

LECTURAS.COM

LECTURAS



PVP: Península 2,70 € • Canarias 2,80 €
03851
8 42801 9 000026



JOAQUÍN PRAT Y ALEXIA PLA
ESPERAN SU PRIMER HIJO JUNTOS





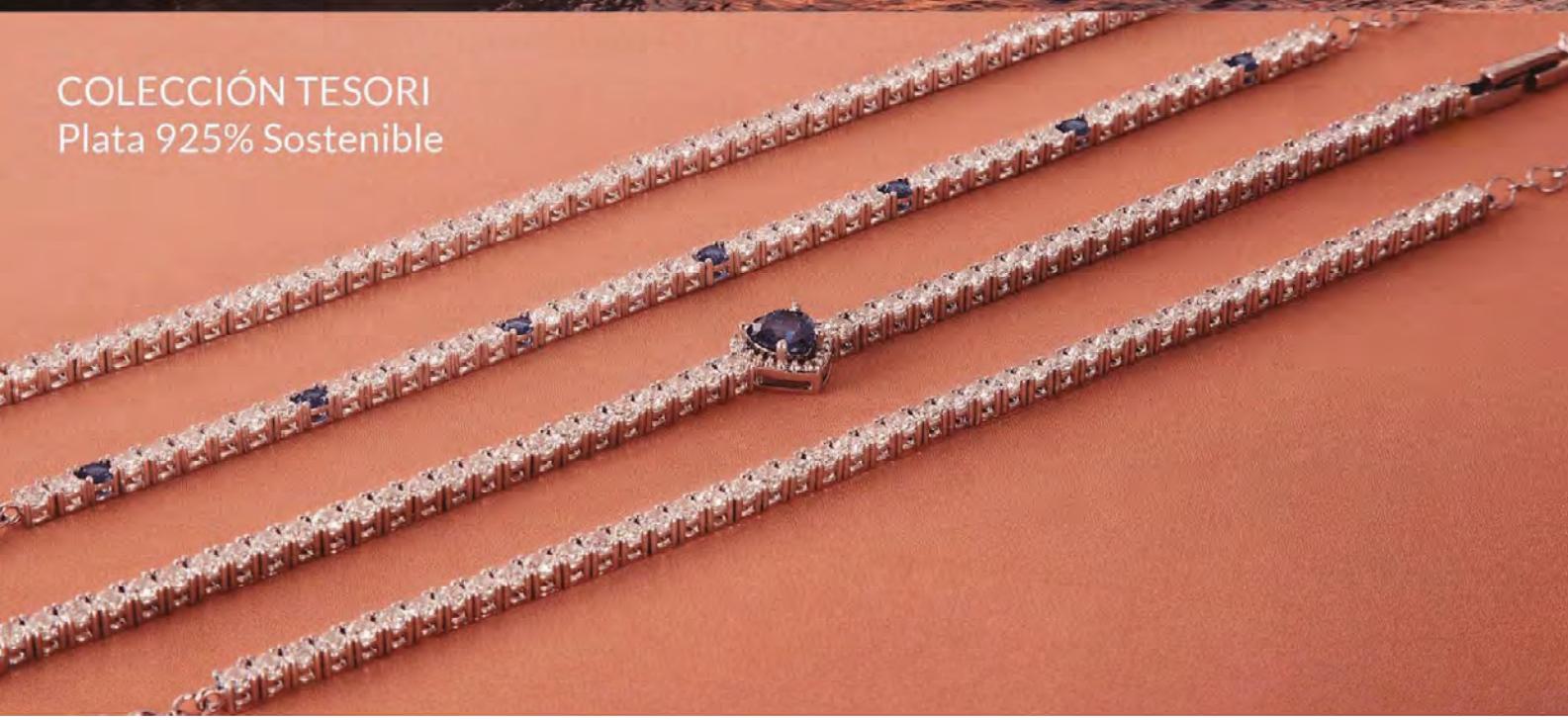
MORELLATO

VENEZIA 1930

Distribuido por Geresa Tel. (34) 93 419 56 88



COLECCIÓN TESORI
Plata 925% Sostenible



4

CHENOA SE SINCERA

"Tengo carácter porque he tenido que protegerme mucho", revela la cantante y presentadora, que sufrió acoso escolar en la infancia.



10 a 13. Siete días

18. Iñaki Urdangarin hace piña con sus hijos

Despide el año en Vitoria con sus chicos pero sin Ainhoa.

26. No es por maldad. Por Pilar Eyre

Kate se confirma como la gran heredera de Lady Di.

32. Chenoa tumba a Pedroche en las Campanadas

Espectacular triunfo de TVE sobre sus rivales en la última noche del año 2025.

36. Amaia Montero

Lidera el giro espiritual de La oreja de Van Gogh.

38. Rosalía

Los secretos de un disco cantado en 13 idiomas.

42. Candela Peña

"Los 50 me han dado duro, ahora tengo nuevos miedos", confiesa la actriz.

48. Simeone bautiza a su primer nieto

Celebración en Argentina junto a su mujer y sus hijos.

52. Kiko Rivera pasea su nuevo amor

Su nueva novia, Lola García, ya conoce a sus tres hijos.

56. Joaquín Prat

Espera su primer hijo con su pareja, Alexia Pla.

58. Alain Hernández

"Por la calle me dicen: 'Qué malo eres pero me encantas'".

64. La hora negra. Por Mayka Navarro

Tragedia en la estación de esquí de los ricos y famosos.

68. George Clooney

Se enzarza en un rifirrafe público con Donald Trump.

70. David Beckham

Deslumbra en una boda con su mujer y sus hijos.

72. Brigitte Bardot

La polémica estrella francesa fallece a los 91 años.

76 a 77. Actualidad

78. Nuestras series

94. Pasatiempos

97. Horóscopo



50
BLANCA ROMERO Y QUIQUE SÁNCHEZ FLORES
Oficializan la relación que desveló Lecturas.



14
LEONOR Y SOFÍA ABREN SU ÁLBUM Comparten sus fotos más personales.

LECTURAS Práctica

80. Salud Rutinas simples que mejoran tu salud

82. Nutrición Cómo adelgazar sin hacer dieta.

84. Belleza Las mechas que mejor te sientan.



A full-page photograph of Chenoa on the left side of the page. She is wearing a white, strapless, floor-length gown with a draped fabric detail at the waist. Her hair is styled in a short, layered cut. She is posing with one hand on her hip and the other holding the fabric of her skirt. She is wearing blue high-heeled shoes. She has a wide-open mouth as if singing.

CHENOA

“Tengo carácter porque he tenido que protegerme mucho”

La cantante y presentadora abre su corazón y confiesa que sufrió acoso escolar cuando llegó a nuestro país de niña procedente de Argentina

Chenoa (50) emigró a Mallorca con sus padres y su hermano mayor en los años 80 procedente de Argentina. El bullying le curtió de cara al futuro. "Empecé a formar una personalidad muy de superviviente que me ha ayudado mucho", presume.

"Cuando llegué a España, no me sentí nada integrada. Hablaba con acento argentino y me decían sudaca y panchita"

"Llegamos muy justos de dinero. Los niños iban al comedor y yo comía sola con un táper en la escalera. Tenía ocho años."



Este 2026 apunta a ser el gran año de Chenoa. Su triunfo en las Campañadas ha sido el premio merecido tras ganarse un sitio como presentadora de televisión de primerísimo nivel. En 2025 no solo ha vuelto a ponerse al frente de 'Operación Triunfo' –su casa– sino que ha despuntado con dos proyectos exitosos en TVE: 'The Floor' y 'Dog House', a los que planea dar continuidad en el nuevo año. Todo ello sin olvidar su faceta como cantante. Sin embargo, el camino hasta aquí no ha sido nada fácil. Chenoa ha compartido sus duros orígenes en una campaña de la Fundación ColaCao en la que revela que fue víctima de acoso escolar.

► **¿Cómo fue tu infancia?**

-Nosotros venimos de Argentina, y yo creo que lo que me marcó en un primer momento fue la guerra de las Malvinas. Lo recuerdo porque iba a clase y nos enseñaban a escondernos debajo del pupitre, por si nos bombardeaban. Vivíamos en una dictadura; era la época de Videla. Mis padres hacían lo que podían para mantener la normalidad. Como vengo de papás jóvenes, estoy muy criada por la generación de mis abuelos. Eso marca mucho. Antes de irnos mis padres y yo a Mallorca, estuve viviendo con ellos seis meses.

► **Y cómo viviste el cambio de país tan pequeña?**

-Cuando llegué a España, al principio me fue mal, no me sentí nada integrada porque

"Se reían de mí porque heredaba los libros de mi hermano: 'No tienes para comprarte los libros', decían"

La cantante se casó en 2022 con el urólogo Miguel Sánchez Encinas. La pareja se separó al cabo de un año en términos que calificaron de amistosos. Antes, la cantante estuvo con David Bisbal, Álex González o el músico Javier Arpa.



“Siempre he sido muy entregada cuando la gente se porta bien conmigo, como un perro apaleado”

quizá hablaba con acento argentino. Por mi forma de hablar sí que notaba que me decían cosas: sudaca, panchita... las mil y una. Yo no entendía muy bien por qué y decía: “Pero si yo hablo normal”. Pensaba: “Nos estamos entendiendo aunque yo no esté hablando el acento correcto”. Me quedé un poco más cerrada al principio. Además, llegamos a España muy justos de dinero. Los niños iban al comedor y yo comía sola con un táper en la escalera y tenía ocho años.

► **¡Qué horror!**

-Mis libros eran de mi hermano, todos subrayados, y los niños me decían: “No tienes para comprarte los libros”. Luego había una discriminación muy idiota, que eran los uniformes del cole: estaba el uniforme bueno, que valía un dinero, y el uniforme que era más económico, y yo siempre llevaba el otro, con las rodillas y las coderas de mi hermano, y también se reían de eso. Entonces empecé a formar una personalidad muy de superviviente que me ha ayudado mucho.

► **¿Por qué?**

-Porque a día de hoy la sigo utilizando. Meterse conmigo ha sido a veces un deporte nacional. Más allá de eso, siempre he sido muy entregada cuando la gente se porta bien conmigo. Es como los perros apaleados, que cuan-

do los adoptas, y yo ahora tengo una, pues es una entregada, porque ve que alguien la trata bien. Algo me queda de eso. Yo no tengo este carácter porque yo haya querido, sino porque me ha protegido de muchas situaciones y gracias a Dios que lo he tenido, lo agradezco y lo abrazo a día de hoy porque he logrado protegerme de muchas situaciones bastante complicadas.

► **¿De qué manera gestionabas esas situaciones de acoso?**

-De niña, intentaba buscar herramientas por mi cuenta para poder integrarme un poco más. Vas probando primero a ser quizás más suave, más sumisa, y yo veía que no funcionaba. Entonces, al final, opté por probar distintas maneras de mirar, y miraba raro, como diciendo: "No te pases". El "no te pases" era fundamental. Ahí me volví quizás un poquito más Hulk. Entonces, como me funcionó, lo reforcé y me fui a un extremo de rebeldía demasiado acentuado: me rapé el pelo, me puse en plan rockero, repetí curso... Yo llegaba y mi madre, que era una madre joven, me miraba y no me daba herramientas, pero sí me iba explicando un poco la gestión de las cosas, sobre todo de no volverte demasiado punki, no irme al lado totalmente salvaje. Aun así, tienes que pasar por el período de sufrir porque no te queda otra, tonta no eres, ves que todo el entorno se vuelve contra ti porque tú hablas diferente y porque eres diferente. Al final se te mueve todo por dentro y

"Por culpa del machaque que recibí de pequeña, nunca me acabo de creer que sea querida"

"Tengo síndrome del impostor. No recibo bien el halago, me da vergüenza y cambio de tema"

dices: "¿Y qué hago?" Si eres pequeña... no te queda otra que tirar para adelante con tu personalidad.

