

LECTURAS

LECTURAS.COM



**DAVID BISBAL
DESPIDE A
SU PADRE**

**“Se queda
a vivir en mi
corazón”**



**LOLITA
VUELVE AL
CINE**

**“Este papel me
ha devuelto la
autoestima”**



**TRIUNFA EN EL
TRABAJO Y EL AMOR**

La felicidad de Chenoa

**Ha retomado la relación
con su exmarido**

**CINDY CRAWFORD
ESPECTACULAR
AL CUMPLIR 60**



PVP: Periódico 2,90 € • Cómics 3 €
0 3 8 5 7
6 4 2 8 0 1 9 0 0 0 2 6

HAIR CARE

LA BIOSTHETIQUE®
PARIS

Structure Repair

THE CULTURE OF TOTAL BEAUTY

¡Adiós al cabello seco!

Los aceites son unos verdaderos milagros para el cabello. Sus extraordinarios efectos nutritivos hacen que sean el secreto de Structure Repair, la línea de La Biosthétique, para el cuidado de cabellos secos y castigados. Sus fórmulas especialmente nutritivas han sido desarrolladas para cuidar y proteger el cabello frente a la rotura capilar.



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





18 DAVID BISBAL DESPIDE A SU PADRE A LOS 84 AÑOS

"Estamos tranquilos porque ya está en paz", dice el cantante sobre su progenitor, que padecía Alzheimer.

4. Cindy Crawford

La chica de campo que triunfó en la moda cumple 60.

10 a 12. Siete días

26. Chino Darín

"Tener a mi hijo en brazos fue increíble", dice el actor.

28. Lolita

Vuelve al cine con 'Mallorca confidencial'.

32. Andreu Buenafuente reaparece

"Podría estar mejor, pero también podría estar peor".

34. Silvia Bronchalo

"Ojalá pudiera volver atrás, habría criado a mi hijo sola".

38. Óliver Laxe

"Siento que puedo seducir a buenos actores", nos dice el director nominado al Oscar.

44. Nuria Roca

De la cara por Juan del Val tras su última polémica.

46. Sarah Santaolalla

Así es la chica más combativa de la tele.

48. Raphael recibe un emotivo homenaje

Arropado por su familia en Boadilla del Monte (Madrid).

50. Dora Postigo

La hija de Bimba Bosé sale con un nieto de Raphael.

52. No es por maldad. Por Pilar Eyre

56. James Van der Beek

Muere el protagonista de 'Dawson crece'.

58. Bad Bunny

Vuelve con su novia, Gabriela Berlingeri.

60. Dua Lipa

Arropa a su prometido en la Berlinale.

64. Anne Hathaway

Triunfa en la semana de la moda de Nueva York.

66 a 70. Actualidad

72. Tamara Gorro

Primeras fotos junto a Cayetano Rivera.

76. Nuestras series

78. La hora negra.

Por Mayka Navarro

94. Pasatiempos

97. Horóscopo



42

ROSALÍA
Vive una experiencia transformadora en el desierto en su nuevo videoclip.



22

CHENOA, EN SU MEJOR MOMENTO

Triunfa en la tele y también en su vida privada.



14

BELÉN RUEDA

"Con mi hija hablamos mucho pero no le doy consejos", revela la actriz.

LECTURAS Práctica

80. Salud Más sana gracias a la meditación.

82. Nutrición Falsos mitos sobre las proteínas.

88. Cocina Cremas muy sabrosas y reconfortantes.



Cindy Crawford nació en un pueblecito del Medio Oeste americano. Trabajó de niñera, limpiando casas y en los campos de maíz para ahorrar dinero para la universidad, donde estudió Ingeniería química, carrera que dejó para triunfar en la moda.



Donatella Versace reunió a las supermodelos en su desfile del año pasado, de izquierda a derecha, Claudia Schiffer, Naomi Campbell, Cindy y Helena Christensen.

CINDY CRAWFORD

La chica de campo que conquistó la moda cumple 60

Recibió mil rechazos por su belleza única e impactante, pero en los 90 supo estar en primera fila para abanderar el cambio en la moda y ser una de las supermodelos



Modelar no estaba en mi mente. Yo pensaba que las modelos eran chicas tontas y guapas, y yo quería hacer algo serio con mi vida, pero el destino tenía otros planes", dice Cindy Crawford. Y menudos planes: es una leyenda viva de la moda, una de las empresarias con más éxito del sector y un referente para las nuevas generaciones por su tenacidad y su empeño en conseguir que no se la valorara solo por su impresionante físico sino también por su cabeza privilegiada.

SUPERAR EL RECHAZO

Cindy nació el 20 de febrero de 1966 en De Calves, un pequeño pueblecito de Illinois, en el Medio Oeste de los EE UU. Fue una alumna aplicada, la mejor de su clase, estaba en el consejo estudiantil y en el periódico escolar. Soñaba con ser científica y en llegar a la universidad con una beca,

Todo el mundo le decía que se quitara el lunar junto al labio, pero ella se negó. Al final, consiguió que ese particular detalle se convirtiera en un rasgo característico y único de su belleza.



En 1992, en la cima de su carrera de modelo, desfiló con este vestido de tela de saco de Dolce & Gabbana.

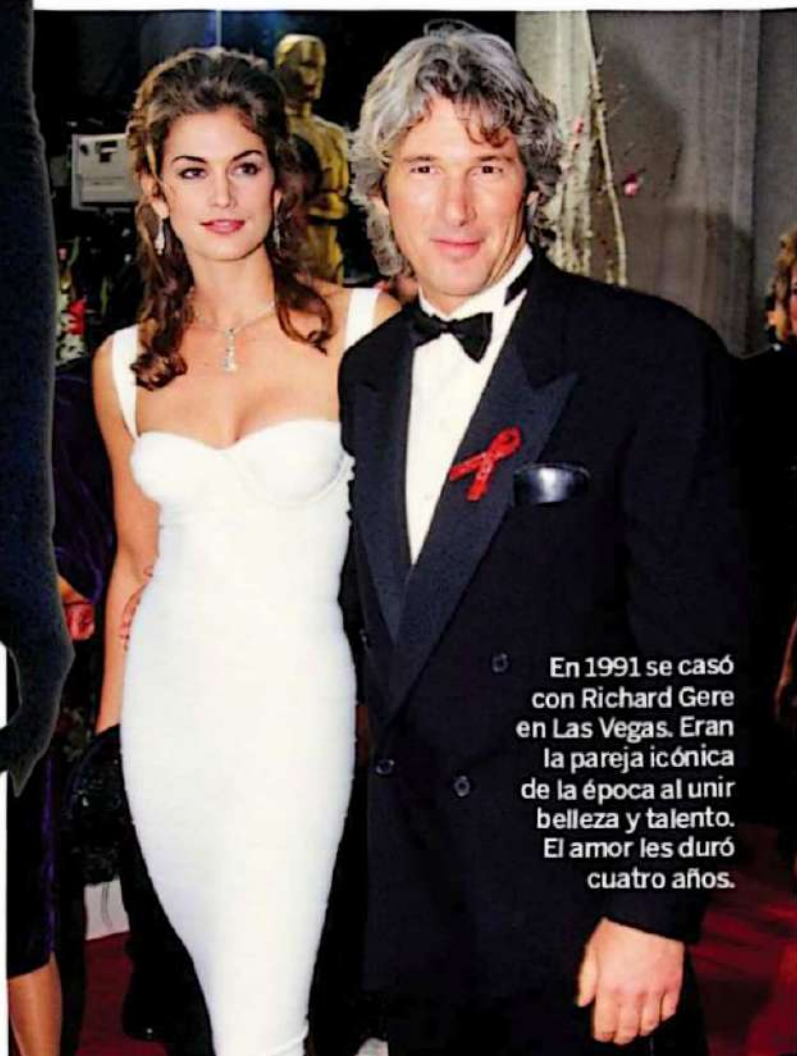


y en verano trabajaba de niñera, limpiando casas o en los campos de maíz para ahorrar dinero y poder volar fuera de su pueblo. Hasta que un fotógrafo la fichó para un catálogo de una tienda y le recomendó que probara en la moda. Así lo hizo, pero sus inicios no fueron nada fáciles, solo cosechaba rechazos por parte de las agencias, le decían que era demasiado baja, demasiado curvilínea, demasiado americana y, sobre todo, le advertían que con ese lunar que tenía junto a la boca no llegaría a ningún lado. Cindy llegó a plantearse quitárselo, pero en el último momento decidió apostar por su belleza natural. Los 90 llegaron con aires de cambio en la moda. La industria quería nuevas caras y cuerpos de infarto. Y allí estuvo Cindy en

primera fila, dispuesta a liderar el grupo de las supermodelos que hizo historia.

EMPRESARIA DE ÉXITO

Al mismo tiempo que arrasaba en las pasarelas, Cindy tomaba nota de lo que ocurría entre bambalinas y aprendía. Fichó para un anuncio de Pepsi, presentó un programa en la MTV y tuvo su propia colección de videos de fitness, a lo Jane Fonda. Para la élite de la moda se estaba rebajando. "Me criticaron de forma brutal pero yo venía de cortar maíz por cuatro dólares la hora. ¿Me vas a decir que no voy a coger seis millones de dólares porque no es... elegante?", dijo en su día. Todo el dinero que ganó lo ahorró para fundar su propia compañía que le permitió retirarse de las pasarelas y centrarse en un impe-



En 1991 se casó con Richard Gere en Las Vegas. Eran la pareja icónica de la época al unir belleza y talento. El amor les duró cuatro años.



Desde 1998 está casada con Rande Gerber (63), padre de sus dos hijos, Kaia (24) y Presley (26), ambos modelos como ella. Presley ha explicado en varias entrevistas que sufre depresión desde niño.



**Su hija,
su heredera
en la moda**

Su hija Kaia es la vida imagen de Cindy a su edad y es su digna heredera en el mundo de la moda. A sus 24 años ha desfilado para todas las grandes firmas para las que un día modeló su madre.



rio de más de 400 millones. En 1991, cuando estaba en lo más alto, se casó con Richard Gere, que acababa de consolidarse como el galán de Hollywood con 'Pretty Woman' y era 17 años mayor que ella. Sobre ellos siempre planeó la sombra del montaje. Al final, pesó la diferencia de edad y de intereses. Se separaron en 1995. Hoy lleva casi 30 años casada con el empresario Rande Gerber, padre de sus hijos, Presley y Kaia, la digna heredera de Cindy encima de las pasarelas. ■

Por E.Cebrian. Fotos: Agencias.



Nueva coloración Excellence Nudes de L'Oréal Paris

Triple cuidado sin amoníaco

La vanguardia del cuidado y la naturalidad se unen en la nueva gama **Excellence Nudes** de L'Oréal Paris, diseñada para quienes buscan una **coloración sin amoníaco** que une el mejor de los dos mundos: cobertura total de canas sin comprometer la salud del cabello ni el confort del cuero cabelludo.

PROTECCIÓN Y CONFORT

Enriquecida con micro-queratina, **Excellence Nudes** es una **coloración sin amoníaco** en casa que cuida delicadamente de tu cabello: consigue un pelo 2x más fuerte*, el 100% de las canas cubiertas y un color intenso y duradero.

Con 10 tonos distintos y gracias a su tecnología de Reflejo Universal U, **Excellence Nudes** ofrece un color que armoniza con todos los tonos de piel.

La rutina incluye una **crema colorante protectora** sin amoníaco que protege la fibra capilar durante la coloración. Gracias a su mezcla única de reflejos fríos y cálidos (Reflejo Universal), garantiza un color que se adapta perfectamente a tu tono de piel. Después, el **champú de pH neutro** limpia delicadamente el cabello y elimina los residuos, respetando el equilibrio natural y realzando la luminosidad del color recién aplicado. Para terminar, la **mascarilla de cuidado intenso y brillo** sella y nutre profundamente. El resultado es un cabello sedoso, duradero y con un aspecto visiblemente más sano desde la raíz hasta las puntas.

RUTINA DE TRIPLE CUIDADO

Paso 1. Crema Colorante Protectora Sin Amoníaco. Su fórmula sin amoníaco y enriquecido con micro-queratina garantiza un 100% de cobertura de canas mientras protege la fibra capilar, logrando un color natural de larga duración.

Paso 2. Champú de pH neutro especializado que limpia y realza la luminosidad del color.

Paso 3: Mascarilla de Cuidado Intensivo y Brillo. Esta mascarilla sella la cutícula y nutre profundamente sin apelmazar. El resultado es un cabello sedoso, manejable y con un aspecto visiblemente más sano desde la raíz hasta las puntas.



Siete



ESTRENO
EN PARÍS

ANGELINA HOMENAJEA A SU MADRE FRANCESA

'Couture' es la primera película en que Angelina Jolie habla francés, la lengua de su madre, Marcheline Bertrand. Y ese no es el único homenaje de la actriz a su progenitora, que falleció de cáncer con 56 años. En la película, Angelina interpreta a una directora de cine estadounidense que sufre esa enfermedad y que visita la Semana de la Moda de París para rodar un documental. En la vida real, Angelina anunció hace años que se había sometido a una doble mastectomía y se había extirpado los ovarios ante el elevado riesgo de padecer cáncer que tenía.



Angelina eligió un sugerente vestido de Givenchy para el estreno en París de 'Couture'. Arriba una escena con el actor francés Louis Garrel.



KATE HUDSON

"Me daba miedo no poder volver al cine"

Ha vuelto al cine por la puerta grande, con nominación al Oscar incluida por 'Canción para dos', la película musical con Hugh Jackman. Sin embargo, Kate Hudson no las tenía todas acerca de su regreso al cine, tras años centrada en la maternidad y en su carrera musical. "Cuando saqué mi disco pensé que quizá no volvería a actuar nunca más", explica la hija de Goldie Hawn, que este fin de semana hizo campaña para su nominación al Oscar en el festival de cine de Santa Bárbara, donde lució un vestido de Louis Vuitton de color rosa.

106272580

SERÁN MADRE E HIJA EN UNA SERIE

MICHELLE PFEIFFER SALTA A LA TV CON ELLE FANNING

Aunque lleva años siendo tentada por las series de televisión, hasta ahora Michelle Pfeiffer no se había atrevido a dar el paso. Este 2026 estrena dos: 'The Madison', un spin-off de la saga 'Yellowstone', y 'Margo tiene problemas de dinero'. Esta última ha sido la gran protagonista del evento en el que Apple TV+

ha presentado su programación del año. En el acto, Michelle posó con Elle Fanning, que hace de su hija en la ficción. La serie está creada por David E. Kelley, el marido de Michelle en la vida real y creador de series como 'La ley de Los Ángeles', 'Ally McBeal' o 'Big Little Lies'.



Michelle Pfeiffer (67) trabaja por primera vez con Elle Fanning (27). En 2001 ya lo hizo con su hermana Dakota en 'Yo soy Sam'.



Al evento también acudieron Jennifer Garner (53), que vuelve con 'Lo último que me dijo'; Harrison Ford (83), de 'Terapia sin filtro'; y Anya Taylor-Joy (29), que estrena 'Lucky'.

Sharon Stone (67) fue una de las grandes estrellas del tradicional baile, uno de los eventos más importantes de Viena.



La actriz rompió a llorar en la alfombra roja



La actriz tuvo que volver unos minutos al hotel porque se sintió "abrumada" por "la elegancia desbordante" del baile.

EN EL BAILE DE LA ÓPERA

SHARON STONE, NOCHE DE EMOCIONES EN VIENA

La ciudad de Viena vivió hace unos días una de sus grandes citas culturales: el baile de la Ópera, al que este año asistieron unos 550 invitados. Entre ellos se encontraba la actriz Sharon Stone, que protagonizó un

curioso momento en la alfombra roja. La actriz rompió a llorar y tuvo que volver al hotel a recomponerse. Dijo que se había sentido abrumada por la "elegancia desbordante" del baile. "Me dejó sin aliento".

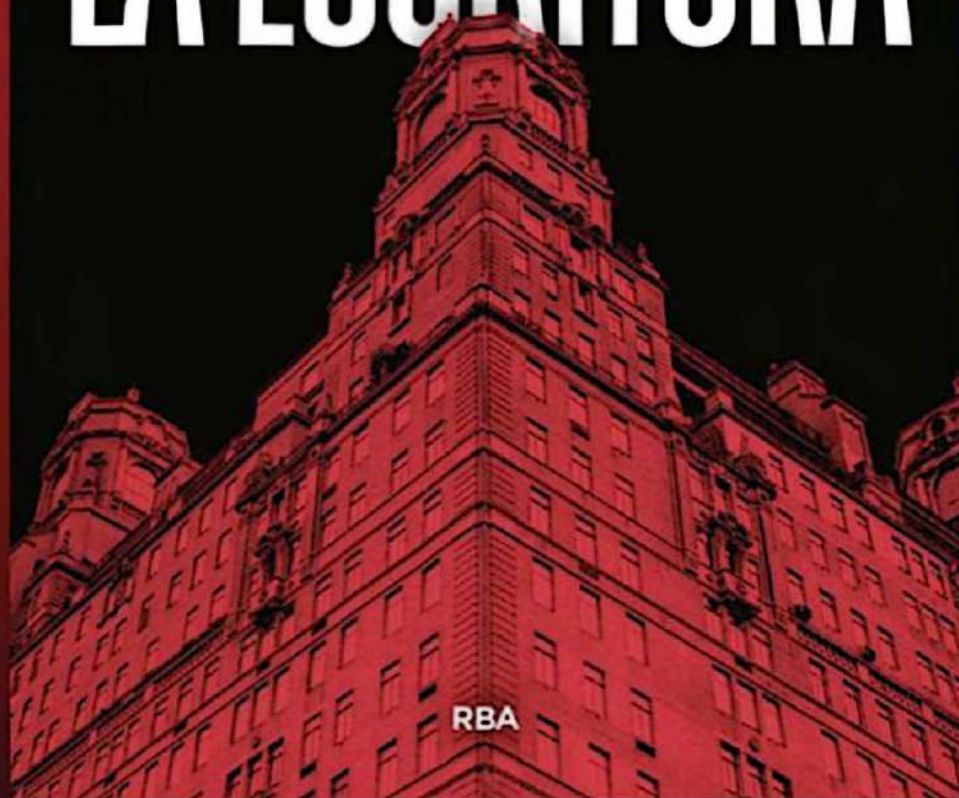


En un guiño a la cultura vienesa, Sharon llevó una bellísima falda de Valentino inspirada en el arte del pintor austriaco Gustav Klimt.

J.D. BARKER Y J. PATTERSON
MAESTROS DEL SUSPENSE

J.D. BARKER
JAMES PATTERSON

LA ESCRITORA



YA A LA VENTA EN LIBRERÍAS

DESCUBRE NUESTRO
CANAL DE WHATSAPP



BELÉN RUEDA ESTRENA SU PRIMERA PELÍCULA CON SU HIJA

“Con mi hija hablamos mucho pero no le doy consejos”

La actriz habla orgullosa de su hija, Belén Écija, con la que protagoniza ‘El vestido’, su regreso al cine de terror

Belén Rueda (60) eligió un look de The 2nd Skin CO para el estreno en Madrid de ‘El vestido’, un thriller en el que la actriz se pone en la piel de una pintora que llega con su hija a una nueva casa llena de misterio.

**El emotivo
abrazo
de madre
e hija**



“¡Te quiero!”, le dijo Belén a su hija cuando la vio al llegar al estreno. Madre e hija se fundieron en un emotivo abrazo en la alfombra roja.

Coincidieron por primera vez ante las cámaras hace ya cinco años en la serie 'Madres', luego lo hicieron dando vida a madre e hija en 'La Agencia' y ahora, por primera vez, Belén Rueda y Belén Écija coinciden en un rodaje cinematográfico. Se trata de 'El vestido', un película en la que Belén Rueda vuelve a sumergirse en el cine de terror, un género que conoce bien.

CONVIVIR CON EL TERROR

"A mí me gustan las películas de miedo porque no me ha quedado otra. Desde que yo era pequeña mi madre se puso a hacer películas de terror. Mi hermana pequeña con cinco años vio 'El Orfanato' y recuerdo ver a mi madre por casa con dos lentillas blancas, con las que no veía nada y se iba dando contra las paredes, con un vestido que llevaba en 'Los ojos de Julia'. Daba mucho miedo", ha recordado Belén Écija estos días durante la promoción de la película, en la cual madre e hija han evidenciado la complicidad que existe entre ellas.

LA ADOLESCENCIA DE BELÉN

"Somos muy diferentes, pero creo que yo he heredado de ella la empatía. Creo que mi humor es más negro, más duro. No tengo la dulzura de mi madre, diría que yo soy dulce, pero ella es como un caramelo de azúcar", asegura Belén Écija, que confiesa haber sido una adolescente algo complicada. "No discutimos mucho, pero hemos tenido nuestros momentitos. Yo no viví bien su adolescencia. Hubo un momento en que tuve que ir al psicólogo", dice Belén Rueda, que aun así guarda algunos divertidos recuerdos de aquella

"Creo que el mayor consejo para mis hijas es lo que han visto y han vivido en casa", dice Belén Rueda

época. "Cuando salía de fiesta con las amigas, yo era la única madre que me encargaba de llevarlas y recogerlas en coche. Recuerdo que cuando iba a buscarlas ya era tarde, yo estaba en pijama y me ponía el abrigo encima. Cuando llegaba y me decía: 'Mamá déjanos un poquito más' la amenazaba con entrar al local en pijama. De hecho el de la entrada me conocía porque un día me bajé del coche y entré", recordó Belén en 'El Hormiguero'. "¡Qué vergüenza pasaba!", añadía su hija, que ve todo aquello muy lejos. "Yo siento que ahora mismo puedo contar más con mi madre que antes porque entiendo cosas que ha vivido", dice la joven actriz, que hace tan solo ocho meses pasó por el altar con Jaime Sánchez. "Es mi hija y, aunque ahora esté independizada y tenga su propia vida, tenemos muy buena comunicación. La tengo cerca y disfruto de ella", dice Belén Rueda, que reconoce que deja volar sola a su hija en lo profesional. "Hablamos mucho, pero no le doy consejos. Creo que el mayor consejo es lo que ha visto en casa y lo que ha vivido en casa. Cuando estás empezando, le das más valor a otras cosas porque tienes muchos miedos. A mí cuan-



Belén Écija (31), que coincidió por primera vez ante las cámaras con su madre hace cinco años en la serie 'Madres', da vida en 'El vestido' a la representante del personaje de Belén Rueda. La actriz protagonizó en junio del año pasado una romántica boda en Menorca con Jaime Sánchez.



Belén es hija de Belén Rueda y el productor Daniel Écija. La expareja, que se separó en 2004, tiene otra hija, Lucía, de 26 años. "Lucía estudió psicología, pero ahora también está en dirección y guion", dice Belén Rueda.



La reina del terror patrio

Belén en una imagen de 'El vestido', película que ya está en cines. La actriz es la reina del cine de terror, con éxitos como 'El orfanato' o 'El cuerpo'.

"Cuando mi hija iba de fiesta con sus amigas, yo iba a recogerlas con el coche en pijama", dice Belén Rueda

do me dicen si volvería a tener 20 años, digo que ni de coña porque tienes mucho miedo a la incertidumbre. A mí ahora me dan igual las cosas o si me dicen o si me critican. Pero cuando estás empezando, es importante porque eso influye en los que van a elegirte", dice Belén Rueda, que cuando hace 22 años debutó en el cine con 'Mar adentro' llevaba ya más de diez poniéndose delante de las cámaras en televisión como presentadora. "Hay un peligro, un pequeño peligro, para aquellos que llevamos una larga carrera. A veces no es porque seas mejor o

peor, sino porque han pasado los años y seguimos aquí. Y a cierta edad estás más desencantado de determinadas cosas y le das valor a otras", ha asegurado la actriz en el espacio El cine en la Ser.

EL ORGULLO DE MAMÁ

La veteranía de Belén Rueda es, sin duda, todo un ejemplo para su hija con la que ha logrado formar un tándem de lujo. "Hay momentos en los que mi madre ha necesitado apoyos y yo, como hija, se lo he dado, pero la mayor parte del tiempo la que más me ha apoyado es ella a mí", contaba Belén Écija a LECTURAS en el photocall de presentación de la película. "A veces rodando con ella noto que me mira como diciendo: '¡Qué bien, hija mía, qué orgullo!', dice la joven. ■

Por S. Murillo/S.Q. Fotos: P. Pernia /Agencias.

Naranja ROJA

El color
que te protege
en invierno

**Las naranjas
rojas de toda
la vida están en
plena temporada.**

Son variedades que fueron
cultivadas tradicionalmente en
nuestros campos. Y ahora, están
listas para ser redescubiertas.

Con un color rojo **chispeante**,
son muy queridas por su sabor
y por la protección que ofrecen
a tu salud, al incluir importantes
antioxidantes como las
antocianinas o el licopeno.

Son sinónimo de vitalidad
y bienestar. Un vaso de zumo
de 150 ml es fuente de
vitamina C y alto contenido
en **ácido fólico**. Ambos ayudan
a fortalecer tus defensas y a
disminuir el cansancio, entre
muchos otros beneficios.

El **ácido fólico** además,
es importante porque ayuda
a mantener un equilibrio
psicológico saludable.

**¿Sabías
QUE...**

... las variedades de
naranjas rojas deben
su color al contraste de
temperaturas existente
entre el día y la noche, **?**
mientras crecen en el árbol **?**
Por eso, solo las puedes
encontrar en invierno.

