

LECTURAS

LECTURAS.COM

PPV: Pentecosta 2,70 € • Canarias 2,80 €
0 3 8 3 0
8 428016 000026

EL TERRIBLE DRAMA DE CAYETANA

“Me violaron ocho hombres a los 6 años”

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



EXCLUSIVA

ÉL DESCUBRE LAS CITAS SECRETAS DE SOFÍA CON EL INFLUENCER JUAN FARO



Sofía y Kiko, al borde de la ruptura

RAPHAEL RECUPERA FUERZAS EN FAMILIA EN IBIZA

GLORIA CAMILA VACACIONES CON JOSÉ FERNANDO Y LA HIJA DE MICHU



RADIANT

Watches & Jewels

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



  @radiantwatchesandjewels

 /RadiantRelojes

SUMARIO

www.lecturas.com

Nº 3.830 - 20 agosto 2025

28
**SOFÍA SUESCUN,
GRAVE CRISIS
CON KIKO.**
Él ha descubierto
las citas secretas
que ella mantiene
con el influencer
Juan Faro.



42
**CAYETANA
GUILLÉN-
CUERVO**
"A los 6
años ocho
tíos me
violaron y
me pegaron
con un
cinturón".



4. **Melani García**
"Belén Rueda me ha
dado muchos consejos",
cuenta la ganadora de "Tu
cara me suena".

10 a 13. **Siete días**

14. **Raphael**
Coge fuerzas en Ibiza con
su familia.

18. **Cari Lapique**
Vuelve a la Costa del Sol
un año después de la muerte
de su marido y su hija.

24. **La Familia Real**
Se despide de Mallorca con
un plan cultural.

34. **Gabriela Guillén**
"Bertín y yo hemos acordado
todo sobre nuestro hijo".

38. **Gloria Camila**
Se vuelca en José Fernando
y la hija de este tras la
muerte de Michu.

46. **Asraf Beno**
"Queremos tener al menos
un hijo más", revela el
marido de Isa Pantoja.

48. **Nuria Fergó**
"Cuando dejas a alguien, no
lo haces a la ligera".

52. **Starlite**
La gran fiesta del verano.

58. **Norma Duval
y Bárbara Rey**
Solidarias en Marbella
en una cena a favor de
Infancia Sin Fronteras.

60. **Lalachus**
"Mi familia sufre cuando
dicen barbaridades
sobre mí".

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

66. **Leonardo
DiCaprio y
su novia**
Vacaciones en Ibiza
en el yate del multimi-
llonario Jeff Bezos
y su mujer.

68. **Pedro Pascal**
El actor chileno que ha
enamorado al mundo.

72 a 76. **Actualidad**

94. **Pasatiempos**

97. **Horóscopo**



56
**PAULA
ECHEVARRÍA**
Celebra su 48
cumpleaños
en familia con
todo lo alto en
Marbella.



20
**EL BLOG DE
PILAR EYRE**
Preocupación por
Jaume Anglada,
amigo del
rey Felipe.

LECTURAS Práctica

80. **Salud** Mareos: qué puede
haber detrás.

84. **Belleza**
Cómo maquillar la piel morena.

88. **Cocina**
Las mejores tapas
de pescado.



“Belén Rueda habló mucho con mi madre sobre cómo guiarme en mi carrera, porque ella también empezó jovencita”

“El bullying no es como en las películas americanas, son cosas pequeñas, te lo callas pero es algo que puede afectarte y hay que hablarlo con algún adulto”

Melani García (18) se presentó a la cuarta edición de 'La Voz Kids' con 11 años. Fue la ganadora con el equipo de Melendi. Al año siguiente quedó tercera representando a España en el Festival Eurovisión Junior.





Arrasó imitando a Shakira

Melani obtuvo su tercera victoria en 'Tu cara me suena' cantando 'Inevitable' de Shakira. "No sabía que podía sacar una voz parecida a la de ella"

**MELANI GARCÍA,
LA GANADORA DE 'TU CARA ME SUENA'
SALTA AL CINE**

“Belén Rueda me ha dado muchos consejos”

La valenciana deja atrás su etapa de niña prodigio para debutar en la gran pantalla apadrinada por la actriz de 'Los Serrano'

Con apenas 18 años recién cumplidos, Melani García se ha convertido en la ganadora más joven de 'Tu cara me suena'. Se alzó con el triunfo al mismo tiempo que se presentaba a los exámenes de la EBAU—antes conocida como Selectividad—, donde ha sacado unas notas increíbles. Por si fuera poco, ahora se estrena como actriz en la película 'Los Muértimer', donde también interpreta la banda sonora.

► **Debutas como actriz en 'Los Muértimer', ¿cómo surgió?**

-Siempre me había llamado la atención el mundo de la interpretación. El verano pasado me llamaron para decirme que tenían un personaje para mí, pero yo no sabía cuál era. Cuando me dijeron que era para Álex de la Iglesia con el director Álvaro Fernández Armero aluciné, no habría podido ser mejor inicio porque para mí ha sido un honor trabajar con ellos.

► **En la película coincides con Belén Rueda, ¿qué tal con ella?**

-La admiro muchísimo. Es increíble. Además, habló mucho con mi madre, de cómo guiarme, de por dónde ir, porque ella también había empezado jovencita, y al ser una chica joven, pues es más difícil. Fue muy maja y muy humilde, da gusto hablar con ella y siempre nos daba consejitos.

► **¿Cómo te viste ese primer día ante las cámaras?**

-Pues un poco nerviosa. Estuvimos dos o tres semanas haciendo ensayos con la coach y perdimos muchísimo la vergüenza.

► **La película aborda el tema del bullying, ¿es algo que has vivido de cerca?**

-Es verdad que es algo que se ve día a día, aunque no es el bullying que se ve en las

“Hubiera sido increíble que me hubiera tocado imitar a Bertín Osborne, ojalá me hubiesen puesto zancos para medir tres metros como él”

“Bertín siempre nos contaba anécdotas en la cena y nos decía que en toda su carrera nunca había conectado tanto con un grupo, se sentía muy querido”

En ‘Tu cara me suena’, Melani coincidió con Bertín Osborne, Gisela, Ana Guerra, Goyo Jiménez, Esperanza Grasia, Manu Baqueiro, Mikel Herzog Jr. y Yenesi.

Actriz y compositora de ‘Los Muértimer’

Melani debuta en el cine con una comedia producida por Álex de la Iglesia, donde también interpreta la banda sonora.





películas americanas, pero sí son cosas pequeñas. Que te tiren bolitas de papel. O el hecho de que se ría la clase de repente. Te lo callas, pero es algo que puede afectar a una persona y hay que hablarlo con los padres o con algún adulto.

► **¿Pensaste en algún momento que podrías ser la ganadora de 'Tu cara me suena'?**

-Yo entré siendo poco conocida, igual empezando no. Nunca había pensado en la final. Cuando Manel [Fuentes] dijo que era la ganadora fue un shock saber cuánta gente hay que me apoya y que me da todo su cariño. Me puse a llorar en el momento pero de la emoción, porque era una canción que significaba muchísimo para mí [fue el tema del musical 'Los Miserables', 'I Dreamed A Dream'].

► **¿Por qué era especial?**

-Porque la canté justo hace

“Terminábamos de grabar el programa de madrugada y yo pedía que me llevaran a Valencia para ir al instituto, ha sido duro compaginarlo”

10 años y fue la canción con la que me presenté a mi primer concurso, en un karaoke de Valencia.

► **¿Por qué decidiste compartir el premio con tus compañeros?**

-Porque yo creo que eso es lo bonito de 'Tu cara me suena', que el dinero no va para nosotros, va para ayudar a la gente que lo necesita. En mi caso he conseguido donar 12.000 euros a la Fundació Horta Sud, de Valencia, para afectados de la dana. Fui a visitarles y es increíble todo el trabajo que hacen, como restaurar los álbumes de fotos llenos de barro o que, por ejemplo, pues tengan los niños un parque o los abuelos un bar para jugar al dominó. Estoy supercontenta de haber podido ayudar, porque soy valenciana y me toca mucho el corazón, tengo mucha gente cercana que lo ha pasado muy mal. Tengo muchos amigos que han perdido su casa, han perdido su trabajo, mascotas... Es que la dana llegó al pueblo de al lado.

► **¿Con qué actuación de 'Tu cara me suena' te lo pasaste mejor?**

-Creo que Céline Dion. Era la primera vez que pisaba el escenario y que veía al público o veía mi nombre en grande. Yo soy muy fan de Eurovisión y me encantó hacer de JJ [el ganador del Festival de este año]. Luego pude conocerle y cantar con él, fue increíble.

► **¿Cómo fue la primera vez que te vestiste de chico?**

-Me veía horrible, feísimo, fue un shock cuando me miré al espejo. Hubiera sido increíble que me hubiera tocado una canción de Bertín Osbor-



Melani quiso compartir el dinero del premio de 'Tu cara me suena' con sus compañeros y su parte la donó a una organización que ayuda a afectados por la dana: "Tengo muchos amigos que han perdido su casa, su trabajo, mascotas".





La joven cantante y actriz ha sacado muy buenas notas en la EBAU (antigua Selectividad). "Me da mucha responsabilidad que algunos padres me digan que soy un ejemplo para sus hijos"

"La fama la llevo muy bien, me hace ilusión firmar autógrafos y tengo una caja llena de manualidades hechas por niños"

ne. Ojalá me hubieran puesto zancos, o algo, para medir los tres metros que mide él.

►¿Qué tal es él como compañero?

-Supermajo. Era muy gracioso porque siempre nos contaba anécdotas en la cena. Ha sido bonito porque se ha abierto bastante con nosotros. Nos dijo que estaba super-

contento porque en toda su carrera nunca había conectado tanto con un grupo, se sentía muy querido.

►¿Cómo has compaginado el programa con la preparación para la Selectividad?

-Pues ha sido bastante duro. Sobre todo la semana de los exámenes, porque entraban muchísimos temas y, además, no era solo el instituto, sino también el conservatorio, que me tenía que preparar también para las pruebas de acceso al superior. Fue duro porque acabábamos a las doce de la noche la grabación y yo pedía que me llevarsen a casa, a Valencia, como a las 4:30 o 5 de la madrugada, porque quería

ir al instituto al día siguiente. Me moría de sueño. También tenía que sacar tiempo para preparar las canciones de cada semana.

►Pero has sacado unas notas increíbles.

-Sí, estoy muy contenta. He sacado un 9,9 en inglés y, lo que menos, un 7 en valenciano.

►¿Qué ha sido más duro: 'Tu cara me suena' o la Selectividad?

-No sé, lo raro ha sido compaginarlo todo, al final es que era mucho esfuerzo. Ha sido más dura la EBAU [Selectividad] porque entraban muchísimos temas, parecía que te iba a explotar la cabeza.

►¿Cuáles son tus planes ahora?

-Voy a entrar a las dos carreras que he pedido y a seguir componiendo, a seguir sacando música. Voy a seguir compaginando la música y los estudios, como hacía desde muy pequeña.

►¿Cómo vive tu entorno tu éxito?

-Pues increíble, mis padres siempre han sido un apoyo incondicional. Con ocho añitos que entré al coro del pueblo, descubrí la ópera y les dije que me encantaba. Me dijeron que me apoyaban y que si algún día decía que ya no quería seguir pues también. Así que he tenido mucha suerte y estoy siempre superagradecida.

►¿Quieres ir a Eurovisión?

-Me encantaría, pero no quiero ir como con prisa y corriendo.

►¿No te desanima que siempre quedemos en mala posición?

-No, porque al final no es más que un concurso, yo lo veo como una exhibición de ir representando a España y cantar tu canción delante de toda esa gente. Yo me quedo con eso, porque al final las puntuaciones es un poco como en "Tu cara me suena", pero lo guay era ver las ac-

"Me encantaría ir a Eurovisión pero no quiero ir con prisa, cuando encuentre una canción que me guste"

tuaciones cada semana. Así que sí, algún día me gustaría ir, pero con tranquilidad, cuando encuentre una canción que me guste.

►Un apoyo fundamental ha sido Melendi, ¿qué significa para ti?

-Sí, ha sido increíble desde que lo escogí de coach de 'La Voz'. Siempre se preocupó por mí, de que siguiese estudiando música. Hace poco vino a Valencia a un concierto y me invitó. Fui a saludarle y me decía que todos los viernes me veía con su familia.

►Se te ve una chica muy obediente y centrada, ¿alguna vez has hecho alguna trastada?

-Una vez muy pequeña, tendría 4 o 5 años, vi a mi madre ponerse cremas en la cara y a mí no se me ocurrió una idea mejor, que era ir a la cocina y coger el queso de untar y ponerme en toda la cara para decirle a mi madre que estábamos iguales. Pero no he sido mala. De hecho, muchos padres me dicen que soy un ejemplo para sus hijos y me da mucha responsabilidad también. Nunca hubiera imaginado yo ser el ejemplo para unos niños.

►¿Cómo llevas la fama?

-Pues muy bien. Es que a mí me hace mucha ilusión firmar autógrafos o fotos. O, por ejemplo, el otro día que me hicieron la recepción en mi pueblo. Ahora tengo una caja de cartón llena de manualidades que me han hecho un montón de niños. 🇪🇸

Por Laura Martín. Fotos: Pedro Pernía. Estilismo: Almudena Ruiz. Agradecimientos: 42º Latitud Norte, Hotel Urso.

THE CULTURE OF BEAUTY

¡BELLEZA SEGURA!

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

LA BIOSTHETIQUE®
PARIS



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

Siete días

BALLERINA

8.22

WORLD OF JOHN WICK

ERINA

22 fri

WORLD OF JOHN WICK

ERINA

22 fri

Se vistió de judoca



Al final del evento, Ana de Armas (37) y el director de su película fueron obsequiados con la ropa que visten los luchadores de judo.

TRAS CONFIRMAR SU RELACIÓN CON TOM CRUISE

ANA DE ARMAS DESLUMBRA EN JAPÓN

Como parte de la promoción de 'Ballerina', su nueva película, Ana de Armas ha viajado a Tokio, donde lució un elegante vestido enojado con transparencias de Louis Vuitton tan solo unos días después de confirmarse de una vez por todas su relación con Tom Cruise. Tras meses de rumores, los actores fueron vistos paseando de la mano por Vermont, el estado del noreste de Estados Unidos donde la actriz posee una mansión rural valorada en 7 millones de euros.



HEIDI KLUM SE DESPARASITA

“Estoy haciendo una limpieza de lombrices”

En una entrevista con 'The Wall Street Journal', Heidi Klum (52) ha revelado que ella y su marido Tom Kaulitz (35) han comenzado por primera vez un proceso de desparasitación que se extenderá durante los próximos meses. Sobre el motivo detrás de esta decisión, explicaba que surge porque “todo lo que veo en mi Instagram es sobre lombrices y parásitos”, y que ha descubierto que estos parásitos aparecen “si comes alimentos crudos como el sushi” y que la forma de eliminarlos es a partir de pastillas naturales con hierbas como el clavo.

Eva Longoria (50) y María Bravo (58) son amigas desde hace muchos años, juntas pusieron en marcha el evento benéfico Global Gift.



EXCMO.
MARBELLA

**ROTONDA
MARÍA
BRAVO**

**Inmortalizó
el gran día
de su amiga**

Tan simpática como acostumbra, Eva, madre de un niño de 7 años, estuvo haciendo fotos como el resto de periodistas.

CON UNA ROTONDA EN MARBELLA EVA LONGORIA, EN EL HOMENAJE A MARÍA BRAVO

Enamorada de nuestro país, y con raíces asturianas, Eva Longoria se mudó a vivir a Marbella hace unos meses. La actriz no quiso faltar al homenaje que la ciudad de Marbella rindió a su buena amiga, la empresaria María Bravo, a la que han otorga-

do una rotonda con su nombre. Dicha rotonda está a pocos metros de la Casa de los Ángeles, un centro de día para niños y jóvenes con necesidades especiales, que también ayudó a crear Eva, a la que María define como "una hermana".

Siet...s

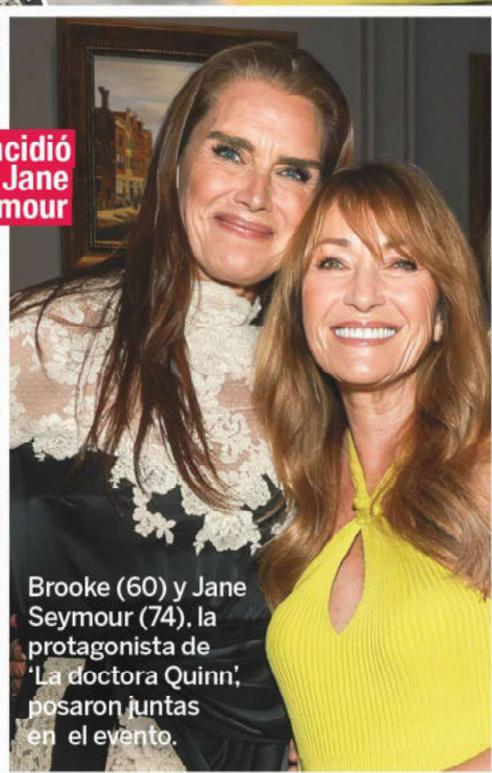


CON UN HELADO

BROOKE SHIELDS COMBATE EL CALOR DE NUEVA YORK

“Una noche maravillosa”, escribió Brooke Shields en sus redes sobre la presentación de su nueva serie, en la que encarna a una novelista que ayuda a la policía a resolver casos. La actriz, que degustó un helado por las calles de la ciudad mientras lucía un llamativo vestido de encaje, se abrió hace unos meses en sus memorias acerca de la intervención de rejuvenecimiento vaginal que un médico le practicó sin su consentimiento veinte años atrás: “Fue como una especie de violación”.

Coincidió con Jane Seymour



Brooke (60) y Jane Seymour (74), la protagonista de 'La doctora Quinn', posaron juntas en el evento.



DURANTE SUS DÍAS EN ESTAMBUL

Jennifer López, vetada en una tienda de lujo

Lo que menos esperaba Jennifer López (56) durante su estancia en Estambul es que una tienda de Chanel le negaría la entrada. La cantante, que sigue de gira mundial, aprovechó sus días en Turquía para visitar uno de los establecimientos de la firma, con tan mala suerte que el equipo de seguridad no se lo permitió. Así lo refiere el medio 'Türkiye Today', donde también se señala que el motivo era que el local estaba lleno. “No hay problema”, respondió, y siguió con su camino hacia otras boutiques de lujo.



**Dos años
de casados**

Tamara Falcó (43) e Íñigo Onieva (36) se casaron el 8 de julio de 2023 en el Palacio de El Rincón. Antes de viajar hasta Maldivas con Isabel Preysler (74), celebraron su segundo aniversario de casados en la Provenza francesa.

VACACIONES EN FAMILIA

TAMARA FALCÓ E ISABEL PREYSLER, EN MALDIVAS JUNTO A IÑIGO ONIEVA

Tras semanas fuera del foco, Isabel Preysler ha reaparecido en Maldivas, donde ha pasado unos días de vacaciones junto a su hija Tamara Falcó y su yerno Íñigo Onieva, entre días de playa y buceo y manjares exquisitos. "Después de un viaje largo, qué gusto vol-

ver al paraíso rodeada de aguas turquesas, olor a coco y dos de mis personas favoritas", ha señalado la marquesa de Griñón sobre su retorno al lugar al que ya viajó con su madre en 2022, poco después de ver la luz la infidelidad del que ahora es su marido.

Seis meses después de ser diagnosticado de un linfoma cerebral, Raphael (82) regresaba a los escenarios a mediados de junio. En septiembre proseguirá con sus conciertos. El primero, en Elche el día 6.

Comida en familia en el chiringuito



ANTES DE PROSEGUIR
CON SU GIRA

Raphael coge fuerzas en Ibiza con su familia

El cantante, que fue diagnosticado de un linfoma cerebral en diciembre, descansa en la isla con su esposa, Natalia Figueroa, su hija Alejandra y los hijos de esta



Raphael con su nieto Carlos (19), su esposa Natalia Figueroa (86) y su hija Alejandra (50).

Incluso alguien tan incombustible como Raphael necesita parar un poco para coger fuerzas. El cantante disfruta estos días de Ibiza con su esposa, Natalia Figueroa, su hija Alejandra y los hijos de esta, Manuela y Carlos.

EL AVE FÉNIX DE LA MÚSICA

La familia se aloja en la casa que tienen en la urbanización privada Sant Josep de Sa Talalia. Una impresionante vivienda de 200 m² distribuidos en dos plantas y donde el cantante suele refugiarse para cargar las pilas. Durante la jornada que reflejan las fotos de este reportaje, Natalia, Alejandra y los hijos de esta disfrutaron de unas horas en la playa en las que no vemos al cantante con ellos, ya que se quedó descansando en casa. Se refugiaron bajo las sombrillas, se bañaron cuan-

Carlos estuvo muy pendiente de su abuela. Raphael y Natalia tienen ocho nietos de sus tres hijos: Jacobo, Alejandra y Manuel.



La familia se aloja en la casa que Raphael y Natalia tienen en Ibiza, en la urbanización privada Sant Josep de Sa Talaià. Tiene 200 m² distribuidos en dos plantas.