► **¿Qué impacto tuvo el acoso en tu vida?**

-La huella principal y que más me gusta que me haya dejado, porque yo siempre hablo en positivo, es que detecto perfectamente la gente con la que se están metiendo. En el instituto recuerdo que se metían con una chavala a la que esperaron fuera de clase. Eran cuatro o cinco contra una, yo también fui [a defenderla] y recibí un poco, pero bueno, me sentí mejor desde ese bando. A veces me paso, me meto en jardines que no son míos pero no me importa, porque por mí no lo hicieron. Entonces yo sí que aprendí eso, la desprotección, el sentirse inseguro, el no saber cómo hacerlo. De todo el machaque que recibí de pequeña también me ha quedado el síndrome del impostor. Nunca creo que haga las cosas del todo bien, nunca creo que sea querida, nunca creo que esté a la altura de nada... Sé que canto, pero bueno... No recibo bien el halago, por ejemplo. Me da vergüenza, enseñada cambio de tema.

► **¿En quién te refugiabas?**

-Tengo un motor maravilloso, que es mi gente, mi familia, que se sientan orgullosos. No hay nada más bonito que me hayan podido decir que cuando mi padre me dice: "Estoy orgulloso de ti" [se emociona].

► **¿Qué le dirías a una niña que pase por eso?**

-Que vaya a hablar con quien

Antes de ser famosa, Chenoa daba clases en una guardería, trabajo que compaginaba yéndose por la noche a cantar a un casino. En 2001, se presentó al casting de 'Operación Triunfo' y ahí empezó su meteórica carrera.



La tele se ha convertido en la gran pasión de Chenoa, al mismo nivel que la música. Empezó colaborando en 'Tu cara me suena' y 'Zapeando' y ha acabado afianzándose como presentadora en TVE con 'The Floor' y 'Dog House', además de 'OT' en PrimeVideo.



"Sigo necesitando sacar a esa superviviente. Meterse conmigo ha sido a veces un deporte nacional"

más confié, una amiga, una prima, tu tía, tu mamá... Que lo diga y que pregunte. Si no quiere hablar, que pregunte. Preguntar es más corto y no te expones tanto. Yo creo que la alerta principal, la más importante, es el silencio.

► **¿A qué te refieres?**

-Me refiero a ese momento en que los niños ya no se comunican. Me refiero al silencio en la convivencia cotidiana, cuando el niño ya calla directamente, cuando no habla, no dice nada. Hay que buscar un momento del día para hablar, seguro que salen cosas. Eso es muy difícil ahora, porque vamos muy rápido, pero creo que hay que buscar esos momentos en las horas de cenar, de merendar, de comer... Incluso en las vacaciones, porque a veces todo sale a la luz después de estar mucho tiempo acumulado. Yo con mis padres sí que tenía mucha confianza y cuando tenía algo raro o se lo contaba a mi hermano, mi hermano me decía: "Pues a mí también me han dicho 'panchito'. Y yo le decía: "¿de verdad? Pero ¿qué has hecho? ..." Cuando tienes un hermano es guay pero cuando eres hijo único ahí tenemos un problema, hay que buscar a alguien que haga de figura de hermana, alguna amiga... porque estás sola. Insisto, el hablar, el comunicarse, el ir a terapia es importante. Si no puedes hablar con tus padres, que te lleven a una psicóloga: todo eso a mí me parece básico. Es una higiene mental necesaria.

Fotos: Irún/Prime

HAIR CARE

Structure Repair

LA BIOSTHETIQUE®
PARIS

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.labiosthétique.es.



Siete días



SPRINGS
NATIONAL
FESTIVAL



Kate Hudson (46) recibió un premio por su carrera. La actriz, que está triunfando con Hugh Jackman en la película musical 'Song Sung Blue', escogió un vestido de Georges Chakra.



Timothée Chalamet (30), con un traje de Givenchy, recogió un premio por su interpretación en 'Marty Supreme'. Es el gran favorito al Oscar.



Kylie Jenner (28), con un vestido de Ludovic de Saint Sernin, acudió para apoyar a su novio, Timothée Chalamet.

FESTIVAL DE CINE KATE HUDSON LIDERA UN DESFILE DE ESTRELLAS EN PALM SPRINGS

El presente 2026 apunta a ser el gran año de Kate Hudson. Tras un tiempo con su carrera en el cine en segundo plano, más centrada en su faceta musical, su nueva película 'Song Sung Blue' está obteniendo mucha atención en la carrera de premios. La actriz recogió un galardón a toda su ca-

rrera en el Festival de cine de Palm Springs y reflexionó sobre su estatus de ícono de Hollywood. "Llevo en este negocio desde hace 27 años y, sin embargo, soy muy joven! O por lo menos así lo siento. Pero acepto humildemente este premio a mi carrera", bromeó Kate, de 46 años.



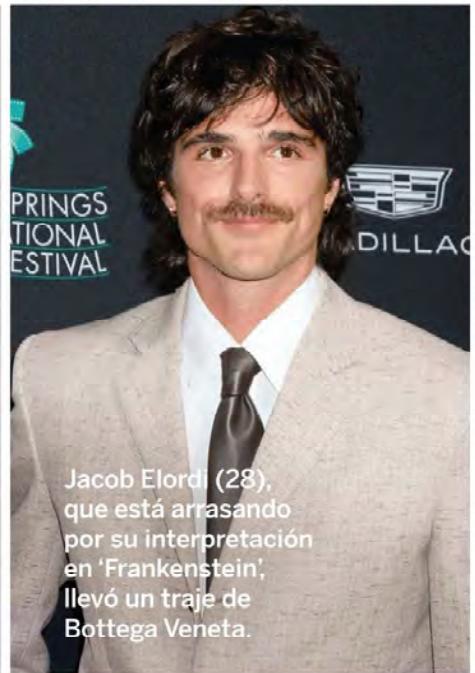
Amanda Seyfried (40), con un vestido de Balenciaga de cuello halter, con el premio a la mejor actriz por 'El testamento de Ann Lee'.



Miley Cyrus (33), con un traje chaqueta de Tom Ford, recogió un premio por su canción para la película 'Avatar: Fuego y Cenizas'.



Elle Fanning (27) declaró que para la ocasión llevó un vestido vintage que ella misma se compró hace dos años y que no había podido estrenar.



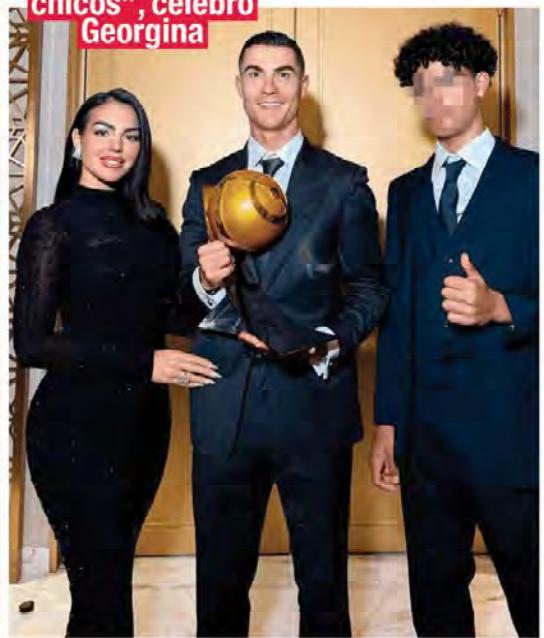
Jacob Elordi (28), que está arrasando por su interpretación en 'Frankenstein', llevó un traje de Bottega Veneta.

EN UNOS PREMIOS
DE FÚTBOL

GEORGINA RODRÍGUEZ ACAPARA LOS FOCOS EN DUBAI

El mundo del fútbol se dio cita en Dubái para celebrar los Globe Soccer Awards. Cristiano Ronaldo se llevó el galardón al mejor futbolista de Oriente Medio y estuvo arropado en todo momento por Georgina Rodríguez (31). La de Jaca deslumbró con su vestido negro de manga larga y cuello cerrado. A la gala se sumó también el hijo mayor de Cristiano, Cris Jr., que se espera que tenga un papel destacado en la boda del astro portugués y Georgina.

**"Con mis
chicos", celebró
Georgina**



Cristiano Ronaldo (40) ganó el premio al mejor jugador de Oriente Medio. Su hijo, Cris Jr. (15), le acompañó en la gala.



TATIANA SCHLOSSBERG

**La nieta de
JFK muere
a los 35 años
de un cáncer**

Hace apenas dos meses, Tatiana Schlossberg –nieta del presidente de EE UU John F. Kennedy– anunció que padecía un extraño cáncer en la sangre y que los médicos le daban un año de vida. Las estimaciones eran optimistas, pues Tatiana ha fallecido a los 35 años. Deja dos hijos, un niño de dos años y una bebé recién nacida. Su desaparición agiganta la leyenda de la maldición de los Kennedy tras los asesinatos de su abuelo, JFK, y su tío abuelo, Bobby, y la muerte de su tío John John en un accidente de avioneta en 1999.



Fiesta de
Nochevieja
con Los Javis



Chino Darín (36) conoció a Úrsula en 2015 durante el rodaje de la serie 'La embajada' y desde entonces no se han separado. El pasado septiembre, la actriz anunció vía redes que esperan su primer hijo en común.

Úrsula Corberó (36) y Javier Calvo (34) mantienen una estrecha relación desde que fueron compañeros en 'Física o química'. El cineasta, que se acaba de分离 de Javier Ambrossi (41), demostró que sigue muy unido a su ex al organizar juntos el evento.

EN LA RECTA FINAL DEL EMBARAZO

ÚRSULA CORBERÓ, DE FIESTA CON LOS JAVIS

Úrsula Corberó despidió 2025 por todo lo alto. La actriz catalana, que anunció que espera su primer hijo en común con Chino Darín el pasado septiembre, disfrutó de la Nochevieja junto a otros rostros conocidos como el vidente Rappel o la actriz Hiba Abouk. La velada estuvo organizada por Los Javis, que demostraron seguir muy unidos tras su reciente ruptura.





En febrero, Leonor y sus compañeros del buque escuela Juan Sebastián de Elcano fueron recibidos a ritmo de batucada en Brasil y ahora podemos verla animándose con el tambor.

SU AÑO EN FOTOS

Leonor y Sofía abren su álbum personal

Casa Real ha compartido la faceta más espontánea de las hermanas con algunos de sus momentos clave de 2025, algunos inéditos

La cuenta de Instagram de Casa Real ha sido una de las más virales en 2025, y ya tiene más de un millón de seguidores

Una de las imágenes inéditas es la de las hermanas dentro de un Seat 600 durante su visita a el Pueblo Ejemplar en Asturias, Valdesoto.