CON SEJO

Aunque esta variedad
es muy apreciada por
su alto contenido en
zumo, recomendamos
alternar su forma de
consumo comiéndote la
pieza entera,
para aprovechar su
efecto saciante
y su fibra.



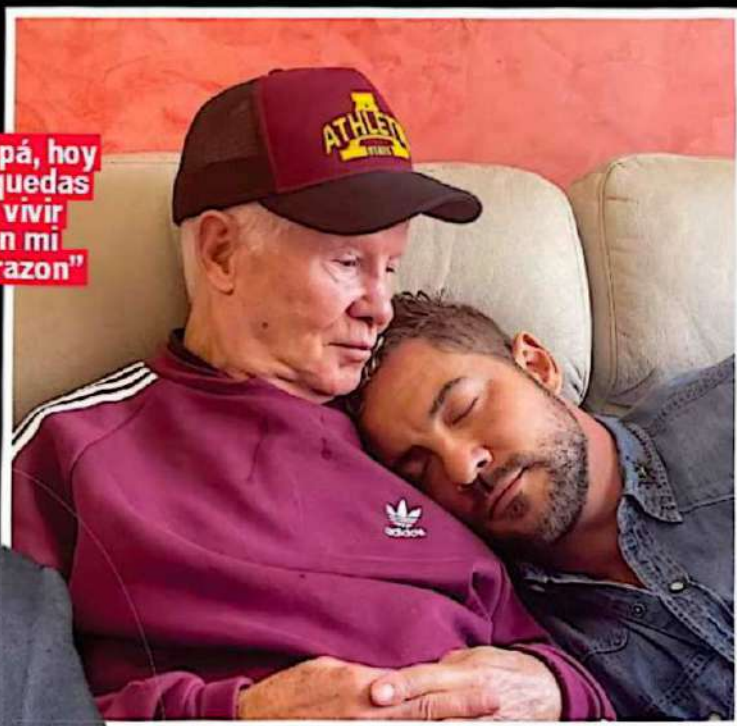
**RACIONES
DE VIDA PARA EL
CAMPO**

BouquetYSi
 Bouquet_Ysi
 Bouquet_Ysi

bouquet.es



"Papá, hoy
te quedas
a vivir
en mi
corazon"



Con el fallecimiento de su padre David pierde a uno de sus pilares vitales. El cantante desveló en 2023 que José María padecía el mal del olvido.

**DAVID BISBAL DESPIDE
A SU PADRE, JOSÉ BISBAL**

**"Estamos
tranquilos
porque
ya está
en paz"**

David Bisbal (46) despidió a su padre en el tanatorio de Almería. A su salida, el cantante agradeció la oleada de cariño que ha recibido toda su familia.

El padre del artista falleció a los 84 años en su querida Almería tras una larga etapa marcada por el alzhéimer

Papá, hoy te quedas a vivir dentro de mi corazón. Sabemos que allá arriba seguirás siendo un luchador, ganando todos los combates en el cielo". Con estas emotivas y bonitas palabras que escribió en sus redes despedía David Bisbal a su padre, José María Bisbal, campeón de boxeo en su juventud, que falleció el pasado 10 de febrero en su querida Almería a los 84 años tras una larga etapa marcada por el alzhéimer que sufría. La familia se reunió al día siguiente para darle el último adiós en el tanatorio almeriense Sol de Puertocarrero.

SE FUE RODEADO DE AMOR

Allí, a pesar de la tristeza y el cansancio, que eran visibles en su rostro, David atendió unos minutos a la prensa con su habitual amabilidad y aprovechó para agradecer toda la oleada de cariño que ha recibido la familia en estos difíciles momentos: "Estoy muy agrade-

"Pepe ha estado rodeado de su mujer, sus hijos, sus nietos, todos sus hermanos y sus amigos"

cido. Pepe ha estado rodeado de su mujer, de sus hijos, de sus nietos, de todos sus hermanos, sus amigos. Son momentos delicados pero estamos tranquilos porque ya está en paz". En la misma línea, de tristeza y tranquilidad, hablaba la hermana de David, María del Mar: "Estamos devastados pero estamos contentos porque está descansando. Se ha ido muy feliz a nuestro lado y con todo nuestro amor". José María era una figura muy querida en Almería, donde siempre se celebró su exitosa carrera como histórico del boxeo,

Sus padres fueron fundamentales en los inicios de la carrera de David, y por supuesto le apoyaron en su paso por 'OT'.





**María Ferre,
el gran apoyo
de José María**

María Ferre, la madre de David, estuvo con José María en todo momento a lo largo de su enfermedad.



Una bonita imagen del día de la boda de José María y María.



La familia Bisbal, David con sus padres y sus dos hermanos, María del Mar y José María. Han estado junto a Pepe hasta el final.

fue siete veces campeón nacional. Tenaz y disciplinado, José María siempre fue el espejo en el que David se miraba a la hora de enfrentar su carrera musical. Con su marcha se va para él un icono personal y uno de sus mayores pilares.

UNA ENFERMEDAD DURA

Fue en 2023 cuando David compartió con el resto del mundo que su padre sufría el mal del olvido. Lo hizo al recoger la medalla de Hijo predilecto de Almería e Hijo predilecto de Andalucía, un galardón que habría hecho muy feliz a su padre, orgulloso almeriense. "Me habría encantado que mi padre hubiera podido venir pero hace tiempo que, sin dejar de estar físicamente con nosotros, se fue a su mundo y ya no reconoce a ningún miembro de la familia", dijo el artista con la voz rota. Un tiempo después, David se sinceraba en 'El Hormiguero' sobre cómo vivía su familia la enfermedad del querido patriarca: "Ya no me reconoce. Ni a mí, ni a mi herma-



David recuerda los éxitos de su padre

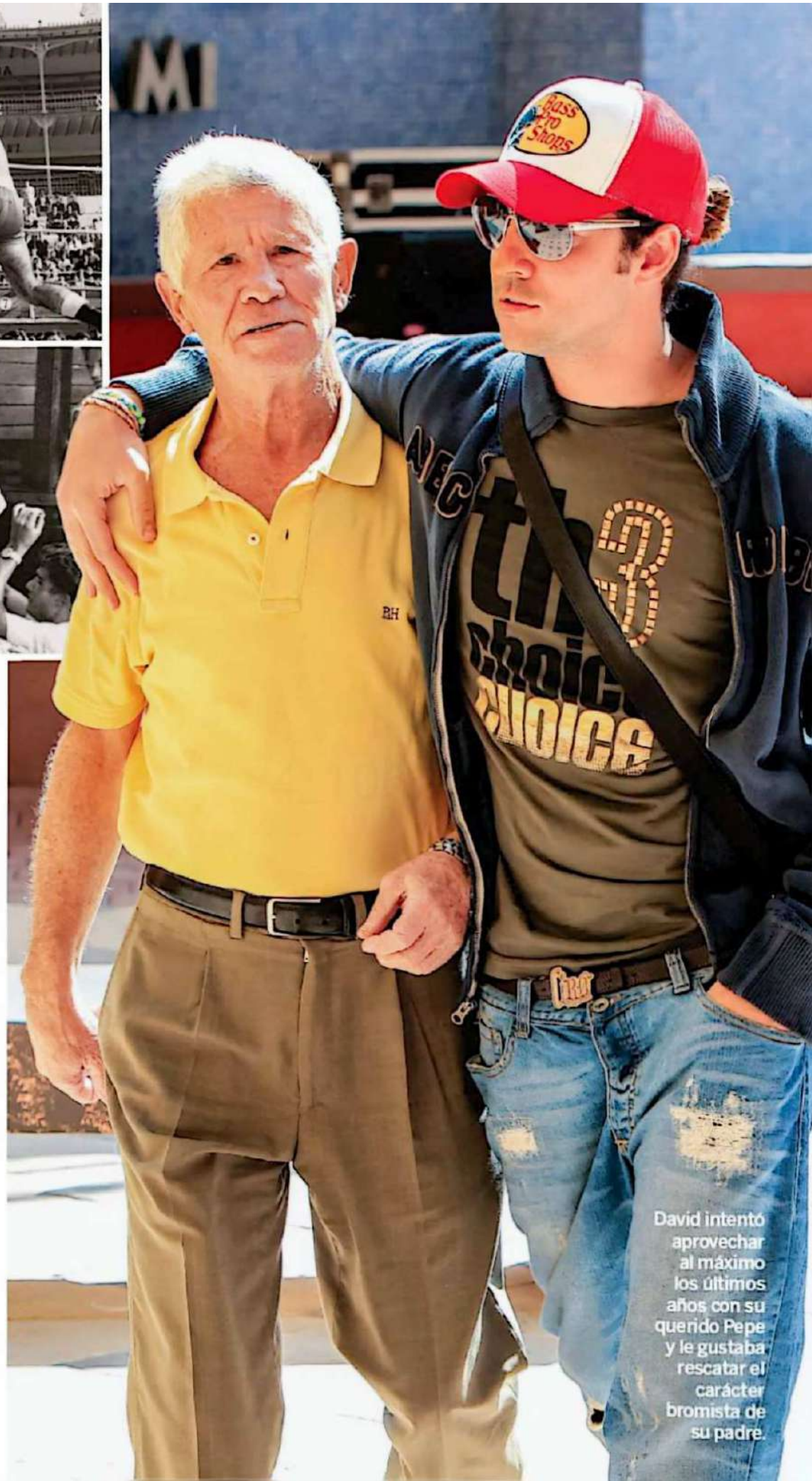


El cantante ha compartido estas fotos de los años de José Marfa como campeón de boxeo.

“Ya nos estamos acostumbrando, pero fue duro la primera vez que no te reconoce, ahí se te parte el alma”, contó David sobre su padre

na, ni a mi hermano. A veces tampoco a mi madre, y fíjate que siempre está con ella. Ya nos hemos ido acostumbrando, pero fue duro la primera vez que no te reconoce. Ahí se te parte el alma. También empiezo a notar que no conoce a sus nietos”. A pesar de la tristeza, David contó que le gustaba hacerle bromas y robarle alguna sonrisa: “Dentro de la nostalgia o el mundo en el que vive ahora mismo, hay momentos graciosos, y en esos momentos intento cobijarme. Es durillo pero lo que sí es cierto es que Pepe ha sido una persona muy bromista toda su vida e intentamos recordarlo así”. ■

Por E. Cebrián Fotos: Europa/Gires/Redes.



David intentó aprovechar al máximo los últimos años con su querido Pepe y le gustaba rescatar el carácter bromista de su padre.

A full-page photograph of Chenoa, a Mexican singer, smiling and posing on a red carpet. She is wearing a vibrant purple sequined blazer over a matching purple crop top and skirt. Her hair is long and dark, styled with a side part. She is wearing a gold watch on her left wrist and a gold ring on her right hand. The background is a blurred red carpet event with bright lights.

La agenda de Chenoa (50) echa humo. Está en La 1 con 'The Floor' y pronto estrenará otra temporada de 'Dog House'. Ha presentado 'OT' en Amazon Prime y prepara una nueva edición de 'Tu cara me suena'. Tiene varios conciertos cerrados y planea grabar disco.

**LA CANTANTE VIVE
SU MEJOR MOMENTO**

Chenoa retoma la relación con su exmarido tres años después de su ruptura

En pleno éxito profesional, la cantante y el urólogo Miguel Sánchez Encinas se han visto en varias ocasiones

Chenoa empezó 2026 en lo más alto, confirmándose como la reina de las Campanadas junto a Estopa. En su primera vez dando las uvas desde la Puerta del Sol consiguió el 34 % de la audiencia. Este éxito televisivo se ha sumado a otros que ha ido cosechando a lo largo de los últimos meses, al frente de 'Dog House' y 'The Floor' y con su carrera como cantante de fondo. No hay duda de que Chenoa vive un momento dulce en lo profesional pero sus éxitos no solo se limitan a lo laboral, también saborea una etapa muy gustosa en su vida personal ya que, según ha podido saber LECTURAS, la cantante vive una nueva etapa con su exmarido, el urólogo Miguel Sánchez Encinas.

TRANQUILOS Y FELICES

Chenoa y Miguel han reconectado y vuelven a verse. Se lo toman con tranquilidad y de momento les funciona. El entorno de la pareja asegura que están felices. El kilómetro cero de esta nueva andadura juntos lo marca el 50 cumpleaños del presentador Frank Blanco, del que

Cuando anunció su separación, Chenoa avanzó: "No es una ruptura, es una separación temporal. Nos queremos y respetamos"

ambos son muy amigos. Fue en abril del año pasado y en aquel momento ya saltaron algunas alarmas porque los dos posaron uno junto al otro en una fotografía grupal junto a otros invitados de la fiesta. Era la primera vez que se les



Chenoa y Miguel Sánchez Encinas se separaron en noviembre de 2023, 17 meses después de su romántica boda en Mallorca.



Chenoa empezó 2026 estrenándose como la reina de las Campanadas, ya que, junto a Estopa, consiguió la mayor audiencia de Nochevieja.

Una boda que se resistía



Chenoa anunció su boda con Miguel para junio de 2020, pero la pandemia trastocó sus planes y tuvo que aplazarla hasta en dos ocasiones.

veía juntos desde que anunciaron su separación, en noviembre de 2023, y llamó mucho la atención que posaran tan cercanos en una foto tan concurrida. El rumor de que podían haberse dado una nueva oportunidad no tardó en llegar aunque la cantante lo desmintió a los pocos días: "Somos dos personas adultas que se llevan bien en el cumpleaños de un amigo. Nada raro, nada extraño, todo muy normal".

UNA BODA QUE NO LLEGABA

Los amigos juegan un papel fundamental en esta pareja, ya que fue una amiga en común quien los presentó en 2019. Se trata de la periodista Cruz Sánchez de Lara, la

"Nunca pensé que a mis 50 viviría un año tan maravilloso, uno de los mejores de mi vida", dice la artista

esposa de Pedro J. Ramírez. Chenoa y Miguel se conocieron en una cena, él la llevó en coche a su casa y ella le pidió hacer un café otro día en una cita que, según desveló la cantante, se alargó hasta la madrugada. Los planes de boda no tardaron en llegar y la anunciaron para junio de 2020, pero la pandemia lo trastocó todo y tuvieron que aplazarla hasta en dos ocasiones. Finalmente, el feliz día llegó,



La cantante ha estrenado la segunda temporada del concurso 'The Floor'.



Hasta ahora sabíamos que el corazón de Chenoa lo ocupaba su perrita Cloe, con la que visitó 'La Resistencia'.

fue el 17 de junio de 2022. Se casaron en Mallorca, la tierra donde se crió ella, en un romántico enlace al que acudieron unos cien invitados y entre los que se encontraban algunos compañeros de Chenoa de Operación Triunfo.

UNA RUPTURA INESPERADA

La sorpresa llegó solo 17 meses después, cuando anunciaron su separación. Nunca aclararon los motivos, solamente que no había terceras personas y que tenían buena relación. Entonces la cantante ya avanzó: "No es una ruptura, es una separación temporal. Nos queremos y respetamos, necesitamos tiempo y tranquilidad". ■

Por E.C. Fotos: Prime/Irún/Agencias/RTVE

Un año después de separarse, Chenoa se compró una casita en un pueblo de Segovia, donde aún no ha pasado ninguna noche porque necesita reformas.



“El parto fue una experiencia gloriosa, muy fuerte, muy transformadora. El niño nace donde la madre quiere, que ella sintiera que estaba en su tierra”, dijo Chino

Úrsula Corberó (36) y Chino Darín (37) dieron la bienvenida a su hijo el pasado lunes 9 de febrero. La pareja cumplió en 2025 diez años de relación, se conocieron rodando 'La Embajada'.

**PRIMERAS PALABRAS
DE CHINO DARÍN TRAS
SER PAPÁ EN BARCELONA**

“Tener a mi hijo en brazos fue increíble”

La pareja de actores se enfrenta a su primer reto logístico como padres ya que él ha tenido que partir a Buenos Aires por trabajo



Apenas 48 horas ha podido disfrutar Chino Darín de su pequeño, que nació el pasado lunes 9, ya que el actor argentino ha tenido que volver a Buenos Aires para seguir con un importante rodaje. El hijo de Ricardo Darín atendió a la prensa en el aeropuerto, visiblemente cansado pero muy feliz. Allí dio sus primeras palabras tras ser papá y habló de cómo están Úrsula y el bebé y de lo impactante que fue el parto.

UNA EXPERIENCIA ÚNICA

Úrsula y Chino quisieron que su hijo naciera en Barcelona a pesar de que eso ponía en peligro la presencia de él en el parto. "Sabendo que yo tenía un compromiso de trabajo largo e importante para mí, evaluamos tener al niño en Buenos Aires, pero rápidamente dijimos que no, el chico nace donde la madre quiere y me pareció bien así, que Úrsula se sintiera cómoda, que sintiera que estaba en su tierra y hoy lo agradezco

"Úrsula está bien, cansada. Les agradezco a ella y al niño el esfuerzo que han hecho"

porque todo se fue dando de una forma muy armoniosa", explicó el actor. Chino definió el parto como "una experiencia gloriosa, muy fuerte, muy transformadora" y añadió que tener a su hijo en brazos "fue espectacular, una experiencia increíble". De la nueva mamá dijo: "Úrsula está muy bien, está cansada, por supuesto, tratando de recuperar un poco la energía y el sueño. Les agradezco a ella y al niño el esfuerzo que han hecho". 

Por E.Cebrián. Fotos: Garófano/Agencias.

Solo dos días después de ser papá, Chino Darín tuvo que partir a Argentina por motivos de trabajo. Al actor se le veía cansado y contento.



Ricardo Darín, feliz de tener un nieto catalán



Ricardo Darín con Clara, su otra hija, en Barcelona, yendo a visitar al recién nacido. Cuando le preguntaron si su nieto sería argentino o español dijo: "Creo que será catalán".

Lolita no era protagonista en la gran pantalla desde que en 2002 ganó el Goya a actriz revelación por 'Rencor'

"En esta profesión a veces te bajan la moral a patadas", dice

'Mallorca Confidencial' tendrá su première en el marco del Festival de Málaga que empieza este 6 de marzo. La película, que protagoniza Lolita (67), se estrenará en cines el próximo 29 de mayo.

**LOLITA VUELVE AL CINE CON
'MALLORCA CONFIDENCIAL'**

"Esta película me ha subido la autoestima como actriz y como mujer"

La actriz se pone en la piel de una matriarca gitana que controla el narcotráfico en esta cinta que supone su regreso al cine con un papel protagonista después de casi 20 años

La 29ª edición del Festival de cine de Málaga, que da el pistoletazo de salida el próximo 6 de marzo, acogerá la premiere de 'Mallorca Confidencial', la cinta que supone el regreso al cine de Lolita Flores en un papel protagonista 17 años después. Desde que en 2002 se alzó con el Goya a actriz revelación por su trabajo en 'Rencor', y a pesar de que, desde entonces, ha participado en otros rodajes, la hija de Lola Flores no encabezaba ningún reparto.

UN EMOTIVO DISCURSO

"Hacia mucho tiempo que no hacía una película, me habéis subido todos la moral, la autoestima, que en esta profesión a veces te la bajan a patadas", dijo en el emotivo discurso que ofreció a todos sus compañeros el último día de rodaje. Lolita no pudo contener las lágrimas y poco después en el Diario de Mallorca puntualizaba: "Me han subido la autoestima, no solo como actriz, sino como mujer".

UN PERSONAJE REAL

En 'Mallorca Confidencial', Lolita se pone en la piel de la Chusa, la matriarca gitana que controla el epicentro de la droga en Mallorca. Un personaje inspirado en La Paca, Francisca Cortés Picazo, que vivió en el poblado chabolista de Son Banya y que fue condenada por narcotráfico en varias ocasiones. "Soy la dueña y señora del poblado Son Canal, la matriarca y la que lleva la voz cantante de todo lo que pasa ahí, dentro y fuera. Cuando me llamaron me gustó el guion y también que es un personaje de raza gitana como la mía. Pero ella es una gitana que, desgraciadamente, ha tenido que buscarle la vida por unos me-



Lolita con Llorca Gutiérrez y Asia Ortega, con los que comparte reparto. La actriz asegura haberse sentido muy querida por todos sus compañeros de rodaje, de los que se despidió entre lágrimas.



Inspirada en la vida de La Paca, del poblado de Son Banya

El personaje de La Chusa, que interpreta Lolita, se inspiró en La Paca, Francisca Cortés Picazo, condenada en varias ocasiones por narcotráfico y blanqueo. Actualmente cumple condena en tercer grado penitenciario.

dios que no son los más apropiados. Para ella es la única manera de sacar a su familia adelante. Es viuda, tiene dos hijos y gente a su cargo a la que tiene que dar de comer", ha contado a la cadena IB3 Lolita, que compaginó el rodaje con las grabaciones de 'Tu cara me suena' y las representaciones de 'Poncia'. "Me pasé mucho tiempo subida a un avión, pero me mereció la pena. Hacía mucho tiempo que no hacía cine, muchos años, y cuando me dieron este papel protagonista, no me lo pensé", asegura.

MUY CONCIENCIADA

Lolita, a la que actualmente vemos también en las salas en el film de Pablo Guerrero, 'Castigo Divino', comparte protagonismo en 'Mallorca Confidencial' con la actriz Asia Ortega y vuelve a coincidir, como ya hizo en 'Luz de soledad' con su hija, Elena Furiase. "Ha sido un placer que mi hija haya estado también en la película", asegura. Esta cinta reivindica mucho el sentido de identidad de los gitanos. Algo que, sin duda, sedujo a Lolita. "Hay que ver la película para que se sepa realmente la cara A y la cara B de esos poblados.

Que la gente tome conciencia de que no se hacen las cosas porque uno quiera, sino porque la vida te pone en ese camino y no tienes más remedio que recorrerlo", dice la actriz. "Esta gente que se dedica a narcotraficar quizá si les dieran la oportunidad de hacer algo diferente en la vida... Pero a los gitanos nos han tenido durante muchos años apartados y sigue habiendo racismo", ha puntualizado Lolita, que hace ocho años, cuando cumplió 60, le confesaba a Julia Otero: "Acabo de cumplir 60 y estoy muy bien. El cine se lo está perdiendo".

UN RODAJE INOLVIDABLE

"Os pido disculpas por no haber estado siempre al cien por cien. Con la edad que tengo he de coger todos los trabajos porque me quiero retirar algún día, y eso hace que a veces me meta en camisa de once varas", bromeó Lolita con sus compañeros de rodaje el último día a modo de despedida. Fue un día triste para ella, pero dejaba también Mallorca feliz por esta nueva oportunidad que le ha servido para volver a ser la estrella protagonista. 

Por S. Q. Fotos: Agencias/Filmax/Universal.

"Es un placer que mi hija esté también en esta película", dice Lolita, que trabaja en el filme con Elena Furiase

"De mi personaje me gustó que es de raza gitana como yo, aunque ella se ha tenido que ganar la vida con métodos que no son los más apropiados"

"A los gitanos nos han tenido durante muchos años apartados y sigue habiendo racismo"



La vemos también en 'Castigo Divino'



Lolita compaginó el rodaje de 'Mallorca Confidencial' en la isla con las grabaciones en Barcelona de 'Tú cara me suena' y la obra 'Poncia'. "Me pasé mucho tiempo subida a un avión, pero mereció la pena", dice.



Lolita forma parte del reparto de la divertida comedia 'Castigo Divino', actualmente en cartelera y protagonizada por Juan Dávila.

Andreu Buenaafuente (61) anunció en noviembre que paraba por problemas de ansiedad. "Tengo que parar para volver con más energía", dice el humorista, casado con Silvia Abril (54), con quien tiene una hija de 12 años.

ANDREU BUENAFUENTE

"Estoy bien, mejorando poco a poco y en línea ascendente"

Tres meses después de anunciar que hacía un parón por problemas de salud mental, el humorista da noticias sobre su recuperación

Mejor y con ganas de volver a "hacer cositas". Así ha reaparecido Andreu Buenaafuente tres meses después de sorprender a todos sus seguidores anunciando que se retiraba temporalmente por un episodio de estrés. "Tengo que parar un poco para recuperarme y volver con la energía que se merece todo lo que hago", dijo entonces. Ha sido su gran amigo Carles Francino el que ha hecho salir al humorista solo por unos minutos de su retiro. Con motivo del Día Internacional de la Radio, Buenaafuente ha participado en 'La Ventana' donde ha asegurado que las cosas marchan bien.

"NO ME PUEDO QUEJAR"

"Estoy bien, mejor, recuperando poco a poco y creo que en línea ascendente. Bueno podría estar mejor, pero también podría estar peor", ha bromeado Buenaafuente, que asegura tener ganas de volverse a poner en marcha. "Tengo ganas de volver a hacer cositas a mi ritmo. Al final tanto trabajo te saca de la carretera y yo soy un privilegiado porque puedo hacerlo, puedo salir de la carretera, y además lo hago saturado desde lo que me gusta. Tú imagínate alguien que no le gusta lo que hace y está machacado. O sea que no me puedo quejar y lo que tengo que hacer es volver y hacer las cosas que me gustan", ha asegurado el humorista. Parece que en esos planes entra regresar lo an-

"Podría estar mejor, pero también peor. Tengo ganas de volver a hacer cositas a mi ritmo"

"Al final tanto trabajo te saca de la carretera y yo soy un privilegiado porque puedo salir"

tes posible con 'Nadie sabe nada', el programa que presenta en la Ser junto a Berto Romero. "Sí muy pronto volvemos, vamos a grabar nuevos capítulos y vamos a estar ahí dándolo todo", ha adelantado.

