entre lágrimas: "Pensaba que me iban a violar y matar"

A raíz del robo en el que perdió joyas valoradas en 9 millones de euros, Kim Kardashian (43) apenas mostraba sus joyas en público, pero con su aparición en el juicio hizo una declaración de intenciones: el collar de diamantes que está valorado en un millón y medio de euros.



Le robaron su anillo de compromiso y collares diseñados por Kanye, su exmarido

Kim Kardashian ha tenido que revivir estos días la peor noche de su vida. Se trata de aquella noche de octubre de 2016 en la que cinco encapuchados asaltaron el apartamento en el que se alojaba en París y, tras atarla y amordazarla, le robaron todas sus joyas. En total, nueve millones de euros. Hace unos días, Kim subió al estrado y tuvo que enfrentarse cara a cara con los asaltantes y sus compinches.

TEMÍO QUE FUERA SU FINAL

La empresaria llegó al Palacio de la Justicia de París del brazo de su madre y mánager, Kris Jenner. Conocida por sus looks imposibles y siempre pensadísimos, Kim no dejó nada al azar para una de las apariciones más decisivas de su vida. Se enfundó en un vestido del archivo de Dior de 1995, pero lo que más llamó la atención fueron sus joyas, entre las que había un collar de diamantes valorado en un millón y medio de euros y una réplica del anillo de compromiso que le robaron aquella noche y que estaba valorado en cinco millones. Se calcula que llevaba encima unos ocho millones en



Kim acudió respaldada por su madre y mánager, Kris Jenner (69), que junto a otra hija, Kylie, también estaba en París la noche del robo, aunque ellas se encontraban en una discoteca cuando ocurrió el asalto.



Para este día tan clave, Kim escogió un vestido del archivo de Dior, diseñado por Galliano en 1995.



Esta es la entrada del apartamento donde tuvo lugar el robo. Aquí se suelen alojar Madonna y Leonardo DiCaprio cuando están en París.

A raíz del robo, Kim siempre tiene unos seis guardaespaldas en casa porque teme quedarse sola

joyas. Kim recordó ante el juez el horror que vivió: "Uno de ellos me cogió de una pierna y estaba segura de que iba a violarme. Pensé que me iban a disparar y matar allí mismo". El líder de la banda, de 82 años y que sufre problemas de habla y escucha por su avanzada edad, le escribió una carta de disculpa a Kim que fue

leída durante el juicio. Kim le respondió: "Agradezco tu disculpa y te perdono, pero esto no borra el trauma ni el hecho de que mi vida cambió para siempre". A raíz del robo, Kim ya no volvió a presumir de joyas en las redes y aumentó su equipo de seguridad: tiene seis guardaespaldas siempre con ella en casa porque no se siente segura. La policía detuvo a 12 personas relacionadas con el robo, pero solo 10 serán juzgados, ya que uno falleció en marzo y otro, de 81 años, padece alzhéimer y no es apto para declarar. **■**

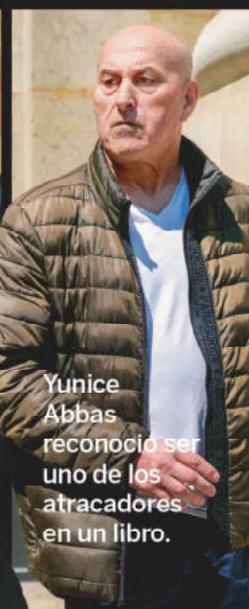
Por E. C. Fotos: Getty.



Abderrahmane Ouatiki era el conserje del apartamento y está acusado de ser cómplice.



Aomar Ait Khedache, de 82 años, está considerado el líder de la banda.



Yuniche Abbas reconoció ser uno de los atracadores en un libro.

La banda de los yayos ladrones

No eran una mafia organizada, como se pensó al principio, sino una banda de ladrones de poca monta apodados "la banda de los yayos" porque en el momento del robo tenían entre 60 y 75 años. Conocían las posesiones de Kim porque las exhibía en sus redes sociales sin pudor.

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

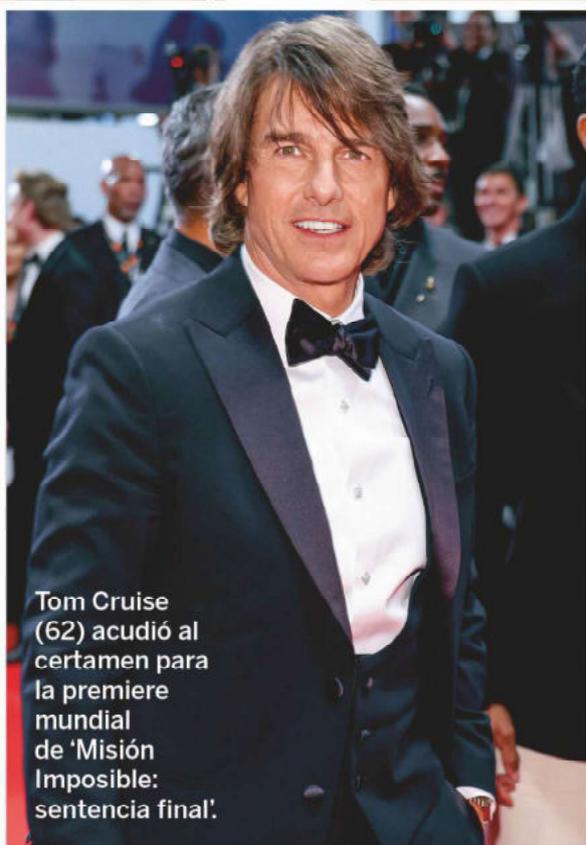
/naturhousespain

/spain.naturhouse

www.naturhouse.es

MÁS DE 30 AÑOS DE EXPERIENCIA EN LA PÉRDIDA DE PESO

Heidi Klum se saltó la prohibición de vestidos aparatosos que "dificultasen la circulación" con un diseño de Elie Saab de tres metros de cola



Tom Cruise (62) acudió al certamen para la premiere mundial de 'Misión Imposible: sentencia final'.

**EL FESTIVAL HA IMPUESTO DURAS
NORMAS DE VESTIMENTA**

Las famosas desafían el 'dress code' de Cannes

Las nuevas reglas, que muchas famosas se saltaron, prohíben las transparencias, los escotes de vértigo y los vestidos muy voluminosos



Eva Longoria (50) mostró su lado más futurista con un vestido dorado, con corsé de terciopelo negro obra de Tamara Ralph Couture.



Halle Berry (58) cambió su vestido a última hora por este Chanel. "No puedo usarlo porque la cola es demasiado voluminosa. Tuve que hacer un cambio de última hora", dijo de su anterior modelo.



El beso entre DiCaprio y De Niro

Robert De Niro (81) recibió la Palma de Oro honorífica a su carrera a manos de Leonardo DiCaprio (50).



Irina Shayk (39) apostó por un diseño de Armani Privé de la colección Alta Costura Otoño-Invierno 2019/2020.



Julianne Moore (64) lució un vestido de Bottega Veneta firmado por la diseñadora Kate Young.



Andie MacDowell (67) rompió moldes con un esmoquin y stilletos. Aunque parece que se cortó el pelo, en realidad recogió su melena en un moño bajo.



Austin Butler (33), Emma Stone (36) y Pedro Pascal (50) presentaron 'Eddington', que dividió al público del Festival.

El Festival de Cannes se ha caracterizado siempre por tener un alto concepto de sí mismo. También por habitar la frágil frontera entre el prestigio cultural y el espectáculo. Y, en ese intento de mantener el equilibrio, este año ha pretendido mantener a raya los looks más disparatados de la Croisette con un draconiano listado de normas y prohibiciones. Las estrellas, cómo no, se lo han saltado a la torera.

ACTRICES REBELDES

"Por motivos de decencia, se prohíbe la desnudez en la alfombra roja, así como en cual-



Rossy de Palma (60), con un look al más puro estilo Martirio, acompañada de su hija Luna Maï (26).



Amal Clooney (47) deslumbró en la premiere de un documental de su amigo Bono, de U2, con un vestido vintage de John Galliano para Christian Dior.



Angelina Jolie (49) escogió un diseño de Brunello Cucinelli para su primera aparición en la Croisette en 14 años. Un regreso estelar que se dio en la premiere de 'Eddington', a la que Angelina fue como mera invitada, pues no forma parte del reparto.

quier otra zona del Festival", se puede leer en el código de vestimenta distribuido por el Festival. Las transparencias fueron menos habituales que otros años en la alfombra roja, pero hubo algunos ejemplos. "No se permiten prendas voluminosas, en particular aquellas con cola larga, que dificulten la circulación de los invitados y la ubicación de los asientos en la sala", insistían desde la organización. Heidi Klum hizo oídos sordos con un despampanante vestido rosa con textura en forma de péta-



Natalie Portman (43) rescató un vestido de Alta Costura de Dior de 1951. La actriz se divorció el año pasado del padre de sus hijos y vuelve a estar soltera.



María Pedraza (29) apostó por el vestido Zircone de Emé.



Ester Expósito (25) lució un vestido de Armani Privé con escote abierto.



Paz Vega (49), con un vestido de ante de Sirivannavari, firma creada por la hija del rey Rama X de Tailandia.



Jennifer Lawrence (34) y Robert Pattinson (39) impactaron con la película, 'Die my love', sobre una mujer con estrés posparto.

los de flor y una cola de tres metros firmado por Elie Saab.

TACONES LEJANOS

Todas estas reglas han hecho saltar las alarmas por tener, aparentemente, un único objetivo: las mujeres. No es la primera vez que el certamen siembra la polémica con su 'dress code'. En 2016 exigió que todas las actrices llevaran tacones —en teoría, para mantener el caché de la alfombra roja— y expulsó a aquellas que se atrevieron a llevar zapato plano. Hasta que una actriz fue más allá en su desafío y apareció descalza. Se llamaba Julia Roberts y nadie la expulsó. La norma, desde entonces, quedó abolida. **L**

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.

THE CULTURE OF BEAUTY

¡BELLEZA SEGURA!

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

LA BIOSTHETIQUE®
PARIS



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



Chi, el presunto chantajista, esconde su cara

Chi fue la mano derecha de Frank durante años. Su relación saltó por los aires cuando en febrero Frank fue detenido en Tailandia por presunta posesión ilegal de animales salvajes protegidos.