A bordo de
un Seat 600
en Asturias





Casa Real aterrizó en Instagram en junio de 2024 y en un año y medio ha conseguido atesorar más de un millón de seguidores, una cifra nada desdeñable si se tiene en cuenta que las cuentas de otras casas reales europeas más longevas, como la holandesa y la sueca, no alcanzan esos números. En los últimos meses han intensificado su presencia y han querido hacer balance del 2025 compartiendo imágenes inéditas de toda la Familia Real. Entre ellas, llaman la atención los álbumes personales de Leonor y Sofía, llenos de imágenes que muestran la faceta más espontánea y natural de la princesa de Asturias y de su hermana, tanto separadas como en los momen-



Leonor en acción, florín en mano, en una competición de esgrima en la Academia del Aire de San Javier.



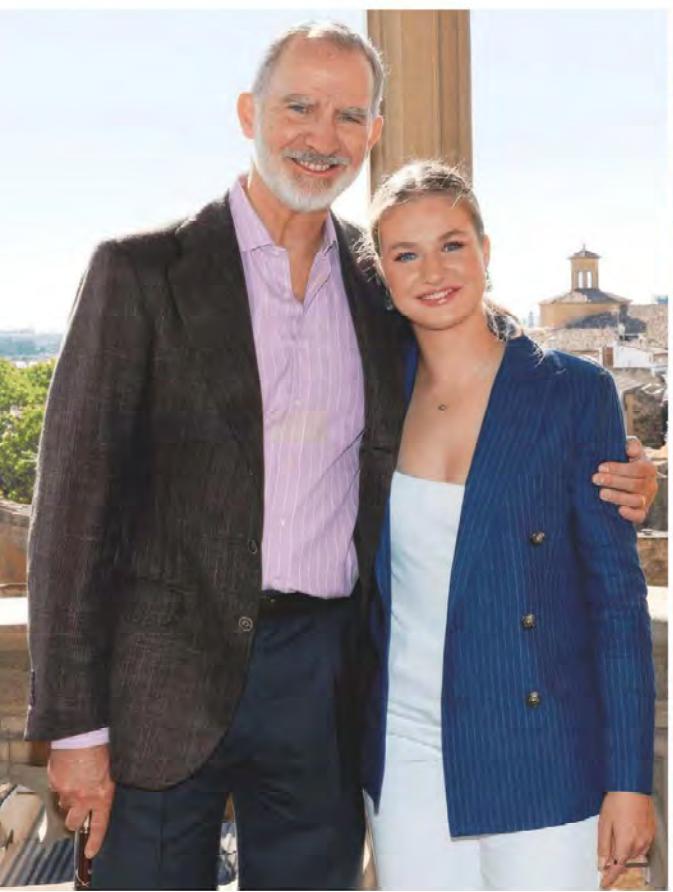
La cercanía de las hermanas y su felicidad en Asturias queda patente en esta imagen tomada a su llegada a los premios Princesa de Asturias en Oviedo.

tos contados que han podido compartir juntas. Quizá el más importante fue la entrega de los premios Princesa de Asturias, el pasado mes de octubre. Los premios permiten ver a Leonor y Sofía en su lado más institucional pero también el más informal cuando visitan el Pueblo Ejemplar, que este año fue Valdesoto.

DOS VIDAS DIFERENTES

Este ha sido un año muy diferente para Leonor y Sofía. La princesa de Asturias lo ha pasado en alta mar, a bordo del buque escuela Juan Sebastián de Elcano, y surcando el aire en la Academia de San Javier. Su álbum está lleno de instantáneas de su vida militar y los momentos más especiales son los que comparte con sus padres: sus miradas de orgullo y nostalgia lo dicen todo. Sofía, por su parte, empezó su vida universitaria en Lisboa y empezó a dar pasos en solitario, lejos de la protección de sus padres. □

Por Estela Cebrián. Fotos: Redes.





En esta foto, de su visita al pueblo ejemplar de Asturias, Sofía toma la iniciativa al acercarse a saludar a los locales.

Tres imágenes de Leonor que muestran la ternura del rey Felipe, las miradas de complicidad con su madre, y su mañana haciendo chorizos en Valdesoto (Asturias).

Tras su entrevista en televisión, Iñaki Urdangarin ya prepara para 2026 la publicación de sus memorias, 'Todo lo vivido'.

UNA MAÑANA
DE TENIS EN VITORIA

Iñaki despide el año con sus hijos y sin Ainhoa

Los cuatro hijos del exdeportista y la infanta Cristina rara vez coinciden con la nueva pareja de su padre



Iñaki Urdangarin disfrutó de un plan de lo más deportivo horas antes de despedir el año y no podía estar mejor acompañado, ya que ha podido reunir a sus cuatro hijos en Vitoria. El exmarido de la infanta Cristina y sus hijos, Juan, Pablo, Miguel e Irene, se dejaron ver con chándal y abrigados para combatir el frío y raqueta en mano tras una mañana de tenis.

NI RASTRO DE AIHOA

Es ya habitual ver a los Urdangarin compartiendo planes movidos durante sus reuniones navideñas en Vitoria, donde vive Iñaki con Ainhoa Armentia, que por cierto no estuvo durante el plan de la citada mañana. Hasta la fecha, he-



Los cuatro hijos de Iñaki llegaron de diversos puntos, de izquierda a derecha: Miguel (23), que vive en Madrid, Pablo (25), en Barcelona e Irene (20) y Juan (26), que residen en Reino Unido.

Días antes, los cuatro hermanos habían estado con la infanta Cristina, aprovechando un partido de Pablo en Ciudad Real

mos visto coincidir a los jóvenes y Ainhoa en contadas ocasiones. Los hijos de Iñaki aprovechan estas ocasiones para verse ya que tienen sus vidas muy afianzadas en diferentes puntos: Juan e Irene en Londres, Miguel en Madrid y Pablo en Barcelona. Unos días atrás, estuvieron con su madre, la infanta Cristina, aprovechando un partido de Pablo en Ciudad Real. □

Por E.C. Fotos: Agencias.



Este año se confirmó la relación de Juan con Sophia Khan y Pablo sale con la catalana Johanna Zott.

Cuatro hermanos muy unidos a pesar de la distancia



Irene venía de pasar la Nochebuena y la Navidad en Zarzuela con su abuela, la reina Sofía, y su prima Victoria Federica.

Letizia es la Reina más ahoradora a pesar de haber tenido tres cenas de gala y varios viajes oficiales al extranjero

La Reina sigue confiando en la moda realizada en nuestro país y también apuesta por famosas firmas low cost como Zara y Mango

**DE GALA Y CON MODA DE LUJO
MADE IN SPAIN**

Para la cena de gala para el sultán de Omán, que fue la primera visita de estado en año y medio, Letizia confió en The 2nd Skin CO, una de sus firmas fetiche que además es española. Se coronó con la tiara rusa, que solo había lucido en dos ocasiones.

SEGÚN UN ESTUDIO INTERNACIONAL

Letizia, la Reina con más actos y que menos gasta en ropa

Ha reducido su presupuesto de vestuario en un 21 % pese a ser la Reina que más días trabaja. Gasta cinco veces menos que Charlène

El 2025 ha sido un año especialmente intenso para Letizia. Tras un año y medio, volvieron las cenas de gala al Palacio Real y con ellas las tiaras y los trajes espectaculares. También hubo viajes oficiales al extranjero, lo que siempre permite a la Reina jugar un poco más con su vestuario y hacer guiños al país anfitrión, como se pudo ver en Egipto y China. En el año que se fue, convirtió el traje de dos piezas en su santo y seña y tuvo oportunidad de lucir looks solidarios. Y todo sin dejar de lado la moda low cost made in Spain.

UN ARMARIO NUEVO

Letizia vuelve a cerrar un año siendo la royal más ahorra-

**SOBRIEDAD
ATREVIDA**

En enero, Letizia acudió a la Pascua militar con este look de dos piezas en cashmere burdeos de Falconeri en el que destacaba la gran abertura que mostraba sus piernas y sus salones de tacón bajo.

**LETIZIA,
LA QUE MEJOR
COMPRO**

**PIEZAS
ESTRENADAS
145**
**GASTO TOTAL
44.064,85 €**
**DÍAS
TRABAJADOS
121**

FUENTE:
WWW.UFONOMORE.COM

**ELEGANCIA
CON AIRES
FRANCESES**

La Reina sorprendió con un color poco habitual en ella para el desfile de la Hispanidad, un verde esmeralda muy favorecedor para un vestido con aires franceses.



**SU LOOK
MÁS MODERNO
EN ARCO**

La feria de arte moderno de Madrid es el mejor escenario para estrenar sus piezas más llamativas, como esta chaqueta de cuero rojo de Mango con bolso de mano a juego.



**SOFISTICADA
Y PODEROSA**

En marzo estrenó este traje de Sandro para un acto por el Día Mundial de las Enfermedades Raras, al que dio un toque de sofisticación con una corbata ancha.



Un año más, Charlène de Mónaco está en el punto de mira por su elevado nivel de vida y su holgada agenda real

ra. Estrenó 145 piezas cuyo gasto ascendió a 45.000 euros –12.000 euros menos que en 2024–, según la web Ufo No More, que identifica los looks de las royals y acaba de publicar un informe anual sobre el dispendio en vestuario y los días que han trabajado en el último año. El coste del armario nuevo de Letizia está en el número 16 de un total de 20 armarios reales analizados. Cabe destacar que la reina española trabajó 121 días el año pasado, es la que más compromisos tuvo de todas las reinas europeas.

EN EL PUNTO DE MIRA

En lo más alto de la lista, por sexto año consecutivo, está Charlène de Mónaco, tanto en piezas estrenadas como en inversión en vestuario. Estrenó 156 piezas valoradas en total en 244.000 euros, así que gastó cinco veces más que Letizia. Todo esto para los 72 días que trabajó en 2025. Este año Charlène volvió a ser objeto de grandes críticas en el Principado por su elevado tren de vida. Además del dispendio en ropa, se ha sabido que se ha gastado más de quince millones de euros en ocho años en remodelar su casa de Córcega y envíos de dinero a su familia, entre otros. Claude Palmero, que fue el contable de los Grimaldi durante dos décadas, sigue destapando detalles sobre la dudosa gestión económica de la esposa

DETALLES QUE MARCAN LA DIFERENCIA

En enero, para la visita al colegio madrileño CEIP Cortes de Cádiz desafió a la lluvia con este traje rojo de Hugo Boss que combinó con mocasines de la firma Martinelli. Le aportó elegancia con el abrigo de Mango en los hombros.



TRAJES Y ELEGANCIA LOW COST

Letizia sigue confiando en el low cost español, a la izquierda, un traje blanco de Mango y a la derecha, con americana rosa de Zara.





del príncipe Alberto, que según el citado informe anual ha tenido este año una de las agendas más holgadas entre las royals. En cuanto a gasto, tras Charlène se encuentra Máxima de Holanda, que ha invertido 102.000 euros en 96 piezas y trabajó 116 días.

CAMBIOS EN LUXEMBURGO

La tercera royal más derrochadora es Mary de Dinamarca, que en su segundo año de reinado gastó 76.000 euros en 106 piezas para 98 días de compromisos reales. El cuarto puesto es para la nue-

va Gran Duquesa de Luxemburgo, Estefanía, que debutó 110 piezas y gastó 52.000 euros para 50 días trabajados. La Gran Duquesa saliente, María Teresa, ocupa el quinto lugar. Siempre muy criticada en su país por su derroche, se despide de este informe tras la abdicación de su marido el pasado 3 de octubre. En su último año como Gran Duquesa, trabajó un total de 42 días y aún así estrenó 56 prendas valoradas en 48.000 euros, tres mil euros más que Letizia.

