

# LECTURAS



**TRES DÍAS DE FIESTA**

**LA BODA DE LA HIJA DE BELEN RUEDA EN MENORCA**

PVP: Península 2,70 € • Canarias 2,80 €  
0 3 8 2 2  
8 4 280 19 000020



**EXCLUSIVA**

**LAMINE YAMAL**

**Se relaja con una influencer de 30 años**

**La estrella del fútbol y la gallega Fati Vázquez, juntos en Italia**



**ANABEL Y DAVID**

**FELICES EN EL ENLACE DE SU AMIGA SUSANA MOLINA**

**ENLACE AL CANAL**

[x.com/byneontelegram](https://www.instagram.com/byneontelegram)

O escanea el código QR:



**EXCLUSIVA**

**LAS CUENTAS DEL NEGOCIO DE PAZ PADILLA QUE HA ENCENDIDO CÁDIZ**



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](http://www.labiosthetique.es).



30

**ALEXIA RIVAS NOS ENSEÑA SU NUEVA CASA**

La colaboradora nos concede su entrevista más personal.



4

**LA BODA DE LA HIJA DE BELÉN RUEDA**  
Belén Écija contrae matrimonio con Jaime Sánchez en Menorca.

16 a 18. Siete días.

**26. El regreso triunfal de Raphael**

Vuelve a cantar seis meses después del diagnóstico de su linfoma cerebral.

**36. No es por maldad. Por Pilar Eyre**

Sofía, el dolor de una reina cada vez más sola.

**42. Leonor embarca en un buque de guerra**

Hará maniobras de combate con fuego real en la fragata Blas de Lezo.

**44. Trooping the colour**

Kate, protagonista en el gran día de la Familia Real.

**46. Carlos Felipe y Sofía de Suecia**

Los príncipes bautizan a su hija Inés en la iglesia del Palacio Real de Estocolmo.

**48. Farah Diba**

Reaparece en la boda de su nieta Iman.

**50. Paz Padilla, en el ojo del huracán**

Siembra la polémica en Cádiz por el uso de la imagen de una raspa.

**54. Zeus, el hijo de Sara Montiel**

"Si mi madre tuvo algo con el rey emérito, se lo llevó a la tumba", nos cuenta.

**56. El blog de Jorge**

**58. Carmen Borrego y su hijo, de fiesta**

Escenifican la paz familiar en el cumpleaños de José María Almoguera.

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

La manada de la ESO: un joven de 13 años fue violado por cinco compañeros.

**64. Nuevo giro en la desaparición de Madeleine McCann**

Analizan unos huesos y unos restos de ropa que podrían ser de la niña.

**66. William Levy se confiesa**

"Lo de mi detención ha sido excesivo, solo tomé unos tragos".

74 a 78. Actualidad

80. Nuestras series

94. Pasatiempos

97. Horóscopo

68

**HIBA ABOUK, EN LA GRAN FIESTA DE LA TELE**

La actriz, en la fiesta por el décimo aniversario de Netflix en España.



12

**ANABEL SE VA DE BODA**  
Acude al enlace de Susana Molina con Guille Valle.

## LECTURAS Práctica

**82. Salud** Cómo fortalecer tu suelo pélvico.

**84. Belleza.** Luce una piel radiante en verano.

**88. Cocina.** Ensaladas frescas y muy vistosas.





EN MENORCA

# La emoción de Belén Rueda en la boda de su hija

La actriz estaba exultante en el romántico y bohemio enlace de su hija mayor, Belén Écija, con el financiero Jaime Sánchez

Una tierna imagen de madre e hija

A la salida de la iglesia, tras la ceremonia, Belén se despidió de su hija Belén (31) con un tierno abrazo. Madre e hija han estado siempre muy unidas.



Belén Rueda (60) estaba espectacular con un vestido color mostaza que combinó con un original tocado color burdeos y unas altísimas sandalias del mismo tono. La actriz llegó sola a la iglesia de Sant Climent, en Maó.



Los novios sellaron sus seis años de amor en la isla en la que Belén Écija ha disfrutado desde niña de sus veranos en familia

La joven llevó un vestido estilo boho de la diseñadora Cristina Valenzuela



### El padrino y la madrina de los novios

El productor Daniel Écija (62) acompañó a su hija mayor al altar. Daniel y Belén Rueda se separaron en 2004 tras más de quince años de relación.



Jaime Sánchez entró a la iglesia acompañado de su madre y madrina, Elena Fernández de Valderrama, que causó sensación con su elegancia.



Belén ha cuidado cada detalle del enlace de su hija a la que ayudó a peinar para su gran día.

INSTAGRAM

**E**ra una de las bodas más esperadas del año en Menorca y se notaba en el ambiente. Fueron muchos los curiosos que antes de las cinco de la tarde del sábado 14 de junio se dieron cita frente a las puertas de la iglesia de Sant Climent en Maó. Allí, nervioso, esperaba el novio, Jaime Sánchez, acompañado por su madre y madrina, Elena Fernández de Valderrama.

#### LA MÁS ESPERADA

Aún no había llegado la flamante novia, Belén Écija, cuando apareció la madre de la novia, sin duda, una de las invitadas más esperadas. Enfundada en un espectacular

y ceñido vestido color mostaza y con un original tocado en tono burdeos, Belén Rueda acaparaba todas las miradas y agradecía los piropos. La actriz estaba bellísima. Sabía que ella no era la protagonista y, discretamente, saludó a su futuro yerno y a su consuegra y entró en el templo.

Llegaba entonces su hija, la novia, guapísima también con un vestido estilo bohemio de la diseñadora Cristina Valenzuela, una de las preferidas de su madre. Sin velo y con el cabello suelto y plagado de flores, Belén caminaba del brazo de su padre, el productor Daniel Écija, que ejercía de orgulloso padrino de la hija mayor



El apasionado beso de los novios, tras el enlace. Belén, que ha seguido los pasos de su madre como actriz, y Jaime se conocieron hace diez años. Él tenía novia y cuatro años después, cuando él rompió, se reencontraron e iniciaron una relación. Hace un año que comparten su vida.

que tuvo con Belén Rueda. La pareja, que se separó en 2004, tiene otra hija, Lucía, que se dedica al mundo de la producción, como su padre. Belén, la mayor, que vivía en Menorca su gran día, es actriz como su madre, a la que se ha sentido siempre muy unida.

#### EMOTIVO ABRAZO

Muestra de esa unión es la emoción con la que Belén Rueda vivió también este día tan esperado. A las puertas de la iglesia, tras una hora de ceremonia, madre e hija se fundían en un abrazo que duró un buen rato.

Se despedían solo por un breve instante. El que Belén Écija

Los novios regalaron a sus invitados unas sandalias menorquinas de la firma Pons, icónicas en la isla

Tras la cena y el baile, proyectaron en una pantalla de cine 'Casablanca'

Ya de madrugada sacaron una ensaimada gigante típica de Menorca para todos

La hermana de la novia, Lucía Écija (27), eligió un vestido palabra de honor en color azul.



Belén llegó a la iglesia de la mano de su hija pequeña, Lucía, que, como su padre, trabaja en el mundo de la producción



Chus Rueda, hermana de Belén, que se dedica también al mundo del espectáculo como estilista de vestuario, a su llegada a la iglesia.

y su ya marido tardaron en llegar a la finca donde ya estaba todo preparado para una inolvidable fiesta. Los invitados, más de un centenar, degustaban ya en el jardín el cóctel de bienvenida cuando llegaron los novios. Un grupo de jazz con un piano-bar amenizaba el inicio de una gran noche. Tras el cóctel, la cena se sirvió en una gran carpa llena de flores a la que los novios entraron a ritmo de la canción 'Nada que perder', de Pignoise.

#### UNA GRAN SORPRESA

Los novios habían preparado muchas sorpresas para sus invitados. Entre ellas, un regalo muy especial, un par de menor-



Francis Lorenzo (64), con su esposa Josefa Martínez. El actor, que fue compañero de Belén Rueda en 'Médico de familia', es amigo de la familia desde hace años.



Emilio Aragón (66) con su mujer, Aruca Fernández-Vega (64). Emilio y Belén Rueda trabajaron juntos en 'VIP Noche' y 'Médico de familia'.



Arriba la actriz Dafne Fernández (40) con un look sobrio en tono burdeos. Los novios salieron de la iglesia conduciendo un Mehari, un vehículo muy habitual en la isla.

quinas de la firma Pons, típicas de la isla, que seguro muchos de ellos utilizaron para estar más cómodos cuando la fiesta se animó. Otra de las grandes sorpresas fue para las madres de los novios. Jaime y Belén se levantaron durante la cena para acercarse a la mesa de sus respectivas madres a las que regalaron dos preciosos ramos de flores. Belén Rueda, que no se sacó su tocado para cenar, se abrazó emocionada a su hija una vez más.

#### MÚSICA, BAILE Y CINE

La fiesta se alargó hasta entrada la madrugada. Hubo mucho baile, una food truck para reponer fuerzas y una gran panta-





El día anterior se celebró una fiesta preboda

Belén Écija y Jaime Sánchez a la llegada a la preboda que se celebró el día anterior con un almuerzo en el restaurante del Club Náutico Binisafua. Ella apostó por un vestido lencero de Teté by Odette.



Los novios celebraron dos días antes de la boda una refrescante y divertida fiesta en barco con algunos de sus invitados.

lla de cine en la que se proyectó 'Casablanca'. Para acabar, los novios habían preparado la última sorpresa de lo más dulce, una ensaimada gigante para compartir entre todos.

#### FIESTAS PREBODA

Los invitados llevaban ya varios días de celebraciones. El jueves, los novios compartieron con algunos de ellos una fiesta en alta mar en barco. Y el día antes del enlace ofrecieron un almuerzo en el restaurante del Club Náutico Binisafua que terminó con una cena en el Som sis de Binidali, un espectacular bar con vistas al mar. 

Por Silvia Quiroga. Fotos: Agencias.



Belén Rueda a su llegada a la preboda de su hija. La actriz eligió un maxivestido con un escote de vértigo que cubrió con grandes joyas.



DANACOL PRESENTA

# #MENOPAUSIA ~~INVISIBLE~~

Un experimento social que da visibilidad a la menopausia y a los síntomas invisibles que son un riesgo para el corazón.



DESCÚBRELO AQUÍ

EN LA FINCA DONDE SE RODÓ  
'LA CASA DE PAPEL'

# Anabel y David, felicés en la boda de Susana Molina

La sobrina de Isabel Pantoja se lo pasó en grande en el enlace de su gran amiga. Susana fue uno de sus grandes apoyos cuando su hija estuvo ingresada en la UCI

Un "sí, quiero"  
tras cinco años  
de amor

La influencer Susana Molina (35), conocida como Susana Bicho y ganadora de 'GH 14', y el veterinario Guille del Valle (36) se dieron el "sí, quiero" en una boda civil el pasado viernes 13 de junio. La pareja se conoció ese mismo día hace cinco años.





Anabel (38) posó con su pareja, David Rodríguez (26) en el jardín justo en el momento en el que al fondo se ve salir a la novia.



Madame de Rosa (43) causó sensación con un vestido verde y blanco de Etro con el que presumió de abdominales.



Nagore Robles (42), gran amiga de Susana, eligió un original vestido de Miphai con un espectacular corte en la falda.



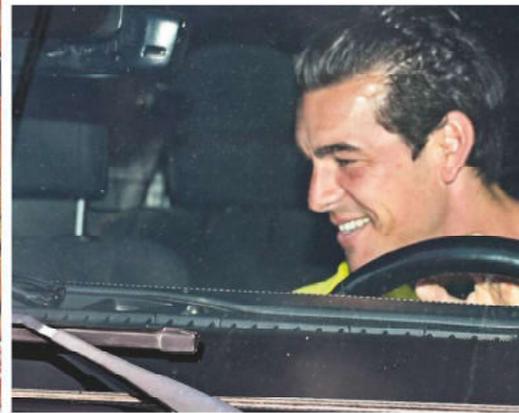
El enlace de Susana Molina y Guille del Valle tuvo lugar en la finca El Gasco, en la localidad de Torrelodones (Madrid)



Los 200 invitados cenaron en el jardín un menú que consistía en ravioli de txangurro con jugo de carabineros, jarrete de ternera lacado con crema y soufflé al estilo "casa Lhardy" de postre.



Aida Domenech. Dulceida, eligió un dos piezas en amarillo mantequilla de JC Pajares.



Dulceida (35) y Alba Paul (37), que tienen una hija de ocho meses, dieron rienda suelta a su pasión.

Un sueño. Así ha definido Anabel Pantoja el enlace de su íntima amiga, Susana Molina, que se celebró el pasado viernes 13 de junio en la finca El Gasco, en Torrelodones (Madrid). Con un vestido negro de Rocío Osorno, el pelo recogido y abrazada al padre de su hija, David Rodríguez, Anabel llegaba a la finca para disfrutar de un día inolvidable.

#### DESFILE DE INFLUENCERS

La sobrina de Isabel Pantoja mantiene desde hace tiempo una estrecha relación con la influencer, que dio el "sí, quiero" al veterinario Guille del Valle, con el que lleva cinco años. Susana fue uno de los grandes apoyos de Anabel



Melyssa Pinto (34) bajó riendo del coche que conducía Mario Casas (39), que la dejó en la finca. Él no asistió al enlace.

Esta boda ha servido para que Melyssa y Mario Casas se dejen ver en público por primera vez.

Melyssa Pinto eligió un vestido rosa de Mango para acudir al enlace de su amiga.



"Nunca había estado en una boda tan bonita", dijo Nagore Robles, que compartió la fiesta con su pareja, la influencer Carla Filla (26).

cuando su niña estuvo ingresada en la UCI en enero. Susana cogió un avión y se instaló en Canarias al lado de su amiga. A día de hoy, Anabel y David viven aún pendientes de la investigación por presunto maltrato a su hija. Otros de los protagonistas del enlace fueron sin buscarlo Melyssa Pinto y Mario Casas, que confirmaron, para los que lo dudaban, que son pareja oficial. Mario no asistió al enlace, pero sí acompañó a su chica con su coche hasta la puerta de la finca. Melyssa se puso nerviosa al ver a los fotógrafos y al salir del coche le cayó el bolso al suelo. Riendo de la situación lanzó un beso a Mario y entró. **L**

Por S. Quiroga. Fotos: Europa/Redes.



Los invitados tenían su nombre escrito en la mesa, el menú y un escrito de los novios.



Anabel, al igual que todos los invitados, se encontró en su mesa una carta muy cariñosa de la novia dirigida a ella.

Siete



## LARA ÁLVAREZ, SOBRE SU RUPTURA CON PERICO DURÁN

**“ESTOY  
SOLTERA,  
EL AMOR NO  
ES FÁCIL”**

La presentación de su nuevo proyecto en RTVE, el concurso cultural 'La conexión', que se estrenará pronto en La 1, ha servido a Lara Álvarez para hablar por primera vez de su reciente ruptura con Perico Durán. "Estoy soltera. Creo que hay que normalizar que el amor no es fácil. Yo ahora mismo estoy en un momento muy positivo. Dejar ir es una muestra de amor, hacia ti misma y hacia el otro", ha dicho la presentadora, que ha pasado página a sus 10 años en Mediaset, donde presentó desde Honduras seis ediciones de 'Supervivientes'. "A día de hoy no puedo verlo", reconoce.

### Un amor por el que volvieron a apostar

Lara (39) y el piloto de aviación Perico Durán (47), mantuvieron una corta relación en 2011. En otoño de 2024 se reencontraron y se dieron una segunda oportunidad que al final no ha podido ser.



### POR SU LABOR COMO PERIODISTA

## Ana Rosa, premiada líder de opinión

"Creo que me he ganado el derecho a decir lo que pienso". Así agradeció Ana Rosa Quintana el premio Maga de Magas en el auditorio Abante de Madrid. Allí se celebraron estos galardones conocidos también como los Pulitzer españoles, que reconocieron a la presentadora de 'El programa de Ana Rosa' como Mejor Creadora de Opinión. La periodista compartió protagonismo con otras 'magas' de la comunicación, también galardonadas, como Carmen Posadas y Rosa María Calaf.

**DE CENA  
ROMÁNTICA  
PARA CELEBRARLO**

## **BRAD PITT, TRES AÑOS DE AMOR CON INÉS DE RAMÓN**

La relación de Brad Pitt (61) con la diseñadora de joyas Inés de Ramón (32) se consolida. La pareja, que vive junta desde hace un año y salen desde hace tres, ha salido a cenar en Nueva York para celebrar su buen momento. Estos días Brad ha sido noticia también porque se ha comprado una casa prefabricada con forma de ovni en Girona. La vivienda, de 45 m<sup>2</sup>, es una pieza artística construida en 1969 por el griego Nikolaos Xasteros. Como puede desmontarse en piezas, el actor ha mandado trasladarla hasta California, donde vive con Inés.

**Se ha comprado  
una casa ovni  
portátil en Girona**



La casa estaba expuesta en la bodega Terra Remota, en Sant Climent Sescebes. Como es desmontable, Brad la ha mandado trasladar a California.

# Siete días

Sofía Suescun (29) y Kiko Jiménez (27) van a cumplir 6 años de relación.

Violeta Mangriñán (31) y Fabio (32) tienen dos niñas, de 2 y 1 año.



Rosanna Zanetti (37) es madre de un niño de 5 años y una niña de 4 con David Bisbal.

## INSEPARABLES

### SOFÍA SUESCUN Y KIKO, JUNTOS DE FESTIVAL

Para los famosos el verano es sinónimo de festivales y ganas de pasarlo bien. Como el Lola Lolita Land, a cuya inauguración –entre agua y atracciones– acudieron muchos rostros conocidos. Como la influencer Sofía Suescun junto a su pareja, Kiko Jiménez, que cuentan los días para su viaje soñado estas vacaciones a las Bahamas, ahora que finalizó su etapa como colaboradora en ‘Socialité’.

# ¡Al buen tiempo... buenas sandías!

## FAKE NEWS

“La sandía no es nutritiva porque un 90% es agua”

La sandía además de tener un alto porcentaje de agua (alrededor del 90%), contiene cantidades muy interesantes de **nutrientes y compuestos bioactivos** beneficiosos para la salud.

Contiene **vitamina C**, que es importante para el normal funcionamiento del sistema inmunitario y participa en la síntesis de colágeno. Contiene **potasio**, que es un mineral imprescindible para la contracción muscular. Además, contiene **licopeno**, compuesto bioactivo con propiedades antioxidantes responsable del color rojo de la sandía.

La alta cantidad de **agua** que tiene la sandía, lejos de ser un factor negativo, contribuye significativamente a la **hidratación**, especialmente importante en épocas de calor o después del ejercicio físico.

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

## SABÍAS QUE...

- \* La sandía es una fruta refrescante y muy fácil de consumir, por lo que es un postre ideal para los niños y las personas mayores con dificultades para masticar los alimentos.
- \* Desde cortarla en raciones, hasta hacer pinchos fáciles o como complemento de recetas más creativas.



RACIONES DE VIDA PARA EL CAMPO

CON SEJO

Compra una sandía entera, ábrela y córtala en trocitos pequeños. Guárdalos en la nevera dentro de un recipiente tapado. Así, estará siempre lista para consumir.

Más consejos nutricionales sobre frutas y verduras en:

BouquetYSi Bouquet\_Ysi Bouquet\_Ysi [bouquet.es](http://bouquet.es)

Lamine, que este año se ha alzado con el título de liga con el FC Barcelona, con Fati Vázquez, con quien se ha dejado ver navegando por las aguas de Pantelleria, una isla al sur de Sicilia.

**EXCLUSIVA**

**A PUNTO DE CUMPLIR 18 AÑOS**

# Lamine Yamal se relaja con una influencer de 30 años

Tras una temporada de éxitos, el futbolista disfruta del mar y el sol en Italia con la influencer Fati Vázquez



El 13 de julio, el día de su 18 cumpleaños, Lamine firmará un contrato con el Barça hasta el 2031 por el que cobrará alrededor de 20 millones anuales

Muchos hablan de Lamine como el nuevo Messi. Es uno de los candidatos a ganar el Balón de Oro 2025

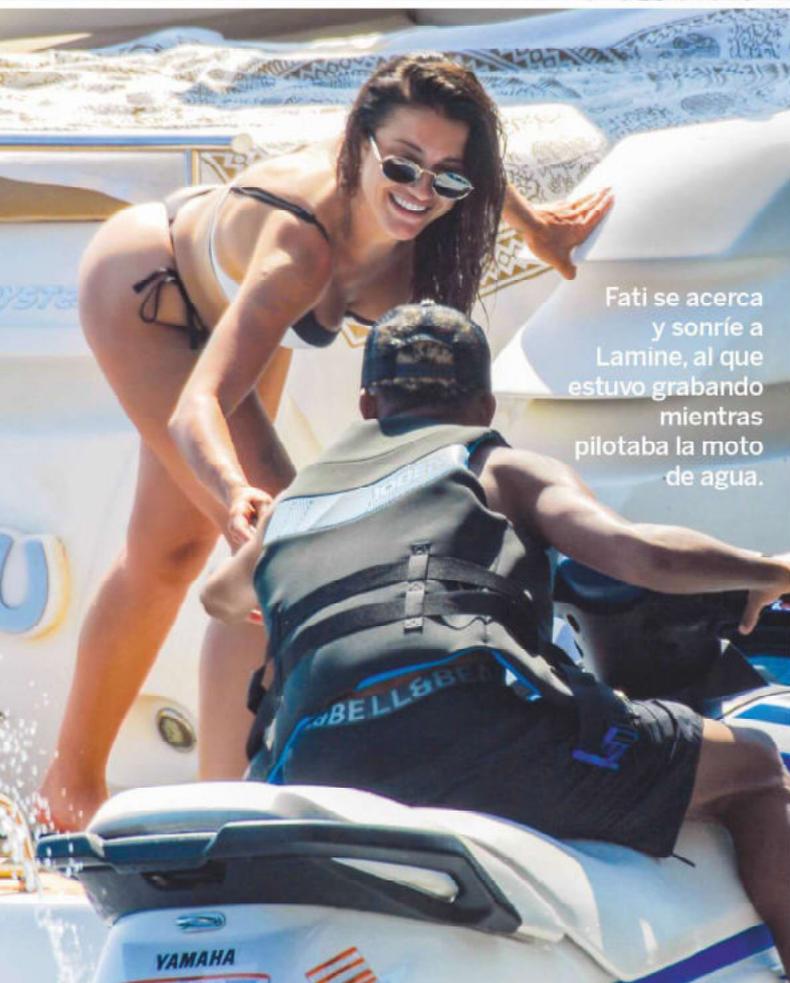


El futbolista, que triunfa también en la selección española, se ha mostrado muy cómplice con Fati.