PROYECTOS TRUNCADOS

Sus problemas de salud mental, a los que ya tuvo que enfrentarse hace años, frenaron en noviembre todos los proyectos que el humorista tenía en marcha. Entre ellos el programa 'Futuro imperfecto', en TVE y la obra 'El Tenor' que representaba junto a su pareja Silvia Abril en el teatro. A pesar de que en un principio la pareja valoró ponerse al frente de las Campanadas de TVE, finalmente los problemas de Andreu obligaron también a echar el freno en ese proyecto conjunto.

SÍLVIA SU GRAN APOYO
Todo este tiempo, el humorista ha contado con el apoyo incondicional de Silvia Abril, que en estos casi tres meses ha ido dando pistas del estado de salud de su marido. "Está haciendo todo lo que está en su mano. Andreu sentía que no podía salir a trabajar. Ahora está mejor, trabajando para salir adelante y lo conseguirá", dijo la actriz hace poco. 

Por Silvia Quiroga. Fotos: Archivo/Redes.

Silvia Abril, su inseparable compañera

Andreu paró también en las representaciones de 'El Tenor' en las que se sube al escenario con Silvia Abril, su gran apoyo.



Con ganas de regresar a la radio

Andreu asegura que grabará pronto nuevos capítulos de 'Nadie sabe nada' en la SER, junto a Berto Romero.

Una experiencia sensorial única

Con el frío intenso y la baja humedad del invierno, la piel necesita un extra de hidratación y cuidado. ¿Cómo recuperar su luminosidad natural? Ziaja presenta Satin Glow, su nueva línea cosmética vegana para el cuidado integral del rostro y el cuerpo. La nueva rutina de belleza consigue la hidratación, suavidad y luminosidad que tu piel necesita, y se conjuga con una sofisticada fragancia que fusiona notas cítricas con delicados acentos amaderados y almizclados, realzados por el aroma de flores blancas. ¿Por qué son productos de alta eficacia? Porque su formulación incluye una cuidada selección de activos como el extracto de pétalos de rosa, la Centella Asiática (CICA) y el ácido hialurónico. Están indicados para todo tipo de pieles, especialmente para las secas.

Satin Glow transformará tu rutina diaria en un momento especial de relajación, confort y bienestar. ¡Sumérgete en una experiencia sensorial única diseñada para cuidar tu piel y mimar tus sentidos!

Sérum facial ultra-hidratante.

De textura ligera gel-cremosa, este sérum se absorbe rápida y fácilmente. Enriquecido con mica brillante, aporta a la piel un delicado tono satinado que realza su aspecto natural. 6,25 € (50ml).

Crema de día hidratante con SPF 30. Combina cuidado y protección en una fórmula desarrollada con filtros UV de alta calidad. Preserva la barrera natural de la piel y consigue un sutil efecto luminoso que realza el rostro. 7,49 € (50ml).

Gel de ducha cremoso.

De textura ultra suave y con una fragancia única. Su fórmula incorpora glucósidos de coco, agentes limpiadores que garantizan una limpieza delicada con glicerina vegetal. 7,49 € (390 ml).

Mousse corporal.

Suaviza e hidrata la piel, facilitando una aplicación uniforme y envolvente que invita a la relajación. Desde la primera aplicación, consigue una piel satinada y un aroma duradero. 9,99 € (350 ml).

Tónico facial hidratante.

Su fórmula, a base de glicerina vegetal, es muy suave y respeta el equilibrio natural de la piel. Además, limpia delicadamente, purifica y tonifica, mientras revitaliza y refresca la piel. 4,49 € (200ml).

Bruna corporal y capilar.

Con una fragancia única y una fórmula ligera, enriquecida con ingredientes nutritivos. Es de fácil aplicación y deja el cabello fresco, suelto y sin apelmazar. 4,99 € (90ml).

Elíxir de manos.

Con una formulación rica que proporciona un cuidado y nutrición duraderos. Desde la primera aplicación, deja un acabado satinado que realza la belleza natural de la piel. 4,20 € (50ml).



Satin Glow, la nueva rutina de belleza iluminadora con aroma a flores blancas y cremosa vainilla.

Silvia Bronchalo llevaba tres años sin hablar con su hijo Daniel cuando recibió la terrible llamada de Rodolfo Sancho en la que este le explicó que su hijo estaba detenido en Tailandia acusado de asesinar y descuartizar a un hombre.

“Rodolfo y yo tuvimos muchas discrepancias durante el juicio [del divorcio], Daniel vivió eso, sabía que no nos llevábamos bien. No hemos conseguido hacer las paces”

“He pensado mucho en el pasado, he pensado que, si a lo mejor hubiera llamado a Daniel la semana del crimen, a lo mejor habría cambiado algo”

SILVIA BRONCHALO A CORAZÓN ABIERTO

“Ojalá pudiera volver atrás, habría criado a mi hijo sola”

La madre de Daniel Sancho habla sobre el crimen que cometió su hijo y por el que cumple cadena perpetua en Tailandia

El programa '¡Deviemes!' emitió la segunda parte de la entrevista a Silvia Bronchalo. Se trata de la primera conversación extensa que la mujer que un día fue pareja de Rodolfo Sancho ha concedido a algún medio, por lo que su testimonio resulta de enorme importancia.

Sobre sus comienzos con Rodolfo Sancho

"Le conozco en el colegio, coincidimos en la misma clase, no fue en una escuela de interpretación, como se ha dicho. Empezamos cinco o seis meses después. Él todavía no era famoso. Nos caímos muy bien, nos hicimos amigos y comenzamos una relación. Al poco me quedé embarazada. Comenzamos en el 92 y en el 94 nació Daniel".

La infancia de Daniel

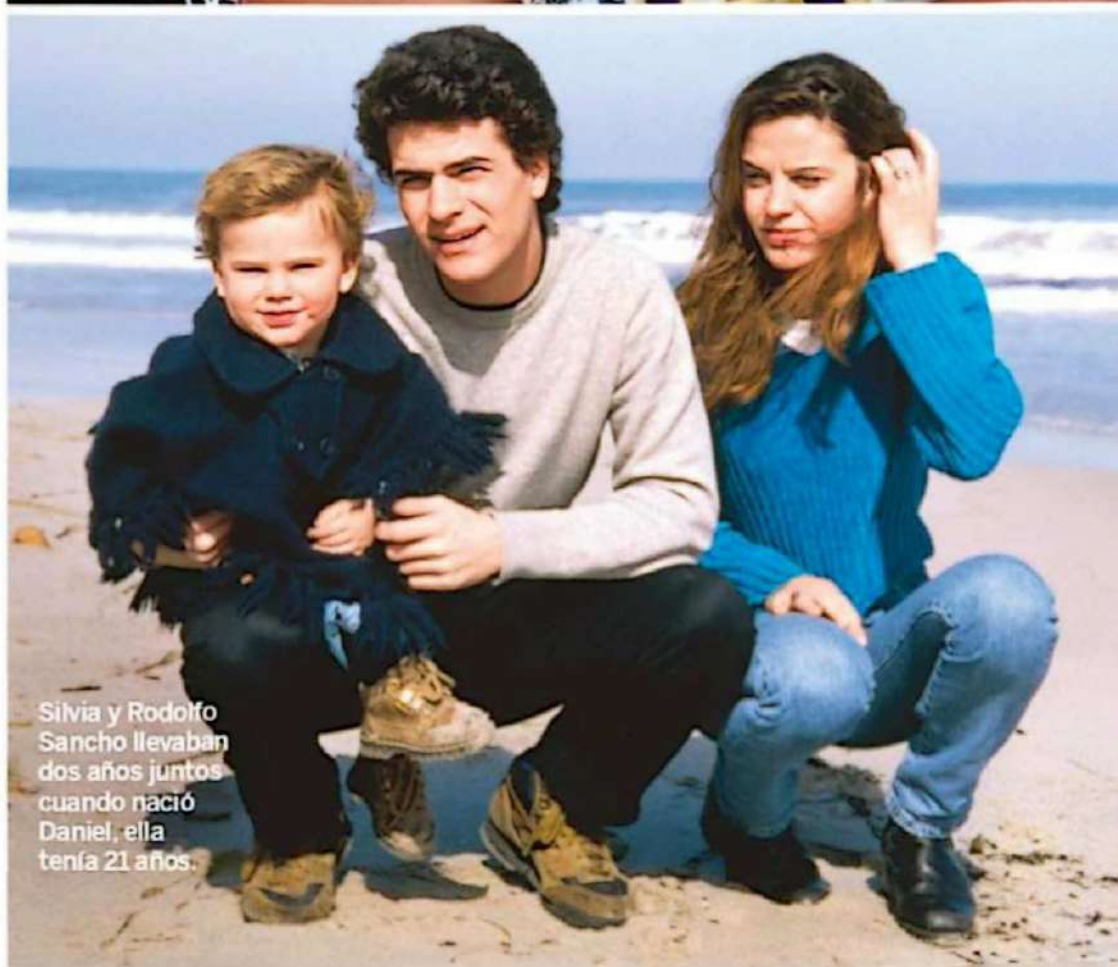
"Me cuesta mucho entender cómo ha pasado esto. Qué cambió para que algo así pudiera pasar. Porque de pequeño no era un niño violento. Sigo sin asimilarlo. Lo acepto, pero no asimilo esto. Mi cabeza no me lo permite. Era un niño feliz. Le queríamos todos, mi familia, la familia de su padre. Era el primer nieto en la familia de los dos y era un muñeco. Era superalegre y superlisto, le gustaba mucho leer y la poesía".

Así fue su separación

"El desgaste lo provocaron las discusiones y discrepancias, sobre todo por la educación de Daniel. No teníamos la misma visión. Quizá yo era más metódica y severa, era mucho menos permisiva. Empezamos muy jóvenes y con treinta años ya no teníamos nada que ver. Fui yo la que dijo que hasta aquí. Luego fue de mu-



Silvia defiende que su hijo nunca fue violento y que era un niño sensible al que le gustaba la poesía y el deporte.



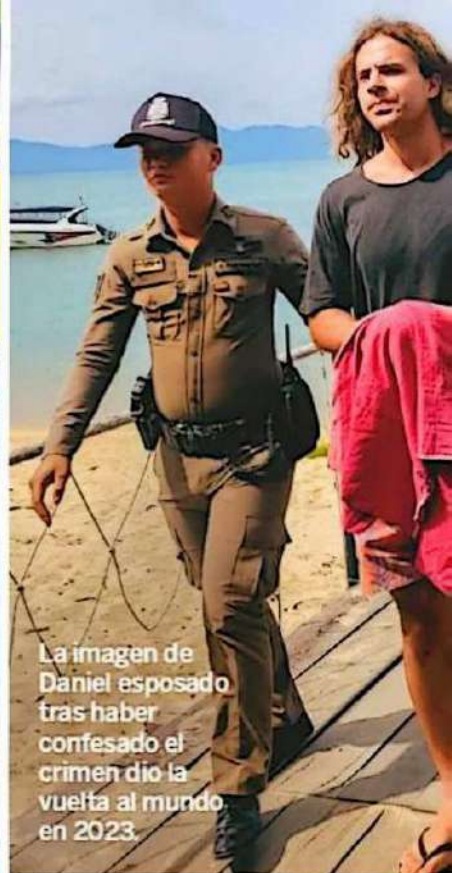
Silvia y Rodolfo Sancho llevaban dos años juntos cuando nació Daniel; ella tenía 21 años.



Tras la separación de sus padres, Daniel quiso quedarse a vivir con Rodolfo y, por el trabajo de su padre, pasaba la mayor parte del tiempo al cuidado de sus abuelos paternos. Poco a poco se fue distanciando de su madre.



En su entrevista, Silvia explica que Sancho Gracia quería muchísimo a Daniel.



La imagen de Daniel esposado tras haber confesado el crimen dio la vuelta al mundo en 2023.

empieza a deteriorar. Él quería vivir con su padre y con su abuela, y se quedó ahí".

El primer encuentro con Daniel en prisión

"Él estaba muy, muy nervioso. De la última vez que le vi, a verle detrás de un cristal, en una prisión en Tailandia, pues la impresión fue descomunal. Yo vi un Daniel diferente con el que había hablado unos días antes. Bastante afectado".

Los primeros días de Daniel en la cárcel

"Los presos cuando entran en una prisión se comportan de una manera cercana a la hostilidad. Conozco madres de presos allí y que me ayudaron muchísimo. Y cuando entran, ellos piensan que están ahí, que no han hecho nada, que quieren salir, que todo es una mierda. Él estaba muy afectado. No encajaba la situación. A pesar de que diez días antes parecía tranquilo, después de esos días sí estaba bastante afectado".

tuo acuerdo pero tuvimos muchas discrepancias durante el juicio [del divorcio], no fue fácil. Muchas veces quieres que las cosas sean amistosas por los hijos pero no se consigue, por lo que sea. Daniel vivió eso, sabía que no nos llevábamos bien. Es evidente que no hemos conseguido hacer las paces".

Distanciada de Daniel

"Yo llevaba muchísimos años sin hablar con Rodolfo ni nadie de su familia, y tampoco con mi hijo. Llevaba años sin saber nada de él. A raíz de nuestra separación, nuestra relación se



Responsable de lo que ha hecho su hijo

"Siempre pensamos que nosotros somos los responsables de la educación de nuestros hijos, o no solo de la educación, sino de ellos. Son nuestros, y lo que ellos hagan nos repercute y nos perjudica también. Y sí, he pensado mucho en el pasado, cuando era pequeño. He pensado que si le hubiera llamado o si le hubiera escrito en esa semana, a lo mejor habría cambiado algo. Ojalá pudiera volver atrás, cambiaría cosas. Me hubiera separado mucho antes o lo hubiera criado sola. No me entra en la cabeza que haya pasado algo así. Sigo sin entenderlo, pero sigue siendo mi hijo y lo sigo queriendo. Para mí es un error.

"Sigo sin entender que haya pasado algo así. Me pellizco todas las mañanas, digo: 'Esto es una pesadilla'. Pero no lo es, es la realidad"

Yo me quería morir. Yo me he pellizcado muchas veces todas las mañanas diciendo: 'Esto es una pesadilla', pero no lo es, es la realidad".

Por qué estuvo durante el juicio y cómo fue

"La figura materna en Tailandia es muy importante. Los tailandeses respetan mucho a la madre y a sus mayores. Por eso pensaba que mi presencia allí apoyando a mi hijo, aunque estuviese en la última fila era importante. El juicio fue muy intenso, hacía un tremendo calor. Todo lo que fue la reconstrucción, todos los testimonios de todos los testigos, pues fue muy duro, tanto por lo que le tocaba a Daniel como por lo que tocaba a la otra parte".

Una sentencia inesperada

"No se lo esperaba. Él esperaba o una absolución o una condena mucho menor. El equipo jurídico le hizo creer que podría salir absuelto. Yo hablé con mucha gente allí en Tailandia, que conocían casos de extranjeros o conocían casos de tailandeses, y, por lo general, no resultan en absolución. Ya solo por las caras que ponía todo el mundo, ya se sabía que algo no iba bien. Para mí fue un alivio que fuera cadena perpetua y no pena de muerte. Lo que más me dolió fue la cara de Daniel cuando escuchó eso. Él no entendía nada. Se volvió hacia su equipo jurídico buscando respuestas de por qué era esa sentencia. Él buscaba respuestas en su padre, en el abogado, pero nadie le dio ninguna. Y dos minutos después se lo llevaron". ■

Por Conchi Álvarez. Fotos: Agencias/Re des.



Silvia estuvo durante todo el juicio con su hijo. "La figura materna en Tailandia es muy importante, por eso pensaba que mi presencia allí apoyando a mi hijo, aunque estuviese en la última fila, era importante".

En la tertulia de 'El Hormiguero' Rosa Belmonte hizo una mención humillante al físico de Santaolalla ante las risas de Juan del Val y Pablo Motos

"El presentador me señaló, una señora me insultó y el resto de la mesa se rio ante esta violencia", denuncia la joven de 28 años

Sarah Santaolalla (28) es natural de Salamanca. Con estudios en Comunicación Audiovisual y Derecho, se ha convertido en una imprescindible en programas de TVE como 'Mañaneros' y 'Malas lenguas' o 'En boca de todos', de Cuatro.

LA ANALISTA POLÍTICA
MÁS RECLAMADA DE LA TELE

Así es Sarah Santaolalla, la mujer de la polémica machista

Ha sufrido una vejación por su físico en 'El Hormiguero' que ha puesto la tele patas arriba





Nuria Roca (53) ha alegado que, en 28 años de matrimonio, jamás le ha escuchado un solo comentario machista a su marido.

Los protagonistas del escándalo



Rosa Belmonte se disculpó al día siguiente de su comentario, sin citar a Sarah: "Pido perdón a quien haya ofendido".



Juan del Val (55) se ha mantenido en silencio tras el escándalo. En 'El Hormiguero', al día siguiente, se pidió perdón: "Metimos la pata".

A sus 28 años, Sarah Santaolalla es ya una de las voces más reclamadas de las tertulias políticas de la tele. Su estilo directo, capaz de mezclar la frescura de TikTok con la contundencia de la calle, la ha convertido en un referente de los más jóvenes pero también la ha puesto en la diana de numerosos ataques. El último de ellos le ha llegado en 'El Hormiguero', donde sufrió una vejación machista.

INSULTO CASPOSO

Todo comenzó cuando, sin citarla por el nombre, Pablo Motos se refirió en su programa a unas declaraciones de Sarah Santaolalla en 'En boca de todos' (Cuatro), en las que se refería a Felipe González como "traidor" a su partido. En ese momento, Rosa Belmonte—columnista de ABC—dijo, para referirse a Santaolalla:

"¿Esa que es la mitad tonta y la mitad tetas?". En la mesa se encontraba también Juan del Val, que sonrió ante el comentario.

SU RELACIÓN DE PAREJA

La respuesta de Santaolalla no se hizo esperar. "Anoche en un programa 'familiar' fui humillada nuevamente por mi aspecto físico. El presentador me señaló, una señora me insultó y el resto de la mesa se rio ante esta violencia que se ejerció desde un plató. (...) No eran hormigas, eran ratas". La polémica ha alcanzado tales dimensiones que Nuria Roca ha salido en defensa de su marido. Tras reconocer que el comentario de Rosa Belmonte le parece "una aberración y una humillación", ha aclarado en un vídeo de Instagram: "Juan no sonríe de manera cómplice, lo hace de manera incómodo".

Este no es el único ataque machista que ha recibido Santaolalla desde que su fama despegó en la tele. El diputado del PP Jaime de los Santos descalificó unas declaraciones suyas diciendo: "Estamos acostumbrados a que a mujeres prostitutas se les pague del erario". Una de las obsesiones de los críticos de Sarah Santaolalla es su relación con el periodista Javier Ruiz, presentador de 'Mañaneros'; un vínculo afectivo que se señala para desprestigiarla. Lo cierto es que Sarah Santaolalla ya era colaboradora de 'Mañaneros'

—y de otros muchos espacios dentro y fuera de RTVE— antes de que Ruiz fichase por el programa. La tertuliana es víctima, también, del señalamiento de grupos neonazis, que la acosan y persiguen incluso en su casa. Pero ella no desfallece. "Cuando has vivido un trauma tan fuerte como la pérdida de un padre, no te da miedo un insulto", dijo a El País. Su padre falleció cuando tenía 18 años. Él le inculcó esos valores que Sarah no olvida pese a las piedras en el camino. ■

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias/ El Hormiguero.



Descubre la
placa que le
hace inmortal



Raphael (82) se ha recuperado admirablemente del linfoma cerebral que le diagnosticaron en diciembre de 2024 y por el que recibió tratamiento en casa durante 2025.

RAPHAEL RECIBE UN HOMENAJE

“Con mi mujer me tocó la lotería”

“Natalia es una gran señora, maravillosa. Me enamoré un día de ella y no ha bajado nunca del ranking, sigue siendo la primera”, dijo Raphael

Boadilla del Monte, el pueblo madrileño en el que el cantante vive desde hace más de 50 años, ha bautizado con su nombre el auditorio nacional



Al acto acudieron la esposa de Raphael, Natalia Figueroa (86); sus tres hijos, Jacobo (52), Alejandra (50) y Manuel Martos (47); y dos de sus ocho nietos, Manuela (22) y Carlos de Arenzana (20), hijos de Alejandra.

Habló de su familia con Pedro Piqueras

Desde hace 51 años, Raphael vive en el municipio madrileño de Boadilla del Monte. Allí ha criado a su familia junto a su esposa, Natalia Figueroa. Ahora todo el clan ha querido estar presente en el homenaje que el pueblo ha realizado al artista, bautizando con su nombre el auditorio municipal. Tras descubrir la placa, el cantante fue entrevistado en el recinto por Pedro Piqueras. A él le confesó: "Natalia es una gran señora, maravillosa. Con ella sí que me tocó la lotería. Es aquella mujer de la que yo me enamoré un día y no ha bajado nunca. En el ranking sigue la primera". **A**

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.

Pedro Piqueras entrevistó a Raphael en el interior del auditorio. "Me siento muy mimado", le dijo al periodista sobre el apoyo de sus hijos. Destacó que Jacobo "es muy buena persona" y Alejandra, "fantástica".



Presumen
de amor
en las
redes
sociales

Dora y Nicolás,
ambos de 21
años, posan así
en las redes.
Ella se refiere
a su chico como
"mi torero".

**DORA POSTIGO SALE
CON NICOLÁS MARTOS**

La hija de Bimba Bosé y el nieto de Raphael, enamorados

Dora acaba de participar
en el Benidorm Fest y
Nicolás, que es hijo de la
actriz Toni Acosta,
es poeta y pintor



El Benidorm Fest ha servido de presentación en sociedad de una de las relaciones jóvenes más prometedoras: la que mantienen Dora Postigo, hija de la fallecida Bimba Bosé, y Nicolás Martos, nieto de Raphael. La joven se quedó a las puertas de la final pero contó con el apoyo de su novio, hijo de la actriz Toni Acosta y el productor Jacobo Martos.

PINTOR, POETA Y DIRECTOR

Dora es la mayor de las dos hijas que Bimba tuvo con el director y compositor Diego Postigo. Cuando sus padres se divorciaron ella tenía 9 años, pero no fue una separación traumática. Siguieron llevándose bien y Dora mantiene una excelente relación con la actual pareja de su padre, la actriz Bárbara Lennie. Pese

a su juventud —tiene solo 21 años—, Dora está acostumbrada a los focos y ha publicado varios singles. En 2018, debutó como modelo en la firma de David Delfín —íntimo amigo de su madre y fallecido de cáncer, también, como ella— y tres años más tarde protagonizó 'Rainbow', una película a las órdenes de Paco León. Nicolás también ha heredado la vena artística de su familia. Él no canta ni actúa, pero sí escribe poemas y pinta cuadros de estilo expresionista. Como estudiante de la ESCAC —la escuela de cine más prestigiosa del país—, recientemente se ha estrenado con la dirección de un corto: 'Dos de pecho'. En él ha dirigido a dos gigantes de nuestra escena como Josep Maria Pou y Pedro Casablanc. **■**

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.



MITCH, EL EX DE DORA QUE ASPIRA A UN GOYA

MIGUEL MARTÍN DE BUSTAMANTE, así se llama, al menos en el DNI, el anterior novio de Dora, aunque todos lo conocemos por su alias: Mitch. Él también venía de una familia con pedigrí —es hijo de la escritora Marta Robles— y junto a Dora vivió sus primeros photocalls apenas superado el umbral de la mayoría de edad. En 2023 la cantante anunció su ruptura dejando claro que la amistad continuaba: "Lo quiero muchísimo, siempre será el amor de mi vida". Hoy Mitch aspira a un Goya a mejor actor revelación por la película 'Romería'.

BOUQUET
Red

PRUÉBALA
y EXPRIME SU
COLOR

***CON ANTOCIANINAS:**

pigmento natural con importantes propiedades antioxidantes.

ANTIÓXIDANTE

VITAMINA
C

ÁCIDO
FÓLICO

ALTO
CONTENIDO
EN ZUMO

50
ANIVERSARIO 1975 - 2025
Anecoop

#Disfrutacíticamente

PRODUCTO
COOPERATIVO

SABOR
AUTÉNTICO
DEL CAMPO

PRODUCTO
NACIONAL
de temporada

RACIONES
DE VIDA PARA
EL CAMPO

Óliver Laxe (43) nació en París, hijo de dos emigrantes. Cuando su familia volvió a Galicia a los 6 años, le costó adaptarse. "He estado deprimido desde los seis años, y esa depresión me ha llevado a hacer cine", cuenta.

**ÓLIVER LAXE,
EL DIRECTOR ESPAÑOL
NOMINADO AL OSCAR**

**"Siento que
puedo seducir a
buenos actores"**

El cineasta, hijo de emigrantes gallegos que trabajaban de porteros en París, coquetea con la idea trabajar con Jacob Elordi, el actor de 'Frankenstein', en su nueva película

Es la sorpresa del año en el mundo del cine. Las dos nominaciones al Oscar de 'Sirât' —a mejor película internacional y mejor sonido— han convertido a Óliver Laxe en un fenómeno mundial. **LECTURAS** habló con el director días antes de que acudiera al almuerzo de nominados, la cita que la Academia reserva para calentar motores antes de la gala del 15 de marzo. "Si te soy sincero, no estoy sorprendido por las nominaciones al Oscar. En mi porra yo decía que íbamos a tener dos y así ha sido", nos confesaba. En el almuerzo, se saludó efusivamente con Jacob Elordi, el actor del momento, nominado por 'Frankenstein' y protagonista de 'Cumbres borrascosas'. Un encuentro que tiene su intrahistoria.