Por Estela Cebrián. Fotos: Agencias.



MARY DE
DINAMARCA
EN SU SEGUNDO
AÑO DE REINADO

PIEZAS
ESTRENADAS
106
GASTO TOTAL
76.406,15 €
DÍAS TRABAJADOS
98

FUENTE:
WWW.UFONOMORE.COM



MÁXIMA DE
HOLANDA, LA
SEGUNDA MÁS
GASTADORA

PIEZAS
ESTRENADAS
96
GASTO TOTAL
102.214,46 €
DÍAS TRABAJADOS
116

FUENTE:
WWW.UFONOMORE.COM

Kate se prepara para un 2026 en el que liderará la monarquía. Está amueblando personalmente su nueva casa, Forest Lodge, en el parque de Windsor, y ha reconocido en privado que la anterior estaba llena de tristeza y dolor y esta se va a llenar de risas y alegría.



No es por
maldad

LA GRAN ESPERANZA DE LA
MONARQUÍA BRITÁNICA

Kate se confirma como la gran heredera de Lady Di

Su enfermedad la ha subido a los altares: en todas las encuestas que se han celebrado este fin de año es el miembro más querido de la Familia Real



Varias de las joyas emblemáticas de Diana forman ahora parte de la colección de Kate, que las usa como forma de lanzar un guiño a la madre de su marido.



por Pilar Eyre

Nadie ha ocupado el trono vacante de Lady Di. "Me contento con ser la reina de los corazones de la gente", dijo en su célebre entrevista televisiva, que últimamente ha vuelto a estar de actualidad puesto que se ha descubierto que la inocente princesa cayó en la trampa de un malvado periodista. Una historia de buenos y malos que ha merecido incluso una serie y una película. La buena es Lady Di, por supuesto. **"Fue nuestra hermana"**, **"es imperfecta como nosotras, pero ella lo reconoce"**, **"vale más ella que toda la familia"**, son frases que vuelven a salir en cada aniversario, casi treinta llevamos ya. Sus mohines, su tremendo carisma, su elegancia, sus contradicciones, su sentido del espectáculo, sus hijos, la valentía de hablar de salud mental por primera vez y estrechar la mano de un enfermo de sida, su enfrentamiento con el establishment, siguen engrandeciendo a aquella mujer que por primera vez se re-

Nadie se acuerda ya de cuando a la princesa la calificaban como **"ambiciosa y trepa"**



En las escasas ocasiones en las que Kate sale de su círculo familiar, se ha volcado en los enfermos. "Se preocupa de verdad por las madres y por los niños que están ingresados", dicen.



Diana hizo de la agenda social su gran bandera. Desafió las minas de Angola para clamar contra la guerra, estrechó las manos de los enfermos de sida en un gesto contra la estigmatización y dio calor a los niños hambrientos.

belaba contra la familia más poderosa del mundo. Desde que se fue muchas han querido desbarcarla. **La pobre Sarah Ferguson manifestó entre lágrimas que a ella le correspondía seguir con su legado. Podemos afirmar sin duda alguna que no lo consiguió.** ¿Y qué decir de Camilla? Nunca se ha podido sacar de encima el sambenito de ser la mala de la película, la harpía robamaridos que precipitó el desgraciado final de Diana. No sabemos lo que sería de Lady Di si siguiera viva hoy, con 64 años. Pero lo cierto es que se murió y cuanto más muerta está, más se agranda su memoria. Todos recordamos ese pequeño pero gran recorrido para denunciar las minas antipersona y cómo jugaba con sus hijos, ella un poco chiquilla también. ¡Imposible superar-

la! Hasta ahora. Porque pasito a pasito, sonrisa a sonrisa, Kate se ha convertido en la nueva Lady Di.

EL APOYO DE GUILLERMO

Primero empezaron a amarla y luego su enfermedad la ha subido a los altares, en todas las encuestas que se han celebrado este fin de año ella es el miembro más querido de la familia real. De ser aquella muchacha a la que algunos calificaban de "ambiciosa y trepa" –¿quién se acuerda de eso ya?– ha pasado a ser discreta, bondadosa, natural, sencilla y volcada en sus hijos. **Ella, a diferencia de Lady Di, no se ha apuntado a grandes causas que la hagan viajar, dar discursos y compartir comunicados, sino que su combate es el día a día contra su enfermedad** y, sobre todo, dando una buena edu-

Kate tiene lo que le faltaba a Diana: el amor incondicional de su marido

cación a sus hijos en la línea de los valores actuales de la sociedad inglesa: recobrar la familia como pilar de la sociedad. Ella, como Lady Di, se enfrenta a enemigos dentro de su propia casa: su suegro, el rey Carlos, la trata con desprecio y Camila la envidia y la ignora. **Pero a ella no se la ha visto ni un feo, ni un renuncio, ni un gesto de impaciencia**, claro que Kate tiene lo que le faltaba a Diana: el amor incondicional de su marido. "¡Él la trata como su novia, está pendiente de ella, más enamorados que nunca!" se extasiaba el cronista real de Tatler. En las escasas oca-

siones en las que sale de su círculo familiar, se ha volcado en los enfermitos, "se preocupa de verdad por las madres y por los niños que están ingresados", manifestaron enfermeras del hospital infantil que visitó antes de Navidad.

UN RELEVO EN LA CORONA

Y todo ello sin dejar de deslumbrar en las grandes ocasiones, "el arma diplomática secreta del Reino Unido es Kate", proclamaba The Times después de la visita de Trump a Inglaterra. Sabiendo lo que le gusta el color dorado a Trump, que ha pintado así las paredes de su residencia de Mar-a-Lago, se puso un majestuoso vestido de seda dorada y chantilly que ocupó la portada de todos los periódicos de Estados Unidos. El traje rojo real de la visita de Macron también deslumbró a los siempre exi-

Kate, al igual que Diana, se enfrenta con enemigos dentro de palacio: el rey Carlos la trata con desprecio y Camila la envidia y la ignora

gentes franceses, que decretaron que la princesa de Gales "parecía una reina". A Camila ni se la mencionaba. Y todo sin darse importancia, porque **Kate tiene la misma sonrisa y humildad cuando lleva a sus hijos al colegio vestida de sport que cuando se viste de gran gala.** Ahora está amueblando personalmente su nueva casa, Forest Lodge, en el parque de Windsor, y ha reconocido en privado que la anterior estaba llena de tristeza y dolor y esta se va a llenar de risas y alegría. Una de sus primeras compras ha sido una mesa de comedor para 24 personas. Las mujeres que adoraban a Lady Di ahora son madronas entradas en años que le dan consejos como si fuera su propia hija. Ni Carlos ni Camila le llegan, en cuanto a popularidad se refiere, a la suela de los zapatos y **se insinúa entre líneas que el reinado de Carlos será corto y de transición, y que con Kate y Guillermo volverán los viejos y buenos tiempos.** En su última aparición en la misa de Navidad de Sandringham la princesa de Gales llevaba los pendientes Trinity de Cartier, tres aros de oro blanco, amarillo y rosa que simbolizan la eternidad, que habían sido propiedad de su difunta suegra. Al final Lady Di, en cierta manera, también llegará a ser reina.



El gran obstáculo con el que Diana tuvo que lidiar en su carrera como princesa fue, como es sabido, la infidelidad de su marido, Carlos, con Camila Parker. El matrimonio se separó en 1992, 11 años después de su boda.



Las crónicas de la prensa británica se extasían hablando del amor que Guillermo siente por Kate. "Él la trata como su novia, está pendiente de ella, más enamorados que nunca!", escriben en el Tatler.

EXCLUSIVA

EN CANARIAS

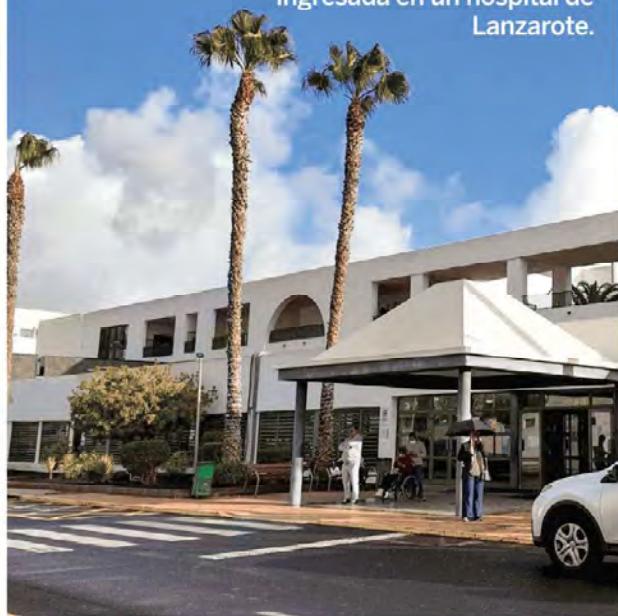
Sara Carbonero ingresada de urgencia

La periodista se sintió mal mientras pasaba unos días en la isla de La Graciosa celebrando el Fin de Año con su novio y unos amigos

Sara Carbonero (41) fue operada de un cáncer de ovarios en 2019 y en noviembre de 2023 tuvo que ser intervenida de nuevo. "Yo siempre voy a ser paciente oncológica", dijo hace poco.

**En un
hospital de
Lanzarote**

Al cierre de nuestra revista.
Sara se encontraba aún
ingresada en un hospital de
Lanzarote.



Había viajado a Canarias, a la isla de La Graciosa para recibir el año con un único deseo. "El mismo desde hace unos años: mucha salud y amor para todos", escribía Sara Carbonero en sus redes. Tras la celebración de Año Nuevo, todo, de repente, se truncaba. El 2 de enero la periodista tuvo que ser ingresada de urgencias en un hospital de Lanzarote, donde, al cierre de nuestra revista, seguía aún haciendo frente a un problema de salud.

SU APOYO INCONDICIONAL

A su lado, su novio, Jota Cabrera, y su inseparable amiga Isabel Jiménez. Todos habían recibido juntos el 2026 con más amigos en la preciosa villa que el empresario canario tiene en la isla. Estaban todos en La Graciosa desde el 30 de diciembre. El plan era disfrutar de cuatro días inolvidables que justo terminaban el 2 de enero, cuando Sara tenía previsto regresar a Madrid. La periodista no pudo viajar a Madrid para celebrar el cumpleaños de su hijo mayor, que el 3 de enero cumplió 12 años.

"VIVIR ES URGENTE"

Sara Carbonero conoce bien el valor de la salud. La periodista se enfrentó a un cáncer de ovarios que le diagnosticaron en 2019 y en 2023 era operada de nuevo de urgencia. Ha sido este 2025 que acaba de dejar atrás el año cuando Sara ha hablado en varias ocasiones de cómo vivió aquel infierno y de cómo todo aquello la cambió para siempre. "La enfermedad te pude dar

Sara no pudo regresar a Madrid para celebrar el cumpleaños de su hijo mayor



Su gran amiga Isabel Jiménez (43) se encontraba en La Graciosa con Sara para despedir el año y ha estado a su lado desde que la ingresaron. Isabel fue también uno de sus grandes apoyos cuando Sara se enfrentó al cáncer de ovarios.

un toque para decirte: 'Vive'. Aprendí que vivir es urgente y lo llevé a la práctica literalmente", dijo.