Fati en la cubierta del barco que ella y Lamine compartieron con unos amigos. La influencer es conocida por los espacios 'Solos on the beach' y 'A solas', de los canales digitales de Mediaset.

Lamine Yamal demostró que además de con el balón, tiene mucha destreza pilotando, con Fati abrazada a él, una moto de agua.



Fati se acerca y sonríe a Lamine, al que estuvo grabando mientras pilotaba la moto de agua.



Una imagen muy cariñosa de Lamine y Fati. La influencer abrazó al futbolista tras un baño en el Mediterráneo.

**Fati tiene casi 400.000 seguidores en Tik Tok y más de un millón de suscriptores en el canal de YouTube que abrió en 2016, cuando Lamine tenía nueve años**

**Antes de triunfar en las redes, fue azafata de vuelo. En 2021 rompió con el youtuber Tobbalink tras una tormentosa relación**



**E**s el futbolista del momento, el hombre de moda. Esta temporada su talento con el balón le ha llevado a alzarse con el campeonato de liga con el FC Barcelona y a brillar en el reciente campeonato de la Nations League con la camiseta de la selección española. A punto de cumplir 18 años –los cumple el 13 de julio–, Lamine Yamal se ha ganado sin duda unas vacaciones que está disfrutando de lo lindo, como muestran las imágenes de este reportaje. El futbolista ha viajado a Italia, a la preciosa isla de Pantelleria, situada al sur de Si-

Lamine no se cansaba de mirar a Fati, que presumió de figura y de bronceado en la cubierta del yate.



Lamine Yamal se reincorpora al trabajo con el Barça el 13 de julio, el mismo día de su cumpleaños. Mientras, el futbolista apura en Italia unas vacaciones inolvidables.



Fati contó hace unos años cómo decidió dejar su trabajo de azafata en la compañía Vueling para centrarse en las redes. Un trabajo al que hoy se dedica al cien por cien.



**Fati publicó un libro en 2020 narrando las agresiones físicas y psicológicas que sufrió en el colegio y que marcaron su infancia y adolescencia**

Fati denunció en el instituto a sus agresoras y acabó cambiándose de ciudad. "Acabaron agrediendo a mi madre", ha recordado.

cilia, y se relaja con su amiga Fati Vázquez. Se trata de una conocida influencer y youtuber que en agosto cumple 30 años. Doce años mayor que Lamine, Fati se empezó a dar a conocer en 2016, cuando Lamine era tan solo un niño de 9 años y ella ponía en marcha su canal de Youtube, en el que hoy tiene más de un millón de suscriptores. La influencer gallega es también muy activa en Tik Tok, donde la siguen casi 400.000 personas. Una cifra muy alejada de los seguidores que tiene el incombustible Lamine, más de 35 millones.

Está previsto que el jugador firme el día de su cumpleaños –el mismo día que regresa a los entrenamientos– un contrato que le ligará al Barça hasta 2031 y por

el que podría ganar 20 millones de euros anuales. Y mientras llega ese contrato millonario, el jugador disfruta con Fati en Italia. Han viajado con unos amigos, pero en el yate, donde tomaron el sol y aprovecharon para dar una vuelta en moto de agua, Lamine y Fati se mostraron muy cómplices.

#### UN PASADO DIFÍCIL

En 2020 Fati publicó 'Y que vengan a por mí' donde contó su historia de superación tras sufrir de niña acoso escolar. Agresiones físicas y psicológicas que marcaron profundamente su infancia y adolescencia, y que obligaron a su familia a ir a juicio. "Denuncié y tuvimos que cambiarnos de ciudad", contó. 

Por S.Q. Fotos: Agencias.



El futbolista nació en Mataró (Barcelona) en el humilde barrio de Rocafonda, que recuerda cada vez que marca un gol haciendo con sus dedos el 304, código postal del barrio.

**SEIS MESES DESPUÉS  
DEL DIAGNÓSTICO DE  
SU LINFOMA CEREBRAL**

# Así fue el heroico regreso de Raphael al escenario

A sus 82 años, el artista se marcó dos horas de concierto en Mérida ante 3.500 personas



“Gracias por esperarme”, dijo Raphael. En adelante, le quedan 22 fechas en su gira, aunque en julio se tomará unas breves vacaciones, de las que volverá en septiembre.

Raphael (82) conquistó el Teatro Romano de Mérida. El pasado diciembre, sufrió un episodio de confusión durante la grabación de una entrevista. “Quería decir una cosa pero decía otra”. Fue al hospital y le detectaron un linfoma cerebral. Ha hecho tratamiento en casa y le han dado el alta.

**H**ace seis meses, una garra fría apretaba el corazón de los fans de Raphael en todo el mundo cuando el cantante era diagnosticado de un linfoma cerebral. Ahora, tras recibir tratamiento en su domicilio, el artista se proclama inmortal con una reaparición estelar en el Teatro Romano de Mérida. Un escenario histórico para una actuación histórica en la que Raphael deleitó a 3.500 personas durante dos horas y cuatro minutos de concierto. "Estoy feliz de volver. Esta gira es un regalo para mí y para todos los que han estado ahí durante este tiempo difícil", dijo el mito tras arrancar el recital con sus primeros temas. Y, templado, sin lágrimas en los ojos pero visiblemente emocionado, concluyó: "Gracias por esperarme".

#### SU AGENDA EN 2025

Fueron las únicas palabras de Raphael sobre el escenario, a excepción del "Señoras, señores, les quiero. Buenas noches" con el que cerró el concierto. Más allá de algunas actuaciones anuladas en mayo, el cantante apenas ha movido fechas en su gira, que ya estaba fijada desde antes de su susto de salud. Tras poner Mérida a sus pies, cantará en Madrid tres días seguidos el 26, 28 y el 29 de junio. En julio, le veremos en Marbella y Chiclana de la Frontera. Ahí terminará la primera etapa de esta gira, ecuador que aprovechará para irse de vacaciones a Ibiza con su mujer, Natalia Figueroa. El 6 de septiembre retomará los concier-

**"Esta gira es un regalo para mí y para todos los que han estado ahí durante este tiempo difícil"**

tos en Elche y cerrará el tour el 20 de diciembre en el Palau Sant Jordi de Barcelona. En total, le esperan 22 conciertos. Todo un récord.

#### LOS FAMOSOS SE VUELCAN

Nadie quiso perderse la gran noche de Raphael. Paula Vázquez aprovechó el concierto para oficializar su relación con el periodista Ignacio Sagnier, director de relaciones públicas de la empresa que organiza el mundial de Moto GP. "Estoy viviendo un momento personal muy bonito. Hacía mucho tiempo que no sentía algo así. Estoy ilusionada", decía Paula recientemente sobre su estado sentimental. En Mérida pudimos confirmar quién es el responsable de esa ilusión. Tampoco quiso faltar Carmen Borrego, que acudió al concierto con su marido, José Carlos Bernal. "Raphael ha estado siempre en nuestra familia y nosotros en la suya. Mi madre tenía muy buena relación con él", nos contaba Carmen. **L**

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.



Alejandra Martos (50), hija de Raphael y Natalia Figueroa.



Manuel Martos (46), hijo de Raphael y exmarido de Amelia Bono.



Carmen Borrego (58) dijo: "Raphael ha estado siempre en nuestra familia y nosotros en la suya".



#### Paula presentó en sociedad a su novio

Paula Vázquez (50) oficializó su relación con Ignacio Sagnier, relaciones públicas de la empresa que organiza el mundial de Moto GP.

“Penélope no era capaz de manifestar lo que le pasaba, era muy nuevo para ella”

JAVIER BARDEM

# “La depresión posparto de Penélope fue muy dura”

El actor habla por primera vez de la etapa más difícil de su esposa: “No supe ver la magnitud de lo que era”



Javier Bardem (56) se ha sincerado sobre la depresión que su mujer Penélope Cruz (51) experimentó tras dar a luz a sus hijos: “Has acompañado a esa persona, pero no has pasado por lo que ella”



Javier fue el gran apoyo de su mujer

La pareja de actores lleva casada desde 2010 y son padres de un niño nacido en 2011 y una niña nacida en 2013.



En la entrevista con *The New York Times*, Bardem alaba a su mujer por haber superado el trance: "Es una mujer increíble, valiente, fuerte y hermosa, que fue capaz de compartirlo".

Has acompañado a esa persona, pero no has pasado por lo que ella", ha explicado Javier Bardem en una entrevista para 'The New York Times', en la que desvela por primera vez la dura depresión posparto que vivió su esposa, Penélope Cruz, con la que tiene dos hijos, un niño nacido en 2011 y una niña nacida en 2013. "El embarazo no fue tan malo, lo fue la depresión posterior", señala Bardem, sin especificar en cuál de los dos embarazos.

#### UN POSPARTO DIFÍCIL

"No era capaz de manifestarlo, era muy nuevo para ella", relata sobre la dificultad de entender qué le sucedía, aunque también incide en que hoy en día no existen tantos tabús al respecto. "Hace 14 años uno se preguntaba: '¿Está bien compartir esto con mi esposo? ¿Está bien sen-

tirme así cuando se supone que debo sentir lo contrario?". Además, destaca que él tampoco rindió cuentas a lo que estaba pasándole a su pareja hasta pasado cierto tiempo. "No supe ver la magnitud de lo que era", reconoce, aunque afortunadamente, "más tarde lo entendí". Eso sí, entre todo lo negativo, Bardem manifiesta que de aquel mal trago sacó también un enorme aprendizaje sobre la per-

sona con la que comparte su vida. "Es una mujer increíble, valiente, fuerte y hermosa, que fue capaz de compartirlo", se enorgullece. El actor explica que, cuando rueda fuera de casa, lleva cartas de amor escritas por Penélope y dibujos hechos por sus hijos para decorar las paredes de su hogar provisional. El actor, además, explica en la entrevista que él también pasó por una depresión.

Le sucedió durante el rodaje de la película 'No es país para viejos', en el año 2007. El motivo fue el final de una relación larga con una pareja anterior. "Me sentí desconectado del placer de la vida. Nunca había estado en un lugar en el que llegase a pensar cosas tan oscuras, pero es que estaba triste. Me tomó tiempo salir de ahí", reconoce Bardem. **■**

Por Adrián Monterrubio. Fotos: Getty.



**Con su fiel mascota**

Alexia Rivas (32) es colaboradora de 'Vamos a ver' y 'Fiesta'. "Para mí llegar a casa después de trabajar y estar con mi perro viendo la tele es la paz absoluta", dice.

**EXCLUSIVA**

**ALEXIA RIVAS NOS ENSEÑA SU CASA**

**“Si yo le importara a Marta, lo de nuestro ex le daría igual”**

La colaboradora responde a Marta López, que ha decidido no invitarla a su boda para evitar el morbo de verlas juntas tras compartir un hombre años atrás

Alexia ha llegado a tener buena relación con Marta, por eso le ha extrañado que la excluya de su boda. "A mí me da igual la historia de hace cinco años y lo que diga la gente", dice sobre el hecho de que en 2020 tuvieran una relación con la misma persona. "Me sorprende que Marta se acuerde de eso en un día tan importante para ella", deja caer.



**A** pasionada, irónica, inteligente y carismática, Alexia Rivas esconde una mujer muy sensible que necesita un refugio en el que sentirse en paz. Lo ha encontrado en su casa, que muestra por primera vez. Mientras vive su mejor momento profesional, supera la ruptura con su pareja de manera positiva. Dice no importarle no estar invitada a la boda de Marta López, a pesar de su buena relación, pero sí le sorprendió leerlo en un titular.

► **¿Marta López te ha decepcionado por no invitarte a su boda?**

-No somos amigas, para mí la amistad es otra cosa. El titular sí me sorprendió y no me lo esperaba pero Marta y yo

nunca hemos sido amigas aunque nos llevamos bien. Ella sí me dijo que no me invitaba y yo le dije que no me debe explicaciones.

► **Pero además de a amigos y familiares sí ha invitado a muchos compañeros.**

-Claro, ahí está la cosa, pero no se lo tengo en cuenta porque las bodas por compromiso son un rollo. La explicación que dio sobre que no me invitaba para evitar la polémica por el pasado con nuestro mismo ex creo que es una tontería porque a la gente ya no

**“Si yo me casara ahora e invitara a compañeros, sí habría invitado a Marta López”**



“La gente no sabe que soy una llorona y me pongo una coraza. También tengo ese punto de guerrera, de irónica y bruta, porque no permito mostrar esa otra parte tan sensible”, dice Alexia sobre su perfil televisivo, siempre combativo.

## “Alejandra Rubio puede llegar a hacerlo muy bien. José Almoguera no es tan espontáneo. Su paso por la tele lo veo más efímero”

le interesa eso y ha quedado muy diluido, es pescado caducado. Si yo le hubiera importado a Marta de verdad, eso le daría igual, pero no somos tan amigas.

► **Ha chocado porque conseguisteis llegar a un punto entre vosotras que parecía irreconciliable**

-Yo le tengo mucho cariño y creo que ella también me lo tiene a mí. Hemos sabido entendernos y eso es difícil pero yo no me veo con ella tomando un café y contándole mis cotilleos porque está en el rango de compañera, aunque le tenga mucho aprecio.

► **Bueno, quizás decepción es una palabra fuerte pero te ha tenido que extrañar.**

-Mira, yo creo que no quería invitarme y ya está. Cuando me enteré me dio igual, no me desilusionó para nada porque yo soy muy práctica. Sí me sorprendió leer en un titular que no me invitaba y el porqué. Yo tampoco la voy a invitar a mi boda pero si yo me casara ahora e invitara a compañeros, sí habría invitado a Marta López porque a mí me da igual la historia de hace cinco años y lo que diga la gente. Estaría muy por encima de ese tema en el día de mi boda y me sorprende que ella se acuerde de eso en un día tan importante para ella.

► **Hoy nos enseñas tu casa. ¿Por qué te has decidido mostrar el lugar donde vives por primera vez?**

-Lo he hecho para que se co-



**El sofá chaise longue** del salón es el rincón favorito de Alexia. "Es enorme y tan cómodo que a veces me quedo dormida como si estuviera en la cama", dice. El salón y la cocina están divididos por una cristalera. "Me parece que queda muy estético y así no entran en olores de la cocina".

nozca más de mí. Cuando enseñamos cositas más privadas, la gente se acerca más y quiero que me conozcan. La casa está completamente reformada y, después de vivir muchos años en Madrid y varias mudanzas, haberme establecido aquí y ponerla a mi gusto, es como tener un hogar que me hace sentir mucho mejor. Soy muy familiar, estar lejos de mi familia no es fácil pero he construido mi hogar junto con mi perrito. Necesito un anclaje a tierra y esta casa lo es. Vivo de alquiler y me encantaría comprarla pero la propietaria no quiere.

► **¿Cuál es tu rincón favorito?**  
-Mi chaise longue en el salón. Cuando me mudo no suelo

llevarme muchas cosas pero este sofá viene de mi anterior piso. Es enorme y tan cómodo que a veces me quedo dormida como si estuviera en la cama. El salón tiene una cristalera que lo separa de la cocina y me parece que queda muy estético y así no entran olores de la cocina.

► **Pensaba que ibas a decirme que tu rincón favorito era el vestidor**

-Es que eso es obvio. Creo que voy a tener que tirar el muro

**"Soy romántica, pero no voy a forzar nada solo por mi deseo de formar una familia"**

e invadir la casa de la vecina para el vestidor porque acumulo muchísima ropa por el trabajo y también porque colaboro con muchas marcas. Disfruto mucho la moda y poder tener una habitación entera solo de vestidor me parece un lujo.

► **En todos los rincones de la casa tienes televisores**

-Sí, hasta en el dormitorio. La del salón es enorme. Para mí llegar a casa después de trabajar y estar con mi perro viendo la tele y comiendo mi comida favorita es la paz absoluta. Dramas también he vivido, porque mi vida no es de color de rosa, pero tener un refugio donde llorar y desahogarte y pasar un día en la

cama está muy bien.

► **Me has hablado mucho de la compañía que te hace tu perro pero no me has mencionado a tu novio. ¿Son ciertos los rumores de que ya no estáis juntos?**

-Mi relación no ha sido mediática porque él es anónimo pero sí puedo hablar de mí y decirte que estoy sola pero bien. Para mí el fracaso no es romper una relación sino quedarte donde no eres feliz. Tengo mucha suerte de saber cuándo cortar una relación. Le tengo mucho cariño a él y a su familia y voy a estar si necesita algo de mí. Tampoco vamos a ser mejores amigos ni le voy a contar si me beso con alguien, se-



**Pocas colaboradoras** acumulan tantas horas de tele como Alexia. Además de 'Vamos a ver' y 'Fiesta', participa en los debates de 'Supervivientes' y en 'Los Vecinos', de la plataforma online de Mediaset.



**Alexia es una loca de la moda.** "Acumulo muchísima ropa por el trabajo y también porque colaboro con muchas marcas", nos confiesa.

**¿qué te gustaría alcanzar?**

-Sí, el otro día escuché que una mujer con este prototipo hasta los cuarenta es una niña y ni te escuchan. He tenido que ponerme una coraza y sacar esa garra para que me escuchen. Evidentemente, no le voy a gustar a todo el mundo, pero sí me siento respetada. La gente no sabe que soy una llorona y me pongo una coraza. También tengo ese punto de guerrera, de irónica y bruta, porque no permito mostrar esa otra parte tan sensible.

**¿Qué opinas de la nueva saga de colaboradores que vienen por ser hijos de famosos o por realities?**

-No todo el mundo vale en televisión solo por ser familiar de un famoso. A mí Alejandra

Rubio me parece que está evolucionando mucho, tiene solo 25 años y creo que lo puede llegar a hacer muy bien. A José Almoduero le veo otro perfil. Es un niño más tímido, educado y no le gusta meterse en polémicas, no es tan espontáneo y creo que su paso por la televisión va a ser más efímero. Isa Pantoja ha pegado una evolución brillante. Empezó siendo Chabelita y ahora es una persona muy querida por casi todo el mundo. Es también tímida y no habla mucho pero, cuando lo hace, llega a la gente, y eso es muy importante. **■**

Por Omar Suárez.  
Fotos: Garófano y Pedro Pernía.  
Peluquería y maquillaje: Ángel Rodríguez.  
Estilismo: Almudena Ruiz Ara.  
Estilismo de decoración: Mónica Garrido.  
Agradecimientos: LeCruel, Exé Shoes, Moschino, Fronda y Zara Home.

ría absurdo. Cuando te das cuenta de que no es tu sitio porque cada uno busca cosas diferentes, lo mejor es no seguir. He sido feliz con él, no ha habido terceras personas y ha sido de mutuo acuerdo.

**▶¿Estás abierta a que llegue un nuevo amor o necesitas tiempo?**

-No he conocido a nadie pero, si ocurriera, no voy a cerrarle

la puerta a alguien que puede ser la persona de mi vida solo porque lleve soltera poco tiempo. Soy muy romántica y creo profundamente en el amor y, si surge, bien pero no voy a forzar nada, no voy a estar con alguien sin sentir al cien por cien solo por mi deseo de formar una familia.

**▶Por tu edad e imagen, ¿has tenido que demostrar más?,**

Luce una melena más larga y abundante

Hasta un 94% de crecimiento de nuevo cabello, clínicamente comprobado



**KEUNE** 

**La nueva era del cuidado capilar**

Rutinas a tu medida con resultados al instante



Sofía intenta obtener información sobre cómo es la vida de su aún marido en Abu Dabi

Sus tres hijos, sin embargo, se han confabulado para no hablar nunca del padre delante de su madre

LO QUE ESCONDE SU ROSTRO SIEMPRE IMPASIBLE

# Sofía, el dolor de una reina cada vez más sola

Su hermana Irene, su gran apoyo, se está yendo poco a poco, sus hijas tienen más complicidad con su padre y su hijo está muy ocupado

# No es por maldad

Testigo del declive de su confidente



La princesa Irene sufre el mal del olvido. Aquella mujer inconformista y algo ingenua, espontánea y espiritual, se desdibuja con cruel lentitud ante los ojos de su hermana Sofía.



por Pilar Eyre

Aunque en público el rostro de doña Sofía siga tan impávido como siempre, las penas íntimas y las tormentas que agitan su alma de 87 años no la dejan vivir en paz. **No solo le duele el pasado de su marido, aireado incesantemente por los medios de comunicación, sino su presente, ¿qué hace en Abu Dabi?, ¿con quién está?, ¿con la de siempre o con alguna nueva?** Intentando ayudarla a pasar este trago, los tres hijos, Elena, Cristina y Felipe, se han confabulado para no hablar nunca del padre delante de su madre. Pero doña Sofía, que está tremendamente aislada, intenta atisbar, sin preguntar directamente, algún retazo de información, por pequeña que sea, sobre su todavía marido. Así lo hacía en los años 80, cuando Sabino Fernández Campo era el jefe de la Casa: "Pretendía adivinar por la corbata, las llamadas, el perfume, quién era la favorita del momento. Incluso una vez descubrió que llevaba

una pulserita de cuero igual a la de una dama mallorquina y supo quién se la había regalado, pero como el rey tenía un amor en cada puerto, en Madrid, en Barcelona, en Sevilla, en Mallorca, en Baqueira, hasta en Pamplona, mientras iba a visitar a su padre, doña Sofía no sabía si eran muchas o era la misma muy paseada". **Alguna vez la reina incluso se había presentado de improviso en el despacho para sorprenderlo, provocando una situación incómoda para los asistentes del rey y el enfado de su marido.** También lo hacía cuando viajaba, y, que yo sepa, lo pilló dos veces con otra mujer, la primera en una cacería en los montes de Toledo y la otra en Granada. El rey, en vez de disculparse, se impacientaba, "¿por qué no avisas? Tú misma te metes en estos berenjenales". Sabino intentaba consolarla, "Señora, los hombres españoles son así" y su suegra la reprendía, "resígnate, los Borbones son muy malos maridos".

**En contra de lo que le gustaría, la reina Sofía tiene poco trato con sus nietos**

## LA TRISTEZA DE SOFÍA

Ahora ya no viven juntos y Sofía no tiene nadie próximo que le informe, así que cada vez que oye el nombre de su



Felipe,  
un rey de agenda  
demasiado  
apretada

quita el sueño hasta el punto de que solo puede dormir con ayuda, es que su hermana querida, su apoyo, la única persona en la que confía al cien por cien, la única que comprendía su inmenso sufrimiento conyugal, se está yendo poco a poco. **Nosotros lo contamos hace dos años y desde entonces la princesa Irene está dejando de ser Irene.** Aquella mujer inconformista y algo ingenua, espontánea y espiritual, se va desdibujando con cruel lentitud ante los ojos de su hermana, que la ama tiernamente.

#### RECUERDOS LÁNGUIDOS

Quizás Sofia e Irene sonrían aún al recuerdo de aquellos tiempos en los que las hermanas adoptaron un corderito y lo dejaban entrar en palacio y jugar con los perros hasta que el cordero terminó ladrando. ¡Y los dibujos en su dormitorio de personajes de Walt Disney y cómo lloraba Irene con la madrastra de Blancanieves!