DICE SER VÍCTIMA DE UN CHANTAJE

LAS MENTIRAS DE FRANK CUESTA

Las polémicas persiguen a Frank Cuesta (53) desde hace años, pero sus actuaciones los últimos días han desconcertado y preocupado a todo el mundo. El leonés compartió un vídeo en la que confesaba que muchos aspectos conocidos de su vida son mentira. "He sido un personaje y se me ha ido yendo de las manos por un problema que tengo de mitomanía y ego. Ni soy veterinario ni soy herpetólogo. No tengo cáncer, llevo años tratándome de una mielodisplasia. Todos los animales que hay en el santuario han sido comprados y por lo tanto es más una granja de animales y no un santuario. Ha sido todo parte de un show", confesaba en la primera grabación difundida. Horas más tarde, esta desapareció de sus redes y, en su lugar, había otra en la que aseguraba que había dicho lo anterior obligado y leyendo un guion porque es víctima de un chantaje por parte de un excolaborador de su santuario en Tailandia.

LA EX DE CARLO COSTANZIA Y EL EX DE ANABEL PANTOJA

Jeimy Báez y Yulen Pereira serán padres tras romper su relación

Jeimy Báez (28) se enteró que estaba embarazada mientras concursaba en 'GHDÚO', pero no lo ha anunciado hasta ahora. Hace unos días contó en '¡De viernes!' que está de 22 semanas, que el bebé es niño y que el padre es Yulen Pereira (29), ex de Anabel Pantoja y el último hombre con el que se la había

relacionado. Ya no están juntos, y él aseguró al programa de Telecinco que su contacto es "absolutamente cero" y que se había enterado del embarazo por la prensa. Ante esto, ella explotó y confirmó su paternidad: "Si Yulen creyera que es de otro, me sorprendería. Sabe muy bien cómo pasaron las cosas".





Carlos Vives (63) subiendo al Juan Sebastián de Elcano. El cantante es responsable de éxitos como 'La bicicleta', que popularizó junto a Shakira.



Una foto de Leonor y Carlos dentro del buque, donde almorzaron con autoridades de la Armada y con el embajador español en Colombia, Santiago Jiménez (en el medio).



En Cartagena de Indias, Leonor fue agasajada por una artesana con un collar de tela con el escudo de Asturias bordado.



Leonor (19) se halla en la recta final de su travesía a bordo del buque escuela Juan Sebastián de Elcano. Tras Colombia, ya se encuentra en República Dominicana.

DURANTE SU VISITA A COLOMBIA

LA COMIDA SORPRESA DE LEONOR CON CARLOS VIVES

La princesa Leonor encara la recta final de su viaje a bordo del Juan Sebastián de Elcano. Y en su paso por la ciudad colombiana de Santa Marta ha recibido una visita notable: la del cantante Carlos Vives, autor de

éxitos como 'La gota fría'. El encuentro se produjo a bordo del barco. El cantante subió al navío y disfrutó de una comida junto a la heredera al trono, a la que asistieron también distintas autoridades.

MÓNICA CRUZ

“MI HIJA TIENE CARÁCTER Y ESO ME GUSTA”

La hermana de Penélope Cruz afronta con ilusión la entrada en la adolescencia de su hija

Mónica Cruz se ha convertido en la embajadora de los protectores solares de Clarel. Tras su aparición en 'Maestros de la Costura Celebrity', la actriz dice sentirse feliz y en paz en la nueva etapa que estrena como madre de una preadolescente, de la que dice que se lo pone todo muy fácil.

► **Ahora hay mucha concienciación por los cuidados y la protección solar. ¿Tú te cuidas los 365 días al año?**

-Siempre me he cuidado. Yo me tuve que maquillar muchísimo en las series, en el teatro hay que maquillarse un montón y encima sudas mientras bailas, con lo cual la piel lo va chupando todo, y era importante desmaquillarse muy bien, y eso lo sigo haciendo. Y los días que no trabajo no me maquillo nada.

► **¿A ti te preocupa el paso del tiempo?**

-No, a mí me gusta el paso del tiempo porque cada etapa tiene sus cosas buenas y hay que aprender a disfrutar de todo lo que va viniendo. Ojalá me hubiera sentido así cuando tenía veinte años.

► **¿Y qué es lo bueno de esta etapa que estás viviendo ahora?**

-Me siento tranquila, me siento en paz. Con los años aprendes a no tener filtros y eso también da mucha salud mental. Sabes lo que quieres hacer y lo que no.

► **Ahora estás en otra etapa de tu vida porque tienes a una adolescente en casa. ¿Cómo lidias con eso?**

-Tiene 12 años. Cada etapa tiene sus cosas buenas. Lo que menos me gusta es que vaya todo tan rápido, cuando tienes niños eres muy consciente de eso, pero al mismo tiempo lo estoy disfrutando. No es que vaya soltando la cuerda, pero sí dejándola más floja. Como va cambiando, ahora comparto con ella otras cosas que antes, por su edad, no podía. Es maravillosa, la adolescencia, a veces la miro y me da la risa porque me veo a mí reflejada en ese momento, y cuando hay cosas que te pueden superar un poco sobre el comportamiento de los adolescentes pienso en mí en esa época, en lo que sientes cuando a veces te sientes incomprendida, y eso me ayuda mucho a acompañarla. Es otra etapa más.

► **¿Te lo está poniendo fácil o es rebelde?**

-Mi hija me lo ha puesto muy fácil siempre, tiene su genio y su carácter, pero también te digo que me encanta porque le va muy bien para enfrentarse a la vida. Es muy buena niña.

► **Trabajas con Cristina Pedroche en 'Zapeando', ¿compartís consejos de mamis?**

-Sí, cada una en su mundo: yo hablando de mi preadolescente y a ella le quedan como dos meses para dar a luz. **■**

Por Noelia Zazo. Foto: Gtres.



Mónica Cruz (48), hermana de Penélope, es bailarina y actriz. Saltó a la fama en 2002 con 'Un paso adelante', y actualmente colabora en 'Zapeando'. Es embajadora de los protectores solares de Clarel.



Si quieres descansar cada noche como un bebé, es imprescindible que elijas un colchón de calidad, además de incorporar a tu rutina diaria algunos consejos que te ayudarán a dormir bien. Actualmente, dormir poco ya no es solo una mala costumbre sino un problema de salud pública: la falta de descanso está asociada a un mayor riesgo de obesidad, enfermedades cardiovasculares, estrés crónico y también fatiga continua. Según señala el **Estudio del Sueño 2025**, realizado por **Maxcolchon**, más del 50% de los españoles no alcanzan las 7 horas de sueño. El informe también evidencia que el uso del móvil, la televisión o las redes sociales antes de dormir afecta directamente a la producción de melatoni-

na, retrasa la conciliación del sueño y disminuye su calidad. En cambio, leer antes de dormir nos prepara para conseguir un sueño más profundo. Tras 20 años en el mercado, **Maxcolchon** se coloca entre las primeras opciones de descanso elegidas por los consumidores, gracias al confort y calidad de todos sus productos y a las numerosas ventajas que ofrece. El informe destaca que el 90,5% de los usuarios encuestados valoran positivamente los colchones de esta multinacional española, resaltando la comodidad y la relación calidad-precio, además de su gran variedad, junto a otros artículos para el descanso de la marca, como soportes (canapés, somieres, articulados, literas, camas nido...), cabeceros, almohadas y ropa de cama.



[MAXCOLCHON.COM](https://www.maxcolchon.com)



**LA PRESENTADORA LLEVA DOS MESES
RETIRADA POR MOTIVOS DE SALUD**

**Carme Chaparro llora
la muerte de su padre**

“Solo puedo llorar. ¿Cuándo se va este dolor?”. Con estas sentidas palabras concluía Carme Chaparro (52) el mensaje con el que despedía a su padre en las redes, un adiós en el que

incluía unos versos en catalán del cantautor Lluís Llach. La periodista anunció en marzo que hacía un alto en su carrera profesional por motivos de salud, sin dar más detalles.



“A VECES CON QUERERSE NO BASTA”

**Lara Álvarez rompe con
el piloto Perico Durán**

Después de que Lara Álvarez (38) borrara las imágenes que compartía junto al piloto Perico Durán (46) en sus redes, el periodista Javi de Hoyos habló con ella y confirmó la ruptura.

“Me lo ha confirmado, me ha dicho que sí, que han roto, y que a veces con quererse no basta”, así como que han roto con “el mismo respeto” que se tuvieron en sus seis meses de relación.



NORMA DUVAL, UN AÑO DE LA MUERTE DE SU SOBRINO

**“PENSABA QUE ESTABA PERFECTO
PERO DECIDIÓ IRSE”**

2024 fue un año difícil para Norma Duval (69). En junio se cumple un año del suicidio de su sobrino Juan Carlos, hijo de su hermana Carla. Un duro golpe del que se sigue recuperando, como se pudo ver en un evento reciente de la firma Punto Roma. “Pensaba que de salud es-

taba perfecto y desemboca en que decide irse”, confesó visiblemente afectada hace unos días en ‘Y ahora Sonsoles’. Un testimonio, entre lágrimas, donde también señaló su capacidad para seguir adelante: “Tengo una fortaleza interior que no te sé explicar”.

¿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.

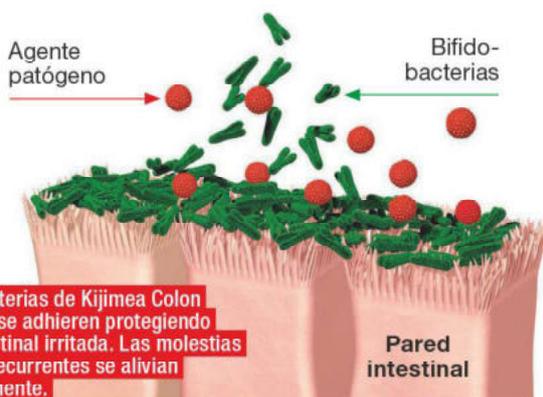
LO QUE REVELA LA CIENCIA

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.

la calidad de vida de los afectados también mejoró significativamente, por lo que lo recomendamos. Pruebas científicas concluyentes para una dolencia real muy común.



Las bifidobacterias de Kijimea Colon Irritable PRO se adhieren protegiendo la pared intestinal irritada. Las molestias intestinales recurrentes se alivian significativamente.

La imagen representa a una afectada.

Kijimea Colon Irritable PRO cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios.

Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable. CPSP21233CAT

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:

Kijimea Colon Irritable PRO

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

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



www.kijimea.es

KIJIMEA®

DE LA CIENCIA. PARA TU SALUD.



Los hermanos Muñoz, Estopa, recibieron el premio Cultura; Bea Ortiz, que fue considerada la mejor waterpolista del mundo en 2024, el premio Deporte; y Eduardo Mendoza, el premio Trayectoria.



La entrega de premios, que congregó figuras de la cultura y el deporte, tuvo lugar en el auditorio del edificio de RBA.



Ricardo Rodrigo, presidente de RBA, con el escritor Eduardo Mendoza y Josep Mateu, presidente de Sport Cultura Barcelona.