Estos días lo estaba haciendo, disfrutaba de la vida en Canarias y de nuevo la salud le jugó una mala pasada. "Las últimas horas de 2025 y las primeras de 2026 no han podido ser mejores. Baño en el mar, la isla más bonita y una compañía de lujo. Que este año traiga sonrisas, disfrute y muchos ratos de esos bonitos que nuestra alma necesita vivir. Buena música, ilusión, ganas y coraje para poder enfrentar los obstáculos que nos ponga la vida y actitud, siempre actitud", escribió antes de ser ingresada. ■

Fotos: Agencias/Redes.



Jota Cabrera, con el que sale desde hace un año, tiene una villa en La Graciosa, donde Sara suele viajar y disfrutar del sol y la playa.

Chenoa (50) ha vencido todas las adversidades, pues tuvo solo 15 días para prepararse tras la baja de última hora de Andreu Buenafuente. Vistió un modelo de lentejuelas de Alejandro de Miguel.

Un brindis de récord junto a Estopa



Chenoa con los hermanos David (49) y José Muñoz (47) fueron seguidos por 4,9 millones de espectadores, frente a los 3,2 de Cristina Pedroche.

NUEVA REINA DE LAS CAMPANADAS

Chenoa tumba a Cristina Pedroche

Las uvas de TVE aumentan su brecha con las de Antena 3 y la colaboradora de 'Zapeando' ve desinflarse el fenómeno que un día representó



**Look solidario
con las víctimas
del cáncer**

El segundo look de la noche de Pedroche la dejó con un minivestido compuesto con cadenas extraídas del bustier que lució en 2016 y los bordados que Johan-Luc Katt realizó para sus botas en 2021 cubriendo sus caderas.

Cristina Pedroche (37) lució un diseño confeccionado por retales de los vestidos que llevó en sus anteriores 12 campanadas. Lo hizo para mandar un mensaje a las víctimas del cáncer. "Quiero dedicar este vestido a cada una de las personas que este año están recomponiendo su vida después de un diagnóstico", dijo.



Sandra Barneda (50) presentó las Campanadas de Telecinco junto a Xuso Jones (36) desde la estación de esquí de Formigal-Panticosa. Lució un mono de la firma Alvaro.



Sandra Barneda, en Telecinco, se quedó muy por detrás en la pelea con un 3,6 % de share y 505.000 espectadores



Las Campanadas de Canal Sur con Toñi Moreno, Enrique Romero y Ana Hinestrosa destacaron en el conjunto de las autonómicas con un 12,4 % de cuota de pantalla y 346.000 fieles.

Las Campanadas tienen nueva reina. Chenoa ha liderado la Nochevieja junto a Estopa con un 34 % de cuota de pantalla y 4.993.000 millones de espectadores frente al 22 % y los 3.273.000 millones de Cristina Pedroche y Alberto Chicote en Antena 3. La colaboradora de 'Zapeando' ha perdido 1,6 millones de espectadores desde el año pasado. El efecto vestido se resiente.

LA EXCEPCIÓN CATALANA

La 1 se lleva también el minuto de oro de la noche, la audiencia del momento justo en que se pasa de 2025 a 2026, obteniendo un 36,3 % de share y 5.823.000



En TV3, los elegidos para dar la bienvenida al 2026 fueron la influencer Laura Escanes (29) y el cantante Miki Núñez (28), ex de 'Operación Triunfo' en 2018. Lideraron con un 36,1 % de share y 916.000 espectadores, que subió al 40,5 % y el millón de espectadores durante las doce uvas.



millones de espectadores frente los 24,1 % y 3.871.000 millones de Pedroche. Telecinco se ha quedado muy atrás en la batalla, con apenas un 3,6 % de share y 505.000 espectadores para las Campanadas de Sandra Barneda y Xuso Jones. En Catalunya, los líderes fueron Laura Escanes y Miki Núñez gracias a unos méritos 36,1 % de cuota y 916.000 espectadores, dato que asciende al 40,5 % y 1.066.000 durante las 12 uvas. También triunfó Toñi Moreno en Canal Sur de Andalucía con un 12,4 % de share y 346.000 fieles. □

El vestido de Laura Escanes, obra de Yolancris, partía de un corsé para desplegarse en un encaje de algodón francés y tul de seda, con flores de tafetán elaboradas artesanalmente pétalo a pétalo.

El look del regreso de Amaia es obra de la diseñadora donostiarra Isabel Zapardiez, que conoce a la cantante desde hace 17 años y ha trabajado con ella codo con codo durante todo el proceso de creación, que empezó a principios de diciembre.

SIGUEN LOS PASOS DEL
ÚLTIMO DISCO DE ROSALÍA

La Oreja de Van Gogh se pone espiritual con el regreso de Amaia

En su primera actuación con el grupo en 18 años, Amaia vestía de blanco, el color de la pureza y que Rosalía ha convertido en su uniforme, y cantó un tema que habla de la fe y de alcanzar la armonía





La Oreja de Van Gogh actuó durante el especial de Nochevieja de La 1 desde el Palacio Miramar en San Sebastián, la localidad que vio nacer al grupo en 1996.

a puesta en escena tenía un mensaje claro: Amaia era la gran protagonista. Desde el Palacio Miramar en San Sebastián, la tierra que los vio nacer, la cantante marcó su regreso a La Oreja de Van Gogh convertida en una nube esponjosa, de blanco y ocupando el centro, con sus compañeros vestidos de negro y fundiéndose en el fondo. El tema escogido fue 'Todos estamos bailando la misma canción', con una letra con referencias a las estrellas, al espacio y a Dios que indica que el grupo sigue los pasos del 'Lux' de Rosalía, con su giro espiritual.

LA FE DE AMAIA

Amaia lo ha escrito junto a Xabi Samartín, con quien compuso hits como 'Rosas' y 'Puedes contar conmigo'. En él, Amaia canta "Hoy nace la fe. Yo creo

en Dios... a mi manera". La letra habla de buscar respuestas en las auroras boreales, de descifrar el Bing Bang, de viajes interestelares, y refuerza el mensaje de unidad y armonía, quizás para aplacar la furia de los fans a los que no les gustaron las formas de la salida de Leire Martínez. Esta no es la primera vez que Amaia se inspira en la fe. Su tercer disco en solitario, de 2014, se llamó 'Si Dios quiere yo también'.

UN LABUBU O UNA PALOMITA

El vestido blanco de Amaia, que ya es icónico y es obra de Isabel Zapardiez, ha despertado el ingenio en las redes sociales. Lo han comparado con una palomita, un Labubu –el peluche que arrasa entre las celebrities–, el muñeco de los neumáticos Michelin o los luchadores de sumo de 'Humor amarillo'.

Por E. C. Fotos: Bernardo Doral/Redes.

Adiós al año de la polémica

Tras un año marcado por el polémico anuncio de la vuelta de Amaia, el grupo mira al 2026, con una gira española con las entradas agotadas.





“Berghain significa arboleda de la montaña y siento que todos tenemos estos laberintos en nuestras cabezas”, revela la cantante

Carminho, la fadista que compuso con ella su tema en portugués, ‘Memoria’, dice que la canción trata sobre “tener conciencia de una misma”

**ROSALÍA DESGRANA
LA SIMBOLOGÍA DE ‘LUX’**

Los secretos de un disco cantado en 13 idiomas

La cantante se prepara para presentar su última obra maestra en una gira mundial

La gira mundial de 'Lux' arranca el 16 de marzo en Lyon. En España dará ocho conciertos, cuatro en Madrid y cuatro en Barcelona. El 30 de marzo tocará en el Movistar Arena de la capital y seguirá el 1, 3 y 4 de abril, mientras que en Barcelona recalará los días 13, 15, 17 y 18.



Mejándose los pies en la playa de Ipanema junto a su amiga Loli Bahía. Así ha recibido Rosalía el año 2026. La cantante puso rumbo a Río de Janeiro para pasar la Nochevieja con la modelo francesa antes de iniciar un año que se avecina histórico. 'Lux' ha copado todas las listas de lo mejor del 2025 y ahora Rosalía se prepara para presentarlo en directo con una gira mundial.

UNA RELACIÓN TÓXICA

Rosalía se encuentra sanada tras dejar atrás momentos de clara tensión emocional. Es lo que se refleja en algunos de los temas de 'Lux', como

BERGHAIN

(Alemán, inglés, español)

[Coro]

Seine Angst ist meine Angst
Su miedo es mi miedo
Seine Wut ist meine Wut
Su rabia es mi rabia
Seine Liebe ist meine Liebe
Su amor es mi amor
Sein Blut ist mein Blut
Su sangre es mi sangre
Die Flamme dringt in mein Gehirn ein
La llama penetra mi cerebro
Wie ein Blei-Teddybär
Como un peluche de plomo
Ich bewahre viele Dinge in meinem Herzen auf
Guardo muchas cosas dentro de mi corazón
Deshalb ist mein Herz so schwer
Por eso mi corazón es tan pesado

[Coro]

Seine Angst ist meine Angst
Su miedo es mi miedo
Seine Wut ist meine Wut
Su rabia es mi rabia
Seine Liebe ist meine Liebe
Su amor es mi amor
Sein Blut ist mein Blut
Su sangre es mi sangre

Yo sé muy bien lo que soy
Ternura pa'l café
Solo soy un terrón de azúcar
Sé que me funde el calor
Sé desaparecer
Cuando tú vienes es cuando me voy

[Coro]

Seine Angst ist meine Angst
Su miedo es mi miedo
Seine Wut ist meine Wut
Su rabia es mi rabia
Seine Liebe ist meine Liebe (this is divine intervention)
Su amor es mi amor (esto es una intervención divina)
Sein Blut ist mein Blut
Su sangre es mi sangre

The only way to save us is through divine intervention
La única manera de salvarnos es con intervención divina

The only way I will be saved is through divine

La única manera en que yo me salvaré es con la intervención divina

I'll fuck you till you love me
Te follaré hasta que me quieras
Love me
Quiéreme

MEMORIA

(Portugués)

Ainda te lembras de mim?
¿Aún te acuerdas de mí?
Ainda sabes de onde eu vim?
¿Aún sabes de dónde vengo?
Quem sou esta que aqui estou?
¿Quién es esta que aquí está?
Diz-me no meu olhar triste
Dime, en mi mirar triste
Que alguma memória existe
Que algún recuerdo existe
E ainda sabes quem sou
Y aún sabes quién soy
Diz-me se ainda tropeço
Dime si aún tropiezo
Se me alegro se agradeço
Si me alegro, si agradezco
Ou se ainda sei cantar
O si aún sé cantar
Recorda-me por favor
Recuérdame por favor
Alguma coisa o que for que eu
não consigo lembrar
Alguna cosa, lo que fuera, que
no consigo recordar

Vem comigo pela cidade
Ven conmigo a la ciudad
Diz-me com sinceridade
Dime con sinceridad
Se tu te lembras de mim
Si tú te acuerdas de mí
Onde cresci e amei
Dónde crecí y amé
Com quem vivi e me dei
Con quién viví y me entregué
Ou se a algo eu pus fim
O si algo puse fin
Será que tu me conheces
¿Será que tú me conoces
Que o tempo passa e não
esqueces
Que el tiempo pasa y no olvidas
Quem eu fui e sou em fim
Quién fui y quién soy al fin
Oh meu doce coração
Oh, mi dulce corazón
Diz-me se sabes ou não
Dime si sabes o no
Ainda te lembras de mim?

