

LECTURAS

LECTURAS.COM



PVP: Península 2,70 € • Canarias 2,80 €



**FOTOS
EXCLUSIVAS**

Comunión de la hija de Kiko e Irene

Las ausencias de su madre
y su hermana reabren
la guerra de los Pantoja

ENLACE AL CANAL

[x.com/byneontelegram](https://t.me/byneontelegram)

O escanea el código QR:



EXCLUSIVA

**MARTA LÓPEZ Y
CANALES RIVERA
LOS SECRETOS
DE SU HISTORIA
DE AMOR**



**EL GESTO
MATERNAL DE
LETIZIA
CON UN BEBÉ**

RADIANT

Watches & Jewels

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



  @radiantwatchesandjewels

 /RadiantRelojes

18. KIKO E IRENE
Celebran la Primera
Comunión de su hija
mayor con las ausencias
de Isabel Pantoja, Isa
y Fran Rivera.

10 a 12. Siete días

14. Juan Peña

El cantante de los famosos
celebra la Primera
Comunión de su hijo.

26. Tita Cervera

La baronesa Thyssen
coincide con el novio de su
hija, aunque lo niegue.

**28. Marta López y
Canales Rivera**

Así fue la relación íntima
que mantuvieron los dos
colaboradores.

**32. Paulina
Rubio y Colate**

La guerra entre la cantante
y el empresario se
recruce.

**40. Plex, la nueva
ilusión de Aitana**

Todo sobre el youtuber que
arasa en las redes.

**42. Melody en
el ojo del huracán**

La cantante reaparece
en Málaga envuelta en
polémicas y críticas.

46. Cristina Medina

"He estado en tratamiento
por depresión después
del cáncer".

**50. El diario
de Jorge Javier**

52. Lydia Lozano

Sufre una artritis
reumatoide que
afecta su día
a día.

**54. Paola
Olmedo**

Rompe con su
chico tras cinco
meses.

**56.
MasterChef
Celebrity**

Los concursan-
tes disfrutan
de un día de
playa en Ibiza.

**58. La hora
negra. Por
Mayka Navarro**

Leonor, ocho
meses muerta y
abandonada en
una habitación.

72 a 76.
Actualidad

78. Nuestras series

94. Pasatiempos

97. Horóscopo



**4
SOFÍA
SUESCUN**
"Kiko y yo
somos como
gemelos,
nos estamos
convirtiendo
en la misma
persona".

36

AITANA
Se desnuda
como nunca
ante sus
fans y dedica
su canción
más emotiva
a Miguel
Bernardeau.

LECTURAS Práctica

80. Salud Protégete de los
microplásticos.

82. Nutrición Manipula
los alimentos con seguridad.

84. Belleza Tu rostro,
joven más tiempo.

22

**LETIZIA EN
UNA GRAN CITA
LITERARIA**

"Letizia pasó por
la Feria del Libro
de Madrid como
un ciclón y a
su aire". Por
Pilar Eyre



“Con mi madre todo sigue igual. Da pena pero, al final, uno tiene que buscar su felicidad, su tranquilidad y su paz”

“Lo que ahora mismo tengo en la cabeza es priorizarme”

Sofía Suescun (28) acababa de volver de 'Supervivientes All Stars' cuando tuvo una discusión muy fuerte con su madre, que vivía en su casa. Fue en agosto de 2024 y, tras el incidente, la relación no volvió a ser la misma.



**SOFÍA
SUESCUN**

“Kiko y yo somos como gemelos, nos estamos convirtiendo en la misma persona”

Distanciada de su madre, Maite Galdeano, desde hace meses tras un incidente en el que tuvo que intervenir la policía, la colaboradora tiene en Kiko Jiménez su mayor apoyo

Sofía repite un año más como embajadora de la línea de bikinis y trajes de baño de la nueva colección Beachwear de Shein. Este verano planea una escapada a Bahamas.





Los realities son la gran especialidad de Sofia Suescun, que se alzó como ganadora de 'GH 16' y de 'Supervivientes 2018'. Hoy es colaboradora de 'Socialité'.

La reina de los realities, Sofia Suescun, ha presentado la nueva colección Beachwear de Shein, marca de la que es embajadora desde 2023. La influencer nos ha hablado de sus planes para verano y de cómo está la relación con su madre, Maite Galdeano.

► **Eres una persona que te cuidas muchísimo, ¿verdad?**

-Sí. La verdad que tengo un chef en casa que me lo pone todo muy fácil. Y, en el caso contrario, yo no sería capaz de sentir que tengo que cocinarle a otra persona.

► **¿Lo has intentado alguna vez?**

-Sí, y me cabreo porque soy un poco egoísta. El hambre la tengo yo y no puedo pensar. Tengo ese egoísmo dentro de mí, lo quiero hacer rápido y comérmelo. Kiko se pone a preparar absolutamente todo: desayuno, comida y cena. Yo también estoy en modo espectadora, dándole conversación, que no es poco. Yo no podría pensar que tengo que cocinar para dos, me parece un estrés y un agobio. En casa, lo que hago, es pasar la aspiradora. Kiko cocina y yo limpio.

“Kiko y yo no discutimos pero nos picamos a ver quién entrena más de los dos”

► **Kiko ha dicho, no hace mucho, que este será el año de vuestra boda.**

-Pues igual... Sí que nos encantaría pasar el resto de nuestra vida juntos, pero no nos hemos puesto serios con esto.

► **¿Estás esperando que te lo pida?**

“A Kiko y a mí nos encantaría pasar el resto de nuestra vida juntos, pero pensar en boda me da pereza”

-La verdad que me pone nerviosa la idea de que tenga que venir aquí tu chico a ponerse de rodillas. Lo veo un poco antiguo. Todas estas tradiciones tan antiguas tienen que ir cambiando. Me da un poco de pereza pensar en boda. Nunca he concebido el casarte con el mostrar amor eterno a la persona con la que quieres estar. Es verdad que como fiesta y momento de reunir personas... Es que los lugares con gente, aunque no lo parezca, no sé si tengo algún trauma, me agobian mucho. Incluso me pongo mala, me bajan las defensas. Yo creo que tengo que mirármelo con un especialista. Cualquier sitio con muchísima gente me pone mal.

► **Entonces, cuando te toca ir a eventos con mucha gente, ¿cómo lo llevas?**

-Para mí es un sobreesfuerzo, gasto mucha energía. Es verdad que vivo en un sitio privilegiado donde creo que me nutro de mucha energía y me voy con las pilas cargadas. Llego al lugar y nadie diría que estoy incómoda en ese lugar porque lo disimulo muy bien. Pero estoy gastando un exceso de energía que acaba conmigo. Cuando al final del día me voy a mi casa, me voy hecha un flan y no sé por qué me supone tanto gasto de energía y tanto sobreesfuerzo.

► **¿Es como una fobia?**

-Creo que hay que tratarlo. No es desde el salto a la tele, es desde siempre, desde pequeña. No me gustaba ir a lugares con mucha gente. Es un gasto de energía hacerlo y, si

me pilla con las defensas bajas, me pongo mala.

► **¿Te has planteado dejar de ir a algún sitio en ocasiones?**

-Pues sí. He llegado a un momento de mi vida en que voy a lo que me apetece, a lo que siento que me va a aportar algo, a rodearme de gente positiva.

► **Se ha hablado de varias crisis en tu relación con Kiko y ahí estáis, ¿cuál es el secreto?**

-Hoy en día las parejas son supertóxicas. Nosotros somos todo lo contrario, no tenemos nada que ver con eso. Nosotros somos grandes amigos, hermanos gemelos. A veces nos da miedo que estemos pensando lo mismo, nos estamos mimetizando y convirtiendo en la misma persona. Lo que valoro mucho de él es que, en el mundo en que vivimos, hay un montón de egoísmo, de rivalidad, y en este sentido, él me tiene en la cima. Busca darme lo mejor. Se alegra más que yo de las oportunidades laborales que me van llegando.

► **Se habló de que ibais a hacer un docureality juntos, ¿cómo van esos planes?**

-Pues siguen en marcha. La verdad es que hay mucha gente interesada y hay muchas propuestas, estamos decidiendo.

► **¿En casa hay piques con Kiko para ver quién está más buenorro?**

-Hay piques, sí, porque yo no tengo ningún miedo de coger pesos casi tan grandes como los de Kiko. Claro que hay piques, sobre todo cuando yo

“Cumpló con los requisitos para presentar ‘Supervivientes’ en Honduras. Yo sueño a lo grande”

“Con Kiko tengo un chef en casa que me lo pone todo muy fácil. Yo, mientras, le miro y le doy conversación”

“No podría pensar en cocinar para dos, me parece un estrés y un agobio. Soy un poco egoísta”

Sofía presume de que hace un tándem perfecto con Kiko en la convivencia.

“En casa lo que hago es pasar la aspiradora. Kiko cocina y yo limpio”, explica.



“Lo que valoro mucho de Kiko es que, en el mundo en el que vivimos, hay un montón de egoísmo y rivalidad y en ese sentido él me tiene en la cima. Busca darme lo mejor”, cuenta Sofía.



La relación de Kiko (32) y Sofía empezó en 2019 y se confirmó en 'Mujeres y Hombres y Viceversa', donde ambos colaboraban. Hacía poco que él había roto con Gloria Camila.

INSTAGRAM

termino las repeticiones de piernas y él no.

►¿Discutís?

-No discutimos. Yo es que no soy de discutir, a mí una discusión me agota. Nosotros nos compenetramos muy bien y formamos muy buen equipo.

►¿Y no te da miedo tanta perfección?

-No es perfección, es vivir nuestra vida juntos, de la mano, y compensarnos el uno con el otro. Estamos muy bien, muy tranquilos y enamorados.

►¿Cómo están las cosas con

“Los lugares con gente me agobian mucho, me bajan las defensas, me pongo mala. Creo que debería tratármelo”

tu madre?

-Yo entiendo que esa pregunta siempre la hagáis, pero es que todo sigue igual. Da pena, pero ya está. Al final uno tiene que priorizarse y buscar su felicidad, su tranquilidad y su paz.

►Apareció hace poco en televisión diciendo que estaba muy mal. ¿Cómo lo gestionas? ¿Llega un momento en que duele menos?

-Duele lo mismo, al final es algo con lo que hay que vivir y ya está. Tengo que ser consciente de que eso está ahí.

►¿No hay posibilidad de reconciliación, entonces?

-Es que ya te digo, al final todo está como antes. Lo que ahora mismo tengo en la cabeza es priorizarme.

►Colaboras en 'Socialité'. ¿Te

ves dando el salto a presentar el programa?

-Estoy disponible y si alguien quiere que yo le haga el relevo durante unas vacaciones o trabaje como suplente, aquí estoy yo.

►Para lo que te has postulado también es para presentar 'Supervivientes', ¿debe temblar Laura Madrueño?

-No, no, que no tiemble. La adoro y me parece una chica encantadora. Estuve con ella en 'Supervivientes All Stars' y tuvimos muy buen feeling. Yo me siento muy cómoda en Honduras. Con mi experiencia, se me daría bien saber cómo sienten y piensan los concursantes y cómo reaccionan. Yo creo que, en cuanto a ingredientes para cumplir el papel de presentadora allí en Honduras, yo creo que los cumplo. Vamos a esperar un tiempo y a ir aprendiendo todavía un poquito más. ¿Y quién sabe? Hay que soñar en grande y yo sueño a lo grande.

►¿Quién es tu ganador?

-Escassi y su cuadrilla no me gustaron desde el principio, creo que él tuvo bastantes errores a la hora de concursar. Prefiero a una Anita, que la cague una tras otra pero siempre está ahí para el espectador. Pelayo cumple bastantes requisitos como ganador. **■**

Por Laura Martín. Fotos: Shein.

ICÁRION

TIENES UN PLANETA
ENTERO POR VISITAR

ELIGE
VIAJAR
BIEN

BALI

IMPRESINDIBLE
11 días/8 noches
Hoteles 3*/4* · AD

Ubud, Lovina,
Candidasa y Bali

1.760€

PINCELADAS DE KENIA

7 días/4 noches
Hoteles 4* · AD
+ 6 comidas

Nairobi, Masái Mara
y Lago Naivasha

2.175€

ESENCIAS DE COSTA RICA

12 días/10 noches
Hoteles 3*/4* /4*^{SUP} · AD
+ 5 comidas

San José, P. N Tortuguero,
P. N Volcán Arenal, Reserva Biológica de
Monteverde, P. N de Manuel Antonio o
Playas de Guanacaste

2.345€

TAILANDIA

IMPRESINDIBLE Y PLAYA

15 días/12 noches
Hoteles 4* · AD
+ 2 comidas

Bangkok, Chiang Rai,
Chiang Mai y Playa de Tailandia
(Phuket, Krabi y Koh Samui)

2.675€

MARAVILLOSO PERÚ

12 días/10 noches
Hoteles 3*/4* · AD
+ 6 comidas

Lima, Arequipa, Valle del Colca,
Lago Titicaca, Cuzco, Valle Sagrado
y Machu Picchu

2.675€

ICONOS DE VIETNAM Y SAPA

13 días/10 noches
Hoteles 4* · AD
+ 9 comidas

Ho Chi Minh, Delta del Mekong,
Danang, Hoi An, Hue, Hanoi,
Bahía de Halong y Sapa

2.850€



Encuentra
tu oficina
más cercana

nautaliaviajes.com · 919 100 811

Precios desde por persona en habitación doble, válidos para determinadas salidas de 2025, sujetos a disponibilidad. Incluye avión ida y vuelta desde Madrid, alojamiento en hoteles de categoría indicada y en regímenes indicados, tasas aéreas, traslados, visitas según itinerario (consultar), y seguro de viaje. AD: Alojamiento y Desayuno. Gastos de gestión por reservar en NAUTALIA 35€.

NAUTALIA
Viajes



Elsa Pataky (48) interpreta a la psiquiatra Eviana Marlow en 'Matices'. Para la presentación eligió un vestido color berenjena de tejido glitter de la marca Self-Portrait.

Un desfile de famosos por los cines de Callao



Maxi Iglesias (34), que acaba de debutar como escritor con su primera novela 'Horizonte Artificial', causó sensación con sus pantalones pesqueros de pernera ancha.



Luisa Mayol (44), pareja de Luis Tosar, ha compartido rodaje con el actor. Ella es otra de las protagonistas de 'Matices'.

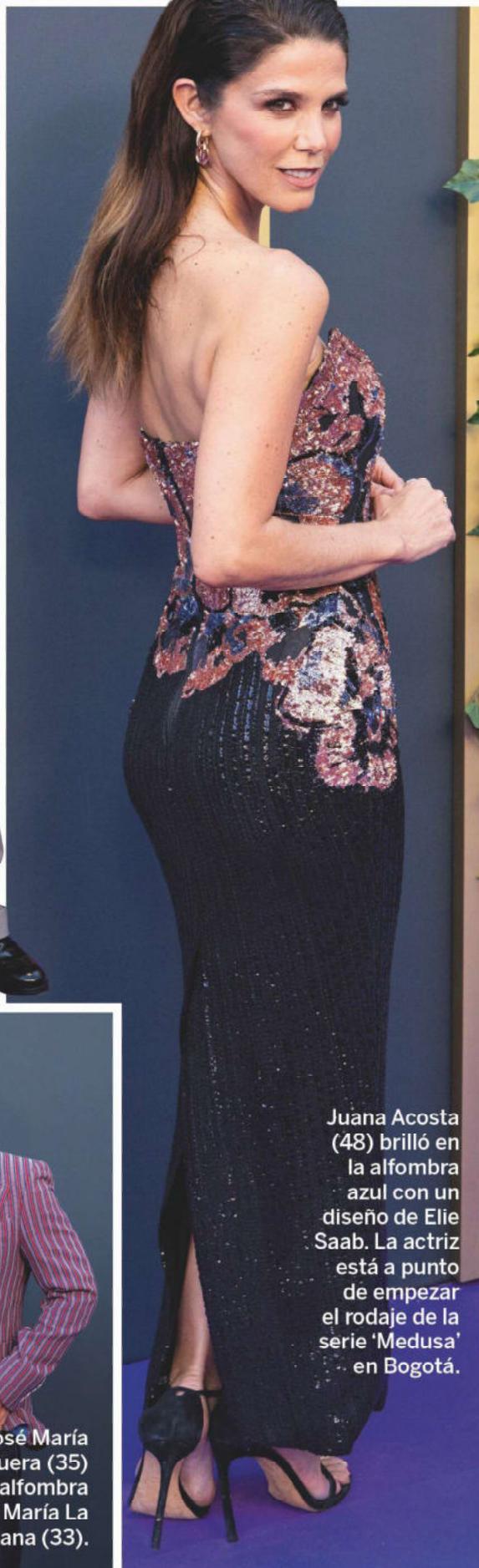
ELSA PATAKY PRESENTA 'MATICES' "ESTA VEZ LE HA TOCADO A CHRIS QUEDARSE CON LOS NIÑOS"

Tras años trabajando en producciones internacionales, Elsa Pataky ha vuelto a España para presentar 'Matices', la nueva serie de SkyShowtime que protagoniza. Un trabajo que ha hecho que la actriz incumpliese una promesa que se había hecho con su marido, Chris Hern-

sworth. "Nos prometimos no estar más de dos semanas separados, pero ha sido difícil cumplirlo", aseguró la actriz. "Esta vez le dije a Chris que se quedara él con los niños, que me tocaba a mí. Y eso me hace sentirme bien y a gusto porque están con su padre", añadió.



Luis Tosar (52) es uno de los pacientes que se pone en manos de la psiquiatra Eviana Marlow, a quien da vida Elsa Pataky en la serie.



Juana Acosta (48) brilló en la alfombra azul con un diseño de Elie Saab. La actriz está a punto de empezar el rodaje de la serie 'Medusa' en Bogotá.



Miriam Giovanelli (36), otra de las protagonistas de la serie, apostó por un transparente look de Michael Costello.



José María Almoguera (35) posó en la alfombra azul con María La Jerezana (33).



Beatrice Borromeo (29) y Pierre Casiraghi se casaron en 2015. Juntos tienen dos hijos: Stefano (8) y Francesco (7). Ahora esperan su primera niña juntos.



Natalie Portman (43) fue otra de las invitadas de lujo al Desfile Crucero de Dior. La actriz acaba de estrenar la película 'La fuente de la eterna juventud' en Apple TV+.



Victoria Federica (24) aprovechó su viaje a Roma para acercarse al Vaticano, donde asistió a una misa del nuevo pontífice, el papa León XIV.

ESTARÍA ESPERANDO UNA NIÑA TRAS DOS HIJOS BEATRICE APARECE RADIANTE CON SU TERCER EMBARAZO

Tras un tiempo alejada de los eventos públicos –no acudió, por ejemplo, al Gran Premio de Mónaco–, la esposa de Pierre Casiraghi, Beatrice Borromeo, ha reaparecido en el desfile Crucero de Dior en Roma. Lo ha hecho con un vestido muy holgado, lo que hizo sal-

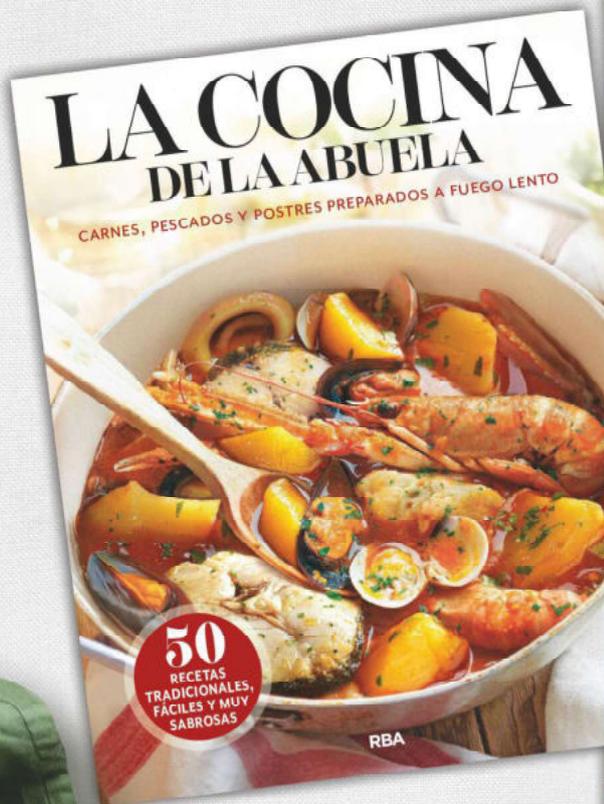
tar la alarma de embarazo. El Principado tiene por costumbre no confirmar estas noticias, pero una de las asistentes al desfile, la periodista Inga Griesse, lo ha hecho por ellos. "Está embarazada de una niña después de sus dos hijos", ha escrito en Instagram.

ESTE MES CON LA REVISTA

SABER
tve
COCINAR

RECETAS CASERAS

UN LIBRO CON LAS MEJORES
RECETAS DEL VERANO



YA EN TU
QUIOSCO

RBA



**EL CANTANTE
DE LOS FAMOSOS**

Juan Peña, rodeado de sus amigos en el gran día de su hijo

El artista, conocido por sus actuaciones en los eventos de los famosos, y su esposa, Sonia González, celebraron por todo lo alto la Primera Comunión de su hijo

Juan Peña (45) es cantaor flamenco y lleva 12 años casado con Sonia González, con quien tiene un hijo. La comunión del pequeño tuvo lugar en la iglesia de Nuestra Señora de La Moraleja (Madrid), y la celebración posterior en la finca Quinta de La Muñoza.



**Fonsi,
con su pareja
y sus
dos hijos**

Fonsi Nieto (46) asistió junto a su novia, la periodista Maider Barthe, y sus hijos. El mayor, a la izquierda, de 13 años, nació fruto de su relación con Alba Carrillo; el pequeño, de 4, lo tuvo de su matrimonio con Marta Castro.



Terelu Campos (59) es íntima de Juan. Su amistad ha dejado grandes momentos, como cuando en 2022 Juan acudió a 'Sálvame' a cantarle por sorpresa para celebrar su cumpleaños.

Terelu acudió a la ceremonia, recién llegada de Honduras y casi sin dormir tras diez horas de vuelo

Llegó a la fiesta por sorpresa mientras Juan cantaba. El artista se emocionó al verla desde el escenario

A Juan Peña se le conoce como "el cantante de los famosos" porque su nombre está en la agenda de todas las estrellas. El jerezano ha cantado en eventos públicos y privados para nombres como Leonardo DiCaprio, Denzel Washington, Antonio Banderas, Penélope Cruz, Adam Sandler y Lenny Kravitz, además de miembros de la Familia Real y toda clase de personajes de la tele. Gracias a ese poder de convocatoria, la comunión del hijo que tiene con su esposa, Sonia González, se ha convertido en un desfile de caras conocidas.

APARICIÓN SORPRESA

La gran sorpresa de la celebración fue Terelu Campos. La presentadora acababa de

María José Suárez (50) fue a la ceremonia con su hijo de 7 años, fruto de su relación con el empresario Jordi Nieto, del que se separó en 2021. El niño es amigo del hijo de Juan Peña.



Kike Calleja (43) y Raquel Abad (41) se casaron en 2022. En su boda no faltó Juan Peña. Ahora la pareja ha devuelto el gesto con su presencia.



La modelo Raquel Rodríguez (51), Miss España 1994, nos presentó a su novio. Se conocieron en una cena de amigos y llevan un año de relación.



Lucía Hoyos (50) ha centrado su carrera en la interpretación en los últimos años. Su último trabajo delante de la pantalla ha sido en la serie 'En fin'. También se desempeña últimamente en el doblaje.



Mónica Hoyos (48), que hace años tuvo un affaire con Cayetano Martínez de Irujo, le ha felicitado por su boda con Bárbara Mirjan. "Le doy la enhorabuena a Cayetano por su boda, en su momento me pareció un tipazo".



Elena Tablada (44), cuya hija menor, fruto de su segundo matrimonio con Javier Hungría, comparte colegio con el hijo de Juan Peña. "Ya me tocará a mí", dijo en referencia a organizarle la comunión a su hija. La niña tiene 5 años.

aterizar en nuestro país, recién llegada de su nueva incursión en 'Supervivientes'. El vuelo de Terelu duró diez horas y su aterrizaje se produjo a las 5 de la mañana, por lo que fue a la Primera Comunión del hijo de Juan Peña prácticamente sin dormir. Su vínculo con el cantante es tan grande que el sacrificio merecía la pena. En la fiesta se reunió con Kike Calleja y Raquel Abad, en cuya boda Juan cantó.