JUNTO A LA WATERPOLISTA BEA ORTIZ

LOS ESTOPA Y EDUARDO MENDOZA, PREMIOS SPORT CULTURA

La cultura y el deporte se dieron cita en la Fundación RBA para la entrega de los premios Sport Cultura Barcelona, que cada año galardonan a figuras o entidades destacadas en estos ámbitos. El escritor Eduardo Mendoza, que este año celebra 50 años de su primera novela, 'La verdad sobre el caso Savolta', recogió el premio de la categoría Trayectoria. "Es muy bonito porque significa que has

estado funcionando mucho tiempo sin descarrilar, que te has mantenido", dijo a LECTURAS. El dúo Estopa, que celebra 25 años en la música, recibió el premio Cultura. "Siempre gusta que te premien y este premio es importante", comentaron. Bea Ortiz, considerada la mejor waterpolista del mundo en 2024, recogió el premio Deporte. "Es un premio muy especial, para mí es un honor", dijo.

CAUDALÍE
PARIS



50+
SPF UVA / UVB

Vinosun Protect

Fluide Très Haute Protection
Invisible. Sans parfum. Anti-oxydant.

Very High Protection
Lightweight Cream
Invisible. Fragrance-free. Antioxidant.



No Oxybenzone
No Octinoxate

- **ULTRA PROTECCIÓN 50+**
- **ACABADO INVISIBLE**
- **APTO PIELS SENSIBLES**

ESTE MES CON

InStyle

Crema Solar Facial

CAUDALÍE

www.instyle.es
InStyle

En portada
CLARA GALLE

YA EN TU QUIOSCO

2ª EDICIÓN
PREMIOS INSTYLE

Belleza con influencia
DESCUBRE A NUESTROS GANADORES

Nuestras Series

José Coronado (67) es Federico Seligman, un magnate de la comunicación. Natalia Huarte (36) interpreta a Guadalupe, una de sus hijas.

'LEGADO' GUERRA POR SUCEDER A JOSE CORONADO

Federico Seligman es un magnate de la prensa que se ve obligado a retirarse dos años para recuperarse de un cáncer. Cuando regresa al trabajo, se da cuenta de que sus cuatro hijos, a los que ha dejado al cuidado de la empresa, están destrozando la reputación de su legado, envueltos en guerras familiares. José Coronado da vida a este temible empresario en una serie que remite inevitablemente a 'Succession' con una óptica española. **L**

► **Netflix**

Belén Cuesta,
la hija discola
de Coronado

Belén Cuesta (41) da vida a Yolanda, una de las hijas del personaje de Coronado, enzarzada a muerte con sus hermanos.

LOS MEJORES ESTRENOS DE LA SEMANA



1 MACHOS DE VERDAD. El fenómeno 'Machos Alfa' sigue traspasando fronteras. Ahora, en Italia. **Netflix, 21/5**



2 NINE PERFECT STRANGERS. Segunda temporada de este thriller protagonizado por Nicole Kidman. **Prime Video, 22/5**



3 SIRENAS. Miniserie en clave de comedia negra familiar con reparto de lujo encabezado por Julianne Moore. **Netflix, 22/5**

'EL SECRETO DEL ORFEBRE' Mario y Michelle recuperan su química

En 'Los hombres de película que adapta Paco', Mario Casas y la novela homónima Michelle Jenner vivieron una relación un best seller, sobre que polarizó a las audiencias—muchos fans la épica historia de preferían el tándem vida de un prestigioso creador de joyas de Michelle con Hugo y se extendió, con villanos de tragedia, a lo largo de varios años. **► Movistar+**



Vuelven a ser pareja años después de 'Los hombres de Paco'



LA NUEVA SERIE DEL CREADOR DE 'LA CASA DE LAS FLORES'

Cecilia Suárez se suelta el moño y se mancha las manos de sangre en 'Serpientes y escaleras'

El guionista de 'La casa de las flores' y 'Sagrada familia', el mexicano Manolo Caro, vuelve a unir fuerzas con su actriz fetiche, Cecilia Suárez, en un thriller cómico ambientado en los pasillos de un elitista colegio de Guadalajara. Suárez da vida a Dora, la prefecta de la escuela, que justo cuando ya acaricia la idea de ver cumplido su sueño de convertirse en directora se ve envuelta en una disputa enrevesada entre dos niños de 8 años. Es entonces, al ver amenazada su reputación, cuando su carácter aparentemente inofensivo y bonachón se pone a prueba, transformándose poco a poco en una mujer despiada-

da y enloquecida. Pese a su pulcro aspecto de secretaria discreta, con el moño recogido y las gafas gigantes, poco a poco se involucrará en temas de drogas —y otros crímenes peores— para conse-

guir su objetivo. Martiño Rivas tiene también un papel en la serie, como padre de uno de los niños involucrados en la pelea que actúa como detonante de la trama. **► Netflix**



23 DE MAYO, DÍA MUNDIAL

Melanoma: qué es y cómo prevenirlo

No es el cáncer cutáneo más frecuente pero sí el más grave. Por suerte, resulta fácil de evitar y detectar precozmente

El melanoma es un cáncer de piel que se origina en las células que producen la melanina que nos broncea. Por ello, "la protección frente a los rayos ultravioleta es lo más eficaz para prevenirlo", asegura la doctora Eva Muñoz, líder del Grupo de Cáncer de Piel del Instituto de Oncología del Hospital Vall d'Hebron (Barcelona). Dado que, en la última década, los casos han aumentado casi un 50 % en el mundo, según la Fundación Piel Sana, hay que seguir recordando cómo protegernos bien del sol.

FOTOPROTECTORES DE AMPLIO ESPECTRO

De entrada, evita tomarlo de las 11:00 a las 16:00h, sobre todo en verano. Además...

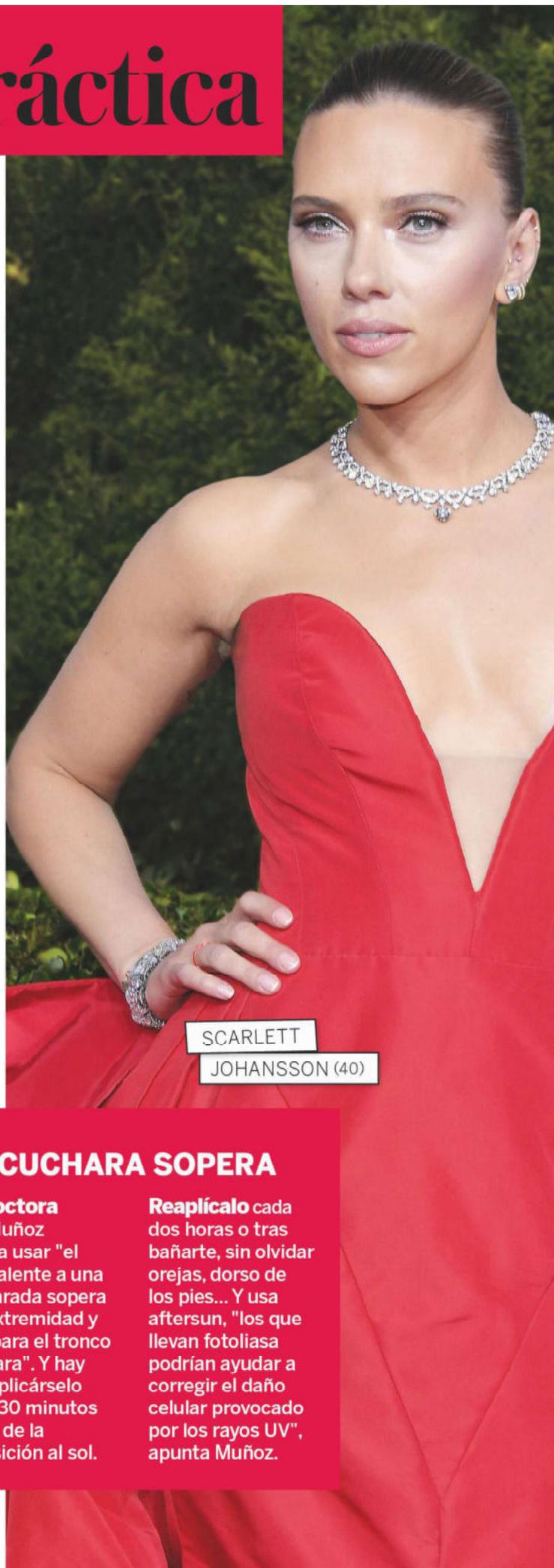
- **Usa fotoprotectores siempre** que salgas, aunque esté nublado. Sobre todo en la playa o la montaña, utilízalo "**de amplio espectro**, que proteja tanto de los rayos UVA como de los UVB", recomienda la

LA REGLA DE LA CUCHARA SOPERA

Dice la AEDV que el 39 % de usuarios de fotoprotectores sufre quemaduras solares. Y es que, en general, ni utilizamos la cantidad necesaria ni lo aplicamos bien, dejamos zonas sin cubrir del todo.

La doctora Eva Muñoz insta a usar "el equivalente a una cucharada sopera por extremidad y otra para el tronco y la cara". Y hay que aplicárselo unos 30 minutos antes de la exposición al sol.

Reaplicalo cada dos horas o tras bañarte, sin olvidar orejas, dorso de los pies... Y usa aftersun, "los que llevan fotoliasa podrían ayudar a corregir el daño celular provocado por los rayos UV", apunta Muñoz.



SCARLETT
JOHANSSON (40)

doctora Muñoz. Los **físicos** o minerales (esos que dejan la piel blanquecina) son más adecuados para pieles sensibles, al actuar reflejando la radiación; los químicos la absorben. En ambos casos se aconseja un **FPS 50 o superior**. Lo que no recomienda la especialista son los aerosoles: "pueden dejar zonas sin cubrir bien y existe riesgo de inhalar partículas potencialmente dañinas para los pulmones".

GAFAS DE SOL CON FILTRO A PARTIR DE 2

No hay que exponerse al sol sin ellas aunque, según el doctor José García-Arumí, experto en retina y tumores oculares de IMO Grupo Miranza, "los melanomas a nivel de párpado son poco frecuentes, son más habituales en su interior, sin relación con la exposición solar". Compra las gafas en lugares con garantía y **con filtro a partir de 2**, aunque las ideales para ambientes de sol extremo son las de filtro 4. "Los **crisales marrones o verdes** probablemente son los que filtran mejor la radiación ultravioleta", afirma el oftalmólogo.