¿Aún te acuerdas de mí?
Siempre que me acuerdo de
algo
Siempre lo recuerdo un poco
diferente
Y sea como sea ese recuerdo
Siempre es verdad en mi mente
Y si mi alma se derrama
Y la falta de pasado es el olvido
Cuando muera solo pido
No olvidar lo que he vivido
Será que tu me conoces
Será que tú me conoces
Que o tempo passa e não
esqueces
Que el tiempo pasa y no olvidas
Quem eu fui e sou em fim
¿Quién fui y quién soy al fin?
Oh meu doce coração
Oh, mi dulce corazón
Diz-me se sabes ou não
Dime si sabes o no
Ainda te lembras de mim?
¿Aún te acuerdas de mí?



En 'Memoria',
Rosalía entabla un
diálogo poético
consigo misma
para analizar
el peso de la
nostalgia y el
trauma que dejan
las relaciones
importantes
cuando acaban.

En 'Divinize', su canción en catalán, Rosalía aborda el conflicto eterno entre deseo y razón a través del mito de Adán y Eva y la manzana prohibida.



DIVINIZE (Catalán, inglés)

'Berghain'. "Su miedo es mi miedo, su ira es mi ira, su amor es mi amor y su sangre es mi sangre". canta el coro de esta canción operística sobre una relación tóxica. "Berghain [además de ser el nombre de un club de culto de Berlín] significa arboleda de la montaña y siento que todos tenemos estos laberintos en nuestras cabezas, estos bosques de pensamientos en los que puedes perderte", dice Rosalía.

DEL DOLOR AL "VACÍO DIVINO"

La narrativa de 'Lux' reincide en esta idea del amor condenado que se deja atrás en 'Memoria', su canción en portugués. "La letra empieza con la protagonista preguntando a su propio corazón: '¿Eres tú la misma después de todo lo que pasaste?', revela Caminho, la fadista que coescribió el tema para Rosalía. En 'Divinize', su canción en catalán, la cantante acepta sus heridas encadenándose al "vacío divino" como salvación. ■

Por A.F.C. Fotos: Getty.

Fruita roja i rodona. Qui l'endevina?
Fruta roja y redonda, ¿quién la adivina?
Òbviament és la poma que està prohibida
Obviamente es la manzana que está prohibida
I sí només la mires et salvaries
Y si solo la miras, te salvarás
Però sense mossegar
Pero sin morder
This ghost's still alive
Este fantasma sigue vivo
I'm still alive
Yo sigo viva
Està més viva que mai
Está más viva que nunca
Més viva que mai
Más viva que nunca
Through my body you can see the light
A través de mi cuerpo puedes ver la luz
Bruise me up I'll eat all of my pride
Amorátame, que yo me comeré todo mi orgullo
I know that I was made to divinize
Sé que fui hecha para divinizar
Outside me
Fuera de mí
Inside me
Dentro de mí
Outside me
Fuera de mí
Inside me
Dentro de mí

De tu sempre te gana, tu ets el rei que la manda
De ti siempre tiene hambre, tú eres el rey que la manda
Se sent més estimada en el vertigen del cos
Se siente más querida en el vértigo del cuerpo
Una absència que sacia perséguint a la gràcia
Una ausencia que sacia, persiguiendo a la gracia
El dolor una delícia, la divina bùidor
El dolor una delicia, el vacío divino
I els rajos de la lluna, la nodreixen de fredor
Y los rayos de la luna la nutren de frialdad
I privar-se és la indulgència
Y privarse es la indulgencia
Que practica per amor
Que practica por amor
Each vertebra reveals a mystery
Cada vértebra revela un misterio
Pray on my spine, it's a rosary
Reza sobre mi columna, es un rosario
Through my body you can see the light
A través de mi cuerpo puedes ver la luz
Bruise me up I'll eat all of my pride
Amorátame, que yo me comeré todo mi orgullo
I know that I was made to divinize
Sé que fui hecha para divinizar
Outside me
Fuera de mí
Inside me
Dentro de mí
Outside me
Fuera de mí
Inside me
Dentro de mí

Outside me
Fuera de mí
Inside me
Dentro de mí
Outside me
Fuera de mí
Inside me
Dentro de mí
Les línies del seu cos s'estan desdibuixant fins a la frontera
Las líneas de su cuerpo se están desdibujando hasta la frontera
No tothom ho entendrà i ella no ho espera
No todo el mundo lo entenderá, y ella no lo espera
Pensen que és el final però tot just comença
Piensan que es el final, pero justo comienza
Through my body you can see the light
A través de mi cuerpo puedes ver la luz
Bruise me up I'll eat all of my pride
Amorátame, que yo me comeré todo mi orgullo
I know that I was made to divinize
Sé que fui hecha para divinizar
Outside me
Fuera de mí
Inside me
Dentro de mí
Outside me
Fuera de mí
Inside me
Dentro de mí

“Estoy en un momento complicado, de miedo y de duda. Me siento bastante perdida”

“Mi realidad dista mucho de la fantasía que me había hecho de joven de lo que sería mi vida a esta edad”



Candela Peña (52) es una de las actrices más laureadas del cine español. Tiene tres Goya, cuatro premios Ondas, seis de la Unión de Actores y un Feroz, entre otros.

CANDELA PEÑA

“Los 50 me han dado duro, ahora tengo nuevos miedos”

Pese al éxito de la serie ‘Furia’, la actriz admite estar desencantada con su papel en la industria: “Se me han escapado cosas y ya es tarde para ponerme al día”

Una mujer
al borde del abismo
en ‘Furia’



En ‘Furia’, que se puede ver en HBO Max, Candela da vida a Nat, dependienta de una boutique de alta costura que ve amenazado su puesto cuando contratan a gente más joven.



Candela tiene pendiente de estreno 'La desconocida', su primera película en cinco años. Esos lapsos tan largos de tiempo entre proyecto y proyecto son una de sus grandes cruce. "No soy una actriz que tenga continuidad laboral", dice.

"Antes, si no trabajaba decía: 'Bueno, pues ya llegará un papel y sobreviviré', pero ahora digo: 'Tengo una edad, un hijo, querrá estudiar, ¿no? ¿Llegaré?"

"Necesito hacer cálculos para vivir. Yo soy madre soltera y tengo que tirar de mi minifamilia"

Este año, Candel Peña ha arrasado con la serie 'Furia'. Con la película 'La desconocida' pendiente de estreno, ahora gira con su espectáculo 'Peña + Peña', donde habla de tú a tú con el público. La actriz, colaboradora también de 'La Revuelta', pasó por el podcast 'La script' y habló con María Guerra de cómo afronta su carrera en este momento.

► **Eres muy fuerte. ¿Lo aprendiste en casa?**

-Mi madre era bastante más fuerte que yo. Yo soy más parecida a mi padre, más frágil. Ahora estoy en un momento complejo, complicado, tanto como persona, como actriz. Estoy en un momento de duda, de miedo. Me siento bastante perdida. Imagino que tiene que ver con la edad. Imagino que tiene que ver con la fantasía que tú te has hecho de más joven. La idea que te imaginabas al preguntarte dónde estarías en este momento de la vida y la realidad de dónde te encuentras dista mucho de la fantasía que te habías hecho. La vida te va enseñando las verdades del barquero y te vas dando cuenta de que lo que habías idealizado no es cierto. Esta profesión era una cosa absolutamente hermosa, pero luego hay otra parte hipócrita, extraña.

► **¿Estás de acuerdo en que las mujeres maduras tienen cada vez más voz?**

-Yo no estoy muy de acuerdo con esto. Creo que incluso nos están haciendo creer que tenemos más voz y no es cierto.

► **El audiovisual es una fachada y las actrices notáis la mentira que media entre lo que hay delante y lo que hay detrás del escenario.**

-Un amigo productor siempre me dice: "Candela, haces lo opuesto de lo que hay que hacer, o sea, tú tratas muy bien



a todo el equipo en el rodaje, desde el que pone la cinta de balizaje hasta el señor de los transportes, pero luego viene el productor y le dices: 'Tío, el catering es terrorífico, estamos comiendo fatal'. Hay otro tipo de actriz, actor, guionista, director, lo que sea, a quien el equipo le da un poquito más igual, pero viene el productor y todo es maravilloso.



“Esta profesión es hermosa pero tiene una parte hipócrita y extraña. Estoy frustrada como actriz”

“Yo trato bien al equipo y me enfrento a los productores, y eso no gusta. No me ha ido bien ir con la verdad por delante, soy una persona incómoda”

► **O sea, que tú eres demasiado sincera, demasiado pura, y eso es un problema.**

-Sí, ha sido un problema. No me ha ido bien ir con la verdad por delante; soy una persona que incomoda, pero incomodo porque veo y oigo cosas que me sorprenden. El otro día leía a un productor que decía: "Me incomoda, en la temporada de premios, cuando los ac-

“Voy a trabajar mis redes, porque no les saco ni un duro. Y ahora quiero un piso con piscina comunitaria”

tores piden trabajo en los micros". Me sentí... Mira, trabajar ya cuesta muchísimo, hacerlo bien cuesta muchísimo, que

encima consideren que estás entre los cuatro trabajos más resultones cuesta muchísimo, como para encima llegar a un micro y que también te censuren lo que tú tienes que decir. Yo diré lo que quiera, como quiera y cuando quiera.

► **En tu Instagram pone actriz y entretenedora: has desarrollado un personaje público con el que te va muy bien.**

-Mi yo actriz está ahora en este momento de mi vida un poco frustrada. Tampoco quiero sonar quejosa, porque el otro día en los Forqué me dijeron: "Candela, no te quejes, que siempre estás quejándote". Me han apuntado el sambenito de ser "la que se queja". Pero es que no soy una actriz que tenga continuidad laboral. Yo este verano he rodado una pelícu-

Candela tiene un hijo de 14 años, al que ha sacado adelante sola. Aparte de sus trabajos como actriz, colabora frecuentemente en 'La Revuelta'.



la para Netflix, con Gabe Ibáñez, pero hacía cinco años que no rodaba una película. Cinco años es mucho tiempo. Por suerte tengo a David Broncano, que me da trabajo en 'La Revuelta'. No sé ni cuándo voy al programa; ellos me van llamando. Puedo ir dos veces al mes, y aun así tengo que hacer cálculos para vivir. Yo soy madre soltera, tengo que tirar de mi minifamilia... y también quiero ahorrar, como todo el mundo. Pero yo soy actriz, no colaboradora de televisión.

► **¿Echas de menos el ejercer como actriz total que eres?**

-Bueno, también estoy en una edad complicada, los 50 me han dado duro en el sentido de que me han aparecido unos miedos que yo antes no tenía. Antes, si no trabajaba decía: "Bueno, pues ya llegará un papel y sobreviviré", pero ahora digo: "Tengo una edad, un hijo, querrá estudiar, ¿no? ¿Llegaré?". Empiezo a fantasear con cosas que antes no fantaseaba, y digo: "Ostras, estoy dejando de ser una artista", porque yo antes era más...

► **Tú has conseguido muchas cosas.**

-Ahora siento que esta es una industria en la que hay que enseñarse, que mostrarse, no solo sirve que hagas bien tu trabajo. Hay cosas que se me han escapado y que veo que ya es tarde para ponerme al día. Si hoy tuviera 20 años, igual no sería actriz, cogería el teléfono y sería creadora de contenido.