UNA BATALLA PERDIDA

Elena Tablada fue otra de las invitadas. La cubana ha sido

Elena Tablada ha perdido el juicio con su ex, Javier Ungría, al que exigía dos años de pensión

noticia esta semana porque ha perdido el juicio que tenía con su ex, Javier Ungría, al que demandó exigiendo con carácter retroactivo la pensión de alimentos desde 2022 hasta 2024. La hija de Elena y Javier, que tiene cinco años, va al mismo cole que el pequeño de Juan Peña. **🇺🇸**

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.

Una fotografía familiar para el recuerdo. Kiko (41) e Irene (33) con sus dos hijas, la mayor de 9 años y la pequeña de 7, y el hijo que el dj tiene con Jessica Bueno (34), que en noviembre cumple 13.

FOTOS EXCLUSIVAS

KIKO RIVERA E IRENE ROSALES CELEBRAN LA PRIMERA COMUNIÓN DE SU HIJA MAYOR

“No importa quién eligió no estar hoy”

El dj lamentó la ausencia de su madre, Isabel Pantoja, y de sus hermanos Isa y Fran Rivera en el gran día de su hija, al que Anabel Pantoja llegó con 40 minutos de retraso



Anabel, que llevó un conjunto de Zara blanco, con su niña en brazos. La pequeña acaba de cumplir seis meses.

Era un día muy especial y Kiko Rivera tenía claro que nada ni nadie iba a estropearlo. Así vivió el hijo de Isabel Pantoja la celebración de la Primera Comunión de la hija mayor que tiene con Irene Rosales. Una celebración marcada por las grandes ausencias. Ni su madre, ni su hermana, Isa, ni su hermano mayor, Fran Rivera, estuvieron allí.

UNA EMOTIVA CARTA

"No importa quién no ha estado hoy. No importa quién no supo entender lo importante que era para ti este momento, quién no apareció o quién eligió no estar", escribió Kiko en sus redes en una emotiva carta a su hija mayor. Sus tíos y su abuela no estuvieron en



Anabel (38) llegó con retraso a la Iglesia Parroquial de Santiago Apóstol de Castilleja de la Cuesta (Sevilla) con su madre, Merchi, y su pareja, David Rodríguez (26), que llevaba el cochecito de su niña. "Soy un desastre de tata, llego tarde. Cuando tienes niños todo se retrasa", dijo.



Cayetano Rivera (48), hermano de Kiko, llegó con el hijo de 7 años que tiene con Eva González. Acudió directamente al banquete, que se celebró en la Hacienda Mejina, en Espartinas (Sevilla).



Manuel Cortés (30), que tiene una buena relación con Kiko Rivera, a su llegada a la finca donde se celebró el banquete.



Alma Bollo (25), la hija de Raquel Bollo, apostó por un vestido color vino y llegó tarde, directamente a la fiesta.



Maite Pulpón, amiga de la infancia de Isabel Pantoja, de la que se distanció hace años no se perdió la celebración.

su gran día, pero la pequeña estuvo rodeada de mucha familia y amigos que, bajo un sol de justicia, se dieron cita en la Iglesia Parroquial de Santiago Apóstol, en Castilleja de la Cuesta (Sevilla), donde viven Kiko e Irene. "A veces, hija, la vida nos enseña que no todos estarán cuando más los necesitamos... pero también nos enseña algo aún más valioso: quienes sí están", añadía Kiko.

"LAS VERDADES DUELEN"

Al día siguiente, tras disfrutar de una fiesta en la que no faltó la música y los juegos para los más pequeños, Kiko utilizaba de nuevo sus redes para



Las hijas de Kiko con la hija de Anabel. "Este momento lo he soñado desde hace seis meses", escribió Anabel.

INSTAGRAM

Un día lleno de imágenes para el recuerdo



"Hoy ha sido un día lleno de luz", escribió Kiko junto a esta fotografía con Irene y sus niñas.



"Es un día muy bonito y vamos a disfrutarlo mucho", dijo Irene Rosales al llegar a la iglesia. La influencer llevaba un vestido rojo de Vicky Martín Berrocal. Kiko, que ha perdido mucho peso, e Irene llevan casados nueve años.

lamentar la ausencia de sus hermanos y también de su madre, que lleva cinco años sin ver ni hablar con sus nietas. "Al final las verdades duelen pero aunque incomoden, siguen siendo verdad", escribió.

LA RESPUESTA DE ISA

Tan solo un día después, su hermana Isa salía al paso de las palabras de su hermano. "Yo creo que a quien mi hermano echa de menos no es tanto a mí, sino a mi madre. Ya ha entendido que nuestra madre no va a estar en ciertos momentos. Justo en esos momentos tan especiales en los que están involucrados los

hijos. Y lo digo porque a mí me ha pasado también. La abuela es una figura importante para los niños en la infancia y no está porque no lo desea. Quien más sufre en estos momentos son los niños, pero es inevitable. Mi hermano sabe que no puede esperar nada de nuestra madre", dijo Isa. Aun así, la colaboradora, que espera su segundo hijo, lamentó no haber recibido una invitación de su hermano. "Me hubiera gustado que hubiera habido una llamada. No sé si hubiera ido. Él tampoco vino al bautizo de mi hijo cuando teníamos relación", dijo. 

Por S.Quiroga. Fotos: Lagenzia/Gtres/Europa.

Quiso mezclarse con la gente y era ella la que tendía la mano, se agachaba para hablar con un niño y de repente salía disparada hacia una caseta



Con las vecinas de Guadalupe en Cáceres



Letizia causó sensación en su visita al pueblo de Guadalupe, en Cáceres, donde estuvo muy cariñosa con las vecinas.

EN CÁCERES Y EN MADRID

Letizia se salta el protocolo en sus actos

En la Feria del Libro sabía que no podía excederse, aun así, enseguida se saltó el itinerario, se paró en las casetas que le apetecía y a la hora en punto cruzó las puertas de salida

No es por maldad



por Pilar Eyre

Como un ciclón. Como un tsunami pasó Letizia por la Feria del Libro de Madrid. Veinticuatro horas después, cuando yo fui a firmar, todavía las personas presentes no salían de su asombro, “me dio tal apretón de manos que creo que me quebró algún huesecillo”, “nos costaba seguir sus pasos, tiene la zancada muy larga”, “**estaban previstas tres o cuatro visitas fijas además de la de la librería Alberti, que cumple 50 años, pero ella enseguida se saltó el itinerario** y fue a su aire, se paraba en las que le apetecía, obviando las grandes cadenas ¡cuanto más pequeña era la caseta, más rato le dedicaba! Hablaba con los librereros de una forma que se notaba que estaba al tanto de las últimas corrientes y novedades”. Como la reina se ha hecho adepta al “sinbolsismo”, los 35 libros que compró se los iba dejando a sus asistentes. Cuando pregunto si ella los escogía personalmente, me di-

Como se ha hecho adepta al “sinbolsismo” iba dejando a sus asistentes los 35 libros que compró



La Reina volvió a romper el protocolo en Cáceres y se acercó a la multitud que quiso saludarla. Allí dio la imagen más tierna y espontánea de la jornada al coger a un bebé en sus brazos.



Una amiga periodista que acompañaba a la comitiva comenta que iba vestida con sencillez, como una chica cualquiera, pero que esta impresión se desvanecía cuando la mirabas de cerca. Su vestido era de Hugo Boss, de 2022.

Una librería me cuenta: “Nos dejó boquiabiertas cuando nos dijo que había venido muchas veces a nuestra tienda, pequeña y de barrio”

“Yo conseguí tartamudear que no la había visto nunca y ella me contestó: ‘Es que me disfrazo un poco...’”

cen que en el caso de los clásicos sí, “pero la mayoría le eran ofrecidos por los librerías y ella asentía a las explicaciones, siempre con ese punto de impaciencia de querer visitar cuantos más puestos mejor en la hora que habíamos calculado para el paseo”. Una librería me cuenta, “nos dejó boquiabiertas cuando nos dijo que había venido muchas veces a nuestra tienda, pequeña y de barrio, yo al final conseguí tartamudear que no la había visto nunca y ella me contestó con mucha soltura, es que me disfrazo un poco...”. Pero como vio que la mujer dudaba, porque en la tienda solo están dos personas, dio detalles del local y se dieron cuenta de que era cierto. **Yo trato de que haga memoria “una mujer con peluca rubia, con casco de motorista, con bufanda y gorro, con mascarilla ¿no la recuerdas?”, pero mi confidente movía la cabeza con pesar, ¡no la recordaba!** Una amiga periodista que acompañaba a la comitiva me comenta que iba vestida con sencillez, como una chica cualquiera, pero que esta impresión se desvanecía cuando la mirabas de cerca “es glamorosa como una artista de cine, va maquillada en ese estilo natural tan trabajado, las pestañas no son postizas, de ese tema estoy muy al tanto, las tiene largas y rizadas. Lo que sí llevaba eran esas extensiones con hilo tan cómodas de poner, pero no pretendía disimularlo porque se notaba perfectamente”.

UN DESPLIEGUE COMPLICADO

La compañera se da cuenta de todo, “parece que vaya a su aire, pero tiene calculados todos sus movimientos, sabía perfectamente que la visita solo duraba una hora y no podía excederse porque el tiempo está

A un emocionado jardinero lo saludó con un “qué tal todo”, no sabemos si se ha apuntado al tuteo borbónico

calculado por los servicios de seguridad y es un despliegue muy complicado y estudiado al segundo. ¡Pues a la hora en punto cruzaba las puertas de salida! ¡Desapareció como si se evaporase!”. Letizia en ningún momento olvida su condición de periodista, “cuando se acerca un compañero con un micro enseguida le echa un vistazo rápido para saber de qué medio es, y, si no le conviene, se pone a hablar con alguien como si no se hubiera dado cuenta de que está allí”. Fue ella también la que quiso mezclarse con la gente y ella era la que tendía la mano, se agachaba para hablar con un niño “y de repente salía disparada hacia una caseta obligándonos a todos a ir con la lengua fuera porque no pierde la atención al entorno en ningún momento”. Se detuvo ante el Consejo Superior de Investigaciones Científicas, “misteriosamente el grupo de activistas que hacen guardia para protestar contra la vivisección había desaparecido, pero estoy segura de que fue cosa de los escoltas, porque ella se hubiera parado a hablar con ellos, se nota que tiene seguridad en sí misma, que no le teme a nadie ni a nada”.

CONOCÍA EL PROGRAMA

El momento más gracioso quizás fue cuando la reina “entrevistó” a Eva Orúe, la directora de la Feria, que se lo tomó con mucho humor, incluso que la reina la corrigiera en algún punto “homenajeamos a Gabriela Mistral, a Vargas Llosa...” “¡Y a García Lorca!”, añadió. Leti-

zia, demostrando que se había leído el programa con detenimiento. Ella sabe que, si posa a cámara con un libro, las ventas de ese autor se van a disparar vertiginosamente, y es muy cuidadosa en ese sentido. **Excepto con su gran amiga Sonsoles Ónega, muestra los títulos de refilón, muchos ni los reconoceríamos** si no fuera porque luego los librereros, o los propios autores, se encargan de identificarlos. Solo se regodeó pasando las hojas de un libro para dejar suficiente tiempo para que las cámaras lo captaran: con las Memorias conjuntas de Ana María Matute y Carmen Martín Gaité y con La piedra blanda, de Rodrigo Cortés, como se vio en una imagen distribuida por Casa Real, que después fue borrada del video oficial definitivo.

Sabe que si posa a cámara con un libro, las ventas de ese autor se van a disparar

“¡Letizia!”, “¡Letizia!” llamaba la gente con alegre familiaridad; el reportero de Susanna Griso la trataba de tú; “eres muy guapa”, le dijo un pequeño que luego fue corriendo a meterse entre las faldas de su madre. Fue un viernes mágico, todo el mundo quedó encantado, desde el ministro de Cultura Ernesto Urtezar, súbitamente adscrito a la causa monárquica porque no apeó su embelesada sonrisa ni un solo segundo, hasta un emocionado jardinero al que saludó con un “qué tal todo”, por lo que no sabemos si la reina se ha apuntado también al tuteo borbónico del que hace gala su familia política. En fin, que la reina lee.

Síguela en www.lecturas.com/w

Entre los 35 libros del botín de Letizia en la Feria del Libro, se encontraba ‘La piedra blanda’ de Rodrigo Cortés.



Compartiendo juegos con los niños



Hizo una parada en una caseta donde compartió juegos con unos niños.

En Cáceres, Letizia se dio un baño de masas y se acercó a la multitud a firmar autógrafos.



“Mis hijas están libres. Lo que tienen que hacer es aprender mucho”, afirma Tita

Lo cierto es que su hija Carmen sale con Ignacio, el hijo del encargado de gestionar las finanzas de la baronesa

El yerno que Tita evita confirmar

El novio de Carmen, Ignacio Daniel Barquero de Llauder, es arquitecto e hijo del consejero delegado del Grupo Thyssen Collection, que se ocupa de administrar las cuestiones financieras de la colección artística de la baronesa.

RECIBE UN PREMIO ARROPADA POR SU HIJA CARMEN

Tita Cervera coincide con el novio de su hija, aunque lo niegue

Al evento también acudió Ignacio Barquero, que es pareja de su hija Carmen a pesar de que la baronesa insiste en que la joven está soltera

La baronesa Thyssen estuvo arropada por su hija Carmen en la entrega de los Premios GAC, celebrados en el Museo de Arte Contemporáneo de Barcelona, donde recibió un galardón por su trabajo en el mundo del arte. Un acto al que también acudió, en un segundo plano, Ignacio Barquero, el novio de Carmen. Pese a que la relación entre los dos jóvenes es evidente, Tita ha preferido distraer la atención ante los periodistas.

UN YERNO MUY PRÓXIMO

“Mis hijas están libres. Tienen que aprender mucho, que es lo que hay que hacer en el día de hoy”, dijo, escurriendo el bulto sobre la relación entre Carmen e Ignacio. Ignacio es hijo de la mano derecha de la baronesa en el manejo de sus finanzas, José Daniel Barquero Cabrero, consejero de-



Generalitat de Catalunya
Departament
de Cultura

ec Institut Català de les
Empreses
Culturals

ment de
lona

Ge
de

MPORAN
A

ART

Ge
de

T

legado del grupo que administra su pinacoteca. Es un yerno, por tanto, muy allegado a la familia, pero Tita prefiere la discreción.

SEÑALA A SU HEREDERA

En el acto, la baronesa sí tuvo palabras de cariño para su hija Carmen. “Desde pequeña intenté que le gustara el mundo que a mí me apasiona y que a ella le está también apasionando”, ha dicho Tita ante los periodistas presentes en la gala. Desde que Carmen y su melliza, Sabina, se convirtieron en mayores de edad el verano pasado, la baronesa no ha dudado en designar a la primera públicamente como la encargada de heredar su papel como gestora de la gran colección de arte legada por el barón Thyssen. “Estoy muy feliz de que me siga. Es una digna sucesora”, ha vuelto a decir esta vez. 

Por A.F. Couceiro. Fotos: Europa.

Carmen Cervera (19), hija de Tita, valoró en abril dejar los estudios y volverse a casa, pero finalmente reconsideró su decisión y continúa matriculada en la ESADE Business School.

“Desde pequeña intenté que le gustara el mundo que a mí me apasiona”, dice sobre su hija Carmen

“Está aprendiendo. Yo estoy muy feliz de que me siga. Es una digna sucesora”





**Marta fue a
Vejer para
montar su
caballo en la
lujosa hípica
la Dehesa de
Montenmedio**

**Alquiló un
apartamento
en el mismo
edificio en el
que se alojaba
Canales Rivera
en Zahara de
los Atunes**

Canales Rivera (51) ya contó en 2020 que había mantenido relaciones con Marta. "Es una tía increíble y lo pasamos bien, y hasta día de hoy nos llevamos tan bien como el primer día", dijo de ella.

EXCLUSIVA

**SE CONOCIERON EN 2000 EN
VEJER DE LA FRONTERA (CÁDIZ)**

Así fue la relación íntima de Canales y Marta

Durante años mantuvieron
encuentros íntimos que
interrumpían solo cuando
tenían pareja

Marta López y José Antonio Canales Rivera. ¿Qué fue realmente lo que hubo entre ellos? Esa es la pregunta a la que todos buscan respuesta desde que la semana pasada, a un mes de dar el "sí, quiero" a su actual pareja, Alejandro Huerta, Marta desvelaba en nuestras páginas que no va a invitar a su boda al torero "porque tuvimos un lío", dijo. "A Canales le quiero, quizás, más que a todos los compañeros de la tele que van a la boda, pero no lo veo oportuno", puntualizaba.

UN ENCUENTRO EN LA PLAYA

Y no mentía. Cariño, una gran amistad y respeto es lo que ha quedado para siempre entre Marta y Canales Rivera después de que se conocieran en el in-

olvidable verano del año 2000 en Vejer de la Frontera (Cádiz). Según nos confirman nuestras fuentes, allí es donde todo empezó. Marta no había entrado aún en 'Gran Hermano' (2001) y aquel verano decidió ir a Vejer para montar su caballo en una de las mejores y exclusivas hípicas de la zona, la Dehesa de Montenmedio. Marta decidió instalarse en Zahara de los Atunes, a pocos kilómetros de la Dehesa, y sin saberlo alquiló un apartamento en el mismo edificio en el que vivía Canales. No tardaron en encontrarse. Ella paseaba cada noche a su perro por la playa vestida de jinete y se encontró con él. Sabía bien quién era. El padre de Marta era supertaurino y ella conocía bien al torero. Se entendieron

Marta (51), que se casa el 27 de junio con su actual pareja, Alejandro Huerta (39), aseguró en Lecturas que no va a invitar a Canales Rivera "porque tuvimos un lío", dijo.



Marta en 2001. Ese año participó en 'Gran Hermano' y empezó a ser famosa, algo que no impidió que siguiese viéndose con Canales Rivera. La pareja se dejó ver aquellos días en público en El Rocío y en los toros.



Marta se casó con el futbolista Jorge Cabeza en 2007. La pareja, que se separó en 2013, tuvo dos hijos, que tienen ahora 18 y 15 años. La colaboradora tiene otro hijo, de 11, fruto de una relación posterior.

rápido, hablaron mucho rato y esa misma noche se intercambiaron los teléfonos. Al día siguiente quedaron. Era la primera cita de muchas más que vendrían hasta que sucedió lo que era inevitable.

UNA GRAN AMISTAD

El verano terminó, pero Marta y Canales Rivera siguieron viéndose. Él visitaba Madrid a menudo y ella iba a verle al sur. Los dos estaban solteros, no era una relación al uso, pero se entendían bien. Solo interrumpían sus encuentros cuando uno de los dos tenía pareja. Tras su paso por la segunda edición de 'Gran Hermano', Marta dejó de ser una persona anónima, todos la conocían, pero eso no impidió que la relación con el torero siguiera adelante. En aquella época se les vio en alguna ocasión juntos en el Rocío y en los toros. Tenían los dos claro que lo suyo era una gran amistad que alternaban con encuentros íntimos. El cariño y el respeto siempre estuvo ahí. Nos aseguran que Marta guarda el recuerdo de Canales como uno de los mejores amantes que ha



tenido. Él, por su parte, en 2020 mostraba ese respeto y ese cariño que ha tenido siempre hacia ella cuando en el programa 'Quiero dinero' se sometió a la máquina de la verdad Kopémica y reveló que había mantenido relaciones con Marta. "Ella es una tía increíble y lo pasamos bien y hasta día de hoy nos llevamos tan bien como el primer día. Me has preguntado si he tenido relaciones íntimas, pero no te voy a decir si fueron dos noches, cinco años o dieciséis", respondía. Kopémica aseguró que lo que sentía Canales cuando hablaba de Marta era satisfacción. Quizás la misma que ella guarda en el recuerdo.

CARIÑO Y MUCHO RESPETO

Cinco años después de aquella confesión, el torero y Marta siguen disfrutando de esa gran amistad. Los dos tienen pareja y Marta está a punto de dar el "sí, quiero" al hombre que ama. Canales no va a ser testigo de ese enlace, pero respeta, como siempre ha hecho, la decisión de su amiga. **■**

Por Sílvia Quiroga.

Fotos: Garófano/ P. Pernía/Agencias.

Marta paseaba cada noche a su perro por la playa vestida de jinete y allí se encontró a Canales

Se dieron los teléfonos y quedaron al día siguiente. Tras varias citas más ocurrió lo que tenía que ocurrir

Marta guarda un recuerdo de Canales como uno de sus mejores amantes

Dos matrimonios que no funcionaron

José Antonio Canales Rivera se casó en 2004 con la gaditana María del Carmen Fernández. La pareja se divorció en 2016 y tiene dos hijos, un chico de 20 años y una joven de 18. En la foto grande, el torero en 2004, en Ibiza.



Paulina Rubio (53) creció entre focos y flashes. Es hija de la actriz mexicana Susana Dosamantes –que murió en 2022– y con nueve años triunfó con la banda infantil Timbiriche. Antes de conocer a Colate, estuvo casada con Ricardo Bofill Jr.



**LA CANTANTE NIEGA HABER
AGREDIDO PRESUNTAMENTE AL
HIJO QUE TIENEN EN COMÚN**

La guerra de Paulina y Colate se recrudece

La justicia estadounidense ha determinado que la expareja y su hijo se sometan a terapia familiar y ha retirado el pasaporte al menor para evitar que su padre se lo lleve a España sin permiso de su madre

La guerra judicial entre Paulina Rubio y Nicolás Vallejo-Nágera por la custodia de su hijo sigue siendo tan sangrienta como cuando comenzó hace 13 años. La cantante pasa por su peor momento, después de haber sido acusada en algunos medios de haber agredido presuntamente a su hijo mayor el pasado 20 de mayo. La chica dorada ha negado este hecho con contundencia a través de su abogada, Sandra Hoyos, en el progra-

ma 'Tardear'. La jurista afirma que el episodio de la polémica fue un berrinche adolescente y niega que haya denuncia alguna contra su representada. "En ningún momento se reportó que la policía llegó a llevarse a Paulina, que es lo que hubiera ocurrido aquí en Estados Unidos si uno ni tan siquiera le pone la mano y le pega de una manera negligente a un menor de edad", ha explicado. LECTURAS ha tenido acceso en exclusiva al entorno de Paulina, que nos

Nicolás Vallejo-Nágera (53) es hermano de Samantha, la chef de 'MasterChef Celebrity' y está muy unido a su familia en España. En 2019 concursó en 'Supervivientes'.





En 2020 Paulina se hizo unas pruebas toxicológicas tras un polémico directo en redes sociales donde mostró una actitud errática. Dio positivo en marihuana.



Colate se quedó en Miami tras su ruptura con Paulina para estar cerca de su hijo. Hace un año se instaló en España de nuevo.

“Paulina está sufriendo mucho, pero es fuerte y va a luchar por su hijo, como siempre”, cuenta el entorno de la cantante a Lecturas

desvela cuál es su estado de ánimo: “Está sufriendo muchísimo, pero es fuerte y va a luchar por su hijo como siempre”. Tras una vista virtual y dada la gravedad de los problemas que arrastran, la juez pide que los padres y el niño se sometan a una terapia familiar para mejorar la salud emocional de todos.

CRUCE DE ACUSACIONES

La representante legal de la artista afirma que Colate pone al menor contra su madre “enve-

nenando al niño”. Por su parte, Daniel Kent, abogado del español, considera que es Paulina la que intenta influir en la relación de su hijo y su ex: “Ella menosprecia al padre y le dice cosas malas.”

“ME HE ARRUINADO”

A pesar de que Paulina Rubio pretende evitar que el empresario haga declaraciones a la prensa sobre la batalla que libran, no lo ha podido lograr. Vallejo-Nágera sigue dando detalles sobre el feroz proceso jurídico. Acudió a ‘Y ahora Sonsoles’, donde confesó que ha invertido todo su dinero, algunos estiman que hasta medio millón de euros, en esta eterna lucha legal. “Me he arruinado”, se lamenta. Durante esta última comparecencia televisiva, Colate ha incurrido en una contradicción mientras se mostraba conciliador con



Colate protagonizó un altercado en la calle en octubre de 2024, cuando el hermano de Paulina le entregó a su hijo en Madrid. El empresario se quejaba de que no fuera la artista quien acompañara al joven.

el papel de Paulina como madre: "Mi hijo necesita al padre y a la madre. Nunca he planteado quitarle la custodia a la madre, a mí sí me la intentan quitar". Pero no es así.

SIN PASAPORTE

En 2020, después de un polémico directo en redes sociales, Paulina, tuvo que someterse a unas pruebas toxicológicas y dio positivo en marihuana. Fue entonces cuando Nicolás pidió la custodia total de su hijo. La demanda fue desestimada. Esta refriega legal

no tiene visos de mejorar. Colate quiere que su hijo de 14 años viva en España y Paulina considera que su hogar está en Miami. De momento la justicia americana ha retirado el pasaporte del adolescente por sospechar que el padre pudiera sacar al adolescente del país sin permiso de su madre.