La familia alquiló unas tumbonas resguardadas en la sombra. Natalia aprovechó para refrescarse con agua tras bañarse en el mar.

do el calor apretaba y pusieron rumbo a un chiringuito donde tenían mesa reservada. Alejandra fue en coche a buscar al artista que se unió al resto de la familia con un look muy veraniego y divertido, con el que se podía ver el buen estado en el que se encuentra a sus 82 años y tras haber sido diagnosticado de un linfoma cerebral el pasado mes de diciembre tras sufrir un desmayo mientras graba-

Un nieto volcado en sus abuelos





“Quiero devolver en forma de canciones todo el cariño que me habéis dado este tiempo”, dijo sobre su gira

ba un programa de ‘La Revuelta’. La noticia cayó como un jarro de agua fría pero si hay un ave fénix en la música española, ese es Raphael, que el 15 de junio, tras seis meses

de tratamiento, volvió a los escenarios a lo grande, con un show de dos horas en Mérida ante 3.500 personas. El cantante retomará en septiembre una gira que tiene un significado importante para él. “Quiero devolveros, en forma de canciones, todo el cariño que me habéis dado durante este tiempo”, ha dicho el cantante, que tras España llevará su tour hasta Latinoamérica. **4**

Por E. C. Fotos: Gtres.



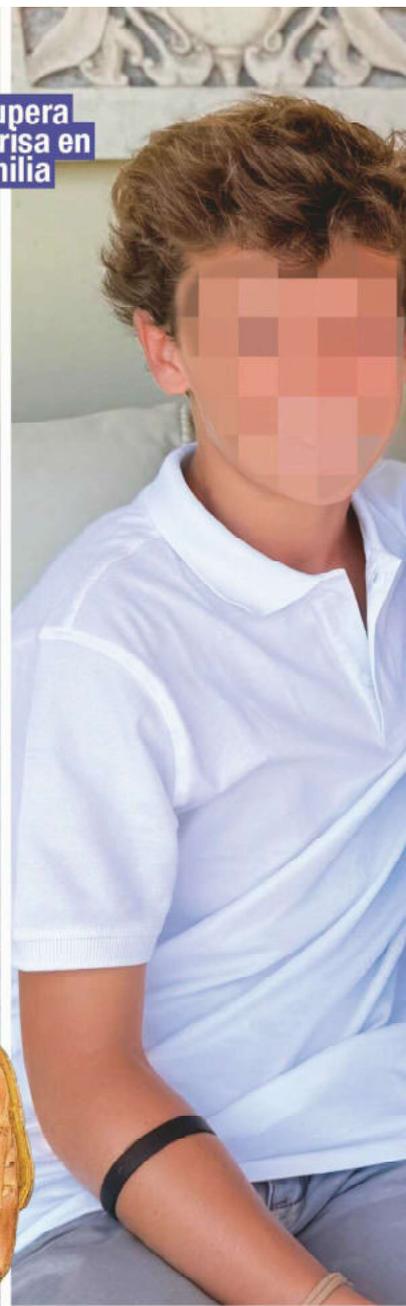
Alejandra trabaja como restauradora en el Museo Thyssen. En 2020 se divorció de Álvaro de Arenzana tras dos décadas de matrimonio. Son padres de dos hijos, Carlos y Manuela, que también estuvo en la escapada a Ibiza.



Carlos ayudó a su abuela Natalia a introducirse en el agua.

**Recupera
la sonrisa en
familia**

Cari Lapique (73) hizo frente a dos dolorosas pérdidas el pasado verano, cuando al repentino fallecimiento de su marido Carlos Goyanes por un infarto se sumó el de Caritina Goyanes, la mayor de sus hijas, por la misma causa.



**SU MARIDO Y SU HIJA
FALLECIERON HACE UN AÑO
EN MARBELLA**

Cari Lapique vuelve a la Costa del Sol

La empresaria pasa unos días de vacaciones con la familia de su hija Carla Goyanes

Cari también ha disfrutado de unos días en Mallorca, en casa de su hermana Myriam, que enviudó de Alfonso Cortina en 2020



“¡Por fin con los Bengus de vacaciones!”, ha escrito Cari Lapique en sus redes, junto a una imagen en la que aparece posando con sus tres nietos nacidos del matrimonio de su hija Carla Goyanes (42) con Jorge Benguría.

CARLA RINDE HOMENAJE A SU PADRE

A Carlos Goyanes le gustaban mucho los deportes, y su hija Carla no ha perdido la oportunidad de rendirle homenaje al organizar un torneo de pádel en su nombre, en la localidad malagueña de San Pedro de Alcántara, donde no faltaron amigos y familiares para apoyar la causa. “No quiero que nadie te olvide, así que he creado este Memorial de Pádel en tu nombre. Fuiste de los impulsores del pádel en Marbella y nos transmitiste a tus hijas y tus nietos la pasión por este deporte”, compartió Carla en redes. En la imagen, con su marido, Jorge Benguría.



Cari Lapique ha vuelto a la Costa del Sol, el lugar de sus veranos más felices y donde también sufrió el peor de los golpes el agosto pasado. Nada ha vuelto a ser igual desde la repentina pérdida de su marido Carlos Goyanes el 7 de agosto de 2024 por un paro cardíaco y la de su hija mayor, Caritina, solo 19 días después. Tenía solo 46 años. Ambos fallecieron en la casa que la familia tiene en Marbella.

Carlos y Caritina murieron en su casa de Marbella con solo 19 días de diferencia

sus nietos y en su hija Carla Goyanes, que ha sido su gran apoyo. Otro gran pilar para Cari ha sido su hermana Myriam, que también enviudó, en su caso de Alfonso Cortina en 2020, y que no se ha separado de ella en todo este tiempo. Juntas han estado en Marruecos, Grecia, San Sebastián, Ibiza y finalmente pasaron unos días en Villa Cortina, la casa que Myriam

tiene en Mallorca y donde Cari se encontraba cuando recibió la noticia de la inesperada muerte de su hija Caritina. Justo cuando se cumple un año de la muerte de su marido, Cari ha regresado a la Costa del Sol con su hija y los tres hijos de esta, sus nietos, que son su gran alegría en un año tan devastador, ya que además de perder a su marido y a su hija mayor en agosto, Cari también perdió a su hermano Manuel en enero. Tenía 70 años y había sufrido una larga enfermedad. **L**

Por A. M. Fotos: Gtres/Europa/Redes.

CON SU HIJA Y SUS NIETOS

Estos doce meses, Cari ha estado muy arropada por los suyos y vive volcada en

El conductor del vehículo, un joven de 20 años, ha sido detenido. Su tasa de alcoholemia triplicaba la permitida

El rey Felipe acudió en solitario a un concierto de Jaume durante su estancia en Mallorca estos pasados días

TRAS SUFRIR UN GRAVE ATROPELLO

Preocupación por Jaume Anglada, amigo del rey Felipe

El músico circulaba en su motocicleta de madrugada al salir de un concierto y fue arrollado por un vehículo que se dio a la fuga

No es por maldad



por Pilar Eyre



Su última aparición pública

En la imagen, Jaume, de espaldas, saluda a los Reyes en la última recepción de Marivent, celebrada pocos días antes del terrible accidente. Felipe y Letizia se encuentran en sus vacaciones privadas y muy pendientes de la evolución de Jaume.

Jaume Anglada, el mejor amigo del rey Felipe, sufre un grave accidente de moto". Esta noticia era titular de todos los periódicos del viernes pasado, y su importancia no era por el accidente en sí, muy triste, pero por desgracia muy corriente en las carreteras españolas durante el verano, sino por la estrecha relación entre Jaume y Felipe desde hace muchos años. Treinta, por lo menos, desde que el mallorquín fue tripulante del barco de regatas CAM y ambos celebraban juntos victorias y derrotas y las largas jornadas de entrenamiento. La mujer de Jaume es la nutricionista Pilar Aguiló y a su farmacia accedieron el verano pasado Letizia y sus hijas por una puerta que se hizo célebre porque estuvo a punto de estamparse contra el rostro de la reina emérita, agotada por la larga caminata a cuarenta grados.

ASÍ SON LOS AMIGOS DE FELIPE Jaume es amigo del rey, es cierto... pero no es el más íntimo. **El círculo de Felipe lo forman sus compañeros del colegio los Rosales**, chicos "bien" que han demostrado su lealtad a lo largo de los años contradiciendo los negros augurios de los severos periodis-

A Jaume y Felipe les une una amistad de más de 30 años, de cuando navegaban juntos

tas monárquicas de los primeros momentos. "Lo que rodea al príncipe de Asturias es una endogamia de parásitos que solo intentarán sacar provecho de su amistad". "La imagen del príncipe al lado de los cachorros de la jet set es nefasta". "No conocen otra diversión que llenar de perdigones la barriga de los ciervos". Pero él hizo caso omiso a estas críticas y **los hermanos Fuster, Ricky y sobre todo Álvaro, han formado parte de su vida mucho más que sus propias hermanas**. Con el añadido del inteligente Konstantin de Bulgaria, su primo Beltrán Gómez Acebo, muy simpático, el brillante economista Javier Pérez Rada, el buenazo de Pedro López Quesada, casado con su prima Cristina de Borbón Dos Sicilias, y los amigos de los internados de Canadá y Georgetown, han hecho pfiña hasta el día de hoy. Jaime Carvajal, que también venía de los Rosales y cuya hermana Vicky "salió" con Felipe, falleció durante la pandemia.



Felipe y Letizia con sus hijas en un concierto de Jaume Anglada en las vacaciones de Mallorca de 2010.



Jaume ha formado dúo musical con la actriz Carolina Cerezuela. Ella y su marido, Carlos Moyá, acudieron este fin de semana al hospital.

Letizia ha formado su pandilla de amistades, cada vez más pequeña porque confía en pocas personas

La familia Fuster era como su propia familia, Felipe "heredó" a Isabel Sartorius de Ricky, y se decía que el irresistible Álvaro se ligaba a las chicas para luego "pasárselas" a su amigo, mucho más tímido y soso. **En su casa del pantano de Alberche el príncipe, que tenía habitación propia, se veía con sus novietas**, modelos, actrices, presentadoras de televisión. Porque a Felipe, aunque no lo recordemos, le gustan tanto las mujeres como a su propio padre, incluso a una de ellas la compartieron, aunque en distinto periodo de tiempo. Todas pasaron por aquella casa, Isabel, la americana, Eva Sanum, ¡hasta Letizia!

TARDES DE PÁDEL Y COPA

Javier Pérez Rada se convirtió en administrador de su fortuna personal y todo el grupo viajó alrededor del mundo, fueron testigos de boda los unos de los otros, apadrinaron a sus hijos (Felipe es padrino del hijo de Beltrán, de la hija de Álvaro y de la de Konstantin, y este es padrino de la infanta Sofía) y ya en su madurez adquirieron la misma costumbre que tenía Juan Carlos con sus amigos: **los sábados los invitaba a jugar a pádel en Zarzuela y después de una ducha, en ropa cómoda, se quedaban tomando copas**, cenando y charlando hasta la madrugada. No hay nada que no sepan de Felipe, desde la intimidad con su padre, hasta las relaciones con Letizia. Una Letizia que nunca ha llegado a congeniar con ellos, pese a que suele llevarse mejor con los hombres que

con las mujeres. ¡Y es que todos sabían demasiado del pasado amoroso de su marido y tenía las comparaciones! Además, según su primo Rocasolano, los encontraba arrogantes y tontos, solo preocupados por esquiar, jugar al golf y "hacer cosas pijas". La única amistad que forjó fue con otro ex alumno de Los Rosales, Javier López-Madrid, casado con una hija de Villar Mir. **Letizia y Javier compartían la afición por la vida sana, hacían yoga juntos y juntos visitaban tiendas de comida ecológica.** Hasta que López-Madrid se vio envuelto en una presunta estafa y en un intento de asesinato y de aquella amistad con el "compi yogui", según ella lo denominaba cariñosamente, nunca más se supo.

EL PARADERO DE LOS REYES

El rey suele hacer siempre planes privados por separado de su mujer, desde salidas de esquí en invierno, monterías, vela y vacaciones de verano. El absurdo secretismo que las rodea hace florecer todo tipo de rumores sin confirmación posible, aunque **podemos desmentir el más popular: que están en casa de los reyes de Holanda en el Peloponeso.** No están allí, ni se les espera. Pero Felipe no solo cuenta con ese tipo de amistades. Otro grupo de personas cercanas a él son compañeros del ejército y personal que ha trabajado en Zarzuela, como el ex jefe de su Casa Jaime Alfonsín, a cuyo consejo recurre siempre sobre todo en los temas relacionados con Juan Carlos. Con Carmen Iglesias, su antigua tutora, no tiene mucho trato porque Letizia no la soporta. Y luego están los amigos de la vela, de los que forma parte Jaume Anglada, así como Fernando León, que fue novio de la infanta Cristina. Son grupos masculinos,

Su mujer no se separa de su lado

Tras un coma inducido "le están despertando poco a poco, haciéndole preguntas muy obvias", explicaba Julián Aguirre, un amigo del cantante, en 'Y ahora Sonsoles Verano'. Jaime sufrió un traumatismo craneoencefálico y fracturas en la cadera, mandíbula y costillas.

Pilar Aguiló es la esposa de Jaime, con el que tiene dos hijos. Ella es farmacéutica y desde 2015 regenta una consultoría de nutrición.

de los que Letizia se ha sentido siempre excluida y que la han obligado a formar su propia pandilla. Cada vez más pequeña porque confía en muy pocas personas. Es un trasunto de lo que pasaba con Juan Carlos y Sofía. El rey tenía un grupo amplio de amigos, unos por interés, pero muchos otros que lo apreciaban de verdad, como sus camaradas de infancia. Y sin embargo la reina doña Sofía respondió así cuando su biógrafa le preguntó si tenía amigas, "¿quiere decir mujeres a las que contar mis cosas y compartir confidencias? No, no tengo". ¡La soledad de las reinas es como una maldición!

Síguela en www.lecturas.com

La mujer de Jaime es la nutricionista Pilar Aguiló, a cuyo establecimiento hemos visto acudir a Letizia, sus hijas y la reina Sofía

Los reyes Felipe (57) y Letizia (52) y sus hijas, Leonor (19) y Sofía (18), visitaron una exposición en la Llotja de Palma de Mallorca, y después cenaron en el restaurante Mía.

EMPIEZAN SUS VACACIONES PRIVADAS

La Familia Real se despide de Mallorca con un plan cultural

Acudieron a una exposición de Joan Miró y a cenar en uno de sus restaurantes favoritos de la isla



Tanto la princesa como la infanta lucieron vestidos largos, de la firmas Easy Wear y Babbaki, respectivamente.

Cómplice con sus hijas



Durante estos días en la isla balear, ha sido evidente la gran sintonía que tiene Letizia con sus hijas.

Son días intensos los que están viviendo los reyes Felipe y Letizia con sus dos hijas durante su estancia en Palma de Mallorca. Si recientemente Doña Letizia, la princesa Leonor y la infanta Sofía acudían al cine, a ver un documental sobre la salud mental, en esta ocasión y junto a Don Felipe, asistían a la exposición de Joan Miró en La Lonja de Palma. Seguidamente, fueron a cenar a un restaurante especializado en

gastronomía mallorquina. Esta ha sido la última salida de la Familia Real antes de sus vacaciones privadas, de las que se desconoce el destino, aunque algunos medios apuntan a Grecia. Llamativa ha sido la ausencia de la reina Sofía, que solo viajó a Mallorca para acudir a la recepción de autoridades en Marivent, pues está muy pendiente del delicado estado de salud de su hermana Irene. **■**

Por A.F. Couceiro. Fotos: Cordon.



Letizia ha apostado por un vestido rosa de Hugo Boss, que ha combinado con un bolso de Feel Mallorca y alpargatas planas de Espardenyes Torres.

Nude.

Nude.

Captura.

Enviar.

Risas.

Reenviar.





Uno de los lugares
con más violencia
machista de España,
no es un lugar.

Esta crisis se suma al duro momento que vive Kiko, que es víctima de los ataques de su cuñado, Cristian Suescun

Cristian le acusa de aislar a Sofía y de aprovecharse de las mujeres



**Juan Faro pasó
101 días
en la cárcel**



Juan Faro (38) fue detenido en diciembre acusado de un presunto delito de blanqueo y fraude fiscal relacionados con el narcotráfico. En marzo salió en libertad provisional y está pendiente de juicio.

EXCLUSIVA

**ÉL HA DESCUBIERTO
LAS CITAS SECRETAS DE SOFÍA CON
EL INFLUENCER JUAN FARO**

Sofía Suescun y Kiko Jiménez al borde de la ruptura

La situación de la pareja es muy delicada porque Sofía ha tenido muchas dudas sobre si seguir con Kiko

El verano ha tomado un giro complicado para Kiko Jiménez y Sofía Suescun. Según ha podido saber **LECTURAS**, la pareja está inmersa en una grave crisis porque Kiko ha descubierto que Sofía tiene desde hace meses citas secretas con Juan Faro, un influencer de fitness y culturismo conocido por sus vídeos en los que presume de vida de altos vuelos.

EN PLENA GUERRA FAMILIAR

Según la información que llega a nuestra redacción, Sofía se ve con Juan Faro en casa de este cuando Kiko acude a 'Fiesta'. La situación es muy complicada porque Sofía ha tenido muchas dudas sobre si seguir con Kiko. La crisis es tan profunda que ambos eran conscientes que esta saltaría a los medios tarde o temprano. Todo esto ocurre al mismo tiempo en que Kiko es víctima de los constantes ataques de su cuñado, Cristian Suescun, que lo acusa de aislar a Sofía y alejarla de sus seres queridos y de aprovecharse de las mujeres. "Mi hermana tiene cero personalidad y el otro tiene demasiada, y es un caradura y un 'jeta'. Es un tío muy perverso", ha dicho Cristian. Son las mismas acusaciones que enarbolaba Maite Galdeano hace un año, cuando Sofía la echó de casa tras una pelea en la que Maite intentó colarse en su vivienda saltando la tapia. Madre e hija no han vuelto a verse desde entonces, y Maite pasa los días echándola de menos en su casa de Murcia.

**Sofía y Juan
se ven en la casa
de este cuando
Kiko acude
a 'Fiesta'**



Kiko (32) fue pareja de Gloria Camila Ortega durante cuatro años y empezó a salir con Sofía en 2019, ambos colaboraban en 'Mujeres y Hombres y viceversa'.

Juan entró en prisión provisional porque había riesgo de fuga presuntamente, ya que planeaba irse a Emiratos Árabes en enero

En plena crisis de pareja, Sofía intentaba a la desesperada calmar las aguas y este pasado fin de semana compartía una carta de amor a su pareja, en señal de apoyo por esta tormenta familiar en la que están inmersos: "Sé que cualquier otra persona habría tirado la toalla ante tanto machaque, pero tú eres fuerte, mucho más de lo que imagina la gente. Puedes con todo y contra todos, y esa fuerza tuya me da seguridad y esperanza cada día. Pero sé que esa fortaleza también esconde un corazón que siente y sufre, al igual que tu maravillosa familia, a la que admiro y que, sinceramente, ojalá tener yo en otra vida. Tu capacidad de perdón es impresionante y me enseña cada día lo fuerte que es nuestro amor. Te amo más de lo que estas palabras pueden decir, y aunque todo pase y cambie, lo único que deseo es seguir caminando a tu lado".

CULTURISMO Y VIDA DE LUJO

Juan Faro nació en la localidad de Mondariz, en Pontevedra. Fue agente de la Policía Nacional, hizo el curso para entrar en los GEOs y estuvo trasladado en Murcia y Castellón. En esa época se aficionó al fisiculturismo, disciplina en la que fue campeón de España en dos ocasiones. También fue campeón europeo y mundial y Mister Olympia. En 2017 dejó el cuerpo de Policía para dedicarse



al mundo de las redes sociales, donde presume de estilo de vida de absoluto lujo y donde ha amasado una gran cantidad de seguidores gracias a sus extravagantes concursos en los que sortea coches de alta gama: Lamborghinis, Porsches y Mercedes. Los sortea con un año de seguro gratis y mil euros de gasolina. También ofrece a sus seguidores invertir en proyectos inmobiliarios, como una promoción de viviendas en Bali. El pasado 11 de diciembre, Juan fue



Coches de alta gama, villas y viajes de lujo

Juan dejó la Policía Nacional en 2017 para dedicarse al fisioculturismo y las redes, en ellas presume de vida de lujo entre sus seguidores, tiene una colección de coches de alta gama.

detenido en Sevilla cuando se disponía a saltar en paracaídas. Está acusado de un presunto delito de blanqueo de capitales relacionado con el narcotráfico y fraude fiscal. A principios de año, Faro tenía previsto viajar a Emiratos Ára-

Juan sorteaba coches de lujo en las redes con un año de seguro gratis y mil euros de gasolina



Sofía (28) lleva un año alejada de su madre, Maite Galdeano. La echó de su casa tras una fuerte discusión en la que tuvo que intervenir la policía. Considerada la reina de los realities, se ha hecho un hueco en el mundo de las redes.



Tras Maite Galdeano, ahora es su hijo, Cristian Suescun, quien ataca a Kiko y le acusa de aprovecharse de las mujeres: "Mi hermana tiene cero personalidad y el otro demasiada, es un jeta".



Esta es la foto que Sofía ha escogido para acompañar la emotiva carta que compartió y en la que proclamaba a los cuatro vientos su amor por Kiko.

bes donde él mismo ha reconocido que le habían concedido la residencia desde el 1 de enero de 2025. "En realidad quería instalarme allí para tributar todo por las ganancias de todos mis negocios en ese país. Tenía billetes comprados para el 8 de enero", reveló él mismo en una entrevista a El Mundo.

EN LIBERTAD PROVISIONAL

Juan ingresó en prisión provisional en la cárcel madrileña de Estremera, en el módulo donde están los policías, mientras se realizaba la instrucción. Había presuntamente riesgo de fuga y destrucción de pruebas. En su casa encontraron sus famosos coches de lujo, que le fueron requisados y devueltos cuando fue puesto en libertad, grandes cantidades de dinero en metálico e inversiones en criptomonedas. En prisión pasó exactamente 101 días, parte de ellos en aislamiento. Salió el 24 de marzo y está pendiente de juicio. Mientras tanto, le han retirado el pasaporte y tiene que firmar semanalmente en el juzgado. **L**

Fotos: Garófano/Agencias/Redes.