ROPA CON UPF

Ya hay prendas, bañadores, gorras (el 20 % de melanomas aparecen en la cabeza), sombrillas... con protección solar. **El índice UPF mide la capacidad de bloqueo de sus tejidos**, siendo la UPF 50+ la mayor. Cualquiera con la piel muy clara debería utilizarlas para pasar tiempo al sol. Desde la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV) recuerdan que, en general, **las prendas de colores oscuros filtran mejor el sol** que las claras, y que la ropa vieja o mojada pierde poder de filtración. **■**

Por Carmen L. Santamarta

DETECCIÓN TEMPRANA **Las claves de la autoexploración más eficaz**

Tras la prevención, lo más importante contra el melanoma es la detección temprana. Y, dada la velocidad a la que se propaga, la única forma de conseguirlo es la autoexploración **periódica y concienzuda** de la piel. Desde Euromelanoma, red de dermatólogos europeos dedicada a compartir información sobre la prevención, diagnóstico precoz y tratamiento de este tipo de cáncer cutáneo, recomiendan dedicar **unos minutos cada mes** a ese autoexamen. Sobre todo si tienes muchos lunares y/o pecas, eres pelirroja o muy rubia y con la piel clara; o si presentas antecedentes familiares.

1 Qué necesitas

1 Colócate en un espacio bien iluminado frente a un espejo de cuerpo entero y con un espejo de mano, una silla, un secador o un peine, así como una cámara digital o papel y bolígrafo para registrar cualquier signo que encuentres. **No confíes solo en tus ojos, pasa la mano por todo el cuerpo mientras te exploras** (algunas manchas o lesiones "tienen un tacto áspero o escamoso", apuntan los expertos de Euromelanoma; puedes notarlas antes de que se hagan visibles).

2 Dónde mirar

2 No dejes ninguna zona sin revisar: empieza por la cara, incluyendo nariz, ojos, boca y orejas (utiliza el espejo para buscar tras ellas). **Revisa el cuero cabelludo, separando los mechones** con el peine o el secador. Inspecciona luego la parte interna y externa de los brazos, incluidas axilas, codos, manos y entre los dedos. Y lo mismo con piernas y pies (mira sus plantas). Después, girada hacia el espejo completo, usa el de mano para ver tu espalda. Fíjate en el cuello y el torso, y **no olvides la zona entre las mamas, los pliegues bajo los pechos y los genitales**.

3 Qué buscar

3 Detente en cualquier mancha, lesión o lunar teniendo en mente las 5 primeras letras del alfabeto, ABCDE: **Asimétricos, con Bordes irregulares, de un Color poco uniforme y de un Diámetro mayor a 6 mm**: ante dos o más de estos síntomas acude al médico. **También si ves que Evolucionan**, haciéndose cada vez mayor o cambiando de textura; si pican o sangran; o si detectas lo que los médicos llaman el 'patito feo': un lunar o peca muy diferente al resto.

PROTEGE TUS HUESOS

Aprovecha mejor el calcio de los alimentos

El organismo solo absorbe alrededor del 40 % del que recibe. Ayúdale para que le saque más partido

Sin el calcio suficiente, los huesos y los dientes se debilitan; el corazón, los nervios y los músculos no pueden funcionar bien; y la coagulación de la sangre se resiente. Por lo tanto, es imprescindible que nuestra dieta contenga los alimentos más ricos en ese mineral: lácteos, frutos secos, legumbres y vegetales de hoja verde (endibias, acelgas...), y pescado azul. Ahora bien, con esto no basta.

CON AYUDA DE LAS VITAMINAS D Y K

Y es que resulta que el organismo no es capaz de absorber todo el calcio que recibe (de los 285,7 mg que hay en

100 gramos de almendras, por ejemplo, solo aprovecha 60,1 mg). Para mejorar esa absorción, necesita contar con buenos niveles de vitamina D. Aunque la aportan pocos alimentos (yema de huevo, salmón, arenque, sardinas, champiñones...), no te faltará si, cada día, consumes alguno de ellos y, sobre todo, si tomas el sol unos 15 minutos, pues principalmente se sintetiza en la piel mediante la exposición solar. Si de aprovechar mejor el calcio se trata, tampoco puede faltarte la vitamina K (la encuentras, sobre todo, en las crucíferas) pues facilita su fijación en los huesos.

OTROS NUTRIENTES CLAVE

La **vitamina C**, que abunda en tomates, pimientos rojos, kiwi, cítricos, fresas, brócoli...; la **caseína** (una proteína) y la **lactosa** (un 'azúcar') de la leche (que además aporta ella misma calcio), así como el **magnesio** (aguacate, chocolate negro, anacardos, legumbres, pes-



CUÁLES SON SUS PEORES ENEMIGOS

CAFÉ, SAL Y AZÚCAR

En exceso, reducen la absorción de calcio por parte del intestino y aumentan su eliminación por la orina.

GRASAS

Pueden formar compuestos insolubles con el calcio que dificultan igualmente que sea absorbido. Con la fibra insoluble (harinas y cereales integrales), pasa lo mismo.

Y ADEMÁS...

Tampoco abuses de verduras con ácido oxálico (espinacas, apio, perejil...) o frutas con taninos (granadas, uvas...) sin compensarlo con un mayor consumo de alimentos ricos en calcio.

cado azul y semillas) también mejoran la biodisponibilidad del calcio en el organismo. Y las **vitaminas del grupo B** (salmón, verduras de hoja verde, mejillones, almejas...) evitan que se dispare la homocisteína, un aminoácido que, en exceso, perjudica la formación ósea. **■**



NUEVO ESTUDIO LOS BENEFICIOS DE TOMAR UN PUÑADO DE PISTACHOS AL DÍA

Mejora del ánimo. Un nuevo ensayo clínico mexicano respalda los beneficios de tomar de 28 a 30 pistachos al día: en un mes, ya hay mejoras en la función mental, el estado de ánimo y la depresión.

Menos colesterol y grasa abdominal. El investigador de riesgo cardiovascular, nutrición y envejecimiento del Hospital Clínic Ramon

Estruch, comentando el ensayo en una reciente entrevista, destacaba también el papel de los pistachos para reducir la grasa abdominal, que es la más peligrosa desde el punto de vista cardiovascular.

Cómo consumirlos. Para sacarles el máximo partido, Estruch recomienda tomarlos en el contexto de una dieta mediterránea, crudos y con la piel que los envuelve.

Consultas



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

¿Por qué dicen que es mejor echar sal o bicarbonato al agua cuando dejamos las legumbres en remojo?

Sobre todo cuando se trata de garbanzos y alubias, es imprescindible dejarlas en remojo unas doce horas antes de cocinarlas. Y se recomienda añadir sal o bicarbonato para mejorar la textura y reducir el tiempo de cocción. El fundamento no está claro, pero en principio se explicaría por dos motivos: por un lado, al agregar sal, las legumbres absorben menos agua, así que se hinchan menos y el riesgo de romper su estructura es menor, conservan mejor su integridad durante el cocinado. Aunque parece que el principal motivo es otro: la acción que ejercen la sal o el bicarbonato sobre algunos compuestos de estas legumbres, como la pectina y la hemicelulosa, responsables de su dureza o firmeza, de modo que así se logra que resulten más blandas y no necesiten tanto tiempo de cocinado.

¿El pan integral es mejor porque engorda menos?

No es por eso. El pan integral se elabora con la harina obtenida a partir del grano entero de cereal, incluyendo salvado y germen. Por ello contiene más nutrientes. También más fibra, que es saciante, favorece el tránsito, ayuda a nuestra microbiota intestinal y, sobre todo, tiene mejor efecto sobre el metabolismo. Al consumir harina refinada, aumentan de golpe los niveles de glucosa en sangre. Si esto ocurre de forma habitual e intensa, corremos el riesgo de desarrollar resistencia a la insulina o diabetes tipo 2. Ese riesgo es menor con el pan integral pues la fibra retrasa esa absorción de azúcares.



La principal ventaja del pan integral es la fibra que nos aporta

Tres hortalizas que conviene comer crudas



AJO

Sus fitoquímicos favorecen la disminución de las grasas en sangre, pero no si se cocina. Máchacalo y añádelo en crudo.



REMOLACHA

Su ácido fólico es muy sensible al calor y soluble en agua. Puedes tomarla rallándola finamente sobre una ensalada.



PIMIENTO

Al cocinarlo desaparece buena parte de su vitamina C. De vez en cuando, córtalo en palitos y mójalos en hummus, por ejemplo.



Margaret Qualley (30)

NIVEL EXPERTA

La forma más fácil de usar el eyeliner

Con unos sencillos trucos y los productos adecuados, puedes aprender a hacer un delineado perfecto sin mucho esfuerzo

Basta un poquito de práctica y unos trucos de maquillaje para dominar el arte de aplicar el eyeliner con precisión y de igual forma en los dos ojos.

COLÓCATE BIEN

Tu posición a la hora de maquillarte facilita mucho la tarea:

- **Sentada**, pon el codo sobre una superficie plana y apoya el dedo meñique sobre la mejilla mientras realizas el trazo. Evitarás que las manos te tiemblen y la línea te saldrá firme.
- **Mira hacia abajo**. Aplica el delineador con los ojos abiertos, así te aseguras que quede bien pues cuando están cerrados puede cambiar su forma.

EN DOS ACABADOS

Con el lápiz puedes lograr un acabado difuminado; con el eyeliner líquido, más preciso y duradero.

'Magic Perfectors Cosmetic Tape', Cinta. 4,69 €. Catrice



'Superliner Flash Cat Eye'. Con aplicador. 8,95 €. L'Oréal Paris

'Tattoo Liner', 5,99 €. Maybelline



Puedes usar un delineador líquido, en gel o un lápiz de ojos.

Para hacerlo, solo tienes que colocar un espejo de mano debajo del rostro y bajar la cara.

PRUEBA A USAR GUÍAS

Ayudan a trazar una línea bien recta y conseguir una cola simétrica. Hay varios tipos:

- **Aplicador**. Es una pequeña plantilla que incluyen algunos delineadores. Se apoya en la esquina exterior del ojo y ayuda a dibujar un raballo perfectamente recto.

- **Cinta adhesiva**. Se coloca entre la esquina exterior del ojo y el final de la ceja. Define la línea y la inclinación del raballo.

DELINEA EN DOS PASOS

Haz el trazo en dos etapas y utilizando un lápiz y un delineador como te explicamos.

- **Primero** dibuja una línea a ras de las pestañas superiores. Luego, dibuja el raballo en la esquina exterior subiendo en dirección a la cola de la ceja. Hazlo sin tirar del párpado porque, si no, cuando la piel vuelva a su forma original la línea no será recta.
- **Usa el lápiz de ojos** para marcar la línea. Este es más fácil de aplicar y de corregir si no te sale bien. Después, aplica el delineador líquido encima, y así lograrás el trazo intenso más fácilmente. **L**

Por Lluïsa Sanmartín



CICA

El activo estrella de la cosmética coreana

La centella asiática, también conocida como Cica, es un ingrediente botánico muy valorado en la cosmética coreana, que la ha popularizado a nivel global incorporándola en productos para calmar y reparar la piel.