ENFRENTADA A SU OTRO EX

No sería la primera vez que se enfrentan en los juzgados por este hecho. En 2019, Paulina demandó al padre de su hijo por secuestro, al considerar que este le ocultó el paradero del menor durante unas vacaciones. La cantante tiene otro hijo, de 9 años, fruto de su relación en Gerardo Bazúa, con el que también ha tenido conflictos por la custodia de su hijo en común. **■**

Por K. Izaguirre. Fotos: Agencias/Redes.

El abogado de Colate dice que Paulina intenta influir en la relación de padre e hijo: "Ella menosprecia al padre"



Una boda mexicana por todo lo alto

Colate y Paulina se conocieron en Ibiza en 2005 y se casaron en 2007 en el parque Xcaret, en Cancún. Rompieron en 2012, su hijo tenía solo dos años.

**ENTRE RUMORES DE UNA
RELACIÓN CON EL YOUTUBER PLEX**

Aitana se desnuda como nunca ante sus fans

Dedica su canción más emotiva a Miguel Bernardeau y reconoce: "Yo sé que dejarle fue una estupidez"

Este disco es mi realidad, mi vida. Las canciones tienen nombres y apellidos. Soy una chica de 25 años que se ha equivocado muchas veces. No soy perfecta, la he cagado muchas veces. Me han hecho daño pero también he hecho daño. Así es la vida". Con estas palabras ha presentado Aitana su último disco, 'Cuarto azul', con esa honestidad tan brutal que la caracteriza. Tras abrirse en canal sobre su etapa más oscura y la depresión en el documental 'Metamorfosis', ahora la cantante presenta su álbum más personal en el que abre su corazón y no tiene reparos en mostrar todas sus cicatrices.

LA HABITACIÓN DE SU INFANCIA

Tres días antes de que 'Cuarto oscuro' se pusiera a la venta, Aitana lo presentó en un show muy especial ante 17.000 fans en Madrid. Fue en una 'listening party', donde se pudieron escuchar todas sus nuevas canciones con los comentarios de

la propia Aitana sobre la historia detrás de cada canción, el proceso de composición, qué la inspiró, cómo escribió la letra, etc. En un escenario que emulaba un dormitorio, Aitana explicó que el título de su nuevo disco estaba inspirado en la habitación de su infancia, una habitación que sus padres habían pintado de azul porque hasta los seis meses de embarazo pensaban que iba a ser un niño.

SU PROCESO DE SANACIÓN

El color azul representa para la artista la tranquilidad y la paz, dos estados de ánimo que valora mucho tras el que ha sido, posiblemente, su año más difícil. En los últimos meses, Aitana ha hablado abiertamente de los problemas de salud mental con los que lidia desde hace tiempo. "El año pasado pasé una etapa complicada a nivel psicológico. Sé que desde fuera puede parecer un problema del primer mundo por todas



**'La última',
la serie que los
separó**

Aitana (25)
y Miguel
Bernardeau (28)
protagonizaron
juntos la serie
'La última'. Poco
después de su
estreno, se supo
que habían roto
su relación.



**“Soy una
chica de 25
años que se
ha equivocado
mucho, no soy
perfecta, me
han hecho daño
pero también
he hecho daño,
así es la vida”**

**“Escribí la
canción
'Cuarto azul'
de madrugada,
después
de que me
diagnosticaran
depresión,
estaba muy
vulnerable”**

las facilidades que tengo, pero estoy pasando por el proceso de depresión”, explicó hace unos meses. Y añadió: “Estaba mal, me costaba levantarme de la cama. No sabes por qué te levantas triste cada día y lloras hasta que el psiquiatra te dice que tienes depresión”. Este proceso de asimilar sus problemas de salud y de curación es lo que estructura su último disco. De hecho, la canción que le da nombre la compuso de madrugada después de que le diagnosticaran la depresión. “Fue un momento muy vulnerable para mí”, dice. El disco empieza en la parte más oscura de su vida y evoluciona hasta su momento actual, encaminada hacia la mejoría.

HIPOCONDRIA Y MIEDO A MORIR

En los últimos tiempos, Aitana también se ha sincerado sobre la hipocondría que padece. La hipocondría es un trastorno que lleva a quien lo sufre a una preocupación excesiva

**“Sufro mucho por
la hipocondría,
voy a terapia. A veces
no puedo dormir
porque pienso que
tengo algo muy
fuerte, no voy al
médico por miedo”**

sobre la salud y, en su caso, se le suma el miedo a morir. “Estando de cena con la familia he llegado a pensar que era la última porque creía que me iba a morir”, llegó a revelar. En una reciente entrevista a Rac1, ha desvelado: “Sufro mucho por la hipocondría, voy a terapia. A veces no puedo dormir por la noche porque pienso que tengo algo muy fuerte y no voy al médico por miedo a que me diga que tengo un montón de cosas. Forma parte de mi día a día”. En ‘Cuarto azul’ la muerte está presente en la canción ‘Música en el cielo’, en la que Aitana recuerda a su abuelo José, que falleció antes de

'CUANDO HABLES CON ÉL', LA CANCIÓN EN LA QUE RECUERDA SU RELACIÓN CON MIGUEL

Cuando hables con él,
dile que me viste, que le mando un "hola".
Que, aunque no sé muy bien lo que está
haciendo ahora,
yo de corazón espero que esté bien.
Cuando hables con él,
déjale saber que, aunque estuve un tiempo con
otra persona,
ya no estoy con él y no me siento sola.
Y dile que de vez en cuando pienso en él,
cuando hables con él.
Pero no le cuentes todo,
que no le quiero hacer daño
porque a su lado viví mis mejores años.
Cuando hables con él,
porfa, dile todo lo que estoy sintiendo.
Que, aunque pasen años, yo lo llevo dentro,
que le echo de menos, que lo quiero ver.
Y cuando hables con él,
dile que la noche a veces pierde al viento.
Yo sé que dejarle fue una estupidez,
¡cómo lo siento!
Yo me estoy muriendo por hablar con él
para decirle que yo sé que no fue perfecto.
El primer amor tiene esos efectos que no se
olvidan, no, pero se olvida lo que te dolió.
Que me perdone por las canciones,
la música también se equivoca,
porque tus ojos azules me volvían loca.
Pero tú no le cuentes todo,
que no le quiero hacer daño,
porque a su lado viví mis mejores años.
Y cuando hables con él,
porfa, dile todo lo que estoy sintiendo,
que, aunque pasen años, yo lo llevo dentro.
Que le echo de menos, que lo quiero ver.
Y cuando hables con él,
dile que en la noche a veces me arrepiento.
Yo sé que dejarle fue una estupidez,
¡cómo lo siento!
Y aún me estoy muriendo por hablar con él.
Yo sé que dejarle fue una estupidez,
¡cómo lo siento!
Y aún me estoy muriendo por hablar con él.

Miguel
Bernardeau,
su primer
amor



Aitana y Miguel
se conocieron
cuando sus carreras
despuntaban.
Estuvieron juntos
cuatro años.

nacer ella y del que heredó la pasión por la música porque cantaba saetas. "Quería dedicarle una canción a la muerte, porque tengo mucho miedo a morirme. Pensaba que hacer una canción de la muerte era raro, así que pensé que mi relación directa con la muerte es mi abuelo, al que no conocí y siempre me decían que estaba en el cielo".

UNA CANCIÓN REPROCHE

El año pasado fue un todo un desafío para Aitana, no solo por sus problemas de salud mental, también por su amarga ruptura con Sebastián Yatra. Rompieron en verano tras haberse dado una segunda oportunidad, lo que dejó a la cantante devastada. Esa ruptura inspira la canción '6 de febrero', de la que ha explicado: "Son cosas que pasan cuando estás en una relación, que siempre hay un día que te marca, por eso digo en la canción: 'Devuélveme mi

"Quería dedicarle una canción a la muerte porque tengo mucho miedo a morirme, por eso hice una canción sobre mi abuelo José, al que no conocí"

6 de febrero'. Es una canción de reproche". Pero la canción que ha sido toda una sorpresa es 'Cuando hables con él', que a todas luces está dedicada a Miguel Bernardeau, su primer amor. Durante varios meses se ha especulado con una posible reconciliación con el hijo de Ana Duato, pero la letra de la canción deja claro que esa puerta ya se cerró. En ella, Aitana reconoce que al lado del actor vivió sus "mejores años" y que siente que "dejarle fue una estupidez". Aitana y Miguel estuvieron juntos cuatro



**Sebastián
Yatra,
su ruptura más
amarga**



La ruptura con Yatra, el pasado verano y tras una relación de dos años con un parón en medio, le afectó mucho.



**Plex,
su nueva
ilusión**

Desde hace meses se la relaciona con Plex, un conocido youtuber famoso por sus vídeos de viajes.

años y vieron juntos cómo sus respectivas carreras despegaban a la vez. Al poco de dejarlo, ella empezó una relación con Sebastián Yatra.

SU NUEVA ILUSIÓN

Esta carta de amor y nostalgia a su primer ex llega en el mismo momento en el que se habla, cada vez con más fuerza, de la nueva ilusión de la artista, que sería Plex, un conocido youtuber que documenta viajes por todo el mundo. Su encuentro en Tokio fue muy comentado entre sus fans, así como la gran complicidad que tenían. Poco después, fueron vistos en Punta Cana y volvieron a aparecer juntos en Nueva York. Cuentan que el equipo de Plex ya conoce a Aitana y es como una más de la pandilla, y que incluso Plex disfrutó de su propia 'listening party' del último disco de Aitana en Miami. **■**

Aitana y Plex se encontraron en Tokio y él la incluyó en uno de sus vídeos del viaje, compartiendo toda una jornada en la ciudad. A sus fans no se les escaparon los gestos y las risas de complicidad entre ambos. Luego estuvieron juntos en Punta Cana y en Nueva York.

Aitana estrenó el 30 de mayo su disco más personal, 'Cuarto azul', inspirado en la habitación de su infancia. Días antes, la cantante comentó y escuchó cada una de estas canciones ante 17.000 fans en una fiesta especial en el Movistar Arena de Madrid.

Plex, que en realidad se llama Daniel Alonso González (22), fue uno de los invitados al estreno del documental de Aitana, 'Metamorfosis', en febrero. En marzo estuvieron juntos en Tokio.

PLEX

Así es el exitoso youtuber que ilusiona a Aitana

Con solo 22 años, factura una media de 60.000 euros al mes y posee una mansión por la que pagó un millón hace dos años

La pareja de moda en las redes

Los rumores de relación les persiguen desde hace meses y se confirmaron cuando aparecieron juntos en Tokio. Aitana ya viaja con él en su famosa vuelta al mundo.



Comenzó a grabar vídeos para YouTube con 13 años, y con 16 ya facturaba dos mil euros al mes. Ahora, con 22 años, Plex está en el top 3 de youtubers en España, cuenta con 14 millones de suscriptores en su canal y factura una media de 60.000 euros al mes aunque, como ha desvelado él mismo, hay meses que llega a facturar el doble, 120.000.

LA CASA DE SUS SUEÑOS

Plex, que en realidad se llama Daniel Alonso González, nació en la localidad zamorana de Toro en una familia de clase media. Desde muy jovencito se visualizó triunfando en Internet, algo que ha conseguido en apenas un lustro y que lo llevó a dejar los estudios muy pronto, para disgusto de sus padres. Con el tiempo, les demostró que tenía un talento especial. Empezó comentando videojuegos y se ha hecho conocido por sus vídeos de viajes, especialmente por su vuelta al mundo, que ha realizado en tres ocasiones. En una de sus últimas paradas, en Tokio, apareció con Aitana, confirmando lo que ya era un secreto a voces en las redes. En 2022 compró una mansión valorada en un millón de euros. Se trata de una vivienda en la que residió durante dos años de alquiler con unos amigos, por unos 3.500 euros al mes. Estaba tan enamorado de la casa que cuando se enteró que estaba a la venta no dudó ni un momento en lanzar una oferta. Es una gran casa de 500 m² construidos con seis habitaciones y seis baños, sala de cine, jacuzzi, gimnasio, piscina, bar en el jardín y grandes vistas.

ENVUELTO EN LA POLÉMICA

Pero no todo reluce ahora mismo en el universo de Plex, ya que Uxue, su exnovia, le ha

acusado de dejarla por Aitana. Según le desveló a Álex Álvarez para 'Tardear', Plex la dejó con un escueto y doloroso mensaje: "Me dejé de un día para otro por Aitana. Me parece muy triste lo que ha hecho. Un día me dice: 'Uxue, me he follado a otra. Haz tu vida'". Plex enfureció con la noticia y acusó al programa de falsear la llamada de su ex, asegurando que ella nunca hablaría con los medios, lo que obligó a Uxue a salir de nuevo a la palestra para reconocer que sí había dado esas declaraciones al programa. La familia de Aitana vive con cierta preocupación esta relación que no ha empezado de la forma más idílica. **■**

Por E.C. Fotos: Europa/Redes.



Plex, que es fanático de los coches de lujo, compró hace dos años una mansión en la que había estado viviendo de alquiler con seis habitaciones, jacuzzi y sala de cine.

Una vida de lujos con solo 22 años



Uxue, la ex de Plex, en la casa del youtuber. Asegura que este la dejó por Aitana con un duro mensaje.

Melody (34) ha realizado en Antequera (Málaga) su primer concierto tras su regreso de Eurovisión. Entre canción y canción, dedicó varios dardos a sus críticos: "Han sido unos días duros en los que he recibido comentarios hacia mí de personas que no me conocen", lamentó.

**REAPARECE EN MÁLAGA
TRAS LA LLUVIA DE CRÍTICAS**

Melody, en el ojo del huracán por sus polémicas

La cantante no deja de sumar conflictos y se enzarza con David Broncano, TVE y Sonsoles Ónega. "Hablar es muy fácil", dice desafiante en su vuelta a los escenarios



“No nos vamos a disculpar. Utilizar la carta de la salud mental está feo”, respondió Broncano a Melody

La cantante ha reaccionado cerrando una entrevista con el gran rival de ‘La Revuelta’: ‘El Hormiguero’

Tras Eurovisión, Melody tenía cerrada una entrevista en ‘La Revuelta’. La cantante canceló en el último minuto su intervención. “Se ha ido a su casa, creo. Ha bajado las persianas”, bromeó Broncano. A la cantante no le gustó el chiste y acusó al cómico de perjudicar su salud mental.

Desde su dolorosa derrota en Eurovisión, Melody ha pasado de afrontar todas las dificultades con una sonrisa entrañable a revelarse como un huracán de polémicas. Tras la incendiaria rueda de prensa en la que confesó estar descontenta con la dirección artística de TVE en su actuación —“habría podido hacer una puesta en escena mucho más potente”, dijo— y señaló a David Broncano por las bromas que el cómico hizo a su costa —“no volveré a programas donde no se me respete como artista”,

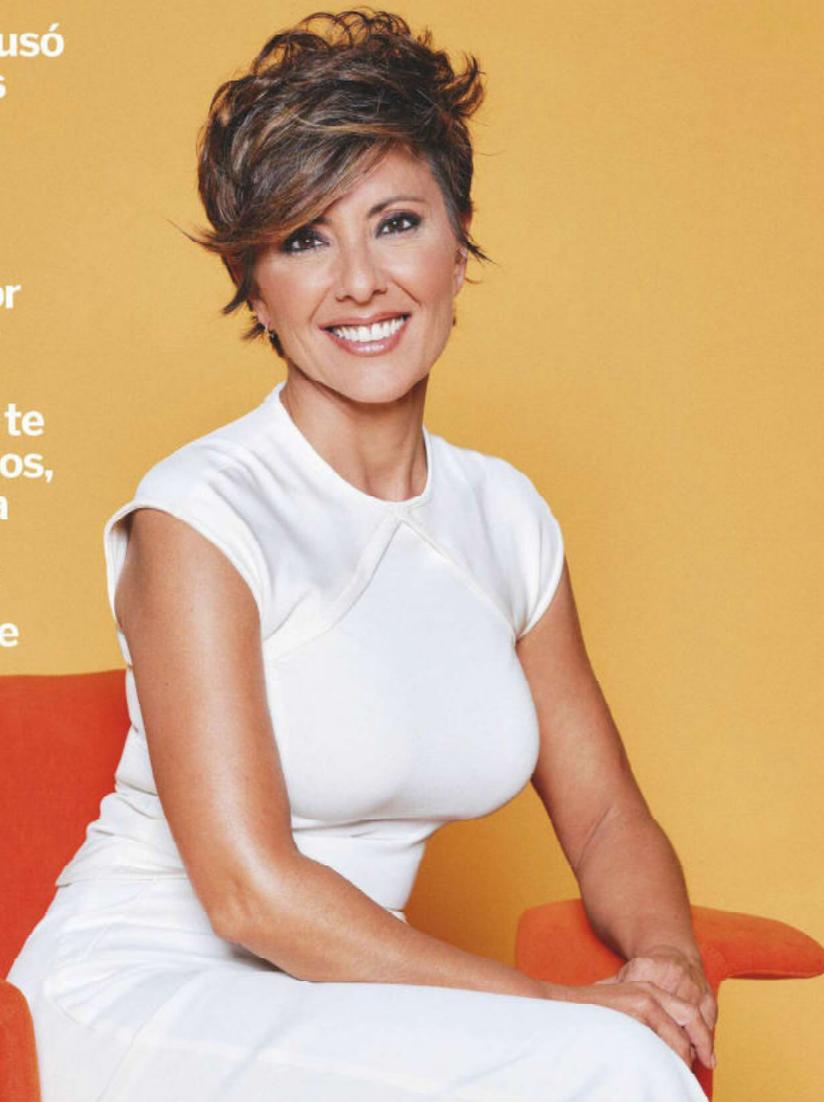
amenazó—, las reacciones no se han hecho esperar. Ahora, ha reaparecido con un concierto en Antequera (Málaga) donde ha dejado varias perlas. “Hablar es muy fácil, pero nunca sabemos lo que hay detrás de cada persona y ‘Esa diva’ está hecha no para desunir, criticar o dañar, sino para unir”, dijo a sus críticos. En el backstage, le apoyaba su pareja, Ignacio Batallán.

LA RESPUESTA DE BRONCANO

El más contundente en su respuesta ha sido el propio David Broncano. A Melody le mo-

Melody acusó a Sonsoles Ónega de hacer una cobertura crítica de su paso por Eurovisión

“Nosotros te apoyábamos, esto me ha caído sin comerlo ni beberlo”, se defendió Sonsoles



Una rueda de prensa acusada de “egocéntrica”

Tras quedar en el puesto 24 en Eurovisión, Melody canceló su agenda y no volvió a aparecer hasta una semana después en una rueda de prensa muy tensa en la que cuestionó la puesta en escena elegida por TVE. La cantante dijo “yo” 187 veces en esta intervención, lo que le valió críticas por “egocentrismo”.

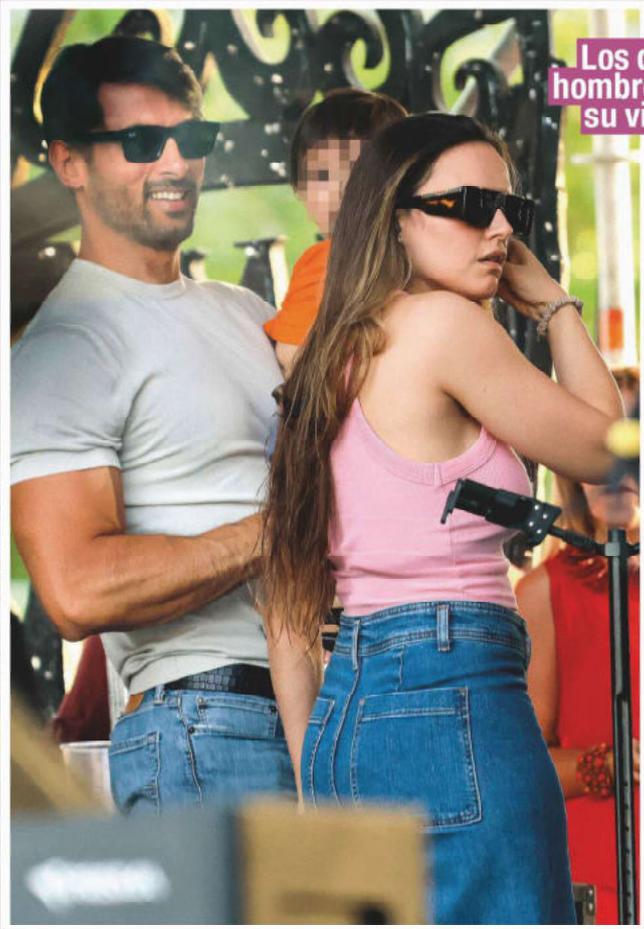


“Si hubieses ganado, no te habrías ido a tu casa”, le ha dicho Nacho Duato

lesteó que el presentador de ‘La Revuelta’ dijese, en tono de humor, que tras su fiasco estaba oculta en casa con las persianas bajadas. “La salud mental no es para meterla a humor”, se quejó la intérprete de ‘Esa diva’, que exigió disculpas al programa. “No nos vamos a disculpar en ningún momento”, dijo Broncano al día siguiente en el programa. “Lo que me parece feo es que ella aluda a la salud mental. Utilizar la carta de la salud mental, porque te has picado y te has frustrado, porque no has quedado en Eurovisión como tú querías, cuando hay gente que sí tiene problemas de salud mental reales, banaliza los problemas de salud mental de un montón de gente”, añadió. ¿La respuesta de Melody? Cerrar una entrevista con Pablo Motos en ‘El Hormiguero’, feroz competidor de ‘La Revuelta’.

CONTRA SONSOLES

Algunas informaciones señalan que Melody ya tenía aplabada su intervención en ‘El Hormiguero’ antes de su espantada en ‘La Revuelta’, algo que niegan desde el entorno de la artista. Como también niegan que vaya acudir a ‘¡De viernes!’ para responder a sus críticos por 150.000 euros. “Solo irá a programas a cantar”, indican. Otra señalada por Melody ha sido Sonsoles Ónega, a la que la cantante reprochó la cobertura hecha desde su programa a su fracaso eurovisivo. “Siempre está erre que erre, Sonsoles”, dijo. La presentadora se



Los dos
hombres de
su vida

Melody tiene un hijo de un año y medio con Ignacio Batallán, entrenador personal y modelo argentino con el que mantiene una relación desde 2021.

mostró sorprendida por esta crítica que le ha caído, según ella, "sin comerlo ni beberlo". "Nosotros te estábamos apoyando, Melody", ha recalcado.

TVE SE PONE FIRME

También TVE ha marcado distancia con Melody. La cantante se puso de perfil ante la decisión de la pública de denunciar que Israel participara en Eurovisión pese a la violación de los derechos humanos en Gaza. "Yo firmé un contrato en el que se me exige no hacer comentarios políticos", dijo en su rueda de prensa. El ente no tardó en emitir un comunicado acla-

rando: "En ningún momento se ha prohibido por contrato a ningún representante de España en Eurovisión hacer comentarios políticos. Son las normas de la UER las que establecen que las canciones, y solo las canciones, no deben incluir contenido político". Otra voz crítica con Melody ha sido el bailarín Nacho Duato. "Si hubieses ganado, no te habrías ido a tu casa. Reconoce que quedaste en mala posición", ha dicho en sus redes. "No es tan valiente y poderosa", ha añadido. **■**

Por A.F.C. Fotos: Agencias.



"Hablar es muy fácil, pero nunca sabemos lo que hay detrás de cada persona", se revuelve Melody

La cantante se refugia de esta oleada de críticas junto al padre de su hijo, Ignacio Batallán

Cristina Medina (54) se dio a conocer al gran público con 'La que se avecina', serie que dejó en 2021, cuando fue diagnosticada de cáncer de mama. Ahora ha creado una app, Oncolomeeting, para ayudar a los pacientes en su situación.

CRISTINA MEDINA

“He estado en tratamiento por depresión después del cáncer”

La actriz impulsa una app para dar apoyo emocional a los pacientes de cáncer, la enfermedad que la obligó a dejar 'La que se avecina'

Hace ya casi cuatro años la vida se le puso muy cuesta arriba a Cristina Medina, cuando fue diagnosticada de cáncer de mama. Compartir su experiencia por redes sociales le dio la idea de crear Oncolomeeting, un aplicación que sirve como punto de encuentro para afectados.

►¿Te influyó la respuesta de la gente en redes a tu cáncer para crear esta app?