**Una emotiva
carta en un
momento
complicado**

“Tu capacidad de perdón es impresionante y me enseña cada día lo fuerte que es nuestro amor”

“Te amo más de lo que estas palabras pueden decir, y aunque todo pase y cambie, lo único que deseo es seguir caminando a tu lado”, ha escrito Sofía a Kiko

Hace poco, Sofía nos decía: “A Kiko y a mí nos encantaría pasar toda la vida juntos pero pensar en boda me da pereza”.





GABRIELA GUILLÉN

“Bertín y yo ya hemos acordado todo sobre nuestro hijo”

La empresaria da a entender que ella y el cantante han resuelto el último fleco que quedaba: el acuerdo económico por la manutención del pequeño

Gabriela Guillén, que regenta un centro de belleza y estética en Madrid, viajó a Marbella para asistir a la cena benéfica de la Fundación Infancia Sin Fronteras.

Año y medio después del nacimiento de su primer hijo, Gabriela Guillén asegura que su relación con Bertín Osborne es ya muy buena. El presentador ha reconocido su paternidad y está decidido a cumplir con todas las obligaciones que le marca la ley tras ello. Gabriela asegura que ambos mantienen un trato cordial y cercano, y ahora está centrada en ver crecer a su pequeño y en su labor como empresaria al frente del centro de estética y belleza. Gabriela estuvo en Marbella para apoyar a la Fundación Infancia Sin Fronteras, que como cada año celebra su tradicional cena benéfica.

► **Hace un mes te fotografaron acudiendo al hospital con el niño y saltaron todas las alarmas.**

-Nada importante. Fui al hospital con el niño pero para acompañar a mi madre, que tenía una revisión rutinaria, el niño gracias a Dios es un roble, no se enferma nunca y los resfriados le duran 24 horas.

► **Has dejado a tu pequeño en casa por una buena causa.**

-Sí, siempre que se pueda aportar y ayudar merece la pena participar. Desde que he sido madre, de alguna manera, estoy más sensible a las necesidades de todos los niños. Me llega más en profundidad y siento la necesidad de pronunciarlo. Veo al mío tan maravilloso y me siento agradecida y bendecida por todo lo que tiene y le puedo dar, que me duele más ver a otras personas que no se lo pueden dar a los suyos, u otros niños que no han tenido la misma suerte.

Unidos por una campaña de moda

Gabriela y Bertín se conocieron al protagonizar juntos una campaña de ropa. En la imagen, Gabriela sale de una de las tiendas de esta firma con su niño en brazos, en la que se ve una foto del cantante.

► **¿Vas a traerle al niño para quedarte en Marbella unos días?**

-No. Me he escapado yo sola el fin de semana nada más, el lunes regreso a Madrid y vuelta a la rutina, allí está mi socia conmigo en el centro y tengo una persona en casa que me ayuda con el cuidado del niño.

► **¿Qué balance haces después de año y medio como madre?**

-Estoy encantada. Hago malabares, por un lado estoy al teléfono y con la otra mano jugando o bañándole. Como todas las madres. A veces me culpo un poco porque no encuentro todo el tiempo que me gustaría

para estar con él, que serían las 24 horas, pero si lo hiciera no podría darle todo lo que quiero. El papel de la madre lo es todo.

► **¿Cómo llegas a todo?**

-Eso digo yo, a veces duermo tres horas y me tomo una B12 con el café doble pero sigo adelante y encantada.

► **¿Qué relación tienes ahora mismo con Bertín?**

-Muy buena la verdad, cordial y cercana.

► **El proceso legal sigue su curso sin sobresaltos y estáis los dos conformes...**

-Sí, ya está todo acordado con su padre, todo muy bien y sin ningún tipo de problema.

► **¿Bertín está viendo más al niño hora?**

“Bertín está en contacto con el niño y le está viendo más. Nuestra relación es muy buena, cordial y cercana, con el resto de su familia no me relaciono”

“El niño tiene personalidad y mucho carácter, eso me gusta porque yo soy así y su padre también, ha salido un poco a los dos”

-Sí, él está en contacto y le está viendo más.

► **¿Se va a quedar con el niño este verano?**

-Pues no lo sé, deberíamos preguntarle a él. Ojalá que sí, así disfruta un poquito más [del niño]. Él está liado con sus niños y yo estoy contenta y quiero disfrutar a tope de mi peque, porque la verdad es que trabajo mucho y echo de menos pasar tiempo con él, así que egoístamente prefiero que esté conmigo, la verdad.

► **¿Con el resto de la familia te relacionas? ¿Sus hijas o su exmujer Fabiola?**

-No, no, con nadie.

► **¿Cómo te planteas el futuro?**



"Desde que he sido madre soy más sensible a las necesidades de todos los niños. Veo al mío tan maravilloso y me siento bendecida por todo lo que tiene", dice Gabriela.



Gabriela tuvo a su bebé en diciembre de 2022. Durante los primeros meses de vida del pequeño, no tuvo contacto con el padre del niño, Bertín.

"A veces me culpo porque no encuentro el tiempo que me gustaría para estar con mi hijo, pero si lo hiciera no podría darle todo lo que quiero"

-Ahora estoy centrada en Duomar [su nuevo centro de belleza en la Milla de Oro de Madrid], quiero que salga adelante y vaya creciendo como empresa, es como mi segundo hijo. Con eso y ver a mi hijo crecer ya no me queda tiempo para nada más.

► ¿Quieres volver a ejercer como modelo?

-Me gustaría porque me he dedicado a ello siempre pero por ahora lo tengo aparcado, ahora mismo soy 99 % madre y 1 % empresaria, no tengo tiempo para más.

► Cómo está creciendo el pequeño, ¿qué carácter tiene y a quien se parece?

-Muy bien. Qué te voy a decir como madre, es maravilloso,

supercariñoso y con mucha personalidad y mucho carácter, algo que me gusta y de lo que no me puedo quejar porque al fin y al cabo así soy yo, y su padre también. Ha salido un poco a los dos.

► ¿Qué te ha llegado más de todo el trabajo que has podido ver que hacen en Infancia Sin Fronteras?

-Todo, soy muy sensible ahora mismo a todos los temas de la infancia. Desde que conocí a Arantxa de Benito y me habló de esta causa me pareció maravillosa, ayudan mucho a seres inocentes que, sin culpa de nada, la vida los ha puesto en situaciones difíciles, deberían ser los primeros siempre para todos.

► Te ves algún día en televisión?

-No, me han llamado muchas veces, miles, pero no me llama la atención. Si salgo puntualmente para apoyar algo encantada pero vivir de ello no, yo tengo mi profesión y mi vida, que es otra y es la que he elegido y la que voy a seguir. **L**

Por Irene Díaz
Fotos: Europa/Gtres/Lorenzo Carnero.



Paisaje natural de ensueño.
Un entorno bello y sostenible.



Finca Valpiedra
Visita guiada a la bodega.



Finca Montepedroso
Un verdejo junto al viñedo.



Finca Antigua
Cata de vinos de "altura".

Enoturismo en las bodegas de **Familia Martínez Bujanda**

Un increíble viaje a través de los sentidos para descubrir el vínculo auténtico entre el paisaje, la tierra y el vino. Con un proyecto familiar de más de 135 años de historia en tres de las principales denominaciones de origen de España, las bodegas de Familia Martínez Bujanda te proponen vivir unas experiencias de enoturismo únicas y exclusivas. Descubre las fincas de La Rioja, Rueda y La Mancha y su espectacular entorno, y disfruta de las actividades especiales que preparan en época de vendimia.

FINCA VALPIEDRA (D.O.CA. RIOJA).

Un Gran Pago de España en el corazón de La Rioja Alta y con una arquitectura integrada en un espectacular meandro del río Ebro, esta bodega te ofrece visitas con cata, paseos y rutas en 4x4 por la finca, además de un picnic en el viñedo. Conocerás el origen de Finca Valpiedra, sus labores del campo y el trabajo que conlleva el proceso de elaboración y crianza de sus vinos, y disfrutarás de esa copa que transmite la esencia del lugar. En época de vendimia, la finca te ofrece una cata del primer mosto, además de la observación de las labores de vendimia y la recepción de la uva en bodega. En tu paso por La Rioja, no puedes perderte esta visita en un paraje excepcional.

FINCA MONTEPEDROSO (D.O. RUEDA).

Una bodega con un objetivo claro: el retorno del auténtico verdejo. Ubicada en la localidad vallisoletana de Rueda y en el marco incomparable de la Denominación de Origen que acoge su nombre, es uno de los Grandes Pagos de España. La finca, que

cuenta con 25 hectáreas de viñedos, a 750 m de altitud, elabora vinos blancos con carácter 100% verdejo, y recupera la esencia de los verdejos más puros y tradicionales de la zona. Finca Montepedroso de Familia Martínez Bujanda es un proyecto donde la esmerada y cuidada elaboración de sus vinos consigue un excelente contraste entre modernidad y tradición vitivinícola. Entre sus experiencias destaca la visita completa a viñedos y bodega con cata y maridaje de productos locales, vistas panorámicas a Rueda, picnic en el merendero exterior y cata vertical para descubrir la capacidad de guarda de Finca Montepedroso. En época de vendimia te ofrecen cata de mosto.

FINCA ANTIGUA (D.O. LA MANCHA).

Situada en la provincia de Cuenca, reúne lo mejor del viejo y del nuevo mundo, con una colección de vinos sorprendentes, creativos e innovadores que expresan la personalidad de la tierra donde se cultivan, parcelas singulares y variedades únicas. Finca Antigua te ofrece visitas guiadas a su bodega y viñedos, recorridos en 4x4 y cata de vinos con maridaje de productos locales. En época de vendimia, destaca la Rebusca de Finca Antigua, una experiencia de la cepa a la botella, donde podrás sentirte viticultor por un día buscando aquellas uvas que quedaron en las cepas tras la vendimia. Durante esta actividad especial, visitarás la bodega y disfrutarás de una cata con tapa a pie de viñedo. Como ruta de enoturismo exclusiva, Familia Martínez Bujanda también te ofrece la posibilidad de recorrer sus tres fincas con un mismo hilo conductor: la pasión por el vino de calidad. Descubre más en www.familiamartinezbujanda.com

Gloria Camila (29) estuvo muy pendiente de su sobrina de 8 años, hija de Michu y José Fernando, y la niña se mostró encantada de estar con su tía.

UN MES DESPUÉS
DE LA MUERTE DE MICHU

Gloria Camila se vuelca en José Fernando y su hija

En plena guerra con la hermana de Michu por la custodia de la niña, Gloria Camila organizó una salida en familia a un parque acuático en Cádiz



El pasado 7 de agosto se cumplió un mes de la inesperada muerte de Michu, la que fue pareja de José Fernando Ortega y con quien el hijo de Rocío Jurado tenía una niña de 8 años. En estos días tan difíciles, los Ortega hacen piña con el joven y, aprovechando un permiso especial que le ha permitido salir del centro tutelado en el que reside desde hace años, la familia disfruta de unos días de tranquilidad en Costa Ballena, la localidad gaditana en la que Ortega y los suyos se refugian todos los veranos. Con ellos se encuentran la pequeña de José Fernando, el hijo de Ortega y Ana María Aldón, que ya tiene 12 años, y Álvaro García, la



Con su hermano pequeño y su novio, Alvaro

Al parque acuático también fueron el cantante Álvaro García, la actual pareja de Gloria Camila, y Marina, la persona de confianza de Ortega Cano.



“Soy una persona bastante sensible, y todo me duele y me afecta más de la cuenta”, ha confesado Gloria Camila

La madre y la hermana de Michu la acusan de ser manipuladora y la han llamado “inhumana” y “cero a la izquierda”

actual pareja de Gloria Camila. Todos juntos hicieron una escapada a un parque acuático, donde se pudo ver la tristeza de José Fernando pero también la increíble complicidad de Gloria y su sobrinita.

UNA GUERRA DOLOROSA

Las imágenes que acompañan a este reportaje evidencian el vínculo de Gloria y la niña y tiran por tierra las acusaciones de Tamara, la hermana de Michu, que asegura que Gloria y su familia nunca se han ocupado de la niña. Además del duro golpe que ha sido el fallecimiento de Michu, Gloria y los suyos han tenido que lidiar con la guerra que les ha declarado Tamara, que utiliza la lu-

José Fernando (32) con su hija y el hijo de Ortega y Ana María Aldón, que tiene 12 años y ha pegado un gran estirón.



José Fernando,
muy serio
y pensativo

Los Ortega quieren lo mejor para la hija de José Fernando, teniendo en cuenta que él permanece en un centro de salud mental desde hace años



Los gestos de complicidad desmienten las palabras de la hermana de Michu, que asegura que Gloria no se ocupaba de su sobrina.

cha por la custodia de la niña como arma arrojadiza contra ellos. La más afectada por esta guerra ha sido Gloria Camila, que ha sido la diana de constantes ataques por parte de la excuñada de su hermano. En una de sus declaraciones más recientes sobre Gloria, Tamara decía de ella: "Yo veo una persona inhumana, me parece un cero a la izquierda". También la ha llamado "vividora" y su madre acusó a Gloria de ser manipuladora. Todos estos ataques han pasado factura a Gloria, que se rompió en 'Fiesta' tras las duras e in-

esperadas palabras de la madre de Michu. "Soy una persona sensible y todo me duele y me afecta más de la cuenta", reconocía en sus redes.

TOMARÁ MEDIDAS

Gloria va a emprender acciones legales contra Tamara. Su principal preocupación es que su sobrina esté lo mejor atendida posible, teniendo en cuenta que José Fernando permanece ingresado en un centro de salud mental desde hace años. "Mi sobrina me necesita más que nunca", dice. **■**

Por E. Cebrián. Fotos: Agencias.



"Mi sobrina me necesita más que nunca", ha dicho Gloria Camila, que ha tomado las riendas de la situación familiar tras la muerte de Michu.

José Fernando llevó la mochilita de su hija



Gloria, que colabora en 'Fiesta', quiere aprovechar todo el tiempo con su sobrina antes de partir a la segunda edición de 'Supervivientes All Stars'.



La familia al completo disfruta de la tranquilidad de Costa Ballena, el refugio veraniego de Ortega Cano en Cádiz.

CAYETANA GUILLÉN-CUERVO

“A los 6 años ocho tíos me violaron y me pegaron con un cinturón”

La actriz ha dado más detalles del duro episodio que marcó su infancia y que mantuvo en secreto incluso para su entorno hasta hace poco

Cayetana Guillén-Cuervo habló de los abusos que sufrió en el documental 'Mapa a Pandataria'. Ahora ha vuelto a dar más detalles de aquel episodio en su podcast 'No te cayes'.



**“Tengo lo que
pasó muy
presente en
mi cabeza”**

El terrible suceso tuvo lugar en un campo al que Cayetana iba con sus padres. “Tengo todos los momentos de lo que pasó presentes en mi cabeza. Tengo la imagen de él y del grupo y de lo que pasó”.

INS TAGRAM



“Todo en mi vida está marcado por lo que ocurrió, mis relaciones personales, mis bloqueos sexuales, mis relaciones de pareja”

Sufrir abusos sexuales en la infancia puede marcarte para el resto de tu vida. Es algo que, por desgracia, sabe bien Cayetana Guillén-Cuervo. Hace unos meses, la actriz desveló que había sido víctima de una violación cuando tenía 6 años, un hecho que ha mantenido en secreto toda su vida y que no había compartido ni con su entorno más cercano, ni siquiera su pareja. Ahora, Cayetana ha dado algunos detalles más de aquel terrible episodio.

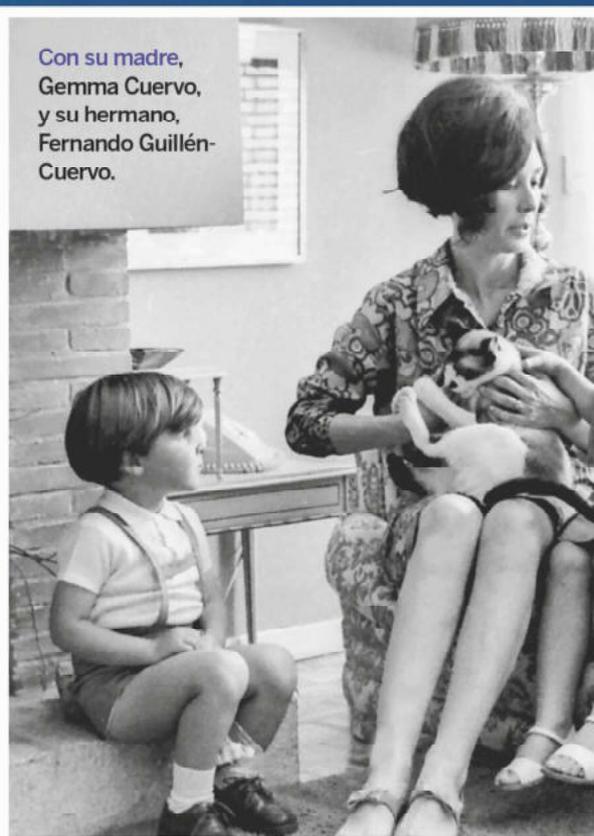
UNA MANADA

Lo ha hecho en su podcast 'No te cayes'. Durante esta conversación, Cayetana desveló: “Yo conté que a los 6 años ha-

Cayetana ha cumplido 20 años casada con el fotógrafo Omar Ayyashi. Son padres de un hijo de 19 años.



Con su madre, Gemma Cuervo, y su hermano, Fernando Guillén-Cuervo.



Su padre y su hermano. Cayetana tiene otra hermana, Natalia, la única que no se dedica al cine.



Una saga con la interpretación en las venas



Con su padre, Fernando Guillén, al que estaba muy unida y que falleció en 2013.

“Yo pasé una adolescencia de mierda, bloqueada, llena de inseguridades”

bía sufrido una violación, en aquel momento lo conté más suave de lo que era, en realidad fue una manada, ocho tíos, me hostiaron con un cinturón”. La violación tuvo lugar en un campo al que solía ir con sus padres, los actores Fernando Guillén y Gemma Cuervo. “Me acuerdo clarísimamente. Tengo todos los momentos de lo que pasó presentes en mi cabeza. Tengo la imagen de él y del grupo y de lo que pasó”, reveló.

INTENTÓ VENDERLA

En esta ocasión, Cayetana reflexiona sobre cómo ha afectado este hecho en el desarrollo de su personalidad: “Yo pasé una adolescencia de mierda, bloqueada, llena de inseguridades, me sentía lo peor, nunca me he sentido guapa, ni sexy ni nada. Cuando te pones a reflexionar sobre temas aparcados te das cuenta de que casi todo lo que te pasa en la vida tiene que ver con eso: necesidad de aprobación enfermiza, necesidad de afecto enfermiza, tendencias enfermizas”. Hacer terapia en la edad adulta le ayudó a colocar estas inseguridades en su sitio y entender de dónde procedían: “La psicóloga me dijo que eso lo había disociado y lo había apartado para poder vivir. He empezado a atar cabos y todo en mi vida está marcado por eso: mis relaciones personales, mis bloqueos sexuales, mis relaciones de pareja. Eduard Fernández me dijo una día: ‘Llevas toda la vida encogida pidiendo perdón’. Y es verdad, he estado muy cabreada con la vida”. ■

Por E. Cebrián. Fotos: Agencias.

Sus padres, unos referentes ausentes

A la izquierda, Cayetana durante un homenaje a su madre. La actriz adora a sus padres pero reconoce que estaban ausentes la mayor parte del tiempo por su trabajo. A la derecha, su boda con Omar Ayyashi en Ibiza.



“Todo tiene que ver con esos temas aparcados: necesidad de aprobación enfermiza, necesidad de afecto enfermiza”

Asraf desvela que, por ahora, el niño tiene rasgos de los dos: "La parte de arriba de la cara es de Isa y la de abajo creo que se parece a mí, pero los bebés cambian un montón".



"El primer mes siendo padre es muy difícil"



"Mi madre conoció a Cairo nada más nacer y mi padre hace tres semanas" ha revelado, marcando la diferencia con la mayoría de la familia de su mujer, que no ha coincidido con el bebé.

ASRAF BENO

"Queremos tener al menos un hijo más"

El marido de Isa Pantoja se sincera sobre su experiencia como padre primerizo: "Descansas poquísimo, pero estamos muy felices"



El pasado 22 de junio nació el pequeño Cairo. La llegada al mundo del primer hijo en común de Isa Pantoja y Asraf Beno ha supuesto un cambio radical en la vida del matrimonio, y la hija de la tonadillera se abrió hace algunas semanas sobre el difícil momento personal que atraviesa tras dar a luz. "He vivido un embarazo idílico y ahora me ha azotado la realidad", nos contaba. Ahora, su marido —que se ha convertido en su mayor apoyo— ha revelado en las redes cómo afronta esta nueva etapa, como padre

"Cuando sea mayor, podrá elegir si quiere ser católico o musulmán"

primerizo y partiendo de que "el primer mes es muy difícil".

SU FAMILIAYA CONOCE AL BEBÉ

"Descansas poquísimo, pero estamos muy felices", ha explicado, además de señalar que "la paternidad está siendo mucho mejor de lo que me esperaba". También reconoce que su familia ya ha podido estar



Isa Pantoja (29) y Asraf Beno (29) se conocieron en 'Gran Hermano VIP 6' y en 2023 formalizaron su relación pasando por el altar. El pasado 22 de junio nació Cairo, su primer hijo en común, y el segundo para Isa, que tiene un niño de 11 años de su relación con Alberto Isla.