Ayuda a reducir rojeces, fortalece la barrera cutánea y acelera la cicatrización de la piel. Además, es una gran aliada contra la deshidratación, dejando la piel más suave y elástica. Por este motivo es ideal para pieles sensibles, reactivas o irritadas.

CUÁNDO Y CON QUÉ Lavarse la cara para una piel limpia y saludable

Dos veces al día, una por la mañana y otra por la noche, es suficiente. Lo ideal es hacer una doble limpieza nocturna: primero con un limpiador a base de aceite para eliminar el maquillaje y después con otro de base acuosa para la suciedad. Y por la mañana, lavarse solo con agua si tienes la piel sensible.

Usa agua fría o tibia para lavarte la cara, nunca agua caliente, porque puede reseca la piel. Una vez hayas terminado, seca suavemente el rostro, sin frotar, con una toalla de microfibra, algodón o bambú para evitar irritaciones. Si la dejas secar al aire, su piel puede reseca.



TRUCO

Lavarse demasiado la cara puede eliminar los aceites naturales que tiene la piel para protegerse.

LOS TRUCOS DE LA EXPERTA



MERY MAKE-UP
Maquilladora y experta en belleza

El cepillado correcto para evitar la rotura

Para que el cabello no se rompa al peinarlo, mejor desenreda de puntas a raíces, separando el pelo en secciones. Usa un peine de dientes anchos o un cepillo especial para cabello mojado, ya que el pelo es más frágil cuando está húmedo.

Limar las uñas: así se hace para no partirlas

Lima en una sola dirección con movimientos suaves. Evita hacerlo en movimientos de ida y vuelta, ya que esto debilita la estructura y las hace propensas a romperse. Utiliza una lima de grano fino.

Dónde hay que aplicar la prebase

Si decides usar un primer, hazlo estratégicamente en zonas donde quieras suavizar la textura, minimizar poros o prolongar el maquillaje. No es necesario aplicarlo en todo el rostro.



¡YA EN TU QUIOSCO! Consigue el mejor maquillaje con la revista CLARA

Este mes tienes una oportunidad única: hacerte con algunos de los mejores productos de maquillaje de la marca Sensilis junto con tu revista Clara ¡por solo 8 euros! Hay varios a elegir, como los labiales, los

lápices de ojos o el gel fijador de cejas. Y, como siempre en Clara, lo último en tendencias, belleza, salud, dieta sana, moda, consejos de ahorro... Ya en tu quiosco. ¡Corre a por tu ejemplar antes de que se agoten!



Ideas ahorro

PARA JÓVENES

Viajes casi gratis por España y Europa

En junio, los nacidos entre 1995 y 2007 podrán solicitar el Bono Joven para viajar por España en transporte público del 1 de julio al 30 de septiembre a precios reducidos.

• **El descuento** es del 90 % en trenes de media distancia y líneas de autobuses estatales; del 50 % con un máximo de 30 euros por billete en larga distancia y alta velocidad; y del 50 % en Avant e Interrail.

• **Para conseguirlo** hay que registrarse en la web del Ministerio de Transportes y Sostenibilidad (www.transportes.gob.es).



TOMA NOTA

Para ahorrar en productos de limpieza

• **Usa limpiadores** multiusos o naturales. El vinagre sirve para limpiar cristales y desincrustar la cal; con limón y sal se elimina el óxido; el bicarbonato elimina olores desagradables...

• **Aprovecha el vapor.** El de la ducha, el de cocinar... Pasa una bayeta y dejarás perfectas las baldosas.

• **Usa ropa vieja** como paños, no gastes en ellos. Los tejidos de algodón son los más absorbentes.

• **Reduce el suavizante** de la ropa, solemos abusar. Con ½ tapón por cada 5 kilos de colada basta.

CUÁLES PUEDES DESENCHUFAR

Evita el consumo fantasma de los aparatos electrónicos

• **Desconectar los aparatos que no utilizas todo el tiempo** puede ahorrarte algunos euros en tu factura de la luz, pues consumen electricidad por el mero hecho de estar enchufados a la corriente.

• **Hazlo con pequeños electrodomésticos** como el microondas, la tostadora o la cafetera. Los de mayor 'consumo fantasma' son los que

tienen algún indicador siempre encendido, como un reloj digital.

• **También con los ordenadores**, la impresora, el monitor de la tele, los cargadores (del móvil y el portátil, de teléfonos inalámbricos, de cepillos de dientes eléctricos...) y el aire acondicionado cuando no haga calor. Si te vas de casa unos días, también con lavadora, secadora...

PREMIOS VICTORIA DE LA BELLEZA

Descubre a los ganadores de Victoria de la Belleza (los mejores productos de cosmética y cuidado personal probados y aprobados por los consumidores) y Victoria de todos los Pequeños 2025 (productos testados por los padres) en: www.premiosvictoriadelabelleza.com y www.victoriadetodoslospequenos.com



CON EL MÓVIL

Encuentra las gasolineras con mejores precios

Las diferencias entre unas y otras pueden ser notables. Por eso se han creado distintas aplicaciones gratuitas para el móvil que localizan las más baratas que, en cada momento, tienes más cerca. Prueba, por ejemplo, 'Precio de gasolina al instante', 'GasAll' o 'Gasolina y diesel España'.



DE FORMA MUY FÁCIL

Anímate a hacer tú misma tus vestidos de verano

Aunque sepas poco de costura, puedes disfrutar personalizando tus prendas y creando tus propios diseños. Atrévete a probar con el *Extra vestidos* de la revista *Patrones*, que te guía paso a paso y con sencillez en la creación de favorecedores vestidos: túnicas, lencereros, asimétricos, tipo cut-out, plisados, playeros... **En todas las tallas.**

El extra recoge un total de 60 modelos fáciles de hacer y aptos para todos los niveles

de costura, con patrones a tamaño natural entre las tallas 36 y 48, e instrucciones para realizar el corte y la confección. ¡Corre a por él, que se agota enseguida!



CON DESCUENTO

Entradas de última hora para el cine y el teatro

Consíguelas con la aplicación gratuita 'Quickets', que está disponible tanto para Android como para Iphone. Son más baratas cuanto menos falte para que empiece la proyección de la pe-

lícula (hasta el 50 % sin son menos de 15 minutos) o la función (hasta el 70 % menos en las 24 horas antes). Opera en las ciudades de Madrid, Barcelona, Valencia, Sevilla, Bilbao y Málaga.

Es nuevo

HÔMA NUEVA COLECCIÓN AIRE LIBRE DE HESPÉRIDE

La marca especializada en mobiliario exterior ha presentado una colección innovadora que combina diseño, comodidad y funcionalidad para transformar jardines, terrazas y balcones en espacios únicos. Sillas hechas con combinaciones de aluminio, madera y cuerda trenzada; mesas de acacia, madera muy resistente; muebles con tejidos duraderos y detalles sofisticados; pérgolas, columpios, tumbonas, sombrillas...

www.homastores.com



LEMON

TIENDA ON-LINE

Lemon, líder en medicina estética en Cataluña, ha lanzado una nueva tienda on-line para acercar su filosofía de bienestar y belleza integral a toda España.

shop.lemonclinic.es



CAREME360 CLINICA ESTETICA

El Dr. Alan González, reconocido cirujano plástico internacional, inaugura en Madrid su clínica de medicina estética especializada en tratamientos no quirúrgicos. <https://careme360.es>



CAMIRAL GOLF & WELLNESS RESORT DE GOLF Nº1 DE ESPAÑA

El complejo, en plena naturaleza, cuenta con dos de los mejores campos de golf de Europa, un centro de bienestar, un lujoso hotel cinco estrellas y cuatro restaurantes. www.camiral.com



DEICHMANN CONSOLIDA SU EXPANSIÓN EN ESPAÑA

Con 86 puntos de venta en España y un sólido plan de crecimiento, refuerza su inversión en la modernización de su red comercial y prevé superar las 100 tiendas a corto plazo. www.deichmann.com

CAPRICHOS DULCES

Irresistibles postres de chocolate

Te proponemos cinco deliciosas recetas donde el chocolate combina a la perfección con fruta fresca, hierbas aromáticas o mermelada



TARTA DE CHOCO Y MELOCOTONES

18 ⌚ 1 h 30 min

- 6 melocotones
- Albahaca, 1 ramita de canela
- 200 g de azúcar + 75 g + 30 g
- 400 ml de agua mineral
- 240 g de harina
- 15 g de cacao en polvo
- 125 g de mantequilla
- 3 huevos, sal
- 500 ml de leche
- 100 g de chocolate fondant
- 30 g de maicena

Vierte el agua en una cacerola, añade 200 gramos de azúcar y la canela, y hierva 10 minutos. Añade los melocotones, pelados y cortados en cuartos, y la albahaca. Tapa, apaga el fuego y deja enfriar. Después, deja macerar 24 horas en la nevera.

Calienta la leche con el chocolate troceado hasta que hierva. Bate 2 huevos con 30 gramos de azúcar y la maicena. Añade la leche caliente y remueve hasta que espese.

Tamiza harina y cacao, y mezcla con 75 gramos de azúcar, la mantequilla, 1 huevo y sal. Deja ½ hora en frío. Forra con la pasta un molde y hornea 15 minutos a 180°. Deja enfriar y rellena con crema y melocotones.

SEMIFRÍO DE CHOCOLATE CON GLASEADO DE NARANJA

II 6 🕒 1 h 15 min

- 4 hojas de gelatina
- 125 g de chocolate negro
- 250 g de nata montada
- 40 g de harina
- 20 g de cacao
- El zumo de 1 naranja
- 4 huevos
- 250 g de azúcar
- 40 g de mermelada de naranja
- 125 ml de leche

Casca dos huevos separando las yemas de las claras. Bate las primeras con 160 gramos de azúcar y mézclalas con las claras montadas. Añade la harina con el cacao y remueve.

Divide la masa en 6 círculos de unos 6 centímetros de diámetro y cuécelos durante 15 minutos en el horno a 180°.

Hidrata con agua 3 hojas de gelatina. Hierva la leche, añade las yemas de los huevos restantes y 50 gramos de azúcar. Cuece durante 1 minuto, retira y agrega la gelatina escurrida. Mezcla con el chocolate, deja enfriar y añade la nata.

Reparte la mezcla en aros. Calienta el zumo con 40 gramos de azúcar y la mermelada. Retira y añade la otra hoja de gelatina hidratada. Reparte el glaseado sobre el semifrío, deja enfriar y reserva 3 horas en la nevera.