► **Se te dan bien las redes sociales...**

-No les saco partido, me gustaría sacarle mucho más. Es uno de mis objetivos en 2026. Las redes las usaba para trabajar, pero no les saco un duro. Y ahora quiero también ver en mí una parte co-

"Yo no me relaciono con gente de la profesión, pero sí tengo una red de mujeres que me sostienen"

"Entre mis amigas hay ricas cuyo drama es no poder heredar más y gente de barrio que cose el dobladillo del pantalón a 10 euros"

mercial. Yo no tengo cultura financiera. Mi padre era gente pobre a la que le fue bien. Yo nunca he sabido organizarme, no me han dado paga. Ahora quiero lo que nunca he querido tener. Quiero tener un piso y que ahí abajo haya una piscina comunitaria.

► **¿Cómo son tus amigas?**

-Dentro de mi sostén de amigas tengo amigas absolutamente ricas cuyos dramas son no poder heredar más. Y luego tengo amigas en mi barrio que te hacen el dobladillo del pantalón a diez euros. Yo no me relaciono con gente de la profesión; lo que sí que tengo es una red de mujeres que me ayudan y me sostienen con la vida diaria, que eso es lo importante.

► **¿Te ves produciendo?**

-Envidio mucho el sistema americano. Las mujeres allí ahora son más partícipes de las producciones: pienso en Reese Witherspoon o Nicole Kidman. Aquí el poder nunca te va a decir: "Vente y ayúdanos a crear esto contigo". Javier Cámara ha dirigido algún capítulo de sus series, pero eso con mujeres no pasa. □

Fotos: Contour/Getty.

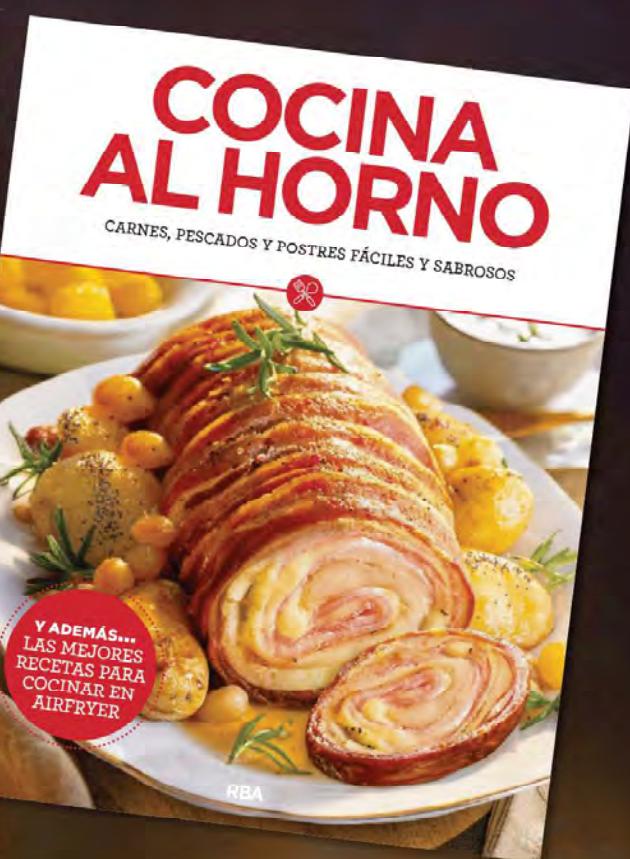
RBA

ESTE MES CON LA REVISTA

SABER
tve COCINAR

RECETAS *al* HORNO

UN LIBRO PARA COCINAR EN
HORNO Y EN AIRFRYER



YA EN TU
QUIOSCO



**EN ARGENTINA
CON CARLA PEREYRA**

Simeone bautiza orgulloso a su primer nieto

El pequeño es hijo de Giovanni, el mayor de los tres hijos que Simeone tuvo con su primera esposa

Diego Simeone (55) con su mujer, Carla Pereyra (38) y su primer nieto. Los tres hijos que Simeone tuvo con su primera esposa, Carolina Baldini, son futbolistas como él.

Estas han sido unas fiestas navideñas muy especiales para Diego Simeone. Las primeras que vive como abuelo y a punto de dar la bienvenida a su segundo nieto. El entrenador del Atlético de Madrid aprovechó el parón de la Liga para viajar a su tierra, Argentina, para asistir al bautizo de su primer nieto, que su hijo mayor Giovanni tuvo en octubre con su pareja, la modelo Eva Bariola.

OTRO BEBÉ EN CAMINO

Acompañado por Carla Pereyra y las dos hijas que tienen juntos, Simeone compartió este día tan especial con los padres del bebé y con su hijo pequeño, Giuliano. A la cita solo faltó el mediano, Gianluca, que con su pareja Giulia Coppi ni espera la llegada de su primer hijo para principios de este año. □

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Redes.

"Argentina en familia", escribió Simeone en sus redes. A la gran cita familiar solo faltó Gianluca (27), el segundo hijo que Simeone tuvo con Carolina Baldini, que está a punto de ser padre.



Giovanni (30) y su pareja, Eva Bargiela, en la Basílica de Luján, en Buenos Aires, con los padrinos de su hijo, Mavi, hermana de Eva, y Giuliano (23), hermano de Giovanni.

Carla Pereyra estaba espectacular con un vestido de Gabriela Hearst. "Un día lleno de fe, amor y bendición", escribió la modelo, que iba conjuntada con sus dos hijas, de 9 y 6 años.



Con esta imagen, en la que posan juntos y felices, Blanca Romero (49) ha hecho oficial su relación con Quique Sánchez Flores (60).

Lolita, que es prima de Quique, les felicitó la entrada de año en la foto donde hacían oficial la relación

Otros famosos también les han felicitado por su amor, como Toñi Moreno y Paula Echevarría

ÉL YA CONOCE A LUCÍA,
LA HIJA DE BLANCA

Blanca Romero y Quique Sánchez Flores confirman su relación

Un mes después de la publicación de una de sus citas en Lecturas, la modelo le ha dedicado su primer mensaje de amor en público: "Lo mejor de mi año, sin duda tú"

Lecturas
avanzó
la relación en
diciembre





Esta es la primera imagen juntos de la pareja, durante una cita por Madrid que publicó Lecturas a principios de diciembre. Quique ha estado casado en dos ocasiones y tiene cuatro hijos. Blanca una, con Cayetano Rivera, y tiene dos hijos.



En el álbum de fotos que ha compartido Blanca, aparece esta imagen de Quique con su hija Lucía. Blanca tiene otro hijo adolescente.

Hace un mes, LECTURAS publicó unas imágenes de Blanca Romero y Quique Sánchez Flores de cita por Madrid. Ahora, la modelo ha confirmado la relación en sus redes con una foto juntos y el mensaje: "Lo mejor de mi año, sin duda tú".

LLUVIA DE FELICITACIONES

En las imágenes, también se ve a Quique con Lucía Rivera, la hija de Blanca, lo que indica que la relación está muy afianzada. En este encuentro también estaba la pareja de Lucía, el financiero Fernando Wagner. La publicación de Blanca se ha llenado de felicitaciones de famosos, entre ellas la de Lolita, que es prima por parte de madre de Quique. Tras su unión con el clan Rivera con su matrimonio con Cayetano —que adoptó a su hija Lucía—, ahora Blanca emparenta con los Flores. □

Por E. Cebrián. Fotos: Agencias/Redes.

Kiko, que se mostró sorprendido cuando Irene Rosales confirmó su relación con Guillermo, ha despedido el año de nuevo enamorado de Lola García, una joven bailarina sevillana.



Bailarina y
propietaria de una
escuela de danza

Coreógrafa, bailarina,
formada en baile
clásico español y
flamenco, Lola tiene
una escuela de danza
en Villaviciosa de Odón
(Madrid).



INSTAGRAM

Kiko utilizó sus redes para anunciar que estaba de nuevo enamorado junto a una fotografía besando a Lola.

ROMPIÓ CON IRENE ROSALES EN VERANO

Kiko pasea en familia con su nuevo amor

El dj ya ha presentado a sus tres hijos a Lola García, la bailarina que ocupa hoy su corazón

Tan solo unas horas después de que utilizara sus redes sociales para revelar que está de nuevo enamorado, Kiko Rivera se dejaba ver junto a su nueva chica disfrutando ya de un día en familia. Lola García, la mujer que ocupa hoy el corazón de Kiko, sevillana y bailarina, compartía una salida a un centro comercial con Kiko y sus tres hijos, las dos niñas que tiene con Irene y el mayor, nacido de su relación con Jessica Bueno. Lola es ya una más en la familia. La joven se mostró muy cercana con los hijos del dj, cogía de la mano a la más pequeña y la vimos besar cariñosamente a la mayor de las niñas.

ENCUENTRO CON IRENE

Al día siguiente, el 31 de diciembre, veíamos de nuevo a la pareja con las dos niñas de Kiko. El dj, que pasó la Navidad con sus pequeñas, llevó a las niñas a casa de Irene, a la que le tocaba disfrutar con ellas de la Nochevieja. Lola, muy discreta, prefirió quedarse en el coche y esperar mientras Kiko picaba a la puerta



Kiko Rivera y Lola pasaron juntos la Nochevieja. "No hay mejor forma de terminar el año y empezar uno nuevo que haber crecido de verdad. Haber aprendido de lo vivido, saber lo que no quiero en mi vida y no volver a tropezar con los mismos errores del pasado", ha escrito Kiko.

La última noche del año juntos

"No esperaba encontrar nada, pero se cruzó en mi vida la mejor persona del mundo"

"Estoy enamorado de una mujer que no solo tiene la cara más bonita del mundo, sino también un alma increíble y un corazón enorme"



Kiko y Lola fueron juntos al supermercado para hacer la compra para la última noche del año. La pareja acudió también a una tienda de pirotecnia de donde salieron cargados de bolsas.

Lola ha participado en 'Got Talent', en videoclips de Omar Montes y formó parte del cuerpo de bailarinas del programa 'Bailando con las estrellas', en el que participó Anabel Pantoja.



"Si él está feliz, mis hijas van a estar felices y yo me alegra enormemente"

"Soy la madre de sus hijas, he sido su pareja y tenemos muy buena comunicación", ha dicho Irene Rosales **confirmando que conocía ya la nueva relación de Kiko**

Kiko y Lola disfrutaron de una salida en familia con los tres hijos del dj, las niñas de 10 y 7 años de Irene Rosales, y el mayor, de 13, que Kiko tuvo con Jessica Bueno.



Una más en la familia de Kiko



Lola se mostró muy cómplice con los tres hijos de Kiko. Llevó de la mano a la más pequeña y besó con ternura a la mayor de las dos niñas. Kiko las miraba satisfecho.



La actitud discreta y prudente de Lola



Kiko llevó a las niñas a casa de Irene Rosales para que pasasen la Nochevieja con su madre. Lola prefirió quedarse en el coche y esperar.

Los tres hijos de Kiko se mostraron muy cercanos con la nueva novia de su padre

del que durante mucho tiempo fue su hogar. El encuentro entre Irene y Kiko fue cordial. Parece que Irene, que ha rehecho su vida junto a Guillermo, está encantada con la nueva relación de Kiko, que, según ha asegurado, ya conocía. "Si él está feliz, mis hijas van a estar felices y yo me alegro enormemente. Soy la madre de sus hijas, he sido su pareja y tenemos muy buena comunicación", dice.

Tras dejar a sus niñas en casa de Irene, Kiko volvió al coche para acabar de disfrutar de la jornada con su nuevo amor. El plan era prepararlo todo para despedir el año juntos. La pareja se acercó a un supermercado y después entró en una tienda de pirotecnia de la que salieron cargados de bolsas.