“Está siendo mejor de lo que me esperaba”

con el bebé: “Mi madre conoció a Cairo nada más nacer y mi padre hace tres semanas”. Asraf aprovechaba para revelar que el niño se parece a los dos, con “la parte de arriba de la cara de Isa y la de abajo creo que se parece a mí”, así como que han decidido que “cuando sea mayor pueda elegir entre las dos religiones [Isa es católica y él musulmán]” de sus padres”. Sobre tener otro hijo, es claro: “Tenemos pensado al menos uno más, pero depende de muchas circunstancias. La laboral es la importante”. 

Por A. M. Fotos: Garófano/Europa/Redes.



Tan solo unas semanas después del nacimiento del niño, fueron confirmados como concursantes de 'DecoMasters', el nuevo programa de decoración de La 1.

“No hay que centrarse en lo malo ni en los porqués de las cosas. Me quedo con lo bonito”, dice de su relación con Juan Pablo Lauro

“Ahora mismo quiero estar sola. No me apetece enamorarme”

**NURIA FERGÓ NOS HABLA DE
LA RUPTURA CON SU PROMETIDO**

“Cuando dejas a alguien, no lo haces a la ligera”

La cantante, que estrena nuevo single, confiesa cómo se encuentra tras unos meses durísimos en los que encadenó la muerte de su padre con el fin de su relación con Juan Pablo Lauro, con el que tenía planes de boda



Nuria Fergó (46) regresa con nueva música después de tres años sin publicar canciones originales. Lo hace con el single 'Voy a ser feliz', canción que rima bien con su momento personal, en el que se ha propuesto mirar más por sí misma.

Después de una ausencia de tres años, Nuria Fergó regresa con nuevo single: 'Voy a ser feliz'. Toda una declaración de intenciones tras una época especialmente complicada, en la que además de su ruptura amorosa con Juan Pablo Lauro —con el que tenía planes de boda— tuvo que hacer frente al doloroso fallecimiento de su padre.

► **Estrenas nuevo single, ¿por qué ahora?**

-Hacia tres años que no sacaba música. Me puse a componer y le pedí canciones a un amigo. Cuando me mandó 'Voy a ser feliz', lo escuché y pensé que me lo mandaba mi padre desde el cielo. Estaba en ese momento vital. Quería ser feliz, quería hacer cambios en mi vida. Para estar feliz hay que vivir el momento y rodearte de la gente que te hace bien.

► **"Tras la muerte de mi padre, sentí que tenía que cambiar mi vida para ser feliz"**

► **Dices que querías hacer cambios en tu vida, ¿cuáles?**

-Yo siempre he sido muy perfeccionista, muy responsable, pero me he abandonado un poquito a mí misma. Tras la muerte de mi padre he pensado que tenía que cambiar. Ahora busco tiempo para hablar con amigas, para tomarme un café, para ir a cenar, para ir a conciertos.

► **¿No te dan miedo los cambios?**

-No. No tengo miedo a los cambios. Se pasa mal porque te despegas de personas, claro, pero desde el amor y el cariño se entienden las cosas. La vida es un aprendizaje.

► **No habrá sido fácil afrontar la pérdida de tu padre.**

► **"Me había abandonado. Ahora busco tiempo para cuidarme a mí misma"**

-La verdad es que no. Por fortuna, yo en la familia nunca había vivido una pérdida tan cercana. Por eso me costó gestionar que de repente a mi padre le dijeran que no sabían qué va a pasar y que en tres meses se fuera... Yo todavía estoy un poco en shock. Es rarísimo, estoy ahora mismo en casa de mi madre y es muy raro. Pero estamos en paz. Pasamos tres meses dándole mucho amor. Yo solo pensaba: si se tiene que ir, que no sufra. Era lo que pedía todos los días. No quería alargarlo. Y gracias a Dios ha sido así.

► **¿Pudiste despedirte de él como te hubiera gustado?**

-Me dio tiempo a despedirme de él en el hospital, vine de Madrid. A la horita de llegar se fue.

► **Al duelo por tu padre se han juntado la ruptura con Juan Pablo Lauro, imagino que no será fácil de digerir.**

-Ha sido todo de golpe, pero los tiempos no lo marcas tú, esto viene como viene. Es lo que me ha tocado y he tirado como he podido. Y ya está, pero bueno, de todo se sale y hay que ver lo positivo de las cosas. No hay que centrarse en lo malo ni en los porqués de las cosas, todo son aprendizajes. He vivido algo muy bonito y todos lo habéis vivido conmigo porque lo he contado. No sé lo que me depara el futuro, yo vivo el presente, yo vivo el momento y mi momento lo he vivido como he querido, intensamente, y me quedo con eso. No ha podido ser, no pasa nada, me quedo con lo bonito.

“Lo que conté de mi embarazo fue mi experiencia y ahí no se puede meter nadie”

“Al padre de mi hija no puedo sacarlo de la ecuación. Ha formado parte de mi vida, si no hubiera querido formar parte, que no se hubiera metido”

► **¿Te ha dejado buen sabor de boca?**

-Sí, siempre. De verdad. Ha sido algo muy bonito y lo he vivido intensamente.

► **¿Habría posibilidad de una segunda oportunidad?**

-Nunca me ha pasado. Si te das cuenta, siempre que dejas la relación no ha habido segundas partes. Si tú dejas algo es por algo, no lo dejas a la ligera, es porque tomas tus decisiones con criterio. Ahora mismo quiero estar sola.

► **¿No tienes ganas de enamorarte?**

-Ahora mismo no. Estoy en un momento personal para mí, de autocuidado, de dedicarme tiempo, de dedicar tiempo a mis amigas. Enamorarme no me apetece ahora mismo.

► **¿Esperabas todo este revuelo que se organizó con esa**

“Tengo coach y psicólogo. Me apoyo en ellos para las decisiones importantes”

entrevista que diste en ‘Madres: desde el corazón’?

-Yo he contado mi experiencia. Está todo explicado en la entrevista. Parece que estoy hablando de otras personas, pero no, estoy hablando de mi experiencia. Y creo que lo he hecho con mucho respeto y con mucho cuidadito.

► **Cuentas cosas que son muy impactantes, como que te sentiste sola durante el embarazo. Debió de ser muy duro vivirlo y verbalizarlo.**

-Fue muy duro. Pero me tocó eso para aprender. Ya te he dicho que yo creo que las cosas te vienen porque hay un aprendizaje detrás.

► **Te lo echaste a la espalda, vaya.**

-Yo voy a tirar para adelante siempre. Y si tengo que pedir ayuda, la pido. Fue durillo. La gente pregunta por qué lo cuento ahora. Lo hago porque es mi vida, y yo hablo cuando quiero de mi vida. ¿Por qué no voy a contar mi experiencia como otra madre más?

Nuria contó recientemente que se había sentido sola en su embarazo, en 2011, y que por eso dejó a su marido a los 10 días de dar a luz. Su ex, José Manuel Maíz, ha criticado que reabra esa herida. Ella defiende que es su historia.

“No tengo mucha relación con mis compañeros de ‘OT’. Cada uno está en lo suyo”

►¿Has recibido mensajes de otras madres a las que les haya pasado algo parecido?

-Sí. Mucha gente me ha dicho que está pasando lo mismo, que gracias por hacerlo visible.

►Ha habido unas declaraciones de tu ex sorprendiéndose de lo que has dicho.

-No tengo nada que comentar al respecto. Yo no estoy ni en la piel ni en la cabeza de él en este momento, yo no sé cómo siente ni cómo padece. Yo he contado mi experiencia, pero yo no puedo sacarlo de la ecuación. Ha formado parte de mi vida, si no hubiera querido formar parte, que no se hubiera metido. Esa ha sido mi experiencia. Lo siento en el alma, pero ahí no se puede meter nadie.

►¿Cómo te ha cambiado la vida tu hija?

-Es mi tesoro, es mi mochilita. Aprendo cada día de ella muchísimas cosas. Mi hija es mi vida. Somos un equipo.

►¿Mantienes contacto con tus compañeros de ‘OT’?

-No tengo mucha relación con ellos. Cada uno está en lo suyo y el que quiere llamar, llama, y el que no, no.

►Fuiste de las primeras de ‘OT’ en reconocer que habías ido a terapia.

-Pedir ayuda cuando te ves en un bucle o cuando no ves salida, es muy efectivo. Yo tengo mi coach y mi psicólogo. Y siempre que me enfrente a una decisión importante, me apoyo en ellos para desahogarme y tener su punto de vista, aunque luego yo haga lo que me dé la gana. ■

Por Laura Martín. Fotos: Lorenzo Carnero.

La hija de Nuria Fergó cumple estos días 14 años. “Es mi tesoro, es mi mochilita. Aprendo cada día de ella muchísimas cosas. Mi hija es mi vida. Somos un equipo”, dice de ella.





Victoria Federica (24) apostó todo al negro en su look, con vestido de tirantes y escote ondulado de la firma Christopher Esber.



A la izquierda, Hiba Abouk (38) que eligió un vestido de corte clásico y escote bardot en satén rojo. A la derecha, Paula Echevarría (48), que optó por un modelo blanco semitransparente, cuello redondo, mangas largas y una lazada para decorar la abertura de la falda.

GALA STARLITE

Nicole, anfitriona sin Antonio Banderas

El malagueño se ausentó de la gran cita solidaria de Marbella porque está rodando en Londres y su pareja ocupó su lugar



Cumpleaños feliz a distancia

Durante la gala le cantaron el 'Cumpleaños feliz' a Antonio, que ese día cumplía 65 años. El actor entró por videollamada desde Londres, donde rueda con Úrsula Corberó. La tarta la sujetaban Nicole Kimpel y Sandra García-Sanjuán, organizadora de la gala. A la izquierda Nicole (44), con un vestido con una apertura de vértigo.





A la izquierda, Beatriz de Orleans (83), con vestido azul cielo, junto a Gunilla von Bismarck (75), de dorado y luciendo una original máscara con tocado negro. Arriba, con un look blanco más relajado, la cantante Marilia Andres (50), integrante del dúo Ella baila sola.



Javier Banderas (60), hermano de Antonio, sí estuvo presente en la velada, a la que asistió acompañado por su mujer, María Ángeles.

Los bailes de máscaras venecianas fueron la temática elegida para la 16ª edición de la gala Starlite. Un año más, Marbella acogía esta fiesta que, entre música y solidaridad, reúne a infinidad de caras conocidas. Pero esta vez con una ausencia destacada.

SIN ANTONIO BANDERAS

“Es el año que más se ha recaudado”, señalaron con orgullo desde la organización tras la tradicional subasta benéfica. Hito que no vivió en directo Antonio Banderas, impulsor del evento, que no pudo acudir ya que se encuentra rodando una película en Londres.



Carmen Lomana (77) vistió un modelo malva de un solo tirante de Victoria Colección, la marca de Vicky Martín Berrocal.



Valeria Mazza (53), con vestido con pedrería de Gabriel Lage, al lado de su marido, el empresario Alejandro Gravier (63).



María José Suárez (50) lució un vestido de color salmón confeccionado en tul, con escote asimétrico y corte sirena, de su propia firma.

“Estamos felices de anunciar que este es el año que más se ha recaudado”, dijo la organización

En su lugar, su novia Nicole Kimpel y su hermano Javier fueron los anfitriones, mientras que él intervino por videollamada. Era el día de su 65 cumpleaños, así que el público le entonó el ‘Cumpleaños feliz’, y él, orgulloso, alabó la labor de su chica: “No ha podido estar conmigo por estar allí, representándome”. ■

Por A. Monterrubio. Fotos: Starlite/Agencias.

Se subastó un cuadro de Aldo Comas, pareja de Macarena Gómez, y una visita privada al taller de Agatha Ruiz de la Prada

**CELEBRA SU 48 CUMPLEAÑOS
EN MARBELLA**

Paula vive su gran día en familia

Su fiesta, a la que siempre asisten sus padres y su hija mayor, ya es una tradición en el calendario de la Costa del Sol

Siete años
de amor con
Miguel Torres



"Siete años no son nada si pienso en lo que aún nos queda", escribió el novio de la actriz, Miguel Torres (43).



Paula Echevarría (48) lució para el día de su cumpleaños un minivestido de una diseñadora turca Zeynep Tosun, valorado en más de mil euros.



“Una vez más fui muy feliz” ha escrito Paula, que pasa la primera parte de sus vacaciones en Asturias y la segunda en Marbella

La actriz, exultante, pudo soplar las velas de su tarta junto a su chico, su hija mayor y sus padres, Elena y Luis.

“Una joven estrella”



La hija de Paula y David Bustamante, de 17 años, está muy unida a su madre.

Paula Echevarría ha cumplido 48 años en su mejor momento. Si en lo profesional ha retomado su carrera como actriz con la serie ‘Arcadia’ junto a William Levy y prosigue con las grabaciones de la nueva temporada de ‘Got Talent’, en lo personal el amor le sonríe por entero, con su idílica relación de siete años con el exfutbolista Miguel Torres.

FIESTA POR TODO LO ALTO

La asturiana ha cumplido con la tradición de festejar su cumpleaños en Marbella, una ciudad que no falla en sus destinos veraniegos, con permiso de su Asturias natal. Con la ayuda de la empresaria Sandra García-Sanjuán, la mujer detrás del famoso festival Starlite, organizó una fiesta por todo lo alto en la que hubo música,

globos, risas y mucha diversión. No podían faltar su hija mayor, fruto de su matrimonio con David Bustamante, que el año que viene cumplirá la mayoría de edad. De hecho, Paula ya posó con su primogénita en un photocall hace unos meses. Su hijo pequeño, de cuatro años, de su relación con Miguel, se quedó en casa. Quienes también estuvieron presentes en la celebración fueron los padres de la actriz, Elena y Luis, que llevan más de cincuenta años juntos y que son uno de sus grandes apoyos. La asturiana no podía ocultar su felicidad de ver reunida a toda su familia, con la que ya había estado disfrutando de una rica paella en un chiringuito cerca del mar. **L**

Por L. Martín. Fotos: Starlite/Redes.

Norma Duval (69), que está disfrutando del verano como abuela entregada, y Bárbara Rey (75) no faltaron al evento solidario en Marbella.

**CENA A FAVOR DE
INFANCIA SIN FRONTERAS**

Norma y Bárbara, solidarias en Marbella

Arantxa de Benito ejerció de anfitriona de una velada única, que contó con la actuación musical de Esther Arroyo

Hard Rock HOTEL



La nueva faceta de Esther Arroyo

Esther Arroyo (57) lleva un año subiéndose a los escenarios como cantante.



Arantxa de Benito (55) acompañada de su hija Zayra (24) y el novio de esta y padre de su hijo, Miki Mejías.

Quince años lleva Arantxa de Benito vinculada a la ONG Infancia sin Fronteras. Para recaudar fondos organizó una velada gastronómica, que reunió a numerosas celebridades en Marbella, como Norma Duval o Bárbara Rey. La propia Arantxa acudió con su hija Zayra, que desmintió los rumores de que habría pedido la mano a su chico, Miki Mejías. Esther Arroyo se encargó de poner la nota musical con una actuación en directo, y también hubo una subasta benéfica. Mónica Pont fue otra de las asistentes, recién llegada de pasar unos días en Ibiza con su hijo Javier. Madre e hijo están pasando un momento dulce, después de que ella perdiera la custodia de él cuando era menor. **L**

Por L. Martín. Fotos: Europa/L. Carnero.

Una foto en las redes desató los rumores de que Zayra Gutiérrez le había pedido matrimonio a su novio

“No tengo anillo, entonces yo no he pedido matrimonio a nadie. Me lo tendrá que pedir él”, dijo Zayra

Mónica Pont (54) acababa de llegar de pasar unos días con su hijo Javier (21) en Ibiza, del que pasó mucho tiempo separada porque perdió la custodia.



LALACHUS PRESENTA
EL 'GRAND PRIX'

“Mi familia sufre cuando dicen barbaridades sobre mí”

La cómica planta cara a los que la critican por su físico y por su nueva aventura en la tele con Ramón García

Una de las grandes novedades de la vuelta del 'Grand Prix' este verano es que la copresentadora, junto a Ramón García, es Lalachus. La cómica cumple así un sueño de la infancia y cierra el polémico círculo de la estampita de la vaquilla con la que apareció en las Campanadas.

► **¿Has podido probar algunas pruebas?**

-He pedido meterme en todos los muñecos posibles. Pero yo soy muy torpe, me caigo estando quieta. Las pruebas dan un miedo que flipas.

► **Ramón García ha alzado la voz para defenderte de todas las críticas, ¿cómo las llevas tú a nivel personal?**

-Ya he aprendido a meterme en una balsa de aceite. Al principio no deja de sorprenderte, porque yo siempre he sido un perfil bastante blanco en redes sociales. Me estoy dando cuenta de que no es una cuestión de que me insulten

por ser gorda, es una cuestión de que me insultan a mí y a todo el que tenga un poco de foco. Ahora no me afecta, pero me sorprende que una señora me esté insultando desde su casa.

► **Y ni siquiera se ha empezado a emitir el programa.**

-Yo no sé qué se piensa la gente que voy a hacer, si este programa es sota, caballo y rey.

► **¿Por qué crees que hay tanto debate público sobre el cuerpo de la mujer?**

-Hay gente que dice que me han puesto ahí por la cuota de gorda. Me parece absolutamente ridículo, porque siento que vamos para atrás. Es agotador. Esos comentarios, si los lee una chica más joven que está en un momento de no encontrarse a gusto con su cuerpo, la pueden hundir.

► **En ese sentido, perfíles como el tuyo normalizan que no todas las presentadoras tienen que tener unas medidas perfectas.**





“No se me ha caído el mito con Ramón”

Lalachus (35) forma equipo con Ramón García (63), su ídolo de infancia, y Ángela Fernández (33), que procede de RNE.

-Lo importante es que se vean cuerpos de otras formas haciendo cosas. No es una cuestión de que vaya yo de abanderada de la gordofobia, es que simplemente soy una gorda haciendo televisión como lo puede hacer otra persona. No abandero nada, solo estoy gorda y hago cosas, como el resto de la gente. Es necesario que se vea gente enseñando sus brazos y sus chichas, o gente muy delgada, todos los cuerpos y las formas.

►¿Tu familia sufre con los detractores de las redes sociales que vierten odio?

-Sí, claro, por supuesto. Para mí el sufrimiento más fuerte no es el mío, porque yo lo puedo gestionar, paso de todo y no leo nada, o directamente bloqueo, sino el de mi familia. No puedo controlar lo que hacen mis padres y mi padre, por ejemplo, sí es una persona que busca en redes, lee, comenta... Y, lógicamente, que estén diciendo barbaridades a tu hija es duro.

►¿Te imaginabas, cuando empezabas a hacer vídeos para redes, de copresentadora de este programa?

-Te podría decir que era mi

“Hay gente que dice que me han puesto ahí por la cuota de gorda, es ridículo, estamos yendo para atrás”

“No abandero nada. Es necesario que se vea gente [como yo] enseñando sus brazos y sus chichas”

sueño de pequeña, pero no me lo planteaba nunca. Mi abuela dice que en una vida hay muchas vidas. Yo recuerdo mi época de recepcionista todavía; hace cuatro años estaba haciendo fotocopias y ahora estoy en el ‘Grand Prix’, es muy raro.

►¿Cómo viviste el tema de la polémica por la estampita que mostraste en las Campanadas de una vaca que simulaba el Sagrado Corazón de Jesús? Una asociación os denunció y luego el juez lo archivó.

-Fue una situación difícil. Las Campanadas era un momento

de mucha tensión, hubo mucha conversación previa, mucha historia... y cuando pensabas que ya estaba, ¡sorpresa! No te mentiré, lo pasé mal, sobre todo porque me preguntaba el porqué. Nunca hubo una intención de herir a nadie.

►En esos momentos en que lo pasaste mal, ¿qué consejos te daba David Broncano?

-Me tranquilizó mucho. Me ayudó porque hubo momentos en los que me asustaba y momentos en los que no sabía si pronunciarme o no. Cuando se archivó, fue el primero que me avisó.

►Ahora la gente se interesa por tu boda.

-Es una cosa muy rara, considero que tengo cero interés porque tengo una vida cotidiana y normal y mi pareja es una persona anónima. Es un poco extraño, pero entiendo que, al final, pasan esas cosas.

►¿Qué estás aprendiendo de Ramón?

-Me vuelve loca lo bien que lo controla todo para bien. Es una persona supergenerosa y te quita mucha presión. No se me ha caído el mito trabajando con él. **■**

Por Laura Martín. Fotos: Pedro Pernía/Gtres.

LA ACUSABA DE ACOSTARSE
CON SU NOVIO

Secuestra y tortura a una mujer durante 3 días por celos

La engañó para que acudiera a su casa y, tras drogarla, la mantuvo atada a una silla. Durante tres días le propinó todo tipo de amenazas y torturas, llegando a quemar con una cuchara incandescente la vagina de la víctima

La hora negra



por
Mayka Navarro

“Te voy a quemar para que no vuelvas a tener sexo con ningún hombre que no sea el tuyo”, le repetía la agresora a la víctima

Esta asegura que su agresora le rapó el pelo y que ofreció droga a los hombres que pasaron por el piso para que la violaran

La engañó, la drogó y, aprovechando su debilidad, la ató para mantenerla secuestrada durante tres días en los que le propinó todo tipo de amenazas y torturas. Un infierno durante el que la agresora llegó a quemar con una cuchara incandescente la vagina de la víctima mientras le advertía que de esa manera se le quitarían las ganas de ir con hombres que no eran los suyos. ¿El origen? Los celos de la mujer que acusaba a la otra de haber mantenido relaciones sexuales con su pareja.