SE CODEA CON ESTRELLAS

Óliver Laxe y Jacob Elordi tienen en común su elevada estatura. De hecho, el director gallego explicó en una entrevista en Cadena Ser que le confundieron con el actor australiano durante Globos de Oro. "En un descanso de la gala, cuando iba a volver a mi asiento, le dije al guarda de seguridad: 'Ey, que

"El cine es una forma de terapia", nos dice Óliver. Ha explicado que sufre depresión desde los seis años

soy uno de los nominados', y me respondió: 'Tranqui, te he reconocido, eres Frankenstein, ¿verdad?'. Jacob Elordi —de raíces vascas, pues su abuelo es de Ondarroa— alabó recientemente 'Sirât' en una charla. "No leáis sobre ella. Id con un amigo al cine y cenad algo después, porque vais a necesitar hablar sobre ella. Y vedla

"Me gustaría hacer una película en español y hablar en español"; anuncia Jacob Elordi

"Celebro la oportunidad que se me abre, tengo mucha confianza en mí mismo"; nos dice Óliver



Jacob Elordi (28) ha recomendado 'Sirat' en un acto público: "No leáis sobre ella. Id con un amigo al cine y cenad algo después, porque vais a necesitar hablar sobre ella. Y vedla en una sitio con buen sonido". Jacob y Óliver coincidieron en el almuerzo de los nominados a los Oscar.

en una sitio con buen sonido", aconsejaba. En el mismo acto, anunciaba su deseo de trabajar en el cine español. "Me gustaría hacer una película en español y hablar español". Óliver recogió el guante y, durante el almuerzo de nominados a los Oscar, ambos se citaron para trabajar juntos en el futuro.

SE CODEA CON ESTRELLAS

Óliver compartió con nosotros la ilusión que le hacía atravesar las puertas que estas dos nominaciones le abren en su carrera. "Celebro mucho la oportunidad que me viene ahora con mi siguiente película. Va a ser una película aún más au-



Óliver le contó a Jacob que lo confundieron con él en los Globos de Oro debido a su estatura, Óliver mide 2 metros y Jacob, 1,96.



El director, recogiendo uno de los cinco galardones que 'Sirât' se llevó en los Premios del Cine Europeo. ¿Cómo hace para que el éxito no se le suba a la cabeza? "Tengo la suerte de haber tenido éxito desde joven", dice Laxe.



daz. Tengo mucha confianza en mí mismo, así que quiero entregarme a mi intuición y a esa manera de hacer cine que tengo, desde la espiritualidad, como una forma de terapia", nos explicaba. ¿Quiere eso decir que el éxito de 'Sirât' pone en sus manos la posibilidad de trabajar con estrellas de Hollywood en su próximo trabajo? "En estos momentos siento que puedo seducir a buenos actores", admite.

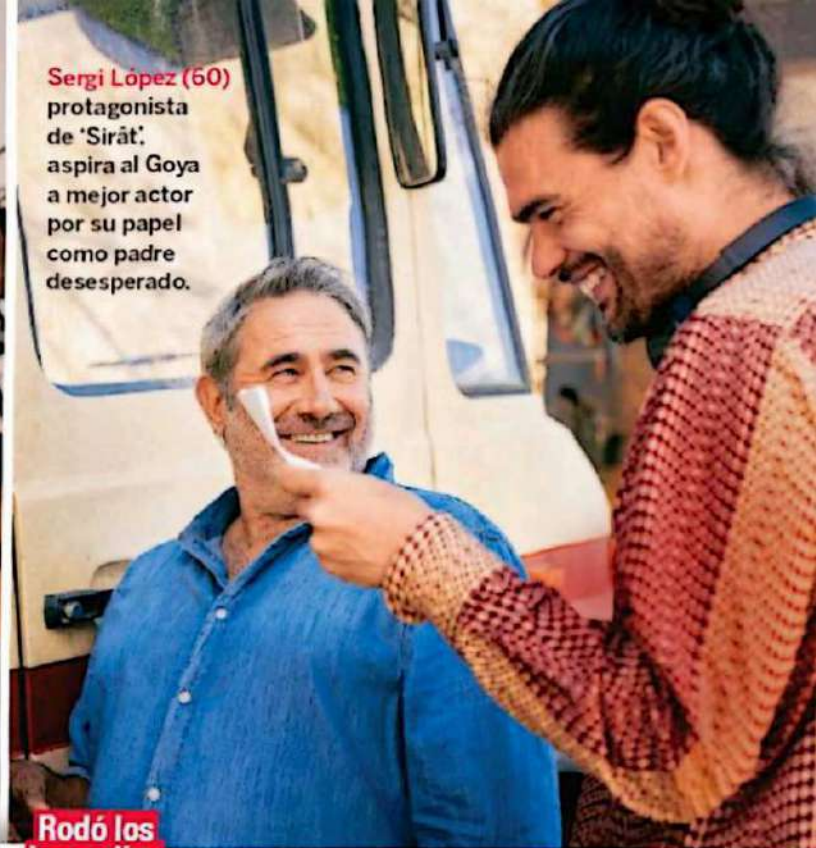
ELEGO A RAYA

Óliver hoy se codea con las estrellas pero sus orígenes son humildes. Sus padres eran emigrantes gallegos que se conocieron en París trabajando como porteros. "Era un trabajo típico para los gallegos que emigraban. Sacaban la basura, guardaban paquetes, daban las llaves...", explica. Él vivió sus primeros años de infancia en la capital francesa y cuando su familia regresó a Galicia sufrió. "Pasé de ser el primero de la clase al último, porque todos sabían leer y contar menos yo. He estado deprimido desde los seis



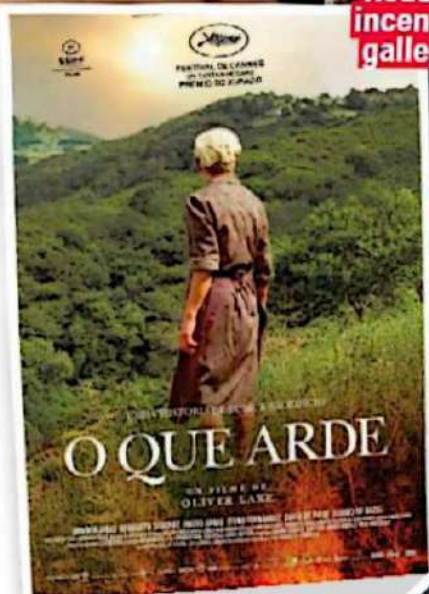
'Sirât', mejor película internacional y mejor sonido

Su último trabajo, 'Sirât: trance en el desierto', opta a dos premios de la Academia. La película se rodó en Marruecos, una tierra muy especial para el director.



Sergi López (60) protagonista de 'Sirât', aspira al Goya a mejor actor por su papel como padre desesperado.

Rodó los incendios gallegos



En 'O que arde', de 2019, Laxe seguía la vida de un pirómano recién salido de la cárcel. El director rodó en incendios reales e insertó esas imágenes en la ficción.

años, y esa depresión me ha llevado a hacer cine", revelaba en El País. No le ha ido mal: ha hecho cuatro largometrajes y los cuatro pasaron por el Festival de Cannes. "Tengo la suerte de haber tenido éxito desde joven y eso me ha ayudado a mantener el ego a raya. He vivido pasos adelante y hacia atrás pero ahora tengo más madurez. Siempre he confiado en mí", nos cuenta.

SU EX ES "FAMILIA"

En lo personal, ha estado unido cinco años a Nadia Acimi, diseñadora de vestuario de 'Sirât', con la que mantiene una relación "de familia" tras su ruptura. Le preguntamos si 'Sirât' pertenece a una nueva ola de espiritualidad junto a trabajos como 'Lux', el disco de Rosalía. "Sí, estamos en un cambio de era. La vida es más dura y nos obliga a mirarnos más adentro. La espiritualidad está vinculada a la fragilidad. La vida nos hace humildes y ese es el primer paso para una espiritualidad sana", razona. **L**

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.



Debutó en Cannes con 28 años



'Todos vós sodes capitáns', su ópera prima, se estrenó en Cannes en 2010.

4_106272580
'SAUVIGNON BLANC' SE
HA RODADO EN EL DESIERTO

Todos los secretos del nuevo videoclip de Rosalía

La cantante continúa en su senda
espiritual en el vídeo de su última canción,
inspirada en Santa Teresa de Jesús

El último videoclip de Rosalía empieza con la artista tumbada en medio del desierto con un Rolls-Royce retumbando en la lejanía que se le acerca peligrosamente. Ella lleva un elegante y sencillo vestido, cuyos tonos dorados se funden con el color de la arena y un voluminoso collar brilla en su cuello. La canción que ilustra este videoclip es 'Sauvignon Blanc', el nuevo single de 'Lux', el cuarto disco de la cantante que ha batido todos los récords.

ALCANZAR EL ÉXTASIS

La canción está inspirada en Santa Teresa de Jesús y en el vídeo, igual que la gran mística española del Siglo de Oro español, Rosalía defiende que hay que desprenderse de lo material para alcanzar el éxtasis divino.

'Sauvignon Blanc' es el nuevo single de 'Lux', el cuarto álbum de Rosalía en el que la artista comparte su visión de la espiritualidad y en el que habla trece idiomas. La sauvignon blanc es un tipo de uva con la que se hacen vinos muy populares en todo el mundo.

Como ya es habitual en ella, la cantante ha llenado el vídeo de mensajes y elementos metafóricos. Una copa de vino blanco —el Sauvignon Blanc del título—, es símbolo de abundancia y placeres compartidos, el Rolls-Royce, es un símbolo de lujo y al que la cantante prende fuego al final de su particular travesía por el desierto para alcanzar la luz. En un momento del vídeo, Rosalía incluso levita cuando una fuerza invisible la coge en brazos. Sus fans, siempre encantados con descifrar los mensajes secretos, apuntan a que esa fuerza puede ser el poder de Dios. Otros apuntan a que Rosalía conecta con la figura de Santa Teresa, de quien se dice que levitaba cuando alcanzaba el éxtasis divino. **4**

Por E. Cebrián. Fotos: Getty/Redes.



Un vestido de Galliano con historia

El vestido que lleva Rosalía en el videoclip lo diseñó John Galliano en su etapa en Dior. Lo presentó Carla Bruni en 1998 —a la derecha— y luego lo llevó Jennifer Aniston en 2015 en los premios del Sindicato de Actores. Rosalía lleva una gargantilla de perlas de Dior que adquirieron en una tienda de segunda mano de firmas de lujo de Los Ángeles.



**“Tenía la certeza
de que podíamos
convocar a
los ausentes
y hacerlos
eternamente
presentes”**

**“Pero mis cartas
me separaban
de los demás y
me encerraban
en esta burbuja
melancólica”**

**CARLOTA SE SINCERA SOBRE
LA MUERTE DE STEFANO CASIRAGHI**

“Escribía cartas a mi padre para aliviar mi dolor”

La princesa publica su primer libro
en solitario en el que revela cómo se
refugió en la escritura tras perder a
su padre con solo 4 años

Licenciada en
Filosofía por la
Sorbona, Carlota
(39) lleva años
ejerciendo de
anfitriona de
encuentros
literarios. En 2018
escribió su primer
libro junto al filósofo
Robert Maggiori.
Actualmente, la
princesa mantiene
una relación
con el escritor
Nicolas Mathieu.

Este libro no es un tratado, ni una historia, y mucho menos una confesión". Así presenta Carlota Casiraghi 'La Fêlure' ('La grieta') su primer libro en solitario. Un trabajo en el que, a través de textos de escritores y poetas que admira, reflexiona sobre esas fisuras, esas fragilidades que nos acompañan y nos definen a todos, también a ella.

EL REFUGIO DE UNA PRINCESA

En un capítulo, revela cómo la escritura se convirtió en su refugio tras la muerte de su padre. En 1990 Stefano Casiraghi falleció en Montecarlo mientras participaba con su embarcación en el mundial de off-shore. Carlota tenía solo cuatro años, y el miedo a perder los recuerdos que le quedaban de él la llevó a empezar un diario en el que escribía cartas y poemas a su padre. "En los momentos difíciles, cuando me invadía un sentimiento de injusticia, escribía cartas a mi padre y me sentía aliviada de mi dolor. Así había adquirido la certeza de que podíamos convocar a los ausentes y hacerlos eternamente presentes. Me sentía casi invencible en este refugio en el que se había convertido mi diario", explica Carlota, que con esas cartas poco a poco se fue aislando del mundo. Fue una amiga en un campamento de verano la que le pidió que dejara de escribir esos textos. "Podía ver claramente que mis cartas o mis poemas me separaban de los demás y me encerraban en esta burbuja melancólica", cuenta Carlota, que dejó de escribir a su padre.

SENTIMIENTO DE CULPA

Icono de moda y belleza, la princesa reflexiona en el preámbulo del libro sobre esa presión mediática que la ha acompañado desde la cuna. "He sido

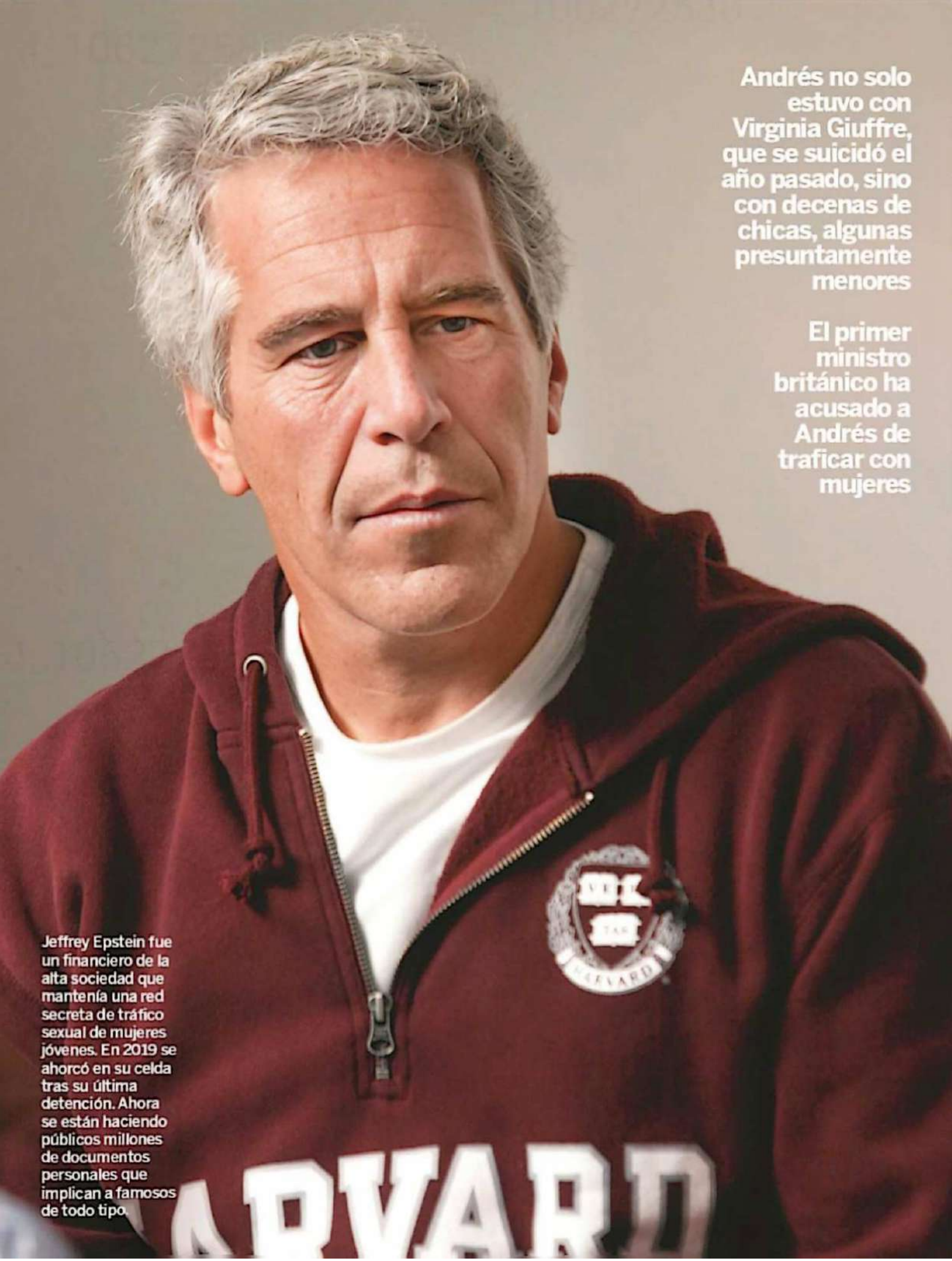
a menudo reducida a una imagen sobre papel satinado, a una vida de sueños y privilegios... Son mi buena fortuna y no me siento orgullosa de ellos, ya que me beneficio de ellos sin que sean fruto de ningún mérito", lamenta Carlota. "Pero todo lo que puede ser importante para mí, mis convicciones o mi personalidad, casi nunca se revela en esta imagen que se me pega a la piel", asegura. Carlota habla también de la maternidad y de las grietas que ser madre ha abierto en su vida. La princesa, que tiene dos hijos de 12 y 7 años, de sus relaciones con Gad Elmaleh y Dimitri Rassam, recuerda con un punto de pesar sus dos embarazos. "No es una nostalgia agri dulce como cuando miras un álbum de fotos, sino una punzada más dura: el arrepentimiento de no haber sabido vivir este tiempo porque me invadió una preocupación loca". ■

Por S. Q. Fotos: Astrid di Crollanza/Agencias.

Carlota con su padre, Stefano Casiraghi, y su madre, Carolina de Mónaco.



Carlota con sus dos hijos, Raphaël, de 12 años, y Balthazar, de 7.



Andrés no solo
estuvo con
Virginia Giuffre,
que se suicidó el
año pasado, sino
con decenas de
chicas, algunas
presuntamente
menores

El primer
ministro
británico ha
acusado a
Andrés de
traficar con
mujeres

Jeffrey Epstein fue
un financiero de la
alta sociedad que
mantenía una red
secreta de tráfico
sexual de mujeres
jóvenes. En 2019 se
ahorcó en su celda
tras su última
detención. Ahora
se están haciendo
públicos millones
de documentos
personales que
implican a famosos
de todo tipo.

HARVARD

LOS TENTÁCULOS DEL PEDERASTA
SACUDEN A LOS PODEROSOS

Jeffrey Epstein, la pesadilla de la realeza europea

Andrés y Fergie, Mette-Marit, Sofía de Suecia... La lista de royals que se relacionaron con el tenebroso magnate está sacudiendo el continente



Una imagen de archivo de Andrés en una fiesta con Jeffrey Epstein.

No es por
maldad



por Pilar Eyre

Epstein se los está cargando a todos! ¡Lo que no habían conseguido los matrimonios desiguales, la locura, la enfermedad, lo está logrando un muerto! Porque seis años después de que Jeffrey Epstein se suicidara en la celda de la prisión federal de alta seguridad donde estaba esperando su juicio por pederastia y tráfico sexual, **los millones de documentos de sus archivos que ven la luz estos días se están llevando por delante a los miembros más importantes de la sociedad occidental.** Políticos, reyes y príncipes, millonarios, benefactores, artistas, pensadores, todos están siendo laminados por esa máquina destructora de lo que se conoce como los papeles de Epstein.

¿RODARÁN CABEZAS?

"Deberían rodar cabezas en la monarquía británica, hablamos de corruptelas financieras y delitos sexuales cometidos por el hijo de una reina

La policía interroga al personal de Andrés y examina los registros de entradas y salidas de sus residencias



En sus correos con Epstein, Sarah Ferguson le cuenta intimidades de sus hijas: "Eugenia se ha ido a pasar un fin de semana de sexo con un chico". Tras ser puesto en libertad por un delito de pederastia en 2008, Sarah fue a visitar al magnate acompañado por sus hijas adolescentes.

y hermano de un rey, cubiertos por la institución", dice el prestigioso historiador británico Andrew Lownie en *El País*. Y es que el ahora expríncipe Andrés apareció hace cuatro años en una foto con Virginia Giuffrè, una víctima de Epstein, que lo acusó de abusar sexualmente de ella cuando era menor. **A Virginia, que se suicidó el año pasado, se le pagaron 12 millones de libras por su silencio.** Parecía un delito, pero, al no poderse investigar, todo quedó en una especie de nebulosa.

LOS PROBLEMAS DE ANDRÉS

Pero ahora se ha sabido que el expríncipe no solo estuvo con Virginia, sino con decenas de chicas, algunas presuntamente menores. Y no solo eso, el que fue primer ministro Gordon Brown acaba de acusarlo de traficar con mujeres, "muchas fueron transportadas clandestinamente hasta el aeropuerto londinense de Stansted". **Las nuevas fotos que se han aportado son repugnantes y tenebrosas:** Andrés está inclinado a cuatro patas sobre una mujer al parecer muy joven y al parecer inconsciente, y mira a la cámara con ojos extraviados.

CARLOS, COMPROMETIDO

Otros correos hacen sospechar que Andrés ha vendido secretos de comercio internacional a Epstein, lo que sumaría la corrupción financiera a los delitos sexuales. El escándalo y las evidencias han sido ta-

les que el rey Carlos ha autorizado la investigación interna y en estos momentos la policía está interrogando al personal del expríncipe y los registros de entrada y salida de sus numerosas residencias. **El rey dice que va a cooperar, pero hay grandes dudas de que lo haga en realidad y se logre interrogar al expríncipe.** Carlos ya conocía la culpabilidad de su hermano hace cuatro años, porque los 12 millones pagados a Virginia los aportaron entre su madre la reina Isabel, la herencia del príncipe Felipe y Carlos mismo. Pese a eso Andrés seguía viviendo en una residencia real y participando en ceremonias oficiales como la misa de Pascua en Windsor, donde fue con Sarah Ferguson. Otra señalada.

LOS CORREOS DE FERGIE

Porque, aunque el caso de Andrés es el más impactante, lo de su exmujer, la simpática Fergie, la campechana, no deja de ser muy grave. **En su abundante correspondencia con Epstein no solo le pega varios sablazos, "hermano, si no me envías ese dinero me echarán de casa", sino que le pide matrimonio "cásate conmigo".** Y quizás lo más imperdonable es que le cuenta intimidades de sus hijas, "Eugenia se ha ido a pasar un fin de semana de sexo con un chico". Y lo peor de todo es que lo visita con ellas cuando el delincuente es puesto en libertad en 2008 como muestra de apoyo. Ha sido juzgado y condenado por pederastia y se hace acompañar por sus hijas adolescentes para visitarlo, ¡inexplicable!

Carlos III aportó parte de los 12 millones de euros que se usaron para comprar el silencio de una víctima de su hermano

FLIRTEÓ CON METTE-MARIT

¿Y qué decir de las monarquías nórdicas? "Las mujeres escandinavas son las más

Epstein prestaba dinero a Sarah Ferguson y coqueteaba con Mette-Marit

Llamaba "nuestra Sofía" a la mujer de Carlos Felipe de Suecia, que visitaba su isla cuando era una modelo de 20 años

atractivas", coquetea con él la princesa heredera de Noruega Mette Marit, "Me aburre... ¿estás en París? ¡la ciudad ideal para un adulterio!". Y habla también de su hijo, en este caso Marius, que está siendo juzgado en la actualidad por violación. "¿Qué te parecería que le regalara una foto de dos mujeres desnudas para su carpeta del colegio?". ¿Y en Suecia? Epstein llama "nuestra Sofía" a la mujer del príncipe Carlos Felipe, que pasó varias temporadas en su isla cuando era una modelo espectacular de veinte años.

UNA CASCADA DE NOMBRES Woody Allen era íntimo amigo de Epstein (qué sorpresa), y parece que el suicidado medió para que una de sus hijas asistiera a una selecta universidad. La mujer de Bill Gates contó que la relación con Epstein fue la causa de su separación matrimonial, "estoy muy contenta de haberme alejado de toda esa suciedad". Trump, Mick Jagger, Naomi Campbell, Stephen Hawking, David Copperfield, el filósofo Noam Chomsky, Ellen DeGeneres, Diana Ross, Flavio Briatore, Bush, Bill Cosby, Robert Kennedy Jr., Putin, centenares de famosos y personas anóni-

mas visitaron la Isla de los Horrores. Cada día afloran nuevos nombres y nuevas fechorías, aunque no podamos ver los videos y casi ninguna foto ya que son tan estremecedores que no se atreven a hacerlos públicos. Se habla de orgías salvajes, canibalismo, asesinatos, bebés, rituales satánicos... ¡Parece mentira que tanta maldad pueda caber en una cabeza humana!

EL EJEMPLO DE FELIPE

Lownie dice que es muy difícil que las monarquías sobrevivan a estos escándalos tan colosales sin tomar medidas drásticas y pone como ejemplo positivo al rey Felipe, que en cuanto supo que su padre estaba metido en negocios turbios lo envió al exilio. Cita uno de esos negocios turbios que nos atañe y que hasta ahora descono-

cíamos: el rey emérito era "estrecho socio" del ex príncipe Andrés en algunos negocios en Kazajistán. ¿Tendrían que ver estos negocios con los cinco millones de euros que, según contó el alcalde de Almaty, entregó personalmente al entonces rey de España en un maletín? ¡Quién sabe!