Decora con tiras de piel de naranja caramelizadas, unas frambuesas y hojitas de menta.



COULANT DE CHOCOLATE CON MERMELADA DE FRESA

II 6 🕒 30 min

- 170 g de chocolate con leche fondant
- 100 g de mantequilla
- 170 g de azúcar
- 100 g de harina
- 6 huevos
- 100 g de mermelada de fresa
- 100 g de fresitas del bosque
- Unas hojas de menta fresca

Precalienta el horno a 180°. Engrasa 6 moldes con un poco de mantequilla y espolvoréalos con harina.

Trocea el chocolate con leche fondant y 85 gramos de mantequilla, y fúndelos juntos al baño maría. Casca los huevos en un bol grande, añade el

azúcar y bate hasta que consigas una textura cremosa y un tono blanquecino.

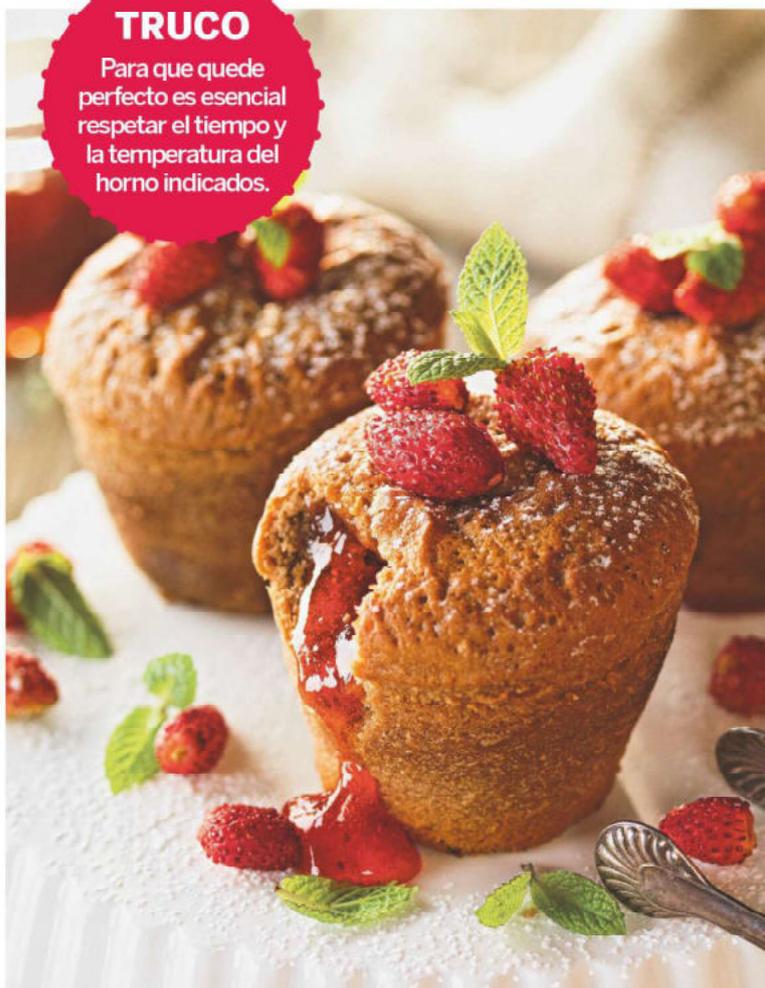
Añade la mezcla de chocolate y mantequilla al bol poco a poco, removiendo con la ayuda de unas varillas manuales para unir e integrar las dos preparaciones. Tamiza 85 gramos de harina y agrégala también a la masa en tres veces.

Rellena los moldes con la preparación obtenida hasta la mitad de su capacidad, añade la mermelada de fresa y termina de llenarlos con la masa de chocolate hasta ocupar $\frac{3}{4}$ partes del molde.

Hornea 10 minutos, luego retira y sirve los coulants acompañados con unas fresitas del bosque y decorados con unas hojitas de menta fresca.

TRUCO

Para que quede perfecto es esencial respetar el tiempo y la temperatura del horno indicados.





SEMIESFERA DE CHOCOLATE CON PRALINÉ DE AVELLANAS

II 8 🕒 45 min

Para el praliné:

- 150 g de avellanas tostadas peladas
- 100 g de azúcar
- 40 g de agua

Para la mousse:

- 425 ml de nata para montar
- 175 g de chocolate negro fondant

Para la cobertura:

- 100 g de chocolate negro fondant
- 100 ml de nata para montar
- 1 cda. de azúcar

Para decorar:

- Virutas de chocolate
- Frutas rojas

Cuece el azúcar con el agua 6 minutos. Añade las avellanas y remueve. Calienta de nuevo, removiendo, hasta que el azúcar se convierta en un caramelo. Vuelca sobre papel sulfurizado y deja enfriar.

Tritura las avellanas con el caramelo hasta formar una pasta. Lleva a ebullición 125 ml de nata y ponla en un bol sobre el chocolate picado. Mezcla con el praliné. Monta el resto de la nata y añádela a la preparación anterior. Reparte en los moldes y congela 5 horas.

Para la cobertura, hierva la nata, viértela sobre el chocolate picado, añade el azúcar y mezcla. Desmolda las semiesferas y báñalas con la cobertura. Decora con frutas y virutas.

TRUCO

Dibuja los rectángulos de chocolate usando una regla y un palillo.



MILHOJAS DE 3 CHOCOLATES CON TRUFAS Y BASE DE BROWNIE

II 8 🕒 1 h 15 min

Para el brownie:

- 200 g de chocolate negro
- 70 g de mantequilla
- 60 g de azúcar, 2 huevos
- 50 g de harina de trigo
- 80 g de avellanas peladas
- Menta fresca, sal

Para las láminas de tres chocolates:

- 200 g de chocolate negro
- 200 g de chocolate con leche
- 200 g de chocolate blanco

Para las trufas de chocolate:

- 200 g de chocolate negro
- 150 ml de nata
- Cacao en polvo

Funde el chocolate del brownie y la mantequilla al baño maría. Bate los huevos con el azúcar. Vierte sobre ellos el chocolate. Añade la harina tamizada y sal. Agrega las avellanas y mezcla. Vierte en un molde rectangular. Homea 25 minutos a 180°.

Funde los 3 chocolates por separado al baño maría. Extiéndelos sobre hojas de acetato. Dibuja rectángulos e introduce en la nevera.

Mezcla el chocolate de las trufas picado con la nata hirviendo. Enfríalo en la nevera. Forma bolitas y rebózalas con cacao.

Corta el brownie en rectángulos. Pon encima 1 lámina de chocolate negro, 8 trufas, 1 lámina de chocolate con leche, 8 trufas, 1 lámina de chocolate blanco, 1 trufa y menta.

COLECCIONABLE

LA COCINA DE LA ABUELA

ENSALADA DE BEICON Y FRESAS



LUBINA RELLENA CON VERDURAS



CONEJO CON ACEITUNAS



TARTITAS DE KIVI Y MASCARPONE



LUBINA RELLENA CON VERDURAS

II 4 🕒 1 hora

- 4 lubinas
- 12 langostinos, piñones
- 100 g de setas cultivadas
- ½ calabacín, ½ berenjena
- 1 cebolla morada, 1 puerro
- 1 pimiento rojo, ½ verde y ½ amarillo, cebollino
- 4 lonchas de queso curado
- Aceite, sal, pimienta

Unta 4 flaneras con aceite y rellénalas con la cebolla, la berenjena, el calabacín, los pimientos verde y amarillo, y ½ pimiento rojo en rodajas, alternándolas. Riega con aceite, salpimienta y homea 35 minutos a 180°.

Separa los lomos de las lubinas y salpimienta. Dóralos. Corta el puerro en rodajas. Pica ½ pimiento rojo. Lava, seca y trocea las setas. Dora los piñones. Añade el puerro, el pimiento, las setas y los langostinos, y saltea. Salpimienta y aparta.

Coloca 4 lomos de lubina con la piel hacia abajo, reparte encima el salteado y cubre con el resto de lomos.

Desmolda las verduras y cubre cada timbal con queso. Homea las lubinas 15 minutos. Sirve con los timbales y cebollino picado.



ENSALADA DE BEICON Y FRESAS

II 4 🕒 30 min

- 150 g de hojas de ensalada variada
- 150 g de fresones
- 12 lonchas de beicon
- 2 cdas. de almendra fileteada
- 3 cdas. de aceite
- 4 cdas. de vinagre de arroz
- 1 cda. de salsa de soja
- ½ cda. de azúcar moreno
- Sal al gusto

Haz las rosas. Enrolla las lonchas de beicon en espiral y sujétalas con 2 palillos entrecruzados. Engrasa un molde para magdalenas y coloca las rosas de beicon

en los huecos. Hornéalas a 200° durante 20-25 minutos.

Prepara la vinagreta. Bate con varillas manuales dentro de un bol el aceite, el vinagre de arroz, la salsa de soja y el azúcar. Ajusta de sal. Reparte las hojas de ensalada en boles.

Monta la ensalada. Limpia, lava y pica los fresones, y añádelos luego a los boles de la ensalada. A continuación, aliña con la vinagreta y remueve. Sirve las ensaladas con las rosas de beicon y con las almendras fileteadas.



TARTITAS DE KIWI Y MASCARPONE

II 4 🕒 1 h + reposo

- 250 g de mascarpone
- 4 hojas (8 g) de gelatina
- 25 g de azúcar, 1 huevo
- 80 g de galletas maría
- 30 g de mantequilla
- 2 kiwis

Pela, trocea y tritura los kiwis con la batidora eléctrica. Deja la gelatina en remojo de agua fría. Calienta el puré de kiwi, aparta del fuego y añade 2 hojas de gelatina escurrida. Remueve. **Extiende la preparación** en un recipiente forrado con papel de horno, de forma que quede en una capa de 1 cm. Enfría en la nevera.

Prepara cuatro aros con acetato. Tritura las galletas y mézclalas con la mantequilla. Reparte esta masa en los aros, presionando con los dedos, y reserva en la nevera.

Bate la yema del huevo con el queso y el azúcar. Escurre las otras dos hojas de gelatina, disuélvelas en una cucharada de agua hirviendo y añádelas. Monta la clara a punto de nieve e incorpórala.

Dispón esta crema sobre la base de galleta y deja enfriar. Coloca encima la gelatina de kiwi cortada con un cortapastas. Retira la tira de acetato y sirve.