NO QUERÍA ABRIR A LA POLICÍA

El suceso ocurrió en Valencia. Una tarde, la centralita del 112 recibió varias llamadas de vecinos alertando de que estaba viendo a una mujer que pedía ayuda a gritos asomada a un balcón. La víctima, aseguraron los testigos, presentaba magulladuras, hematomas, sangre y suplicaba a gritos que la sacaran de allí. Una patrulla de la policía local de Valencia se personó en el domicilio y tras la puerta, una mujer aseguró que no sabía de qué le estaban hablando. Que estaba en el interior con una amiga y que todo estaba bien. Ante la insistencia de los agentes para que abriera la puerta, la interlocutora aseguró que no encontraba las llaves. Los policías ame-

nazaron con derribar la puerta y la interlocutora finalmente abrió. En ese instante apareció a la carrera una mujer que suplicaba a gritos que la sacaran de allí, que estaba secuestrada y que estaba siendo torturada.

GRABARON LAS TORTURAS

La dueña del piso aseguró que ambas eran prostitutas y que las lesiones que presentaba la otra las había hecho un cliente al que le gustaba utilizar la violencia. Una versión a la que los policías no dieron ningún tipo de credibilidad, procediendo a la detención de la mujer, mientras la otra era trasladada en ambulancia al Hospital Provincial de Valencia, donde permaneció dos días recuperándose de las lesiones. La agresora, de nacionalidad española, fue acusada de los delitos de detención ilegal y otro de lesiones graves. Tras pasar a disposición judicial, la mujer ingresó en prisión preventiva sin fian-

La víctima tiene lesiones en el rostro y quemaduras de primer grado en el exterior de la vagina y en la cara interna de ambos muslos



**Le rapó el pelo
y le quemó los
muslos**



Durante los tres días, la víctima no recibió comida, ni agua y permaneció dos días en el hospital recuperándose

za. Tras recibir el alta, la víctima concedió una entrevista al diario Las Provincias, donde detalló los pormenores del calvario que sufrió durante los tres días que permaneció encerrada y torturada. “Te voy a quemar para que no vuelvas a tener sexo con ningún hombre que no sea el tuyo”, le repetía una y otra vez la agresora, mientras le acercaba a

las partes íntimas un cucharón que estaba rojo incandescente tras haberlo puesto en agua hirviendo durante más de 20 minutos.

“TE SACO LOS OJOS”

La mujer relató que su agresora no estuvo siempre sola en el piso durante esos tres días, aunque fue la única que se ensañó con ella, mientras permanecía atada a una silla, sin capacidad de defensa y sin que los hombres presentes en el piso hicieran nada para ayudarla. Al contrario, según su versión, uno de ellos llegó a utilizar su teléfono móvil para grabar mientras era torturada. La víctima aseguró que recibió golpes en la cara, pi-

sotones en la cabeza, hasta que la quemó viva. “O te dejas quemar durante dos minutos o te saco los ojos con unas tijeras”, le amenazaba. “Ella se pensaba que yo me acostaba con su novio y eso es mentira”, aseguró la víctima, que desde que recibió el alta se trasladó con una hija al domicilio de un familiar, donde se recupera de las lesiones en el rostro y de las quemaduras de primer grado que sufrió en el exterior de la vagina y en la cara interna de ambos muslos, que resultaron afectados al revolverse de dolor. La víctima asegura que su agresora le rapó el pelo dejándole varios trasquilones y que ofreció droga a los hom-

bres que pasaron por el piso para que la violaran. Además de la cuchara, la agresora utilizó también un martillo sin mango incandescente. Para manipular los objetos utilizó unas pinzas con las que sujetó el cucharón y el mango del martillo, mientras se los acercaba exigiéndole que admitiera que se había acostado con su novio. “Al final, agotada y asustada, le dije que sí para que me dejara en paz”.

UNA ENCERRONA FATAL

Durante esos tres días, la mujer no recibió comida, ni agua. De hecho, cuando llegó al hospital, presentaba además de los hematomas y las quemaduras de primer grado, sín-

Varios vecinos alertaron al 112 porque vieron a una mujer con magulladuras y sangre que pedía ayuda a gritos desde un balcón

tomas de deshidratación. La víctima asegura que no había visto nunca a su agresora y que al novio solo lo conoce porque es su vecino. Nada más. "Alguien que me puedo imaginar le envenenó la cabeza conmigo asegurando que mi casa era un fumadero y un putiferio", contó. La víctima acudió al domicilio de la arrestada tras quedar con una amiga. "Me dijo que era la casa de un colega y que nos íbamos a pegar una pequeña fiesta, pero en realidad era una encerrona", explica la mujer, que aseguró que consume cocaína, pero solo de forma esporádica. Su amiga la estaba esperando en la puerta de la calle y subió con ella al cuarto piso, donde se encontraba la otra mujer, de 38 años y también de nacionalidad española.

SIN MÓVIL NI LLAVES DE CASA

Cuando entró todo iba bien, contó. "Me puso un vaso de Coca-Cola y al momento empezó a preguntarme con insistencia si me había acostado con su novio". El tono fue subiendo, hasta que llegaron los primeros puñetazos y patadas. "¡Qué me digas la verdad!", le gritaba, recuerda la víctima, quien en ese momento trató de marcharse, pero descubrió que la agresora había cerrado la puerta con llave. Al poco rato le arrebató el teléfono móvil, las llaves de su casa y le arrancó de un estirón una cadena que la mujer llevaba al cuello con su nombre. Du-

rante esa primera noche que la mujer permaneció retenida, la amiga que le había tendido la trampa le advertía de que se merecía lo que le estaba pasando. Desde el primer momento, la mujer fue sentada en una silla y maniatada con las manos a la espalda. Los vecinos del edificio escenario de la agresión, se enteraron de lo ocurrido por los medios de comunicación. Un inquilino de un piso del mismo rellano aseguró que no suele estar pendiente de los ruidos de las casas que no son la suya. También habló uno de los compañeros de piso de la víctima, Farid, a la que vio cuando regresó al piso a recoger sus cosas antes de irse con unos familiares. "Todavía presentaba hematomas en la cara y estaba muy asustada", dijo.

EL NOVIO PONE DISTANCIA

El diario Las Provincias también localizó y habló con el novio de la detenida. Alulou, de 32 años y natural de Mali, se encontraba trabajando en el campo en Logroño y no sabía nada de la mujer, con la que asegura ya no mantiene ninguna relación. "Lo que sé lo he leído en los periódicos. Pero yo no puedo estar con una mujer que ha hecho esas cosas", contó. El hombre sí reconoció conocer a la víctima, su vecina. "Nos cruzábamos en la escalera y nos saludábamos. Sin más". Poniendo en duda que los celos fueran el verdadero motivo de la agresión. Con la acusada mantenía una relación sentimental desde hacía nueve años y el hombre sabía que, en su ausencia, ella mantenía relaciones con otros individuos. "Ella sabrá si cobraba. Yo tampoco se lo pregunté".

Síguela en www.lecturas.com

"El fenómeno italiano del año"

Una comedia de Paolo Genovese, director de *Perfectos Desconocidos*



La cita más divertida del verano



LocaMente



29 DE AGOSTO EN CINES

UNA PRODUCCIÓN DE LOTUS PRODUCTIONS UNA SUCESIÓN DE LEONE FILM GROUP con RAI CINEMA en colaboración con DISNEY+ en asociación con VIZ PICTURES
 LA OBRA FUE CREADA CON EL APOYO DEL FONDO PARA EL DESARROLLO DE IMersionES EN CINE Y AUDIOVISUAL. EDITADO POR LEO PILAR FIORELLI EMANUELA FANELLI MAPPA CHIARA GIANNETTA CLAUDIA PANDOLFI VITTORIA PUCIONI MARCO GALLINI MARCO LASPICO RICCO PAPPALÒ CLAUDIO SANDRARIANUCCI UN PROYECTO DE DIRECCIÓN GIUSEPPE CLAUDIO CONOVIDO UMBERTO MONTESANTI VESTUARIO GRAZIA ANTEVERA COSTUME BARBARA GIORVANI LUCCI DIBUJOS CONSUELO CALUCCI COORDINADORA MISSIMILIANO STORALE DIRECTOR DE FOTOGRAFÍA FABRIZIO LUCCI CREA ORIGINAL PAOLO GENOVESE GUION PAOLO GENOVESE ISABELLA AQUILAR LUCCA CALABRANO PAOLO COSTELLA FLAMMINIA GRESSI PRODUCCIÓN EJECUTIVA LUCIE CARLOTTA GALLERI PRODUCCIÓN EJECUTIVA PAOLO SODARRETTA PRODUCCIÓN EJECUTIVA VIZ PICTURES RICCARDO VILIPALÒ PRODUCCIÓN EJECUTIVA DE VIZ PICTURES COMPARTO ALESSANDRO SABA PRODUCCIÓN EJECUTIVA VIZ PICTURES LEONARDO MAPPA DEL VIZIUM PRODUCCIÓN PER RAFFAELLA LEONE ANDREA LEONE
 CENICADO POR PAOLO GENOVESE

LOTUS LEONE Cinema Star D'Arca GREEN FILM DISNEY LAZIO

Leonardo DiCaprio (50) y Vittoria Ceretti (27) son muy amigos del matrimonio Bezos, a cuya boda en Venecia asistieron el pasado mes de junio.

Leonardo con Jeff Bezos (61) y su esposa, Lauren Sánchez Bezos (55) en la cubierta del Koru, un yate de 75 metros de eslora.

EN EL YATE DEL DUEÑO DE AMAZON EN IBIZA

DiCaprio y su novia, vacaciones con los Bezos

El actor y su novia, Vittoria Ceretti, disfrutaron de la lujosa embarcación de 500 millones, con piscina en la cubierta



Si el año pasado Leonardo DiCaprio y Jeff Bezos compartieron vacaciones en Cerdeña, este verano eligieron Ibiza para desconectar. Acompañados por sus respectivas parejas, navegaron a bordo del yate Koru, valorado en 500 millones y considerado el velero privado más grande del mundo. Cuenta con un mascarón de proa tallado en madera que representa a la esposa del empresario, Lauren Sánchez Bezos. Fue precisamente en ese yate donde Jeff le pidió matrimonio. El enlace, al que no faltaron DiCaprio y su novia, fue el pasado junio y los Bezos aún continúan disfrutando de su luna de miel por todo el Mediterráneo. **L**

Por Laura Martín. Fotos: Agencias.



Bezos y su esposa, Lauren Sánchez, están navegando por todo el Mediterráneo desde su boda a finales de junio. Antes de recalar en Ibiza estuvieron en Saint Tropez y Mallorca.



Leonardo ha sido noticia por haber comprado una pequeña isla en Chile, para proteger a las aves marinas que viven en ella.

EL ACTOR DE MODA

Pedro Pascal, el chileno que ha enamorado al mundo

Su familia llegó a EE UU huyendo de la dictadura de Pinochet. Su sensibilidad y carisma le han convertido en el más deseado de Hollywood

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



**En los dos
grandes
estrenos
del verano**



Este verano, Pedro aparece en dos de las películas más esperadas, la nueva versión de 'Los Cuatro Fantásticos', y la comedia romántica 'Materialistas', junto a Dakota Johnson.

Pedro Pascal (50) empezó a triunfar en series de televisión como 'Juego de tronos' y 'Narcos', y más tarde ha aparecido en éxitos como 'The Mandalorian' y 'The Last of Us'.

Su madre era sobrina de un hermano de Salvador Allende y se suicidó poco después de separarse del padre de Pedro

“Todavía no he sido capaz de reconciliarme con la separación de mis padres y la tragedia que vino después”, ha confesado el actor

En una industria tan obsesionada con la juventud y el éxito rápido como Hollywood, el caso de Pedro Pascal es casi un milagro. El actor chileno ve con asombro y felicidad cómo, a sus 50 años, se ha desatado 'Pascalmania'. Convertido en el actor de moda, presente en

las series con más audiencia y en las superproducciones más esperadas, no olvida sus orígenes ni las dificultades por las que pasó hasta llegar a ser la estrella que es hoy en día.

Pedro nació en Chile en 1975. Su padre, José Balmaceda, era un reconocido médico exper-

to en fertilidad, y su madre, Verónica Pascal, era psicóloga. Por parte de padre tiene raíces españolas, ya que su abuelo era del País Vasco y su abuela de Mallorca. Su familia materna estaba vinculada a Salvador Allende y tuvieron que huir del país tras el golpe de Pinochet. Pedro tenía solo



Su primera gran superproducción de Hollywood fue 'Gladiator II', para la que pasó meses entrenando y a dieta.

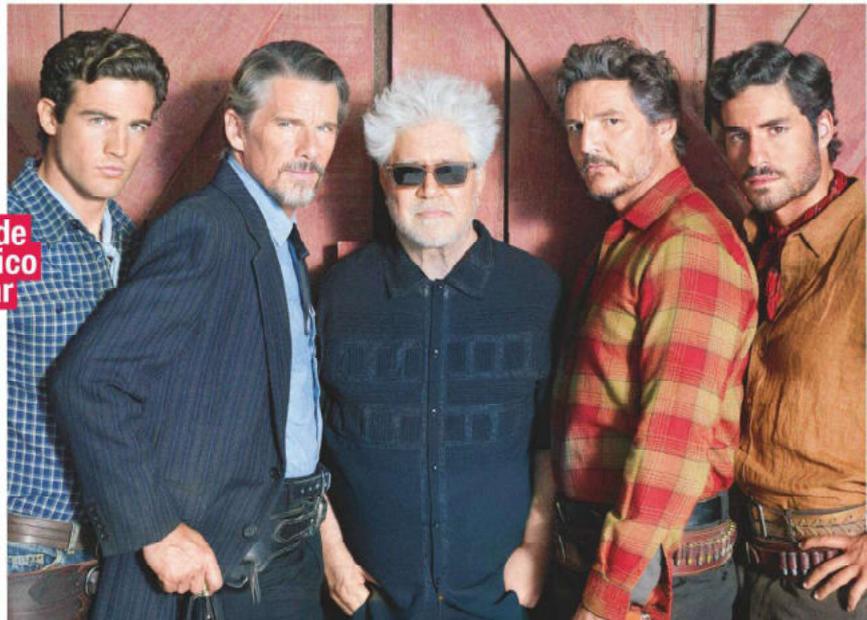


De 'Juego de tronos' a chico Almodóvar

En 2013 consiguió su primer gran papel, en 'Juego de tronos'. En 2022 apareció en el cortometraje de Pedro Almodóvar 'Extraña forma de vida', donde era pareja de Ethan Hawke.

nueve meses cuando aterrizaron en Dinamarca, pero el terror vivido por los suyos le ha marcado para siempre: "La huida de Chile es una nebulosa en mi memoria. Me da miedo pensar todo por lo que pasaron mis padres. Estuvimos en peligro de verdad". Su familia encontró asilo en EE UU y Pedro creció entre Texas y

California y encontró en las películas una forma de escapar al bullying que sufría en el colegio por ser inmigrante. En los 90 se mudó a Nueva York buscando un futuro en la interpretación y alternó muchos castings con trabajos de camarero. En 1999, poco después de que sus padres se divorcieran, su madre



Su vida sentimental es un enigma, solo ha manifestado que le gustaría ser padre

se suicidó. En ese momento, decidió coger el apellido materno en honor a ella. "Todavía no he conseguido reconciliarme con la separación de mis padres y la tragedia que vino después. Las circunstancias de la muerte de mi madre han hecho muy difícil recordarla tal y como era ella. Es muy doloroso. Pienso en ella todos los días", confiesa.

ENAMORADO DE ESPAÑA

Poco o nada se sabe de sus relaciones sentimentales. Él asegura que no habla de ello no porque sea muy celoso de su privacidad, sino porque considera que los asuntos del corazón son demasiado complejos para hablar de ellos en público. Sí ha manifestado su deseo de ser padre y sueña con poder ir al cine con su hijo. De lo que no duda en pronunciarse es sobre los derechos de las personas LGTBIQ+ en un momento, la presidencia de Trump, en el que están siendo perseguidos. Él siente la causa muy cerca, ya que su hermana pequeña, Lux Pascal, es una mujer trans. Esta sensibilidad le ha granjeado la admiración del público más joven, que ve en él una estrella comprometida. Pedro se ha confesado un enamorado de nuestro país. Además de sus raíces españolas por parte de su familia paterna, tuvo oportunidad de conocer nuestra cultura durante un etapa que pasó en Madrid: "Hace 20 años vine a estudiar a España y casi me quedo". 

Por E. Cebrían. Fotos: Agencias.

Pedro está muy unido a su hermana pequeña, Lux Pascal (33), con la que compartió pantalla en la tercera temporada de 'Narcos'. En 2021, Lux compartió su transición y Pedro Pedro es un gran defensor de los derechos de las personas transexuales.

"Tengo raíces españolas, mi abuelo era vasco y mi abuela era de Mallorca. Hace 20 años vine a estudiar a Madrid y casi me quedo"

Durante muchos años alternó castings con trabajos de camarero en Nueva York





Anabel Pantoja (39) ha celebrado el primer cumpleaños de David Rodríguez (27) tras ser padres con un viaje por Florencia.

“CUMPLE AÑOS PARA ESTAR SIEMPRE A MI LADO”

ANABEL PANTOJA FELICITA A DAVID EN SU VERANO MÁS DIFÍCIL

“Siempre decimos que el mejor regalo es estar disfrutando y conociendo mundo”, ha escrito Anabel Pantoja en sus redes con motivo del cumpleaños de David Rodríguez, su chico. La pareja, que en noviembre dio la bienvenida a su primera hija en común, ha viajado a Florencia, a la espera de la

resolución de la investigación judicial por presuntos malos tratos a la que se enfrentan tras la hospitalización de la niña el pasado enero. “Cumple siempre para estar siempre a nuestro lado, papi”, ha escrito también Anabel, que sufrió un fuerte golpe de calor en la ciudad italiana.

TRAS ROMPER DE NUEVO CON MAR FLORES

Elías Sacal, con su nueva novia en Saint-Tropez

Después de casi una década de relación—con varios paréntesis—lo de Elías Sacal (59) y Mar Flores ya no tiene vuelta atrás. Sobre todo, ahora que el empresario ha sido vista con su nueva pare-

ja cogidos de la mano. Se trata de una atractiva joven francesa llamada Louise Prieto, que ostenta varios títulos de belleza y trabaja en una importante empresa de comunicaciones.



SU HIJO MAYOR TIENE DOS AÑOS Y MEDIO

Rafa Nadal y Mery Perelló, padres de su segundo hijo

El 7 de agosto nació en Palma de Mallorca, en el mismo hospital que su hermano mayor, el segundo hijo de Rafa Nadal (39) y Xisca Perelló (35). Tanto la madre

como el pequeño se encuentran perfectamente. Ahora que el tenista lleva nueve meses retirado de las competiciones, podrá dedicarse por completo a sus dos hijos.





Toni Acosta (53) se ha vuelto a poner en la piel de la esposa de Santiago Segura en 'Padre no hay más que uno 5', la película española más taquillera del año. En la vida real, estuvo casada con Jacobo Martos, el hijo de Raphael, 13 años y tiene dos hijos de 21 y 17 años.

TONI ACOSTA

“CUANDO NO ME LLAMA MI HIJO, ME PONGO TODA DRAMÁTICA”

La actriz protagoniza la película del verano, 'Padre no hay más que uno 5'

Toni Acosta vuelve a ser la protagonista de una de las sagas más taquilleras, que ahora llega a su fin: 'Padre no hay más que uno', de Santiago Segura. La actriz brilla en cada comedia que hace.

► **¿Hay algo de tu personaje que te gustaría incorporar a tu personalidad?**

-Voy a echar un piropo a Loles León, a la que admiro y quiero mucho. La llegada de su personaje [la abuela de la familia] a nuestra película la dimensionó. Me parecía que era una reivindicación de esa generación, que siguen mandando y siguen sabiendo lo que quieren, y lo que no, en la vida. Y cómo se visten. Y eso me pareció un superacierto. Yo de mi personaje he aprendido mucho a estar más relajada con los conflictos de

mis hijos. Para tener seis hijos y un perro, ese marido que la lía parda, es una tía que es capaz de dar a cada hijo su lugar y estar bien.

► **La historia que refleja la película puede sonar muy exagerada pero, ¿qué te dice la gente por la calle?**

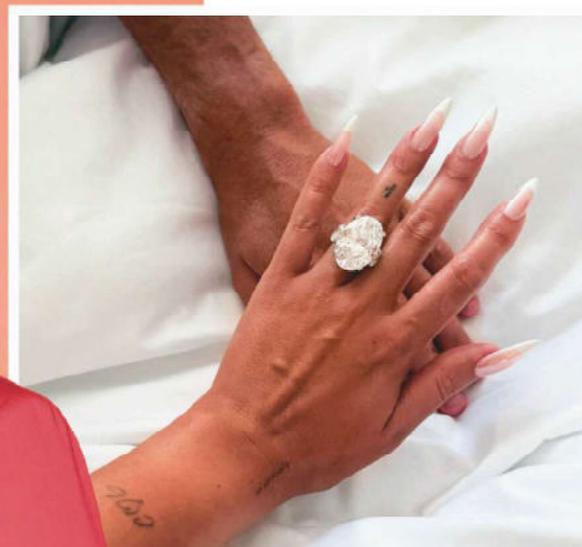
-La gente se siente muy identificada. Al final, ser padre de seis o ser padre de tres, los conflictos son los mismos. Aunque en el caso del padre de seis sea más difícil de organizar. Como tenemos de todas las edades, cada padre, madre, abuelo o abuela se identifica con uno de los hijos. Los conflictos son los mismos y la gente está encantada de que los parodiemos.