Síguela en www.lecturas.com



Dos
princesas
frente a sus
propias
mentiras

"Deseo enviar una profunda disculpa por mi amistad con Jeffrey Epstein", ha dicho Mette-Marit de Noruega, que flirteaba con el magnate por e-mail.

"Nos conocimos en un restaurante y en una proyección de cine, siempre rodeada de más personas. No hubo nada más", dijo Sofía de Suecia sobre Epstein. Los papeles demuestran que mentía.



**'Dawson crece',
la serie que
marcó a una
generación**



Su serie se emitió desde
1998 a 2003. James con
Katie Holmes, Michelle
Williams y Joshua Jackson.

**FALLECE
JAMES VAN DER BEEK
A LOS 48 AÑOS**

Adiós al ídolo juvenil de 'Dawson crece'

El intérprete sufría
cáncer de colon desde
2023 y pasaba por
apuros económicos.

Hollywood se ha
volcado en ayudar
financieramente a
su familia



En septiembre, el reparto de 'Dawson crece' se reunió para recaudar fondos para James y una asociación contra el cáncer. El actor no pudo asistir. Ya estaba muy enfermo.

El actor James Van Der Beek, protagonista de la serie 'Dawson crece', ha fallecido a los 48 años del cáncer de colon que le diagnosticaron en 2023. Su deceso encierra una tragedia aún mayor que pone el foco sobre el deficiente sistema sanitario de EE UU, totalmente privatizado. Van Der Beek se arruinó tratando de curar su enfermedad y ahora su viuda y sus seis hijos han recurrido a la caridad online para no perderlo todo a causa de las deudas.

EL ADIÓS DE KATIE HOLMES

Ya en el pasado, Van Der Beek había subastado objetos de atrezzo de 'Dawson Crece' para costear algunas facturas. No fue suficiente. En el momento de su muerte, se ha impulsado otra campaña de caridad en Internet para ayudar a su viuda, la actriz y productora Kimberly Brook, y sus seis hijos. "Durante su enfermedad, la familia enfrentó no solo desafíos emocionales, sino también una importante presión financiera. Tras esta pérdida, Kimberly y sus hijos se enfrentan a un futuro incierto", reza la petición. Al cierre de esta edición, se han recaudado más

de dos millones de euros. Entre los donantes se encuentra Steven Spielberg -Dawson quería ser director en la serie e idolatraba al creador de 'E.T.'- o Zoe Saldña. También ha habido polémica en este punto porque se ha sabido que en enero, semanas antes de morir, Van Der Beek compró por cuatro millones el rancho en el que vivía alquilada su familia por 4 millones de euros. Katie Holmes, que saltó a la fama en 'Dawson crece' junto a James, se ha despedido de él con un emotivo mensaje. "Estoy muy agradecida por haber podido compartir una parte del viaje de James", escribe la actriz. ■

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



Padre de seis niños

James Van Der Beek se casó en 2010 con la actriz y productora Kimberly Brook (44), con la que tuvo seis hijos: Olivia (15), Joshua (13), Annabel (12), Emilia (9), Gwendolyn (7) y Jeremiah (4).



James estuvo casado anteriormente con la actriz Heather McComb (48) de 2003 a 2010.

GABRIELA BERLINGERI

Así es la modelo que ha enamorado a Bad Bunny

Tres años después de su ruptura, el cantante y su chica, puertorriqueña como él, se dejan ver juntos de nuevo

Bad Bunny (31) mantuvo una relación de más de dos años con Gabriela Berlinger (32). Tras romper con ella, el cantante salió durante un año con Kendall Jenner (30), del clan Kardashian.

El día que hicieron oficial su relación



Bad Bunny y Gabriela posaron juntos en los Premios Billboard en 2021. La pareja se había conocido en 2017 en un restaurante. "Empezamos a hablar y seguimos viéndonos", dijo él.

"Gabriela es muy especial en mi vida. La mejor compañera que podría tener", ha dicho él

Tan solo unos días después de que Gabriela Berlinger fuera vista entre el público de la Super Bowl, y con el día de los enamorados muy cerca, la diseñadora y Bad Bunny se dejaban ver en Buenos Aires compartiendo una romántica cena. Dos encuentros que han avivado los rumores de que, más de tres años después de su separación, la pareja habría vuelto a apostar por su relación. La aparición de Gabriela en la gran noche de Bad Bunny en los Grammy el pasado 1 de febrero ya había puesto a los fans de la pareja en alerta.

COMPAÑERA DE VIDA

Bad Bunny y Gabriela se conocieron en 2017 en Puerto Rico, tras un concierto de Zion & Lennox mientras él cenaba en un restaurante con sus padres y alguien les presentó. "Empezamos a hablar y, a partir de ahí, seguimos viéndonos", contó Bad Bunny tiempo después. No fue hasta 2020, durante la pandemia, cuando su relación empezó a salir a la luz. "Ella es muy especial en mi vida. Esta cuarentena me ha hecho comprender que ella es la mejor compañera que podría tener", confesó el cantante tras pasar el tiempo de aislamiento junto a ella. Un año después oficializaban su relación posando juntos en los Premios Billboard de la Música Latina. Gabriela era ya una pieza importante en la vida personal y también profesional del puertorriqueño. Además de poner voz en uno de los temas del cantante, apareció junto a él en un par de videoclips, en uno de ellos, "Tití me preguntó", Gabriela



Con Lady Gaga en el gran show de Bad Bunny

Gabriela ha compartido en sus redes esta imagen con Lady Gaga confirmando así que estuvo con Bad Bunny en la Super Bowl.

Tras la Super Bowl, se les ha visto en Buenos Aires cenando en un restaurante

se vestía de novia y aparecía en el altar junto a Bad Bunny. Puertorriqueña como él, Gabriela es modelo, influencer y diseñadora. Con más de dos millones de seguidores en redes, fundó y dirige la marca de joyería Diciembre Veintinueve (D29), que ha ampliado con una línea de trajes de baño que ella misma promociona posando en sus redes.

UNA RELACIÓN MEDIÁTICA

Tras más de dos años de relación con Bad Bunny, Gabriela y el cantante rompían en 2022, poco antes de que él iniciase una mediática relación con Kendall Jenner, la menor de las Kardashians, que duraría solo un año. Todo parece indicar que el puertorriqueño vuelve a tener en su vida a Gabriela. ■

Por Silvia Quiroga. Fotos: Getty/Redes.



Gabriela, que es puertorriqueña como Bad Bunny, tiene más de dos millones de seguidores en las redes. Fundó la marca de joyería D29 que ha ampliado con una línea de trajes de baño.

**SE CASARÁN ESTE 2026
TRAS DOS AÑOS DE AMOR**

Dua Lipa arropa a su prometido en la Berlinale

La cantante es el gran apoyo de su chico, Callum Turner, uno de los favoritos para encarnar a James Bond

Dua Lipa (30) vistió un vestido de Chanel confeccionado para la ocasión y coronó su look con una gargantilla de Bulgari. Sale desde hace dos años con Callum Turner (36), al que conocemos por la saga 'Animales Fantásticos'.

El pasado junio, Dua Lipa confirmó que se había comprometido con el actor Callum Turner tras dos años de relación. Ahora la pareja ha realizado su primera alfombra roja desde el compromiso en la Berlinale, el Festival de Cine Internacional de la capital alemana. Luciendo un modelo de Chanel con transparencias, Dua arropó a su chico durante la presentación de su comedia 'Rosebush Pruning', rodada en Catalunya.

PAMELA Y ELENA, JUNTAS

En la película también participan Pamela Anderson y la española Elena Anaya, que posaron juntas. "Rodar con Pamela Anderson no formaba parte de mi imaginario o mi plan de vida", dijo Elena, agradecida por la oportunidad. ■

Por A.F. Couceiro. Fotos: Getty.



Pamela Anderson (58) está en pleno renacer de su carrera y no deja de sumar proyectos de prestigio. Lució un vestido de la colección Resort 2026 de Carolina Herrera.



Elena Anaya (50) participa junto a Callum Turner y Pamela Anderson en 'Rosebush Pruning', que se rodó en Catalunya. "Conocí a Pamela una semana antes del rodaje y me enamoré un poco de ella", ha asegurado la actriz.



Michelle Yeoh (63), la actriz china de 'Todo a la vez en todas partes', recibió el Oso de Oro de Honor a su carrera.



**SIETE AÑOS DESPUÉS
DE SU MUERTE**

Guerra por la herencia de Karl Lagerfeld

El modista legó la mayor parte de su patrimonio de 300 millones de euros a su gata y nada a sus familiares, pero su testamento ha sido impugnado

Karl Lagerfeld falleció el 19 de febrero de 2019 a los 85 años. En la foto, junto a su gata Choupette. El legendario diseñador de Chanel dejó gran parte de su fortuna a su ama de llaves para que cuidara del felino.



El diseñador, con tres de sus herederos. De izquierda a derecha, Sebastien Jondeau (su chófer), y los modelos Baptiste Giabiconi y Brad Kroenig.

Sus herederos, en vilo

Siete años después de la muerte a los 85 años de Karl Lagerfeld, su patrimonio de 300 millones de euros continúa sin repartirse. El diseñador destinó la mayor parte de su fortuna a su gata Choupette y a la mujer que cuida de ella, Françoise Caçote. Pero ahora su albacea ha hecho público que el testamento ha sido impugnado.

REPARTO EN EL AIRE

Además de Choupette y su cuidadora, Karl nombró como herederos a los modelos Jake Davis, Baptiste Giabiconi y Brad Kroenig y al hijo de este último, Hudson, al que adoptó como ahijado. También a Caroline Lebar, su mano derecha durante 35 años, y a Sebastien Jondeau, su chófer. "No tengo familia... Tengo una hermana en EE UU a la que no he visto en 40 años. Sus hijos nunca me enviaron una tarjeta de Navidad", dijo el kaiser de la moda en 2015. La prensa alemana informa de que ahora el albacea de Lagerfeld ha enviado una carta a los interesados comunicando la impugnación del testamento. "Los derechos de los herederos son inciertos", reza la misiva. **A**

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



El diseñador, junto a Hudson Kroenig, su ahijado. El joven, que hoy tiene 17 años, es hijo del modelo Brad Kroenig, uno de los musos de Karl. Padre e hijo figuran como herederos.

**DESLUMBRÓ
EN EL DESFILE DE
RALPH LAUREN**

Anne Hathaway calienta motores para su gran año

A punto de estrenar la segunda entrega de 'El diablo viste de Prada' y 'La Odisea'

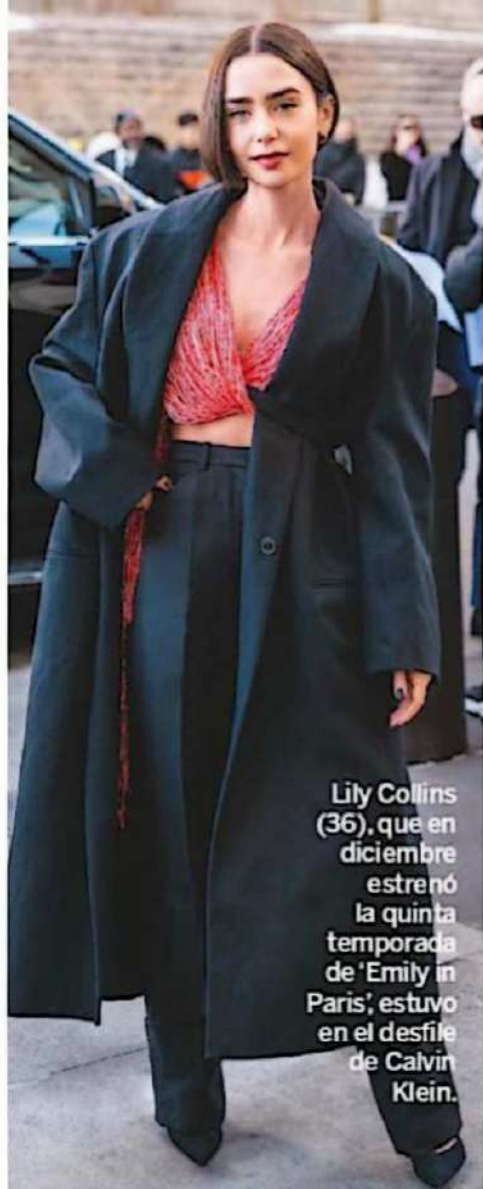
Anne Hathaway (43) escogió un elegante diseño de Ralph Lauren para liderar el front row de la popular firma americana.



Gigi Hadid (30) fue la encargada de abrir el desfile de Ralph Lauren. La modelo tiene una niña de 5 con Zayn Malik.



Pocos días después del desfile, Uma Thurman (55) acudió a la boda sorpresa de Maya Hawke, la hija que tiene con Ethan Hawke.



Lily Collins (36), que en diciembre estrenó la quinta temporada de 'Emily in Paris', estuvo en el desfile de Calvin Klein.

Ya ha empezado la cuenta atrás para el esperadísimo estreno de la segunda parte de 'El diablo viste de Prada', uno de los grandes acontecimientos del cine de este año. Mientras calienta motores, Anne Hathaway, que coprotagoniza la película junto a Meryl Streep, se encargó de inaugurar la Semana de la moda de New York en el desfile de Ralph Lauren. Gracias a la primera entrega de la película, que se estrenó en 2006, Anne consiguió un auténtico estatus de ícono de la moda. Lily Collins, que también se ha hecho famosa por una ficción que retrata el mundo de la moda, 'Emily in Paris', estuvo en el desfile de Calvin Klein. **■**

Por E. Cebrían. Fotos: Agencias.



Lola Índigo (33) hizo doblete, acudió al desfile de Cult Gaia —en la imagen— y también al de Carolina Herrera.

Elegancia española en la Gran Manzana



Hiba Abouk (39), que estos días celebra los cumpleaños de sus dos hijos, coincidió con Lola Índigo en el front row de Carolina Herrera.

LLEVAN TRES MESES JUNTOS

Primeras fotos de Cayetano Rivera y Tamara Gorro

El ex de Eva González y la influencer llegaron a Madrid tras disfrutar de un viaje juntos a las islas Maldivas



Tamara (39) y Cayetano (49) charlaron distendidamente en el aeropuerto a su llegada de Maldivas. La pareja hizo antes escala en Dubái.



La química entre Tamara y Cayetano es evidente. Los dos se han convertido en la primera pareja sorpresa del año.

Siguen sin querer confirmar lo suyo, –“necesito ubicarme”, asegura ella– pero las imágenes hablan por sí solas: Cayetano Rivera y Tamara Gorro llegando juntos, y muy sonrientes, del viaje que han compartido en las paradisíacas islas Maldivas.

UNA DESCONEXIÓN NECESARIA

Tras unos días alejados de la rutina, el hijo pequeño de Carmina Ordóñez y Paquirri, y la influencer aterrizaban en el aeropuerto de Madrid, donde les esperaban unos amigos comunes. “A veces alejarse un poco de la realidad te aporta un poco de paz mental y es lo que he buscado”, escribió Tamara en sus redes al regresar de este viaje, que le ha servido también para celebrar su 39 cumpleaños. Según ha trascendido, la pareja hace tres meses que sale. Él, que tiene un hijo de 7 años con Eva González, rompió con María Cerqueira hace nueve meses y ella se divorció en 2022 de Ezequiel Garay, con quien tiene dos hijos de 10 y 8 años. 

Por S. Quiroga. Fotos. Agencias.

Uno de los muchos momentos de complicidad que compartió la pareja en el aeropuerto.

“A veces alejarse un poco de la realidad te aporta un poco de paz mental y es lo que he buscado”, escribió Tamara en sus redes al regresar de este viaje, que le ha servido también para celebrar su 39 cumpleaños.

Makoke anunció que se casa con Gonzalo Fernández este año en Ibiza, tras haber tenido que aplazar la boda por un grave problema familiar de salud, pero todo apunta a que el juicio podría tener lugar este mismo año.

**POR DELITOS DE MALTRATO
CONTRA LA MADRE DE SU HIJA**

El novio de Makoke se sentará en el banquillo

Tras la denuncia interpuesta por la expareja de Gonzalo en 2024, la jueza ve indicios de delito y lo lleva a juicio. Se podría enfrentar a cinco años de cárcel

A pesar de que anuncia que se casa en Ibiza este año, Makoke pasa por uno de los peores momentos de su vida. Ha recibido un mazazo emocional que no esperaba. Su novio, Gonzalo Fernández, va a ser procesado, acusado de maltratar a su expareja. Según la información exclusiva que llega hasta nuestra redacción, tras la denuncia interpuesta a mediados de 2024 por la madre de su hija, la juez ve indicios de delito y ha dictado un auto que lo lleva a juicio por maltrato físico, amenazas y vejaciones continuadas.

MENSAJES VEJATORIOS

El prometido de Makoke va a sentarse en el banquillo imputado por varios delitos de maltrato en el ámbito familiar. La magistrada considera que la denunciante sufrió mella física y psicológica a manos del publicista. Hay indicios de que sufrió dos agresiones. En 2017, a los cinco meses de dar a luz, supuestamente la agredió propinándole diversos golpes en la cara. En 2020 Gonzalo presuntamente le tiró del pelo y la empujó hasta caer al suelo en presencia de su hija de tres años. La juez ha incluido en el auto de transformación las decenas de mensajes insultantes y amenazantes presentados por la supuesta víctima, algunos escuchados por la hija de ambos. Un extenso listado de escalofriantes improperios: "Eres una hija de puta, gilipollas, retrasada, subnormal. Te voy a matar, te vas a cagar, te voy a destruir, te voy

Hay indicios de que la mujer sufrió dos agresiones, una a los cinco meses de dar a luz

**Las fotos de
la salida de
Gonzalo
del calabozo**

Esta imagen pertenece al día siguiente de la denuncia de la ex de Gonzalo, él se abrazó a Makoke tras pasar una noche en el calabozo.

a reventar, te voy a destrozar la vida". Según nuestros datos, además de los mensajes vejatorios dirigidos a su expareja, el menosprecio a la mujeres en general está presente en varias de las sangrantes comunicaciones.

UN AGRAVANTE DE PESO

Expertos en derecho penal consultados por LECTURAS nos aclaran la importancia que tiene que este rosario de agravios sean aceptados en un procedimiento: "Quiere decir que el denunciante ha demostrado que los mensajes o correos no han sido manipulados. Han sido cotejados por un perito judicial o un letrado de la administración de justicia". Tras analizar la información de la que disponemos, nuestras fuentes jurídicas consideran que el novio de Makoke podría enfrentarse a más de cinco años de cárcel: "Que los delitos juzgados se hayan cometido delante de menores sería una agravante que aumentaría la pena".

A Makoke y Gonzalo el escándalo les salpicó el verano pasado días antes de tener que anular su boda por una grave enfermedad diagnosticada a Marina Rome-

En el auto se han incluido los mensajes insultantes presentados por la víctima, algunos escuchados por la hija de ambos

ro, pareja del hijo de la colaboradora, Javier Tudela. En aquel momento se habló de que existían unas fotos de Gonzalo saliendo de los juzgados tras pasar una noche en el calabozo. Esas imágenes ven la luz ahora por primera vez en este reportaje. Makoke aludió a esta polémica en el programa 'Fiesta': "No me altera. Se está intentando empañar la boda, me parece de muy mal gusto. Sé cómo han sucedido las cosas. No hay nada que esconder". No era así. Tras ser detenido en 2024, Gonzalo se enfrentó a un juicio rápido que determinó el inicio de diligencias previas. Hoy sabemos que se sentará ante el juez y, a espera de conocer la fecha, probablemente sea durante este 2026. **■**

Por Martina Ataun. Fotos: Agencias.



Makoke aseguraba el año pasado: "Se está intentando empañar la boda, me parece de muy mal gusto. Sé cómo han sucedido las cosas. No hay nada que esconder"

Nuestras Series

**'RAFAELA Y SU LOCO MUNDO',
CON INGRID GARCÍA-JONSSON**

Una fiesta de pijamas de humor absurdo

El humor marciano de la serie: todo queda en casa—, la nueva comedia de Atresplayer trata sobre una adolescente ensañadora, a la que da vida Ingrid García Jonsson, su familia disfuncional y su disparatado grupo de amigas. parte del reparto de ▶ Atresplayer



El esperado
regreso
del equipo
de 'La hora
Chanante'

'ÉL Y ELLA', EL ÚLTIMO FENÓMENO DE NETFLIX

Un thriller de final impactante que alterna entre los puntos de vista de una pareja rota

La película japonesa de 1950 'Rashomon' puso en circulación un recurso narrativo que, desde entonces, ha venido enriqueciendo el cine —y las series— con ejemplos cada vez más sofisticados. En el clásico de Akira Kurosawa, los detalles de un mismo crimen se presentaban contados desde cuatro puntos de vista, obligando al espectador a conformar su propia verdad de los hechos a partir de los diferentes relatos. 'Él y ella', la serie que lleva cinco semanas en el Top 10 de Netflix —solo superada en longevidad por 'Los Bridgerton' o 'Machos alfa'—, arrastra esta premisa a una esfera mucho más personal. Tiem-



po después del hundimiento de su matrimonio a causa de la trágica pérdida de su bebé, Anna (Tessa Thompson) y Jack (Joe Bernthal) se reencuentran para investigar una serie de muertes, ella como periodis-

ta y él como policía encargado del caso. La serie nos invita a seguir la investigación intercalando sus puntos de vista. El brillante giro final da sentido a la propuesta.

▶Netflix

LOS MEJORES ESTRENOS DE LA SEMANA



1 56 DÍAS. Basada en el best-seller de Catherine Ryan Howard. Sexo, mentiras y un crimen sin resolver. PrimeVideo, 18/2



2 LA PAREJA DE AL LADO. Segunda temporada de la serie antológica sobre vecinos que se acercan demasiado. Movistar+, 19/2



3 PARADISE. El jefe del Servicio Secreto de la Casa Blanca es investigado por el asesinato del presidente. Disney+, 23/2



Mario Casas (39) es el Teniente Santiago Medina, un solícito soldado del bando nacional encargado de que el banquete servido a Franco y sus lugartenientes salga bien. Evidentemente, no lo tendrá fácil.

'LA CENA'

LA COMEDIA QUE MIRA A LOS GOYA TRAS ARRASAR EN LOS FEROS

No estaba en los cálculos de los expertos que 'La cena', del veterano Manuel Gómez Pereira, se convirtiera en un exitazo de taquilla capaz de elevar su influencia hasta la campaña de premios. Pero esta comedia de enredos sobre un grupo de presos republicanos obligados a preparar un banquete a Franco tras el fin de la Guerra Civil dio la sorpresa en los Feroz —ganó el premio de mejor comedia— y ahora aspira a hacer lo propio en los Goya. Su sátira antifranquista es más actual que nunca. Aparte de estar nominada a mejor película, Alberto San Juan compite a mejor actor. ►**Movistar+**



Mario Casas y Alberto San Juan, las dos Españas

Alberto San Juan (57) es Genaro Palazón, maître del Palace y enlace con los presos republicanos que quieren aprovechar la cena para fugarse.



Gabriela Guillén pone rumbo a Honduras

Telecinco calienta motores para la nueva edición de 'Supervivientes' y Gabriela Guillén (39) es uno de sus fichajes estrella. "Soy una persona supercompetitiva y estoy preparada", ha expresado la madre del hijo menor de Bertín Osborne, que en diciembre cumplió dos años. La empresaria, que admite que separarse del pequeño será lo más difícil mientras esté en Honduras, ha aclarado si el niño tendrá contacto con Bertín en su ausencia: "Claro que sí, es el padre".

Emilio Gutiérrez Caba sufre una caída

"Nada más que un pequeño susto", ha asegurado el actor sobre la caída que sufrió en el Teatro Bellas Artes de Madrid antes de salir a escena. El intérprete perdió el equilibrio y se hizo una brecha en la cabeza.



TRAS GANAR UNA MEDALLA OLÍMPICA UN ATLETA NORUEGO, VIRAL AL CONFESAR UNA INFIDELIDAD EN DIRECTO

De no ser por su sinceridad, el nombre de Sturla Holm Laegreid (28) podría haber pasado inadvertido fuera de la prensa deportiva. Noruego y ganador de una medalla de bronce en el biatlón individual de 20 kilómetros durante los Juegos Olímpicos de Invierno de Milán-Cortina, lo que lo ha situado en la

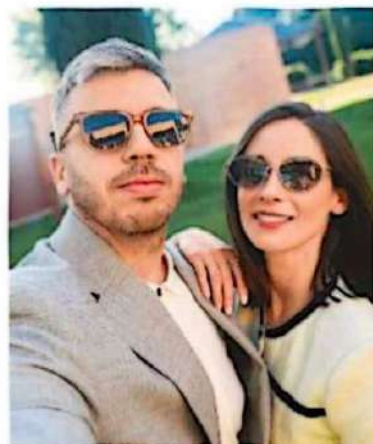
primera línea mediática ha sido el culebrón sentimental que han destapado sus declaraciones a la emisora estatal noruega tras conseguir el tercer puesto en la competición que combina esquí de fondo y tiro con carabina. "Quiero compartir esta medalla con alguien que quizá no me haya visto hoy",

se sinceraba primero. El deportista no lograba contener la emoción y se animaba a compartir su reciente ruptura con los televidentes: "Hace medio año conocí al amor de mi vida, la persona más bella del mundo. Y hace tres meses cometí mi mayor error y la engañé. Se lo dije hace una semana y han sido las peores semanas de mi vida". Tras reconocer la infidelidad a quien hasta ahora había sido su pareja, aprovechó la visibilidad para subrayar que no está dispuesto a perderla para siempre: "Tuve una medalla de oro en mi vida. Probablemente haya muchos ahora que me miren con otros ojos, pero solo tengo ojos para ella". No obstante, la petición desesperada de una segunda oportunidad no ha surtido el efecto esperado. A pesar de que el fragmento en el que muestra su arrepentimiento se ha convertido en un fenómeno viral que acumula millones de visualizaciones, 'me gusta' y comentarios en las redes sociales, su expareja ha sido clara. "Es difícil perdonar, incluso después de una declaración de amor ante todo el mundo", señala en un escrito anónimo difundido por la prensa noruega. "Él sabe lo que siento al respecto", concluye.