**Y es que la memoria de Irene se ha quedado anclada en la infancia.** Pero la sonrisa de Sofia estará anegada en lágrimas porque, cuando se vaya su hermana, no quedará nadie para hablar de sus padres, ni de esas niñas que, cogidas de la mano, han atravesado juntas todas las etapas de la vida.

#### EMÉRITA PERO ACTIVA

Sofia sigue cumpliendo con su agenda, pero no porque se lo impongan, sino porque ella lo ha decidido así. "Estoy bien, convocadme, recordad que siempre estoy dispuesta", casi suplica. **Su tarea de reina es la única función de su vida, su motor para tirar adelante.** Esta semana tiene dos actos y acudirá sabiendo que todos los presentes habrán escuchado de qué ma-

marido tiende la oreja a ver si pillá algo. Así ocurrió en la desangelada fiesta de cumpleaños de la infanta Cristina la semana pasada, pero no hubo manera, la familia se cierra en banda y jamás hablan de Juan Carlos. Como me dice un amigo, "en estos momentos no hay una mujer más sola en España que la reina Sofia". Sus hijas la quieren, pero tienen más complicidad con su padre, se lo cuentan todo, **se lo pasan mejor con él, cada día lo llaman varias veces para comentarle los más mínimos aspectos de su vida, cosa que no hacen con la madre.** Su hijo, que la adora, intenta acompañarla, pero sus ocupaciones son muchas y no tiene el respaldo de su mujer. Con sus nietos, en general, tiene poco trato. Pero lo peor en estos momentos, lo que le

Las imágenes de Sofia con Felipe son cada vez menos habituales. Su hijo la adora e intenta acompañarla, pero sus ocupaciones son muchas y no tiene el respaldo de su mujer.

“Recordad que siempre estoy dispuesta”, suplica Sofía a Casa Real para seguir teniendo actos

nera su marido le ponía los cuernos con Bárbara Rey con los detalles más morbosos, una daga que se va hundiendo lentamente en su corazón desde hace muchos años y que cada vez duele más. **Nada notaremos en su semblante, los amigos de su marido la denigraban antes por eso, “ni siente ni padece ¡es fría y ambiciosa!”**. Pero no es cierto, la reina es una persona muy sensible y emotiva y en estos momentos está destrozada. Su gran preocupación es que su hermana se vaya cuando ella no esté delante, por eso prefiere cuidarla en casa, que ha convertido en un pequeño hospital con enfermeras turnándose día y noche. Irene no sufre, pero para Sofía es muy duro asistir día a día al deterioro imparable de su hermana pequeña. Pero llora en silencio porque así se lo enseñaron de niña. No es frialdad, sino dignidad. Para bien y para mal Sofía es la última de su raza.

Síguela en [www.lecturas.com](http://www.lecturas.com)

La infanta Cristina ha celebrado su 60 cumpleaños con una fiesta recogida en Zarzuela.



Una fiesta de cumpleaños íntima

La infanta Elena y Miguel Urdangarín (uno de los cuatro hijos de Cristina), llegan al cumpleaños de su hermana y madre, respectivamente.



Iñaki Urdangarin (57) empezó a escribir sus memorias en prisión, donde cumplió cinco años y diez meses por las corruptelas del Caso Nóos. En el libro dará su versión de lo ocurrido con su fundación, epicentro de una trama de desvío de dinero público.

**EXCLUSIVA**

**EL LIBRO SALDRÁ EN  
ENERO DE 2026**

# Urdangarin publicará unas memorias explosivas

El ex duque de Palma ultima una autobiografía que cubrirá su auge y caída dentro de la realeza sin ningún tipo de censura

Por Pilar Eyre

Que se prepare la familia real porque en el mes de enero de 2026, dentro de seis meses, explotará una bomba de largo alcance. Porque en ese mes aparecerán las memorias de Iñaki Urdangarin. No es un rumor, es un hecho cierto, podemos asegurar en primicia que están casi acabadas. Escritas por su propia mano. Sin censuras, porque la editorial que las va a publicar no tiene ningún tipo de ligazón ni servidumbres con la Casa Real.

## CRISTINA SABE DEL LIBRO

Saldrá todo, desde sus años felices al lado de la infanta, cuando ellos se consideraban personas normales y actuaban como tal, hasta que todo se descontroló. Su carrera como jugador de balonmano, su vida en Barcelona, su amor por Cristina. El encuentro con su familia política y esa boda que paralizó Barcelona. El nacimiento de sus hijos. Sus negocios, que él siempre creyó que estaban dentro de la ley. Su enorme decepción con don Juan Carlos, "me sacrificó, me dejó caer", cuenta con desaliento. Sus largos años de prisión en una celda tan pequeña y austera como la de un convento medieval. Sus pensamientos y reflexiones, sus oraciones, su desesperación, pero también su fuerza de voluntad para no dejarse hundir. Y su presente, traumatizado por todo su sufrimiento, pero con ganas de tirar adelante. "Iñaki está muy solo", me dice un amigo suyo, "todos le dan de lado y, pese a que ha cumplido su deuda con la sociedad, nadie olvida su pasado. Y él quiere contar su verdad". Una verdad con un culpable, su suegro. Y su enorme decepción con su cuñado Felipe, con el que tan buena relación tenía, y Letizia. "No han querido saber nada más de él".



Urdangarin cuenta en su libro que está muy defraudado con el trato proferido por Felipe y Letizia, con quienes tenía buena relación. Cristina conoce este proyecto de libro y apoya a su exmarido.

**Cristina conoce el proyecto y apoya a su ex**

## “Juan Carlos me sacrificó, me dejó caer”, cuenta Iñaki, que se muestra muy decepcionado con su suegro

El libro lo empezó en prisión y ahora, con todo el tiempo del mundo a su disposición, lo está convirtiendo, no solo en una autobiografía, sino en un libro de autoayuda con consejos y pensamientos a partir de su experiencia. Cristina, que tiene conocimiento de este libro, aunque no haya intervenido en él, lo apoya, lo ayuda porque, en cierta manera, lo compadece. A pesar de que se ha negado en muchos medios, Cristina iba a verlo a Brieva a menudo, aunque no haya constancia gráfica de estos encuentros. Y, pese a que él la traicionó, ella lo ha perdonado. Porque es una católi-

ca consecuente y tiene una fe inquebrantable, no solo en Dios, sino en los seres humanos y, además, y sobre todo, Iñaki es el padre de sus hijos. Claro que la salida del libro obliga a someterse a la gira promocional. En estos momentos se está barajando a qué medios se concederán entrevistas y si aparecerá en televisión. Que salga en enero, después de la campaña navideña, en un mes con pocas novedades editoriales, implica quizás que no habrá un gran despliegue publicitario, pero la expectación será máxima y el exduque volverá a ocupar portadas. Todavía se está barajando el título, si alguien se hará cargo del prólogo y cuál debe ser el primer capítulo, pero yo sugeriría empezar a la manera de Dickens, “era el mejor de los tiempos y era el peor de los tiempos”. **■**

Fotos: Getty/Gtres.



El rey Juan Carlos fue el primero en dar la espalda públicamente a su yerno cuando dijo aquello de: “La justicia es igual para todos”. Iñaki no olvida cómo le dejó de lado.



A la hora de embarcar en la fragata Blas de Lezo desde el arsenal de Las Palmas, la princesa Leonor (19) ha lucido el uniforme blanco de guardiamarina de la Armada.

**MANEJARÁ ARMAS  
POR PRIMERA VEZ**

# Leonor se embarca en una fragata de guerra

La princesa inicia la parte más dura de su formación en la Marina

**P**ara ampliar su formación naval, la Princesa de Asturias ha embarcado en la fragata de guerra Blas de Lezo. Allí va a participar en unos ejercicios llamados Sinkex-25, con fama de duros y exigentes, y en los que se practican disparos reales contra objetivos navales para entrenar tácticas de combate, además de tener que manejar armas como misiles y torpedos. En la Blas de Lezo, cada día tocan diana entre las 6:30 y 7:00 de la mañana para hacer formación, maniobras y tareas de mantenimiento en cubierta. La Princesa compartirá camarote durante su estancia. Una vez finalizadas las maniobras, viajará a Gijón y se unirá de nuevo a sus compañeros del buque Elcano para poner rumbo a Marín. **■**

Por Laura Martín. Fotos: Casa Real/Agencias.





Leonor embarcó sola en la fragata Blas de Lezo. Las maniobras durarán 19 días, al cabo de los cuales se reencontrará con sus compañeros del Elcano y navegará con ellos durante el tramo final.



Las maniobras de la heredera al trono durarán 19 días y están destinadas a combates de alta intensidad.



Integrada por una tripulación de 210 personas, la fragata está equipada de misiles y torpedos.

**Kate quiso dar una imagen de relevo con su hija, que ya ha cumplido 10 años**

**Es el primer desfile de Trooping de Colour de Kate desde que anunció que su cáncer está en remisión**

**CELEBRACIÓN DEL TROOPING DE COLOUR**

# Charlotte, la digna heredera de Kate

La hija de la princesa de Gales fue la gran estrella del día en que los británicos celebran el cumpleaños del monarca

Kate Middleton (43) lució un abrigo de lana color aguamarina de Catherine Walker, diseñadora de cabecera de Lady Di, a juego con el de Charlotte (10), y un sombrero de ala ancha de Juliette Botterill.





Carlos III (76) cumple años el 19 de noviembre, pero la realeza británica celebra el cumpleaños del monarca como tradición el segundo fin de semana de junio desde el siglo XVII. En el balcón, el Rey se divirtió con las cucamonas de su nieto pequeño, Louis (7).

El gran desfile anual de la Familia Real británica, el Trooping the colour –fiesta en la que se celebra simbólicamente el cumpleaños del monarca– ha estado cargado de significado este año. Era el primero de Kate desde que anunciara que su cáncer está en remisión. Y ha sido el primero en que la princesa de Gales ha querido vestir a juego con su hija Charlotte, designándola informalmente como heredera.

#### BECKHAM, NOMBRADO SIR

Este guiño entre madre e hija no fue la única anécdota relevante del gran día de la monarquía británica. Aprovechando su cumpleaños oficioso, Carlos III anunció que condecoraba con la Orden del Imperio Británico a varios nombres de la sociedad civil, entre ellos David Beckham. El movimiento otorga al exfutbolista el título de caballero, de 'sir', y a su mujer, Victoria, de 'lady'. ■

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.



Kate y Guillermo compartieron en las redes esta foto. Al día siguiente se celebraba el Día del Padre en el Reino Unido. Los tres pequeños felicitaron a su padre: "Te queremos".

EL DÍA DE SU DÉCIMO ANIVERSARIO DE BODA

# Carlos Felipe y Sofía bautizan a su hija

El mediano de los hijos de los reyes suecos y su esposa vivieron un gran día con toda la familia reunida. Estelle, la joven heredera, ejerció de madrina



Carlos Felipe (46) y Sofía Hellqvist (40) con sus hijos Alejandro (9), Gabriel (7), Julián (4) e Inés. Les acompañan los reyes de Suecia y los padres de Sofía.

**N**ació el 7 de febrero, pero ha habido que esperar hasta junio para que Inés de Suecia sea bautizada. La pequeña, cuarta hija de los príncipes Carlos Felipe y Sofía, fue la protagonista de una emocionante jornada que coincidió con el décimo aniversario de la boda de sus padres.

**LA FAMILIA AL COMPLETO**

La celebración tuvo lugar en el Palacio de Drottningholm y contó con la princesa Estelle, llamada a ser la futura Reina, como madrina. Además, y como sucedió en el día que el hijo de Carlos XIV Gustavo entonó el 'sí, quiero' una década atrás, no faltó nadie del clan Bernadotte. Tampoco la princesa Magdalena, ni su marido, ni sus hijos, que desde 2024 vuelven a estar instalados en Suecia. 

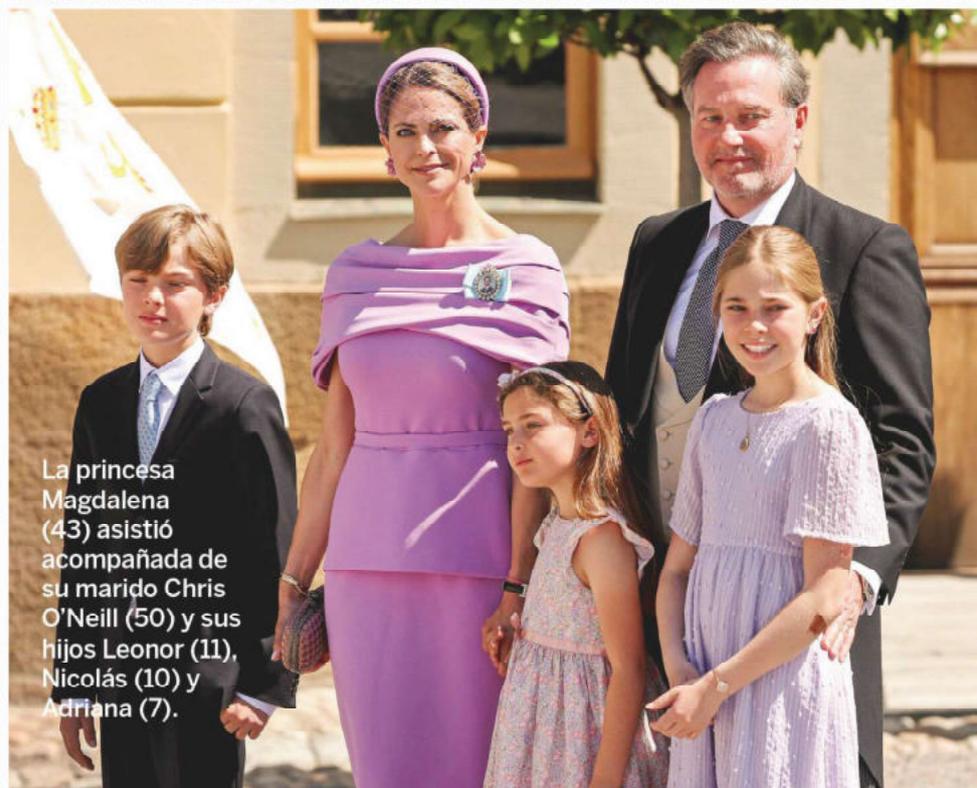
Por A. Monterrubio. Fotos: Casa Real/Agencias.



La princesa heredera Victoria (47), con su marido Daniel (51) y su hijo Oscar (9). A la derecha, su hija mayor, la princesa Estelle (13).



Sofía Hellqvist con su pequeña Inés, que nació el pasado 7 de febrero.



La princesa Magdalena (43) asistió acompañada de su marido Chris O'Neill (50) y sus hijos Leonor (11), Nicolás (10) y Adriana (7).

Iman Pahlaví (32) y el empresario Brad Sherman han celebrado en París su boda religiosa tras firmar los papeles de su boda civil en Manhattan hace un mes. La abuela de la novia, Farah Diba (86), lloró de emoción.

Iman es hija del primogénito de Farah y el Sha de Persia, fallecido en 1980

Se ha casado en París con el empresario estadounidense Brad Sherman en una ceremonia sin presencia de las casas reales

LA ÚLTIMA ESPOSA DEL SHA DE PERSIA

# Farah Diba reaparece en la boda de su nieta Iman

La emperatriz, de 86 años, vive en el exilio desde hace 46 años y ha sobrevivido al suicidio de dos de sus hijos



Farah Diba tuvo cuatro hijos con el Sha de Persia, Mohammad Reza Pahlaví: Reza (en la foto), Farahnaz, Alí y Leila. Los dos últimos se suicidaron, con una década de diferencia, víctimas ambos de la depresión.

París acogió el enlace entre la princesa Iman, hija del pretendiente al trono persa, sin presencia de grandes rostros de la realeza. La razón es conocida: en 1979, la dinastía de los Pahlaví fue derrocada por la revolución de los ayatolás y la Familia Real huyó de Irán. La gran superviviente de aquel destierro es Farah Diba, esposa del difunto Sha, de 86 años.

#### EMPERATRIZ EXILIADA

El Sha de Persia se casó con Farah en 1959 tras divorciarse de Soraya, que no podía tener hijos. El movimiento, urgido por la necesidad de asegurar el futuro de la monarquía, presentó al mundo a una emperatriz moderna, glamourosa, que criticaba la imposición del velo. La ironía del destino ha querido que en Irán gobierne hoy una teocracia y la Familia Real viva en el exilio, donde dos de los cuatro hijos de Farah se suicidaron —en 2001 y 2011—, víctimas de la depresión. **L**

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

La novia escogió para su gran día un vestido diseñado por el libanés Elie Saab. La prenda era desmontable y podría presentarse con varios escotes. A la derecha, vemos su modelo de encaje; en la foto de apertura, a la izquierda, con escote en V.



Farah llevó el glamour al Trono del Pavo Real

El padre de la novia, el pretendiente al Trono del Pavo Real, el príncipe Reza Pahlavi (64), llevó a su hija al altar. Iman es la segunda de las tres hijas que tiene con su esposa, Yasmine Etemad-Amini.



Paz Padilla (55) fundó en 2021 Noniná Zahara SL, una empresa de artículos textiles. La presentadora registró un logo que incluía una raspa de pescado diseñada por un amigo suyo sustituyendo la "i" de la palabra 'Noniná'. Bajo ese pretexto, ha mandado burofaxes a comercios que venden artículos textiles con una raspa.

La marca de ropa de Paz factura 1,2 millones al año, según datos que llegan a nuestra redacción

"El pez grande pretende comernos pero vamos a luchar", advierte un afectado

**EXCLUSIVA**

**ENFURECE A LOS VECINOS DE ZAHARA DE LOS ATUNES**

# Las cuentas del millonario y polémico negocio de Paz

La presentadora ha advertido legalmente a varios comercios por usar una raspa de pescado, un símbolo muy popular desde siempre en la zona y que ella utiliza como logo de su marca de ropa y complementos

**D**e gaditana ilustre a ver cómo los vecinos de Zahara de los Atunes le declaran la guerra. He ahí el viaje que ha experimentado Paz Padilla. Todo porque la andaluza registró la imagen de una mítica raspa de pescado, patrimonio inmaterial de la zona, como parte de su marca de ropa. La humorista considera que hay raspas que se parecen demasiado a la que ella registró—diseño de Xoán Viqueira— y ha advertido legalmente a algunos comercios de la zona. Si no retiran esas prendas, podrían verse en los juzgados. Tras consultar con varios letrados, no ven que el proceso judicial tenga visos de prosperar. Los vendedores no están dispuestos a rendirse, a pesar de lo poderosa que consideran a Paz: “Parece que se ha olvidado de dónde viene. El pez grande pretende comerse pero vamos a luchar para que no sea así”, nos confiesa un afectado.

#### UNA EMPRESA EXITOSA

Lo cierto es que Noniná Zahara SL, la empresa de la que Paz Padilla es administradora

## Fuentes legales no ven que las reclamaciones de Paz tengan visos de prosperar

desde su fundación en 2021, se ha convertido en un floreciente negocio. LECTURAS ha tenido acceso en exclusiva a las cuentas que presentó en el registro mercantil. En 2022—su segundo año de vida— su cifra de negocios fue de 1.364.161,06 de euros; al año siguiente ascendió a más de 1,2 millones, mientras el activo de la empresa en 2023 fue de alrededor de 880.000 euros. El resultado de ese año fue negativo en 23.000 euros porque la empresa está en expansión, próximamente la marca abre otra tienda en uno de los barrios más cotizados de la capital.

#### UNA EMPRESA EXITOSA

Fue el programa ‘Tardear’ el que destapó el escándalo, al dar voz a dos comerciantes que afirmaban que Paz les había enviado una notificación legal: “Nos mandó un burofax y dice que nos estamos



#### La raspa que ha originado el escándalo

A la izquierda, el diseño que Paz ha registrado (obra de Xoán Viqueira); a la derecha, una de las camisetas que se venden en una de las tiendas que han recibido un burofax de Paz.





Anna Ferrer, hija de Paz y socia en Noniná, ha apoyado las acciones de su madre: "No estamos diciendo que todas las raspas del mundo sean nuestras. Pero sí esta. Es nuestra raspa, con nuestra forma, diseñada específicamente para nuestra marca".

## Un comerciante asegura que Paz fue en persona a la tienda a grabar varias camisetas y un bolso

aprovechando de su marca. Yo me he sentido amenazada", desveló la afectada. Los abogados de Padilla emitieron un comunicado intentando calmar las aguas: "El burofax tiene por finalidad abrir una vía de diálogo extrajudicial, pacífica y profesional entre las partes". Por eso llama poderosamente la atención la presunta actitud beligerante de Paz Padilla con algunos de sus vecinos comerciantes.

### LA RESPUESTA DE PAZ

Uno de ellos confesó que la actriz se había acercado a su tienda hostigando supuestamente al empleado: "Empezó a grabar las camisetas que tenemos en la tienda, grabó un bolso del escaparate. 'Ah, tú también llevas una camiseta con una raspa', me dijo". No fue la única advertencia: "Paz nos dijo que teníamos que quitar todos los artículos con la raspa o nos veríamos las caras en los tribunales", afirmó otra afectada. Fuentes judiciales consultadas por esta redacción nos recalcan que esta actitud de Padilla no es recomendable: "No aconsejaría a un cliente presentarse en una tienda para tomar pruebas, ni preferir advertencias. Para eso hay agentes de patentes, son los que velan por la propiedad industrial". Paz, hundida por los comentarios de muchos gaditanos, ha lanzado un comunicado en redes: "No prohibimos usar la raspa a nadie, no es nuestra. Pedimos proteger el diseño específico que tiene registrado Noniná". ■

Por Martina Ataun. Fotos: Agencias/Redes.

## EL PUEBLO CONTRA PAZ

La ciudadanía arde contra Paz Padilla. Bajo el slogan "Libera la raspa zahareña del Copyright" el movimiento pretende que la famosa espina de pescado pueda seguir siendo estandarte de Zahara de los Atunes, sin prohibiciones. A pesar de que la empresaria tenga derecho de uso sobre la mítica raspa, el experto Carlos Romeros afirma: "Registrar está bien pero no a costa de borrar la identidad local". El pueblo está indignado: "Se apropia de nuestras raspas, nuestros dichos. ¿Qué va a ser, la nueva alcaldesa del pueblo?".



# RADIANT

Watches & Jewels

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



  @radiantwatchesandjewels

 /RadiantRelojes

Zeus Montiel (42) es el menor de los dos hijos que Sara Montiel adoptó con Pepe Tous. A diferencia de su hermana mayor, Thais, que vive alejada de los focos, él ha seguido el camino artístico de su madre y canta.