-Exactamente. Todos los comentarios que me hacían me permitían darme cuenta de que lo que me estaba pasando era parte del proceso. Si ya sabes que es parte del proceso, te levantas y sigues. Y descubres que algunas sensaciones, como la de quererte morir, no solo te pasan a ti, y que son transitorias. Poco a poco te vas dando cuenta de ese tipo de acompañamiento desde la comprensión. La depresión es uno de los efectos secundarios más potentes de esta enfermedad y no parece que tengamos derecho a tener la depresión porque hay que estar animado, porque si no estás animado, te mueres. Imagínate la carga y la presión tan grande que es eso para un paciente de cáncer.

►¿Cómo se gestiona esa presión?

-Es difícil, porque algunos pacientes desarrollamos un sentimiento de culpa por haber tenido la enfermedad, y eso ya es el colmo. ¡No se puede vivir con culpa! También ocurre lo de temerle a la vida, hay un período de la enfermedad en el que te vuelves muy antisocial porque te da miedo todo. Recuerdo que, al principio, cuando salía a la calle y me encontraba con alguien que sabía de mi enfermedad, no sabía si comunicarme como

la que era antes o como la que soy ahora. Me era más fácil comunicarme como la que ellos conocen antes de ponerme a presentar de nuevo quién soy yo, porque ni siquiera lo tengo claro aún. Tras el cáncer, de alguna manera morimos; y todavía no he acabado con el luto de la muerte de la Cristina que era antes. Necesitamos más comprensión, más empatía y humanidad.

►¿Cómo te ha ayudado el acompañamiento psicológico en este proceso?

-Yo he ido a la loquera a la que estaba yendo desde que tenía 38 años, ella me conoce mucho. Aunque no he querido hacerlo durante todo el proceso de la enfermedad. Lo cierto es que he tenido acompa-

A Cristina, al principio, le costó aceptar que tenía problemas de salud mental. "Luché para no caer. Con toda la química que me habían metido, no quería encima caer en depresión", revela. Por suerte, buscó ayuda. Hoy ya ha abandonado la medicación: "Ya estoy estable; y si me apuras, contenta".



“No quería depresión, pero me la tuve que comer con patatas. Tenía angustia, ansiedad, dolor en el pecho y vómitos”

“Hace un año sucumbí, ya no podía más con los altibajos. Me fui a por mi pastillita”



Lleva 4 años alejada de 'La que se avecina'

Cristina tuvo la oportunidad de volver a 'La que se avecina', pero en su momento sentía que debía volcarse en su recuperación.



MEDIASET

Cristina denuncia que se ha sentido sola y desamparada durante su enfermedad. "No puedes decir a tus hijos o tu marido: 'Para vivir así, yo no quiero vivir'". reflexiona.

ñamiento de todo tipo, pero sobre todo últimamente, porque hace un año sucumbí, ya no podía más con los altibajos. Me fui al médico de cabecera y me he estado tratando para la depresión. Luché para no caer, con toda la química que me habían metido no quería, encima, caer en depresión, porque me daba mucho miedo. No quería depresión, pero me la tuve que comer con pata-

"Me he sentido sola. No sabía expresar qué me pasaba. Solo lo puedes compartir con alguien que vive lo mismo que tú"

tas, y la angustia, y la ansiedad, el dolor en el pecho, los vómitos otra vez... He vivido

todo un cuadro de ansiedad y depresión.

► **¿Eso hace un año?**

-Hace un año, sí. Dije: "Ya no puedo más". Ni al fisio ni al loquero, me fui a por mi pastillita. Y ahora me la han quitado. Ha sido uno de mis grandes aciertos, pero para llegar ahí he tenido que aceptar que tenía la depresión, porque no quería. Me ha costado mucho. Y hay que ponerse con ella para que no se instale de una manera que, luego, sea mucho peor sacarla de encima. A fecha de hoy, emocionalmente, ya estoy estable; si me apuras, contenta.

► **¿Cómo te encuentras ahora mismo?**

¿Tienes secuelas?

-Con respecto a las secuelas, como yo me he ido haciendo cosas paralelas, me encuentro muy bien. Física-mente, de vez en cuando aparece algún dolor o, de pronto, tienes algún día que no te puedes levantar. Porque estas cosas ocurren. Aguanto el día que me viene chungo como puedo y, luego, sigo con mis historias. Pero ya, para mí, no tiene tanta carga. Antes con cualquier cosita, un dolor, me venía abajo porque vivir con dolor es una gran faena. Ahora ya no vivo con dolor.

► **¿Sigues algún tratamiento?**

-Sí, tengo una medicación de

castración hormonal. Me quedan seis años y medio de tomarla.

► **Y continúas yendo a revisión, claro.**

-Cada seis meses estoy en revisión. Y de momento sigue todo bien.

► **¿Antes dormías bien?**

-He dormido como un tronco toda mi vida y, a raíz de los tratamientos, tengo insomnio. Pero ya está. Voy haciendo tratos conmigo misma, antes me negaba a tomar pastillas para dormir y ahora pienso en que me las tomo durante una semana y, a la siguiente, me tomo la mitad. Y, a la siguiente, me tomo algo natural.

► **Dices que es importante que los pacientes oncológicos no se sientan solos. ¿Tú te sentiste sola en algún momento?**

-Te sientes desamparada, no existes. Cuando te dan el alta por primera vez, después de la quimio y la radio, estás desamparada. Me he sentido sola en muchos momentos porque ni siquiera yo sabía expresar lo que me pasaba. ¿Cómo se lo iba a explicar a mi alrededor? Y hay frases que tú no puedes decir, tú no puedes decir a tus hijos o tu marido: "Para vivir así, yo no quiero vivir". Hay algunas cosas que solo puedes compartir con alguien que esté viviendo lo mismo que tú. **L**

Por Laura Martín. Fotos: Garófano.

ESTE PRODUCTO SANITARIO OFRECE AYUDA EFICAZ GRACIAS AL EFECTO-PARCHE PRO

¿Diarrea, dolor abdominal, flatulencia?

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

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

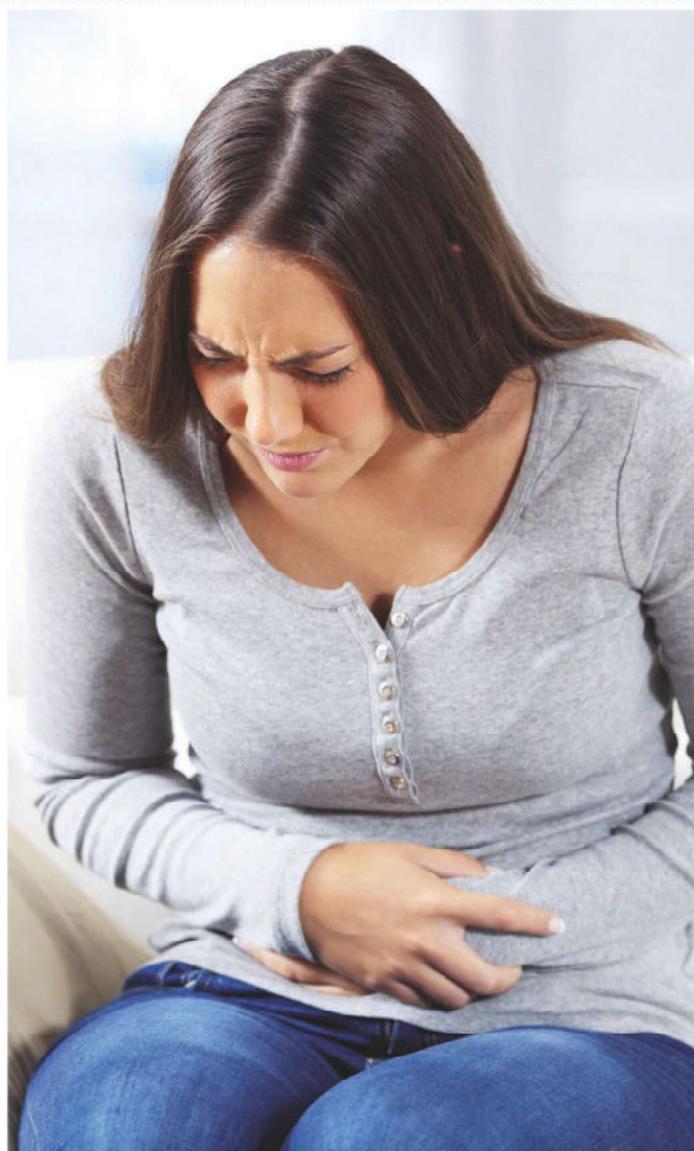
se adhieren a las zonas dañadas de la barrera intestinal, como un parche protector. Bajo este parche, la barrera intestinal puede regenerarse, las molestias intestinales típicas como la diarrea recurrente, el dolor abdominal, la flatulencia o el estreñimiento pueden desaparecer.

EL EFECTO-PARCHE PRO

Con Kijimea Colon Irritable PRO (de venta libre en farmacia), los investigadores han desarrollado un producto sanitario que actúa exactamente en la barrera intestinal y ayuda con el síndrome del colon irritable y sus síntomas. Las bifidobacterias únicas de la cepa HI-MIMBb75 (contenidas exclusivamente en Kijimea Colon Irritable PRO)

EFICACIA CLÍNICAMENTE PROBADA

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



En su farmacia:

Kijimea Colon Irritable PRO

(CN-195962.1)



Anunciado en TV

La imagen representa a una afectada.

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

Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable. CPSP21233CAT

KIJIMEA®

DE LA CIENCIA. PARA TU SALUD.

El diario de Jorge Javier

"Paso buena parte de la mañana del sábado tumbado en el sofá con la cabeza apoyada en las piernas de mi madre. Le pido que me haga masajes en la cabeza, cierro los ojos y se para el mundo".



Está mi madre preocupada porque Nina, su perro, tiene ya catorce años. Que le da una pena tremenda verla caminar con dificultad, dice. Entonces yo me pongo a contarle los problemas de salud que tienen dos de los míos, también mayores ya, y así pasamos la noche del viernes en Badalona. Mi hermana Ana interviene en la conversación para recordarnos que morir forma parte de la vida pero mi madre no ha experimentado mucho consuelo al escuchar sus palabras. Yo ya estoy empezando a interiorizar que pronto tendré que prepararme para dos adioses. **Qué difícil despedirse de alguien que ha estado incondicionalmente junto a ti durante casi quince años.** Ahora, antes de irme a dormir me los quedo mirando fijamente. Es hora de retener el máximo de recuerdos posibles.

EL IDIOMA DE MI MADRE

Hablo con mi madre del día que Nina se vaya. Le pregunto que si querrá tener otro perro. Por un momento la veo triste: "No. A mis ochenta y cinco años no quiero otro. Qué pasaría con él cuando...". No la dejo acabar. "Pues claro que tienes que tener otro. Lo adoptas, claro". Se le cambia la cara. "Hombre, a lo mejor un cachorro". "Pero para qué quieres un cachorro con la lata que dan. Uno de dos o tres años".

"Mi madre tiene que llegar a los 100, quiero cumplir los 70 con ella"

Empieza a sonreír: “Es que los perros hacen mucha compañía. Además los tienes que sacar, estar por ellos”. En menos de cinco minutos **ha decidido que llegado el momento sí, adoptaremos un perro. Y si pasa algo, que no va a pasar, me lo quedará yo.** “Pero tienes que llegar a los cien porque yo quiero cumplir los setenta contigo”. De un manotazo hemos esparcido a las sombras que estaban a punto de adueñarse del

“A mi alrededor veo a docenas de parejas que querrían estar tan solteras como yo”

comedor de nuestra casa en Badalona. Paso buena parte de la mañana del sábado tumbado en el sofá con la cabeza apoyada en las piernas de mi madre. Le pido que me haga masajes en la cabeza, cierro los ojos y se para el mundo. Dura poco, porque a ella le gusta hablar. Sobre todo, de cosas que ha visto por la tele. Aunque debo confesar que cada vez que me cuenta algo tengo que hacer un verdadero esfuerzo porque parece que hable en clave. Sale el nombre de Raquel Bollo y entonces empieza a decir: “A ver si se arregla con aquella chica tan maja que se juntó con aquel y tuvo un hijo”. Mi cerebro cortocircuita. ¿A qué se refiere? “La que pillaron a su hijo en la Feria de Sevilla”, añade. **Tras someterla a varias preguntas deduzco que se refiere al hijo de Raquel Bollo y a Adara.** Me ha costado lo mío, que conste. Todavía no acierto a saber cómo lo he logrado porque entre una frase y otra no parece haber mucha conexión. Pero uno se acostumbra al idioma

de una madre. Cada una tiene el suyo propio. Único e intransferible. Por cierto: mi madre utiliza el verbo “arreglar” como “hacerse novios”.

VEO DIFÍCIL ENAMORARME

Últimamente me ha dado por escuchar en bucle ‘La gata bajo la lluvia’. Me estremece lo de “Amor, lo nuestro solo fue casualidad” o “Si alguna vez nos vemos por ahí, invítame a un café y hazme el amor”. ¿Por qué hace tanto tiempo que no tengo que decir algo así? Veo un podcast que se llama ‘El tercer acto’ en el que entrevistan a Yolanda Ramos. Cuenta que cuando un terapeuta le preguntó cuál era su hobby contestó: “Enamorarme”. Y claro, como no siempre eso sucede, pues lo lleva regular tirando a mal. Y más, confiesa, a sus cincuenta y seis años. La entiendo. Por eso me ponen tontorrón las canciones de la Dúrcal. Porque **cada vez veo más difícil que te entre una personita por el ojo y por el corazón.**

Dice también Yolanda Ramos: “No quiero sufrir”. Aquí está la madre del cordero. Cuando cumples años, si eres honesto contigo mismo, te engañas menos. Tienes más claro dónde intentarlo y cuándo poner tierra de por medio. Durante la juventud te acoges al “a lo mejor cambia” para meterte en cualquier aventura, mientras que en la madurez, a las primeras de cambio, te ves diciéndote a ti mismo: “Este imbécil no me va a destrozar la vida”. Leo a Shulamit Graber en Instagram: “Uno no se va de una relación por cualquier cosa pero tampoco se queda a pesar de todo”. Entiendo a Yolanda Ramos cuando habla sobre el enamoramiento. Dice que le da marcha. Totalmente de acuerdo. Pero cuando me pongo me-



“Le cuento a mi madre los problemas de salud que tienen dos de mis perros, también mayores ya. Empiezo a interiorizar que pronto tendré que prepararme para dos adioses”.

lancólico por mi soledad miro a mi alrededor y veo a docenas de parejas que querrían estar tan solteras como yo. Empiezas a pillarle el tranquillo a la vida cuando dejas de valorar como idílica la existencia del otro.

LA POLÉMICA DE MELODY

Acabo el domingo a punto de llorar con el último capítulo de ‘Mariliendre’. Me emociona el alegato final de Blanca Rodrigo, la protagonista, sobre de la importancia de cuidarnos y sentimos cuidados. Paradojas del destino: en este último capítulo sale Melody, a la que esta semana solo le ha faltado aparecer en el horóscopo de Esperanza Gracia. Brillantísimo su cameo. Hay mucha artista en ella. Hasta Nacho Duato ha hablado de nuestra eurovisiva poniéndole

las pilas con cariño. **Melody. Al escribir su nombre pienso que todo lo que ha sucedido con ella sucedió el año pasado o así. Y no.** Fue la semana pasada, pero engullimos las polémicas con tantas ansias que se quedan marchitas a los tres o cuatro días. Es el signo de los tiempos. Consumimos sin parar, pensando siempre en qué será lo siguiente porque “lo de ahora” se nos queda antiguo mientras lo masticamos. Quizás por eso Yolanda Ramos, más gente y yo echemos de menos enamorarnos. Porque en este mundo tan cambiante, elegir a una persona y que esa persona te elija a ti es una pequeña esperanza de no convertirte en un diminuto trozo de olvido.

Síguelo en www.lecturas.com



Lydia Lozano (64) lleva cinco años luchando contra temblores y rigidez en las manos. Un fenómeno que ha ido a peor. Al principio lo achacaba a la edad y se sometía a tratamientos para intentar paliar los efectos, pero ahora ha recibido un duro diagnóstico: "Ayer salí del reumatólogo y me diagnosticaron artritis reumatoide. La verdad es que estoy de bajonazo".

"Tengo todos los dedos inflamados, no me circula la sangre. Se me cae todo de las manos"

"Llevo así cinco años, pinchándome corticoides en el hueso para que no se me durmieran las manos"

PADECE UNA GRAVE ENFERMEDAD EN LAS MANOS

Lydia Lozano sufre otro varapalo tras la muerte de su madre

La periodista desvela que lucha contra una artritis reumatoide que mina su independencia. "Estoy hecha una porquería", dice

Recuperándose aún de la muerte de su madre, Sol Hernández, fallecida el 23 de abril a los 96 años, Lydia Lozano debe afrontar una noticia que ha dinamitado su vida. Inundada en lágrimas, ha desvelado en 'La familia de la tele' que padece artritis reumatoide, una enfermedad que afecta a la movilidad de sus manos. El mal hace que a la periodista se le inflamen las articulaciones, provocando una deformidad y un tormento físico insostenible. "Tengo unos dolores horribles. Estoy hecha una porquería", desveló sin consuelo. La colaboradora confesó que su afección es altamente invalidante y condiciona su día a día: "Tengo todos los dedos inflamados, no me circula la sangre. Se me cae todo de las manos. Me da mucho pudor pedir que me pongan los zapatos. No puedo ni ponerme el sujetador. Ni coger el secador. Me encanta el fuet, pero no puedo ni cortarlo". Lydia tampoco puede seguir disfrutando de su gran pasión, la lectura: "Duermo

"No puedo ponerme los zapatos, ni el sujetador, ni usar el secador"

con guantes de hilo de acero para poder leer, y ya no puedo sostener un libro".

CINCO AÑOS LUCHANDO

La periodista ha tocado fondo. "Llevo así cinco años, pinchándome corticoides en el hueso para que no se me durmieran las manos". Luchadora, explicó que ha intentado mantener su independencia: "No me gusta pedir ayuda constantemente, y eso me tiene rayada". Le duele sobremanera no haber podido cuidar de su marido, su adorado Charly, después de que este sufriera un accidente: "El otro día se cayó en la piscina y me costó un mundo ayudarlo". Esperanzada, a pesar de su cruda realidad, no tira la toalla: "Quiero seguir con mi ritmo de vida, pero es muy duro". ■

Por Karmele Izaguirre.
Fotos: Garófano/Agencias

Un mes sin su madre, su debilidad



Sol Hernández, la madre de Lydia, murió el 23 de abril a los 96 años. Estaban muy unidas.

El accidente doméstico de Charly



A Lydia le duele no haber podido asistir a su marido, Charly, en un accidente reciente. "El otro día se cayó en la piscina y me costó un mundo ayudarlo", contó.

TRAS CINCO MESES
DE RELACIÓN

Paola Olmedo rompe por sorpresa con su 'hombre alfa'

La exnuera de Carmen Borrego anuncia que ha dejado a su chico sin concretar los motivos. "No le puedo dar lo que él quiere", explica

Paola Olmedo (37) es esteticista. En 2022 se casó con José María Almoguera, hijo de Carmen Borrego, con el que tiene un hijo de 2 años. Ella, aparte, tiene otros dos niños de una relación anterior. En marzo de 2024, Paola y José María se separaron.

Recientemente, Paola ha dejado atrás el segundo plano que siempre había reivindicado y ha pasado a colaborar en 'Tardear'. Desde su sofá anunció la ruptura.



Una separación comunicada en directo

Parecía que Paola Olmedo, la ex de José María Almoguera –hijo de Carmen Borrego–, había encontrado de nuevo el amor al lado de Sergio, el hombre en quien se refugió en el mes de enero y que ha estado a su lado durante la recuperación de la cirugía maxilofacial que le ha cambiado el rostro. Pero la esteticista ha anunciado por sorpresa que la relación ha llegado a su fin. Lo ha hecho desde su nuevo trabajo como colaboradora de 'Tardear'. "La decisión la he tomado yo, no le puedo dar lo que él quiere", asegura.

PALABRAS CORDIALES

Paola da a entender que, ahora que ella ha abrazado la exposición ante los medios, la dinámica de pareja ha cambiado. "Estoy agobiada por muchas cosas. Estoy enfocada en mi trabajo. Me estoy dando como un tiempo. No me gustaría que a él lo enfocaran más. No quiero que lo lleve mal ni que nadie se lo haga pasar peor. Para mí, no es fácil, pero no quiero que haya malos entendidos", explica. Los motivos que han precipitado la decisión los deja en el aire: "No ha pasado nada, es muy íntimo nuestro". Para Sergio sigue teniendo palabras de agradecimiento. "Es una persona adulta, madura, con la que puedo tener una conversación. Me entiende". Un discurso que recuerda a cuando confesó a LECTURAS que Sergio era "una persona alfa", que sabía lo que era "llevar una casa", a diferencia de José María Almoguera. Pero ser un alfa no ha bastado para durar en su corazón. **■**

Por A.F. Couceiro. Fotos: Garófano/Gtres.



Sergio y Paola empezaron en enero de 2025. Paola nos hablaba así de él: "Necesitaba tener una relación con un hombre bastante maduro. Él sabe ya lo que es llevar una casa, unos hijos, ha pasado el mismo".

"Estoy agobiada por muchas cosas. Estoy enfocada en mi trabajo. Me estoy dando un tiempo"

"No me gustaría que a él lo enfocaran más. No quiero que lo lleve mal ni haya malos entendidos. La decisión la he tomado yo"

Los jueces,
implacables
también bajo
el sol



Pepe Rodríguez (57), Samantha Vallejo-Nágera (55) y Jordi Cruz (46) siguen al frente del talent en su décima edición. También en la versión de anónimos.

El actor Alejo Sauras (45), que saltó a la fama en 'Al salir de clase', fue de los pocos que se atrevió a bañarse sin camiseta.

**JORNADA DE GRABACIÓN
EN IBIZA Y FORMENTERA**

Los aspirantes de 'Masterchef Celebrity', entre fogones y chapuzones

Los concursantes aprovecharon una prueba de exteriores para disfrutar de las playas ibicencas

La prueba tuvo lugar en un conocido beach club ubicado en pleno parque natural de Ses Salines, en Formentera

Ibiza y Formentera suelen ser escenario habitual en las pruebas exteriores del reality





Aspirantes
al agua y en
camiseta

José Manuel Parada (71), que es colaborador de 'Mañaneros', se ha preparado para el concurso con un conocido restaurante gallego de la sierra madrileña.



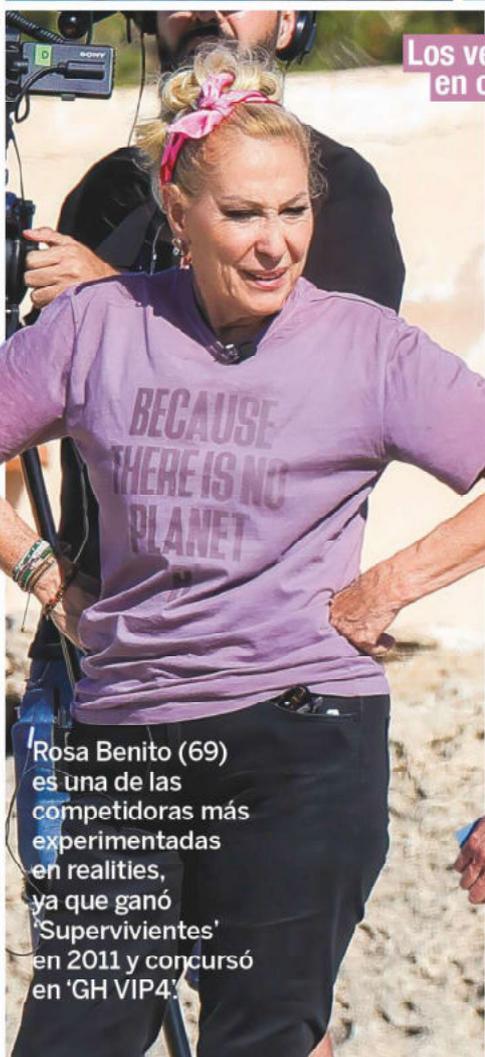
Mariló Montero (59) compagina las grabaciones con sus colaboraciones en varios programas, como 'Espejo público'.

Masterchef Celebrity' ya graba su décima temporada. Pepe Rodríguez, Samantha Vallejo-Nágera y Jordi Cruz vuelven a capitanear el talent de cocina más famoso del mundo que para una de sus pruebas de exteriores de la nueva edición aterrizó en Ibiza y Formentera. La prueba tuvo lugar en el beach club Cala Duo, en pleno parque natural de Ses Salines, en Formentera, donde los aspirantes se entregaron al máximo para ofrecer los mejores platos y luego pudieron disfrutar de unos chapuzones en el mar.