Elena Rivera se casa tras 15 años de relación

Sin entrar en detalles sobre el evento, la actriz ha confirmado en 'Y ahora Sonsoles' su inminente enlace con David Redondo, subdirector de comunicación de Atramedia: "Está enfocado en celebrar y juntar a mi gente".



Pablo Alborán empieza su gira 'Global Tour Km0'

Llegará a España en mayo. Pero antes de que Bilbao, Barcelona, Madrid y otras muchas ciudades se rindan a sus pies, Pablo Alborán (36) ha dado ya el pistoletazo de salida a su gira 'Global tour Km0' al otro lado del charco, en Chile. Se trata, sin duda, de la gira más ambiciosa del andaluz. Un recorrido musical que celebra sus 15 años sobre los escenarios. "Van a pasar muchas cosas", dice.



ALBA FLORES LLEVA SU PELÍCULA A LA PRISIÓN DE MUJERES

Muy emocionada y mostrando su lado más humano, Alba Flores (39) presentó en la prisión de mujeres Wad-Ras, en Barcelona, el documental que ha dedicado a su padre, 'Flores para Antonio'. "Para mí era importante poder recordar a también a mi padre con alegría", compartió Alba con todas las presas.



MICK JAGGER

La exbailarina Melanie Hamrick (38), prometida del artista, sufrió una agresión mientras se encontraba en un club privado de Londres: "Dos personas me agarraron por detrás".



CARLOS III

Christopher John Eadie, decorador de la Casa Real británica durante 30 años, fue hallado sin vida en su jardín a los 63 años. El pintor se habría ahorcado tras decepcionar al monarca.

Letizia premia a Aitana Bonmatí

Con tres balones de oro y muchos éxitos deportivos a sus espaldas, Aitana Bonmatí (28), se reencontraba emocionada con una de sus más preciadas fans, Letizia (53). La Reina, que siempre ha apoyado el fútbol femenino, le entregó el premio Reina Letizia en el marco de los premios del Deporte. Letizia y Aitana se saludaron y charlaron afectuosamente.



VISITÓ EL BANCO DE ALIMENTOS DE BILBAO

Sofía vuelve al trabajo tras la muerte de su hermana

La reina Sofía (87) ha regresado a la vida pública un mes después de la muerte de su hermana Irene. Reapareció en Bilbao en una visita oficial al Banco de Alimentos que este año celebra sus 30 años de existencia. Muy sobria, con traje os-

curo y bufanda a cuadros blancos y negros, Sofía, que saludó a todos con una sonrisa, se mostró orgullosa de poder visitar la instalación fotovoltaica donada por la Fundación Reina Sofía que permitirá al banco reducir el consumo de energía.



MAYA HAWKE

La hija de Uma Thurman y Ethan Hawke, conocida por su papel de Robin en 'Stranger Things', ha contraído matrimonio con el cantante Christian Lee Hutson en Nueva York.

Blake Lively y el juicio que paraliza Hollywood

Blake Lively (38) y Justin Baldoni (42), la pareja protagonista de 'Romper el círculo', película dirigida por él, se han recontrado en los juzgados de Nueva York. Ambos asistieron a la primera sesión de negociación a raíz de la demanda que la actriz interpuso contra Baldoni por presunto acoso sexual en el rodaje. Tras seis horas, no hubo acuerdo.



GISÈLE PELICOT

"QUIERO IR A HABLAR CON MI MARIDO A LA CÁRCEL"

La mujer francesa, que durante diez años fue drogada por su marido para que la violaran más de 50 hombres, publica sus memorias

'Un himno a la vida. Mi historia' es el título del libro autobiográfico que acaba de publicar Gisèle Pelicot (73). Un año después de que su marido Dominique fuera condenado a 20 años de prisión por violarla durante años, así como por reclutar a otros 50 hombres por Internet para que abusaran de ella mientras permanecía inconsciente y lo grababan todo, la víctima del mediático caso se atreve a contar su verdad en unas memorias desgarradoras. "Confiaba tanto en él que no

podía imaginar que ese hombre me estuviera manipulando", se ha sincerado en una entrevista con The New York Times, donde también ha aludido a su voluntad de visitar a su esposo en la cárcel. "Espero que cuando estemos cara a cara pueda decirme la verdad sobre todo lo que se le acusa", dice. Sabe que será un momento duro, pero no pierde la esperanza: "Quizá sea ingenua, pero espero poder obtener las respuestas que no pudo dar ante el tribunal de Aviñón".



BRITNEY SPEARS

La artista ha vendido los derechos de su catálogo musical a la misma empresa que compró los de Whitney Houston, tras llegar a un acuerdo que ronda los 200 millones de euros.



NINO BRAVO

El museo dedicado al cantante en Aiello de Malferit (Valencia), su pueblo natal, ha cerrado, después de que sus hijas no hayan renovado la cesión de bienes con el ayuntamiento.



NINA

"Estuve cinco meses durmiendo allí, me pusieron una cama", ha confesado la artista en una entrevista con Jordi Basté sobre la exigencia que supuso dirigir la Academia de 'OT'.

VISITA UNA ESCUELA COMPROMETIDA CON EL BIENESTAR EMOCIONAL

Kate se vuelca con la salud mental en la infancia

Con motivo de la Semana de la Salud Mental Infantil, Kate Middleton (44) ha vuelto a demostrar su implicación con la causa desde su agenda oficial. La princesa de Gales, tan dulce y cercana como de costumbre, ha visitado a los estudiantes de la Castle Hill Academy, una escuela primaria de Croydon, al sur de Londres, muy comprometida con el bienestar emocional del alumnado.



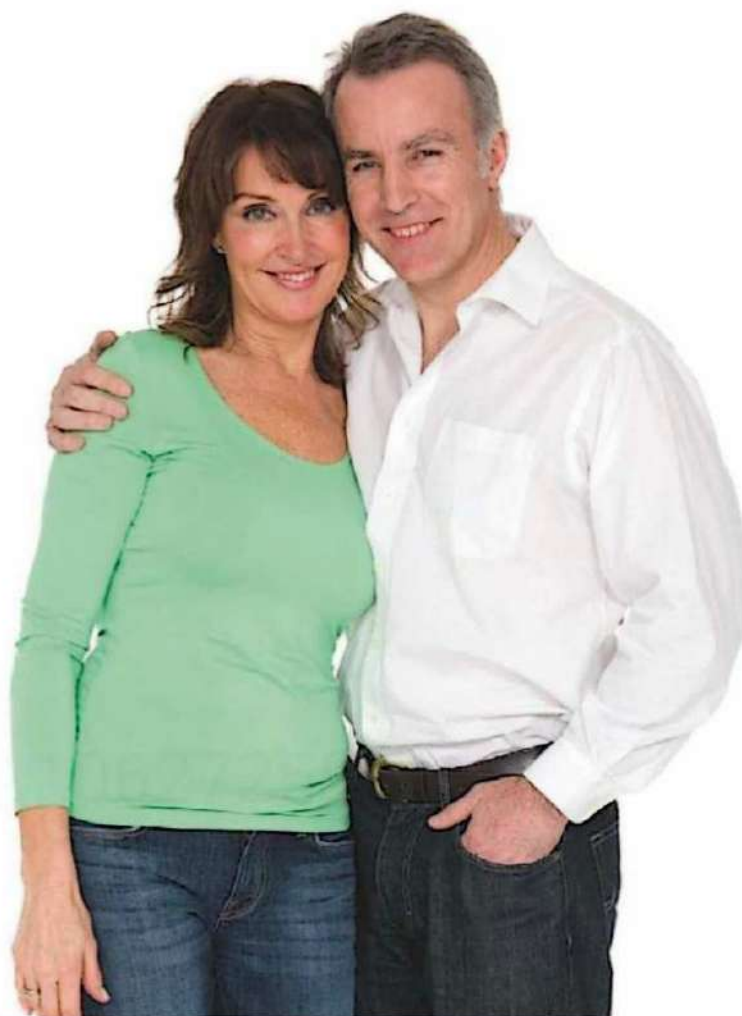
PACK EXPRESS NATURHOUSE

Quiero perder
2 Kilos



Por solo 59€

PROGRAMA PARA 2 DÍAS
CON COMIDAS INCLUIDAS



+ REGALO



**Crema rejuvenecedora con colágeno hidrolizado y
aceite de almendras dulces**

Hidrata, reduce las arrugas y aumenta la firmeza y elasticidad de la piel.



Hidratante



Reparadora



Firmeza y elasticidad

*CREMA VALORADA EN 19 €. PROMOCIÓN VÁLIDA DEL 14 DE ENERO AL 30 DE ABRIL DE 2026.

**CONSULTA TU CENTRO
MÁS CERCANO:**

• LLAMANDO AL TELÉFONO
• O ENTRANDO EN LA WEB

902 15 14 14
naturhouse.es/centros



NATURHOUSE

@ /naturhousespain

f /spain.naturhouse

www.naturhouse.es

MÁS DE 30 AÑOS DE EXPERIENCIA EN LA PÉRDIDA DE PESO



Penélope Cruz protagonizará una comedia romántica con Jude Law

Nancy Meyers, cineasta de referencia en el género de las comedias románticas, prepara su regreso a la gran pantalla. Penélope Cruz (51) será una de las estrellas del nuevo proyecto de la directora de títulos tan exitosos como 'En qué piensan las mujeres', pero no estará sola. La esperada película, con estreno previsto para la Navidad de 2027, también estará protagonizada por Jude Law (53), que ya trabajó con Meyers en 'Vacaciones'.

esplayer

AEV
aco mune



ARTURO VALLS ESTRENA SERIE

"ME HE PLANTEADO PARAR Y DESCANSAR MUCHAS VECES"

Acaba de estrenar 'Rafaela y su loco mundo', la nueva comedia de Atresplayer, pero Arturo Valls (50) defiende que siguen faltando propuestas diferentes. El presentador, que además de actuar en la serie también es uno de sus productores ejecutivos, nos cuenta cómo afronta esta etapa y cuáles son sus planes de futuro.

► **El humor ha cambiado mucho y ahora hay más sensibilidad. ¿Es más complicado?**

-El contexto influye mucho. Para mí, el límite del humor es que el chiste sea bueno. Cuando una broma no tiene gracia y solo es ofensiva, ahí está el problema.

► **¿Qué tiene que tener un proyecto para que aceptes?**

-La primera pregunta es si me voy a pasar bien. Con quién voy a rodar, quién dirige, qué equipo hay. Si siento que me voy a divertir, pesa mucho.

► **¿Alguna vez has aceptado algo solo por la experiencia y no por el guion?**

-Sí. A veces, el proyecto no es tan interesante, pero piensas que vas a rodar en un sitio que te apetece y con gente con la que quieres trabajar. Luego lees el guion y dices "madre mía", pero ya te has dejado llevar por la experiencia.

► **¿Te has planteado parar y descansar?**

-Muchas veces. Yo busco la jubilación anticipada, pero los proyectos no me dejan. Me gusta producir y estar detrás. Hacer cosas más puntuales, no tanto volumen.

► **¿Cómo imaginas esa jubilación ideal?**

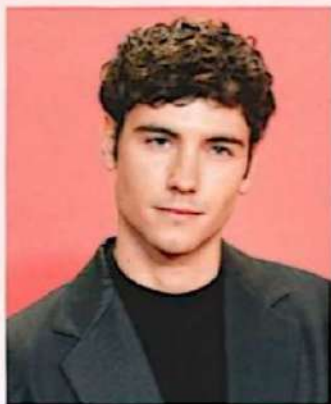
-Viajando, haciendo deporte, jugando al tenis con amigos, haciendo paellas, yéndome a la montaña, ordenando mi colección de vinilos. No me aburriría. Sobre todo, rodeado de amigos, cocinando y alargando sobremesas. Eso para mí es la vida.

► **Has dicho que fue difícil sacar adelante la serie. ¿Hacen falta más proyectos diferentes?**

-Sí. Cuando ves plataformas hay muchas cosas parecidas. Es importante que arriesguen.

El hijo de Ángel Nieto, actor

Aunque se formó en la escuela de tenis de Rafa Nadal en Manacor, Hugo Nieto (25), hijo pequeño del fallecido piloto, ha decidido centrarse en la interpretación y ya ha tenido pequeños papeles en dos películas.



Los Sussex celebran San Valentín en la NBA

El príncipe Harry (41) y Meghan Markle (44) pasaron la noche de San Valentín en el partido de los All-Star de la NBA, que reúne a los mejores jugadores de la liga. Allí coincidieron con Barack Obama.



**Adelgazar
es también
una manera
de mejorar
la calidad
de vida.**



Paola Llavres

**“Estoy feliz y
contenta con mi
nueva imagen”**

Paola, gaditana de 33 años, está guapísima. Sólo hay que ver cómo estaba hace dos años y el cuerpo que luce ahora. «La gente me reconoce por la melena, después de mirarme un buen rato con cara de no me lo puedo creer», afirma. Nos cuenta aquí su experiencia con Naturhouse.

¿Siempre habías tenido sobrepeso?

No, todo lo contrario. De pequeña yo era una niña bastante delgada y de mal comer. ¡A mi madre le costaba mucho que me terminara los platos!

¿En qué etapa de tu vida empezaste a ganar peso?

Fue una suma de factores. Desde que encontré pareja, la felicidad me hizo engordar un poquito, que si ahora una cenita, que si ahora unas tapas... Por último, tuve dos hernias discales, lo que me supuso hacer bastante reposo. Y, entre una cosa y otra, empecé a engordar.

¿Abusabas mucho del fast food, los refrescos, los dulces...?

Un poco, aunque mi verdadera perdición era, sin duda, el pan. ¡Me encanta!

¿Cómo fue tu decisión de ponerte en manos de Naturhouse?

Hubo un momento en que tuve muy claro que no quería verme así, que necesitaba adelgazar. Y elegí Naturhouse porque a un familiar mío le había ido muy bien; él me explicó cómo lo había conseguido y me dio confianza para seguir sus pasos.

¿Te ha resultado muy duro el proceso de adelgazar?

No, la verdad es que no me costó seguir las pautas que me indicaba mi asesora, sobre todo porque cada día veía que comía mejor y la báscula lo agradecía. Empecé a tomar merluza, lenguado, calamares, purés de verduras, pimientos....

¿Has introducido algún nuevo hábito, como hacer deporte?

A mí siempre me ha gustado hacer deporte, aunque es cierto que desde que estoy en mi peso he mejorado en resistencia y agilidad. Ahora, entre semana acudo cada día al gimnasio. Entro a las 7:30 h de la mañana y salgo a las 9 para ir a trabajar.

¿Recomendarías Naturhouse a personas con sobrepeso?

¡Cómo no...! Tengo una amiga que pesaba unos 120 kilos. Un día me vio, se echó a llorar y me dijo: “ver lo que has logrado es el empujoncito que necesitaba”. Yo nunca pensé en tener un cuerpo así. Aunque hacer ejercicio me ha ayudado a tonificar, debo decir que sólo con la dieta ya conseguí tener la silueta soñada.

¡Felicidades Paola! Y a lucir cuerpoazo.

naturhouse.es

**25,8 kg
menos**
NATURHOUSE ALGECIRAS
C. Fuente Nueva, 16,
11203 Algeciras,
(Cádiz)





por
Mayka Navarro

El hombre que tuvo a Salma secuestrada, al que llaman El Coletas, fue detenido y sigue en prisión en Murcia.



La casa de los horrores en Murcia

Esta es la casa donde estuvo retenida Salma, en la pedanía murciana de San José de la Vega.

**DOS AÑOS DE SECUESTRO,
VIOLACIONES Y VEJACIONES**

El infierno de Salma

Un hombre la retuvo durante 22 meses en los que la sometió a todo tipo de violencias y humillaciones. Pudo escapar aprovechando un descuido de su agresor

Cada año se presentan en España unas 25.000 denuncias por desaparición. Más del 90% se resuelven en las primeras horas, otras a los pocos días y un porcentaje pequeño pero terrible para las familias pasan a ser desapariciones inquietantes. O lo que es lo mismo, asesinatos que sus responsables tratan de hacer pasar como una ausencia voluntaria. Luego está el caso de Salma en Murcia. Secuestrada durante dos años por un hombre con el que había mantenido una relación sentimental y que la tuvo encerrada en su vivienda donde la sometió a todo tipo de violencias y humillaciones. Una casa de los horrores de la que parece imposible que la víctima haya podido sobrevivir. "Hacía tiempo que no veíamos tanta crueldad", confiesa a Lecturas un responsable de la investigación.

NO LA DEJÓ SOLA NI UNA VEZ

La ausencia de Salma fue denunciada por su familia, que vive en Barcelona y donde ella residió sus primeros años en España. En el 2024 se trasladó a Murcia y conoció a Alberto S. M. apodado como El Coleta o El Indio. Nada más entrar por la puerta de su casa, en la pedanía murciana de San José de la Vega, el hombre le quitó el teléfono y le recibió con la primera de las palizas que vendrían

“A partir de ahora que te quede claro que eres mía. Olvídate de todo porque de aquí no saldrás”, le decía su agresor

los siguientes 22 meses, hasta que la mujer aprovechó un descuido de su captor y huyó. La familia de Salma se empezó a preocupar. No era normal en ella una ausencia sin noticias tan prolongada. Denunciaron su desaparición y llegaron a creer que igual se había ido voluntariamente. Pero la realidad era bien distinta. En los 22 meses que estuvo secuestrada, el hombre no la dejó sola ni una sola vez. La vigilaba, la ataba, la encerraba desnuda en el baño a oscuras y sin calefacción en invierno. Y le golpeaba y violaba tras amenazarla, humillarla y advertirle incluso de que ya sabía el lugar en el que la enterraría el día que intentara huir. Porque la mataría. “A partir de ahora que te quede claro que eres mía. Me perteneces y serás mi esclava. Olvídate de todo y de todos porque de aquí no saldrás”, le advirtió.

EL ÁNGEL DE SALMA

La pesadilla empezó en abril del 2024 y terminó el pasado martes 10 de febrero, cuando la mujer logró escapar. Salma aprovechó que su agresor dormía para acercarse a una escalera del jardín y encaramarla sobre la valla exterior. Su agresor yacía reventado sobre la cama, tras propinarle una nueva paliza y había olvidado cerrar con llave la puerta del baño en el que la obligaba a dormir. Sin hacer ruido, saltó a la calle. Y empezó a correr. Llegó hasta la casa de una de las primeras personas que conoció cuando llegó a Murcia, un hombre de edad avanzada. Llamó a su puerta su-

plicando ayuda. Como sería su estado que al individuo le costó identificarla. Sin perder tiempo, la trasladó al hospital general universitario Reina Sofía donde permaneció varios días hospitalizada. Le faltaban varias piezas dentales, costaba encontrar un centímetro de su cuerpo sin hematomas o marcas de golpes anteriores. Las otras lesiones, las internas, no tardaron en aflorar. También había perdido la visión de un ojo. Tras aquella paliza, el agresor le pidió a una amiga que la llevara a curar pero que se encargara de vigilar que no decía nada. Salma contó a los médicos que la herida en el ojo se la hizo al caerse de una bicicleta. El hombre no le dejó sanar bien la lesión y la mujer perdió la visión.

VIOLADA A DIARIO

Ya liberada, la víctima logró hilar a los médicos de urgencias que la atendieron una pequeña pincelada de lo que había padecido, y el hospital activó el protocolo de agresiones sexuales. La víctima les ubicó la casa en la que había permanecido secuestrada. Cuando los agentes llamaron a la puerta, les abrió el sospechoso que se acababa de despertar y ni era consciente que su víctima había logrado salir de aquel infierno. La mujer fue agredida sexualmente a diario, en ocasiones atada a una camilla y otras estaba tan débil que su captor no necesitaba inmovilizarla porque apenas podía mostrar resistencia. También la amenazó con matarla si se atrevía a contar algo o tratar de huir. Y para que supiera de lo que era capaz, un

Para que viera de lo que era capaz, el hombre mató a un gato y lo descuartizó delante de Salma



Para escapar, Salma acercó una escalera del jardín a la valla exterior. Corrió hasta la casa de un vecino que la ayudó.

día, tomó un gato, lo mató y lo descuartizó delante de ella. Advirtiéndola de que no tendría ningún escrúpulo en hacer lo mismo con ella. La mujer sobrevivió esos dos años completamente aterrorizada.

AMENAZADA CON PISTOLAS

En la vivienda del detenido localizaron armas blancas y otras de fuego, estupefacientes y la camilla que la víctima describió como el lugar al que la ataba para violarla a diario. Las pistolas y las escopetas también aparecieron reiteradamente en su relato. Su secuestrador las usaba para apuntarle en la cabeza cuando quería recordarle que la mataría si intentaba escapar y cometió la crueldad de dispararle rozando la sien con un arma de fuego. La Policía Nacional arrestó también a una amiga del agresor que fue la que acompañó a la víctima al hospital, era conocedora de la situación y no hizo nada para impedirlo. Así como a un vecino del barrio que El Coleta utilizaba como chico de los recados para permanecer el menor tiempo fuera de casa y tener controlada a su víctima. Los tres han quedado en libertad, pero investigados. Un vecino de una casa cercana aseguró que

El hombre le apuntaba con pistolas y le amenazaba con matarla si intentaba escapar

todo el barrio había sospechado que el detenido se dedicaba al tráfico de drogas. Y recordó que hace unos siete meses escuchó en el interior de la vivienda a una mujer que gritaba: “Llévame a mi casa” y al hombre responder: “Pero ¿por qué? Acaso no estás bien aquí conmigo”. Pero que nunca imaginó que aquella voz fuera la de una mujer secuestrada porque allí “entraba y salía siempre mucha gente”. Cuesta encontrar en la historia delincuencia de España un secuestro de motivación sexual como el que ha sufrido esta mujer. Hay antecedentes en EE UU y en países europeos. El más conocido fue el de Natasha Kampusch en Austria, que solo tenía diez años cuando el 2 de marzo de 1998 fue secuestrada por Wolfgang Pirkopol. Permaneció más de ocho años secuestrada, hasta que se fugó el 23 de agosto de 2006.

Síguelo en www.lecturas.com

CUERPO Y MENTE

Mejora tu salud gracias a la meditación

Cada vez más hospitales recurren a ella como parte del tratamiento de numerosas enfermedades. Y también ayuda a prevenirlas

Un día el Hospital de Sant Joan de Déu (SJD, Barcelona) decidió ofrecer sesiones diarias de meditación a las familias de los niños ingresados con cáncer; después, ante la insistencia de esas mismas familias, que querían continuar en casa con las meditaciones guiadas una vez sus hijos tuvieran el alta, SJD creó el podcast 'Sonidos del silencio', que pronto incluyó meditaciones dirigidas a los propios niños.

EXPERIENCIAS MÉDICAS

Andrés Morales, director asistencial del SJD Pediatric Cancer Center, asegura que la meditación reduce el estrés, elevado desde el momento del diagnóstico. Y "ayuda en el control de los síntomas, en la evolución

de la enfermedad y en la adherencia al tratamiento".

Desde otro hospital también barcelonés, el del Mar, la matrona Carmen Carrascal explica que ella y otras compañeras fueron formadas en 2023 como

¿ELIXIR DE JUVENTUD CEREBRAL?

A medida que envejecemos, va disminuyendo el volumen de la amígdala, una pequeña región cerebral con forma de almendra que maneja las

emociones, detecta peligros y

ayuda a guardar recuerdos emocionales (si reíste, lloraste...) importantes.

Una investigación pequeña, pero publicada en la revista 'Biopsychosocial Science and Medicine', sugiere

que la pérdida de volumen de la amígdala relacionada con la edad es menos pronunciada en meditadores de larga duración. O lo que es lo mismo, el cerebro de quien medita envejece más lentamente.



LOS PRIMEROS PASOS

Cómo empezar a meditar: qué dicen los expertos

1 Debes entender en qué consiste. Meditar es un entrenamiento mental —explica Úrsula Calvo, presidenta de la Asociación Española de Instructores de Meditación y Mindfulness (AEIMED)—. Imagina tu mente como una habitación llena de ruido en forma de preocupaciones, prisas... Meditar no apaga el ruido de golpe, pero ayuda a no vivir atrapados en él. Consiste en hacer una **pausa consciente** para entrenar la atención. Y para ello se sirve de un **objeto de atención**: la respiración, un mantra... de forma que cada vez que nos desviamos de ese objeto, redirigimos amablemente la mente de nuevo a él.