**ZEUS MONTIEL**

# “Si mi madre tuvo algo con el rey emérito, se lo llevó a la tumba”

El hijo de Sara Montiel nos cuenta que tuvo trato con el rey Juan Carlos y responde a los rumores sobre un affaire entre el monarca y su madre

“Tanto mi madre como mi padre eran amigos del Rey y de la Reina. Se trataban en Mallorca”

“A mí mi madre me dijo que el affaire nunca pasó y yo la creo. Pero pudieron pasar muchas cosas”

“Mi madre era una influencer de su época”



Zeus reivindica que el documental ‘Súper Sara’ acercará a su madre a las nuevas generaciones.



Paula Vázquez (50), Norma Duval (69), Bibiana Fernández (71), Alaska, Alex Saint (35) y Regina dos Santos (75) arroparon a Valeria Vegas, directora de 'Súper Sara' (Max), en el estreno. La Academia de Cine ha inaugurado además, al calor de la docuserie, la exposición 'Súper Sara: La mujer bajo los focos'.

**E**n la presentación del documental sobre su madre, 'Súper Sara', no podía faltar su hijo Zeus Montiel. El cantante nos habló de cómo era la relación con Saritísima y de lo feliz que está porque se reconocca su trayectoria.

► **¿Cómo era tu madre?**

-Una heroína adelantada a su tiempo, una influencer de su época. Estoy muy agradecido y muy contento por este documental. Servirá para que la gente siga recordándola y para que las nuevas generaciones sepan quién fue Sara Montiel, quién fue la primera española en pisar Hollywood.

► **Es que tú madre fue pre-**

**cursora de muchas cosas.**

-Mi madre tuvo una vida muy extensa, se llevó a la tumba muchos secretos que no sabemos muchos de nosotros.

► **Se llevó a la tumba muchas cosas, pero algunas sabréis los hijos.**

-Es que los secretos no se cuentan...

► **¿Nunca?**

-Nunca. Los trapos sucios hay que lavarlos en casa y todo lo que pasa en casa hay que guardarlo ahí.

► **En el documental se cuenta que tu madre y el rey emérito eran amigos y se abre la puerta a la posibilidad de que tuvieran una relación.**

-Sí, eran amigos, yo lo he contado más de una vez, tanto mi

padre como mi madre eran amigos del Rey y de la Reina, se trataban y tenían confianza entre ellos. Conocían a la Familia Real y tuvieron mucho trato, evidentemente. En cuanto a lo que se dice sobre si mi madre tuvo un affaire con el rey, pues mira, yo...

► **Se lo llevó a la tumba.**

-Se lo llevó a la tumba, eso mismo.

► **Nunca se sabrá.**

-A mí mi madre me dijo que nunca fue así. Y yo creo a mi madre, pero evidentemente hay que ver cómo era la situación, hay que ponerse en la tesitura de cómo era la vida de Sara Montiel en esa época... Podían haber pasado muchas cosas.

► **Cuántos años tenías cuándo**

**trataste al rey Juan Carlos?**

-Era muy pequeño. Coincidíamos alguna vez en Palma de Mallorca.

► **¿Tienes algún recuerdo de él?**

-Tengo recuerdos de mi madre enseñándome a hacer la reverencia a la Reina, porque creo que fue en el aeropuerto de Palma o algo así, coincidimos con ella.

► **¿Y hablaste con la reina Sofía?**

-Claro, mi madre decía: "Oye, si ves a la Reina, lo que tienes que hacer es este gesto".

► **¿Contento con tu carrera de cantante?**

-Sí. Me ha costado mucho que me tomen en serio como artista, pero lo he logrado. **■**

Por Laura Martín. Fotos: P. Pernía/Getty.

# El diario de Jorge Javier

“Nunca me ha matado Julio Iglesias, pero últimamente estoy desarrollando simpatía por él y curiosidad por su carrera musical”.



“A Julio no lo hemos tratado con el respeto que merece un mito como él”

Desde que salió lo que salió -Koldo, Ábalos, Cerdán- ando como vaca sin cerro. Porque un día me encontré a Ábalos por Mediaset y le dije que era fan suyo. Porque tanto hablaban del talante como negociador de Cerdán que en mi mente lo convertí en casi un estadista. Pero **el miércoles por la noche recibí un inquietante mensaje de un amigo: “Mañana estalla todo”**. Me comentó más o menos lo que sabía. Y yo, ¡ay mísero de mí, ay infeliz!, le pregunté “¿Pero no hay un mínimo de duda y a lo mejor Cerdán se puede explicar?”. Y él me respondió al instante: “No. Es demoledor el auto. Las conversaciones son fortísimas”. Y sí: el jueves estalló todo. Desde entonces no he sido capaz de conectar con ningún programa de televisión en el que se trate el tema porque muero de pena. Me informo por los periódicos. Leo un artículo y descanso. Al rato otro. Voy naufragando entre la tristeza, la desesperación, la inquietud y la incomprensión. Pero ¿cómo han podido campar a sus anchas semejantes personajes durante tantos años? ¿Cuántos controles han fallado en el PSOE? ¿Cuánto dinero han robado? ¿Qué han hecho con él? En fin. Quiero pensar en algo bueno del asunto para no hundirme del todo. Y lo encuentro, quizás para animarme un poco: los han pillado. Necesito creer que los corruptos siempre acaban cayendo, que no es tan fácil meter la mano

y salir indemne. Recibirán su correspondiente castigo pero además cargarán el resto de su vida con una mochila repleta de algo tan viscoso como el sentimiento de culpa. La vergüenza. El rechazo social. El asco. No se debe intentar encontrar consuelo mirando a otros partidos echándoles en cara su manera de actuar ante la corrupción. Es una excusa raquítica. Pedro Sánchez llegó al gobierno prometiendo regeneración y ha fallado estrepitosamente escogiendo a cargos tan importantes como secretarios de organización. Se sale muy difícilmente de un descalabro de esta categoría. Doctores tiene la Iglesia para manejar crisis. Estoy deseando ver cómo surfean esta, la más complicada a la que se ha enfrentado Pedro Sánchez desde que llegó a La Moncloa. E incluso a lo mejor, quién sabe, ya no hay salida. Lo peor de todo es que gente tan indeseable como el trío calavera envía un mensaje falso y distorsionado. El peligroso "Todos son iguales", de consecuencias nefastas para la democracia.

**ESTOY POR SEBASTIÁN YATRA** Como la actualidad rezuma porquería me he dedicado a entretenerme con asuntos de lo más inverosímiles. Os cuento algunos. **He descubierto que mi 'crush' es Sebastián Yatra. Conocí su canción 'Tacones Rojos' porque Paloma San Basilio la versiona en su último espectáculo** —sí, así soy yo— y desde entonces la escucho a todas horas. Hasta que me puse en YouTube actuaciones de Yatra con esa canción y entonces estuve a punto de escribirle un mensaje privado por Instagram para hacerle participe de los calores que sentía cuando lo veía bailar. Porque mi Sebastián no es bailarín pero se mueve con un

## “Los éxitos de Julio producen vértigo, pero sus paisanos ponemos más valor en su moreno”

flow que te deja al borde mismo del infarto. Así, como con desgana, de manera descuidada, marcando los pasos casi por obligación pero demostrando al mismo tiempo un prodigioso dominio de su sexy anatomía. Y qué bien canta. Y qué bien se le tiene que dar todo porque además tiene pinta de simpático. En fin, que estoy por él. Me hizo mucha gracia cuando en el podcast de Vicky Martín Berrocal contaba que le costaba mucho ser fiel. No me extraña. Estar todo el día diciendo “No” debe ser extenuante. ¡Ay, mi Vicky! Que ya me he visto todos los capítulos de Las Berrocal. El último ya me lo tuve que poner en dos partes porque sus protagonistas me resultaron un poco estomagantes. Ignoro si habrá segunda parte. Si la hacen, urge que adomen los episodios con la aparición de personajes secundarios potentes. Las Berrocal no tienen tanto background como para soportar por sí solas un “To be continued”. Necesitan rodearse de gente que reste grados a tanta absurda e innecesaria intensidad.

**EL MITO DE JULIO IGLESIAS** Leo con ganas y disfruto muchísimo ‘El hombre que enamoró al mundo’, la biografía que Ignacio Peyró ha escrito sobre Julio Iglesias. Es un hábil, ameno y bien documentado retrato de la sociedad española de los últimos cincuenta años y de nuestro cantante más internacional. Después de devorar el libro, no tengo muy claro que Julio Iglesias cuente en nuestro país con todo el respeto que se merece. Hace ya

“He descubierto que mi 'crush' es Sebastián Yatra. Estuve a punto de enviarle un mensaje privado a Sebastián Yatra para hacerle participe de los calores que sentía al verlo bailar”.



muchos años que lo consiguió todo pero aquí, en su país, **en nuestro país, hemos tendido más a caricaturizarlo que a tratarlo como el grandísimo mito que es**. Sus éxitos producen vértigo. Ha conquistado el mundo entero pero sus paisanos ponemos más en valor su moreno que su profesionalidad. A mí nunca me ha matado, pero últimamente estoy desarrollando simpatía por él y curiosidad por su carrera musical. Dice de sí mismo: “Soy el cantante que no te gusta hoy, pero te va a gustar mañana, muchacho”. El mañana ya ha llegado y el muchacho soy yo.

## SOY LO PROHIBIDO

Me he pasado la tarde del domingo escuchando música de lo más diversa. Julio Iglesias, mi crush Yatra, María Dolores Pradera, Albita. El viernes me contó una chica en un almuerzo que ligó con un chico guapísimo en una lavandería. Una tarde, yo era anónimo, fui a comprar al súper de unos grandes almacenes. Estaba en la última planta. Iba yo cargado con varias bolsas y me crucé la mi-

rada con un chico. Bajé varias plantas por las escaleras mecánicas y en todas estaba él, haciendo como que miraba lo que se exponía en cada una de ellas pero en realidad seguía buscándome a mí. Al salir de los grandes almacenes escuché una voz que me dice: “¿Te ayudó con las bolsas?”. Se llamaba Frederic y era francés. Me acompañó hasta mi mismísima casa. No recuerdo por qué no pasó nada pero qué divertido el tonto. Por aquella época yo no paraba de escuchar un disco de Albita que se llamaba “No se parece a nada”. Él luego se echó novio y hasta querían ser padres. **No me buscan para establecerse porque creen que soy un torbellino algo locuelo**. Si fuera un bolero pensarían en ‘Soy lo prohibido’. “Soy ese vicio de tu piel que ya no puedes desprender. Soy la aventura que llegó para ayudarte a continuar. Soy ese amor que negarás para salvar tu dignidad”. Qué duro es cargar con esta innecesaria fama de rompecorazones.

Síguelo en [www.lecturas.com](http://www.lecturas.com)

**EL AÑO PASADO LOS DOS  
ESTABAN DISTANCIADOS**

# Carmen, una madre feliz en el cumpleaños de su hijo

José María Almoguera  
celebró sus 35 años con  
una cena con muchas  
ausencias

Carmen (58), que hace tan solo unos días celebró en su casa el segundo cumpleaños de su nieto, regaló a su hijo un bañador igual al que había regalado a su nieto.



"Pedimos que las cosas sigan como ahora, mejorando poco a poco cada día", deseó José María al soplar las velas.



Carmen con su marido José Carlos Bernal (58), su hijo José María y María La Jerezana (33). Su otra hija, Carmen, no pudo estar. "Es abogada y hoy está de guardia", dijo Carmen.

Terelu estaba en televisión y Alejandra tuvo un problema con su mascota. Carmen, la hermana de José María, estaba de guardia en el trabajo

**E**ste año todo ha sido diferente. El distanciamiento que había entre Carmen Borrego y su hijo ya no existe y José María Almoguera ha querido tener a su lado a Carmen en el momento de soplar las velas del pastel de su 35 cumpleaños. Lo ha hecho cenando en un conocido restaurante de Madrid con Carmen, José Carlos Bernal y María La Jerezana. A la cita faltaron Terelu, que estaba en el plató de 'Supervivien-

tes', Alejandra Rubio, que, según contó Carmen, había tenido un problema con su mascota, y Carmen Almoguera, hermana de José María, que es abogada penalista y estaba de guardia.

#### UN REGALO MUY ESPECIAL

"Le he regalado un bañador igual que el de su hijo", contó Carmen, que unos días antes celebró en su casa el cumpleaños de su nieto. **■**

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



Feliz con María La Jerezana

"Gracias por existir, por amarme y por hacer cada día más bonito solo con tu sonrisa. Te quiero", escribió María en sus redes para felicitar a José María.

**EL SUCESO QUE HA  
PARALIZADO UN INSTITUTO  
RELIGIOSO DE VALENCIA**

# La manada de la ESO: un niño de 13 años fue violado por cinco compañeros

La tragedia ocurrió hace dos años en un viaje escolar a Málaga. Ahora se ha hecho público porque la Fiscalía solo ha acusado a uno de los implicados. Los supuestos agresores siguen en la escuela. La víctima se ha cambiado de centro

La Fiscalía de Menores pide para el único imputado 15 meses de internamiento en régimen cerrado, más dos años de libertad vigilada y la obligación de someterse a un programa formativo de educación sexual.





por  
Mayka Navarro

**La víctima estuvo en estado catatónico durante varios días tras la agresión**

**Sufrió un trastorno de estrés postraumático cronificado con graves episodios de amnesia disociativa**

**D**e nuevo una manada. Agresiones sexuales y una víctima con secuelas que necesitarán de tiempo, de cuidados y de especialistas para sanar. Las externas y la internas. Cada cierto tiempo asaltan las informaciones relativas a una agresión sexual grupal que nos sigue revolviendo en un contexto de violencia sexual que no deja de crecer. Esta vez, hay un elemento que convierte el caso en más desgarrador si cabe: la edad de los acusados y de la víctima. Todos estudiantes de 2º de la ESO de un colegio concertado religioso de Valencia que presuntamente protagonizaron los hechos durante un viaje a Málaga, en marzo de 2023.

#### **AMENAZAS DE OTRO MENOR**

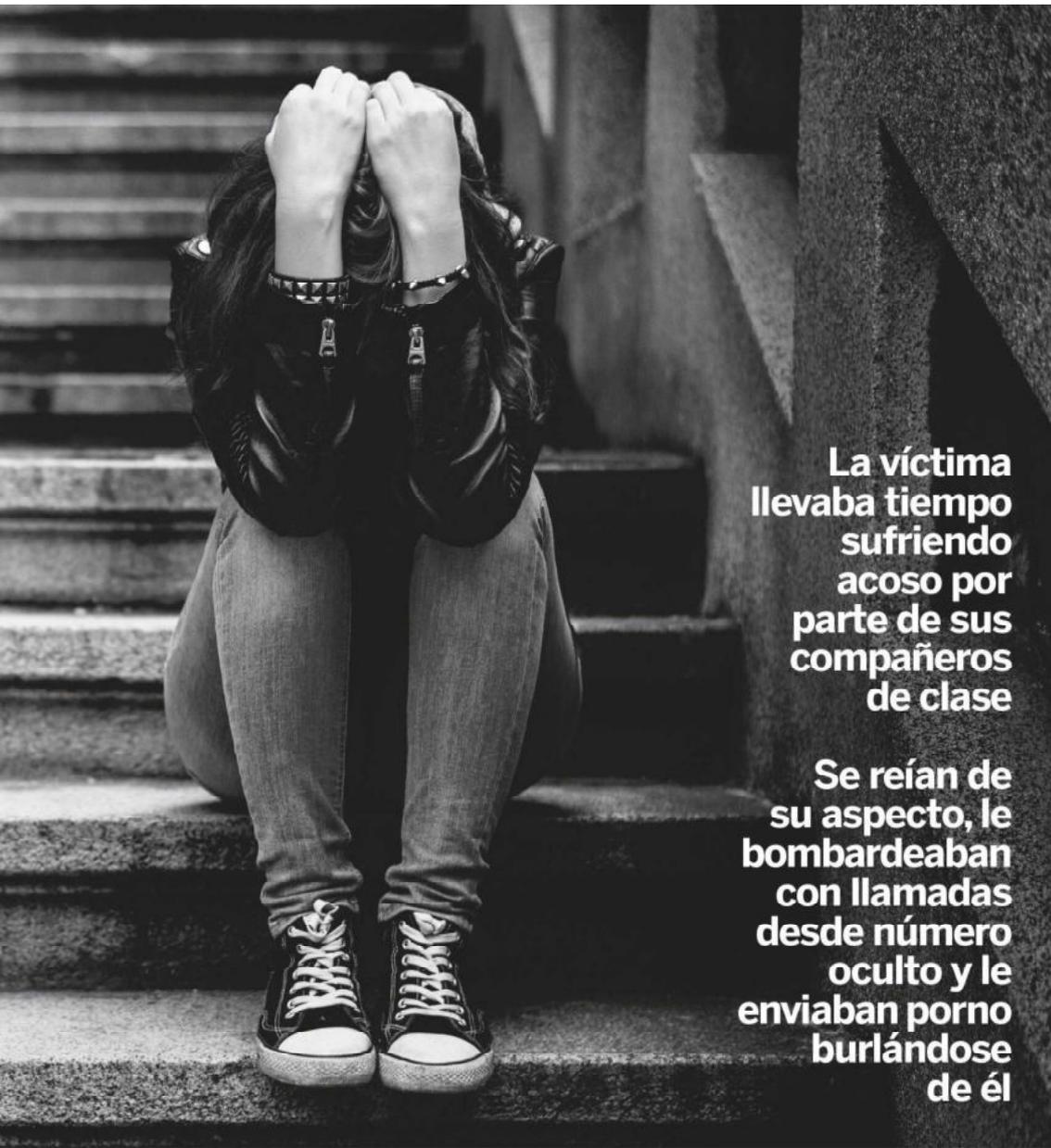
La víctima, que ahora tiene 15 años, entró en estado catatónico durante unos días y sufrió "un trastorno de estrés postraumático cronificado con graves episodios de amnesia disociativa", según el informe que firmó el psiquiatra que lo trató. Ahora, dos años después de la presunta violación grupal, la Fiscalía de Menores de Valencia solo acusa a uno de los siete implicados. Dos de los sospechosos son inimputables. O lo que es lo mismo, carecen de responsabilidad penal porque tenían 13

#### **Dos de los implicados son "inimputables" y no tienen responsabilidad penal porque tenían 13 años**

años cuando sucedieron los hechos. A otros dos, la jueza les sacó del procedimiento, es decir, firmó un auto de sobreseimiento. ¿Por qué? Se negaron a declarar, se acogieron a su derecho de no hacerlo, y la magistrada entendió que no había pruebas suficientes para seguir acusándolos. Ante ese sobreseimiento, la acusación presentó un recurso que aún debe resolver la Audiencia de Provincial de Valencia, que determinará si la revoca o la ratifica. En el procedimiento aún hay otro menor que en su caso fue investigado por acosar y amenazar a la víctima para que no contara a nadie lo que sucedió en la conocida ya como "la habitación de los horrores".

#### **BULLYING SALVAJE**

El infierno que padeció la víctima empezó mucho antes que la agresión sexual. Durante el curso, el menor sufrió episodios de burla y acoso por un grupo de alumnos de su clase que se reían de su aspecto, de las gafas, del acné o la



**La víctima llevaba tiempo sufriendo acoso por parte de sus compañeros de clase**

**Se reían de su aspecto, le bombardeaban con llamadas desde número oculto y le enviaban porno burlándose de él**

forma, decían, en que se comía el bocadillo en el recreo. Siempre quedaba excluido de las actividades escolares que realizaban en grupo. Le obligaban a sentarse lejos de la pizarra, en la última fila. El acoso iba cada vez a más. Llamaban a horas intempestivas a su móvil desde un número oculto. Enviaban contenido pornográfico a su teléfono con relaciones sexuales heterosexuales y homosexuales, y vídeos sobre procedimientos para alargar el pene.

#### **UN HOTEL DE BENALMÁDENA**

El acoso escolar culminó en un hotel de Benalmádena durante unas jornadas deportivas organizadas por una funda-

ción religiosa. El 28 de marzo de 2023, la manada rodeó al menor en un pasillo y le obligó a entrar en el cuarto de baño de una de las habitaciones. Le mostraron vídeos pornográficos, se masturbaron delante de él, le amenazaron con frases como "hazte una paja o morirás" y le agredieron sexualmente tras cerrar con pestillo. Mientras unos forzaban a la víctima, otros animaban a los agresores, y el cabecilla gritaba: "Que sufra, que su-

**Mientras unos forzaban a la víctima, otros animaban a los agresores**

fra, quiero ver cómo sufre", según consta en el relato de hechos que aparece en el durísimo escrito firmado por la Fiscalía de Menores.

#### **EL ACOSO NUNCA CESÓ**

Las vejaciones y humillaciones no cesaron tras el viaje. Una vez en Valencia, la manada continuó con su acoso dentro y fuera del centro. Le aterrizaron para que guardara silencio y lo amenazaron utilizando las redes sociales. Los peritos contabilizaron más de 300 llamadas de Whatsapp intimidatorias, que el psiquiatra de la víctima también recogió en su informe.

El menor tenía miedo de que sus acosadores hicieran lo mis-

**El cabecilla gritaba: "Que sufra, que sufra, quiero ver cómo sufre"**

mo a su hermano pequeño, que estudiaba en el mismo colegio. De ahí que optó por guardar silencio y asumir el calvario de vejaciones y humillaciones que poco a poco fueron dinamitando su equilibrio emocional.

A medida que pasaban los días, el estado anímico del menor empeoraba, pero seguía callado y negando que le pasara algo cada vez que sus padres o sus profesores se interesaban por su apatía. Estaba aterrizado, quería proteger a su hermano y atrapado en lo que vivía como un infierno sin opción de salida. Dos meses después de la agresión sexual, el menor se desplomó un día sobre los brazos de su madre y entró en estado catatónico tras sufrir un severo estrés emocional.

La víctima permaneció ingresada en el Hospital de la Fe de Valencia durante 35 días, en dos periodos. En la actualidad sigue recibiendo tratamiento psiquiátrico.

#### **EL PSICÓLOGO DENUNCIÓ**

Los informes que aparecen en el atestado de la agresión sexual son aterradores. El primer psicólogo que atendió a la víctima logró que le relatará el trauma que le atormentaba. "Escenifica estar rodeado por un grupo de chicos de los que da los nombres, echando baba por la boca con elevado nivel de bloqueo y angustia, refiriendo que la baba es semen y refiriendo inmovilidad". Pese a los episodios de amnesia que sufrió por su bloqueo emocional, el menor logró describir unos hechos constitu-

tivos de los delitos de agresión sexual, detención ilegal y amenazas. Ese primer psicólogo que le atendió habló con los padres y no dudó en acudir al juzgado de guardia y denunciar. E hizo algo más. Entregó una copia de la denuncia a la directora del colegio donde siguen estudiando todos los implicados.