LOS VALIENTES DE ESTA EDICIÓN

Rostros de la tele, el cine y la música se encuentran entre los aspirantes de esta edición, entre ellos, José Manuel Parada, Mariló Montero, Rosa Benito, Miguel Torres, Alejo Sauras, La Mala Rodríguez, Soraya Arnelas y Charo Reina. **■**

Por E.C. Fotos: Agencias.



Rosa Benito (69) es una de las competidoras más experimentadas en realities, ya que ganó 'Supervivientes' en 2011 y concursó en 'GH VIP4'.

Los veremos en otoño

Miguel Torres (39) dice que, después del fútbol, la cocina es su gran pasión.





**Violento,
problemático y
politoxicómano**

Los vecinos de Leonor y Rafael contaron a la policía que a menudo escuchaban golpes y gritos, pero nadie alertó al 112. "No era fácil meterse en esa pareja. Él hubiera reaccionado con mucha violencia", cuentan.

**DETUVIERON A SU PAREJA
POR HOMICIDIO**

Leonor, ocho meses muerta y abandonada en una habitación

El cadáver de Leonor estaba en una cama, envuelto con tres capas de papel film transparente en una habitación sellada y con signos de haber muerto de forma violenta. Nadie denunció su desaparición



por
Mayka Navarro

El presunto asesino afirma: “La cuidé hasta el último día, como ya hice en esa misma cama con mi madre”

Selló la estancia con pintura plastificada, colocó arena sobre la rendija de la puerta y cerró la ventana para no levantar sospechas entre los vecinos cuando empezara a oler

Leonor hubiera cumplido los 57 años el pasado 31 de mayo. Su cadáver, envuelto con tres capas de papel film transparente a las que habían superpuesto otras de cinta americana, fue descubierto en el piso que la mujer compartía desde el 2021 con su pareja en el distrito de Nou Barris de Barcelona. El hombre, Rafael Nieto Barrenys, de 55 años, fue detenido y un juzgado de violencia sobre la mujer decretó su ingreso en prisión sin fianza por un presunto delito de homicidio.

OCHO MESES MUERTA

Fue tan disparatada e inverosímil la versión que el hombre ofreció primero a los policías y dos días después a la jueza cuando pasó a disposición judicial, que su propio abogado admitió que ante un relato tan “contradictorio” solicitaba el ingreso en un psiquiátrico, que la magistrada no atendió. En los laboratorios de la policía científica de los Mossos d’Esquadra, los investigadores pudieron identificar oficialmente a la víctima, a través de las huellas dactilares. No fue fácil, ni inmediato. Leonor Agudo Fernández llevaba ocho meses muerta. Abandonada en ese cuarto. Invisibilizada y sin que nadie diera el paso de acercarse a

Según los vecinos, Leonor “vivía atemorizada y amenazada” y la habían visto con la cara hinchada

una comisaría a denunciar su desaparición o alertar de una ausencia demasiado larga. El cuerpo estaba en avanzado estado de descomposición y los policías del laboratorio necesitaron regenerar las yemas para recuperar las huellas dactilares con las que pudieron identificarla.

MENSAJES PERTURBADORES

Un forense del Instituto de Medicina Legal y Ciencias Forenses de Catalunya firmó un primer informe asegurando que la mujer murió de forma violenta. Presentaba contusiones en la cabeza, politraumatismos craneoencefálicos. Ahora tiene un largo trabajo por delante para concretar de forma científica cuánto tiempo llevaba muerta y abandonada en una habitación, sobre un somier de madera y un viejo colchón. Una estancia que su asesino selló con pintura plastificada y colocando arena sobre la rendija de la puerta, y cerrada a cal y canto la ventana para tratar de evitar levantar sospechas entre los vecinos en cuanto

Los Mossos encontraron en la vivienda un desorden caótico, con suciedad y restos de consumo de todo tipo de drogas

empezara a oler. El macabro hallazgo fue propiciado por uno de los hermanos de Rafael, que el día de la detención se presentó en su casa, después de varios días recibiendo mensajes perturbadores en los que le aseguraba que se iba a suicidar y que Leonor llevaba tiempo muerta. Ante los policías primero y después ante la juez, el hombre defendió su inocencia con un relato absolutamente inverosímil.

SOLO SALÍA A COMPRAR

El acusado contó que su pareja sufría un trastorno de personalidad, con una discapacidad del 81% y que ya había intentado suicidarse en otras ocasiones. “Supongo que esta vez, Leonor logró quitarse la vida”, declaró. Y aseguró que no tenía ni idea de cómo lo había hecho, pero que el 29 de septiembre del 2024, se despertó y la encontró fría. El hombre durmió una semana junto al cadáver de su mujer, hasta que la situación se hizo insostenible y decidió trasladarlo a la habitación pequeña. Y que no llamó ni a una ambulancia ni tampoco a la policía, ni se lo contó a ningún familiar, ni amigo porque se quedó “en shock”. Y admitió que envolvió el cadáver en plástico porque su idea era preservarlo para que la policía, en su momento, comprobara que su muerte no había sido violenta. Y que decidió sellar la puerta con pintura plásti-

ca y arena cuando el cuerpo empezó a descomponerse y a desprender olor. Que, durante esos ocho meses, apenas salió de casa, solo lo imprescindible para comprar.

UN COMENTARIO INQUIETANTE

También bajaba al quiosco del barrio. El día antes del hallazgo, Rafael fue a comprar y el quiosquero le advirtió de que se había quedado sin los cigarrillos que habitualmente consumía Leonor. “No te preocupes, seguro que estos también se los fuma”, le soltó. El quiosquero lo recordaba después y sentía escalofríos.

GOLPES, GRITOS Y DISCUSIONES

La juez le preguntó por los golpes en la cabeza que presentaba el cuerpo y Rafael aseguró que se produjeron después, cuando el cadáver se le cayó varias veces al suelo mientras lo precintaba. Sin mostrar ningún tipo de arrepentimiento, el hombre aseguró que quería a Leonor y que sabía que ella iba contando a los vecinos que la maltrataba. Pero que no se lo tenía en cuenta. “Mi reina, mi Leo. La cuidé hasta el último día, como ya hice en esa misma cama con mi madre”, decía. En cambio, los vecinos, que fueron interrogados por los Mossos y algunos hablaron también para Lecturas, vieron con sus propios ojos una relación que tenía muy poco de idílica. Escucharon golpes, gritos, discusiones y vieron a Leonor en alguna ocasión con la cara hinchada.

EL DETERIORO DE LEONOR

Frente a los parterres en flor del número 4 de la calle Piedrafita, en el barrio de Ciutat Meridiana, los vecinos aseguran que a ella la dejaron de ver en octubre, tras varios meses de declive en los que



Fue uno de los hermanos de Rafael quien propició el hallazgo, el día de la detención se presentó en su casa tras varios días recibiendo mensajes perturbadores de su hermano. Ocurrió en Nou Barris, en Barcelona.

la mujer pasó de ser “todo un mujerón a convertirse en un esqueleto andante”. Esa misma testigo del deterioro, contaban que Leonor “vivía atemorizada y amenazada”. Sin embargo, ni uno solo telefoneó al 112 para contar lo que ella les decía y los vecinos veían. “No era fácil meterse en esa pareja. Él se hubiera enfadado y reaccionado con mucha violencia. Más de una vez él la echó de casa, pero ella siempre regresaba”, admiten con tristeza y dolor.

UNA MUJER SOMETIDA

A Leonor la recuerdan como una mujer “dominada, sometida”. Dos vecinas se atrevieron a denunciar al hombre por conflictos que tuvieron con él. Un hombre que apenas trabajó y que pasó de vi-

vir de los padres a hacerlo de la pensión de su madre hasta la muerte de ésta. Politoxicómano, actuaba con violencia, especialmente con las mujeres que le plantaban cara. Una de esas vecinas que le acabó llevando a juicio, solo le pidió un día que tuviera cuidado con el aceite que perdía la moto que estacionaba sobre la acera porque después los perros acababan perdidos. “¡Qué le dije!”, recuerda. Acabó encerrada en casa atemorizada, con la intervención de un mediador, y evitando cruzarse al vecino por pánico: “Si me veía estacionar mi automóvil, era capaz de salir de casa y encaramarse al techo y al capó para aporrearme el coche, grabarme y amenazarme”. Un día, dice otra vecina, la escuchó



Un forense del Instituto de Medicina Legal de Catalunya firmó un primer informe asegurando que Leonor murió de forma violenta, presentaba contusiones en la cabeza.

El cuerpo estaba en avanzado estado de descomposición y los policías de laboratorio tuvieron que regenerar las yemas para recuperar las huellas dactilares

gritar pidiendo ayuda. “Bajé corriendo y me la encontré desnuda. Me pedía que llamara a una ambulancia”. Pero enseguida apareció Rafael y la obligó a marcharse de allí. La víctima tenía tres hijos y, de hecho, al menos uno la ayudó la última vez que, como otras anteriores, Rafael la echó de casa y metió sus cosas en bolsas de basura. Aun una vecina fotografió la triste escena desde el balcón de su casa. Como siempre, Leonor regresó con el hombre.

UN ESCENARIO ATROZ

Lo que se encontraron los Mossos cuando entraron en la vivienda fue atroz. Un desorden cronificado y caótico, con suciedad y restos de consumo abundante de

todo tipo de drogas. Lo peor estaba tras una de las puertas de una habitación sellada. Sobre un somier de madera y un colchón estaba el cuerpo en descomposición. Un escenario de miedo en el que no pasó por alto el espejo antiguo sobre una vitrina en la habitación de matrimonio. Estaba lleno de escupitajos. Sí, cada vez que Rafael pasaba por delante de ese espejo escupía. Es posible que ya no le gustara o mostrara escupiendo la repulsa al hombre que veía reflejado y en el que se había convertido. En octubre, en el grupo de mensajes de vecinos, Rafael advirtió de que tapaba la salida de extracción de la máquina del aire acondicionado “porque me viene un olor chungo”. Seguramen-

Los vecinos dejaron de ver a Leonor en octubre tras meses de declive en los que pasó de ser “todo un mujerón a ser un esqueleto andante”

te era una coartada que de poco le sirvió.

TELÉFONOS QUE SALVAN VIDAS

En lo que va de año, 12 mujeres han sido asesinadas por sus parejas o exparejas. Desde que arrancó la estadística oficial, en 2003, son 1.306 mujeres. El teléfono 016 atiende a las víctimas de violencia machista, a sus familias y a su entorno las 24 horas del día, todos los días del año,

en 53 idiomas diferentes. El número no queda registrado en la factura telefónica, pero hay que borrar la llamada del dispositivo. También se puede contactar a través del correo electrónico 016-online@igualdad.gob.es y por WhatsApp en el número 600 000 016. Los menores pueden dirigirse al teléfono de la Fundación ANAR 900 20 20 10. Si es una situación de emergencia, se puede llamar al 112 o a los teléfonos de la Policía Nacional (091) y de la Guardia Civil (062). Y en caso de no poder llamar, se puede recurrir a la aplicación ALERTCOPS, desde la que se envía una señal de alerta a la Policía con geolocalización.

Síguela en www.lecturas.com



Hugh Jackman (56) y Deborra-Lee Furness (69) se casaron en 1996. Tienen dos hijos: Oscar (25) y Ava (19).

30 años de matrimonio y dos hijos

“Existía un acuerdo entre los dos de que Deborra no le criticaría ante la prensa”, lamenta el entorno de Jackman

El actor accedió a darle una parte de los 220 millones de euros de su patrimonio a cambio de su discreción

TRAS PONER FIN A 30 AÑOS DE MATRIMONIO

La exmujer de Hugh Jackman le acusa de traicionarla

Mientras el actor disfruta de su nueva relación, Deborra-Lee Furness confiesa que su separación le ha dejado “una herida profunda”

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



Durante 30 años, Hugh Jackman y Deborra-Lee Furness fueron una de las parejas más estables de Hollywood, ejemplo de normalidad familiar en un mundo, el del espectáculo, proclive a los escándalos sentimentales y los divorcios millonarios. Incluso cuando anunciaron su separación, en 2023, parecían mantener la cordialidad. Pero ahora esa paz ha acabado. Tras presentar oficialmente los papeles de su divorcio—solo falta la firma del juez para avalar el acuerdo al que han llegado para dividir sus 220 millones de euros de patrimonio—, Deborra ha roto su silencio arremetiendo contra Hugh. “Mi corazón está con los que han atravesado



La nueva pareja de Hugh, en el ojo del huracán

Hugh y Deborra anunciaron su separación en 2023. Dijeron que no había terceras personas. Pero este 2025 el actor oficializó su romance con Sutton Foster (50), actriz con la que estuvo de gira teatral en 2022.



“Creo en un poder superior y en que Dios o el Universo, sea cual sea tu guía, siempre trabaja a nuestro favor. Esta creencia me ha ayudado a sobrellevar la ruptura de un matrimonio de casi tres décadas”, dice Deborra.

el traumático viaje de la traición”, ha dicho en una entrevista en Reino Unido.

LA RESPUESTA DE HUGH

Pese a que la pareja dijo que no había terceras personas cuando en 2023 hicieron pública su separación, en enero de este año Hugh Jackman oficializó su relación con Sutton Foster, su compañera de reparto durante todo 2022 en la obra de Broadway “The Music Man”. Las palabras de Deborra arrojan, de nuevo, sobre él, la sombra de la infidelidad. “Siento esta separación como una herida profunda que duele hasta el fondo”, asegura Deborra, quien se ha refugiado en la espiritualidad para “sobrellevar la ruptura de un matrimonio de

“Mi corazón está con los que han atravesado el traumático viaje de la traición”, dice Deborra

casi tres décadas”. El entorno de Hugh señala que el actor está “sorprendido y decepcionado” por estos comentarios de su ex. “Existía un acuerdo tácito y secreto entre los dos de que Deborra no le criticaría duramente ante la prensa”, señalan desde su círculo. Al parecer, Hugh accedió a darle más dinero en la separación bajo esta promesa. Los hijos de la pareja, de 25 y 19 años, guardan silencio. **📺**

Por A.F. Couceiro. Fotos: Getty.

Mar Flores (55) apostó por un vestido lencero con estampado floral que le permitía bailar con total libertad. Tras el concierto se fue a pasar unos días a Euskadi.

santalucía
ROS ■ ■ ■



La Plaza de España de Sevilla celebró abarrotada la inauguración de un evento musical que durará varios fines de semana, hasta el 14 de julio.

EN EL ICÓNICA FEST

Sevilla se rinde a Justin Timberlake

Mar Flores encabezó la lista de famosas que vibró con la actuación del cantante estadounidense, que dos décadas después volvía a subirse a un escenario en España



“Gracias por hacer realidad los sueños de un chico de Tennessee”, dijo el cantante al público emocionado

Timberlake congregó a 16.000 asistentes, que resistieron temperaturas superiores a los 40 grados

Pese a las altísimas temperaturas de Sevilla, tomada por la ola de calor que sacudió todo el país, Justin Timberlake (44) no se quitó la chaqueta hasta el último tema. El cantante no actuaba en España desde el año 2004, cuando cantó en la sala Pachá de Madrid.





Leire Martínez (45) ha iniciado una nueva etapa. Está a punto de estrenar un nuevo single y de desvelar una colaboración sorpresa para su primer álbum en solitario.



Dafne Fernández (40), que se dio a conocer en 'Un paso adelante', tiene dos hijos con Mario Chavarría, con el que pasó por el altar en 2017.



Luján Argüelles (48) está soltera desde hace tiempo. "He renunciado al amor. Lo que los hombres de mi generación esperan de mí, yo no se lo voy a dar", dijo en una entrevista reciente.

“Yo estoy con el foco en lo mío, mi realidad es la de hoy, no la de ayer”, dijo Leire, pasando página de su ruptura con La Oreja de Van Gogh

Ajena a las polémicas que rodean a su vida familiar, Mar Flores se acercó a Sevilla para disfrutar del poder de la música. La modelo no quiso perderse el histórico concierto con el que Justin Timberlake inauguró el Iónica Fest, el primero que ofrecía en nuestro país en más de dos décadas.

JUSTIN, REHABILITADO

En Sevilla también vimos a Leire Martínez, que quiere pasar página de su polémica



Carmen Morales (54) y Shaila Dúrcal (45). Las hermanas trabajan juntas en una serie sobre su madre, Rocío Dúrcal.

con La Oreja de Van Gogh. “Yo estoy con el foco en lo mío, hay cosas que hay que ir dejando, mi realidad es la de hoy, no la de ayer”, dijo. Mar, por su parte, lo dio todo con Justin, que cantó para 16.000 personas en una Plaza de España abarrotada que desafió temperaturas de hasta 40 grados. Justin Timberlake ha reconducido su carrera después de tocar fondo el año pasado, cuando fue detenido por conducir borracho en Sag Harbor, una exclusiva



Alejandra Osborne (46), hija de Bertín Osborne, defendió a su padre por sus últimos encontronazos con la prensa. “Todo el mundo tiene un día malo”, dijo



Anita Matamoros (24), hija de Kiko Matamoros y Makoke. La influencer coincidió con Mar Flores, tía de su hermana Laura Matamoros.



Joaquín (43) y Susana Saborido (48) se casaron en 2005 y tienen dos hijas de 18 y 14 años.

Joaquín y Susana Saborido hicieron una nueva muestra de unión pública

La pareja ha dejado atrás la tormenta mediática por los mensajes del jugador con una actriz de cine para adultos

villa al Este de Nueva York. Como consecuencia, le retiraron el carné de conducir y le obligaron a hacer 25 horas de servicios a la comunidad. En Sevilla, liberado de esa carga, brilló. Pese a las altas temperaturas, no se quitó la chaqueta hasta el último tema.

MAR Y LOS PREJUICIOS

En la capital hispalense, Mar Flores coincidió con Anita Matamoros, hija de su exmanager Kiko Matamoros. Anita nació del idilio que Kiko tuvo con Makoke, una relación que rompió el matrimonio que el televisivo tenía entonces con la hermana de Mar, Marián, por lo que la coincidencia tenía su morbo. Tras su concertazo, Mar acudió al podcast 'La casa de mi vecina', donde habló con Nagore Robles de los prejuicios que, aún a día de hoy, tiene que soportar. "Yo disfruto de ver a las mujeres que crecen, que salen adelante... pero cuando vas a un sitio sin pareja, una cena con matrimonios, las mujeres me quieren matar porque se creen que me quiero liar con sus maridos", dijo. 

Por A. F. Couceiro. Fotos: Agencias.





María Verdoj (40), presentadora de 'Socialité', con un look muy juvenil.



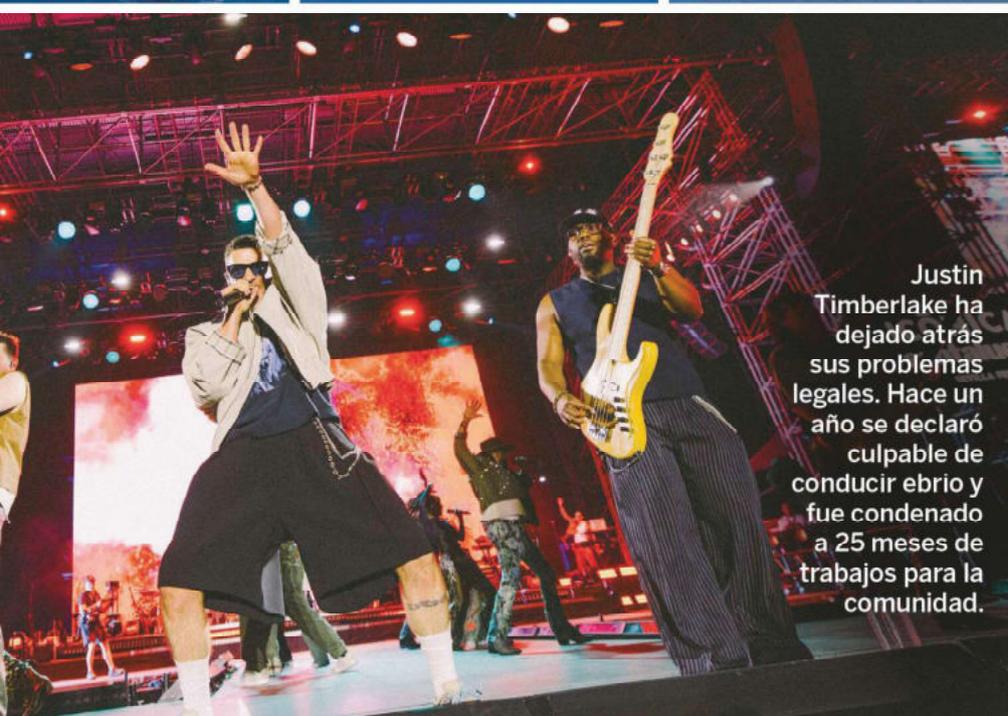
Raquel Perera (50), exmujer de Alejandro Sanzy madre de los dos hijos pequeños del cantante.



Palomo Spain (33), que desde que ha seguido un ayuno terapéutico ha perdido más de diez kilos.



Goya Toledo (55) tiene pendiente de estreno 'Culpa nuestra', tercera entrega de la exitosa saga de películas adolescentes basada en los libros de Mercedes Ron.



Justin Timberlake ha dejado atrás sus problemas legales. Hace un año se declaró culpable de conducir ebrio y fue condenado a 25 meses de trabajos para la comunidad.

Este año se puso el foco en el compromiso con la inclusión, la sostenibilidad y la solidaridad

También en que se siga apostando por la innovación y que al mismo tiempo perduren los procesos artesanales

PREMIOS INSTYLE
BELLEZA CON INFLUENCIA

Tamara, madrina del gran día de la belleza

La marquesa de Griñón no quiso faltar a la segunda edición de estos premios que ponen en valor la calidad de las marcas y su impacto positivo

Tamara Falcó (43) llevó un diseño de su nueva colección para Pedro del Hierro. Durante la gala, entregó el Premio Cosmético Específico a Peaux sensibles soin apaisant, de Sisley.



La hija de Ángela Molina entregó el premio InStyle Experiencia Sensorial a la Línea India de I.C.O.N.

Por segundo año consecutivo, los premios InStyle Belleza con Influencia consiguieron reunir en el Espacio Tramo a lo más grande de la belleza de nuestro país, no solo a las marcas más punteras y relevantes, sino también a los rostros más populares de la moda y el cine.

UNA CITA IMPRESCINDIBLE

Nadie quiso perderse esta cita que ya es indispensable en el sector. Los premios InStyle Belleza con Influencia



Invitadas de honor del cine y la moda

Dulceida (35) entregó dos premios, a L'Oréal Productos Profesionales por la Campaña Ecosolidaria del Año y a Sephora el Premio Campaña Inclusiva.



Susana Abaitua (34) dio el Premio Perfume Optimista a Chance Eau Splendide, de Chanel.



Silvia Alonso (35), que es pareja de David Broncano, entregó el Premio al Perfume más Audaz a Infiniment Coty Paris.



Toni Acosta (53) entregó a L'Oréal Paris el Premio Altavoz Social.



Hiba Abouk (38) fue la encargada de premiar el mayor Objeto de Deseo, el perfume Very Good Girl Elixir de Carolina Herrera.

destacan el trabajo y la calidad de las marcas así como su impacto positivo en la sociedad, ya sea con los productos más innovadores, las campañas más revolucionarias o los avances más sorprendentes. Este año, se puso el foco en el compromiso con la inclusión, la sostenibilidad y la solidaridad. Así lo destacó Marta Flores, directora de la revista InStyle, que en su discurso pidió que se siga apostando por una belleza inclusiva, sostenible, integradora

y humana. También que se siga apostando por la innovación y la tecnología y que al mismo tiempo perduren los procesos artesanales.

LLUVIA DE CELEBRITIES

Las invitadas de honor fueron las encargadas de entregar los 24 premios. Entre ellas, se encontraban Tamara Falcó, Olivia Molina, Toni Acosta, Hiba Abouk, Dulceida, Silvia Alonso, Susana Abaitua o Leticia Dolera. **■**

Por E. C. Fotos: Garófano.

Un brunch lleno de celebrities



Marta Flores, directora de InStyle, fue la encargada de dar la bienvenida. A la derecha, la actriz y directora Leticia Dolera.





El gesto de los aficionados del PSG



FALLECIÓ A LOS 9 AÑOS
LUIS ENRIQUE SE EMOCIONA EN EL HOMENAJE A SU HIJA XANA

La emoción se apoderó de Luis Enrique (55) en la celebración de la primera Champions del PSG. Los seguidores del club homenajearon a Xana, su hija fallecida en 2019 por un osteosarcoma, con una gran pancarta de padre e hija reproduciendo la imagen de ellos celebrando el mismo título con el Barça en 2015. "Hoy estaría por aquí corriendo", dijo el entrenador.