2 Una opción accesible para iniciarse. Al principio puede resultarte imposible aquietar tu mente. Aunque hay distintas formas de meditación (zen, Metta, vipassana...) que puedes explorar más adelante con un maestro, empieza a lograrlo con: **El mindfulness o la atención plena**: "Es elegir, de manera intencionada, habitar el presente —aclara la presidenta de la AEIMED—. Nuestra inercia mental no permite que esta forma de estar surja de forma casual. Es necesario cultivarla". Empe-

za, por ejemplo, centrando tu mente en la respiración (profunda y lenta) unos minutos al día. Luego lleva la atención plena a tu día a día: mientras te lavas los dientes, al preparar una comida... Poco a poco descubrirás cómo te relacionas con las circunstancias. "Y, desde esa comprensión, comenzarás a elegir con más libertad qué quieres alimentar y qué estás lista para soltar. Pasas de reaccionar automáticamente a responder conscientemente", afirma Calvo.

3 Meditación guiada. Ideal si te cuesta mantener la concentración. Al seguir una voz, tu atención se 'ancla'. La revista Cuerpamente, a través de su web, ofrece más de 80 videos y podcasts para ayudarte. También puede serte útil la obra "El poder de la atención", del doctor Ángel Martín (RBA), que imparte charlas sobre meditación en el ámbito sanitario.

DR. ÁNGEL MARTÍN
El poder de la atención



instructoras de mindfulness o conciencia plena (un tipo de meditación) para embarazadas. Ya han comprobado que "disminuye la ansiedad de las gestantes, la duración de los partos, la depresión posparto, los bebés nacidos con bajo peso...". Y han logrado un 26 % menos de embarazos con complicaciones y un 17 % más de partos naturales.

Son dos ejemplos de cómo, muchos años después de que la ciencia haya demostrado que la meditación mejora la salud física y mental (las primeras evidencias datan de la década de 1970), la medicina reglada la empieza a integrar poco a poco, aunque aún haya quien la considere incluso algo esotérico.

LARGA LISTA DE VIRTUDES

El beneficio más inmediato de la meditación es aplacar el estrés, un sistema natural de alarma del cuerpo que, sostenido en el tiempo, lo daña. De ahí se derivan otras virtudes médicas de meditar sobre las que se sigue investigando: se está viendo que mejora todas las afecciones en las que el estrés (que debilita el sistema inmunitario en general) es desencadenante: entre otras, **hipertensión e insomnio; dolor** (crónico o no); **fibromialgia; depresión** (dado que centra la mente en el presente y no en malas experiencias pasadas o miedos futuros); **diabetes, asma, síndrome de colon irritable y cefaleas tensionales**. También disminuye la probabilidad y gravedad de las recaídas en **adicciones**; reduce los atracones y la alimentación emocional en los **trastornos alimenticios**; y, como hemos visto al principio, incluso pacientes con **cáncer** pueden evolucionar mejor si meditan. ■

Por Carmen L. Santamarta

IRINA

SHAYK (40)

Foto: El Corte Inglés

DESPEJA DUDAS

Verdades y mentiras sobre las proteínas

Los productos suplementados con ellas están de moda, en parte por los mitos que circulan a su alrededor

Cada vez hay más batidos, barritas, yogures, galletas... en versiones proteinadas porque, sobre todo desde el mundo del fitness, las proteínas han sido elevadas a la categoría de elixir mágico. Imprescindibles para que el cuerpo crezca, se repare y funcione bien, ¿de verdad tienen otros superpoderes?

DESARMANDO BULOS

• **Bulo 1. Comiendo proteínas desarrollarás más músculo.** "Como nuestros músculos están compuestos fundamentalmente por proteínas y agua, mucha gente piensa que la ingesta de proteína por sí sola puede aumentar la masa muscular

—explica la Fundación Española del Corazón—. Esta creencia es falsa, el aumento de la masa muscular en una persona sana requiere un entrenamiento específico con cargas [ejercicio de fuerza] progresivamente más intensas y una dieta adaptada sin abusar de las proteínas".

• **Bulo 2. Las proteínas ayudan a adelgazar.** Se suele defender esta idea en base a su supuesto poder saciante. Pero, según la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria, "no se ha establecido causa-efecto entre la ingesta de proteínas y aumentos sostenidos en la saciedad que conduzcan a reducciones de la ingesta energética o al mantenimiento o a la consecución de un peso corporal normal".

• **Bulo 3. Si entrenas mucho sí convienen suplementos.** La idea simplista que circula tras este mito es que el músculo necesita dosis extra de proteínas para recuperarse tras el esfuerzo. "La suplementación con proteína está justificada en muy pocas ocasiones —asegura

El papel que juegan las proteínas en la formación de músculo es, en la mayoría de casos, insignificante



QUÉ HAY EN LOS BATIDOS PROTEICOS

Contienen proteínas animales: suero de leche (whey), caseína, huevo...; y/o vegetales: soja, guisante, arroz...; también saborizantes, espesantes...

¿NOS CONVIENEN?

El dietista-nutricionista Julio Basulto defiende que no deben sustituir a alimentos de verdad. "Carecen de micronutrientes y otros beneficios que el polvo no aporta. Y muchos contienen azúcares añadidos, edulcorantes artificiales y algunos hasta han mostrado contaminación por metales pesados. Además, pueden ser peligrosos para personas con enfermedad renal".

el dietista-nutricionista Julio Basulto—. Por ejemplo en personas mayores con sarcopenia [pérdida progresiva de masa, fuerza y funcionalidad muscular] y poco apetito, o en personas desnutridas, pero siempre bajo supervisión médica y de dietistas-nutricionistas". ■

Por Carmen L. Santamarta

Consultas



MIGUEL ÁNGEL LURUEÑA

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

Estoy tomando medicación para el colesterol. ¿Por qué me ha dicho el médico que no coma pomelo?

Por rara que parezca esta recomendación, es cierto que no conviene comer pomelo cuando nos estamos medicando con ciertos fármacos (la lista es larga). De hecho, se advierte en sus prospectos, que hay que consultar siempre. Cuando tomamos esa medicación, nuestro cuerpo la metaboliza gracias a ciertas enzimas producidas por el hígado y el intestino. La que más nos importa en este caso es la CYP3A4, que actúa como unas tijeras para 'cortar' los principios activos del medicamento y que así puedan hacernos efecto. El problema es que el pomelo contiene compuestos que interfieren con esas enzimas, impidiendo su funcionamiento. Así que el fármaco no se metaboliza, deja de tener efecto y se acumula en nuestro cuerpo, lo que puede tener efectos tóxicos.

Odio el olor de la col al cocinarla. ¿Es inevitable?

Mucha gente no la come solo por eso. Lo que sucede cuando la cocemos es que el calor provoca la ruptura de unos compuestos presentes de forma natural en ella y que están constituidos por azufre. Así, se liberan gases sulfurosos, verdaderos responsables de ese olor desagradable. Para mitigarlo podemos añadir un chorrito de leche o un poco de vinagre al agua de cocción, ya que ayudan a neutralizar parte del azufre. Además, cocida en olla a presión, cocinada al vapor, al horno, en freidora de aire o salteada genera menos olor. Es cuestión de ir probando el sistema que más nos guste.



La leche neutraliza el mal olor de la coliflor al cocerla

DE TEMPORADA REMOLACHA: APROVECHA TODOS SUS NUTRIENTES

Suele pensarse que engorda, por sus azúcares, pero es una hortaliza saludable, ligera y saciante.

Sus beneficios. Cada 100 gramos aportan 43 kcal y 2,9 gramos de fibra. Además de ácido fólico, vitamina C, potasio... ayudando a controlar la presión arterial y a prevenir los ataques de asma. Por otro lado, la betanina, el pigmento rojo que le da color, es un potente

anticancerígeno. Por sus oxalatos, debes evitar abusar de ella si tienes tendencia a que se te formen piedras en el riñón.

En la cocina. Se usan sus hojas (crudas, escaldadas o al vapor) y la raíz, que se suele tomar cocida. Si la cueces en casa, pécala y trocéala luego para que no pierda sus nutrientes. Si la compras ya cocida, mejor si no lleva conservantes.



¿Qué tipo de miel te conviene?



DE AZAHAR

Todas antioxidantes y antibacterianas, y con otras propiedades según la planta de origen. Esta calma el estrés e induce el sueño.



DE ROMERO

Dulce y herbácea, es buena para la memoria y la concentración. También contra la fatiga y para mejorar la digestión.

DE EUCALIPTO

Con toques de sabor a madera mojada, es expectorante y antiséptica, ideal para tomar cuando se pasa por un resfriado.



SE VERÁN MÁS BONITOS Maquilla tus ojos según su forma

Pequeños, redondos, saltones... 'Retócalos' sutilmente con unos sencillos trucos de maquillaje

Kylie Jenner
(28)



Trabajar bien tu mirada puede marcar la diferencia, y no hace falta ser una experta. Basta con seguir estos consejos.

AGRANDAR LOS OJOS

Si tienes los ojos demasiado pequeños, realza otras zonas de la mirada para que parezcan más grandes:

- **Utiliza un lápiz beis** en la línea de agua del ojo y uno marrón a ras de las pestañas superiores, difuminándolo ligeramente con un pincel.
- **Pon un poco de iluminador** en polvo en la esquina interna, a lo largo de la línea de las pestañas inferiores y en el arco de la ceja.

SI QUIERES SEPARARLOS

Cuando están muy juntos, mejor maquillar solo los dos últimos tercios a ras de las pestañas superiores.



'Ombre 4 Couleurs.
04 brown sugar'.
58 €. Clarins

'Beautifying Eye Trends'.
60 €. Charlotte Tilbury



'Delineador waterproof'.
16,50 €. Mary Kay

- **Extiende la sombra** con un pincel de la esquina externa del ojo hacia adentro para que quede gradualmente más clara.

ALARGAR LA MIRADA

Si tus ojos son redondos y saltones, te conviene rediseñar la forma de sus párpados. Aplica un tono claro sobre el lagrimal y el hueso de la ceja; y un tono intermedio en el párpado y en la línea de las pestañas.

- **Acaba con una sombra marrón** o de tono oscuro en la parte externa del párpado en forma de V invertida y esti-

rando el color en dirección hacia la sien. Para finalizar, difumina la sombra con un pincel que sea fino, asegurándote de sobrepasar ligeramente la esquina exterior.

AMPLIAR Y SUAVIZAR

Los ojos almendrados son estrechos y ovalados, en general con esquinas puntiagudas.

- **Aplica una sombra clara** sobre el hueso de la ceja y el párpado. Luego, una sombra más oscura en la parte externa del ojo y hacia arriba.
- **Delinea las pestañas** con un eyeliner negro desde el centro del iris hasta un poquito más allá del final del ojo. ■

Por Lluïsa Sanmartín



ACTIVOS

Péptidos: qué son y para qué sirven

Son como los **cimientos** de la piel: cadenas cortas de aminoácidos que estimulan la producción de colágeno, elastina y otras proteínas que, a su vez, ayudan a apoyar la estructura de la piel, mejorando su apariencia. Además, aumentan la hidratación y fortalecen la barrera cutánea. Asimismo, reducen las líneas finas y las arrugas, y potencian la firmeza y elasticidad del rostro.

Dónde encontrarlos. Son ingredientes presentes en las formulaciones de numerosos sueros y cremas antiedad.

CUIDADOS PARA EL ROSTRO

Piel mixta, ¿por qué hay que tratarla por zonas?

Este tipo de piel presenta áreas más secas, por lo general alrededor de los ojos y de la boca, así como en el cuello y las mejillas. En cambio, la frente, la nariz y el mentón tienden a segregar más grasa y se pueden llegar a ver los poros. Por eso se recomienda un tratamiento específico.

Lo ideal es abordar cada zona por separado. Las secas, a las que debes prestar mucha atención, necesitan cremas hidratantes y con lípidos que, además, reparan en profundidad. Las áreas grasas, cremas hidratantes con ingredientes como el ácido hialurónico, que no engrasa la piel.



LOS TRUCOS DE LA EXPERTA



MERY MAKE-UP
Maquilladora y experta en belleza

Enjuaga el cabello con agua mineral

Utiliza agua filtrada o mineral si el agua de tu casa contiene mucha cal para realizar el aclarado del champú. Esta evita el efecto áspero y opaco que deja el agua dura en el cabello, especialmente si está teñido.

El mejor iluminador para piel grasa

Quienes la tienen así no suelen atreverse a usar iluminador por miedo al resultado. Pero uno mate, sin partículas brillantes, les aportará luz sin generar excesos ni marcar demasiada textura.

Esmalte: da un descanso a tus uñas

No te apliques esmalte al menos 2 días al mes. Esto te permite observar el estado real de la uña y aplicar tratamientos fortalecedores si fuera necesario. No siempre tenemos que llevarlas maquilladas, el secreto también es dejarlas transpirar.



Jennifer Lawrence (35)

SECADO Y PEINADO

Flequillo perfecto todo el día

Es fácil lograrlo siguiendo los consejos de la peluquera Ericka Verritt. Empieza por secar el flequillo con el secador haciendo movimientos de ida y vuelta para aplanar de esta forma los remolinos.

Desenreda con los dedos y fíjalo con unas pinzas planas de peluquería. Retira las pinzas y aplica champú seco, que lo va a fijar sin apelmazar. Roca el champú en un cepillo y aplícalo solo en las raíces.

Con el champú seco añades un poco de volumen al cabello y, a la vez, evitas que la sudoración o el sebo de la zona de la frente engrasen el flequillo enseguida. Es una alternativa más suave a la laca.

Casa al día

FLORES

Plantar un bulbo en agua, ¿sabes cómo hacerlo?

Ahora es el momento perfecto para plantar bulbos que florecerán en primavera. Jacintos, lirios, narcisos, tulipanes... Te proponemos una forma muy decorativa mediante el cultivo hidropónico (con agua).

- **Necesitarás** un recipiente que no permita que el bulbo se sumerja por completo. Debe quedar menos de la mitad del bulbo sumergido en agua.

- **Cambla el agua** cada diez días para evitar que crezcan hongos y pudran la planta.



CONSEJOS

Ideas para amueblar un baño con pocos metros

Bajolavabo volado. Los diseños suspendidos son visualmente más livianos, lo que genera sensación de amplitud y los hace una opción perfecta para baños pequeños. Y su estilo es más moderno. Antes de escogerlo, asegúrate de que la pared va a poder resistir su peso. De lo contrario, mejor elige un mueble hasta el suelo, más clásico, y con mayor almacenaje.

Armarios columnas. Altos y estrechos, también son ideales para equipar baños pequeños porque ofrecen mucho almacenaje en vertical. Además, se pueden colocar en un rincón. Los hay desde 15 centímetros de fondo y de hasta 180 de alto. Suelen tener estantes regulables en altura que permiten personalizar y aprovechar mejor el espacio interior.



LIMPIEZA

Elimina las manchas de barro de tu felpudo

No lo metas en la lavadora ya que se puede deshilar. Lo mejor para eliminar el barro es cubrir el felpudo con posos de café un poco húmedos y, después, cepillar con fuerza. También puedes frotarlo con una mezcla de sal fina y agua, muy eficaz para arrastrar la suciedad incrustada. Luego retira los posos o la sal.

COCINAR

Freidora de aire: la forma de sacarle más partido

Es un dispositivo con un ventilador que empuja el aire caliente alrededor de la comida cocinando primero el exterior, lo que crea una capa crujiente y mantiene el interior suave.

- **Para que queden en su punto**, coloca los alimentos sin amontonar. Y añade un poco de aceite (mejor con un pulverizador) solo a los que no sean grasientos.

- **Puede cocinar** cualquier alimento que freirías en aceite. Quedan muy bien las alitas de pollo, el salmón, las patatas fritas, y hasta la pizza recalentada.

HAZ TU PROPIO BOLSO DE GANCHILLO

Con este especial Creativa de la revista Labores del Hogar podrás hacer los bolsos de ganchillo más bonitos. Son 14 diseños de máxima tendencia con los que dar un toque estiloso y personal a tus looks de primavera-verano. Y muy fáciles de hacer, sea cual sea tu nivel, si sigues las sencillas instrucciones y los gráficos paso a paso que incluye el especial. Por solo 5 euros. ¡No te quedes sin tu ejemplar, corre a tu quiosco!





ESCÓGELOS BIEN

CÓMO TE AFECTAN LOS COLORES DE TU CASA

Influyen en el ánimo, algo a tener en cuenta según la estancia a pintar



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

En general, los cálidos (amarillos, naranjas...) estimulan los sentidos; los fríos (verdes, azules...) transmiten tranquilidad y frescura. Veamos algunos con más detenimiento.

1. Blanco. Potencia la luminosidad y amplitud de los espacios; transmite sencillez, paz, pulcritud y orden; y es perfecto para estancias pequeñas o con poca luz natural, y para cocinas y baños.

2. Beis. Evoca elegancia y refinamiento sobrio, y por sus matices amarillos eleva la temperatura de las estancias;

provoca relajación, recogimiento, confianza, seguridad... Es el más versátil, funciona en toda la casa.

3. Gris. Es un color neutro, que nace del blanco y el negro, muy estiloso. Si es claro, también 'multiplica' los metros, como el blanco. Se relaciona con la serenidad. Ideal para zonas comunes (salones) o de paso (pasillos) y para estancias oscuras.

4. Verde. Fresco y natural, es capaz de mejorar el ánimo, reduciendo el estrés y el cansancio, y estimula la concentración. Por ello es una buena elección para dormitorios y zonas de estudio o despachos.

Es nuevo

ARTURO ALBA EMULSIÓN SUBLIME EXFOLIANTE CORPORAL

Es una emulsión exfoliante y antioxidante, la combinación perfecta para tener la piel del cuerpo suave e hidratada, sana y sedosa. Una fórmula ligera con aceites esenciales que, en contacto con el agua, emulsionan y exfolian la piel mientras hidratan. Una maravilla que despierta los sentidos y que, a la vez, deja la piel sedosa y renovada. Más información:

www.arturoalba.com



ISDIN

HYDRATION

Ureadin Lotion 10 es una loción corporal de hidratación intensa para el cuidado y la protección de las pieles secas y muy secas.

www.isdin.com

IROHA PIEL LIBRE DE GRANOS

Mascarilla anti-imperfecciones para pieles que sufren granitos, rojeces y exceso de sebo. Calma inflamaciones y acelera la recuperación de los brotes. www.irohanature.com



NUEVA TIENDA ON-LINE DE LAOCA Y CODI

Las marcas de productos de limpieza LAOCA y CODI están ahora disponibles en la nueva tienda on-line para el consumidor doméstico. www.codina.es / www.laocacodi.es

FLAVIA HIDRATANTE VAGINAL AINARA

Es un tratamiento en gel para el alivio inmediato y prolongado de la sequedad vaginal, la atrofia y molestias relacionadas. Además, mejora la función sexual y la calidad de vida de las mujeres en la perimenopausia y menopausia. www.flaviamenopausia.com



RIQUÍSIMAS

Las cremas más fáciles y sabrosas

Las cinco que hemos escogido para ti son superaromáticas y están llenas de matices. Tómatelas bien calentitas y disfruta



DE CALABAZA Y MANZANA

14 1 h 30 min

- 1 calabaza de unos 2 kg
- 3 manzanas, 1 cebolla grande
- 250 ml de caldo vegetal, sal
- 200 ml de nata, pimienta
- Unas almendras tostadas
- Unas brotes de rúcula, aceite
- 1 cdta. de nuez moscada

Pela, limpia y trocea la calabaza. Lava las manzanas, descórzalas, reserva media para decorar y corta el resto en cuartos. Pela y parte igual la cebolla. **Pon las verduras** en la placa del horno forrada con papel sulfurizado, salpimienta, riega con aceite y hornea 20 minutos a 180°. Saca, reserva la manzana y hornea 30 minutos más. Tritura todo.

Pasa a una cazuela con la nata y la mitad del caldo, y calienta a fuego lento, removiendo, para que dé un hervor. Si la textura esta cremosa pero no fluida, agrega más caldo.

Añade la nuez moscada y sal, remueve y retira. Reparte en los platos, decora con láminas de manzana, brotes lavados, almendras, un poco de pimienta y unas gotas de aceite. Sirve enseguida.

DE PATATAS CON CHAMPIÑONES

II 4 1 h 20 min

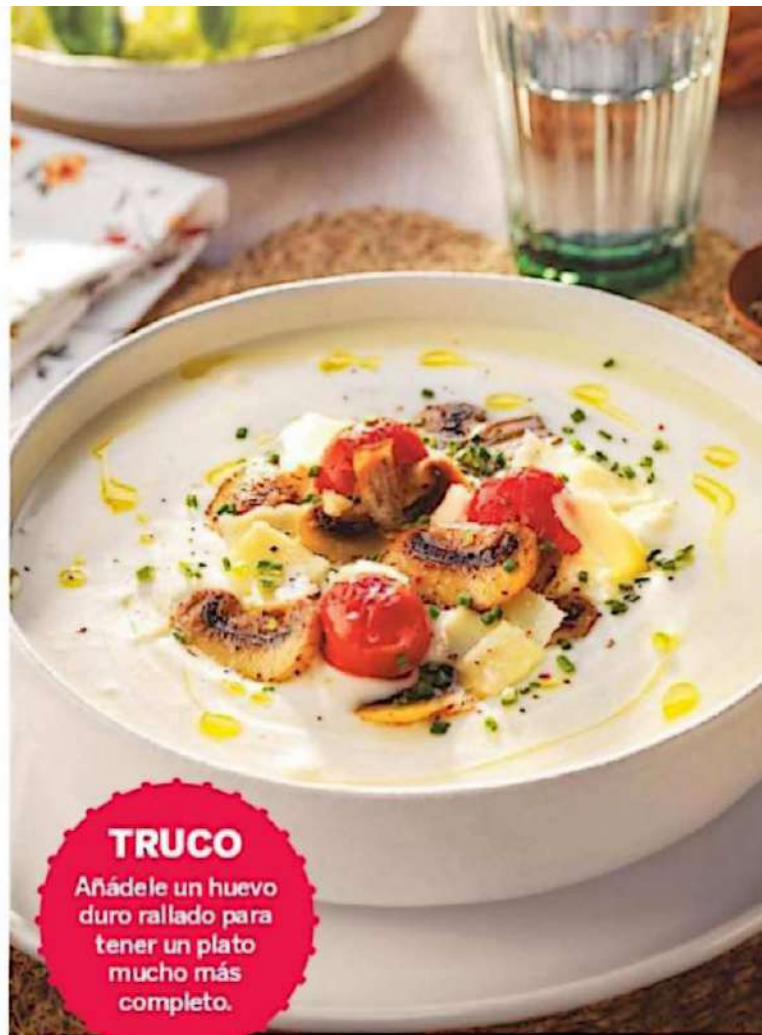
- 8 patatas
- 400 ml de caldo de pollo
- 100 ml de crema agria
- 4 champiñones en láminas
- 20 g de lascas de queso curado
- 12 tomatitos
- Cebollino picado
- Aceite de oliva virgen
- Sal al gusto
- Sal gorda
- Pimienta negra

Lava las patatas, disponlas sobre una bandeja refractaria bien cubiertas con la sal gorda. Ásalas a continuación durante 1 hora dentro del horno precalentado a 180°.

Retira las patatas, deja que se templen durante un rato y, cuando ya no quemen, pélas y pásalas por el pasapurés. Pon el puré en una cazuela y añade luego la crema agria, el caldo de pollo y la pimienta negra.

Mezcla muy bien y calienta la crema a fuego lento sin dejar de remover para que no se pegue al fondo. Cuando veas que burbujea, apaga el fuego y reserva.

Lava los tomatitos y saltéalos con aceite 3 minutos. Lava los champiñones, saltéalos en la misma sartén con más aceite 5 minutos y salpiméntalos. Sirve la crema con los tomatitos, los champiñones, las lascas de queso, cebollino y unos hilos de aceite.



TRUCO

Añádele un huevo duro rallado para tener un plato mucho más completo.

DE CALABACÍN CON PICATOSTES

II 4 40 min

- 1 kg de calabacines
- 1 cebolla
- 2 patatas
- 2 quesitos
- 4 rebanadas de pan seco
- Aceite de oliva virgen
- Sal, pimienta
- Perejil picado

Despunta los calabacines y pela luego las patatas, lava ambas hortalizas y trocéalas. Pela la cebolla y trocéala igualmente. Calienta en una cacerola 2 cucharadas de aceite y saltea la cebolla durante unos 3 o 4 minutos.

Incorpora la patata y el calabacín, y remueve. Vierte agua

hasta cubrir y cuece durante unos 20 minutos.

Corta las rebanadas de pan en dados de 1 centímetro más o menos. Calienta una sartén pequeña con un dedo de aceite y, cuando empiece a tomar temperatura, agrega el pan y dóralo (hazlo en varias tandas) durante unos 3 minutos a fuego medio.

Saca los dados de pan con la espumadera y, luego, déjalos escurrir sobre un plato cubierto de papel absorbente de cocina.

Retira la verdura hervida de la cacerola, tritúrala junto con los quesitos y salpimienta al gusto. Sirve con picatostes y decora con un hilo del aceite de oliva virgen y un poco de perejil picado.





CREMA DE AVE CON TEJA DE QUESO

II 4 ⌚ 45 min

- 2 pechugas de pollo limpias
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- 2 zanahorias
- 1 puerro
- 200 ml de nata
- 1 l de caldo de pollo
- 3 ramas de tomillo
- 100 g de queso parmesano rallado
- Aceite de oliva virgen
- Sal, pimienta

Forra la placa con papel sulfurizado, haz 4 montoncitos con el queso rallado, hornéalos durante 10 minutos a 180° y reserva las tejas obtenidas.