### UNA DECLARACIÓN INFERNAL

La Fiscalía de Menores tomó declaración a la víctima y siete de los adolescentes señalados, dos de ellos inimputables, menores de 14 años. Al final solo acusa a uno para el que pide una pena de 15 meses de internamiento en régimen cerrado, más dos años de libertad vigilada y la obligación de someterse a un programa formativo de educación sexual.

La declaración de la víctima no fue fácil, por el bloqueo emocional y los episodios de amnesia. Durante las entrevistas con sus psiquiatras sí pronunció los nombres de los compañeros que protagonizaron la agresión sexual. Sin embargo, en el momento de declarar en sede judicial, pese a que se realizó en un espacio seguro, redecorado para que el menor se sintiera protegido, sus palabras no fueron del todo precisas en el momento de identificar a los agresores. Cuando trascendieron los hechos y la investigación, el menor y sus dos hermanos aban-

**La víctima tenía miedo de que hicieran lo mismo con su hermano pequeño**

donaron el colegio, no así los presuntos agresores. Otros diez alumnos abandonaron el centro, los miembros de la asociación de padres de alumnos dimitieron en bloque y la dirección del colegio prohibió los viajes y las pernoctaciones fuera de Valencia.

### EL CENTRO, RESPONSABLE

El pasado 20 de febrero, y tras varios escritos de la acusación particular, finalmente la jueza admitió la responsabilidad civil directa del centro educativo en los hechos. Las directoras de la fundación religiosa a la que pertenece el centro, Julia Moreno, así como la responsable en el colegio, María Dolores Esteban, comparecieron recientemente para recordar la presunción de inocencia de los acusados y asegurar que se pusieron a disposición de

los investigadores en cuanto tuvieron conocimiento de los hechos.

Tras la agresión sexual, la víctima y sus agresores convivieron un trimestre en las aulas, porque nadie, explicaron las responsables, sabía lo que había pasado. En cuanto a los acusados, siguen con normalidad en el colegio, aunque bajo un control y seguimiento estricto de sus tutores y profesores, sin que se tome ningún tipo de medida hasta que haya una resolución firme, advirtieron las directoras. LECTURAS omite intencionadamente el nombre del colegio y la fundación religiosa que lo regenta para preservar y proteger a la víctima, así como la presunción de inocencia de los acusados.

Síguela en [www.lecturas.com](http://www.lecturas.com)

## Premiados por los consumidores



2026 PREMIADO  
**VICTORIA DE TODOS LOS PEQUEÑOS**  
TESTADO POR LOS PADRES



VICTORIA 2025  
100% BIOLÓGICO  
TESTADO POR LOS PADRES



1ª MONEDIA  
PREMIOS VICTORIA DE LA BELLEZA 2025  
PRODUCTO PROBADO Y APROBADO POR CONSUMIDORES



**HUGGIES**  
extra care



**HiPP**  
BIOLÓGICO  
Muesli con Fruta



**sesderma**  
listening to your skin  
CANT 5



**Colngtur**  
BEAUTY  
COLÁGENO



**MAX COLCHÓN**  
Colchón Infantil Chipre



**repavar**



**Cien**  
ACIDO HIALURÓNICO  
HydraIntense



**ENTITY CLEAN**

[www.victoriadetodoslospequenos.com](http://www.victoriadetodoslospequenos.com)

[@premiosvictoriadelabelleza](https://www.instagram.com/premiosvictoriadelabelleza)

[www.premiosvictoriadelabelleza.com](http://www.premiosvictoriadelabelleza.com)

[@premiosvictoriadelabelleza](https://www.instagram.com/premiosvictoriadelabelleza)

Agentes portugueses y alemanes rastrearon durante tres días el Algarve en busca de pruebas relacionadas con la desaparición de Madeleine MacCann. Encontraron huesos y ropa.

NUEVO GIRO EN EL CASO, 18 AÑOS DESPUÉS DE LA DESAPARICIÓN

## Analizan huesos que podrían ser de Madeleine

Las policías alemana y portuguesa han reanudado las búsquedas en el Algarve portugués. Sus hallazgos ya están en el laboratorio

**R**ecuerdan el hermetismo con el que durante tres días trabajaron en el Algarve un grupo de policías alemanes y portugueses en busca de pruebas relacionadas con la desaparición de Madeleine MacCann. Ahora ya sabemos que, desde hace unos días, en un laboratorio alemán se analizan restos de ropa y huesos localizados enterrados. Un hallazgo que podría arrojar luz a un caso que

**El principal sospechoso es Christian Brückner, convicto por violación**

18 años después sigue conmocionando al mundo.

**UN SOSPECHOSO ALEMÁN**

Durante esos tres días, y por orden de la fiscalía alemana, 30 inspectores de la policía

lusa y el mismo número de la alemana efectuaron búsquedas en edificios en ruinas, cisternas, pozos abandonados y en decenas de propiedades en las inmediaciones de Praia da Luz. Unos trabajos en los que se utilizó maquinaria pesada como una retroexcavadora para mover tierras. Entre los muchos lugares que se analizaron está la casa en la que, coincidiendo con la desaparición de la menor, vivía





**Madeleine MacCann** desapareció el 3 de mayo de 2007 en un complejo turístico de Praia da Luz, en el Algarve. Sus padres, Gerry y Kate, se fueron a cenar y la dejaron durmiendo con sus hermanos en la habitación.

el alemán Christian Brückner, actualmente preso en su país por una violación en Portugal. En 2020, Brückner fue considerado por las autoridades alemanas como el sospechoso principal del secuestro y asesinato de la niña. Registros telefónicos lo situaron en la zona aquella noche del 3 de mayo de 2007. Además, vivía cerca del complejo turístico donde Madeleine desapareció y tenía antecedentes por delitos sexuales contra menores.

### UNA CONFESIÓN INFAME

Un excompañero suyo de celda, Laurentiu Codin, declaró ante un tribunal que Brückner le confesó haber secuestrado a una niña en el Algarve tras entrar por una ventana abierta buscando dinero. "No encontró dinero, encontró una niña y huyó porque había policía y perros por todas partes", relató. También dijo que Brückner le preguntó si el ADN infantil podía ser detectado en huesos enterrados.

### LO NIEGA TODO

El acusado siempre lo ha negado. Y en una carta enviada desde prisión a medios de comunicación británicos insistió en la falta de pruebas concluyentes contra él: "¿Se vio claramente mi vehículo o a mí cerca de la escena? ¿Hay ADN mío en el lugar? ¿Hay restos de ADN de la víctima en mi coche? ¿Hay fotos? ¿Y un cuerpo? No, no, no".

### UN SÓRDIDO DISCO DURO

Al margen del resultado que arrojen los análisis de los res-

**Brückner preguntó a otro preso si el ADN infantil podía detectarse en huesos enterrados**

## El sospechoso guardaba en un disco duro textos perturbadores sobre secuestros y violencia sexual

tos localizados en el Algarve, hace un tiempo que los fiscales alemanes trabajan con una pieza especialmente sórdida, un disco duro hallado en 2016 en una nave abandonada propiedad de Brückner. El dispositivo guardaba textos perturbadores sobre secuestros y violencia sexual. Además, en el registro del lugar se encontraron fotos, vídeos, disfraces, pelucas, prendas infantiles y productos químicos.

### PULSIONES PEDERASTAS

La policía lo considera una prueba clara de que el sospechoso tenía una pulsión sexual centrada en menores. E insisten en que Madeleine fue secuestrada, asesinada y enterrada pocas horas después de su desaparición. Brückner, que nunca ha sido acusado formalmente por este crimen, lo niega todo. Pero sus antecedentes lo persiguen. También el descubrimiento de un presunto diario en el que describía detalladamente sus fantasías.

### IBA A CUMPLIR 4 AÑOS

Madeleine McCann desapareció el 3 de mayo de 2007, pocos días antes de cumplir cuatro años, del apartamento donde dormía con sus hermanos gemelos, en un complejo turístico de Praia da Luz, en el Algarve portugués. Desde entonces sus padres no han dejado de buscarla ni un solo día y mantienen la fe de que aparezca con vida. **■**

Síguela en [www.lecturas.com](http://www.lecturas.com)

# Valida®

## Sube las escaleras ¡sin esfuerzo!

Cómoda

Práctica

Muy segura



**OFERTA ESPECIAL**  
APROVECHA ESTE  
**MES SIN IVA\***  
(si nos dices "LECTOR")  
¡VALIDA te lo pone fácil!

### SILLA SALVAESCALERAS

- ✓ Rápida instalación y sin obras
- ✓ Para todo tipo de escaleras
- ✓ Presupuesto sin compromiso

**¡Solicita presupuesto!**

## 900 414 000

(Teléfono Gratuito)

\*Descuento equivalente al IVA del producto. Promoción no acumulable a otros descuentos y válida hasta el 30 de junio de 2025.

[www.valida.es](http://www.valida.es)

WILLIAM LEVY

# “Lo de mi detención ha sido excesivo, solo tomé unos tragos”

El actor, de estreno con ‘Bajo un volcán’, habla de sus 24 horas en una prisión de Florida

**E**l huracán William Levy ha aterrizado en España para regocijo de sus numerosas seguidoras. El actor de origen cubano presenta su nueva película: ‘Bajo un volcán’, en la que ha participado su hija, y nos ha contado cómo ha sido rodar en nuestro país y lo que supuso para él su paso por prisión.

► **En abril viviste una detención en Florida tras un altercado en un restaurante y pasaste 24 horas en una prisión de Weston, cerca de Miami. ¿Cómo has vivido todo lo que te ha pasado?**

-Con normalidad. Todo lo que pasa y todo lo que dicen es algo a lo que estoy acostumbrado. Cuando uno hace algo bien, sabe que no solo va a recibir cariño, hay gente a la que le duele el éxito de los demás. Normalmente hay gente que

**“Soy muy cabezón, si quiero algo voy encima de eso hasta el final, hasta que se da o no se da”**

te critica, eso no me quita el sueño. No puedo enfocarme en dos o tres que quieren dañar mi vida o mi imagen.

► **¿No te ha creado ningún trauma?**

-No, la verdad es que llevo veinte años en esto y me ha tocado desde el principio aguantar y lidiar con este tipo de cosas. No pasa nada. Mi trabajo es el que va a hablar por mí mismo. Que la gente lo exagera más es parte de la noticia, la noticia siempre es la que forma el caos.

► **¿Crees que ha sido desmedida la reacción a tu paso por prisión?**

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



byneon  
Neon147





El 20 de junio se estrena 'Bajo un volcán', junto a Maggie Civantos (40). Él encarna a un piloto y ella a una vulcanóloga.

**Pasión volcánica con Maggie Civantos**



En la película, William interpreta a un piloto que lucha contra una erupción letal en Tenerife. Adriana Torrebejano (33) es su compañera de trabajo.

**“Me metí en medio para intentar evitar una discusión y al final me quisieron llevar a mí [detenido]. Le puede pasar a cualquiera”**

William Levy (44), al que conocimos en la telenovela 'Café con aroma de mujer', fue detenido el pasado abril en Weston, cerca de Miami, por causar un altercado en estado de "intoxicación desordenada". Pasó un día en la cárcel y fue liberado tras pagar 500 dólares (431 euros).

-Ha sido desproporcionado. Es algo normal, tomé unos tragos con una amistad y, por una discusión, y por meterme en medio para intentar evitarla, pues al final quisieron llevarme a mí [detenido]. Pero no pasa nada. Es algo normal, le puede pasar a cualquiera.

▶**Ahora estrenas la película 'Bajo el volcán', rodada en nuestro país.**

-Me encanta España. Siempre me han recibido con mucho cariño y me siento muy en casa. Aquí la gente es como en Cuba, muy alegre. Vive mucho la vida. Yo vivo en EE UU desde hace 29 años y allí la gente vive para trabajar, no disfrutan. Si entre semana quieres verte con alguien o

**“Mi hija y yo tenemos una relación muy linda y somos muy amigos en la vida real”**

**“Me encanta España. La gente es alegre. En EE UU la gente vive para trabajar”**

tomar un trago, la respuesta es siempre la misma: que mañana madrugan porque tienen que trabajar. No tienen tiempo de disfrutar.

▶**¿Tu hija ha formado parte del proyecto?**

-Sí.

▶**¿Qué has sido más: compañero o padre?**

-Veremos, hay que esperar. Pero mi hija y yo tenemos una relación muy linda y somos muy amigos en la vida real. Eso es lo importante.

▶**¿Cómo llevas el fenómeno fan y despertar tantas emociones?**

-Para mí poder contar con el cariño del público y ver a los fans en las grabaciones es algo lindo. Yo creo que trabajar y grabar con público es lo que más disfruta un actor. Para nosotros, era como hacer teatro con cámaras. Cada vez que pasaba algo te aplaudían, era muy hermoso.

▶**Parece que todos tus personajes son de carácter, con mucha determinación, ¿tu personalidad es también así?**

-Sí. Soy muy cabezón, si quiero algo voy encima de eso hasta el final, hasta que se da o no se da. ■

Por Laura Martín. Fotos: Getty/Beta Fiction.



Una alfombra roja de 200 metros



La plataforma Netflix cerró los accesos entre Cibeles y la Puerta de Alcalá para su aniversario.

EN LA CALLE DE ALCALÁ  
DE MADRID

# Georgina, baño de masas en la gran noche de la tele

La de Jaca fue la gran atracción del macroevento de 5.000 asistentes con el que Netflix celebró sus 10 años en España

Georgina Rodríguez (31) lució un vestido de la colección Next Chapter de Dolce & Gabbana. El 18 de septiembre estrena la tercera temporada de 'Soy Georgina'.



Úrsula Corberó (35), que debe su fama mundial a 'La casa de papel', apostó por un vestido lencero. Coincidió en la alfombra roja con Nadia de Santiago (35), de 'Manual para señoritas', y Blanca Suárez (36), que tiene pendiente de estreno la nueva temporada de 'Respira'



Hiba Abouk (38), a la pregunta de si esperaba encontrar el amor este verano, dijo: "El amor ya lo he encontrado, me he tatuado hoy los nombres de mis hijos".



Álex González (44) acaba de estrenar en Disney+ 'Ladrones: La tiara de Santa Águeda'



Amaia (26) fue una de las artistas que cantaron en el concierto, donde interpretó el tema de 'Paquita Salas' al piano.



María Hervás (38), con un vestido mini de transparencias. La actriz coincidió con Blanca Suárez, ex de su novio, Dani Martín.



Jose Coronado (67), que acaba de estrenar 'Legado' en la plataforma.

**E**l universo de Netflix colonizó la Puerta de Alcalá para celebrar los diez años de la plataforma en nuestro país. Una cita multitudinaria en la que convivieron desde las estrellas de las series y películas de la marca hasta todo tipo de famosos que no se quisieron perder la cita. Y entre los vips, destacó Georgina Rodríguez.

#### **DOLCE&SERRANA**

La de Jaca regresa el 18 de septiembre a la casa roja con la tercera temporada de su reality. En el photocall, no se



Kira Miró (45) forma parte del reparto de 'Machos Alfa', serie estrella de la plataforma.



Pablo Alborán (36) debutará como actor en la serie 'Respira'.

quiso parar con la prensa, pero sí aceptó que una reportera le regalara un blister de jamón serrano (su producto fetiche, como ha dejado claro varias veces a lo largo de su docureality). Así que, ni corta ni perezosa, posó ante las cámaras combinando su vestido negro espectacular de Dolce&Gabbana con un jamón de supermercado. Más Georgina, imposible.

**UN CONCIERTAZO**  
Georgina fue una más entre las 5.000 asistentes a este macroevento. Netflix cerró la Calle Alcalá de Madrid para desplegar una alfombra roja de 200 metros entre Cibeles y la Puerta de Alcalá, donde se ofreció un concierto en el que cantaron Dani Fernández, Rigoberta Bandini, Omar Montes o Ralphie Choo.

**AMAIA, POR PAQUITA**  
También lo hizo Amaia, que interpretó al piano la sintonía de la cuarta temporada de 'Paquita Salas'. ¿Señal del regreso de la serie? Sus creadores, los Javis, parecen predispuestos después de mucho tiempo negando que este regreso fuera a tener lugar. "Estoy deseando ponerle las bragas a Brays Efe", dijo Javier Calvo.



María Patiño (53), junto a su marido, Ricardo Rodríguez (48), con el que se casó en 2019 en Sri Lanka.



Amaia Salamanca (39) se reencontró en la fiesta con Miguel Ángel Silvestre (de 'Sin tetas no hay paraíso') y Fernando Gil (de 'Felipe y Letizia').



Michelle Jenner (38) ya ha empezado a rodar la segunda temporada de la serie 'Berlín'.

Ester Expósito (25), cuya fama explotó gracias a 'Élite', con un vestido de la firma francesa Jacquemus.

Paco León (50) está finalizando el rodaje de la película de 'Aída', de la que es director y guionista además de actor.

Carmen Machi (62) triunfa estos días con el último true crime de Netflix, 'La viuda negra'.

### PROPOSICIONES A YURENA

La gran sorpresa del concierto, también de la mano de los Javis, fue la actuación de Yurena. El 18 de julio se estrena una serie apadrinada por la pareja de productores y dirigida por Nacho Vigalondo que recorrerá la vida de la artista en clave surrealista. "Cuando surgió el fenómeno de Tamara se me ofreció ser escort de lujo desde las altas esferas", confesó Yurena ante los periodistas en el evento. Otro de los cantantes que compartieron escenario con la autora de 'No cambié' fue Pablo Alborán, que debutará como actor con la serie 'Respira'. Blanca Suárez, compañera de reparto, nos dijo: "Pablo como actor es maravilloso. Ojalá en el mundo de la actuación tenga el mismo futuro que en la música".

Por A.F. Couceiro. Fotos: P. Pernía/Netflix.

 **75** Internationale  
Filmfestspiele  
Berlin  
**Panorama**

“TRINE DYRHOLM  
ESTÁ SOBERBIA”

– *Variety*

“UN DRAMA FAMILIAR  
SOFISTICADO, REALISTA  
Y UNIVERSAL”

– *Cineuropa*

un instante,  
un nuevo comienzo

# volver a ti

trine dyrholm david dencik

Una película de jeanette nordahl

STAVANGS FILM PRESENTA EN COLABORACIÓN CON HOBAS & LEARNING FILM PRESENTA CON TRINE DYRHOLM, DAVID DENCIK, JOHANNE LOUISE SCHMIDT, KLIRIK STORNA & LUNA FOGSANG SVELMUT  
DIRECCIÓN DE CASTING ANJA PHILIP PRODUCCIÓN DE DIRECCIÓN GRETA VARTS DISEÑO DE VESTUARIO CATHERINE MARCHAND MAQUILLAJE MARIE MESSIER COMPOSICIÓN NATHAN LARSON DISEÑO DE SONIDO KRISTIAN EDHES ANDERSEN  
DISEÑO DE PRODUCCIÓN NIKOLAJ DANIELSEN EDICIÓN RASMUS GATZ - JOHANSEN DIRECCIÓN DE FOTOGRAFÍA SHAWN CHAGABAN PRODUCTORES ASOCIADOS JOHNNY ANDERSEN, LI-JA USK SUORADOTTIR, DAVID CLAWKENS, ALEX VERBAERE  
PRODUCTORES EJECUTIVOS RIKKE FRINGS TRINE DYRHOLM COMPOSITORES NORA YOUSSEFI, ERIK GILLINGS, DIRKS PROPP, LEONTINE PETTY PRODUCTORES EVA-JACOBSEN, KATRIN PORS & MIKKEL JERSMANN DE JEANETTE NORDAHL  
CÓDIGO RASMUS BRUCH & JEANETTE NORDAHL DIRECCIÓN JEANETTE NORDAHL

FINANCIADO POR CALIFORNIA FILM COUNCIL / Fotografía: Thomas Hannø Andersen, David Steinhilber / www.stx100.se

**27 DE JUNIO SOLO EN CINES**



El abrazo que le costó una fractura



## LEVANTANDO A SONSOLES

### MERCEDES SE ROMPE UNA VÉRTEBRA

Mercedes Milá (74) no pensó que levantar a Sonsoles Ónega (47) fuera a suponerle un disgusto: "Noté un tirón anormal en la columna, pero no quise hacer ni caso".

"Tengo que contaros la verdad", decía Mercedes Milá en sus redes sociales sobre su reciente aparición en 'Y ahora Sonsoles'. Al entrar a plató, cogió en brazos a Sonsoles Ónega. Un gesto divertido, que resultó en la rotura de una de sus vértebras: "Fractura-hundimiento aguda de la plataforma somática superior de cuerpo D12 sin compromiso mielorraticular".

## LAS ACTRICES PROTAGONIZAN 'AMARGA NAVIDAD', QUE SE ESTRENARÁ EN 2026

### Bárbara Lennie y Vicky Luengo lideran lo nuevo de Almodóvar

'Amarga Navidad' es la nueva película de Pedro Almodóvar (75), que ya ha comenzado a rodarse y verá la luz, previsiblemente, el próximo 2026. Para esta cinta, el director cuenta con un elenco de actrices de excepción, con las que además

ya ha tenido ocasión de trabajar antes. Son Bárbara Lennie, Aitana Sánchez-Gijón, Milena Smit y Vicky Luengo. En el reparto masculino, repite también Leonardo Sbaraglia, mientras que los actores Patrick Criado y Quim Gutiérrez se estrenan.

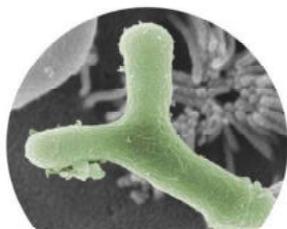


**AYUDA EFICAZ CONTRA ESTAS MOLESTIAS DEL COLON IRRITABLE**

# ¿Diarrea? ¿Dolor abdominal? ¿Flatulencia?

Diarrea, dolor abdominal o flatulencia recurrentes son una realidad que muchas personas conocen muy bien. Explicamos lo que a menudo se esconde detrás de las dolencias y lo que realmente ayuda.

**N**uestro intestino es una verdadera maravilla: en una longitud de unos seis metros, descompone los alimentos en componentes vitales como vitaminas, enzimas y oligoelementos. A los 75 años, el órgano más grande de nuestro cuerpo ha procesado alrededor de 30 toneladas de alimentos.



Ayuda eficaz con la bifidobacteria *B. bifidum* HI-MIMBb75

A pesar de su gran rendimiento, el intestino también es muy sensible. Muchas personas sufren repetidamente dolencias como diarrea, dolor intestinal o flatulencia. Según los expertos, la causa suele



Síntomas típicos: diarrea, dolor abdominal o flatulencia

Casi una de cada cinco personas sufre de colon irritable

Ayuda eficaz: Kijimea Colon Irritable PRO

ser una barrera intestinal dañada. A través de la más mínima lesión penetran sustancias nocivas y agentes patógenos en la pared intestinal, lo que puede causar las típicas molestias intestinales. Ahora hay una ayuda eficaz: Kijimea Colon Irritable PRO, disponible en farmacias sin receta médica.