CONEJO CON ACEITUNAS

II 4 🕒 55 min

- 1 conejo troceado
- 1 diente de ajo
- 1 vasito de vino blanco
- 4 cdas. de tomate natural triturado
- 1 vaso de caldo de carne
- 1 ramita de romero
- 2 cdas. de aceitunas negras, tomillo, sal
- 1 cda. de aceitunas verdes
- 1 cda. de alcaparras
- 1 cda. de piñones
- Zumo de limón
- Aceite de oliva, pimienta

Limpia el conejo y lávalo. Dóralo en una cazuela con aceite, retíralo y salpimién-

talo. En el mismo aceite, sofríe el tomate con el ajo pelado y picado 10 minutos. Escurre las aceitunas y las alcaparras y pícalas junto con los piñones.

Agrega la carne, el romero y una pizca de tomillo lavados. Vierte el vino, deja reducir y añade 2 cucharadas de zumo, el caldo, la mitad de las aceitunas, los piñones y las alcaparras, y cuece a fuego lento 35 minutos.

Añade las aceitunas, alcaparras y piñones restantes, y cuece 5 minutos más. Rectifica de sal y pimienta, y sirve caliente.



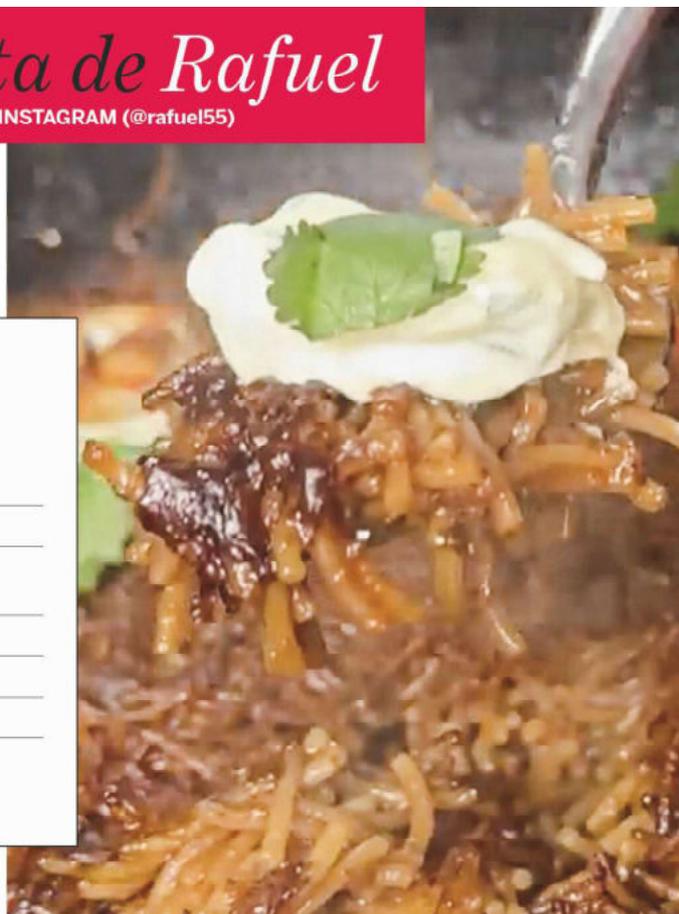
La receta de Rafael

EL CHEF QUE TRIUNFA EN INSTAGRAM (@rafael55)

INGREDIENTES

II 2 🕒 15min

- 200 g de fideos
- 1 diente de ajo
- 2 cdas. de sofrito de gambas en bote
- 4 colas de gambas
- ½ l de caldo (fumet)
- Aceite de oliva



Fideuá: sencilla y rápida

Con su sofrito y fumet de gambas de Palamós



1. Dora los fideos con un poco de aceite de oliva y un diente de ajo para darle sabor (luego retíralo). Reserva.



2. Pon el sofrito de gambas y los fideos en una sartén. Remueve para que se integren bien y cocina tres minutos.



3. Añade el fumet caliente justo hasta cubrir los fideos. Cocina siete minutos e incorpora las colas de las gambas.



4. Ponlo en el horno a 200° durante tres o cuatro minutos más. Ve vigilándolo para que no se quemen los fideos.

LOS TRUCOS DEL CHEF

• Con qué fideos.

Los ideales para hacer fideuá son los del número 2. En su defecto, úsalos más finos. Los gruesos necesitan más tiempo de cocción y, por tanto, más caldo.

• **A fuego alto.** Cuando cocines los fideos con el caldo, hazlo a fuego alto para que este se evapore y la fideuá no quede caldosa.

• **Más sabor.** Este plato queda muy bueno si lo combinas con un poco de alioli.

LECTURAS

Nº 3 818 - 28 de mayo de 2025

DIRECTOR Luis Pliego

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

JEFE DE FOTOGRAFÍA Alfredo Garófano
FOTOGRAFÍA Pedro Pernía
EDICIÓN GRÁFICA Roser Camps
JEFA DE COMPRAS Marta Platel
REDACCIÓN Sílvia Quiroga, Estela Cebrián
MAQUETACIÓN Dolors Cabeceiran (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, Jara Bravo, Adrián López, Pablo Casal, Alicia Alarcón, Raquel Bernal

DIRECTORA EDITORIAL REVISTAS PRÁCTICAS
Caterina Miloro

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

ARCHIVO/DOCUMENTACIÓN Ruth Cervelló
SECRETARIA DE DIRECCIÓN 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 Aranxa Sánchez
DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Belén Pérez-Bedmar, Belén González

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

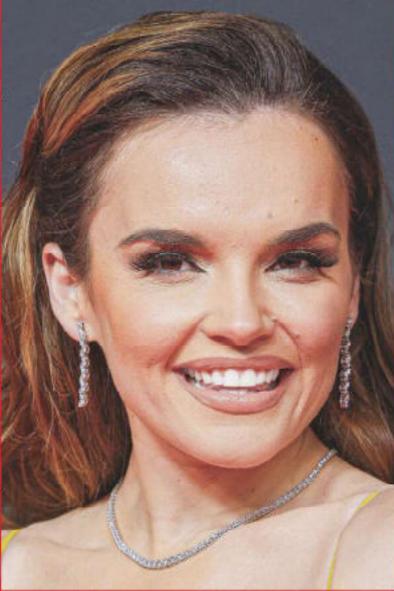
Atención al suscriptor y lector: suscripciones@rba.es

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.



Impregnado de agua	Tazón para los cereales	Curva en el pelo	Un señor a la carta	La salsa del fútbol	Pule los barrotos	Roca alta en el mar	
Ave rapaz nocturna	Hierba para el ganado	Sustancia estupefaciente	Auxilia, socorre	Vínculo familiar	Nacida en Tarraco	La lista del restaurante	
Ella es...		Herir el amor propio		Despertar a alguien			
Se hereda en general				Nosotros sin los otros			
		Los animales de una región			Única en su especie		
		Pierde el equilibrio			Principios de abril		
Número de apóstoles			Ceder para trasplante			Delimitan el total	
En versión original			Matrícula alemana			Callosidad o tumor	
	Féretro para los muertos				Bozal para las bestias		
	Temblar o tiritar						
Devoré las páginas de un libro	Tejido de mallas					Cobre en el laboratorio	La inicial de Octavio
	Un bello adolescente					Libro de los musulmanes	El pato de Ana
		Peine de tres púas					
		Salir a tomar el aire					
Virginidad o piropo							
Orinar de manera vulgar						Ni, pero en desuso	Ráfaga de aire
						Recitar una oración	
		El primer día que ya ha pasado					
Sustancia pectoral						Ninguna cosa en la piscina	
Quieto, caballo						El arsénico, el campeón	
	Qué dolor, Carmela			Principios de la economía			
	Parte mollar de la fruta			Novena letra griega			
Última letra de los hebreos	Prefijo prioritario		Secreto de muchos años	Ruedo de la plaza de toros	Reír sin limitaciones	Portería de rugby	
	Tablero decorativo		Sistema operativo	Hidrocarburo antiterrorista	Fuente de alimentación	Queda de un todo	
		Señal que deja la rueda					
		Se encuentra, ahora mismo			Ahora, sin sorpresas		
Un poco bledo			Complemento adjunto		Seducor de la nevera		
Tiempo entre límites			Las más redonditas			Todavía no es un atún	
				Grado superior marcial	Harina y manteca		
				Un poco de aire	Medio paso para abreviar		
Suspende el examen				Piel curtida en confección		Posesivo de segunda	
De ninguna manera				Medio rectángulo		Romano en solitario	
	Refugio para los perseguidos				Ion con carga negativa		

SUDOKUS ★ fácil

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

★★ medio

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

SOPA DE LETRAS

♦ Encuentra en esta sopa de letras el nombre que reciben los 15 primeros números, desde el uno hasta el que todos conocemos popularmente como 'la niña bonita'.

- Uno
- Seis
- Once
- Dos
- Siete
- Doce
- Tres
- Ocho
- Trece
- Cuatro
- Nueve
- Catorce
- Cinco
- Diez
- Quince

O	C	O	C	I	N	C	O	U	N	O	T
T	Z	A	C	U	O	N	N	E	E	O	T
R	O	S	C	O	E	S	S	U	U	O	T
E	C	R	O	T	A	C	O	D	O	C	E
C	U	Z	E	N	C	S	E	D	O	A	U
E	S	E	I	I	O	N	E	C	S	N	O
R	U	I	U	S	E	R	H	R	U	S	E
O	V	D	E	E	C	O	T	E	T	E	C
E	S	E	T	S	N	U	V	A	I	A	N
D	Z	E	C	I	A	E	R	E	U	O	I
N	I	R	E	C	E	O	U	S	S	C	U
S	O	N	C	E	U	C	U	O	O	N	Q

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

Pista: Atractiva, muy cautivadora.

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

Pista: Dicho de un hombre de trato difícil.