NURIA FERGÓ HABLA DE SU PRIMER MATRIMONIO

“A los diez días de haber parido me fui a casa de mi madre, tenía que salir de ahí y ya no volví”

Tras la cancelación de su boda con Juan Pablo Lauro, Nuria Fergó (46) ha revelado que no guarda un buen recuerdo de su primer matrimonio. Se casó en 2010 con José Manuel Díaz, padre de su hija, aunque el amor duró poco. “Te agarras a un cla-

vo ardiendo creyendo que te va a dar la felicidad”, ha relatado en el programa ‘Madres desde el corazón’. El nacimiento de su hija lo cambió todo: “Me dio la fuerza para irme. A los diez días de haber parido me fui a casa de mi madre y no volví”.



ANDREA DURO

“ESTOY EN UN MOMENTO PRECIOSO Y MUY ESPECIAL”

La actriz de ‘La Favorita’ nos habla de sus proyectos. “Me voy a rodar a Colombia”, dice

Una película en Finlandia, una serie en Colombia y ‘La Favorita’ triunfando en Telecinco son algunas de las razones de la felicidad de Andrea Duro, la actriz nos aseguró que está pasando por su mejor momento laboral y personal en la inauguración de la nueva terraza Martini, en Madrid.

¿Eres de terraceo?

-Soy de terraceo. Me hace feliz sentarme en una terraza y disfrutar del buen tiempo, de la gente. Somos muy terraceros en mi grupo de amigos, lo gozamos mucho.

¿Con quién sería tu domingo por la tarde de terraceo ideal?

-No podría quedarme solo con una persona para una tarde ideal. Juntarlas a todas es lo que más me gustaría para que fuese perfecta.

▶ En la presentación de ‘La Favorita’ todos remarcasteis mucho que en el rodaje había habido muy buena conexión entre vosotros, ¿crees que eso se ha reflejado?

-Supongo que sí que se está viendo el buen rollo y el amor que nos tenemos.

▶ No es fácil que hoy una serie en abierto por capítulos, que hace esperar al público, funcione. ¿Cuál es el secreto?

-La verdad es que no lo sé. Estamos en un momento diferente para la televisión y

tengo un poco la sensación de que es un poco una lotería, porque hay muy buenas series que en abierto no han funcionado como se esperaba, pero en su segunda vida en plataforma lo han petado. Está difícil.

▶ ¿Tú ves la serie cada semana?

-Sí, por supuesto. Y estoy disfrutándola mucho. Cada vez creo que es mejor y más bonita.

▶ ¿Eres crítica contigo misma?

-Supongo que todos los actores lo somos. Es complicado verse bien o gustarse. Yo estoy contenta con mi trabajo en la serie, aunque hay cosas que hoy haría diferente.

▶ ¿Se prevé segunda temporada?

-No sabemos nada todavía.

▶ ¿En qué proyectos estás trabajando ahora?

-Estoy terminado de rodar dos películas. Una película para Finlandia y otra para aquí. Y a partir de junio estaré rodando una serie en Colombia, no puedo contar mucho de ningún proyecto todavía.

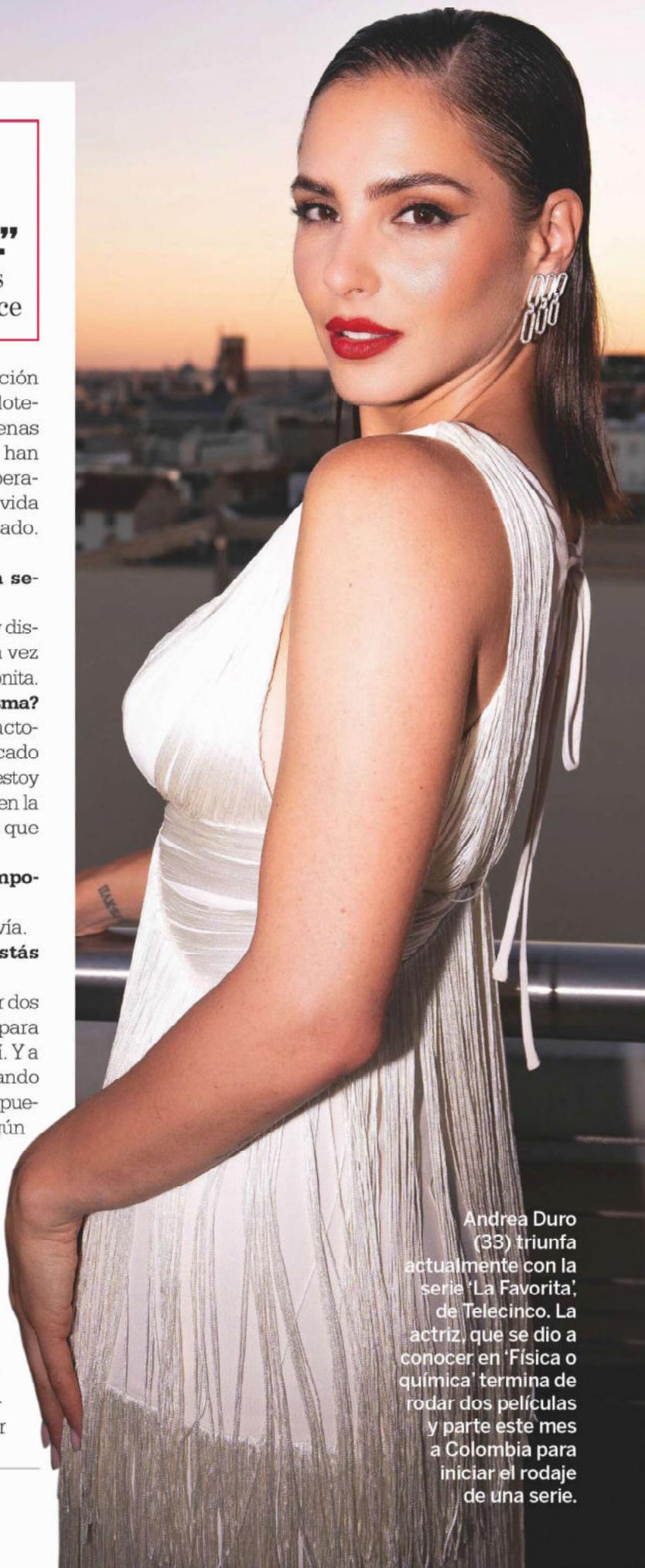
▶ ¿Sientes que estás en un buen momento?

-Estoy en un momento precioso y muy especial tanto personal como profesional.

▶ ¿Cómo se presenta el verano?

-Trabajo, trabajo y más trabajo. ¡Pero espero tener unos días para poder escaparme! 

Por Noelia Zazo. Foto: Cedida.



Andrea Duro (33) triunfa actualmente con la serie ‘La Favorita’, de Telecinco. La actriz, que se dio a conocer en ‘Física o química’ termina de rodar dos películas y parte este mes a Colombia para iniciar el rodaje de una serie.

La emérita se sumó a los 11.000 voluntarios



BOLSA EN MANO **LA REINA SOFÍA RECOGE BASURA DEL RÍO JARAMA**

Un año más, la reina Sofía (86) ha hecho gala de su compromiso con el planeta y se ha unido a los voluntarios de la iniciativa organizada por el Proyecto Libera, que tuvo lugar en la ribera del río Jarama, en San Fernando de Henares (Madrid). A pesar de las altas temperaturas, la madre de Felipe VI se implicó al máximo en la retirada de basura de la naturaleza, bolsa en mano y dispuesta a dejar el entorno libre de deshechos.

CONDECORA A SUS SOBRINOS

Federico cose las heridas de su familia que dejó su madre

El Rey de Dinamarca, Federico X (57), ha hecho oficial la reconciliación con su hermano, el príncipe Joaquín (55), condecorando a sus hijos mayores, Nicolás y Félix, con la Gran Cruz de la Orden de Dannebrog. Este honor repara simbóli-

camente la decisión que su madre, la emérita Margarita II, tomó en 2022, cuando desposeyó a los hijos del menor de sus hijos del título de príncipes. "Mis hijos se sienten marginados", se quejó en aquel momento Joaquín.





GABRIELA LANZA UN DARDO A BERTÍN POR SU HIJO

“JAMÁS VOY A OBLIGAR A NADIE A CUMPLIR SUS OBLIGACIONES”

En un evento reciente, Gabriela Guillén (33) ha sido clara al hablar de su hijo con Bertín Osborne (70). “Ha dicho papá”, reveló, aunque en ningún momento confirmó que ahora haya más cercanía entre el pequeño y su padre. Si bien Bertín ya lo conoce, la distancia persiste y es Gabriela

quien se encarga de todos los cuidados. “Ha venido mi madre, tengo apoyo”, aseguró. Sobre la manutención y la relación de Bertín con el niño, fue contundente: “Jamás voy a obligar a nadie a querer y a cumplir sus obligaciones, cada uno sabe lo que tiene que hacer”.

POR EL CASO ‘NUEVA RUMASA’

Seis hijos de Ruiz-Mateos, condenados a siete años de cárcel por estafa

La Audiencia Nacional ha condenado a siete años y cuatro meses de cárcel a seis de los trece hijos del fallecido José María Ruiz-Mateos por delitos de estafa. Los condena-

dos montaron una operativa criminal para recaudar más de 300 millones de euros para la sociedad de su padre, Nueva Rumasa, estafando a más de 4.000 personas.



YOLANDA RAMOS HABLA DEL TRASTORNO MENTAL QUE SUFRIÓ SU PROGENITORA

“Vivía con miedo a que mi madre se suicidara”

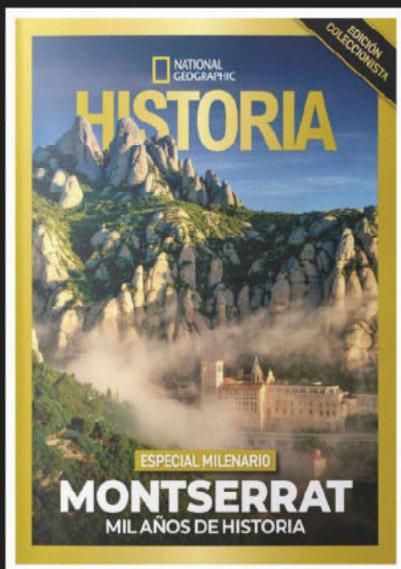
“Tuve una madre enferma mental”, ha confesado Yolanda Ramos (56) en el podcast “Tercer Acto”. La actriz, que perdió a su madre en 2023, asegura que el Trastorno Límite

de la Personalidad con el que lidiaba su progenitora la llevó al límite: “La muerte está constantemente acompañándote. Vivía con el miedo a que se suicidara”.





La Escolanía de Montserrat –uno de los coros de voces blancas más antiguos de Europa, cuya historia se remonta al siglo XIV– sorprendió a los asistentes con un emocionante recital.



EN EL AUDITORIO RBA

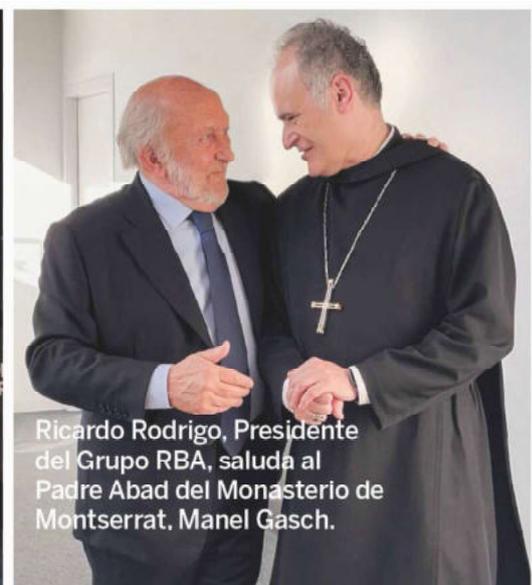
UN ACTO HISTÓRICO PARA CELEBRAR LOS MIL AÑOS DE MONTSERRAT

Más de 300 personas, entre ellas destacados miembros de la sociedad civil y la vida cultural catalana, se dieron cita en el Auditorio de RBA de Barcelona para celebrar el milenario del Monasterio de Montserrat, al que Historia National Geographic ha dedicado un número especial. La revista que llegó al kiosco el pasado mes de noviembre, también con una edición en

catalán, se ha convertido en un fenómeno de ventas. En el acto participaron el Padre Abad, Manel Gasch, quien calificó de “histórico” el lanzamiento del extra de National Geographic, y el padre Bernat Juliol, comisario del Milenario. La velada se inició con la excepcional actuación de la Escolanía de Montserrat, la escuela de música más antigua de Europa.



El padre Bernat Juliol, comisario del Milenario de Montserrat con Mònica Artigas, subdirectora del área National Geographic; Aurea Diaz, Directora General de Contenidos de RBA, y Josep Maria Casals, director de la revista Historia National Geographic.



Ricardo Rodrigo, Presidente del Grupo RBA, saluda al Padre Abad del Monasterio de Montserrat, Manel Gasch.

Oferta especial para nuestras lectoras

Suscripción digital

1€ /mes



Lee tu revista favorita en tu móvil o tableta por solo 1€ al mes.
Y además, podrás leer también todas las revistas anteriores.
¡No te pierdas esta oferta exclusiva!



SUSCRÍBETE EN
[LECTURAS.COM/OFFERTA](https://lecturas.com/oferta)

Nuestras Series

**'AND JUST
LIKE THAT...'**

CARRIE Y LAS CHICAS DE 'SEXO EN NY' ESTÁN DE VUELTA

Los seguidores de 'Sexo en Nueva York' están de enhorabuena, porque Carrie Bradshaw y su círculo de incondicionales están de regreso a la pequeña pantalla con la tercera temporada de 'And just like that...', la secuela de la mítica serie que lanzó a Sarah Jessica Parker a la fama hace ya dos décadas. En esta nueva temporada, Carrie y sus amigas, entre las que siguen encontrándose Charlotte y Miranda, se enfrentan a todas las tramas que quedaron pendientes de resolver. Una nueva oportunidad para dar rienda suelta a los amores de ayer y de hoy y disfrutar de las nuevas incorporaciones. **L**

► HBO Max

**Las actrices
originales siguen
unidas en esta
temporada**

Sarah Jessica Parker (60) vuelve a formar equipo con Kristin Davis (60) y Cynthia Nixon (59).

Sarah Jessica Parker (60) interpretó a la escritora Carrie Bradshaw entre 1998 y 2004 en la adaptación de libro 'Sex and the city' y, tras un parón de casi dos décadas, en 2021 retomó el papel en esta nueva versión que sigue cautivando a los fans.



LOS MEJORES ESTRENOS DE LA SEMANA



1 CHESPIRITO: SIN QUERER QUERIENDO. Inspirada en la vida del cómico mexicano Roberto Gómez Bolaños. **Max, 5/6**



2 LOS SUPERVIVIENTES. Drama australiano de seis episodios sobre la misteriosa muerte de tres jóvenes. **Netflix, 6/6**



3 TIERRA DE MAFIOSOS. El enfrentamiento de dos familias de Londres que se disputan su poder. **SkyShowtime, 9/6**



MAJE

La viuda negra más famosa de España

El asesinato de Antonio Navarro en un garaje del barrio valenciano de Patraix sacudió al país en 2017. La sorpresa fue mayúscula cuando se descubrió que el crimen fue orquestado por su esposa, Maje, de 27 años, y uno de sus amantes, Salva. Netflix ha estrenado una película sobre el mediático crimen, con Ivana Baquero en la piel de la viuda negra y Tristán Ulloa como el amante ejecutor. ▶ **Netflix**



Carmen Machi es Eva, la policía que investiga el caso

'LOS SECRETOS QUE OCULTAMOS'

Un 'thriller' danés sobre la misteriosa desaparición de una empleada del hogar

Desde que 'Los secretos que ocultamos' se estrenó en Netflix, la serie se ha mantenido entre las más vistas de la plataforma, tanto en nuestro país como internacionalmente. Esta ficción, dirigida por el danés Ingeborg Topsøe, pone sobre la mesa lo que ocurre realmente tras la fachada de muchas familias adineradas del norte de Europa que cuentan con empleadas del hogar. En la serie, la filipina Ruby –interpretada por Donna Levkovski– es una au pair que trabaja para los residentes de una casa ubicada en una de las zonas residenciales más exclusivas de Copenhague. Lo que podría ser un simple reflejo de cómo los más pudientes disfrutan

de un nivel de vida superior se tuerce cuando Ruby desaparece de forma abrupta y misteriosa. Esto inquietará a Celine, una de las vecinas de la familia que había contratado a Ruby, que comenzará

una investigación por su cuenta. La serie destapa las dinámicas de poder dentro de las familias y trata otros grandes temas como el racismo y la violencia de género. ▣

▶ **Netflix**



PROTEGE TU SALUD

Microplásticos: qué podemos hacer para evitarlos

Están en todas partes y los podemos ingerir e inhalar sin darnos cuenta. Te explicamos cómo reducir la exposición a ellos

Son diminutos fragmentos de plástico, de menos de 5 mm, que se han encontrado en el agua, los alimentos y el aire, y de ahí han llegado a nuestro organismo. ¿Qué podemos hacer? Evitar exponernos a ellos. El doctor Nicolás Olea, catedrático, investigador y una de las mayores autoridades mundiales en la materia, nos explica cómo.

BEBE AGUA DEL GRIFO

El primer paso sería beber agua del grifo. Porque la embotellada es la fuente más importante de ingesta diaria de plástico, encontrándose hasta 400 000 partículas por litro, según los estudios más recientes que no solo han medido la presencia de microplásticos sino también la de nanoplasticos (fragmen-

tos todavía más pequeños, de tamaño inferior a una micra). Otra solución podría ser consumir agua embotellada en cristal.

• ¿Qué aumenta su presencia?

La temperatura a la que se exponen las botellas y el tiempo de conservación. Por ejemplo, las botellas que se dejan en el coche en verano, recibiendo la luz del sol, liberan al agua mayor cantidad de microplásticos y de las sustancias químicas empleadas en su fabricación.

• ¿Es posible filtrar los plásticos del agua del grifo?

El agua del grifo también contiene partículas de plástico, pero se estima que su presencia podría ser de hasta 100 veces inferior que en el agua embotellada y su impacto en la salud es ínfimo. Dado el tamaño de los nanoplasticos, estos

Afectan a nuestra salud

HAY EVIDENCIA del daño que causan en la salud los plásticos fragmentados, según el doctor Nicolás Olea, como para actuar de forma preventiva. Al ser cuerpos extraños, cuando llegan al intestino provocan fundamentalmente inflamación. Y mucho más preocupante es el daño de los nanoplasticos ya que pueden pasar al torrente sanguíneo y alcanzar otros órganos.

ROCÍO

CRUSSET (31)



Foto: Lloyd's para El Corte Inglés

DE DÓNDE PROCEDEN

Unos microplásticos pueden venir del desgaste de otras piezas de plástico, como por ejemplo de las tablas de cortar los alimentos, de las bolsitas de las infusiones o de la ropa sintética que desprende políester y nailon (dos tipos de plástico) en los lavados.

Otros se fabrican expresamente para añadirlos a ciertos productos con una finalidad específica, como por ejemplo las microesferas de plástico de los productos exfoliantes que se utilizan para eliminar impurezas. O el revestimiento de las cápsulas de jabón de los lavavajillas.

Algunos terminan en el desagüe y de allí al mar, y contaminan los peces y el agua. Otros llegan al aire de las ciudades y al de nuestras casas. Y también a los alimentos y de ahí a las personas.



pueden pasar a través de los filtros de agua estándar, como los de carbón activo. Sería necesaria una ultrafiltración, nanofiltración o la ósmosis inversa para librarse de ellos. Hervir o enfriar el agua, como algún estudio ha publicado, tampoco modifica significativamente la cantidad de los mismos.

COMPRA ALIMENTOS SIN EMPAQUETAR

Los alimentos que están en contacto con el plástico (bandejas, táperes) pueden contaminarse de los microplásticos y de los componentes químicos que se desprenden de ellos. Sobre todo cuando el alimento es calentado en un recipiente de plástico. Lo más prudente es:

- **Comprar a granel** productos

Evita que los alimentos estén en contacto con recipientes de plástico y, sobre todo, no los calientes en ellos

frescos. Evitar las frutas y verduras empaquetadas en plástico y la comida ultraprocesada.

- **No usar envases** de plástico en la cocina (táperes, vasos...) ni utensilios recubiertos de plástico antiadherente (sartenes, raseras...) o hechos de plástico y siliconas resistentes al horno. Y emplear vidrio y otros materiales inertes (madera, inox...).
- **La sal marina** es de los productos más contaminados, así como el marisco y el pescado y, sobre todo, los grandes filtradores de agua marina (moluscos).

EN CASA, VENTILA Y ASPIRA

Ventila y sustituye la escoba por la aspiradora para quitar el polvo doméstico (que contiene microplásticos procedentes mayoritariamente del desgaste de textiles sintéticos).

- **En el medio urbano**, el desgaste de los neumáticos contamina el aire con nano y microplásticos. Así como el caucho reciclado de neumáticos que se usa en campos de fútbol, parques infantiles y césped artificial. ■

Por Lluïsa Sanmartín

EVITA INTOXICACIONES

La forma más segura de manipular los alimentos

Tomar ciertas precauciones es esencial para no provocar contaminaciones cruzadas que pueden enfermarnos

Visualízate en la cocina: picas verdura; enjuagas el cuchillo bajo el grifo y lo usas para trocear carne sobre la tabla de cortar; vuelves a enjuagarlo y le pasas la bayeta, igual que a la tabla; y picas con el mismo cuchillo y en la misma tabla la ensalada. Pues ese 'enjuagar' no basta.

CONTAMINACIÓN CRUZADA

Hortalizas, huevos, pescados, carnes frescas... **los alimentos primarios crudos están, por definición, contaminados.** Así que hay que evitar que unos contacten con los otros antes de cocinarlos o limpiarlos bien para evitar la llamada contaminación cruzada. Esta puede ser

Enjuagar el cuchillo con el que cortas un alimento antes de trocear otro no basta. Hay que lavarlo bien

por contacto directo (imagina que el agua que suelta un pescado cae sobre la sandía en la nevera): como solemos damos cuenta enseguida de que se ha producido, desechamos el alimento afectado (la sandía). Pero también puede ser **indirecta**, más peligrosa porque no la percibimos: se produce cuando no desinfectamos bien los utensilios y superficies que usamos con los alimentos.

CLAVES PARA EVITARLA

- **Al comprar**, separa bien los alimentos crudos del resto. Y lo mismo en la nevera.
- **Lávate las manos** con agua caliente y jabón antes y después de manipular alimentos crudos. El lavado debe ser constante entre procesos al cocinar.
- **Lava con detergente** los utensilios de cocina tras su contacto con cada alimento.
- **Mejor secar con papel** de cocina desechable. Renueva el paño de cocina como mínimo una vez al día y bayetas y estropajos, cada semana.



ERRORES QUE NO DEBES COMETER

Hay acciones muchas veces interiorizadas como inocuas en la cocina cuando, en realidad, no lo son tanto.

DAR LA VUELTA a la tortilla en el plato en el que has batido los huevos. Recuerda que en estos habita la bacteria salmonella.

LAVAR EL POLLO antes de cocinarlo; puedes dispersar por la cocina sus bacterias naturales con las salpicaduras.

NO LAVAR EL AGUACATE antes de pelarlo y vaciarlo; o pelar la cebolla sobre una tabla y en esa misma tabla y con el mismo cuchillo, picarla: la suciedad exterior pasa al interior.

- **Cocina** los alimentos hasta que veas que están muy bien hechos por dentro.
- **Frotabaja el grifo** los de consumo en crudo antes y después de pelarlos. Puedes incluso desinfectarlos con lejía de uso alimentario (sigue las indicaciones del envase). **■**

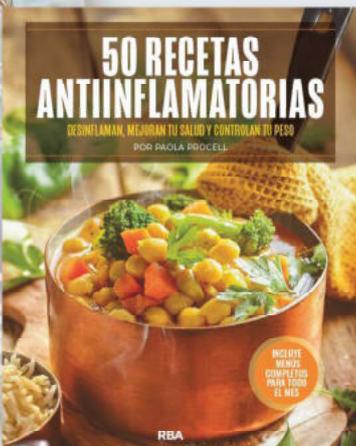
Por Carmen L. Santamarta



NUMEROSAS VIRTUDES POR QUÉ INCLUIR SEMILLAS EN TUS RECETAS

De girasol, calabaza, chía, lino... Al ser minúsculas parecen no aportar demasiado, pero es al contrario. **Muchos nutrientes.** Basta con añadir un puñadito a cualquier receta para enriquecerla con un plus de vitaminas, minerales, fibra, proteínas, grasas saludables y antioxidantes. Además, incluyen enzimas que facilitan la asimilación de esos nutrientes.