## EFFECTO-PARCHES PRO

El secreto de Kijimea Colon Irritable PRO: sus bifidobacterias especiales inactivadas térmicamente y con Efecto-Parche PRO. Las bifidobacterias se adhieren como un parche protector a las áreas dañadas de la pared

intestinal. Así, esta puede recuperarse y está protegida contra nuevas irritaciones. De esta forma, pueden reducirse la diarrea, el dolor abdominal y la flatulencia.

## EFICACIA CLÍNICA PROBADA

Un estudio a gran escala sobre el colon irritable demuestra la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO: las molestias intestinales recurrentes como diarrea, dolor abdominal y flatulencia se alivian significativamente con la cepa *B. bifidum* HI-MIMBb75 inactivada térmicamente. Además, la calidad de vida de los afectados mejoró considerablemente. Pregunte directamente en su farmacia por Kijimea Colon Irritable PRO.

## Kijimea Colon Irritable PRO

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

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



[www.kijimea.es](http://www.kijimea.es)

Kijimea Colon Irritable PRO cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios. Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable. CPSP20068CAT

# KIJIMEA®

DE LA CIENCIA. PARA TU SALUD.



Raquel Revuelta (57) está muy unida a su hija Claudia Jiménez (29), que tiene mucha sintonía con el novio de su madre, el empresario Manuel Mirat. (55)

## LA JOVEN SE CASA EL 21 DE JUNIO

### RAQUEL REVUELTA Y SU HIJA, RELAX ANTES DEL GRAN DÍA

Las acompaña el novio de la que fue miss España

El 21 de junio de 2025 será inolvidable para Claudia Jiménez, la hija mayor de la presentadora Raquel Revuelta. Con el mar Atlántico de fondo y en la playa de Zahara de los Atunes, se dará el "sí, quiero" con su novio, Vicente Benítez, con el que lleva saliendo desde la adolescencia. Está previsto que asistan unos 340 invitados y que en la ceremonia haya un recuerdo al padre de la novia, Miguel Ángel Jiménez, fallecido hace cinco años. La novia lucirá un diseño de Vittorio & Lucchino, a quienes les une una relación personal con toda la familia. Raquel acudirá con su pareja, el empresario Manuel Mirat, con el que lleva 9 meses de relación.

## FABIOLA MARTÍNEZ

### "Bertín no va a cambiar de la noche a la mañana"

"Los años que estuve con Bertín fueron maravillosos. Tengo dos hijos estupendos", expresó Fabiola Martínez (52) en la última cena benéfica de la Fundación Querer. Después de que su exmarido revelase que no tiene "vocación de padre" con el hijo que tuvo con Gabriela

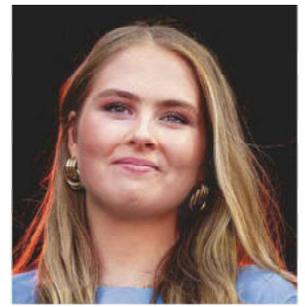
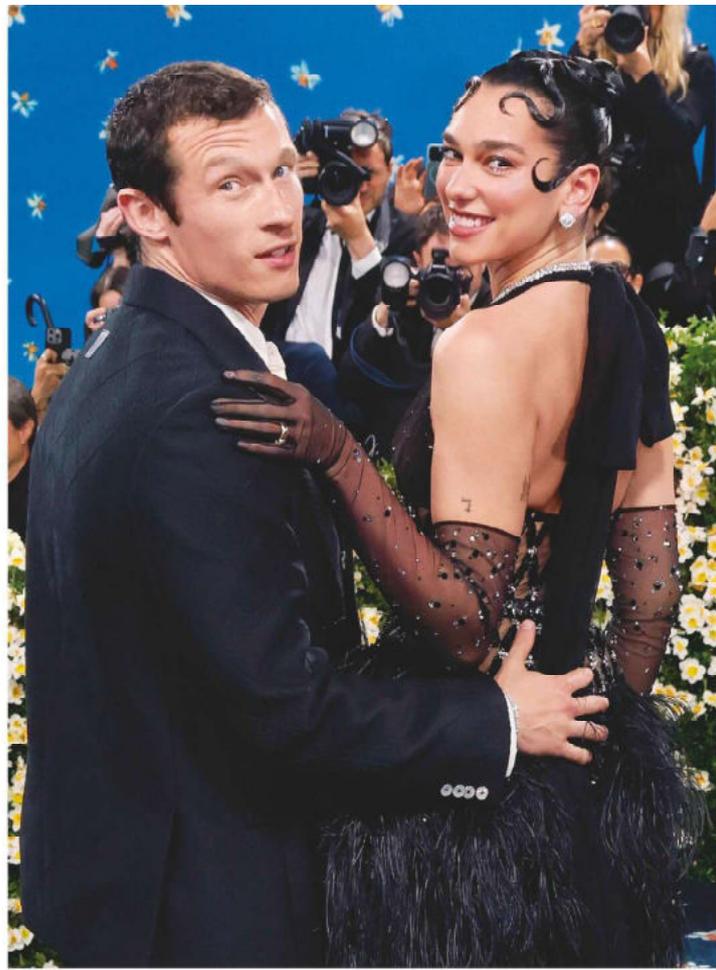
Guillén, la venezolana ha hablado desde su experiencia: "Nuestros hijos son grandes y no hace falta que nos pongamos tan de acuerdo, pero una persona no cambia de la noche a la mañana. Yo, como madre de algunos de sus hijos, estoy contenta".



## CALLUM TURNER

# DUA LIPA SE CASA CON UN ACTOR BRITÁNICO

La pasada Navidad, Dua Lipa (29) publicó una fotografía luciendo un anillo en el dedo anular que hizo saltar todas las alarmas. Sonaba con fuerza la posibilidad de que Callum Turner, el actor británico visto en las precuelas de 'Harry Potter' con el que sale desde 2024, le hubiese pedido matrimonio. Algo que la cantante ha confirmado ahora en declaraciones para Vogue, señalando que "estamos comprometidos". "Es muy emocionante, esta decisión de envejecer juntos", se ha sincerado.



## OPERADA DE URGENCIA

# Amalia de Holanda se rompe el brazo al caer del caballo

Angustia en Holanda por el accidente de la princesa Amalia (21) mientras practicaba equitación. La joven cayó de su caballo y fue trasladada al hospital, donde la operaron de una fractura en el brazo. 48 horas después recibió el alta, y sus padres han reducido agenda para acompañarla en la recuperación.

# CADA COSA A SU TIEMPO



SABEN que ALIMENTAN  
SABEN que ahora es EL MOMENTO  
SABEN que CADA COSA A SU TIEMPO



. Limitando el ABANDONO de los CAMPOS

. Facilitando el RELEVO GENERACIONAL



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



Marta López (51) ha puesto el broche de oro a su soltería en Gran Canaria antes de su boda con el fisioterapeuta Alejandro Huerta (39), que tendrá lugar el próximo 27 de junio.



## ESCAPADA A GRAN CANARIA

### MARTA LÓPEZ, DE DESPEDIDA DE SOLTERA

Marta López ya ha cumplido con uno de los ritos previos a entonar el 'sí, quiero': la despedida de soltera. Antes de formalizar su relación con el fisioterapeuta Alejandro Huerta en El Mirador de Los Cuatro Vientos el 27 de junio, la 'gran hermana' ha pasado unos días de ensueño junto a sus amigas —entre las que se encuentra Raquel Abad, esposa de Kike Calleja— en Gran Canaria. En la isla han disfrutado de fiestas en la piscina, un paseo en catamarán, o una comida con música en directo o una noche de fiesta en una de las discotecas más conocidas de Meloneras, entre muchos otros planes. A la celebración se sumó un "infiltrado", como lo llamó Marta: Omar Sánchez, ex de Anabel, que vive en Gran Canaria.



Omar Sánchez (34), el ex de Anabel Pantoja, también se dejó ver por ahí. Coincidió con Marta en 'Supervivientes'.



El bañador blanco de Marta marcó la diferencia entre sus amigas, todas de rojo.

YA EN TU QUIOSCO CON LA REVISTA

**CLARA**

# TOTE BAG

*Última tendencia*



**Elige**

**tu color**



DISEÑOS  
EXCLUSIVOS PARA  
**CLARA**



**RBA**

# Nuestras Series

Itsaso Arana, de 'Las chicas están bien', es una profesora que se ve involucrada en el operativo para desarticular un atentado etarra cuando se enamora de Javier Rey, un guardia civil.



## 'LA FRONTERA', NUEVO THRILLER

### CUANDO FRANCIA DEJÓ DE SER UN REFUGIO PARA ETA

**E**n pleno resurgir de las historias ambientadas en el conflicto armado de Euskadi –una fiebre iniciada por 'Patria' y confirmada por 'La infiltrada'–, Javier Rey e Itsaso Arana se ponen al frente ahora de 'La frontera'. Ambientada en 1987, la serie recoge el momento en que Francia, durante años un refugio para los etarras, empezó a colaborar con el gobierno español en la lucha antiterrorista. Partiendo de este hecho real, la ficción imagina un posible atentado de la banda en París, como represalia, y los esfuerzos policiales para desbaratarlo. **L**

► [PrimeVideo](#)/[RtvePlay](#)

### Javier Rey, un guardia civil en apuros

En 'La frontera', una historia de ficción no basada en hechos reales, el personaje de Javier Rey se ve obligado a combatir él solo contra la banda porque sus jefes deciden mirar para otro lado.



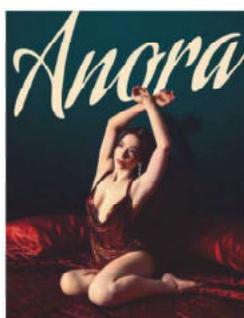
## LOS MEJORES ESTRENOS DE LA SEMANA



**1 ÉRAMOS MENTISOROS.** Un grupo de jóvenes privilegiados se ve envuelto en una trama oscura. **PrimeVideo, 18/6**



**2 AGUAS TURBIAS.** Cuando su imperio pesquero se ve en crisis, una familia se ve obligada a desviar su negocio hacia el crimen. **Netflix, 19/6**



**3 ANORA.** La gran triunfadora de los últimos Oscar, sobre una prostituta de corazón de oro. **SkyShowtime, 19/6**



**'LADRONES: LA TIARA DE SANTA AGUEDA'**

## Álex Rodríguez le roba el corazón a Silvia Alonso

La última serie de producción propia de Disney+ se inscribe en el género de los atracos cruzados con la comedia romántica. Siguiendo la senda de películas como 'Un romance muy peligroso', 'El secreto de Thomas Crown' o 'Focus', Álex Rodríguez y Silvia Alonso dan vida a dos cacos sumidos en un eterno juego de sensualidad y traiciones. Su química no ha traspasado la pantalla. Álex sale con la doctora en medicina estética Camila Rosjido y Silvia con Damas Broncano. **▶ Disney+**



Dos sexys cacos en busca de un mismo golpe

## EL DEBUT COMO ACTRIZ DE LEIRE MARTÍNEZ

### 'Desaparecido', la serie vasca que arrasa en el top de Netflix y se rodó dos veces: en euskera y español

Una fiesta en plena naturaleza, un inquietante vídeo viral en las redes y, al amanecer, la siniestra desaparición de un chico llamado Jon. Ese es el punto de partida de 'Desaparecido', la serie que ha dado el campanazo estos últimos días, convirtiéndose en un fenómeno inesperado. La investigación arranca entre pistas confusas y silencios incómodos. La tensión crece mientras sus allegados, marcados por la culpa y el miedo, revelan fragmentos de una verdad enterrada. A través de saltos temporales entre el presente y los días previos al suceso, la serie desentraña un misterio donde nada es lo que parece y todos podrían tener

algo que esconder. 'Desaparecido' también es conocida como 'Desagertuta', en euskera, pues la serie –coproducción de EITB y Netflix– se ha rodado dos veces, una en castellano y otra en lengua vasca, y puede verse de ambas maneras. Cada lunes, la platafor-

ma Primeran, de EITB, estrena un nuevo episodio, que dos días después puede verse en español en Netflix. En el reparto sorprende ver a Leire Martínez, ex de La Oreja de Van Gogh, que debuta como actriz con un pequeño papel. **▶ Primeran/Netflix**



## EVITA LA INCONTINENCIA

# Suelo pélvico: qué es y cómo cuidarlo

Es el grupo muscular que se encuentra en la base de la pelvis. Te enseñamos cómo mantenerlo fuerte para evitar pérdidas de orina y otras molestias

**E**l suelo pélvico es la zona del cuerpo más desconocida e ignorada. Si no da síntomas, es como si no existiera. Y si los da, se habla muy poco de ellos. "Son, simple y llanamente, los músculos que tenemos entre las piernas. Y están relacionados de forma directa con la continencia urinaria y anal", explica Mireia Grossmann en su libro "El suelo pélvico al descubierto" (RBA).

### CÓMO IDENTIFICARLO

Este grupo de músculos, junto con otros tejidos, forman como una hamaca en la pelvis que sujeta distintos órganos (vejiga, intestinos, recto, útero, cuello uterino y vagina). Su función es sostener y su principal enemiga es la presión que recibe. Tú mis-

ma puedes comprobar si está sufriendo demasiada de la siguiente forma:

- **Pon la mano en la barriga**, por debajo del ombligo. Haz fuerza como si quisieras ir de vientre aguantando la respiración. Notarás que la barriga se pone dura, se hincha y sale hacia afuera. Esta tensión que sientes en la barriga es la que sufre el suelo pélvico.
- **Cuando sientas este tipo de presión**, Grossmann recomienda cesar inmediatamente ese esfuerzo. "Ponemos la 'barriga dura' en mil circunstancias de la vida: cuando sufrimos estreñimiento, cuando hacemos abdominales, cuando tosemos, hinchamos un globo, levantamos un peso o hacemos fuerza", explica la fisioterapeuta. Y añade, "evita toda actividad que te obligue

## Respirar al realizar esfuerzos

**EXPULSA EL AIRE** al coger peso. Esto evita que haya una presión excesiva sobre el suelo pélvico. Y no aguantas la respiración. Saca el aire como si empañaras un espejo con tu aliento o haciendo el sonido 'ssshhh' (silencio). Más consejos en "El suelo pélvico al descubierto" (RBA) y [mireiagrossmann.com](http://mireiagrossmann.com)



JENNIFER

LOPEZ (55)

## PARA FORTALECER LA ZONA

**El movimiento** es lo que necesita cualquier músculo para mantenerse fuerte, elástico e hidratado. Mireia Grossmann, fisioterapeuta, recomienda hacer ejercicios de contracción del suelo pélvico para reforzar los músculos de esta zona. Y, ante cualquier duda, consultar a una fisio-

terapeuta especializada para hacerlos correctamente.

**Los ejercicios de Kegel.** Combaten la incontinencia. Refuerzan el músculo, aportan sangre a los tejidos y elasticidad, y relajan. Para empezar: aprieta los músculos del suelo pélvico 3 segundos y luego relaja. Haz 10 repeticiones.

**Esferas vaginales** aumentan el tono muscular.

**Las gimnasia abdominal** hipopresiva. Es muy potente, pero muy técnica. Es esencial aprender con personal experto para no dañarse.



a poner el abdomen duro o en la que tengas que aguantar la respiración para hacerla".

• **Si notas presión** en la vagina, tienes necesidad urgente de orinar o pérdidas de orina al toser o reír, puede ser que tengas algún trastorno del suelo pélvico. Los más habituales son la incontinencia (urinaria y fecal) y el prolapso (descenso de un órgano pélvico).

### QUÉ PUEDES HACER EN TU DÍA A DÍA

Siempre que sea posible, procura reducir al máximo el exceso de presión sobre la zona pélvica. Los siguientes ejemplos pueden ayudarte:

• **Justo antes de levantar un peso**, contrae el suelo pélvico y luego saca el aire.

**Para mejorar el suelo pélvico corrige posturas y movimientos que ejerzan demasiada presión sobre él**

• **También antes** de estornudar o toser, contráelo y lo estarás protegiendo.

• **Cuando camines**, no escondas la barriga porque generarás un efecto 'tubo de pasta de dientes' que aumenta la presión sobre el suelo pélvico.

• **Al sentarte.** Hazlo sobre la parte de delante de los isquiones, esas prominencias óseas situadas en la parte de debajo de la pelvis, sin dejar descansar el peso del cuerpo sobre el coxis. Lo conseguirás hacer bien si te sientas en la punta de la silla (que sea dura) y no apoyas la espalda. Si la apoyas en el respaldo, el truco es poner el culo (la pelvis) tocándolo, totalmente al fondo de la silla. Así también te mantendrás en la parte de delante de los isquiones.

• **Para dormir**, la mejor postura, según Mireia Grossmann, es de lado, con la pierna de abajo estirada y la de arriba flexionada encima de un cojín. Recuerda que con la posición boca abajo, el peso del cuerpo presiona órganos y músculos. **■**

Por Lluïsa Sanmartín



EVA  
LONGORIA (50)

SIN MANCHAS

# Luce una piel radiante en verano

Los ingredientes antiedad como la vitamina C y el retinol son tus aliados en los meses con más sol

**S**eguro que sabes que en la época estival el mejor cosmético es el protector solar. Pero quizá tienes dudas sobre otros porque has oído que no se llevan bien con el sol. ¿Qué hay de cierto?

**PUEDES Y CONVIENE USAR**

Retinol y vitamina C son los ingredientes que más dudas generan. Y sí, se pueden utilizar, como explica el Dr. Cernud, experto en medicina estética.

•**Retinol.** Si tu piel está acostumbrada a recibir este activo puedes seguir usándolo en verano, pero de noche y aplicando protec-

tor solar al día siguiente. Lo que no se debe hacer es empezar a usarlo si no se ha hecho durante el año. Conviene esperar a septiembre para evitar posibles irritaciones.

•**Vitamina C.** Existe la creencia errónea de que mancha la piel, pero no es así, al contrario. Este antioxidante contribuye a evitar las pigmentaciones, que aumentan con el sol. Puedes y conviene usarlo en verano y por la mañana. Si aplicas protector solar después, mejor todavía. Porque mientras la vitamina C previene la formación de manchas, el protector evita que oscurezcan.

Aplica protector solar como último paso de tu rutina de cuidados.

**¿Y LA EXFOLIACIÓN?**

Tras la exfoliación la piel está más expuesta, pero esto no quiere decir que no se pueda realizar en verano, otro de los mitos más extendidos.

•**Usa exfoliantes físicos** con micropartículas. Es cierto que los químicos, como los que tienen ácido glicólico, podrían irritar la piel en contacto con el sol si no está acostumbrada. **4**



'Vitamina C+'.  
15,94 €. Garnier

'Retinol Proage'.  
49,95 €. Casmara



'Retin-A Night'.  
75 €. Byoode

Por Lluïsa Sanmartín

## MULTIFUNCIÓN

# Aceite capilar: para qué sirve y cómo se aplica

**Reduce el frizz,** aumenta el brillo e hidrata las puntas secas. También favorece el crecimiento del cabello (aceite de jojoba), mejora su densidad (aceite de ricino) o evita la caída (aceite de romero), según varios estudios. Aplícalo mejor sobre el cabello seco porque se absorbe en mayor medida.

**Si tienes el pelo fino,** frota una gota o dos en las manos y aplícalo solo en las puntas para evitar añadir peso al cabello o darle apariencia grasienta. Y si tienes el pelo grueso o con rizos, puedes aplicarlo también de medios a largos para suavizar el cabello, definir los rizos o reducir el encrespamiento.

### TRUCO

Para una nutrición profunda, aplícalo en todo el pelo, déjalo una noche y lávalo al día siguiente.



### TENDENCIA

## Rímel marrón, el color ideal para maquillarte en el día a día

**Los tonos chocolate** y castaño proporcionan el tinte suficiente para hacer las pestañas más prominentes sin perder naturalidad y, sobre todo, sin parecer que vayas maquillada. Favorecen a todos los ojos.

**Su acabado, al ser más suave,** los hace ideales para el uso diario. Sobre todo para aquellas personas que encuentran que las máscaras negras son demasiado intensas o duras. También acentúan los ojos marrones oscuros.

**De todas formas,** si quieres destacar un poco más el color y la forma de tus ojos, se recomienda combinar la máscara de pestañas marrón con un lápiz delineador de color marrón oscuro, carbón o negro.



Grupo stop

## Belleza inteligente

### EL TRATAMIENTO QUE CAMBIARÁ TU PIEL

Préime® DermaFacial es el tratamiento facial más avanzado del momento. Un auténtico salto al futuro del cuidado estético, disponible en clínicas Grupostop seleccionadas. Los tratamientos Préime® son parte de tu rutina de skincare y antiedad y, lo mejor de todo, con resultados desde el primer día. Este dispositivo combina cinco tecnologías punteras en un solo protocolo personalizado: una limpieza e hidratación intensas; una luz LED y microdermoabrasión para oxigenar; microcorrientes que tonifican y redefinen; la radiofrecuencia para reafirmar; y el ultrasonido que potencia la absorción de activos. ¿El resultado? Una piel jugosa, radiante y firme.



RESERVA  
YA TU CITA  
EN EL  
900 828 410

PORQUE LA REVOLUCIÓN  
ESTÉTICA NO SE ESPERA...  
SE VIVE EN TU  
PROPIA PIEL.

# Ideas ahorro

## EN VACACIONES

### Coche de alquiler: cómo ahorrar en gasolina

Las compañías de alquiler suelen ofrecerte dos políticas en cuanto al combustible.

**La política 'lleno/vacío':** te dan el depósito lleno y tú debes devolverlo vacío; parece cómodo pero tienes que pagar la gasolina por adelantado al precio que ellos marcan, que suele ser elevado.

**La opción 'lleno/lleno', que sale mejor:** te lo dan con el depósito lleno y lo devuelves igual; no tienes que pagar la gasolina por anticipado y puedes buscar puntos de repuesto que tengan un buen precio.



## SI VAS A VIAJAR A UN PAÍS SIN EURO

### La forma más económica de pagar con moneda extranjera

**Con tarjeta.** Sale más a cuenta pagar con tarjeta en el lugar de destino que cambiar moneda, aunque nos cobren comisión. Incluso hay bancos que ni la cobran. Por ejemplo, entidades 100 % digitales, como N26 y Revolut, en las que puedes abrir una cuenta y conseguir una tarjeta con esas características al instante.

**En efectivo.** Si igualmente quieres cambiar moneda, lo que sale más caro es hacerlo en las casas de cambio del aeropuerto. Los bancos también suelen cargar bastantes comisiones y sobrecostes. Una buena opción es hacerlo a través de la web de Correos: su tasa de cambio suele ser competitiva y no cobran comisión.