► **¿Crees que las nuevas generaciones hacen menos caso a los padres?**

-No, nosotros pasábamos más. Lo que pasa es que ahora tenemos el móvil. Yo a mi madre la llamaba una o dos veces a la semana. Con 18 y 19 años yo no llamaba tanto a mi madre, lo que pasa es que nos hemos acostumbrado a este contacto inmediato. En una ocasión le dije a mi hijo que me mandase un audio o algo, y me dijo que ya habíamos hablado esa mañana. La diferencia de lo que supuso todo el día no hablar con mi hijo... yo toda dramática pero para él no lo fue. Para un chico de 20 años hablar dos veces al día con su madre pues igual ya no. **■**

Por Laura Martín Fotos: Gtres/Sony Pictures.





**ÉL LE REGALÓ
UN ANILLO DE
COMPROMISO**

GEORGINA Y CRISTIANO, CAMPANAS DE BODA

Georgina Rodríguez (31) trabajaba en una tienda de ropa de lujo cuando conoció a Cristiano Ronaldo (40) en 2016 y empezaron una relación. Actualmente viven en Arabia Saudí con sus cinco hijos.

“Sí, quiero. En esta y en todas mis vida”. Son las palabras con las que Georgina Rodríguez acompañó una imagen del despampanante anillo de compromiso que le ha regalado Cristiano Ronaldo, una joya con un diamante ovalado rodeado de diamantes más pequeños valorado en cinco millones de euros. La pareja comparte su vida desde 2016.

EL MARIDO DE SU HERMANA, MAITE CADAVAL

Los Morancos lloran la muerte de su cuñado

Triste noticia para la familia de Los Morancos. Alberto Fernández, el marido de Maite Cadaval, la hermana de los populares humoristas, Jorge y César Cadaval, falleció hace unos días. Jorge Cadaval dejaba un sentido homenaje a su cuña-

do en sus redes: “Gracias por cruzarte en este bonito camino que es la vida. Gracias por hacer tan feliz a mi hermana. Gracias por darme esos sobrinos a los que adoro. Te has ido muy pronto, pero nos dejaste el corazón lleno”.



¿Molestias intestinales recurrentes?

Por qué no debería ignorar estos síntomas

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

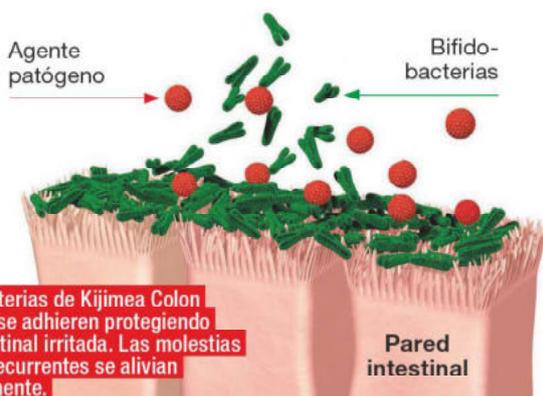
LO QUE REVELA LA CIENCIA

Hoy en día, los científicos parten de la base de que una barrera intestinal dañada suele ser la causa de las dolencias intestinales recurrentes. Incluso la más mínima lesión en la barrera intestinal puede hacer que los agentes patógenos y las sustancias nocivas penetren en la pared intestinal, irriten el intestino y causen inflamación. Las consecuencias son múltiples: diarrea

recurrente, a menudo acompañada de dolor abdominal, flatulencia y, a veces, estreñimiento.

Basándose en estos resultados, los investigadores han desarrollado el producto sanitario Kijimea Colon Irritable PRO. Las bifidobacterias únicas de la cepa HI-MIMBb75 (contenidas exclusivamente en Kijimea Colon Irritable PRO) se adhieren a las zonas dañadas de la barrera intestinal, como un parche protector. La idea es que, bajo este parche, la barrera intestinal puede regenerarse, las molestias intestinales pueden desaparecer.

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



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

Pared intestinal

LO QUE DEMUESTRA UN ESTUDIO

Un estudio a gran escala sobre el colon irritable ha demostrado recientemente la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO para tratar la diarrea, el dolor abdominal, la flatulencia y el estreñimiento. El factor decisivo:

Kijimea Colon Irritable PRO

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

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



www.kijimea.es

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

KIJIMEA®

DE LA CIENCIA. PARA TU SALUD.



EL HIJO DE METTE-MARIT

Retiran el pasaporte diplomático a Marius Borg

Los problemas judiciales de Marius Borg siguen coaleando en el seno de la Familia Real noruega. Estos días ha trascendido que le han retirado el pasaporte diplomático, un gesto oficial que lo aparta cada vez más de la Casa Real. El hijo de Mette-Marit, fruto de un matrimonio anterior al de esta y el príncipe Haakon, acumula más de 20 delitos, entre ellos tres presuntas agresiones sexuales, además de amenazas, violencia y quebrantamiento de órdenes de alejamiento, y por los que pronto tendrá que responder ante el juez.

ESTABAN MUY UNIDOS

FALLECE LA MADRE DE BRAD PITT A LOS 84 AÑOS

El actor Brad Pitt acaba de sufrir una dura pérdida con la muerte de su madre, Jane, a los 84 años, tras una enfermedad prolongada. Jane falleció en la intimidad y estuvo rodeada de sus familiares más cerca-

nos. El actor estaba muy unido a su madre, a la que dedicó un mensaje de amor en una de sus últimas entrevistas en televisión: "Tengo que saludar a mi mamá porque me cuida cada mañana. Te quiero".

LA HIJA DE TOM CRUISE HA CUMPLIDO 19 AÑOS

Suri Cruise visita a su madre en pleno rodaje en Nueva York

Katie Holmes (46) se encuentra en pleno rodaje de su próxima película 'Happy Hours', que dirige y protagoniza. En ella coincide con Joshua Jackson, quien fue su compañero y pareja en la icónica serie 'Dawson crece'. Durante una de las jornadas de rodaje, Katie recibió la

visita de su hija Suri (19), que dejó el apellido Cruise para apellidarse Noelle. La joven no tiene contacto con su padre, Tom Cruise, desde hace años. Cuando Katie y el actor se divorciaron en 2012, Suri se quedó con su madre. La joven empezó el año pasado a estudiar danza.



SOLO CON
LECTURAS

EL COMPLEMENTO DE ESTE VERANO

GAFAS *de* SOL

2^a ENTREGA

AVIADOR
20 DE AGOSTO

El clásico que nunca falla para elevar cualquier look.



2 REVISTAS
+GAFAS DE SOL
5€
PVP CANARIAS
5,25€



Nuestras Series

**'ÉRASE UNA VEZ
EN MARBELLA'**

**VIAJE A
UNA ÉPOCA
DE LUJO Y
ESCÁNDALO**

Hubo una época en la que Marbella fue el centro del mundo. Fue una época de excesos, lujo y poder en la que en esta ya legendaria localidad de la Costa del Sol convivían estrellas de Hollywood, jeques árabes, aristócratas europeas y traficantes de armas entre lentejuelas, copas de champán y fiestas interminables. La serie documental 'Érase una vez en Marbella', estrenada en Atresplayer, recoge los años dorados de la jet set marbellí, con sus luces y sus sombras, a través de infinidad de imágenes de la época y testimonios de quienes lo vivieron en primera persona. La serie viaja hasta el final del sueño, con la llegada de Jesús Gil a la alcaldía y los escándalos por la corrupción inmobiliaria del caso Malaya.

► **Atresplayer**

Gunilla von Bismarck en una de las interminables fiestas de la jet set junto a la esposa del traficante de armas Adnan Khashoggi.



LOS MEJORES ESTRENOS DE LA SEMANA



1 'BETTY LA FEA: LA HISTORIA CONTINÚA'. Vuelve la serie situada veinte años después que la original. **Prime Video, 15/8**



2 QUEBRANTO. Tini Stoessel es una niña robada que busca justicia y conocer toda la verdad sobre su origen. **Disney+, 15/8**



3 LAS SIETE MARAVILLAS DEL MUNDO ANTIGUO. Una docuserie ideal para viajar por el mundo sin salir del sofá. **Movistar, 17/8**



Catherine Zeta-Jones y Luis Guzmán, los padres de Miércoles

'MIÉRCOLES' Vuelve la niña más terrorífica de la tele

La Academia Nevermore vuelve a abrir sus puertas para la segunda temporada de 'Miércoles', en la que Jenna Ortega da vida a la terrorífica niña de la familia Addams y que en esta ocasión tendrá que investigar los extraños sucesos sobre-

naturales que azotan la escuela. Con sus bromas macabras, Miércoles se convirtió en un fenómeno en Internet y con su primera temporada llegó a ser la serie de habla inglesa más vista de la historia de Netflix.

► **Netflix**

EL RETO DE SER MADRE PRIMERIZA Y CON SORDERA

'Sorda', una película contra los tópicos para comprender mejor a las personas con discapacidad

Ángela y Héctor son una pareja muy unida que recibe con muchísima ilusión la noticia de que van a ser padres. Ángela es sorda y Héctor es oyente y siempre se han entendido bien, pero la llegada del bebé trastoca los cimientos de la pareja. A los miedos e inseguridades típicos de una madre primeriza, a Ángela se le suman otros relacionados con su discapacidad: ¿será la niña sorda como ella o será oyente como Héctor?, ¿se distanciará de ella si la niña es oyente? Las dudas de Ángela empiezan a aislarla de Héctor y provocarán una grave crisis en la pareja, que tendrá que luchar por comprenderse en un mundo difícil para las personas con



discapacidad. 'Sorda' está dirigida por Eva Libertad y está protagonizada por su hermana, Miriam Garlo, que es sorda en la vida real. Ambas han querido reflejar en la película los re-

tos a los que se enfrentan a diario las personas con sordera de la forma más natural y cercana posible. El actor Álvaro Cervantes da vida a Héctor. **L**

► **Movistar Plus+**

PRINCIPALES SÍNTOMAS

Mareos: descubre las causas más comunes

El calor los favorece porque nos baja la tensión, pero su origen puede ser diverso. Conocerlo es clave para poder tratarlos

Ni es fácil describir las sensaciones que hay detrás del término mareo, ni es sencillo averiguar las causas que lo originan. Y es que, tal como explica el doctor Julio Peñarocha Terés, otorrinolaringólogo del Hospital Ruber Internacional, "el término mareo se utiliza para describir situaciones tan distintas como tener sensación de vahído, de ir a perder el conocimiento, de caminar pisando nubes, de inestabilidad, o de que los objetos giran a nuestro alrededor o somos nosotros los que nos movemos".

¿CUÁNDO APARECE?

• **Si te ocurre al levantarte de forma repentina** suele deberse a la hipotensión ortostática. Este fenómeno consiste

en que, al incorporarte bruscamente, "la sangre se acumula en las piernas, y el cuerpo no reacciona lo suficientemente rápido, disminuyendo el flujo sanguíneo al cerebro; eso provoca mareo, visión borrosa, acúfenos, inestabilidad o desmayo", describe el doctor. Este tipo de mareo suele darse en personas sanas debido a deshidratación, calor excesivo, ayuno o cansancio.

• **Tras un latigazo cervical** también es posible presentar inestabilidad, mareo e incluso algunas cefaleas.

• **Si te pasa al mover la cabeza**, la causa más frecuente es el vértigo posicional paroxístico benigno. El origen puede ser cervical (excepcional) o una reducción del flujo sanguíneo (isquemia) por

Si te ocurre con frecuencia

EVITA BEBER alcohol y abusar de la sal y de la cafeína. Se ha comprobado que estas tres sustancias (así como la nicotina) pueden empeorar los síntomas del mareo.

TRAS SUFRIR un episodio, no realices actividades intensas o que entrañen algún peligro (entrenar, conducir) el resto del día. Tampoco es buena idea ponerte a tomar el sol.

MONICA

BARBARO (35)

CÓMO AYUDAR A ALGUIEN MAREADO

En primer lugar, haz que se siente o se acueste con las piernas elevadas. Afloja su ropa y proporciónale aire fresco y agua si está consciente. Coloca un paño húmedo en su frente, pídele que respire lenta y profundamente para que su cuerpo se oxigene y mantén su cabeza

alineada para evitar caídas o golpes. No le obligues a comer si tiene náuseas y nunca le administres ningún tipo de medicamento sin indicación médica.

Cuando se haya mejorado, debe incorporarse muy poco a poco, nunca de golpe o el mareo podría llegar a repetirse.

Si no se le pasa pronto o pierde el conocimiento (sobre todo nunca lo zarandeas llegado ese caso), debes buscar inmediatamente ayuda médica, sin dejarlo solo.



compresión de la arteria vertebral al girar el cuello.

• **Si el mareo va acompañado de acúfenos o pérdida auditiva** existen varias posibilidades. "Una de ellas es la unión anatómica del órgano vestibular encargado del equilibrio y del órgano auditivo".

• **También puede ocurrirte al ir en coche (cinetosis).** Si vas leyendo, por ejemplo, tus ojos ven letras quietas, pero tu oído interno siente movimiento. Estas señales contradictorias producen mareo.

• **Tras empezar un tratamiento médico.** Algunos medicamentos pueden generar mareo: los antihipertensivos, los diuréticos, los sedantes, los antidepresivos, los antiepilépticos y los hipoglucemiantes.

Incluso siendo breve, un mareo intenso y frecuente no debe ignorarse, mejor consultar al médico

¿CUÁNTO TIEMPO DURA?

Este factor también es importante a la hora de abordar los mareos. Aunque la mayoría son breves y no revisten gravedad, conviene acudir al médico si se producen con frecuencia o presentan síntomas como los descritos por el doctor Peñarocha: "Sensación de giro de objetos, de vista en blanco y negro, de perder el conocimiento, palpitaciones o sudoración profusa". También merecen más atención si se percibe "pérdida de sensibilidad o fuerza de algún miembro, visión doble, incoordinación motora, dificultad de hablar o desorientación temporal". Por otro lado, "si el paciente manifiesta un vértigo de una duración entre 12 y 24 horas, el cuadro clínico se llama síndrome vestibular agudo. En estos casos, el mareo puede ser de origen vestibular (oído interno) o central (cerebro/cerebelo). La gran diferencia entre ellos es su pronóstico, el cual sería muy favorable en el primer caso, y potencialmente grave, en el segundo". ■

Por Eva Carnero

PESE AL CALOR

Las cenas que ayudan a dormir mejor

Descubre qué nutrientes facilitan el sueño y cuáles, en cambio, pueden ponértelo difícil para conciliarlo

Lo que cenas influye en cómo descansas de noche más de lo que imaginas. Si escoges los alimentos correctos sin excederte en las cantidades y aciertas con la hora de esa última comida del día, dormirás mejor.

LIGERA PERO COMPLETA

Cenar en exceso y alimentos demasiado grasos o pesados (quesos, carnes rojas, embutidos, fritos, alcohol...) complica la digestión de noche e impide descansar. Pero también una cena muy frugal (yogur y fruta, por ejemplo) impide conciliar el sueño o provoca despertares nocturnos. Lo ideal es que sea ligera y com-

A partir de las 6 de la tarde, la cafeína, el alcohol y los azúcares refinados pueden interferir en la calidad del sueño

pleta, con proteínas magras (pollo, pavo, pescado...), carbohidratos complejos (arroz integral, pan integral...), grasas sanas en pequeña cantidad (nueces, aceite de oliva, aguacate...) y fibra (como los vegetales, que deben ocupar la mitad del plato). Huye de cocciones que añadan grasa.

CON MELATONINA Y TRIPTÓFANO

Partiendo de esa base, también ayuda incluir en la cena alimentos con sustancias específicas. Como la melatonina, la hormona que induce al sueño: (almendras, nueces, tomates, arroz, maíz dulce...); o triptófano, aminoácido que nos induce a segregar más melatonina (plátano, queso fresco, pollo, pescado, lácteos, avena...).

MINERALES 'SOMNÍFEROS'

Asimismo, hay minerales que calman el sistema nervioso y favorecen la relajación, como el magnesio (agrega semillas de calabaza, girasol o sésamo a



A PODER SER, ANTES DE LAS 21 HORAS

Las cenas tardías interfieren en nuestro ritmo circadiano, es decir, alteran el reloj interno que controla diversas funciones del organismo, como la producción de las hormonas justas en el momento en que se precisan. Y también el ciclo vigilia/sueño, que determina cuándo tenemos sueño y cuándo estamos despiertos. Por eso pueden impedirnos dormir.

Para evitarlo, hay que cenar antes de las 9 de la noche y, en cualquier caso, esperar como mínimo dos horas para meterse en la cama.

tus cenas). Y un estudio publicado en el 'International Journal of Nephrology and Renovascular Disease' relaciona las alteraciones en la fase REM del sueño con niveles bajos de calcio (yogur, queso, almendras, verduras de hoja verde oscuro, crucíferas...).

Por Carmen L. Santamarta



RELACIÓN DIRECTA CUIDA TU MICROBIOTA Y PROTEGERÁS TU MENTE

• El peligro de los ultraprocesados.

Cada vez hay más evidencias de la conexión que existe entre una ingesta excesiva de alimentos ultraprocesados y problemas de salud mental. La microbiota intestinal tiene un papel protagonista en dicha conexión: cuando se rompe el equilibrio entre las distintas bacterias que la conforman en favor de algu-

nas, aumentan los cuadros de ansiedad y depresión. Y patrones alimenticios muy occidentalizados, con exceso de ultraprocesados, favorece ese desequilibrio.

• **La dieta que le conviene.** En cambio, una ingesta elevada de ácidos grasos poliinsaturados procedentes del pescado, frutas, verduras, cereales integrales y alimentos fermentados ayuda a equilibrarla.

Consultas



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

En una feria de verano había carne asada a temperatura ambiente. ¿Si la recalientan ya es segura?

No, el calor no siempre "lo mata todo", como suele decirse. Por ejemplo, en trozos de carne asada que han estado almacenados a temperatura ambiente pueden desarrollarse bacterias patógenas, como *Salmonella*, *Escherichia coli*, *Staphylococcus aureus*... Algunas sí se pueden eliminar durante el recalentamiento, pero otras son resistentes al calor o producen toxinas que lo son, así que comer esa carne recalentada podrá enfermarnos. En definitiva, recalentar los alimentos no es suficiente para lograr que sean seguros. Hay que tomar además otras medidas, como refrigerar la carne, mantenerla alejada de fuentes de contaminación (por ejemplo, insectos) y extremar las medidas de higiene (antes de manipularla, lavar manos, utensilios, etc.).

¿Comer melón por la noche es malo?

Se suele decir que comer fruta de noche o tras cenar es perjudicial. El ejemplo más claro lo encontramos justo en el melón, que hasta goza de un dicho popular en ese sentido: el que dice que "por la mañana oro, por la tarde plata y por la noche mata". Sin embargo, se trata de mitos que no tienen fundamento. Es cierto que en algunas personas puede provocar ligeras molestias; como algunos de sus compuestos son fermentables, puede provocar gases y digestiones lentas. Además, como tiene tanta agua, es posible que nos despertemos por la noche y tengamos que ir al baño a orinar. Pero nada que suponga un problema para la salud.



La fruta siempre es saludable, también por la noche

Tres vegetales ideales como guarnición ligera



PIMIENTOS ROJOS

Ásalos al horno con cebolla y berenjena para hacer una escalivada o saltéallos, en tiras, con un poco de ajo.



TOMATES MADUROS

Espolvoréalos con albahaca para acompañar carnes o pescados. O gratínalos con ajo, perejil y pan rallado.



CHAMPIÑONES

Salteados con ajo y perejil casan también con carnes y pescados. Y pueden completar una guarnición de arroz blanco.

PRODUCTOS ESTRELLA

Cómo maquillar la piel bronceada

Descubre los colores y las texturas que resaltan la piel bañada por el sol. Lucirás un rostro radiante y luminoso en verano

Alessandra Ambrosio (44)

Una piel bronceada no se maquilla igual. Guarda tus productos habituales y adopta nuevos tonos para realzar tu bronceado. Lo principal es aportarle luz.

RESALTA EL MORENO

Tienes varias opciones para acentuar el tono tostado:

- **Una base** muy ligera, transparente, que deje entrever la nueva tonalidad de tu piel.
- **Una BB cream** que preferentemente incluya partículas iluminadoras.
- **Polvos de sol.** Magnifican la piel bronceada. Aplícalos con una brocha gruesa y mezclando los colores para obtener un tono moreno homogé-

ACABADO PERFECTO

Rocía spray fijador sobre una esponja de maquillaje y golpea en las zonas donde haya exceso de producto.

'Terracota Flower Blossom'. 57 €. Guerlain



'Lumi Glotion'. 12,99 €. L'Oréal Paris



'Les 4 Ombres'. 82 €. Chanel

Maquillate con finas capas para no excederte con el producto.

neo: dibuja un 3 que empiece en la frente, siga por la mejilla y descienda a la mandíbula.

DA UN TOQUE DE LUZ

Aplica iluminador con moderación en zonas localizadas del rostro para realzarlas.

- **Sobre los pómulos**, en la zona alta de las mejillas, acentúa el maquillaje ultraligero de la piel bronceada. También puedes aplicarlo en otras zonas que sobresalgan como el puente de la nariz, bajo el arco de las cejas, en el mentón y en el arco de Cupido (zona central del labio superior).

APUESTA POR EL COLOR

- **En los ojos**, usa sombras melocotón, coral o rosa de día, y doradas o cobrizas por la noche. En las pestañas, es tendencia aportar un toque de color: aplica primero rímel negro o marrón y acaricia solo las puntas con un tono llamativo (verde o azul).
- **En las mejillas** ponte colorate en tonos veraniegos: coral, naranja y fresa. Sientan muy bien a las pieles morenas porque revitalizan el rostro.
- **Y en los labios**, apuesta por el color con un rojo amapola, que ilumina el cutis, o solo por el brillo, con un gloss para un efecto jugoso. ■

Por Luísa Sanmartín



¡CON UN PAÑUELO!