Raspa las zanahorias, limpia el puerro y pela la cebolla y también 1 diente de ajo; lava y trocea todo. Rehoga durante 5 minutos en una cazuela con aceite de oliva.

Añade el caldo, 2 ramas de tomillo lavado, las pechugas limpias, sal y pimienta al gusto, y cuece durante unos 20 minutos. Retira y reserva 1 pechuga, vierte la nata, cuece durante 1 minuto más y, a continuación, tritura.

Corta la pechuga en daditos y saltéalos en una sartén con aceite, sal, pimienta y el ajo restante pelado y aplastado, hasta dorarlos.

Sirve la crema junto con los daditos de pollo, la teja de queso y el resto de tomillo picado espolvoreado.



TRUCO

Puedes darle un toque de color a este plato si escoges coliflor morada o romanesco.

DE PATATA Y COLIFLOR CON JAMÓN

II 4 ⌚ 40 min

- ½ coliflor
- 2 patatas
- 1 bulbo de hinojo
- ½ vaso de nata líquida
- 1 litro de caldo de ave
- Unos tallos de cebollino
- 2 lonchas de jamón curado
- Mantequilla
- Pimienta negra
- Sal al gusto

Limpia la coliflor, lávala y sepárala en ramitos pequeños. Limpia también el hinojo y córtalo menudo. Funde un poco de mantequilla en una sartén, añade la coliflor y el hinojo, y rehógalos.

Pela las patatas, lávalas, sécalas y trocéalas. Añádelas a la sartén de la coliflor y prosigue la cocción durante unos minutos. Salpimienta ligeramente, remueve y cubre con el caldo caliente.

Deja cocer todo junto hasta que la verdura esté muy tierna. Tritura con la nata hasta obtener un puré homogéneo y, luego, pásalo por el chino. **Coloca las lonchas** de jamón en un plato, mételo dentro del microondas a potencia media durante 2 minutos hasta que esté crujiente. Retíralo y déjalo enfriar.

Reparte la crema en cuatro platos hondos y sírvela con las lonchas de jamón y espolvoreada con un poco de cebollino lavado y picado.

COLECCIONABLE

LA COCINA DE LA ABUELA

LENTEJAS CON VERDURAS



BOQUERONES AL HORNO



ALBÓNDIGAS DE PAVO AL CURRY



BANDA DE MANGO Y ALMENDRAS



BOQUERONES AL HORNO

II 4 70 min

- 500 g de boquerones
- 4 patatas
- 2 tomates
- 2 cdas. de alcaparras
- 1 diente de ajo
- 1 ramita de perejil
- ½ vaso de caldo de pescado
- 1 cda. de pan rallado
- Aceite de oliva, sal, pimienta

Lava las patatas y cuécelas con la piel, en una cazuela con abundante agua salada, durante 30 o 35 minutos, hasta que estén tiernas. Espera a que se templen para pelarlas y córtalas en rodajas finas.

Retira las cabezas y la espina de los boquerones, ábrelos en forma de libro y lávalos. Pela y pica el ajo. Lava y pica el perejil y los tomates. **Vierte 1 cucharada** de aceite en una fuente refractaria redonda y coloca una capa de patata. Dispón encima la mitad de los boquerones, con las colas hacia el centro. Salpimienta y añade el ajo, las alcaparras escurridas, el perejil y el tomate.

Repite las capas y espolvorea con pan rallado. Añade el caldo, hornea 20 minutos a 185° y sirve caliente.



LENTEJAS CON VERDURAS

II 4 1 h

- 350 g de lentejas pardinas
- 2 zanahorias
- 1 tomate, 1 puerro
- ½ calabacín
- 1 cebolla, 1 ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 cda. de pimentón
- Aceite de oliva, sal, pimienta

Lava las lentejas y déjalas en remojo con agua. Lava el puerro y córtalo en rodajas. Pela y pica el ajo. Raspa y corta 1 zanahoria en rodajas. **Calienta una cazuela** con dos cucharadas de aceite y rehoga el puerro hasta que esté transparente; agrega el

ajo, la zanahoria y el laurel lavado y remueve. Incorpora las lentejas escurridas, cubre con agua y cuece a fuego lento y tapado 40 minutos o hasta que estén tiernas.

Despunta el calabacín y raspa la otra zanahoria. Limpia y corta ambos en daditos. Pela y corta igual el tomate. Pela y pica la cebolla; póchala en una sartén con aceite. Agrega el resto de verduras y sofríelas al dente. **Salpimienta, remueve** y, para acabar, agrega este sofrito a las lentejas; mueve la cazuela en vaivén y sirve.



BANDA DE MANGO Y ALMENDRAS

II 6 45 min

- 2 masas de hojaldre rectangulares refrigeradas
- 2 mangos
- 250 g de almendra pelada cruda
- 200 g de azúcar
- 1 limón, 2 huevos
- Unas hojas de menta
- Crema de chocolate

Precalienta el horno a 180°. Pela los mangos, parte la mitad en daditos, resérvalos, y corta el resto en láminas. Tritura las almendras con el azúcar y ponlas en un bol. **Lava y seca** el limón, ralla la piel, añádela con 1 huevo y mezcla hasta obtener una masa tipo mazapán.

Extiende los hojaldres y córtalos por la mitad. Reparte la preparación anterior sobre dos, extiéndela dejando medio centímetro de borde libre y cúbreala con las láminas de mango.

Pasa un rodillo para enrejarlos sobre los hojaldres restantes, colócalos encima de los otros y sella los bordes. Pinta con el huevo que queda batido y hornea 25 minutos, hasta que se hinchen y doren; retira y deja enfriar. **Decora con los dados** de mango reservados y la menta, y sirve con la crema de chocolate en un cuenco aparte.



ALBÓNDIGAS DE PAVO AL CURRY

II 4 1 h

- 600 g de carne picada de pavo, 3 huevos
- 2 cebollas, 2 ajos
- Cilantro, curry, comino
- 50 g de pan rallado, harina
- 400 g de patatas, azafrán
- 200 ml de caldo de pollo
- 100 g de champiñones
- Aceite de oliva, sal, pimienta

Pela y pica una cebolla y los ajos. Lava y pica unas ramitas de cilantro. Mézclalos con la carne picada, el pan rallado, 1 huevo, 1 cucharadita de curry, otra de comino, sal y pimienta. Mezcla, forma las albóndigas y hornéalas 25 minutos a 180°.

Pela las patatas, córtalas en rodajas y enharínalas. Bate 2 huevos en un bol, añade las patatas enharinadas y déjalas empapar. Escúrralas y fríelas en aceite hasta que estén doraditas, y resérvalas. **Lava y corta** los champiñones en láminas. Pela la otra cebolla y córtala en juliana. Dora los champiñones en una sartén a fuego fuerte, añade la cebolla y rehoga 3 minutos. **Incorpora las patatas** y unas hebras de azafrán. Vierte el caldo de pollo caliente y cuece a fuego lento unos 15 minutos. Sirve con las albóndigas calientes.



La receta de Rafael

EL CHEF QUE TRIUNFA EN INSTAGRAM (@rafuel55)

INGREDIENTES

12 1h

- 2 solomillos de ternera
- 3 patatas grandes
- Aceite de oliva suave
- 20 g de mantequilla
- ½ copa de brandi
- ½ puñado de pimientas variadas en grano (negra, verde, rosa)
- 200 ml de nata para cocinar, sal en escamas
- 100 ml de caldo de carne
- 2 ramitas de tomillo fresco
- Sal en escamas



Solomillo a la pimienta

Una receta clásica muy resultona para invitar



1. Pela y corta las patatas en rodajas y estas en bastones finos. Confitas en aceite a fuego suave 10 minutos.



2. Marca los solomillos sin aceite y reserva. En la misma sartén, funde la mantequilla con la pimienta y el tomillo.



3. Desglasa la salsa con el brandi, deja evaporar y agrega la nata y el caldo. Cocina a fuego medio 10 minutos.



4. Devuelve los solomillos a la sartén, báñalos con la salsa y espolvorea con la sal. Sirvelos con las patatas.



LOS
TRUCOS
DEL
CHEF

• **Los medallones**, para que queden bien, han de tener un grosor de unos 2 o 3 centímetros y es bueno sacarlos de la nevera 30 minutos antes de prepararlos para que, al sellarlos, no queden fríos por dentro.

• **La sal debe añadirse** al final, tal como te indicó. Si lo haces antes de tiempo, la carne pierde sus jugos al sellarla.

• **La salsa tendrá un** toque gourmet si le agregas algo de mostaza.

LECTURAS

Nº 3 857 - 25 de febrero de 2026

DIRECTOR Luis Pliego

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

JEFE DE FOTOGRAFÍA Alfredo Gardano
FOTOGRAFÍA Pedro Perria
EDICIÓN GRÁFICA Roger Camps
JEFE DE COMPRAS Marta Platé
REDACCIÓN Sílvia Quirós, Estela Cebrían
MAQUETACIÓN Dolores Cabecero (jefa de maquetación),
Jordi Juncosa
TRATAMIENTO DE IMAGEN Cristina Molinero, José Juan Ruiz

LECTURAS PRÁCTICA
REDACTORA JEFE Carmen L. Santamaría
REDACCIÓN Lluís Sanmartín
MAQUETACIÓN Angelina Casals

WWW.LECTURAS.COM

DIRECTOR Jose Corús
REDACTORA JEFE Gema Amil
REDACCIÓN WEB Concha Álvarez de Cienfuegos, Fátima Alonso,
Helena Arriaza, Adrián López, Alicia Alarcón, Alejandro Paredes

DIRECTORA EDITORIAL REVISTAS PRÁCTICAS
Caterina Miloro

COLABORADORES EXTERNOS Isabel Bertrán, Álvaro
Corbalán, Anxo F. Couceiro, Enric Gubert, Laura Martín, Sonia
Muzillo, Berta Navarro, Noelia Zazo

ARCHIVO/DOCUMENTACIÓN Ruth Cervelló
SECRETARÍAS DE DIRECCIÓN Ángela Ortega, Sandra
Doménech

REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN Barcelona: Diagonal, 289,
08018 Barcelona. Tel. 93 415 23 24 lecturas@rba.es Madrid:
Méndez Álvaro, 56, planta 5. 28045 Madrid. Tel. 91 530 66 00

RBA RRANDS

CEO Enrique Blanc
DIRECTOR DE NEGOCIO DIGITAL Serafín González

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

SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD Silvia Montalbán
JEFE DE PUBLICIDAD Juncal Utrilla
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Yolanda Trigueros
PUBLICIDAD MADRID Méndez Álvaro, 56, planta 5. 28045
Madrid. Tel. 91 530 66 00 - Publmad@rba.es

BARCELONA Y LEVANTE
DIRECTORA DE OFICINA Ana Gea
DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Ángela Carpio, Olga
Fernández, Cristina Hombravella
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Ivana Steimaszewski
PUBLICIDAD BARCELONA Diagonal, 289, 08018 Barcelona.
Tel. 93 415 23 22

RBA REVISTAS

PRESIDENTE RICARDO RODRÍGO
DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO JOAN BORRELL
DIRECTORA GENERAL DE CONTENIDOS AUREA DÍAZ
DIRECTORA GENERAL DE MARKETING Y COMERCIAL
BERTA CASTELLÉ

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: Logist a 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
of Periodical Press FIPP
OFICINA DE JUSTIFICACIÓN DE LA DIFUSIÓN

© RBA REVISTAS, S.L. 2026

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 sustituir, dibujos,
fotografías, portada, marca y cualquier contenido. La prohibición
abarca también a cualquier uso de los contenidos relativos a la
denominación, inteligencia artificial. Tampoco se pueden utilizar para
reproducciones, 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.



Derramar la última gota	Algo de trabajo en Berga	Asar ligera-mente	Márgenes de la carretera	Ambulatorio	Portasquijas al aire libre	Molusco a modo de escalera
La hora del patio	Interrupción laboral	Tela descabezada	Consumada con orgasmo incluido	Libro sagrado en las mezquitas	Salva que cae con orgullo	Apuntes
Establecer unas pautas			Troncharse	Eliminar transparencias		
Trío de letras sanitario		Acicalar día a día		Altar	Uniforme casero	
		Propia de la escara			La primera en dar la nota	
Trilizas del Penedès			Furiosa en ple- no vendaval			Lengua de Occitania
Dos de tres			Moneda en curso			Desdicha indeseable
		El es Isabel			En principio, es igual	
		La más menuda			Del viejo continente	
Fallecer en el delirio	Moneda en desuso				Entres sin numeración	Centro de salud
	El mejor caviar				Sople durante el aperitivo	Jornada ciclista
						Extremo arenoso al lado del mar
El bicho más peculiar					Desafío poco concreto	
Cacahuete de protesta					Energía a plena luz del día	
			Solución fisiológica o medicinal			
Naves antiguas					Orina para niños	
O afirma o condiciona					Decaca para mayores	
		Poseitivo de tercera				
		Parecido a la cera				
Elogie las propiedades del aloe vera	Besa el suelo sin querer		Príncipe petrolero	Consiguir la mejor medalla	Aguanté todo el sermón	Conductor inexperto
	Ojo simple del artrópodo		Piede página	Rapsoda	Nota afirmativa	Planeta azul verdoso
		Calambres en las cuestas				
		Chalet rural en Rusia				Alma de individualistas
Antepuesto, da trío			Disociar moléculas			
Interpreta textos			Agarradero capicúa			Primera parte de un dilema shakespeariano
			Medida superficial			
			Preludios de la ovulación		Locas antes de las venidas	
Los de mar, marinos viejos				Vehículo bien encarrilado		
¡Ni hablar!				Cinuenta romanos		Muestra de neón
		Firma con plenas garantías			Un artista en interpretar papeles	Delta del Llobregat



SUDOKUS ★★medio

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

★★★ difícil

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

SOPA DE LETRAS

Encuentra en esta sopa de letras el nombre de 15 películas que han sido grandes musicales y que nos han hecho bailar y emocionarnos con sus espléndidas bandas sonoras.

- Annette
- Burlesque
- Cabaret
- Chicago
- Fantasía
- Grease
- Hair
- Lalaland
- Mamma Mia
- Moulin Rouge
- Nashville
- Oklahoma
- Oliver
- Rocket Man
- Wicked

N	T	A	N	A	M	T	E	K	C	O	R
M	E	D	L	L	O	A	D	A	M	B	D
O	R	E	R	A	Q	L	I	E	U	A	O
U	A	K	E	A	L	M	I	R	A	G	E
L	B	C	A	H	A	A	L	V	A	O	G
I	A	I	R	M	G	E	L	C	E	V	E
N	C	W	M	T	S	R	I	A	I	R	T
R	N	A	I	Q	D	H	E	N	N	A	T
O	M	I	U	R	C	R	I	A	H	D	E
U	A	E	E	L	L	I	V	H	S	A	N
G	F	A	N	T	A	S	I	A	B	E	N
E	A	M	O	H	A	L	K	O	A	H	A

WORKDOKUS

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.

	V			E	O			
		L					S	E
		X				A		
	S	O	X	V	I			P
I								
		A				V		
L	I					E		
			P	S			A	

Pista: Persona que llama poderosamente la atención.

		R						A
			C				P	
		O	I		R	L	E	
C	O						A	L
L	R	S	O		A	E	I	P
I	P						S	O
	S	L	P		E	O		
	E				I			
O						A		

Pista: Utensilios para escribir sin tinta alguna.

CRUCIGRAMA

Horizontales

1. Idea ofrecida a alguien para un fin. Centímetros cúbicos. 2. Delicado perfume amarillo. No permitido por ley. 3. Propensa a los deleites carnales. Tres superiores a la doble pareja. 4. Mil romanos. Mancha o pequeña alacena. Gastada por el uso. 5. Falta de juicio. Unas cuarenta áreas. Latido del corazón. 6. Preposición que denota el fin de algo. Fantástica, sin fundamento. Nos deja boquiabiertos. 7. La cabeza de Eduardo. Simboliza con una simple B. No dividida en sí misma. 8. Moneda tunecina. Hermana con sorpresa. Consonantes del escocés. 9. Dar forma de huevo. Mancha. 10. Especie de tigre que fue animal de compañía daliniano. Ocasión o pretexto. 11. Buena disposición. Agua salada sin complejo de alta. 12. La de fondo, muy agitada. Adulará todo lo que le agrada.

Verticales

1. Ganso de dedos palmeados. Dentro de la cama. 2. Mar muy agitada. Propensa a ceder gratuitamente. 3. Impedir. Empezar a dejarse ver, un astro. 4. Fardo o lio de paja. Escoba que separa el trigo. 5. Tiene que ver con la orina. Sonido de boquilla. La muda. 6. La inicial de Enrique. Quedar sin personal, un empleo. Incumple el séptimo mandamiento. 7. Medio siamés. Son prisioneros en Correos. Igual o semejante. 8. Delimitan el total. Tren de cercanías parisino. Siempre es toda oídos. 9. Lengua indígena de las montañas filipinas. Divisa europea. Símbolo al segundo clasificado. 10. Levantan demasiado la voz. La reina del ajedrez. 11. Derrota del imperio romano. Hacer fortuna en el horno. 12. Residencia de la rata. Cerveza con gaseosa.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

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. Propuesta. Cc. 2. Lasciva. 3. Lasciva. 4. M. Taca. Ralida. 5. Ida. Acra. Tac. 6. Para. 7. Dinar. Sor. Mec. 8. Una. 9. Ocelote. 10. Asco. Bajamar. 11. Mar. Halagador. 12. Cioaca. Clara.

Verticales:

1. Palmipedo. Am. 2. Rma. Dadivosa. 3. Obstac. 4. Peca. Abaleo. 5. Urica. Oral. H. 6. E. 7. Sica. Roba. 8. Sica. Reos. 9. Tal. 10. Rer. Oreja. 11. Aeta. Euro. Ag. 12. Dama. 13. Caida. Amasar.



Drew Barrymore (51).

PISCIS

20 febrero-20 marzo

Es momento de aplicar cuanto has aprendido y plantearte objetivos concretos con los que conseguirás el éxito. **Tu intuición estará particularmente agudizada durante toda la semana** y también encaminada hacia tus objetivos prioritarios. Atraviesas asimismo una etapa buena para dejar atrás viejas creencias o antiguas formas de proceder. Tu pareja agradecerá estos cambios, serán muy positivos a todos los niveles.

ARIES

21 marzo-19 abril

Puedes conseguir grandes objetivos enfocándote bien, sin actuar por impulso. **Reflexiona y establece el camino para alcanzar tus sueños**, que cada acción tenga un propósito. Es momento de revelaciones, tendrás potenciada la intuición. Sacaprovecho de ello, especialmente en el amor.

TAURO

20 abril-20 mayo

Ciertos tránsitos planetarios te ayudarán a reordenar tu energía. **Te liberrarás de prejuicios y normas que te atenazaban**. Buen momento para rediseñar tu economía e idear nuevas formas de generar más recursos. En el amor, un flechazo podría acarrear algunos problemas. Sé prudente.

GÉMINIS

21 mayo-20 junio

Sabrás apreciar las oportunidades que se abrirán ante ti. Organízate o puedes dispersarte. Aprovecha el impulso mental sin perder el foco en lo importante. **Surgirán ahora otras formas de generar recursos**. Si estás en una relación que no te conviene, es buen momento para decidir el camino a tomar.

CÁNCER

21 junio-22 julio

Inicias una etapa de expansión emocional y crecimiento interior. Tomarás decisiones que fortalecerán tu identidad afectiva. **El influjo lunar del Cuarto Creciente potenciará tu avance profesional**. Novedades positivas en la familia, pero el amor no te será propicio hasta el fin de semana.

LEO

23 julio-22 agosto

Te hallas inmersa en un período de movimiento constante y decisiones relevantes. **Tu faceta de líder está en su fase más acentuada** y percibirás la responsabilidad que implica mantenerla. Momento propicio para tomar decisiones estratégicas. Agradece al Universo la buena estrella de la que gozas en el amor.

VIRGO

23 agosto-22 sept

Semana muy interesante si sabes aprovechar lo que el Universo pondrá a tu alcance. **Si tienes un proyecto en mente, es buen momento para activarlo**. El cuarto creciente lunar también favorecerá la economía, proporcionándote los medios que necesites. El amor te será muy propicio.

LIBRA

23 sept-22 octubre

Revisa cómo te relacionas en este momento astralmente propicio. Necesitarás equilibrar tu energía para llegar a todo. Revisa también cómo la administras, estás dando más de lo que recibes. **Impulso a las oportunidades laborales**. Surgirán nuevas ideas que ampliarán tus horizontes.

ESCORPIO

23 octubre-21 nov

Se producirán cambios inesperados en tus dinámicas laborales y económicas, todos positivos. Experimentarás la importancia de poner orden y concierto en tu vida, también de establecer límites que protejan tu energía. **El amor te funcionará a tope, deslumbrarás a alguien** que te parecía inalcanzable.

SAGITARIO

22 nov-20 diciembre

Estarás bajo un influjo astral que potenciará la energía y favorecerá la realización de tus proyectos. Despertará en ti tu faceta más brillante y favorecerá tu inspiración. Es el **momento ideal para materializar un sueño o emprender un nuevo camino**. El amor también se verá muy beneficiado.

CAPRICORNIO

21 dic-20 de enero

El escenario planetario de estos días impulsa una transformación interior profunda que te hará modificar ciertos planteamientos. **Habrás cambios en casa o en tu entorno familiar** y tomarás decisiones más sensibiles. Tu nuevo enfoque suavizará la crisis sentimental que puedes estar atravesando.

ACUARIO

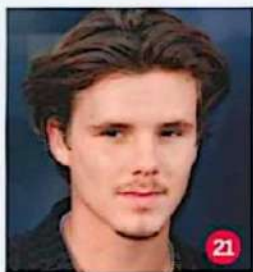
21 enero-19 febrero

Por la acción del Cuarto Creciente lunar, saldrá a la luz tu poder interior y **descubrirás en ti un extraordinario potencial de líder**. Tendrás impulso para actuar y comunicar de manera firme y eficiente. Se activará la mente visionaria propia de tu signo. Ten más confianza en tu relación, avanzará.

PERSONAJES QUE TAMBIÉN CUMPLEN AÑOS



DAKOTA FANNING



CRUZ BECKHAM



GLORIA CAMILA



RIHANNA



ÁLVARO MORTE

Feliz cumpleaños



Nació en el seno de una influyente familia de Filipinas



Aterrizó en España a los 18 años

Su familia la envió a Madrid para separarla de un conocido donjuán filipino con el que mantenía un romance.



Es la orgullosa matriarca del clan Preysler. En la foto con sus hijas Tamara Falcó y Ana Boyer.

ISABEL PREYSLER

CUMPLE 75 CENTRADA EN SU PAPEL DE ABUELA

Tras el revuelo creado por sus memorias, la reina de corazones disfruta de su soltería y entregada a sus diez nietos

Isabel Preysler arrancó 2026 con la llegada de su décimo nieto, el cuarto hijo de Enrique Iglesias y Anna Kournikova. También con la resaca de sus polémicas memorias, en las que repasó sus matrimonios con Julio Iglesias –con quien tuvo a Chabeli, Julio Jr. y Enrique–, con Carlos Falcó –padre de Tamara– y Miguel Boyer –padre de Ana–, así como su relación con Mario Vargas Llosa. Nacida el 18 de febrero de 1951 en Manila, Isabel sigue siendo la reina de corazones, un papel que alterna con el de feliz abuela, a caballo entre Madrid y Miami. **A**



JAVIER
REY

LORETO
MAULEÓN

MARÍA
HERVÁS

MARCO
CÁCERES

CON LA COLABORACIÓN DE
MACARENA GÓMEZ

CUANDO EL AMOR ES PARA SIEMPRE...Y MÁS ALLÁ



EL FANTASMA DE MI MUJER

PRODUCCIÓN: MÚSCULA DANCE. GUION: MONTSÉ SANFELI. DIRECCIÓN: CAROL ACOSTA. CO-PRODUCCIÓN: MYRIAM IBÁÑEZ. CO-EDICIÓN: OLIVIA COLLAS. MONTAJE: EUGENIA ARCE. MÚSICA: LARA PÉREZ. FOTOGRAFÍA: PHILIPPE CHARDONNET. DISTRIBUCIÓN: MÚSCULA DANCE. CO-PRODUCTORES: MARIO PÉREZ, NACHO TRIN, CAPILLAS. PRODUCTORES: ZACARÍAS MARQUEZ DE LA ROSA, JUAN HERNÁNDEZ. CO-PRODUCTORES: LAURA BERNI, GERMAN APARICIO, ABRAHAM ALVAREZ DE SOTOMAYOR, OLGA GILLESAS, MARISA RIVERO. DIRECTOR DE FOTOGRAFÍA: GERMAN APARICIO. PRODUCTORES EJECUTIVOS: JESÚS FERRADA, RUBÉN BARRI, FRANCISCO SÁNCHEZ INTZ, ALONSO DE BATTICE. PRODUCTORA EJECUTIVA: MARISA RIVERO.

rtve m+ NETFLIX 300+ 12 años o más

20 DE FEBRERO SOLO EN CINES

rtve 42

A woman with blonde hair styled in a bun, wearing a long, white, sleeveless wedding dress with a square neckline and a full skirt, stands in a courtyard. The background features stone walls and a large white planter with greenery. The lighting is warm and golden, suggesting late afternoon or early morning. The dress has a long train that flows across the ground.

AIRE

BARCELONA

Colección 2026

airebarcelona.com