Protegen el corazón. Es destacable su aporte en ácidos grasos esenciales omega 3 y 6, por lo que previenen las enfermedades cardiovasculares. **Buena fuente de calcio.** Cinco cucharaditas de semillas de amapola (25 g) aportan tanto (300 mg) como un vaso de leche de 250 ml. Como algunas son calóricas, no tomes más de 15-20 g al día.



Despídete de la inflamación y mejora tu salud y tu peso

Sabías que el estrés, el sedentarismo, el sobrepeso... producen una inflamación interna que llega a enfermarnos? **El libro '50 recetas antiinflamatorias'** que puedes conseguir este mes **con la revista Cuerpomente** te ayuda a evitarlo. Y de la forma más sencilla y deliciosa. Además, sus recetas también **favorecen la digestión**, así como el correcto equilibrio de los millones de bacterias 'buenas' y 'malas' que habitan en tu intestino; es

Ya está
en los
quioscos.
¡Corre a
por él!

lo que se conoce como microbiota intestinal, piedra angular de un **sistema inmunitario fuerte**. Y como son equilibradas y muy ligeras, te ayudarán igualmente a **recuperar y mantenerte en tu peso**. Incluye menús completos y propuestas fáciles de incorporar a tu rutina, para que cuidarte sea tan natural como sabroso. Ya a la venta en los puntos habituales junto con la revista Cuerpomente por solo 8 €. ¡Empieza hoy a mimar tu cuerpo desde el interior!

'Despiertan' como el café pero sin cafeína



MALTA

Más suave que el café (se prepara igual), surge del grano de cebada germinado, secado y tostado. Puedes tomarla con leche.



ACHICORIA

Como los granos de café, la raíz de la achicoria puede tostarse y convertirse en una bebida que se prepara en la cafetera.

GENGIBRE CON LIMÓN

Esta infusión resulta energizante. Si su sabor te parece demasiado fuerte, pruébala con miel, combinan bien.





Scarlett Johansson (40)

RETRASA
LOS SIGNOS DE LA EDAD

Las claves para lucir un cutis más joven

¿Te echan más o menos años de los que tienes? Todo depende de cómo te protejas de los dos factores externos que más envejecen la piel. ¡Descúbrelos!

La edad real de tu piel dependerá de los cuidados que le des a lo largo de la vida. Y hay dos que son fundamentales: la protección solar y la limpieza diarias. Si los tienes en cuenta, tu cutis estará en mejor estado y evitarás que envejezca antes de tiempo.

PROTECCIÓN SOLAR

La radiación ultravioleta es el principal factor externo responsable de la aparición de arrugas y manchas y, además, empeora la flacidez natural que se produce con el paso de los años ya que destruye las fibras de elastina y de colágeno.

PROTECTOR URBANO

Hay protectores solares con antioxidantes que protegen la piel del daño de la contaminación.



'Ultra Fluid'.
24,90 €. Avène

'Fusion Water Magic'.
26,95 €. ISDIN

'UV Plus. Anti-pollution'.
53 €. Clarins

Además de proteger, también hidratan y maquillan la piel.

• Usa cada día protector solar, incluso si está nublado. Es, sin duda, la mejor crema antiarrugas. Aplícala como último paso de tu rutina de cuidados (después del sérum o crema habitual) y antes del maquillaje (dejando un par de minutos entre los productos para que penetren bien). Si quieres ahorrarte un paso, usa los protectores solares con color (en crema o polvos).

LIMPIEZA DIARIA

Limpiar el rostro, por la mañana y por la noche, es el otro pilar para lucir una piel saludable. Previe-

ne la aparición de arrugas y preserva la luminosidad del cutis. Quitarse el maquillaje, pero también el sebo y la suciedad acumulada durante el día, libera los poros y deja que la piel respire. De lo contrario, las toxinas se acumulan y se vuelve más propensa al envejecimiento.

• Elige un limpiador adecuado a tu tipo de piel. Si es grasa, se recomienda el agua micelar porque 'atrapa' impurezas y sebo, igual que los limpiadores con ácido salicílico. Si es seca, usa una leche limpiadora hidratante o desmaquillantes a base de aceites vegetales. ■

Por Lluïsa Sanmartín



MUY FÁCIL

Truco de maquillaje para ocultar las ojeras

Aplica el corrector solo en la zona de la ojera que está marcada (normalmente en el interior de la cuenca del ojo, justo a ambos lados del puente de la nariz, y bajo los lagrimales). Así evitas el efecto mapache: una marca blanca en la zona muy antiestética.

Cómo se usa. Mediante toquitos con los dedos, sin extenderlo, para que no se mueva. También puedes fundir una gota de corrector con la base de maquillaje y aplicarla igualmente con toques ligeros para asegurarte un acabado más natural.

VOLUMEN Y FIJACIÓN

Laca o cera: qué elegir para que el peinado dure más

Los dos productos ayudan a controlar el frizz y a proteger el cabello de la humedad. Si tienes el pelo fino y quieres añadir volumen desde la raíz y fijarlo en su lugar, la laca va mejor. Inclina la cabeza hacia abajo y rocía la laca por todo el cabello, incluidas las raíces, antes de peinarlo.

La cera para el cabello doma el más rebelde sin dejarlo rígido. Con el pelo largo, sirve para alisar las puntas o crear una cola de caballo o un moño impecable con efecto pulido. Calienta una pequeña cantidad en las manos y aplícala (en las puntas o la raíz) y distribúyela con un cepillo o peine.



TRUCO

Para los peinados de día, elige una fórmula ligera y para un evento, una más fuerte.

LOS TRUCOS DE LA EXPERTA



MERY MAKE-UP
Maquilladora y experta en belleza

Buffer: para unas uñas brillantes

Si prefieres llevar las uñas al natural, usa una lima pulidora (buffer) para darles un brillo bonito sin necesidad de esmalte. Con unos minutos de pulido, tus uñas se verán saludables y con un brillo precioso.

El cepillo ideal para cada tipo de pelo

Los cepillos de cerdas naturales suaves son ideales para el cabello fino ya que evitan la rotura. Para cabello grueso o rizado, mejor un peine de dientes anchos para desenredar sin dañar.

Cómo sellar el colorete en crema

Después de aplicar un colorete o un bronceador en crema en tus mejillas, aplica suavemente uno en polvo que sea del mismo tono. De esta manera fijarás el color, intensificarás el acabado y evitarás que se mueva a lo largo del día.



Tana Rivera (25)

BALAYAGE

Reflejos para el cabello castaño

No hay nada como aclarar un poquito el cabello para dar la bienvenida a los días soleados. Si eres morena, lo más favorecedor es hacer unos finos reflejos para aportar luz y contraste a la melena.

Hay varios tonos que combinan muy bien con el cabello castaño: los caramelo, que le aportan luminosidad sin aclararlo demasiado; o los chocolate, que le dan más dimensión y profundidad.

La técnica balayage consiste en añadir matices sutiles ya sea en todo el cabello o solo en el contorno: en los largos, puntas y mechones que enmarcan el rostro. Le aporta luz y un brillo natural.

Casa al día

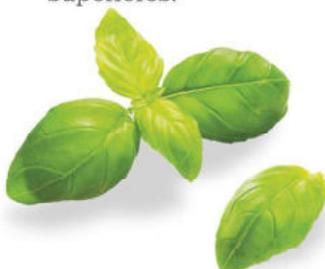
PLANTAS

Así puedes conservar la albahaca en buen estado

Ideal para ahuyentar a los mosquitos y esencial para preparar la salsa pesto, esta planta aromática es tan versátil como frágil. Necesita unos cuidados muy específicos.

- **Agua y luz.** Colócala en un lugar donde reciba al menos de 6 a 8 horas de luz directa. Y riégala regularmente para mantener la tierra siempre algo húmeda, pero no empapada.

- **Para favorecer** el crecimiento de nuevas hojas, pódala con periodicidad, quitando las hojas superiores.



MUY FÁCILES

Trucos para ordenar el salón en solo cinco minutos

Usa una cesta grande (por ejemplo de mimbre, que además son decorativas) para guardar todo aquello que encuentres fuera de su lugar a lo largo del día y dedica 10 minutos para colocarlo todo en su sitio otra vez antes de acostarte.

Haz pilas. Reúne los libros y forma una bonita pila en la mesa central. Después, vuévelos a colocar en la estantería o biblioteca.

Oculto los mandos. Pon todos los mandos a distancia (de la tele, del ventilador, del aspirador...) juntos en un solo lugar. Puede ser una bonita caja o una bandeja de almacenamiento.

Alinea los cojines. Vuelve a situarlos en el sofá de forma decorativa. Y si tienes mantita o plaid, dóblala varias veces a lo largo y colócala en el respaldo o el brazo.



MULTIUSOS

Paños de microfibra, los reyes de la limpieza

La rugosidad de su tela elimina la suciedad y la grasa, incluso sin necesidad de usar detergente. Se pueden emplear tanto húmedos como secos, lo que los convierte en ideales para superficies a las que no les gusta el agua. Asimismo, también capturan el polvo fácilmente. Lávalos a 60° para eliminar los gérmenes.

ANTES DE GUARDAR

Lavar las mantas: cómo hacerlo en la lavadora

En primer lugar, se recomienda lavar las mantas solas, sin ninguna otra prenda de ropa para evitar el roce con otras fibras y que se les formen bolitas.

- **Elige un programa** para tejidos delicados y mantendrás las mantas suaves. La temperatura del agua no debe superar los 40°.

- **Después del lavado,** lo ideal es dejar secar las mantas al aire libre. No se recomienda secarlas en secadora ya que el calor es muy perjudicial para ellas. Por eso, una vez están secas, no las planches.

TROFEO DEL HOGAR Y TOP MASCOTAS 2025

PREMIADOS 2025

Un total de 28 productos han sido premiados en la tercera edición del Trofeo del Hogar y Trofeo del Hogar Top Mascotas, dos distinciones únicas en España creadas para destacar los mejores productos para el hogar y para el cuidado de las mascotas. Ambos premios se basan en rigurosas evaluaciones realizadas por consumidores habituales en condiciones reales de uso y sin referencia de marca. Más información en: www.trofeosdelhogar.com



PLUS DE ESTILO

ACIERTA AL ESCOGER EL PAPEL PINTADO

Te damos las claves para elegir el diseño que más se adapta a tu hogar



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

1. Qué estampado escoger. Debe casar con el estilo general del espacio. Para los clásicos, flores, cuadros y espigas; en los modernos, geométricos y de efecto textil o estucado.

2. Cuánta pared empapelar. No es necesario cubrir las paredes de toda una estancia, también queda muy estiloso empapelar solo un frente (por ejemplo, sobre el sofá). En ese caso, puedes escoger un papel más llamativo para darle mayor protagonismo.

3. Cómo crear rincones especiales con él. Imagina un pequeño tramo de pared en el salón en el que has instalado un minidespacho. Pues si empapelas solo ese espacio lo estarás delimitando con mucha personalidad.

4. En cocinas y baños. Salvo en la zona de aguas (ducha, sobre las fregaderas...), puedes empapelar sin problema. Aunque ya se comercializan incluso papeles impermeables y también aptos para ser colocados sobre los azulejos.

5. Para que su colocación sea más fácil. Escoge un papel autoadhesivo. Cada vez hay más modelos.

Es nuevo

INHALA TERRAZA TOMAR UN CÓCTEL CON LAS MEJORES VISTAS DE MADRID

El restaurante Inhala Terraza (antes La Terraza del Santo Domingo) es un oasis en pleno centro de Madrid. Ubicado en la azotea del Inhala Hotel Garden, es un lugar para quien busca evadirse tomando deliciosos platos y cócteles con las mejores vistas de la ciudad. Con una zona superior al aire libre ideal para tomar copas. Y otra acristalada para disfrutar de la terraza todo el año, con sol o incluso con lluvia.
www.inhalaterraza.com



ZIAJA

SOLARES

Con los productos de Ziaja para el verano podrás lucir un bonito bronceado con una piel protegida y uniforme. Descúbrelos en:

www.ziaja.es



YALEA ALLADO DE LAS MUJERES

La firma de gafas presenta la exposición del proyecto 'Portrait of dreams' y la segunda parte de su campaña 'Sisterhood' dedicada a las mujeres. www.yaleaeyewear.com/es



NUEVA VERSIÓN DEL DISPOSITIVO IQOS ILUMA

Este dispositivo, que calienta tabaco en lugar de quemarlo, incorpora cuatro funcionalidades: pantalla táctil, modo pausa, FlexPuff y FlexBatter. www.iqos.com

INSUUSPORT FUSIÓN DE MODA Y DEPORTE

La marca de ropa irrumpe en el mundo del tenis y del pádel con una propuesta única que combina elegancia, innovación y alto rendimiento. Más información: www.insuusport.com



EL CLÁSICO SE REINVENTA

Las tortillas más ricas y vistosas

Estas cinco recetas demuestran que la humilde y socorrida tortilla puede convertirse casi en un plato gourmet



EN CORONA HORNEADA

II 7-8 🕒 50 min

- 8 huevos medianos
- 100 g de espinacas en hojas limpias, pimienta, sal
- 100 g de jamón ibérico en lonchas, albahaca fresca
- 125 g de queso feta en dados
- 2 tomates pera maduros
- Aceite de oliva
- Albahaca fresca

Precalienta el horno a 180°. Lava y seca los tomates, y córtalos en rodajas. Reserva 4 de ellas para decorar la tortilla y retira las pepitas del resto.

Lava las espinacas y saltéalas hasta que expulsen toda el agua. Salpimienta y reserva mientras se escurren.

Bate los huevos y salpimientalos. Unta un molde de corona con aceite. Vierte los huevos, reparte las espinacas por el molde, el tomate sin pepitas, el jamón ibérico y el queso feta troceado.

Tapa con papel de horno y hornea 15 minutos. Retira el papel y reparte las rodajas de tomate reservadas. Hornea 10 minutos más, destapado. Deja templar, desmolda y sírvela decorada con albahaca.

PASTELITOS DE TORTILLA DE PATATA

11 4 🕒 1 h

- 6 patatas
- 1 cebolla
- 4 huevos
- Aceite de oliva
- Sal al gusto
- Unas hojas de lechuga
- Cebollino picado

Pela las patatas, lávalas y córtalas en láminas finas. Calienta una sartén con abundante aceite a unos 140° y confita las patatas. Añade la cebolla cortada en juliana, mezcla y pocha.

Escurre muy bien la mezcla anterior cuando todo esté tierno y ligeramente dorado. Reserva el aceite empleado

para utilizarlo en alguna otra preparación.

Casca los huevos en un bol amplio, condiméntalos con una pizca de sal, añade las patatas con la cebolla y remueve bien con una cuchara de madera hasta obtener una mezcla que sea homogénea.

Coloca una cápsula de papel en los huecos de un molde de magdalenas y rellénalos con la mezcla. Cuaja los pastelitos de tortilla en el horno precalentado a 180° durante unos 25 minutos, hasta que los veas algo doraditos.

Retira los pastelitos del horno y déjalos reposar durante un ratito antes de servirlos junto con las hojas de lechuga y el cebollino picado espolvoreado por encima.



PASTEL GRATINADO DE TORTILLA, JAMÓN Y QUESO

11 6 🕒 1 h

- 10 patatas, 6 huevos
- 2 yemas, 2 cebollas
- 12 lonchas de jamón cocido
- 12 lonchas de queso
- Unos tallos de cebollino
- Aceite, sal, pimienta

Pela las cebollas y córtalas en juliana. Pela las patatas, lávalas y sécalas. Reserva dos y corta el resto en láminas.

Sofríe la cebolla 1 minuto. Incorpora las patatas y rehógalas a fuego bajo, removiéndolas de vez en cuando, hasta que estén tiernas y doraditas. Escurre bien del aceite.

Bate los huevos, añade la mezcla de patata y cebolla, y salpi-

mienta. Divide esta preparación en 3 partes y cuaja 3 tortillas por ambas caras. Retíralas y reserva para más tarde.

Trocea las patatas reservadas y cuécelas en agua salada, hasta que estén tiernas. Escúrrelas, pásalas por el pasapurés, salpimienta, añade las yemas y mezcla. Pon el puré dentro de una manga.

Coloca una tortilla en una fuente refractaria y cúbreala con 6 lonchas de queso y 6 de jamón. Añade otra tortilla y el queso y jamón restantes, y cubre con la tercera tortilla.

Cubre la superficie del pastel con rosetones de puré, hornea y gratina 15 minutos a 180°, hasta que se dore y el queso se funda. Sirvelo espolvoreado con cebollino picado.

TRUCO

Cuaja las tortillas lo justo para poder sacarlas de la sartén; se acabarán de hacer al horno.





DE CALABACÍN, BEICON Y QUESO CON BASE CRUJIENTE

II 4 🕒 45 min

- 8 huevos medianos
- 100 g de beicon en lonchas
- 1 calabacín
- 125 g de queso tierno de cabra con trufa
- 8 tortillas de trigo
- Sal, pimienta
- Aceite de oliva
- Tomillo fresco

Precalienta el horno a 180°. Despunta el calabacín. Lávalo y córtalo en tiras. Ponlo en una sartén, con un chorrito de aceite, y cúbrelo con agua.

Cuece el calabacín a fuego medio hasta que se evapore toda el agua y saltéalo durante 1 minuto. Resérvalo.

Corta las lonchas de beicon en tiras de medio cm de ancho. Salpimientalas y saltéalas en la misma sartén donde has cocinado el calabacín, hasta dorarlo. Corta el queso de cabra en dados. Casca los huevos en un bol amplio, sálalos y bátelos bien.

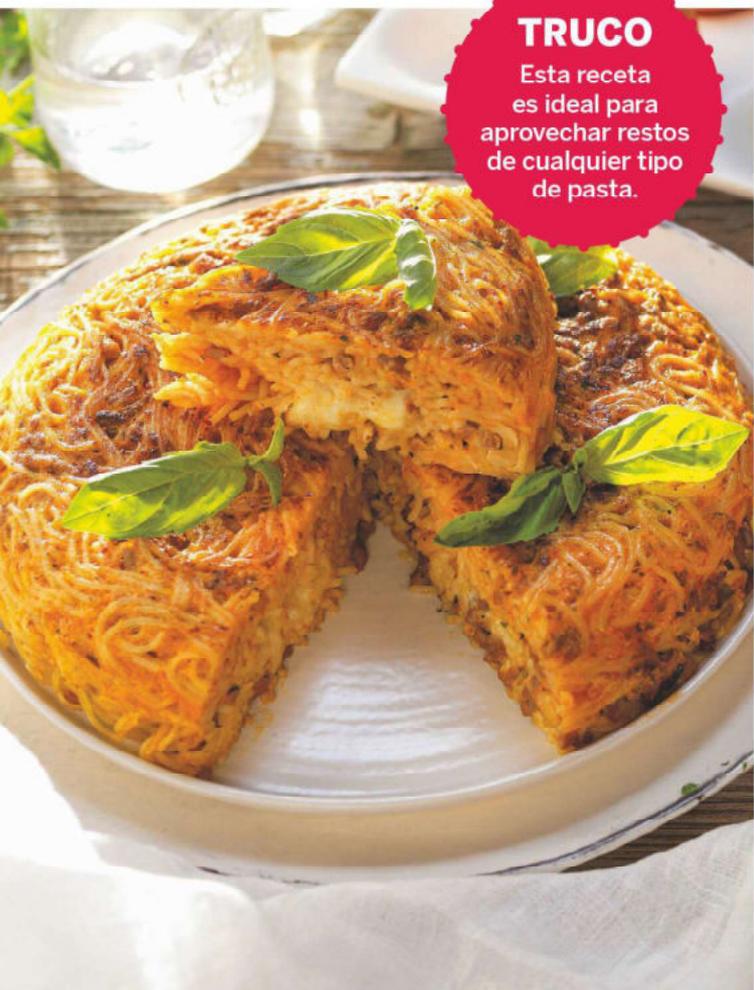
Prepara 4 moldes de unos 14 cm de diámetro. Forra cada molde con 2 tortillas de trigo superpuestas, formando ondas con los laterales de las mismas.

Reparte el beicon, el calabacín, los dados de queso y los huevos batidos en los moldes. Hornea durante 15 minutos o hasta que el huevo esté cuajado.

Sirve las tortillas bien calientes, espolvoreadas con pimienta y unas hojitas de tomillo fresco.

TRUCO

Esta receta es ideal para aprovechar restos de cualquier tipo de pasta.



TORTILLA DE PASTA A LA BOLONESA CON QUESO

II 8 🕒 40 min

- 400 g de espaguetis
- 4 huevos, albahaca
- 400 g de picada de ternera
- 1 cebolla, 2 dientes de ajo
- 200 ml de salsa de tomate casera, aceite de oliva, sal
- 1 cdta. de orégano, pimienta
- 1 bola de queso mozzarella

Cuece los espaguetis en una olla con abundante agua salada según las indicaciones del fabricante para que queden al dente. Cuéjalos, refrésalos con agua fría y deja escurrir. Pela la cebolla y los ajos, y pícalos.

Calienta 2 cucharadas de aceite en una sartén, añade la carne y dórala. Remueve con un

tenedor de madera para que quede suelta. Agrega la cebolla y el ajo, y sofríelos 2 minutos.

Incorpora la salsa, salpimienta y aromatiza con el orégano, remueve y cuece 5 minutos más. Retira del fuego y espera a que la boloñesa se enfríe. Precalienta el horno a 180°.

Casca los huevos en un cuenco, añade los espaguetis y la boloñesa, y mezcla. Calienta 2 cucharadas de aceite en una sartén que pueda ir al horno y vierte la mitad de la preparación anterior.

Cuaja 2 minutos a fuego suave, añade la mozzarella en rodajas y cubre con el resto de la mezcla. Hornea la tortilla 12 minutos y ponla en una fuente, decora con la albahaca lavada y sirve.

COLECCIONABLE

LA COCINA DE LA ABUELA

BERENJENAS CON SALMÓN



SARDINAS EN ESCABECHE



POLLO AL AJILLO CON TOMATITOS



MILHOJAS DE HOJALDRE



SARDINAS EN ESCABECHE

II 4 🕒 1 hora 15 min

- 1 kg de sardinas
- 100 g de harina, 4 patatas
- 2 cebollas blancas
- 200 ml de vinagre de vino blanco, laurel
- 4 zanahorias, aceite
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla morada
- Eneldo, sal
- Pimienta negra en grano

Corta las patatas peladas en rodajas y 1 cebolla blanca en juliana. Pocha ambas, escurre bien y sala.

Limpia las sardinas, sazónala y enharina. Dóralas. Raspa 2 zanahorias y pela

la otra cebolla blanca. Corta ambas en rodajitas. Aplasta los dientes de ajo.

Calienta 200 ml de aceite, el vinagre, las rodajas de cebolla y zanahoria, granos de pimienta, ajos y laurel lavado.

Cuece 5 minutos, añade las sardinas y cuece 5 minutos más. Pela y lamina las otras 2 zanahorias, y ponlas en agua con hielo, junto a la cebolla morada en juliana.

Escurre las verduras a los 10 minutos, aliña con aceite, sal y eneldo. Sirve las sardinas sobre las patatas y con la ensalada al lado.



BERENJENAS CON SALMÓN

II 4 🕒 45 min

- 2 berenjenas
- 200 g de lomo de salmón sin piel ni espinas
- 8 huevos, ½ cebolla, 1 ajo
- 200 ml de tomate frito
- El zumo y la ralladura de ½ limón, cebollino
- Aceite, sal, pimienta

Lava las berenjenas y láminalas. Déjalas en un colador espolvoreadas con sal para que suden y suelten el amargor. Enjuaga y seca bien.

Pela, pica y rehoga la cebolla y el ajo 5 minutos. Añade el tomate, sal, pimienta y un chorrito de zumo de limón, mezcla y reserva.

Calienta una sartén con aceite, dora las láminas de berenjena, salpimienta y retira. Casca los huevos y mézclalos con el salmón lavado, secado y picado, y unos tallos de cebollino.

Vierte más aceite en la sartén y cuaja el revuelto, sin parar de remover, hasta que esté cremoso. Extiende las láminas de berenjena, pon 1 cucharada de revuelto en un extremo y enrolla.

Hornea los rollitos unos minutos a 180° y sírvelos con la salsa, la ralladura y algo más de cebollino.



MILHOJAS DE HOJALDRE

II 4 🕒 30 min

- 400 g de masa de hojaldre refrigerada
- ¼ l de leche
- 2 yemas de huevo
- 50 g de azúcar
- 20 g de maicena
- 200 g de mermelada de ciruela, 4 ciruelas
- Unas hojas de menta
- Azúcar glas

Cuece la leche hasta que casi llegue a ebullición. Bate las yemas junto con el azúcar, la maicena y la mermelada de ciruela.