## TOMA NOTA

### Quizá no necesites un seguro de viaje

Antes de contratar un seguro de viajes para cubrir cualquier imprevisto durante tus vacaciones, comprueba si ya lo tienes.

• **Muchísimas tarjetas de crédito** e, incluso, de débito, incluyen uno que se puede usar siempre y cuando se haya pagado el medio de transporte del viaje con ella.

• **También hay seguros de salud** con cobertura en el extranjero. Y si viajas por la Unión Europea, basta con solicitar (es gratis) la Tarjeta Sanitaria Europea para tener asistencia sanitaria pública.

## HASTA -80 %

### Cruceros de última hora con grandes descuentos

Los cruceros pierden dinero si no se llenan por lo que ofrecen grandes descuentos finales. Busca en Google: "vacations to go" y haz click en el primer enlace. Rellena el formulario con tu nombre y tu email, y pincha en "ticker de 90 días": aparecerá una lista con cruceros a precios de ganga. Busca los que salen de puertos cercanos a ti.

## PREMIOS SABOR DEL AÑO 2025

'Sabor del Año' no es solo un concurso al uso, es un distintivo de excelencia imparcial y objetivo que los consumidores otorgan a productos de alimentación. Para ello, realizan catas de cada producto sin conocer la marca que están evaluando, asegurando un enfoque transparente al certamen. Todos los detalles en la web: [sa.boresyconsumidores.com](http://sa.boresyconsumidores.com)





### ACUMULA DESCUENTOS

## Vacaciones con premio a tu fidelidad

Muchas empresas de viajes ofrecen a sus clientes habituales programas de recompensa: desde plataformas como Booking.com o Expedia Group a compañías aéreas como easyJet, Ryan Air o Vueling. Infórmate en sus webs por si te conviene concentrar tus reservas en ellas.

**Los programas** de fidelización suelen tener distintos niveles por los que se escala cuantas más reservas se hacen. ¿Que haces 5 en dos años? Pues consigues, por ejemplo, un 10 % de descuento en alojamientos, desayunos gratis... ¿Que son 15 las reservas? Pues el descuento puede llegar al 20 %.



### ANTES DE SALIR

## Explora las opciones de ocio gratuito en tu destino

Cuando planifiques qué harás en tu lugar de vacaciones, una de las primeras cosas que debes hacer es informarte sobre qué opciones de ocio gratis habrá allí: seguro que das con museos, conciertos, exposiciones... en los que ni habías caído que pueden sustituir a actividades de pago.

### POR INTERNET

## Ahorra comisiones al reservar alojamiento

Hay un truco para no pagar la comisión de intermediario en los alojamientos que busques en Airbnb o Booking.

- **Ve a Google** y escribe en el buscador: directo extensión. Pincha en el primer enlace que te sale y, una vez dentro, dale a "Añadir a Chrome".

- **Empieza tu búsqueda.** Después, cuando hagas búsquedas en las plataformas mencionadas, te saldrán opciones con una 'D' grande en amarillo. Si clicas encima, irás directa al proveedor del alojamiento.

# Es nuevo

## SPEEDO VACATION, NUEVA COLECCIÓN DE BAÑO PARA EL VERANO

Speedo, marca líder en moda de baño, presenta su campaña Vacation, una invitación a sumergirte en el verano a tu manera. Con distintas propuestas que se adaptan a todos los estilos de vida y bajo una misma filosofía: unir rendimiento y diseño. En esta colección encontrarás el bañador ideal para cada ocasión: para entrenar con disciplina, para desconectar o para vivir una aventura, por ejemplo. Mas info.: [www.elcorteingles.es/speedo](http://www.elcorteingles.es/speedo)



## PANTENE

### SUNKISS GLOW

Este spray capilar multifunción protege el cabello de los efectos de los rayos UVA y UVB, la sal y el cloro, al tiempo que también hidrata, desenreda, nutre y aporta un brillo luminoso.

<https://pantene.com/es-us>



## PEPTAN, COLÁGENO HIDROLIZADO

Paula Ellis, experta en nutrición y suplementación, ha incorporado desde hace años a su rutina diaria el colágeno de Peptan, una elección que ha beneficiado tanto su bienestar integral como la belleza de su piel. <https://peptan.com/es>



## UNIÓN SUIZA CONMEMORA SU 185 ANIVERSARIO

Y lo hace presentando el Certamen de la Joya Conmemorativa. El proyecto propone crear una pieza emblemática que capture la identidad de la compañía. [www.unionsuiza.com](http://www.unionsuiza.com)

## BIE3 COMPLEMENTO ALIMENTICIO VIENTREPLANO

Contiene megafloza 9 EVO, combinación de diferentes cepas de lactobacillus, bifidobacterias y enterococos, junto con prebióticos e hinojo, que ayudan a mantener una función intestinal óptima. Más información en: <https://bio3.es/es>



IRRESISTIBLES

# Ensaladas gourmet frescas y apetitosas

Son cinco sencillas recetas con presentaciones originales y sabores únicos. En forma de rosa, nido y cestitas, y con deliciosas salsas



## ENSALADA FLOR DE AGUACATE

II 4 🕒 30 min

- 2 aguacates firmes
- 1 mango
- 200 g de fresones
- Hojas de lechuga variadas
- 50 g de cacahuetes
- 1 limón
- Hinojo
- Aceite de oliva
- Vinagre de manzana
- Sal

**Pela los cacahuetes** y tritúralos en la batidora junto con 70 ml de aceite de oliva, 2 cucharadas de vinagre de manzana y una pizca de sal. Lava y corta en láminas los fresones. Pela y parte en dados el mango. Resérvalos.

**Pela los aguacates** y pon las mitades en una superficie untada con un poco de aceite. Córtalas a lo ancho, en láminas finas. Rocíalas con el zumo del limón para que no ennegrezcan y dales forma de rosa.

**Lava las hojas** de lechuga y ponlas en una ensaladera, añade los trozos de fresones y mango, y dispón la flor de aguacate en el centro. Decora con un poco de hinojo y aliña con la vinagreta de cacahuetes.

## TEMPLADA DE VERDURAS AL VAPOR

II 4 🕒 35 min

- 4 zanahorias
- 200 g de judías verdes
- 8 huevos de codorniz
- 1 calabacín
- 400 g de espinacas
- 1 pimiento amarillo
- 200 g de tomates cereza
- 1 limón
- 1 diente de ajo
- Unas hojas de albahaca
- Unas semillas de sésamo
- Aceite de oliva, sal

**Lava la albahaca** y el limón, y sécalos. Ralla la piel de este y exprime el zumo de una mitad. Pela el diente de ajo. Coloca la albahaca (reservando

unas hojitas para decorar), el zumo, la ralladura, el ajo, 50 ml de aceite y una pizca de sal en un vaso de batidora y tritura.

**Hierve los huevos** durante 4 minutos, escúrrelos, déjalos templar, péralos y pícalos. Lava todas las hortalizas. Despunta las judías, las zanahorias (y también ráspalas) y el calabacín, córtalos en bastoncitos y cuécelos al vapor durante unos 10 minutos. Retira y deja templar.

**Pon las verduras** por capas en un aro de repostería, desmolda y aliña con la salsa de albahaca y de zumo de limón. Decora con unas semillas de sésamo, los huevos picaditos y unas hojas de albahaca. Corta los tomates en 4 trozos, adorna con ellos y sirve.



## EN TULIPAS CON POLLO Y QUESO

II 4 🕒 35 min

- 1 lámina de masa brisa refrigerada
- 200 g de ensalada variada
- 200 g de pollo asado
- 75 g de queso manchego
- 75 g de queso cheddar
- 100 g de tomates cereza
- 1 cda. de mostaza
- 1 cda. de miel
- 100 ml de aceite
- 30 ml de vinagre
- 1 lima, sal

**Haz las tulipas.** Saca la masa de la nevera, extiéndela sobre el papel en el que viene envuelta y córtala en 4 discos. Pon bocabajo 4 boles, úntalos con

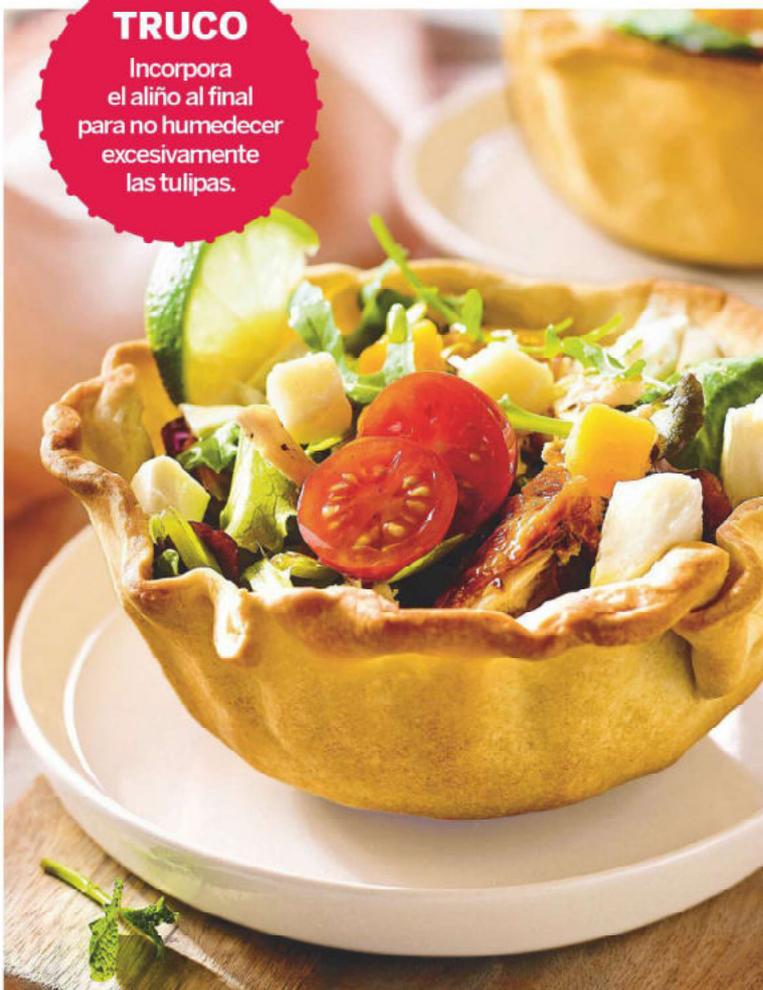
aceite y cúbrelos con la masa. Ponlos en la placa y hornéalos unos 20 minutos en el horno precalentado a 180°.

**Prepara la ensalada.** Corta los quesos en dados de 1 centímetro de lado y el pollo, en tiras o trozos algo mayores; ponlos en una ensaladera, con las hojas de ensalada y los tomatitos lavados y partidos por la mitad. Saca del horno las tulipas, deja que se entibien y luego desmóldalas.

**Bate la vinagreta.** Mezcla en un bol el aceite, el vinagre, la mostaza, la miel y una pizca de sal, y bate. Aliña la ensalada y remueve para que se impregne todo bien. Pon las tulipas en platos, rellénalas con la ensalada y sírvelas enseguida con rodajitas de lima.

### TRUCO

Incorpora el aliño al final para no humedecer excesivamente las tulipas.



# Cocina fácil



## AGUACATE RELLENO DE ENSALADA Y SALMÓN

II 4 🕒 15 min

- 2 aguacates maduros
- El zumo de 2 limones
- 4 lonchas de salmón ahumado
- 3 zanahorias pequeñas
- 2 cebolletas pequeñas
- Unas hojas de ensalada variada
- 1 pimiento verde
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

**Haz un corte** longitudinal en los aguacates hasta tocar el hueso. Coge el aguacate con las dos manos y gira un poco cada mitad en direcciones contrarias. Separa ambas par-

tes y retira el hueso. Para ello, clava un cuchillo en el centro del mismo, gíralo y levántalo.

**Vacía los aguacates.** Trocea la pulpa y rocíala con unas gotas de zumo de limón. Mezcla el resto del zumo con aceite, sal y pimienta al gusto.

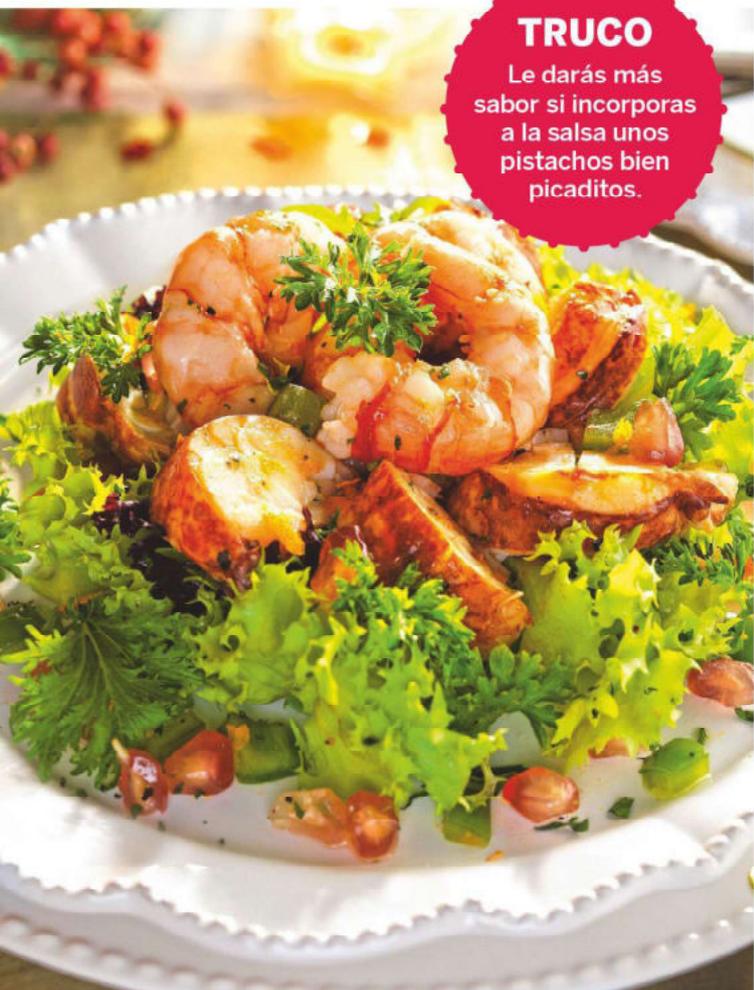
**Lava las lechugas** y sécalas. Raspa las zanahorias, lávalas y córtalas en bastoncitos. Limpia y lava las cebolletas y el pimiento, y córtalos luego en juliana.

**Mezcla todo** con el salmón cortado en tiras. En lugar de salmón puedes utilizar también unas gambas o unos langostinos cocidos y troceados.

**Salpimienta el interior** de los aguacates y rellénalos con la ensalada. Adereza con el aliño de aceite y limón, y sirve.

### TRUCO

Le darás más sabor si incorporas a la salsa unos pistachos bien picaditos.



## ENSALADA DE BOGAVANTE

II 4 🕒 30min

- 2 bogavantes cocidos de 400 g cada uno
- 12 gambas cocidas
- 100 g de brotes de lechuga
- ¼ de escarola
- 1 granada
- ½ pimiento verde
- 1 cebolleta
- 1 mandarina
- 2 cdtas. de vinagre de Jerez
- Aceite de oliva
- Sal, pimienta

**Pela los bogavantes** y las gambas. Corta las colas de los primeros en rodajas. Lava y trocea la escarola y los brotes de lechuga. Lava el pimiento ver-

de, límpialo y trocéalo. Desgrana la granada. Para hacerlo fácilmente, pártela por la mitad y golpea la parte de la piel con un cuchillo u otro utensilio para que caigan los granos.

**Limpia y pica** fina la cebolleta. Lava la mandarina, sécala bien y ralla la piel. Mezcla los granos de granada, el pimiento, la cebolleta y la ralladura de mandarina.

**Añade 2 o 3** cucharadas de aceite de oliva, el vinagre, una pizca de sal y pimienta. Mezcla todos los ingredientes. Puedes añadir otras frutas como fresas, naranja, lima e incluso unos gajos de mandarina.

**Reparte las lechugas** en platos, agrega las gambas peladas y las rodajas de bogavante, y aliña con la vinagreta.

COLECCIONABLE

# LA COCINA DE LA ABUELA

CESTITAS DE PATATA Y HUEVO



DORADA EN ESCABECHE



REDONDO AL OPORTO



STRUDEL DE MANZANA



## DORADA EN ESCABECHE

II 4 40 min

- 4 doradas en filetes
- 6 zanahorias
- 1 manojo de espárragos verdes finos
- 3 dientes de ajo
- 150 ml de vino blanco
- 200 ml de vinagre suave
- Pimienta en grano
- Pimentón dulce ahumado
- 2 hojas de laurel
- Aceite de oliva, sal, tomillo

**Calienta el vino** en un cazo al fuego hasta que reduzca a la mitad. Pela las zanahorias y córtalas en 3 trozos. Limpia, lava y seca los espárragos verdes.

**Pon en una sartén** las hortalizas, el laurel, tomillo, pimienta y los ajos enteros y sin pelar. Cubre con aceite y cocina 10 minutos hasta pochar las hortalizas.

**Agrega el vino** y el vinagre, cuece 1 minuto, espolvorea pimentón y aparta del fuego.

**Corta los filetes** de dorada en 2 trozos y salpimientalos. Cocínalos en una plancha bien caliente. Precalienta el horno a 180°.

**Hornea el pescado** cubierto con el escabeche con hortalizas 1 o 2 minutos. Sirve bien caliente.



## CESTITAS DE PATATA Y HUEVO

II 4 1 h

- 200 g de patatas
- 4 huevos
- 20 g de mantequilla
- ½ l de besamel
- 1 manojo de espárragos verdes, aceite, sal
- 200 g de brócoli
- 3 ajos, 2 guindillas
- 1 cdt. de pimentón
- Pimienta negra

**Lava el brócoli** en arbolitos y corta el tallo duro a los espárragos. Ásalos con aceite, sal y pimienta negra 20 minutos en el horno a 200°. Pela y corta las patatas en paja. Lávalas, sécalas y confita-

las en aceite a fuego medio 10 minutos. Escurre.

**Unta un molde** de magdalenas con mantequilla. Forra la base y las paredes con las patatas, formando cestitas. Rellena con la besamel y casca un huevo encima de cada una. Hornea 6-8 minutos a 200° o hasta que el huevo cuaje.

**Pela y lamina** los ajos. Calienta 50 ml de aceite, añade el ajo y las guindillas y, cuando empiecen a dorarse, retira y añade el pimentón. Sirve los nidos con las verduras regadas con la ajada.



## STRUDEL DE MANZANA

II 4 45 min

- 1 lámina de masa de hojaldre refrigerada
- 1 limón, 4 manzanas
- 25 g de mantequilla
- 200 g de azúcar
- 75 g de avellanas tostadas
- Azúcar glas, canela molida
- 1 racimo de grosellas

**Corta el limón** por la mitad, exprime y filtra el zumo. Pela, descorazona y corta las manzanas en daditos. Rocíalas con el zumo de limón.

**Derrite la mantequilla** en una sartén. Agrega la manzana y el azúcar, y cocina hasta caramelizarla.

**Trocea las avellanas** y mézclalas con los daditos de man-

zana. Mientras, precalienta el horno a 190°.

**Extiende el hojaldre** sobre una placa forrada con papel sulfurizado y pincha la superficie con un tenedor. Dispón encima la mezcla de manzana y dobla la masa sobre el relleno, formando un rulo.

**Hornea el rollo** 20 minutos, hasta que el hojaldre esté dorado y crujiente. Retíralo y déjalo enfriar en una rejilla.

**Cubre la superficie** del hojaldre con azúcar glas. Espolvorea la canela encima del strudel formando dos franjas y decora con el racimo de grosellas lavadas.



## REDONDO AL OPORTO

II 4 1 h 15 min

- 1 kg de redondo de ternera
- 4 patatas, 1 cebolla
- 200 ml de leche
- 40 g de mantequilla
- 200 g de setas de temporada
- 2 dientes de ajo
- 200 ml de oporto
- Aceite de oliva, romero
- Pimienta negra, sal

**Pela, lava y trocea** las patatas. Cuécelas en agua con sal. Escúrrelas y pásalas por el pasapurés. Mézclalas con la leche caliente y la mantequilla, y salpimienta. Introduce el puré en una manga con boquilla estriada.

**Ata el redondo**, salpimienta y saltéalo en una sartén con un fondo de aceite. Pónlo en una fuente refractaria y ásallo 30 minutos en el horno precalentado a 180°. Deja reposar unos minutos.

**Limpia, lava y trocea** las setas. Saltéalas. Añade la cebolla y el ajo, pelados y picados, y el romero lavado. Rehoga 5 minutos, vierte luego el oporto y deja reducir hasta que espese.

**Sirve la carne** cortada en rodajas, acompañada de la salsa de setas al oporto y también de unos rosetones de puré de patata.



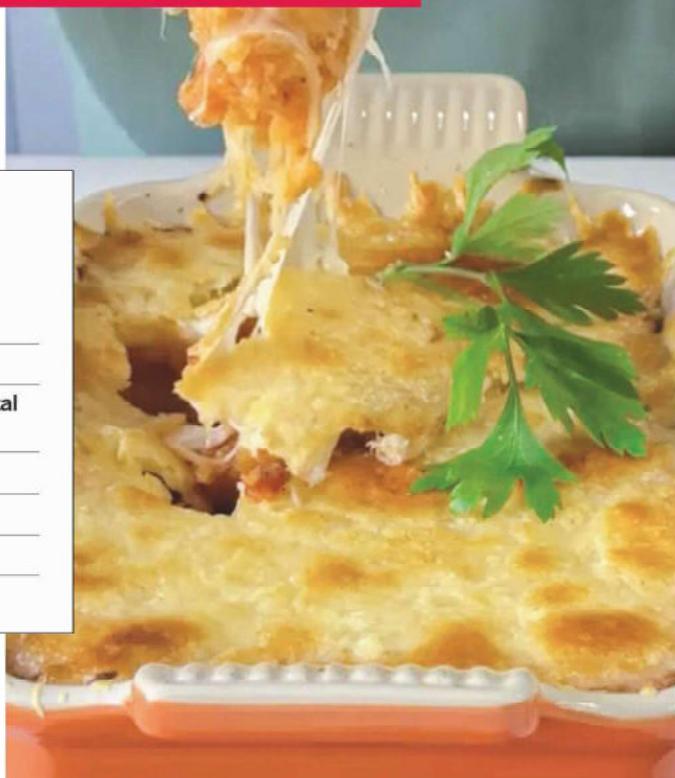
# La receta de Rafael

EL CHEF QUE TRIUNFA EN INSTAGRAM (@rafuel55)

## INGREDIENTES

II 2 🕒 40 min

- 3 patatas monalisa
- 6 rodajas de sobrasada
- 200 g de queso emmental rallado
- 100 g de mantequilla
- Perejil
- Sal



## Pastel de patata y sobrasada

Con un puré supersabroso y muy fácil de hacer



**1. Hierve las patatas** 30 minutos en agua con sal. Retira la piel con los dedos. Pásalas por el pasapurés.



**2. Calienta la sobrasada** en una sartén. Reserva. Añade la mantequilla derretida al puré de patatas y sal. Mezcla bien.