Un peinado fácil que te protegerá del calor

Ideal para melenas largas, es muy fácil de hacer y queda muy elegante y moderno. Solo necesitas utilizar un pañuelo bonito.

Cómo se hace. Separa tu cabello en tres secciones: dos laterales y otra central. Después, hazte una coleta con el pañuelo solo cogiendo la sección central, la que cae por encima de la nuca. A continuación, hecha para atrás las dos secciones laterales y únelas a la coleta haciendo otro nudo con el pañuelo. Un peinado que deja respirar el cuello en verano.

SIN ENGRASARLO

La forma de aplicar protector solar en el cuero cabelludo

Hay que proteger esta zona porque su exposición diaria al sol acaba quemando la piel, dejando el espacio visible de la raya enrojecida. Para evitar el efecto graso de las cremas y lociones, hay dos soluciones: usar un protector solar en formato spray (brumas y aerosoles) o en polvo.

Son fórmulas especialmente diseñadas para el cuero cabelludo. Penetran rápidamente sin apelmazar ni engrasar el cabello. Conviene que sean de amplio espectro, con SPF 30 o más. Se recomienda re-aplicarlas cada dos horas cuando se está al aire libre y con más regularidad si sudas o te bañas.



TRUCO

También puedes proteger la cabeza del sol con accesorios: gorras, sombreros, pañuelos...

LOS TRUCOS DE LA EXPERTA



MERY MAKE-UP
Maquilladora y experta en belleza

¿Sabes si tu subtono de piel es frío o cálido?

Un truco sencillo es observar qué color de joyería te favorece más. Si el dorado resalta mejor tu piel, probablemente tienes un subtono cálido; si es el plateado, tu subtono tiende a ser frío. Si ambos te quedan bien, puede que seas neutra.

Cosmética que refuerza el microbioma

La salud de tu piel depende también de las bacterias buenas que la habitan. Usar cosmética que refuerce el microbioma natural mejora la hidratación, calma rojeces y previene brotes de acné o irritaciones.

Protege los labios del sol

Tienen una piel finísima y también acumulan daños solares que pueden provocar desde arrugas hasta pigmentación irregular. Usa bálsamos labiales con protección solar diaria, sobre todo en primavera y verano.



Chiara Ferragni (38)

COLOR + RÍMEL

Trucos para abrir tu mirada

El secreto está en usar una sombra uno o dos tonos más clara que el color natural de tus ojos. Aplícala con pincel desde la esquina exterior del ojo hacia adentro para que el color se aclare gradualmente.

Añade un toque de color más claro y brillante en la zona del lagrimal. De esta manera tus ojos parecerán más grandes. A continuación, riza las pestañas con un rizador empezando desde la raíz.

Finalmente, aplica la máscara de pestañas. Pon una fina capa en las pestañas superiores y otra en las inferiores y luego, con un cepillo limpio, sepáralas realizando un movimiento en zigzag.

Casa al día

CONSEJO

Sábanas: elige el tejido más ligero y fresquito

Cuando las temperaturas suben, las noches pueden ser difíciles. Para combatirlo, ayuda mucho elegir ropa de cama ligera y, sobre todo, transpirable. Y evitar el poliéster.

• **De lino o cáñamo.** Absorben perfectamente la humedad dejando una sensación de frescura y comodidad. También son antibacterianas e hipoalergénicas.

• **Algodón percal.** Es un tipo de tela de algodón suave y sedosa. Es también antitranspirante y ofrece una sensación de frescura toda la noche.



Foto: Pelargonium for Europe

JARDINERÍA

Cómo regar los geranios: la planta estrella del verano

Originarios de la región del Cabo de Sudáfrica, destacan por su resistencia a las temperaturas estivales, convirtiéndose en una de las mejores opciones para balcones y terrazas en verano, según los profesionales de Pelargonium for Europe (criadores europeos de geranios que promueven esta planta). Y siguen floreciendo incluso durante las olas de calor.

Para garantizar su máximo esplendor, los expertos aconsejan regarlos por la mañana o al atardecer, cuando la evaporación es menor. Echa aproximadamente un vaso grande de agua por planta y directamente a la raíces. Evita mojar las hojas para reducir la evaporación y mantén el sustrato húmedo, pero no encharcado. <https://pelargonium-for-europe.com/es>



EN LA PLAYA

Limpiar las gafas de sol sin rayarlas

Tras un día de playa es difícil limpiar las gafas sin arriesgarse a rayarlas. Empieza por pasarlas por debajo del agua limpia del grifo, de una botella de agua o de la misma ducha de playa para eliminar la arena o la sal. Si tienes una pera de aire, útilízala para soplar cualquier partícula. Y usa un paño de microfibra para secarlas.

MÁS CÓMODA

Los mejores consejos para viajar en avión

El primero es prepararse para pasar un vuelo agradable. Lleva varias capas de ropa porque se experimentan distintas temperaturas, y en alguna sala se llega a pasar frío (en la de facturación, embarque o en el mismo avión).

• **Pon un kit de viaje** en tu bolso con calcetines, pañuelos, gel hidroalcohólico, desodorante y crema hidratante.

• **Y si eres sensible** a las turbulencias o te mareas con facilidad, elige un asiento que esté situado en el centro del avión, preferiblemente encima de las alas.

Es nuevo

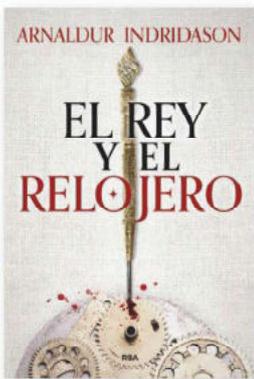
LA COMEDIA 'LOCAMENTE' LLEGA A LOS CINES EL 29 DE AGOSTO

Es la cita más divertida del verano. 'LocaMente', la nueva comedia de Paolo Genovese, director de 'Perfectos Desconocidos', se ha convertido en el fenómeno del año en Italia y llega a los cines de España el 29 de agosto. La comedia narra el primer encuentro romántico entre Piero y Lara, quienes

intentan mostrar lo mejor de sí mismos. Definida por la prensa como "el Del revés (*Inside Out*) para adultos", 'LocaMente' ofrece una mirada muy divertida, original y picante al loco mundo de las relaciones (y también de nuestras mentes) en la que muchas personas se verán reflejadas.



Lecturas



Un thriller histórico absorbente

Un relojero de origen islandés recibe la visita del monarca danés Cristián VII quien, acusado de ser mentalmente inestable, ha sido apartado del trono por su propio hijo. El rey descubre de una forma descarnada lo que oculta el despiadado ejercicio del poder.

RBA. 320 págs. 22,90 €.

En busca de la verdad

David Burroughs, condenado injustamente por la muerte de su hijo de tres años, se convierte media década después en un prófugo decidido a lograr lo imposible: encontrarlo tras la aparición de una foto que parece indicar que sigue vivo y descubrir la verdad sobre lo sucedido.

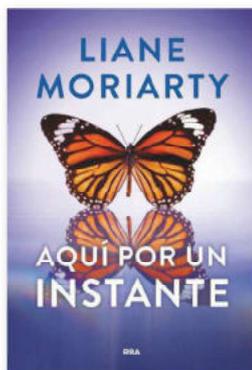
RBA. 400 págs. 21,90 €.



Cuando una profecía lo cambia todo

En un vuelo camino a Sídney, una mujer empieza a hacer predicciones sobre la causa y la edad de la muerte de los pasajeros. Algunos se inquietan al recibir la información de que su muerte será pronto. Una historia que hace reflexionar sobre cómo aprovechar todo lo que la vida nos da.

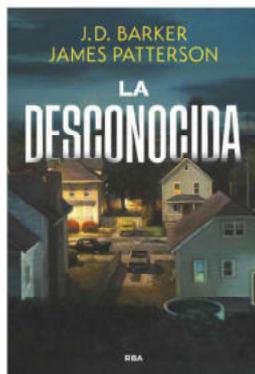
RBA. 608 págs. 22,90 €.



Crímenes y misterios sobrenaturales

Hollows Bend es un pueblo idílico al que suelen acudir los turistas para relajarse, con una tasa de criminalidad del cero por ciento. Hasta que un día, tras la llegada de una adolescente que aparece de la nada y nadie parece conocer, empieza una ola de crímenes.

RBA. 480 págs. 21,90 €.



Es nuevo

EL JARDÍN DEL HOTEL INTERCONTINENTAL ABRE SU TERRAZA EN VERANO

El restaurante El Jardín del Hotel InterContinental Madrid abre las puertas de su terraza; un oasis urbano ideal para disfrutar de la extraordinaria propuesta gastronómica del hotel al aire libre, rodeado de vegetación y del sonido de sus fuentes. El chef Miguel de la Fuente presenta una oferta gastronómica renovada que puede completarse con una experiencia acompañada de los mejores cócteles de autor. www.madrid.intercontinental.com



CLINIQUE

LOCIÓN 2 EN 1

Clinique ha relanzado su icónica Dramatically Different Moisturizing Lotion con SPF. Ahora ofrece hidratación y protección solar en un solo paso.

www.clinique.es



LOV'YC NOVEDADES CAPILARES

Con la presencia de Mónica Cruz, Lov'yc ha presentado, entre otros, su acondicionador bifásico, la keratina líquida, el protector térmico y la Gama Pro. <https://lovyc.com>



DISFRUTA DEL CAFÉ EN VERANO CON L'OR

L'OR presenta tres lanzamientos únicos: la cafetera L'OR Barista Absolu, las cápsulas de café Coconut Iced y las nuevas y exclusivas Perlas de Café L'OR. www.loresspresso.com

LACTOFLORA PARA CUIDARTE DURANTE LA MENOPAUSIA

Lactoflora® Menopausia Día & Noche contiene una mezcla patentada de probióticos, extractos de origen vegetal, vitaminas y minerales que contribuye a controlar los síntomas asociados a la menopausia: sofocos, fatiga, irritabilidad y trastornos del sueño. www.lactoflora.es



CENAS DE VERANO

Las mejores tapas de pescado

Te proponemos deliciosos platos con sabor a mar para que puedas sorprender a tus invitados a cada bocado



ALMEJAS A LA MARINERA

II 4 🕒 15 min + reposo

- 1,5 kg de almejas
- 200 ml de vino blanco seco
- 1 cebolla grande
- 1 cdta. de pimentón dulce
- 2 ramitas de perejil
- Sal

Enjuaga las almejas varias veces y escúrrelas. Cúbrelas con agua y agrega bastante sal. Resérvalas en un lugar fresco durante 1 hora. Enjuágalas de nuevo y vuelve a escurrir.

Pon una cazuela grande al fuego con el vino y 100 ml de agua. Calienta hasta que casi llegue a ebullición. Incorpora las almejas, tapa y cuece 4 o 5 minutos, hasta que se abran.

Retíralas y desecha las que permanezcan cerradas y también las valvas que veas vacías. Cuela el caldo de cocción y resérvalo para luego.

Sofríe la cebolla en juliana 5 minutos y sazona. Espolvorea con el pimentón fuera del fuego y añade las almejas y el caldo. Remueve y cuece 2 minutos más a fuego lento.

Reparte las almejas en 4 platos hondos, espolvoréalas con el perejil lavado, escurrido y picado y sírvelas enseguida.

TEMPURA DE CALAMARES Y LANGOSTINOS

II 4 🕒 45 min

- 12 langostinos
- 4 calamares
- 100 g de harina de tempura
- 50 ml de agua con gas
- 1 huevo
- Unas almendras laminadas
- 100 ml de mayonesa
- 25 ml de salsa de soja
- ½ limón
- Aceite, sal, pimienta

Casca el huevo en un cuenco, ponlo sobre otro cuenco con hielo y bátelo. Añade luego el agua con gas helada, la harina y sal, y sigue batiendo. Reserva la masa de tempura dentro de la nevera.

Pela los langostinos y salpimientalos. Limpia los calamares, lávalos, sécalos con papel absorbente de cocina y córtalos en anillas.

Trocea las almendras un poco más pequeñas y distribúyelas en un plato que sea amplio. Mezcla la mayonesa junto con la salsa de soja y reserva. Corta el limón en gajos.

Baña los langostinos y los calamares en la tempura y, a continuación, rebózalos en las almendras troceadas. Frielos luego por tandas en abundante aceite, hasta que veas que se han dorado.

Escurre la fritura sobre papel de cocina. Sírvela con la salsa reservada en un cuenco aparte y el limón, y adereza con perejil picado.



PULPO A LA GALLEGA EN BROCHETAS

II 4 🕒 45 min

- 1 pulpo de 1,5 kg
- ½ kg de patatas baby
- 1 hoja de laurel
- Aceite de oliva virgen
- Pimentón dulce
- Pimentón picante
- Sal en escamas

Congela el pulpo durante por lo menos 24 horas para romper sus fibras y conseguir así que después esté mucho más tierno. Descongélalo dentro de la nevera la víspera del día que vayas a cocinarlo.

Lleva a ebullición abundante agua con el laurel en una cazuela que sea bastante alta. Sumerge el pulpo, tras haberlo lavado bien, durante

solo unos instantes. Retíralo y vuelve a escaldarlo dos veces más. Es lo que se denomina en la jerga culinaria 'asustar el pulpo'.

Deja cocer durante 35 minutos, algo menos si el pulpo es muy pequeño y algo más si lo ves grande y grueso, ve probándolo.

Añade las patatas transcurridos los primeros 15 minutos. Finalizado el tiempo total de cocción, escurre bien tanto las patatas como el pulpo.

Corta el pulpo en rodajas gruesas y pela las patatas a continuación. Monta luego las brochetas alternando ambos ingredientes. Sírvelas regadas con aceite y espolvoreadas con pimentón y la sal en escamas.

TRUCO

Versiónalo en timbal: usa un aro de emplatar para alternar capas de patata y pulpo picadito.



Cocina fácil



CROQUETAS DE MERLUZA Y HUEVO DE CODORNIZ

II 6-7 🕒 1 h

- 300 g de merluza sin piel
- 12 o 14 huevos de codorniz
- 100 g de mantequilla
- 100 g de harina, 1 l de leche
- 2 o 3 huevos, pan rallado
- 150 g de pimientos del piquillo asados en conserva
- 2 tomates, tomillo limonero
- 3 rebanadas de pan pequeñas
- 25 g de avellanas peladas tostadas, sal, pimienta
- 25 g de almendras peladas tostadas, aceite de oliva

Lava los tomates y dispónlos en la placa, con el pan y los frutos secos. Riégalos con aceite, salpimienta y hornea 20 minutos a 180°.

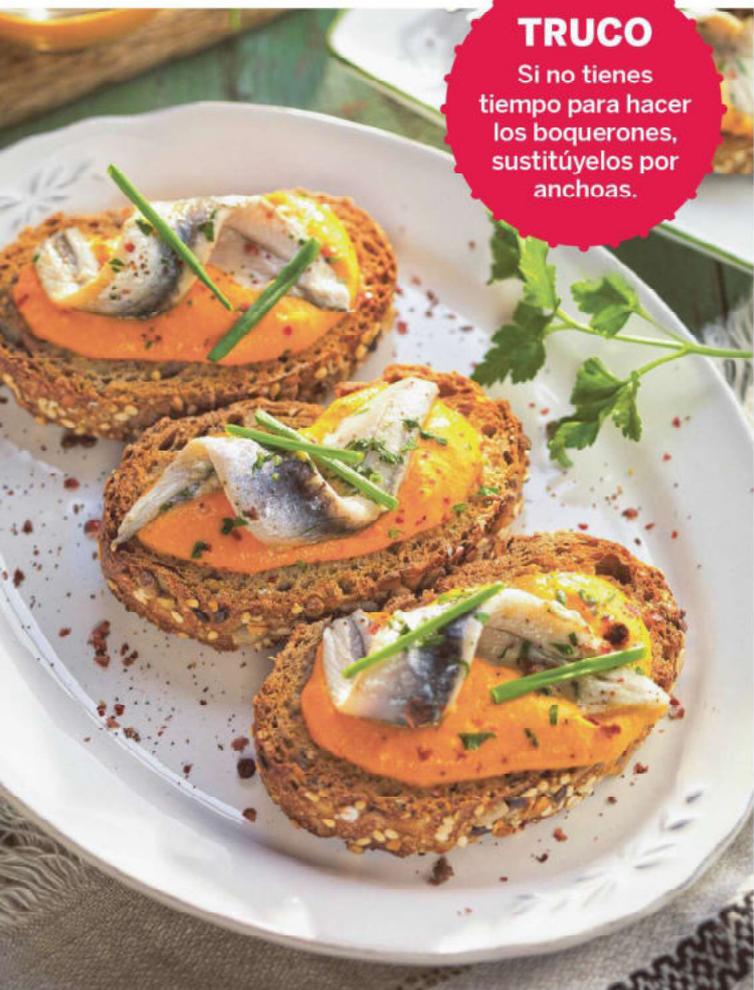
Pela los tomates y bátelos con los pimientos escurridos, el pan, los frutos secos y el jugo de cocción. Reserva esta salsa. Cuece los huevos en agua salada 5 minutos y pélalos. Desmenuza la merluza.

Tuesta la harina en la mantequilla. Vierte la leche y cuece, removiendo con varillas, hasta que espese. Incorpora el pescado y cuece algo más sin dejar de remover. Salpimienta y reserva en la nevera hasta que la besamel se endurezca.

Toma porciones de masa, mete dentro de cada una 1 huevo de codorniz y dales forma redonda. Pásalas por huevo batido y luego por pan rallado. Fríelas, escúrrelas y sírvelas decoradas con la salsa y tomillo.

TRUCO

Si no tienes tiempo para hacer los boquerones, sustítúyelos por anchoas.



TOSTAS DE SALMOREJO Y BOQUERÓN

II 8 🕒 30 min

- 500 g de boquerones
- 3 dientes de ajo
- Unas ramas de perejil
- 1 barra de pan de semillas
- Vinagre de vino blanco
- Salmorejo
- Cebollino
- Pimienta rosa
- Aceite de oliva
- Sal al gusto

Limpia los boquerones eliminando la cabeza y la espina. Lávalos, sécalos con papel absorbente de cocina y ponlos en una fuente.

Sazónalos al gusto, cúbrellos bien con el vinagre de vino

déjalos durante 2 horas macerando dentro del frigorífico.

Escurre los boquerones y ponlos en otra fuente con los ajos pelados y cortados en láminas, perejil lavado y picado y cubiertos con aceite. Esta segunda vez, déjalos macerar 24 horas, igualmente dentro de la nevera.

Corta el pan en rodajas no muy gruesas y tuéstalas. Unta cada una de ellas con una cucharada de salmorejo y coloca un filete de boquerón enrollado encima.

Decora cada tosta con unos tallos de cebollino lavados, bien secos y cortados en trocitos, y el plato con unos granitos de pimienta rosa ligeramente machacados y perejil. Sírvelas enseguida.

COLECCIONABLE

LA COCINA DE LA ABUELA

ENSALADA DE RAPE Y FRUTA



FIDEUÁ DE ALMEJAS Y CIGALAS



CHULETERO CON PIMIENTOS



SEMIFRÍO DE YOGUR CON CIRUELAS

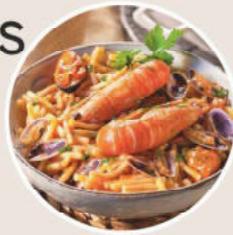


FIDEUÁ DE ALMEJAS Y CIGALAS

II 4 40 min

- 400 g de almejas
- 400 g de mejillones
- 8 cigalas
- 1 cebolla, 2 ajos, ½ limón
- 250 g de tomate frito
- 500 g de fideos finos
- 1,5 l de caldo de pescado
- 1 cda. de perejil picado
- Aceite, sal, pimienta

Deja las almejas en remojo en agua fría con sal 1 hora. Limpia los mejillones, lávalos y cuécelos con el zumo del limón hasta que se abran. Escúrrelo. Escurre también las almejas y cuécelas hasta que se abran; resérvalas.



Pela y pica la cebolla. Rehógala 8 minutos con aceite en la paella donde vayas a hacer la fideuá y retírala. Añade las cigalas, salpimiéntalas y saltéalas; resérvalas. Dora los ajos aplastados ligeramente en la misma paella y añade más aceite.

Agrega los fideos y sofríelos. Vierte el caldo con el tomate frito y la cebolla; lleva a ebullición y deja cocer a fuego medio hasta que se consuma el líquido. Antes de acabar, añade los mejillones, las almejas y las cigalas. Sirve con el perejil.

ENSALADA DE RAPE Y FRUTA

II 4 35 min

- 250 g de cola de rape
- 3 naranjas
- 1 tarro de palmitos
- 75 g de brotes de ensalada
- 6 cdas. de mayonesa
- 2 cdas. de brandi
- Aceite de oliva
- Pimienta, sal, cebollino

Precalienta el horno a 200°. Lava y seca la cola de rape. Salpimienta, pincela con aceite y envuélvela en papel sulfurizado. Asa 12 minutos, retira y deja enfriar.

Corta la carne en dados sin la espina. Pela 2 naranjas, separa los gajos y elimina



la pielecilla que los recubre. Exprime la naranja restante y cuela el zumo. Enjuaga los palmitos, escurre y córtalos en rodajas.

Pon en un cuenco la mayonesa, el zumo y el brandi, y remueve hasta obtener una salsa. Cúbrela con film transparente y déjala en la nevera 1 hora.

Lava y escurre los brotes de ensalada. Repártelos en 4 cuencos y dispón la salsa en el centro. Pon encima el pescado, la naranja y el palmito. Espolvorea con el cebollino picado.

SEMIFRÍO DE YOGUR CON CIRUELAS

II 4 35 min

- 3 yogures griegos naturales
- 100 ml de nata para montar
- 100 g de azúcar
- 100 g de nueces peladas
- 5 ciruelas
- 1 hoja de gelatina
- Unas hojas de menta

Lava las ciruelas y sécalas con papel de cocina. Pela 4, córtalas por la mitad, retira el hueso y trocéalas. Luego tritúralas.