Añade esta preparación a la leche y deja cocer, removiendo, hasta obtener

una crema. Déjala enfriar, tápala con film y resérvala dentro de la nevera.

Extiende el hojaldre, córtalo en rectángulos de unos 4 x 8 cm y espolvorea por encima con azúcar glas. Cuécelo en el horno precalentado a 200° durante 30 minutos. Mientras, lava las ciruelas, deshuélas y córtalas en gajos.

Monta el postre alternando el hojaldre con capas de crema, hasta agotar los ingredientes. Decora con los gajos de ciruela, un poco de azúcar glas por encima y unas hojas de menta.



POLLO AL AJILLO CON TOMATITOS

II 4 🕒 35 min

- ½ pollo de corral cortado en trozos, 100 g de harina
- 12 patatas pequeñas
- 50 g de mantequilla
- 100 g de pan rallado
- 8 dientes de ajo, romero
- 100 ml de vino blanco
- 200 ml de caldo de ave
- El zumo de ½ limón, sal
- 16 tomatitos, aceite
- Pimienta negra, perejil

Pela y lava las patatitas. Hazles cortes paralelos finos a lo ancho. Pincela con la mantequilla fundida, salpimienta, espolvorea con pan rallado y hornea durante 25 minutos a 180°.

Salpimienta el pollo y rebózalo en harina. Corta los ajos en rodajitas y confítalas en una cazuela con un fondo de aceite, hasta dorarlas.

Vierte más aceite en la cazuela, agrega el pollo y rehoga 8 minutos. Añade el vino, cocina hasta evaporar el alcohol e incorpora el caldo.

Cuece 5 minutos más. Incorpora el ajo y el zumo de limón, remueve y cocina 8-10 minutos. Retira del fuego.

Saltea los tomatitos, salpimientalos y agrégalos a la cazuela junto con las patatas. Decora con el romero y el perejil, y sirve.



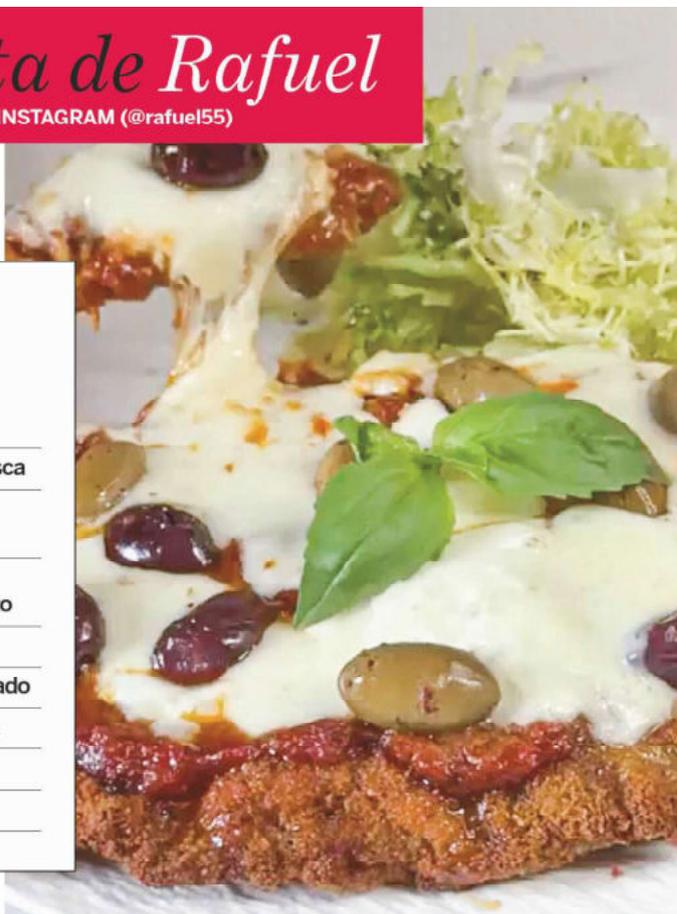
La receta de Rafael

EL CHEF QUE TRIUNFA EN INSTAGRAM (@rafuel55)

INGREDIENTES

II 2 🕒 25min

- 2 filetes de ternera
- 200 g de mozzarella fresca
- 250 ml de caldo de verduras, aceite, sal
- 1 cda. de mermelada de fresa, cayenas al gusto
- 10 hojas de albahaca
- 1 huevo, 50 g de pan rallado
- 50 g de harina, pimienta
- 4 o 5 aceitunas
- Un poco de escarola



Milanesea gratinada

Con una exquisita salsa por encima



1. Dora los ajos y añade el caldo, la cayena, el tomate, la mermelada, pimienta, sal y la albahaca.



2. Cuece 30 minutos a fuego medio. Tapa la carne con film y espálmala bien para que quede fina. Sálala.



3. Pasa la ternera por harina, huevo batido y pan rallado. A continuación, fríela en abundante aceite.



4. Cúbrela con la salsa, mozzarella y olivas. Homea a 200° hasta que el queso se funda y sirve con escarola y albahaca.

LOS TRUCOS DEL CHEF



• **Antes de freír.** Si refrigeras la carne en la nevera una vez rebozada durante unos 15 minutos, la capa de pan rallado se adherirá mejor, con lo que no se despegará durante la fritura y quedará más crujiente.

• **Otro rebozado.** Y si aún la prefieres más crujiente, mezcla el pan rallado con un poco de almendra picada o bien combínalo o sustitúyelo por panko, un pan rallado japonés más grueso.

LECTURAS

Nº 3 820 - 11 de junio 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 Silvia Quiroga, Estela Cebrián
MAQUETACIÓN Dolors Cabeceran (jefa de maqueta), Jordi Juncosa
TRATAMIENTO DE IMAGEN Cristina Molinero

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

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

RBA BRANDS

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

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

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

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

RBA REVISTAS

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

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

LECTURAS no se hace responsable de la opinión de sus colaboradores, en los trabajos publicados, ni se identifica necesariamente con la misma. Prohibida la reproducción total o parcial de cualquier información gráfica o literaria, sin autorización de la Dirección.

Distribución: Logista Publicaciones
Depósito legal: B-20-1958
ISSN Revista de papel: 0047-4304
ISSN Revista digital: 2014-606X
Printed in Spain

Atención al suscriptor y lector: suscripciones@rba.es

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

© RBA REVISTAS, S.L. 2025

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



Un asiento de cine	Haber o existir	Parieta del cuervo	Tras los taxis y autobuses	Fotocopia a distancia	Capital de una diócesis	Barra larga y delgada
Nadar sumergido	Rabo que engancha	Hay tres en Canadá	Zapatilla de verano	La reina de la selva	Deporte japonés de lucha	Calambre de los músculos
			Óxido rojizo			
Valory al toro				Salir por los poros		
Es común en la cocina		Saburra de la lengua		Tejido de mallas	Ella es... Moore	
		Círculo astronómico			Delimitan el total	
Pierde el equilibrio			Cien o centésimo			Delimitan el plural
Ahora mismo			Interjección que alienta			Documento que afirma
	Ropa deportiva amplia				Y otra de arena	
	Cueva de peludos osos				Color rojo muy oscuro	
Es de otra época geológica	Se rompe en la playa				La cabeza del general	Fin de fiesta
	La puesta de un astro				Prenda o garantía	Muy osado, atrevido
						No nacida de forma natural
Tronco de vid					Pez que vive enlatado	
Pequeño coche de carreras					Apegado a su hermano	
			Ninguna persona, como Juan			
Grosura de un animal					Un gran empeño	
La primera en música					Aviva las pasiones	
		Mangas de camisa				
		Moneda de los yanquis				
Un exceso de auto-estima	El final de la verdad		Prefijo africano	Cobrar aves o fieras	Principios de la economía	Una tonelada
	Deteriora con el uso		El centro del mundo	Bebida espirituosa	Delimitan el ruedo	Dejar paso al que llega por la derecha
		Engordar al globo				
		Gran caída financiera				Aquí, en Argentina
Parieta del cuervo			Filamento cual musgo			Vivienda esquimal
Atreverse con Rosa			Al nivel de una cosa			
			La más dura del baño			
			En opinión de la oveja		Germánico que fue gordo	
Entorpece el desarrollo				Examen de boquilla	Merucda sorpresa	
El final de la carrera				Vocal anárquica		El centro de la Meca
	Jefe supremo del Imperio romano					La inicial de Rosa
					Interjección que excita el entusiasmo	



SUDOKUS ★ fácil

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

★★ medio

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

SOPA DE LETRAS

♦ Encuentra en esta sopa de letras el nombre de 15 complementos sin los que muchas veces no podemos salir de casa y con los que acabamos de crear nuestro propio estilo.

- Agenda
- Anillo
- Bastón
- Billetero
- Bufanda
- Cinturón
- Collar
- Elásticos
- Fular
- Gafas
- Gorra
- Guantes
- Móvil
- Paraguas
- Reloj

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

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.

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

Pista: Cazas de jabalíes y otros animales de caza mayor.

I		F			O	S		
			C					
S	A				I	U		O
			E			F	A	
U			F		A			I
	A	O			C			
O	U	I				E		A
					F			
		R	U			O		C

Pista: Ellas están exultantes de alegría.

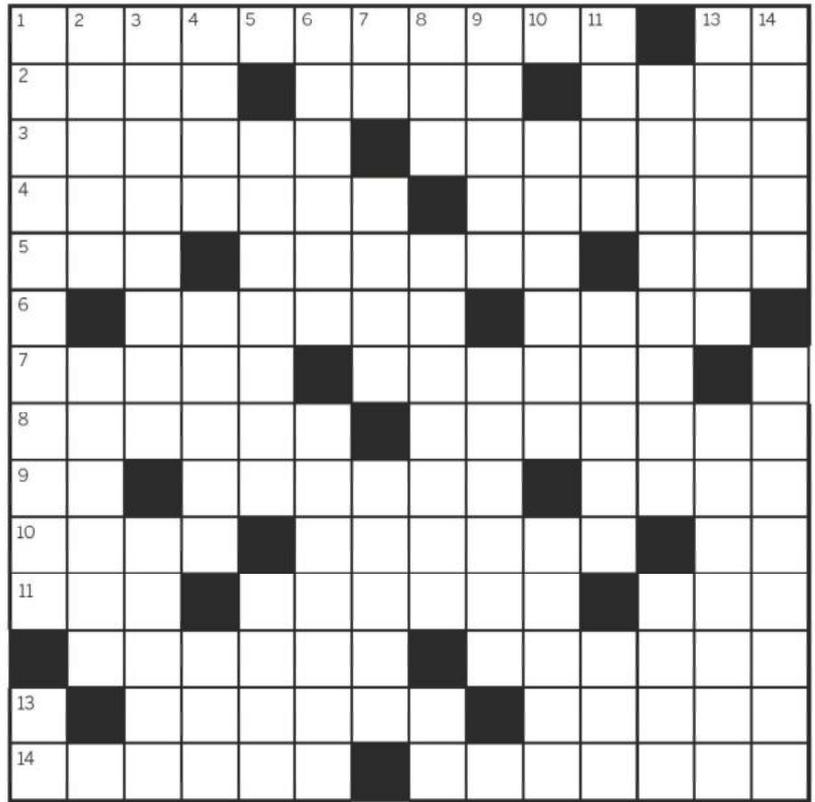
CRUCIGRAMA

Horizontales

1. Relataríamos. Símbolo del tantalio. 2. Representación mental. Animal mustélido. Quieras. 3. Mamífero vivírrido. Dé talud. 4. Pintura de una persona. Caudillo militar. 5. Se atreve. Ave. Astilla resinosa. 6. Mil romanos. Manifestarás alegría. Proyecto. 7. Garantizo un crédito. Que lee. Roentgen. 8. Mono narigudo. Zumbel. 9. Símbolo del cloro. Barco de guerra oriental. Plantígrados. 10. Letra griega. Pequeñas lanzas arrojadizas. Símbolo del lutecio. 11. Pieza circular. Comeré de noche. Monja. 12. Labrarás. Rugosa. 13. Símbolo del fósforo. El que asa. Palpas. 14. Venenoso. Daré un baño de acero.

Verticales

1. Magia negra. Símbolo del platino. 2. Fijes día. Señala el precio. Símbolo del oxígeno. 3. Rendirás beneficios. Pecho del hombre. 4. Raspar. Escoja. De esta manera. 5. Símbolo del argón. Fécula extraída de la mandioca. Quiebra comercial. 6. Volver a atar. Que forma ondas. 7. Dos romanos. Abertura para abrochar botones. Ánsar. oca. 8. Altar. Garantiza. Dios del Sol. 9. Asesinar. Establo, caballeriza. Cien romanos. 10. Cuarta vocal. Acoge a un niño. Punto cardinal. 11. Habitación, estancia. Papagayos. Preposición. 12. Sancionarás. Árida. 13. Aburran. Dar color. 14. Suaviza. Afeitase.

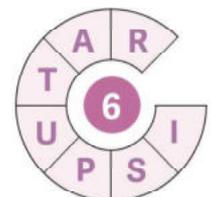


PALABRAS ENROSCADAS

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



MARCIANO



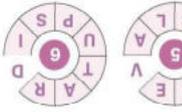
SOLUCIONES

Horizontales:

1. Narraríamos. Ta. 2. Retrato. Aidal. Idea. Erá. Ames. 3. Cineta. Atalude. 4. Retrato. Aidal. 5. Osa. Pájaros. Tea. 6. M. MONTERRIAS. 7. Avialo. Lector. Retras. Plan. 8. Nástica. Guacra. 9. Cl. Jangua. Osos. 10. Iota. Dardos. Lu. 11. Aro. Dardos. Lu. 12. Ararás. Cenaré. Sor. 13. Asador. Tocas. Aspera. 14. Toxica. Acerare. Verticales. 1. Nigromancia. Pt. 2. Adies. Valor. O. 3. Rentarás. Torax. 4. Raer. Elija. Así. 5. A. Tapica. Crac. 6. Reatar. Ondado. 7. Ojal. Ganso. 8. Ara. Asegura. Ra. 9. Matar. Cuedra. C. 10. O. Adopta. Oeste. 11. Sala. Loros. For. 12. Mutarás. Seca. 13. Tedien. Colorar. 14. Aseda. Rasurase.

Verticales:

1. Magia negra. Símbolo del platino. 2. Fijes día. Señala el precio. Símbolo del oxígeno. 3. Rendirás beneficios. Pecho del hombre. 4. Raspar. Escoja. De esta manera. 5. Símbolo del argón. Fécula extraída de la mandioca. Quiebra comercial. 6. Volver a atar. Que forma ondas. 7. Dos romanos. Abertura para abrochar botones. Ánsar. oca. 8. Altar. Garantiza. Dios del Sol. 9. Asesinar. Establo, caballeriza. Cien romanos. 10. Cuarta vocal. Acoge a un niño. Punto cardinal. 11. Habitación, estancia. Papagayos. Preposición. 12. Sancionarás. Árida. 13. Aburran. Dar color. 14. Suaviza. Afeitase.





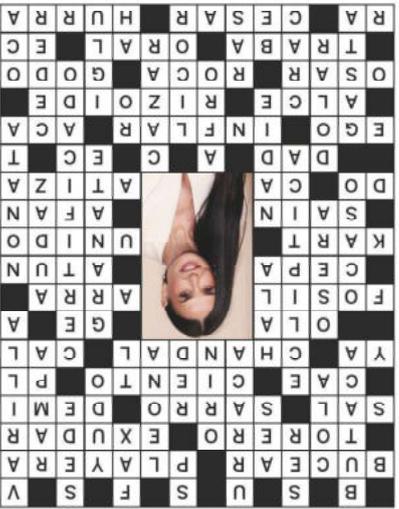



Horizontales:

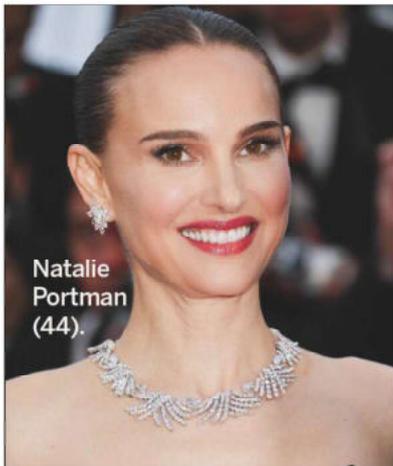
1. Narraríamos. Ta. 2. Retrato. Aidal. Idea. Erá. Ames. 3. Cineta. Atalude. 4. Retrato. Aidal. 5. Osa. Pájaros. Tea. 6. M. MONTERRIAS. 7. Avialo. Lector. Retras. Plan. 8. Nástica. Guacra. 9. Cl. Jangua. Osos. 10. Iota. Dardos. Lu. 11. Aro. Dardos. Lu. 12. Ararás. Cenaré. Sor. 13. Asador. Tocas. Aspera. 14. Toxica. Acerare. Verticales. 1. Nigromancia. Pt. 2. Adies. Valor. O. 3. Rentarás. Torax. 4. Raer. Elija. Así. 5. A. Tapica. Crac. 6. Reatar. Ondado. 7. Ojal. Ganso. 8. Ara. Asegura. Ra. 9. Matar. Cuedra. C. 10. O. Adopta. Oeste. 11. Sala. Loros. For. 12. Mutarás. Seca. 13. Tedien. Colorar. 14. Aseda. Rasurase.

Verticales:

1. Magia negra. Símbolo del platino. 2. Fijes día. Señala el precio. Símbolo del oxígeno. 3. Rendirás beneficios. Pecho del hombre. 4. Raspar. Escoja. De esta manera. 5. Símbolo del argón. Fécula extraída de la mandioca. Quiebra comercial. 6. Volver a atar. Que forma ondas. 7. Dos romanos. Abertura para abrochar botones. Ánsar. oca. 8. Altar. Garantiza. Dios del Sol. 9. Asesinar. Establo, caballeriza. Cien romanos. 10. Cuarta vocal. Acoge a un niño. Punto cardinal. 11. Habitación, estancia. Papagayos. Preposición. 12. Sancionarás. Árida. 13. Aburran. Dar color. 14. Suaviza. Afeitase.



Horóscopo



Natalie Portman (44).

GÉMINIS

21 mayo-20 junio

Durante esta semana, vivirás algunos momentos de bastante tensión, pero si te esfuerzas lograrás sobreponerte a ellos y girar la rueda del destino. No des a los problemas mayor dimensión de la que en realidad tienen, sé paciente y ten, en general, una actitud más positiva. Todo mejorará si pones esto en práctica. **Te conviene tomar decisiones en el terreno sentimental.** No esperes que todo fluya, es hora de tomar la iniciativa.

ARIES

21 marzo-19 abril

Te afectará la depresión primaveral, estarás vulnerable. Evita el contacto con personas negativas. **Tendrás ocasión de mejorar tus relaciones laborales** y esto beneficiará tu economía. En el amor, evita que te influyan los fantasmas del pasado. Aleja los temores y acepta lo que ahora te ofrece el destino.

TAURO

20 abril-20 mayo

Sé prudente con los negocios, nada saldrá como esperas. Ante las dificultades, no te resistas, ¡adáptate! Si lo haces, disfrutarás de los resultados que te proporciona tu espíritu emprendedor y tu carisma. Los astros, además, protegen tus decisiones. **Se avecina un viaje romántico, disfrútalo.**

CÁNCER

21 junio-22 julio

Los astros agudizan ahora tu creatividad, **encontrarás soluciones para todo.** Si te agobias, piensa en ello. Tu vida sentimental sufrirá complicaciones. Si crees que tu pareja se está alejando, no pongas en práctica tus ideas para retenerlo. Cuando un amor no funciona, es mejor dejarlo partir.

LEO

23 julio-22 agosto

Encontrarás algunas personas que te desestabilizarán. **Pon límites y evita que alcancen tu intimidad emocional.** Ante las trabas que alguien pondrá en tu camino, muévete con inteligencia y astucia. Si te llega una propuesta de negocio, quizá no sea rentable ahora, pero sí lo será a largo plazo.

VIRGO

23 agosto-22 sept

No es la astenia primaveral la que te está afectando, sino cierta conjunción astral desfavorable que influye en tu signo. Pronto transitará y volverás a recuperar el optimismo y la energía. Mientras, **intenta que a tu relación no le falte alegría** ni pasión o tu pareja se cansará de tanto abatimiento.

LIBRA

23 sept-22 octubre

Te sentirás llena de energía y precisamente por ello has de ser más prudente que nunca. **Si te ofrecen un negocio no aceptes,** saldrías perdiendo. En el amor tendrás una semana complicada. Con tu vitalidad exacerbada tenderás a coquetear con todo el mundo. Si estás con alguien, no le sentará nada bien.

ESCORPIO

23 oct-21 nov

Entras ahora en un ciclo de prosperidad aunque tendrás que adoptar nuevas fórmulas para administrarte mejor y sacar provecho de ello. Esto estará muy unido al aspecto sentimental. Quizá no coincidas con tu pareja sobre cómo gestionar el dinero, lo que podría provocar cambios en tu situación amorosa.

SAGITARIO

22 nov-20 dic

La Luna en su cuarto creciente influye en tu signo provocándote indecisión e inseguridad, también desconfianza en la gente. Sin embargo, en realidad **es una buena semana astral,** intenta ser objetiva. Estás en el inicio de un periodo de prosperidad y el tema sentimental también será muy positivo.

CAPRICORNIO

21 dic-20 de enero

Ciertos aspectos planetarios te conceden claridad mental, es el momento apropiado para tomar decisiones. También **tu economía entra en una fase de estabilidad.** En cambio, tu vida sentimental estará agitada: controla tu amor propio y evitarás situaciones de las que te arrepentirías.

ACUARIO

21 enero-19 febrero

Estás recuperando todo lo positivo que habías perdido tiempo atrás. Aléjate de los pesimistas si no quieres retroceder. Habrá cambios en el terreno laboral, **tendrás una oportunidad con la que soñabas.** En el aspecto sentimental, te cruzarás con alguien que hará tambalear tu seguridad en tu relación actual.

PISCIS

20 febrero-20 marzo

Te llegará una interesante propuesta laboral muy positiva de cara al futuro. La mente puede ser ahora tu mejor aliada, no la conviertas en tu peor enemigo. En el amor, llevas tiempo buscando mejorar tu relación pero solo has conseguido poner parches. Quizá la mejor solución sería daros un tiempo.

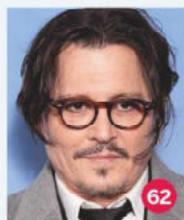
PERSONAJES QUE TAMBIÉN CUMPLEN AÑOS



DAVID BISBAL



MAGDALENA DE SUECIA



JOHNNY DEPP



ONA CARBONELL



ELIZABETH HURLEY



Mª ROSA COBO
Consejera, vidente
y amiga

918 372 308

Anfitriona de programas
televisivos y radiofónicos

806 499 797

Confidente de celebridades
y famosos

Más de 30 años de experiencia

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

ALICIA GALVAN

PRODUCCIONES 2025

La MAGIA COMIENZA CONTIGO

922 679 362
806 514 514

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

Feliz cumpleaños



Debutó como actriz a los 18 años



Cayó en el infierno de las drogas

“He tomado casi todas las drogas que se pueden imaginar. La heroína fue la más peligrosa de todas”, confesó Angelina sobre sus años salvajes.



ANGELINA JOLIE

CUMPLE 50 TRAS PONER FIN A SU AGRIO DIVORCIO

Tras 8 años de dura guerra legal con Brad Pitt y dedicada a sus hijos, la actriz vuelve a estar en lo más alto de su carrera

Los primeros años de Angelina Jolie estuvieron marcados por la ausencia paterna —no se habla con su padre, Jon Voight— y los coqueteos con las drogas. Pero su tenacidad y su carisma la hicieron estrella. Nacida el 4 de junio de 1975, su vida amorosa ha sido intensa, se ha casado en tres ocasiones. Brad Pitt es el marido más mediático y junto a él tuvo seis hijos, tres biológicos y tres adoptados. Tras ocho años de guerra legal, han firmado el divorcio, y ahora Angelina encara los 50 dejando atrás su etapa personal más dura y retomando con éxito su carrera de actriz, con ‘María’, donde daba vida a Maria Callas, y ‘Eddington’, que presentó en Cannes. **L**

Los seis hijos de Angelina Jolie, Maddox (23) Pax (21), Zahara (20), Shiloh (19), Knox (16) y Vivienne (16), apoyan a su madre y han dado la espalda a Brad Pitt en su larga batalla por el divorcio y la custodia, llegando incluso a quitarse el apellido paterno algunos de ellos.



ESTE VERANO REFRESCA TU MENTE CON
PASATIEMPOS



DIVIÉRTETE,
APRENDE Y PON
A PRUEBA TU
INGENIO EN UN
VIAJE ÚNICO



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.