**3. Agrega la sobrasada** al puré y mezcla hasta integrarla. Extiende la mitad de la masa en un recipiente de horno.



**4. Pon encima una capa** de queso, más puré y otra capa de queso. Gratina 10 minutos a 200°. Decora con perejil.

LOS TRUCOS DEL CHEF



- **Sabrás que las patatas** ya están bien cocidas si, al clavarlas un cuchillo y levantarlas, las mismas caen poco a poco por su propio peso.
- **Para no quemarte** los dedos al pelar las patatas hervidas, sumérgelas en agua fría unos instantes.
- **Aplasta la sobrasada** caliente, que habrá quedado ablandada, hasta que consigas una textura como de mermelada. Así la podrás integrar mejor al puré de patatas.

## LECTURAS

Nº 3 822 - 25 de junio de 2025

**DIRECTOR** Luis Pliego

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

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

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

**WWW.LECTURAS.COM**  
**DIRECTOR** José Confuso  
**REDACTOR JEFE** Gerna Arnill  
**REDACCIÓN WEB** Rebeca Alonso, Helena Arriaza, Jara Bravo, Adrián López, Pablo Casal, Alicia Alarcón, Raquel Bernal

**DIRECTORA EDITORIAL REVISTAS PRÁCTICAS**  
Caterina Miloro

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

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

## RBA BRANDS

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

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

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

**BARCELONA Y LEVANTE:**  
**DIRECTORA DE OFICINA** Ana Gera  
**DIRECTORAS DE PUBLICIDAD** Ángela Carpio, Olga Fernández, Cristina Hombrevella  
**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 penas establecidas en la normativa vigente, y las indemnizaciones que correspondan.



|                                 |                             |                               |                                 |                          |                             |                                  |
|---------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|---------------------------------|--------------------------|-----------------------------|----------------------------------|
| La más blanca del pan           | Óxido metálico o escoria    | Niñera o muchacha de servicio | Artículo de Los Ángeles         | Perdí el equilibrio      | Primera luz de cada día     | Llena de arena, la playa         |
| Sabrosa y adinerada             | Mete miedo a los niños      | Montar sobre otra cosa        | Cabo grueso marítimo            | Planta de poco valor     | La que ha recibido daño     | Seca, de poca humedad            |
| Embarcación de 2 o 3 palos      |                             | La longitud de la nave        |                                 |                          |                             |                                  |
| El latido del corazón           |                             |                               | Mamífero asustadizo             |                          |                             |                                  |
|                                 |                             | Espada curva de un corte      | Lucha por el liderato           |                          | Grosura de un animal        |                                  |
|                                 |                             | Hielo en Inglaterra           |                                 |                          | En el punto de mira         |                                  |
| Señor, en breve y a la carta    | Petróleo británico          |                               | Ella es... Torrent              |                          |                             | La primera en música             |
|                                 | Toque militar de retirada   |                               | Cabeza de ganado                |                          |                             | Simboliza con Zn                 |
|                                 |                             | Ruedo para la basura          |                                 |                          | Imita sonido de un golpe    |                                  |
|                                 |                             | Bando o facción               |                                 |                          | Piano mecánico              |                                  |
| Esfera en la Tierra             |                             |                               |                                 |                          | Tres con catorce            | Cierra la ventana                |
| Griega peligrosa                |                             |                               |                                 |                          | Criadero de minerales       | Dejo sin efecto alguno           |
|                                 |                             | Cierra la puerta              |                                 |                          |                             | En su tiempo fue un gran peligro |
|                                 |                             | Agitar o alterar mucho        |                                 |                          |                             |                                  |
| Penetración en Galicia          |                             |                               | Perder la densidad, alguna cosa |                          | Afecta al adolescente       |                                  |
| Leche fermentada                |                             |                               |                                 |                          | La cola del tren            |                                  |
|                                 |                             |                               |                                 |                          |                             | En el centro de la ruta          |
|                                 |                             |                               |                                 |                          |                             | Pez de carne muy apreciada       |
| Defecto de la mercancía         |                             |                               |                                 |                          | Cuece bajo gran presión     |                                  |
| Justo ahora mismo               |                             |                               |                                 |                          | Elemento de símbolo F       |                                  |
|                                 |                             | Fuente de alimentación        |                                 |                          |                             |                                  |
|                                 |                             | Delata al tiburón             |                                 |                          |                             |                                  |
| No lo hay que por bien no venga | En el centro del harén      |                               | Inicio de una etapa             | Oficina entre dos países | Principios de abril         | La marca registrada              |
|                                 | Auxilio o socorro           |                               | Es común en la cocina           | La tocaba Harpo Marx     | El centro de Roma           | Idioma informático               |
|                                 |                             | Que tiene buenas astas        |                                 |                          |                             |                                  |
|                                 |                             | Amansa a las fieras           |                                 |                          | Se dirigía hacia arriba     |                                  |
|                                 |                             |                               |                                 |                          | Trabajar la propia tierra   |                                  |
| Planta trepadora                |                             |                               |                                 | Nacida en Bucarest       |                             | Altar para ritos religiosos      |
| Coche o automóvil               |                             |                               |                                 | Quiero al propietario    |                             |                                  |
|                                 |                             |                               | Molusco muy adherido            |                          | Lisa, sin estorbos          |                                  |
|                                 |                             |                               | La cabeza del árbitro           |                          | Sumar fuera del agua        |                                  |
| La reina del ajedrez            |                             |                               |                                 | Una bestia nada brava    |                             | Infinitivo de tercera            |
| Medio paso para abreviar        |                             |                               |                                 | Luna menguante           |                             | Vocal latina                     |
|                                 | No funciona sin las flechas |                               |                                 |                          | Una que toda ella es de oro |                                  |



## SUDOKUS ★ fácil

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

## ★★★ difícil

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

## SOPA DE LETRAS

♦ Encuentra en esta sopa de letras el nombre de 15 conceptos de las matemáticas, esa asignatura que tantos quebraderos de cabeza ha dado siempre a numerosos estudiantes.

- Álgebra
- División
- Problema
- Cálculo
- Ecuación
- Resta
- Cifra
- Fracción
- Serie
- Conjunto
- Infinito
- Signo
- Decimal
- Número
- Suma

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

## WORDOKUS

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

|   |   |   |   |   |   |  |  |   |
|---|---|---|---|---|---|--|--|---|
| T | C |   | R | S |   |  |  | O |
|   | S |   |   | B |   |  |  | T |
|   |   | U |   |   |   |  |  | E |
| I | O |   | U |   |   |  |  | E |
| R | E |   |   |   | B |  |  | I |
| S |   |   |   |   | O |  |  |   |
|   | T |   |   | O |   |  |  | S |
| O |   |   |   | R | T |  |  | B |

**Pista:** Cucharas, tenedores y cuchillos.

|   |   |   |   |   |   |  |  |   |
|---|---|---|---|---|---|--|--|---|
|   | R |   |   | L | I |  |  | P |
| O |   | I |   |   |   |  |  | T |
|   | T |   |   | S |   |  |  | A |
| S | E |   | O |   |   |  |  | L |
|   |   | T |   |   | S |  |  |   |
| R |   |   |   |   | I |  |  | E |
|   | O |   | L |   |   |  |  | S |
|   | S |   |   |   | R |  |  | E |
| A |   | E | T |   |   |  |  | R |

**Pista:** Actos violentos cometidos por quien abusa de su poder.

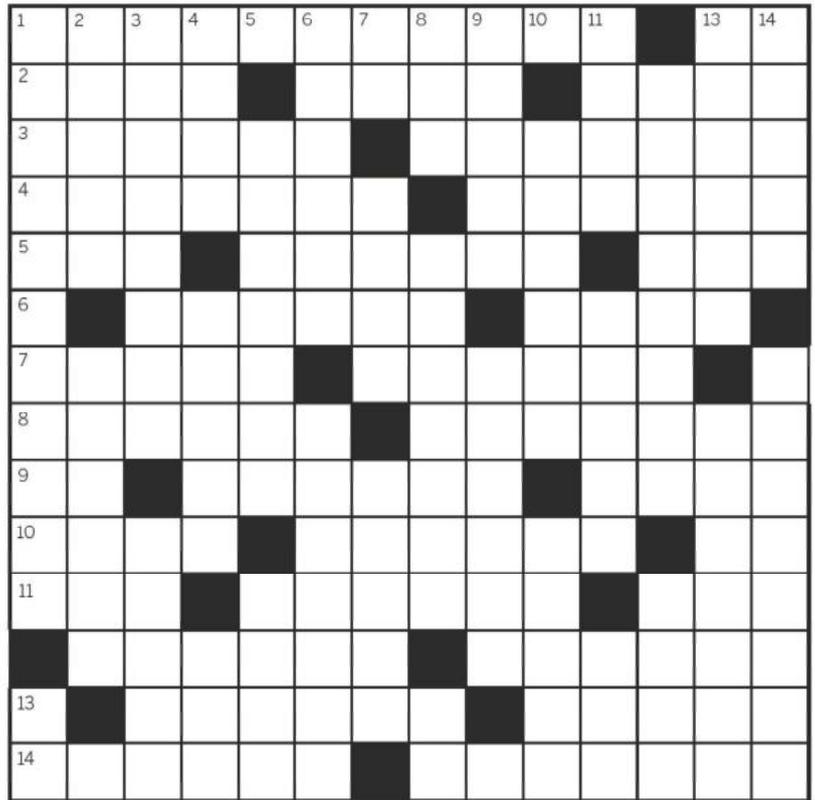
## CRUCIGRAMA

### Horizontales

**1.** Pasaríamos por alto. Símbolo del gadolinio. **2.** Feché. Bina las tierras. Edificio en construcción. **3.** De orejas grandes. Perturbar. **4.** Ninfa marina, sirena. Espada del Cid Campeador. **5.** Remolca. Emitir silbidos. Apócope de tanto. **6.** Cuarta vocal. Planta convulvulácea. Querer. **7.** Alabaré. Flojos y descuidados. Quinientos romanos. **8.** Adornéis. Membrete. **9.** Símbolo del galio. Frecuente, perseverante. Nombre femenino. **10.** Palo de baraja. Comercio, establecimiento. Nota musical. **11.** Título de cortesía inglés. Color rosa fuerte. Espacio de trilla. **12.** Ponga tareas. Falsees. **13.** Símbolo del azufre. Éster de glicerina. Cubra de arena. **14.** Unís en matrimonio. Abundantes en yeso.

### Verticales

**1.** Dentistas. Símbolo del escandio. **2.** Desvanecimiento. Rezaría. Símbolo del argón. **3.** Repetían. Amaneceres, albas. **4.** Entrelaza hilos. Superficies. Flanco. **5.** Un romano. Escuchasteis. Cociné en aceite. **6.** Agotaba, fatigaba. Coloquéis. **7.** Acudid. Elevado. Hablan. **8.** Altar. Plantas gramíneas tropicales. Suspiro. **9.** País insular europeo. Sarcasmo. Segunda vocal. **10.** Símbolo del oxígeno. Lanzase. Mujeres nobles o distinguidas. **11.** Grosero. Cambiaba algo de sitio. Pieza circular. **12.** Naciesen de la tierra. Letras muy españolas. **13.** Desarrollarse el grano. Espacio de tierra. **14.** Entregarán. Anhelases.

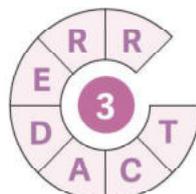


## PALABRAS ENROSCADAS

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



MARCIANO



## SOLUCIONES

**Horizontales:**

**1.** Omítramos. Gd. **2.** Daté. **3.** Orejón. Alterar. **4.** Nereida. Tizona. **5.** Toa. **6.** O. Batata. **7.** Loaré. Omisos. D. **8.** Ornéis. Brevete. **9.** Ga. **10.** Oros. Tienda. **11.** Sir. Fucsla. Era. **12.** Re. **13.** S. Oleina. **14.** Casáis. Yesosos.

**Verticales:**

**1.** Odontólogos. Sc. **2.** Mareo. **3.** Iteraban. Ortos. **4.** Ororía. A. **5.** l. Oísteis. Teje. **6.** Rendía. Sitúis. **7.** Id. **8.** Ara. Bambúes. Ay. **9.** Alto. Dicen. **10.** O. Tirase. **11.** Maita. Ironta. E. **12.** Ponga tareas. Falsees. **13.** Símbolo del azufre. Éster de glicerina. Cubra de arena. **14.** Unís en matrimonio. Abundantes en yeso.

# Horóscopo



Inma Cuesta (45).

## CÁNCER

21 junio-22 julio

Atraviesas por un momento excelente para cualquier asunto relacionado con la economía. **Serás capaz de encontrar la fórmula para que tu dinero se incremente.** Concéntrate en un objetivo, visualízalo y dirige a él toda la energía posible. A buen seguro que atraerás la abundancia y la prosperidad. Si hay algo de tu pareja que te incordia especialmente, no lo dudes y díselo sin tapujos, te sorprenderá lo bien que lo entenderá.

## ARIES

21 marzo-19 abril

Se avecina tormenta en tu relación sentimental por el influjo de la Luna en tu signo. **No presiones a tu pareja y deja que todo fluya** entre vosotros. Si es necesario, haz alguna concesión. En el ámbito laboral, no alientes ninguna gracia que se refiera a algún jefe, podría costarte muy caro.

## TAURO

20 abril-20 mayo

Desconfía de las gangas, sobre todo si se trata de un negocio. No arriesgues tu dinero antes de asegurarte de que lo recuperarás. **Preserva tu buena energía de la negatividad reinante.** Averigua los planes de tu pareja respecto a vuestra relación porque puede que vuestras perspectivas no coincidan.

## GÉMINIS

21 mayo-20 junio

Un proyecto que ya habías descartado tomará un nuevo impulso y **mejorará tu economía**, en breve conseguirás una estabilidad envidiable. En el amor, necesitas pasar más tiempo en la intimidad con tu pareja. Organiza un fin de semana romántico y pon una pizca de emoción en vuestras vidas.

## LEO

23 julio-22 agosto

Te conviene ahora lanzarte en pos de lo que deseas. Tanto si tienes un objetivo profesional como si se trata de uno sentimental, **los astros influirán positivamente para que consigas lo que quieres.** Te esperan días muy intensos y de tu actitud depende que el camino sea llano o se haga más cuesta arriba.

## VIRGO

23 agosto-22 sept

Si no te sientes valorada y esto te desmotivó, **aprovecha el influjo positivo de la Luna en tu signo.** Busca otro empleo en el que puedas recuperar tu iniciativa. Ante cualquier oferta, recuerda los errores que cometiste por confiar en las apariencias. Ve hasta el fondo de cualquier cuestión que surja.

## LIBRA

23 sept-22 octubre

Tendrás que salir ahora de tu zona de confort y esforzarte en dar lo mejor de ti misma si no quieres sufrir contratiempos en el trabajo. Estás en riesgo de caer en un engaño, posiblemente monetario. **Ten especial precaución con los fraudes on-line.** El amor también puede mostrarse esquivo esta semana.

## ESCORPIO

23 oct-21 nov

El amor te sonreirá ahora. La persona de quien estás pendiente empezará a demostrar que también está interesada en tener algo contigo. **Confía en ti misma y en tu poder de seducción**, no caigas en temores absurdos. Demuestra tu potencial en el amor y en otros aspectos de tu vida.

## SAGITARIO

22 nov-20 dic

La situación astral de tu signo no será propicia para secretos ni confidencias. **Evita hablar demasiado sobre tus proyectos**, alguien podría piratearlos. Ten especial cuidado también en el amor si estás en etapa de enamoramiento. Podrías descubrir más adelante que se trata solo de una ilusión.

## CAPRICORNIO

21 dic-20 de enero

La Luna menguante no facilita tu relación con algunos compañeros de trabajo que no te son afines. **Intenta limar asperezas o podrías salir perjudicada** por estos roces. Tu relación sentimental también precisa algunos cambios, la rutina está haciendo mella, pero hoy puedes empezar a cambiar esta situación.

## ACUARIO

21 enero-19 febrero

**Esta semana te sentirás más que plétorica** y tal estado de ánimo te ayudará a conseguir el objetivo que te has propuesto. Pero, paciencia, no vas a alcanzarlo ahora aunque estés en el buen camino. Si has conocido a alguien a través de las redes, es buen momento para una primera cita presencial.

## PISCIS

20 febrero-20 marzo

Recibirás noticias profesionales positivas, tal vez una oferta de empleo irrenunciable o un aumento de sueldo, pues **tu economía también está en ascenso.** En el amor, en cambio, ciertos comentarios pueden hacerte dudar sobre tu pareja. Aclara la situación y averigua qué hay de cierto en ellos.

## PERSONAJES QUE TAMBIÉN CUMPLEN AÑOS



GUILLERMO DE GALES



ISABELLA ROSSELLINI



ZOE SALDAÑA



ALBERTO CHICOTE



NICOLE KIDMAN

**Rafaela Vilchez**  
Vidente Natural

*Auténtica experta en temas de amor*

**981 010 407**  
SOLO 0,60 CTS X MIN

*Tu consejera amiga. De ti a ti*

**Amor Salud Dinero Trabajo**

**806 450 223**  
*Consultas claras y precisas*

coste máximo: red fija: 1,21 red móvil: 1,57 €/min iva incluido. Mayores 18 años. Servicio: 0900 40 40 40. IVA y Eric S.L. Ap. Correos 6-43870 Amposá

---

Talent ALICIA GALVÁN

PREDICCIONES 2025

Recibirás noticias profesionales positivas, tal vez una oferta de empleo irrenunciable o un aumento de sueldo, pues **tu economía también está en ascenso.** En el amor, en cambio, ciertos comentarios pueden hacerte dudar sobre tu pareja. Aclara la situación y averigua qué hay de cierto en ellos.

**LA MAGIA COMIENZA CONTIGO**

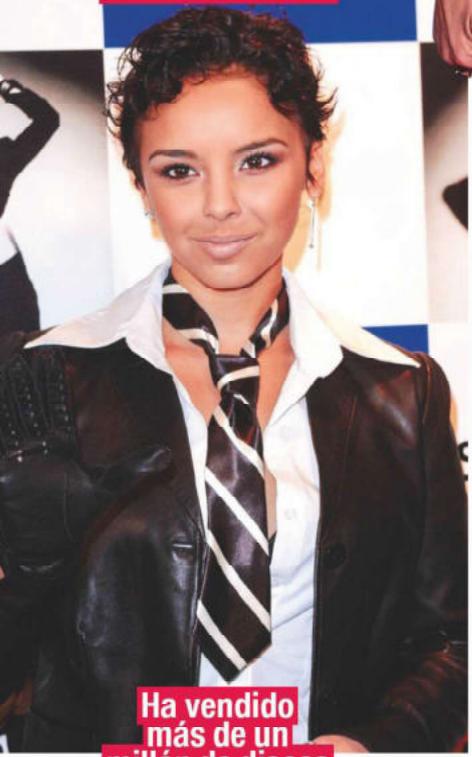
**922 679 362**  
**806 514 514**

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

# Feliz cumpleaños



Nació en Argentina y su verdadero nombre es Laura



Ha vendido más de un millón de discos

El nombre real de Chenoa es María Laura. Nació el 25 de junio de 1975 del amor entre su madre y un argentino, aunque la artista considera su verdadero padre al hombre con el que su madre rehizo su vida en Mallorca.



**CHENOA**

## CUMPLE 50 AFIANZADA COMO REINA DE LA TELE

La cantante hace doblete en 'The Floor' y 'Tu cara me suena' y ya prepara un nuevo programa en TVE y otra edición de 'OT'

A los 26 años, 'Operación Triunfo' convirtió a Chenoa en estrella. Allí se enamoró de David Bisbal, un amor que terminó de manera amarga con una imagen –la de la cantante dando explicaciones en chándal– que se ha convertido en icono de nuestra cultura pop. La cantante, que en 2023 se separó del urólogo Miguel Sánchez Encinas tras apenas un año de matrimonio, se ha convertido en un rostro imprescindible de la tele. Triunfa como jurado de 'Tu cara me suena', su concurso 'The Floor' arrasa en audiencias y ya prepara un programa sobre perros en TVE y una nueva 'OT'. **L**

Chenoa y el urólogo Miguel Sánchez Encinas se casaron en junio de 2022 y se separaron en noviembre de 2023.

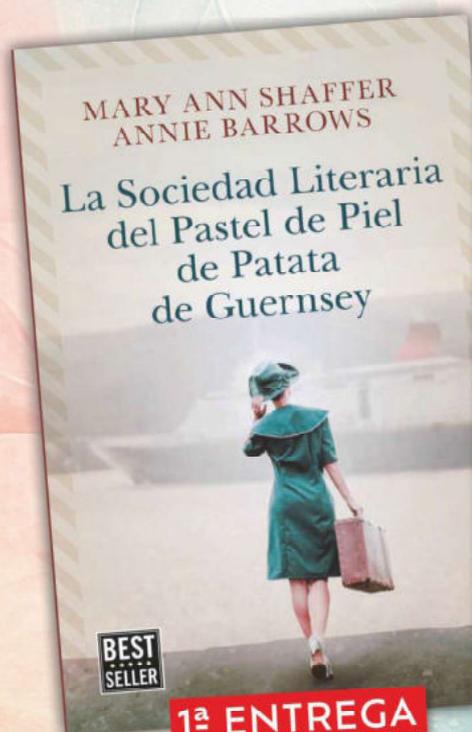


SOLO CON

**LECTURAS**

COLECCIÓN BEST-SELLERS

# Novelas *que* enamoran



**1ª ENTREGA**  
**25 DE JUNIO**



**2ª ENTREGA**  
**2 DE JULIO**



**3ª ENTREGA**  
**9 DE JULIO**

Disfruta de las historias que han emocionado a millones de lectoras

RBA

REVISTA  
+LIBRO  
**4<sup>95</sup>€**

# Bonito del Norte Ortiz, El sabor de las cosas bien hechas



¿A qué sabe la tradición? ¿A qué sabe la confianza?

Saben a Bonito del Norte ORTIZ, pescado con caña, uno a uno.

Una forma de hacer y de ser que mantiene viva una tradición.

**Bonito del Norte ORTIZ. El sabor de las cosas bien hechas.**

Desde 1891