Por Olissip

Pasatiempos

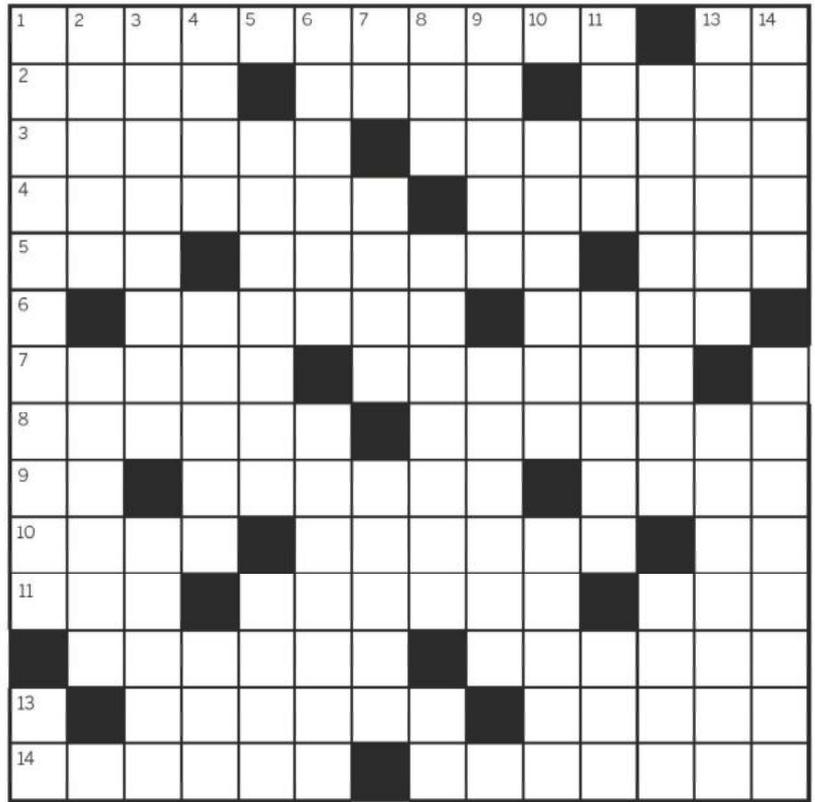
CRUCIGRAMA

Horizontales

1. Arrojaríamos. Símbolo del platino. 2. Representación mental. Ser. Coger, agarrar. 3. Pájaros cantores. Relativo a los sueños. 4. Manadas de pavos. Plantación de trigo. 5. Instituto Nacional de Industria. Relativo a Icaro. Enojo. 6. Primera vocal. Ventilaba. No válido. 7. Fundamenten. Alargo, extendiendo. Gramo. 8. Soportes. Ceder, transigir. 9. Nota musical. Ese otro. Echa mal de ojo. 10. Ondas marinas. Restriegas. Artículo indeterminado. 11. Cloruro sódico. Ascuas. Atreva. 12. Deshaga el lío. Molusco gasterópodo marino. 13. Símbolo del nitrógeno. Representación de una obra. Hables. 14. Domo. Ocuparé un espacio.

Verticales

1. Aseábamos. Símbolo del sodio. 2. Fijandía. Amontonad. Mil romanos. 3. Inquieto, alterado. Membrana externa del pez. 4. Oración musulmana. Soberanos. Arbusto oriental, papilionáceo. 5. Símbolo del argón. Detéstenos. Compañero de Epi. 6. Retroceso de las olas. Frito ligeramente. 7. Símbolo del indio. Conoce. Llevar. 8. Anudo. Huellas, pistas. Sufijo químico. 9. No dije la verdad. Cabalgan al trote. Cincuenta romanos. 10. Símbolo del oxígeno. Sarcasmo. Suavice. 11. Vestido indio. Cajas para los votos. Río europeo. 12. Silencioso, cauteloso. Escuche. 13. Astuto. Acomodar, adaptar. 14. Mentira. Esparciase el grano.

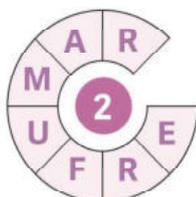


PALABRAS ENROSCADAS

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



MARCIANO



SOLUCIONES

Horizontales:

1. Lanzaríamos. Pt. 2. Idea. 3. Mirlos. Oñtrico. 4. Pavadas. Trigal. 5. NIL. 6. A. Oreaba. 7. Basen. Estro. G. 8. Apoyos. Transar. 9. Mil. Esotro. 10. Ojas. Fotas. Un. 11. Sal. Brasas. Ose. 12. Desle. 13. N. Teatro. Digas. 14. Arnanso. Lenare.

Verticales:

1. Limpibamos. Na. 2. Adlan. Apliad. M. 3. Nervioso. Aleta. 4. Zala. Reyes. Sen. 5. A. Odtenos. Blas. 6. Resaca. Sofrito. 7. In. Sabe. Traer. 8. Ato. Rastros. Ol. 9. Ment. Troten. L. 10. O. Irona. 11. Sert. Urnas. Rin. Asede. 12. Sigliso. Oiga. 13. Pcaro. 14. Troa. Granease. Ajustar.

Horóscopo



Mónica Naranjo (51).

GÉMINIS

21 mayo-20 junio

Durante toda esta semana estarás bajo la protección de cierta energía cósmica que, además, te dará el empuje que necesitas para conseguir lo que te propongas. **Aprovecha la etapa tan positiva que vives en estos momentos.** Si se diera la circunstancia de que alguien te propusiese un negocio, acepta participar en él, tiene influencias planetarias para crecer indefinidamente y acabar proporcionándote una muy alta rentabilidad.

ARIES

21 marzo-19 abril

Ahora tienes la intuición muy agudizada por la influencia de cierta conjunción astral, lo que te ayudará a detectar a ciertas personas de tu alrededor que no te interesa tener como amigos. **Sentimentalmente, las cosas no te pueden ir mejor.** Reinará la pasión en el ambiente y esto siempre es positivo.

TAURO

20 abril-20 mayo

La Luna en cuarto menguante acrecentará tu sensibilidad. Ponte una coraza y **no dejes que las energías negativas te afecten.** Semana económicamente complicada, pero superarás el bache si no lo sobredimensionas. Céntrate en tu vida sentimental, podrás subsanar ciertos errores.

CÁNCER

21 junio-22 julio

La influencia de la Luna en tu signo dará un gran impulso a tu intuición. Aprovecha para encontrar las soluciones a tus problemas, en especial los sentimentales. Verás ahora cuál es el origen del conflicto y su solución. **Te conviene especialmente relacionarte algo más con los amigos.**

LEO

23 julio-22 agosto

Tu mente será tu mejor aliada esta semana. Tus pensamientos influirán sobre tu vida y sus aspectos más importantes. **Es hora de materializar tus proyectos.** En el terreno sentimental, si hace tiempo que estás esperando que tu relación avance, ahora dará un paso muy importante.

VIRGO

23 agosto-22 sept

Saldrás ahora de los apuros económicos que te agobiaban. Se inicia un ciclo de prosperidad y notarás sus efectos en estos días. En el amor, recuerda que nunca funciona empezar algo sin haber cerrado lo anterior y si el candidato es amigo de tu pareja, mucho peor. Busca en otra parte.

LIBRA

23 sept-22 octubre

Presta más atención al ahorro. En tu horizonte hay una muy buena posibilidad de negocio que requerirá una inversión. También te funcionan bien las cosas en lo sentimental, aunque **tienes que ser más paciente y cuidar mucho tus reacciones impulsivas.** Quien tienes a tu lado podría acabar por cansarse.

ESCORPIO

23 oct-21 nov

El influjo de la Luna acentuará tu sensibilidad, apreciarás más todo lo bueno pero también tendrás reacciones exageradas ante situaciones banales. **Buen momento para encontrar un trabajo que te satisfaga.** En el amor, esta etapa tan sensible te reportará una semana satisfactoria y estable.

SAGITARIO

22 nov-20 dic

Estarás cargada de energía y con los astros muy bien aspectados en tu signo. **No habrá nada que no puedas conseguir.** Esfuérzate ahora en tu faceta profesional y alcanzarás tu meta. En el amor, si tienes dudas, es momento de reflexionar, sacarás las conclusiones más acertadas para alcanzar la felicidad.

CAPRICORNIO

21 dic-20 de enero

Te sentirás algo frágil emocionalmente por el influjo de la Luna en su cuarto menguante, aunque estás en un buen momento vital. **No asumas responsabilidades de otros,** te juegas tu prestigio profesional. También tu vida sentimental se verá afectada por esa inusual fragilidad emocional.

ACUARIO

21 enero-19 febrero

Tenderás a desmoronarte enseguida. Cambia el chip lo antes posible. Tendrás experiencias que te demostrarán que todo se puede lograr. Sentirás temores que luego se traducirán en cosas muy positivas. **Mantente segura de ti misma y aprovecha las oportunidades de progresar.**

PISCIS

20 febrero-20 marzo

Te llegará una propuesta de cambio laboral que supondría también alejarte de tu entorno habitual. Es una buena oportunidad que aumentaría tu prestigio profesional. Piénsalo bien antes de contestar. En el amor, te sentirás tentada a tener una aventura. Si estás en pareja, valora los riesgos.

PERSONAJES QUE TAMBIÉN CUMPLEN AÑOS



PALOMA LAGO



WILLY TOLEDO



ANA BELÉN



PASTORA VEGA



ANTONIA SAN JUAN

Secret ALICIA GALVÁN

PREDICCIONES 2025

LA MAGIA COMIENZA CONTIGO

922 679 362
806 514 514

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

Rafaela Vilchez
Vidente Natural

Auténtica experta en temas de amor

981 010 407
SOLO 0,60 CTS X MIN

Tu consejera amiga. De ti a ti

Amor Salud Dinero Trabajo

806 450 223
Consultas claras y precisas

Coste máximo: red fija 1,21 red móvil 1,41 €/min (iva incluido). Mayores 18 años. Servicio prestado por Alejada S.L., Apartado de Correos 145, Código Postal 38200, Tenerife.

Feliz cumpleaños



Solo tenía
14 años
cuando conoció
a Elvis



En 1968 nació
su única
hija en común

Menos de un año después de pasar por el altar con Elvis en 1967, el matrimonio dio la bienvenida a Lisa Marie Presley, su única hija en común.



PRISCILLA PRESLEY

CUMPLE 80 TRAS SUPERAR SU ETAPA MÁS DIFÍCIL

La exmujer de Elvis resurge después de la inesperada muerte de su hija Lisa Marie y el suicidio de su nieto Benjamin

Prisilla Presley llega a los 80 años tras una de las etapas más duras de su vida. La actriz, nacida en Nueva York el 24 de mayo de 1945 y que saltó a la fama por su matrimonio con Elvis Presley, sufrió en 2020 el suicidio de su nieto Benjamin. Dos años después, Priscilla vivió otro duro golpe con la repentina muerte de Lisa, su única hija –y madre del anterior– por complicaciones tras una cirugía estética. Priscilla se volcó el pasado año en promocionar 'Priscilla', la película dirigida por Sofia Coppola basada en su autobiografía. **■**

El 12 de enero de 2023, Lisa falleció de forma abrupta a los 54 años tras someterse a una cirugía para bajar de peso.





MasterChef

N U E V A
T E M P O R A D A

1

rtve play

rtve
La que quieres



ziaja

med



Protección segura con la línea

SPF50+

de la marca dermatológica, Ziaja Med. Una mayor seguridad en la exposición de los rayos UV y prevención de las manchas oscuras. ¡Ideal para las pieles más sensibles!

Disponibles en farmacias, parafarmacias y en tiendas online (onlinecosmeticos.es)

www.ortrade.es/ziaja-med/