Pon la gelatina en un bol en remojo de agua fría durante 2 minutos. Mientras tanto, bate con unas varillas manuales los yogures griegos junto con el azúcar.



Calienta en un cazo 30 ml de nata, disuelve la gelatina escurrida y agrega poco a poco el yogur. Monta el resto de la nata; añádela, con el puré de ciruela, y mezcla.

Vierte la preparación en un molde rectangular forrado con papel sulfurizado y déjalo en el congelador durante 3 horas. Pasado este tiempo, retíralo, deja que se ablande un poco y desmóldalo en una fuente.

Corta la ciruela restante en láminas y cubre el semifrío. Reparte por encima las nueces picadas, decora con la menta lavada y sirve.

CHULETERO CON PIMIENTOS

II 4 1 h 30 min

- 2 kg de chuletero de cerdo
- 1 pimiento verde, 1 rojo y 1 amarillo, 12 chalotas
- 24 ciruelas pasas
- 200 g de lechuga variada
- 12 tomates cereza
- 200 ml de vino blanco
- Aceite, vinagre de Jerez, sal, pimienta

Precalienta el horno a 180°. Limpia el chuletero. Salpimienta y ponlo en una bandeja de asar, con los huesos hacia arriba. Añade el vino. **Limpia, lava y trocea** los pimientos y ponlos en la bandeja junto con las ciruelas sin hueso y las chalotas peladas.



Vierte un chorrito de aceite por encima y hornea 30 minutos. Retira las verduras asadas y hornea el chuletero 30 minutos más. Retira la bandeja del horno y deja reposar la carne.

Reserva la mitad de las ciruelas y tritura el resto con el jugo del asado, hasta obtener una salsa fina.

Pon las verduras asadas en una fuente con la lechuga y los tomates lavados. Aliña con sal, pimienta, aceite y vinagre de Jerez. Sirve el chuletero cortado y regado con la salsa, las demás ciruelas y la ensalada.

La receta de Rafael

EL CHEF QUE TRIUNFA EN INSTAGRAM (@rafuel55)

INGREDIENTES

11 2 25min

- 1 patata grande
- 4 filetes de solomillo de ternera
- Dos rebanadas de pan grandes
- Pimienta negra en grano
- 150 ml de brandi
- 400 ml de caldo de carne
- 2 cdas. de concentrado de carne, sal
- Rúcula



Pepito de solomillo

La carne, tiernísima; la salsa, para relamerse



1. Lamina la patata finamente. Marca el solomillo en la sartén con unas gotas de aceite y la pimienta. Sala.



2. Retira el solomillo. Agrega el brandi, el caldo y el concentrado a la sartén. Añade trufa rallada y deja reducir.



3. Fríe las patatas y tuesta el pan. Coloca la rúcula y encima 2 trozos de solomillo en cada rebanada.



4. Riega con la salsa cuando esta haya espesado, ralla un poco más de trufa encima y acompaña con las patatas.

LOS TRUCOS DEL CHEF



• **El verdadero pepito de ternera** se toma en plan bocata. A mí me gusta más esta versión que podríamos llamar 'al plato'.

• **Para una carne extratierna.** Prueba este truco que yo suelo poner en práctica. Consiste en cubrir la carne con la mezcla de yogur y leche, y dejarla macerar así 6 horas en la nevera. Luego lávala, córtala en medallones y ¡lista para que puedas cocinarla!

LECTURAS

Nº 3 830 - 20 de agosto 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, Estelva Cebrián
MAQUETACIÓN Dolores Cabecezan (jefa de maqueta), Jorci Juncosa
TRATAMIENTO DE IMAGEN Cristina Molinero

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

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

DIRECTORA EDITORIAL REVISTAS PRÁCTICAS
Caterina Miloro

COLABORADORES EXTERNOS Isabel Bertral, Álvaro Corbalán, Anxo F. Couceiro, Enric Gisbert, Montse Jolis, Laura Martín, Sonia Murillo, Berta Navarro, Noelia Zazo

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

RBA BRANDS

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

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

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

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

RBA REVISTAS

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

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

LECTURAS no se hace responsable de la opinión de sus colaboradores, en los trabajos publicados, ni se identifica necesariamente con la misma. Prohibida la reproducción total o parcial de cualquier información gráfica o literaria, sin autorización de la Dirección.
Distribución: Logista Publicaciones
Depósito legal: B-20-1958
ISSN Revista de papel: 0047-4304
ISSN Revista digital: 2014-606X
Printed in Spain

Atención al suscriptor y lector: suscripciones@rba.es

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

© RBA REVISTAS, S.L. 2025

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



Nacida en Varsovia	Masa de agua salada	Hasta luego, Manu	Policía Militar	Enlacé en la Universidad	Lo necesito para respirar	Áspero de condición		
Una mentira esférica	Desfallecida, sin fuerzas		El ácido de la orina	Sentimiento que atrae	El efecto de ordenar	De poca resistencia		
		Parece un ser humano Ir tomando color gris						
Soltar o dejar libre				Ella es Helen...				
Nunca tiene suficiente				Ofrecer o regalar				
		Alboroto o discordia			No se apunta en el haber			
		Iglesia catedral			Sodio en Navarra			
Por poco que no llego			La pulpa o la chicha			Principios de igualdad		
Justo ahora mismo			Martillo del abecedario			Mojón de piedra		
		Cortina de una pieza			El freno de nuestro barquito			
		Pedazo sobrante de tela						
Dígrafo que responde a la Ch	Corta con los dientes					Un poco de aire	Mango de la espada	
	Olor muy desagradable					Falto de toda piedad	No tiene importancia	
		Siempre es la primera						
		Lavativa que limpia						
Un fluido invisible						Los bajos del camión		Marchita y sin vigor alguno
El primer hombre						La posición del feto		
Percibir por narices						Plana, lisa, libre de estorbos		
Un señor a la carta							Niña de corta edad	
							Principios de la etapa	
		Menos que más			Principios de economía			
		Inundación o crecida			Depósito del trigo			
Perdí todo el equilibrio	Igualdad en la superficie		Pasta por los suelos	Áspera cual limón	Dos de dos	Vocal latina		
	Para labrar la tierra		Upar algo a medias	Una sin daño alguno	La mitad de ocho	Un hombre que roba		
		Muy parecido al oro						
		La de espera del dentista			Isabel para sus amigos			
Casi al mismo nivel			Piel delgada y delicada		Levantar al pequeño			
Detector de velocidades			Gran río alemán			Hay tres que están en Canadá		
				Me dan ganas de beber	No mucha cosa			
				Vocales de antes	Artículo de Los Ángeles			
Típica flor de México						La segunda en música		
De ninguna manera			Habitación principal			El centro del mundo		
			Consonante bailonga					
	Unida o agregada a alguien				Guarniciones de las caballerías			

SUDOKUS ★ fácil

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

★★ medio

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

SOPA DE LETRAS

♦ Hemos escondido dentro de esta sopa de letras el nombre de 15 islas griegas, esos lugares paradisíacos que nadie debería perderse por su incomparable belleza y aguas cristalinas.

- Alonnisos
- Icaria
- Milos
- Cefalonia
- Hidra
- Naxos
- Corfú
- Ítaca
- Paros
- Creta
- Lesbos
- Rodas
- Erikusa
- Miconos
- Santorini

I	N	I	R	O	T	N	A	S	O	L	A
C	E	F	A	L	O	N	I	A	E	S	R
S	D	R	S	O	X	A	N	S	I	I	D
O	S	I	A	S	S	I	B	A	I	N	I
S	O	I	C	I	A	O	F	I	R	A	H
I	R	O	S	A	S	D	T	S	A	R	C
N	A	I	S	O	R	A	O	A	I	O	S
N	P	N	A	A	C	I	I	R	R	O	C
O	S	A	O	A	R	R	A	F	O	S	R
L	S	O	E	R	I	K	U	S	A	A	E
A	H	A	O	N	A	N	A	A	T	O	T
S	O	N	O	C	I	M	I	L	O	S	A

WORDOKUS

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

						E	J	
	S		I	E		T	A	
			A		D	I	O	
S	O			J		E		
		E		O			A	D
O		S	J		E			
T	J			D	O		S	
E	V							

Pista: Califican o determinan sustantivos.

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

Pista: Vigilar al detenido para que no se escape.

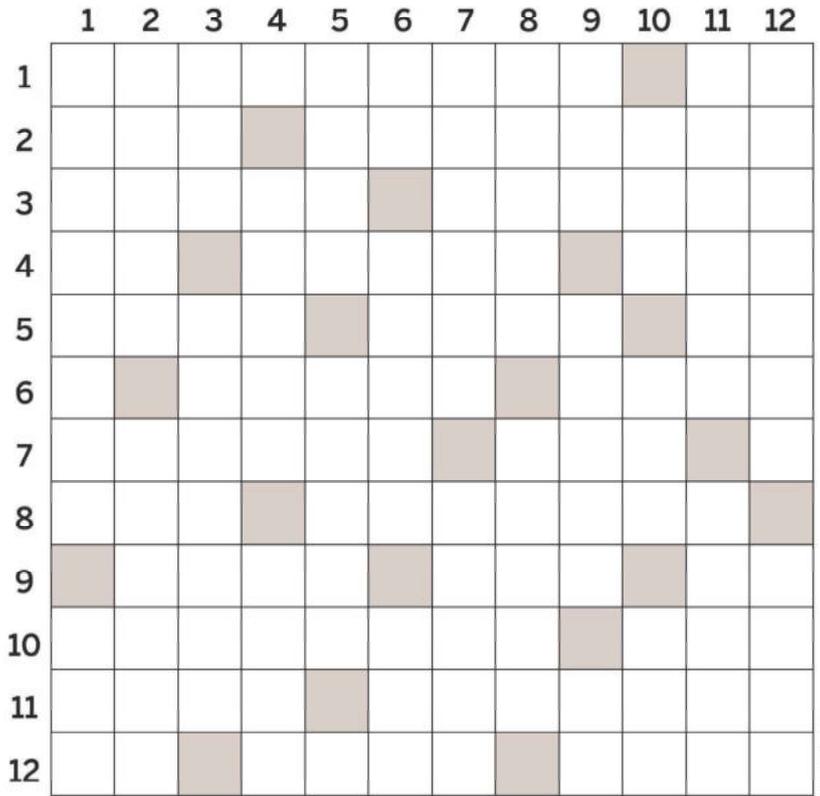
CRUCIGRAMA

Horizontales

1. Qué bonita, la sustancia explosiva. Principios económicos.
2. A medio camino de Italia. Rota, hecha jirones.
3. Media voltereta y quedar boca arriba. Supera las mil palabras.
4. Que corra algo el aire. Engañada por ilusiones. Aquí, por si acaso.
5. Sombrero de copa alta. Mancha que disminuye el valor. Pedazo de alcornoque.
6. Yodo. Tener cierta costumbre. Juicio y cordura de Constantino.
7. Realizar operaciones matemáticas. Otra, otra, otra. Motor de canoa.
8. Nosotros sin los otros. Habla mucho y sin discreción.
9. Mojón en el camino. Marchando doce meses. Áspera y sin fruta.
10. Toque de tambor sobre las armas. Así acababa el pretérito imperfecto.
11. Examen hablado. Larga carrera atlética.
12. Artículo neutro. Una impresión de narices. Tiempo oportuno para algo.

Verticales

1. Aviso a alguien para una diligencia. La salsa del fútbol.
2. Sostiene libros o partituras. Limpia el depósito de las inmundicias.
3. Igual a con el rasero. Hostil, dañina para los demás.
4. De burro. Me dan ganas de rascarme. Se te va a caer si te lo cortan o te lo toman.
5. Hendidura para el botón. Está por ella el que está dispuesto a todo. La lateral.
6. Cae un poco de nieve. Nuestra primera casa. El poseedor de algo.
7. Dar color al arco. Lugar de piedra caliza.
8. Beber una copa. Sumergir en un líquido.
9. En el centro del canal. Avivo pasiones o discordias. Admiración ahora.
10. Agapito ha perdido el silbato. Pisar sin extremidades. Ligo y soy la leche.
11. Ayudante militar de campo. Sensación al gusto.
12. Conducto que vierte el agua de los tejados. Segura y sin riesgo.



Por Olissip

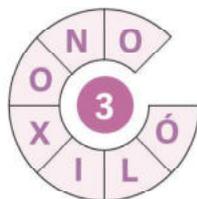
PALABRAS ENROSCADAS

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



MARCIANO











SOLUCIONES

Horizontales:

1. Carbonita. Ec. 2.
3. Tropa.
4. Trepas.
5. Clac. Tara. Al. 6. L. Soler.
7. Operar. Bis. N. 8.
9. Cipo.
10. Bocazas.
11. Oral. Maratón. 12.
13. Lo. Obr. Hora.

Verticales:

1. Citación. Gol. 2. Atril.
3. RAE. Asestina.
4. B. Pícor. Peto. 5. Ojal.
6. Ni. Utero.
7. Irisar. Celar. 8.
9. Ara.
10. Agá. Isa.
11. Edecán. Sabor. 12.
13. Canabñ. Sana.

Horóscopo



Jennifer Lawrence (35).

LEO

23 julio-22 agosto

Céntrate durante estos días 100 % en el trabajo si ya has regresado de tus vacaciones. Ahora podrías tener un altercado con alguno de tus superiores y esto podría conllevar unas consecuencias nada deseables para ti. Intenta adaptarte a lo que hay y **espera con mucha paciencia a que pase la tormenta**. Durante esta semana también corres un elevado riesgo de equivocarte en algún tema sentimental, toma muchas precauciones en dicho terreno.

ARIES

21 marzo-19 abril

Defiende con uñas y dientes lo que es tuyo, va en ello tu prestigio y también tu economía. Sobre todo, no permitas que nadie se apropie de tus ideas. Si estás de vacaciones, no te agobies si de repente cambian los planes. Deja que todo fluya. Si lo haces, el amor también estará ahora de tu parte.

TAURO

20 abril-20 mayo

El cuarto menguante de la Luna en tu signo te restará energía física y mental. Espera a que transite hacia otro signo y recuperarás tu poder. A partir de ese momento, **una conjunción astral favorable te dará fuerza para cerrar un capítulo** e iniciar una nueva etapa con más ánimo y positividad.

GÉMINIS

21 mayo-20 junio

Tu economía estará en estos días protegida por los astros, tendrás ocasión de preservar tus ingresos e incluso de ahorrar. Es el momento oportuno de comprar o vender cualquier cosa. Si te sientes ahora enamorada de alguien con quien empezaste como una aventura, tal vez a él le suceda lo mismo.

CÁNCER

21 junio-22 julio

Una poderosa confluencia astral en tu signo potenciará tu intuición. Saca partido de este talento y **confía en tu voz interior. Te puede beneficiar en lo profesional**. En lo sentimental, si estás en una relación que ya no te motiva, sincérate ahora con la otra persona. El tiempo por sí solo no lo arreglará.

VIRGO

23 agosto-22 sept

Cierta conjunción astral favorable compensará el influjo negativo de la Luna menguante y esto te permitirá superar todas las dificultades. Tendrás potenciado tu carisma y tu poder de convicción. **Nadie sabrá negarte lo que pidas**. Te parecerá incluso que tu pareja se anticipa a tus deseos, eres el gran amor de su vida.

LIBRA

23 sept-22 octubre

Tendrás un humor excelente, la mente despejada y gran capacidad de concentración. **Sacarás partido a los asuntos relacionados con el trabajo o los negocios**. Evita involucrarte en temas que no te afectan directamente. Muy buen momento para limar asperezas, en especial con la familia de tu pareja.

ESCORPIO

23 oct-21 nov

Cierta conjunción astral te empuja a profundizar en tu interior. **Experimentarás un cambio espiritual muy positivo**. Te ayudará a tener más autoestima y aumentará la confianza en ti misma. Esto hará que seas más lanzada a la hora de acercarte a la persona que te interesa. Triunfarás en el amor.

SAGITARIO

22 nov-20 dic

Aunque en general sea una semana incómoda por el influjo del cuarto menguante de la Luna, **la buena suerte te sonreirá en lo económico**. Podría llegarte algo de dinero inesperado. Si estos días experimentas un bajón de ánimo o energía, evita que los demás lo perciban, alguien podría aprovecharse.

CAPRICORNIO

21 dic-20 de enero

Entras en un ciclo de vulnerabilidad en el que tu energía podría verse afectada. Si estás en desacuerdo con tu trabajo, sal ahora de tu zona de confort y empieza a dar pasos para crecer profesionalmente. **Abandona ya la nostalgia por un amor del pasado**. Alguien muy interesante te está esperando.

ACUARIO

21 enero-19 febrero

El amor se mostrará esquivo en estos días. Estás aferrada a una ilusión e incluso haces planes de futuro, pero la persona elegida no comparte tu entusiasmo. Deja de centrarte en este objetivo porque estás perdiendo opciones mejores. **Te esperan días muy intensos en los que vas a necesitar toda tu energía**.

PISCIS

20 febrero-20 marzo

Cambiarán ahora todos tus planes y perspectivas. Fluye con los acontecimientos y no nades contracorriente. Valora más la estabilidad de tu economía y llegarás a muy buen puerto. **En lo sentimental, semana fantástica**, podrías encontrar a tu alma gemela o consolidar una relación ya duradera.

PERSONAJES QUE TAMBIÉN CUMPLEN AÑOS



53

BEN AFFLECK



70

MANOLO GARCÍA



59

HALLE BERRY



82

ROBERT DE NIRO



44

HELEN LINDES

Aurora
Vidente Natural y Sensitiva
Sin Sonsacarte Información



Consultas Serias. Sinceras,
Honestas y Profesionales



981 960 329

Digo lo que veo, te recomiendo que sólo me llames si estás dispuest@ a escuchar tanto lo que te guste como lo que no te hubiera gustado oír

806 454 009

Coste máximo por llamada Red Fija: 1,21 €/min. Red Móvil: 1,57 €/min. Mayores de 18 años Aurora Apdo Comos 57204 28223 Madrid

Rocio Valencia
y su equipo

Ahora te atendemos 24h

No te dejes engañar.

Respuestas Claras.

En el Amor no hay caminos intermedios.

806 40 50 91



947 945 009



Realización de Ocio y Entretenimiento dirigido por Rocio Valencia. Apdo de Comos 57.204 - 28223 Madrid. Coste máximo por llamada Red Fija: 1,21 €/min. Red móvil: 1,57 €/min. IVA Incl. Sólo para mayores de 18 años.

factoria de medios · 91 217 41 59

Feliz cumpleaños



En 1986 quedó sexta en el concurso de Miss Mundo



La única actriz negra en ganar el Oscar a mejor actriz protagonista

Halle, que nació el 14 de agosto de 1966, empezó como modelo y ha triunfado en Hollywood como Chica Bond y Catwoman. Es madre de una niña de 17 años y un niño de 11.



SU CUARTA BODA

HALLE BERRY CUMPLE 59 AÑOS CON PLANES DE CASARSE

La oscarizada actriz, que es madre de dos niños, volverá a pasar por el altar con el cantante Van Hunt

Su belleza y el modelaje le abrieron las puertas de Hollywood, donde en 2002 fue la primera actriz negra en ganar un Oscar como protagonista de 'Monster's Ball'. Halle cumple 59 años prometida con el cantante Van Hunt, su pareja desde 2020. La actriz, que se ha casado tres veces: con el jugador de béisbol David Justice, del que sufrió maltrato, con el músico Eric Benét y con el actor francés Olivier Martinez, con el que se enfrentó durante años por la custodia del hijo que tienen. Halle tiene otra niña, de su relación con el modelo Gabriel Aubry. **■**

La actriz inició una relación con Van Hunt (55) en 2020. Hace poco, el cantante le pidió matrimonio en un programa de televisión. "Creo que he encontrado mi media naranja", dijo ella.



JÚLIA RAYA

MARTÍN ABELLO

ANABEL ALONSO

EDU SOTO

ANA MORGADE

CON LA VOZ DE CARLOS LATRE

CAMPAMENTO GARRA DE OSO

DIRIGIDA POR SILVIA QUER

29 DE AGOSTO SOLO EN CINES

GUIONISTA DANIEL GONZÁLEZ, MARTA ARMENGOLO ROYO PRODUCCIÓN DE ORIOLE MARCOS SUPERVISOR JORDAÍN PADRÓ, CHRISTIAN BURNELL, NEKANE BERASALUZE
 PRODUCTORES EJECUTIVOS TIFFANY RUÍZ, MARINA PADRÓ, LORENA TORRES DIRECTORES DE PRODUCCIÓN EDUARDO VALLES, EDUARDO FISA DIRECTOR DE PRODUCCIÓN SERGI GALLARDO
 COMPOSICIÓN DE MÚSICA CLAUDIA CORREA DIRECTOR DE FOTOGRAFÍA MARC POU MONTAJES JUDITH MIRALLES SUPERVISOR DE EFECTOS VISUALES IÑAKI MARADIAGA, MIKEL DONÉS DIRECTOR DE CASTING IKER ALVAREZ
 EDITOR DE MONTAJES DE SONIDO YASMINA PRADERAS CON LA PARTICIPACIÓN DE GONCALO DIRIZ, ELISABET CASANOVAS, ADRIAN GROSSER, IÑIGO GALLARDO, ASTEL WAGNE

FILMAPRESENTA | X FILMAX | CAMPAMENTOGARRADEOSO.FILMAX.COM | @CAMPAMENTOGARRADEOSO

Pendiente de calificación por edades

rtve

GOYA



La Estrella del Verano



Escanea el QR
y anímate con
ésta receta



*¡Si es **GOYA** ...tiene que ser bueno!*

goya.es