UNA DECLARACIÓN DE AMOR

"No hay mejor forma de terminar el año y empezar uno nuevo que haber crecido de verdad. Haber aprendido de lo vivido, saber lo que no quiero en mi vida y no volver a tropezar con los mismos errores del pasado", escribió en sus redes Kiko para contar cómo

se siente al disfrutar de nuevo del amor. "Hoy camino con el corazón en paz y con la mirada llena de ilusión. Estoy enamorado de una mujer que no solo tiene la cara más bonita del mundo, sino también un alma increíble, un corazón enorme y una forma de hacer que todo sea más fácil, más bonito y más auténtico", escribió el dj sobre esta nueva relación. Y proseguía: "No esperaba encontrar nada, solo seguía mi rumbo sin buscar respuestas. Pero entonces llegaste tú, y entendí que el destino a veces sorprende: se cruzó en mi vida la mejor persona del mundo. Te quiero". □

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Agencias.

Encuentro cordial con su ex



Kiko e Irene, que recogió a sus niñas en la puerta, se saludaron cordialmente.

“Estoy en un buen momento de mi vida, estoy contento. Me quiero casar, es parte de un proyecto de vida”, dijo Joaquín hace poco

Joaquín Prat (50) ya es padre de un niño de diez años fruto de su relación con Yolanda Bravo, con quien rompió en 2021. Él y Alexia se conocieron en el verano de 2022 y en noviembre de ese año hizo oficial su relación.

**EL SEGUNDO HIJO PARA
EL PRESENTADOR**

Joaquín Prat espera su primer hijo con Alexia Pla

La buena noticia es la culminación de una historia de amor que empezó en el verano de 2022



Un romántico anuncio con el mar de fondo

Con esta imagen, acompañada del texto "Todo en un latido" anunciaba Joaquín la feliz noticia. En su gorra, "padre" y en la de Alexia, "madre" en inglés.



Joaquín Prat ha despedido 2025 con la más feliz de las noticias: su próxima paternidad junto a Alexia Pla. El presentador, al frente de 'El Tiempo Justo' en las tardes de Telecinco, anunció el embarazo a través de sus redes sociales con una romántica imagen de ellos dos juntos frente a un horizonte azul. "Todo en un latido", reza el texto. En la gorra de él se lee la palabra "padre" en inglés y en la de ella, "madre".

UN PROYECTO DE VIDA

A sus 50 años, Joaquín afronta una de las etapas más ilusionantes de su vida. La llegada del bebé, que será el segundo hijo del presentador, se suma a los planes de boda de la pareja. En los últimos meses, Joaquín ha confirmado en varias ocasiones su intención de pasar por el altar con Alexia. "Estoy

en un buen momento de mi vida, estoy contento. Me quiero casar, es parte de un proyecto de vida", decía en noviembre. Esta noticia es la culminación de una historia de amor que empezó en el verano de 2022. El presentador esperó hasta noviembre de ese año para compartir con el mundo su felicidad. "Estoy enamorado", dijo con una sonrisa imbatible en 'Ya es mediodía'.

UN ESCENARIO ESPECIAL

Poco después se conoció la identidad de la afortunada. Alexia Pla es un enfermera y empresaria de Castellón que tiene un centro de estética en Ibiza. Esta isla ha sido el principal escenario donde se ha desarrollado la historia de amor de Joaquín y Alexia. El presentador tiene un vínculo muy especial con las Baleares ya que pasó muchos veranos de su infancia en Mallorca. Allí, en Palma, se compró un chalet adosado con vistas al mar en 2023. □

Por E.C Fotos: Gtres/Europa/Redes.

Alexia tiene un centro de estética en Ibiza, y viven su historia de amor a caballo entre la isla y Madrid



Joaquín ha encontrado en Alexia a su alma gemela: "Alexita tiene muchas cosas buenas, es una mujer maravillosa", dijo hace unos meses.

ALAIN HERNÁNDEZ

“Por la calle me dicen: ‘Qué malo eres, pero me encantas’”

El actor, que es padre de dos niños de 3 y 6 años, comparte con Lecturas los motivos que le llevaron a dejar ‘Sueños de libertad’ y cómo ha vivido ponerse otra vez en la piel de un villano de época en ‘Las hijas de la criada’, la adaptación de la novela de Sonsoles Ónega

Alain Hernández (50) ha aparecido en series como ‘Mar de plástico’, ‘La catedral del mar’ y ‘La caza’. También ha rodado las películas ‘Palmeras en la nieve’, ‘Plan de fuga’, ‘Solo’ y ‘El fotógrafo de Mauthausen’.

Vive con su familia en Barcelona.



“La principal razón de dejar ‘Sueños de libertad’ fue estar más con la familia. Me daba cuenta de lo poco que veía a mis hijos”

“Ellos entienden que no estoy por trabajo, pero el mayor ya pregunta: ‘¿Y ahora te vas otra vez a Madrid?’”

Alain Hernández descubrió su vocación de actor tarde. Empezó como un hobby mientras trabajaba en la empresa familiar y a los 38 años decidió probar suerte y dedicarse por entero a la interpretación. Hoy tiene una de las carreras más sólidas del panorama con dos grandes éxitos muy recientes: ‘Sueños de libertad’ y ‘Las hijas de la criada’, con las que se ha convertido en el villano más famoso de España.

► **¿Cómo valoras este tiempo desde que empezaste ‘Sueños de libertad’ a ahora, con ‘Las hijas de la criada’?**

-Son dos proyectos muy diferentes aunque los dos sean de época, uno es una serie diaria, con lo que comporta a nivel de trabajo, de estrés y con la exposición diaria a nivel de público y lo otro es una serie de ocho capítulos. Es otro tipo de producción, muy exigente también porque el personaje tiene un arco emocional muy bestia.

► **Gustavo Valdés es un personaje muy complicado.**

-Sí. Jesús de la Reina [de ‘Sueños de libertad’] también lo era, porque llevaba ese peso de la maldad, aunque no era una maldad estereotipada porque le fui dando muchas capas.

► **¿Cómo abordas este tipo de personajes tan controvertidos?**

-Primero entendiendo al personaje, ese contexto histórico que te exigía un poco el ser así, la sociedad y los otros hombres. La masculinidad de entonces exigía el ser machista. Es un reflejo de la época, del tipo de hombre que había y luego hay muchas cosas que trabajo para los personajes, a nivel corporal, por ejemplo, porque no se caminaba igual en 1900 que ahora, en 2025. Los

Alain rodará una película inspirada en el corto 'París 70' sobre los cuidados paliativos y el alzhéimer, que ha cosechado más de 130 premios y estuvo nominado al Goya.



"En Sueños de libertad, Natalia Sánchez y yo teníamos muchas secuencias complicadas a nivel de violencia y nos poníamos a llorar"

gestos no eran iguales, ni la manera de hablar, había otros modales y otra manera de relacionarse.

► **Has leído la novela de Sonsoles? ¿Cómo la has visto respecto al proyecto?**

-La novela no la leí porque no quiero intoxicarme de más cosas de las que pasan en la serie y ceñirme solo al guion. Sonsoles es una mujer increíble, entusiasta, tiene una energía preciosa, también tiene mucho carácter, es una mujer que impresiona por su energía y que te contagia. Siempre me ha tratado muy bien, cuando estuve en su programa y en el estreno, conoció a mi madre, que tenía muchas ganas de conocerla. La veo que está entusiasmada con el proyecto y la serie, ha dado mucha libertad para interpretar los personajes y a los directores.

► **Natalia Sánchez nos contó que ella a veces volvía del rodaje de 'Sueños de libertad' llorando, por la dureza de algunas escenas. ¿Te ocurría a ti, te afectaban tanto esas escenas?**

-Sí, Natalia y yo teníamos muchas secuencias complicadas a nivel de violencia, y nos poníamos a llorar incluso cuando cortaban la secuencia.

► **Por la tensión acumulada?**

-Sí, porque lo estás viviendo en ese instante pero, al cortar y volver a ti, te das cuenta de lo duro que estaba siendo el personaje con ella y nos quedábamos llorando y abrazados. Yo no me iba del plató llorando pero sí que me iba agotado. Es que no era solo una secuencia, había días que me peleaba con todos los personajes, que me decían: "Eres mala persona, eres malo, eres un ser insoportable...". Eso te lo vas comiendo un día y otro y llega un día que dices: "¿Por qué estoy tan cansado y tan

de bajón?". Y es porque llevas muchas horas comiéndote a la gente enfadada contigo y diciéndote que eres malo. Ya sé que es con el personaje, pero el personaje soy yo, y a veces es complicado escapar de eso y llega un día que dices: "¿Por qué estoy así?".

► **Qué haces cuando te encuentras en ese estado anímico?**

-Escucho música, me tomo un café, me doy una ducha, no quiero saber nada del texto...

► **Afectó esa intensidad en tu decisión de dejar la serie?**

-Todo afectó, pero la razón principal fue el querer estar más con mi familia. Me daba cuenta de lo poco que veía a mis hijos, solo los veía un día y medio a la semana. Son muy pequeños y a mí eso me estaba afectando, y a la familia en general. Yo llegaba a casa el viernes por la tarde y me volvía a Madrid el domingo por la tarde. Así un año.

► **Te has sentido muy solo?**

-Por momentos te sientes muy solo, claro. Sí que es verdad que haces una gran familia en el set, en el rodaje, porque estás cada día con estas personas, que son muy buenas personas y estamos todos en el mismo barco remando fuertísimo. Por otra parte, también pienso que si tuviera a mis hijos al mismo tiempo que tuviera que estudiarme veinte páginas para el día siguiente. Yo admiro muchísimo a las compañeras y compañeros que tienen hijos en Madrid y siguen haciendo eso. Es verdad que el tiempo que no estaba con mis hijos era para mí y podía estudiar y prepararme muy bien todo. Esa era la única ventaja.

► **Natalia se mudó a Madrid con su familia. ¿Te lo has planteado en algún momento?**

-No, rotundamente. Natalia tiene su familia allí, tiene una red

“Yo me iba del plató de ‘Sueños de libertad’ agotado, había días que mi personaje se peleaba con todos los otros, que me decían: ‘Eres malo, eres un ser insopportable...’”

“Llega un día que dices: ‘¿Por qué estoy tan de bajón?’ Y es porque llevas muchas horas comiéndote gente enfadada contigo”

El actor tiene pendiente por estrenar ‘Una pistola, una banda y un oso panda’ y la serie ‘In Vitro’, con David Verdaguer y Bruna Cusí, dirigida por Marc Crehuet, con el que empezó su carrera en ‘Pop Ràpid’.



Alain dio vida a Jesús de la Reina en ‘Sueños de libertad’, un hombre machista y muy violento. En ‘Las hijas de la criada’, en emisión en Atresplayer, es Gustavo Valdés, un empresario que tiene una hija ilegítima con una criada.



"Mis hijos no entienden la fama. Cuando me piden fotos por la calle, el mayor se quiere poner en la foto"



"Me gusta que la gente me diga que le gusta mi trabajo, al panadero no le van diciendo por la mañana 'me ha encantado tu pan', nosotros tenemos ese privilegio, para lo bueno y lo malo".

de seguridad. Para irme con mi familia y dejar a mi pareja y mis hijos casi todo el día solos, y llegar a casa y decir "lo siento, me tengo que encerrar a estudiar..."

► **Cómo llevas estar convirtiéndote en el villano de España?**

-Los villanos impactan más que los buenos, y la gente se queda más con eso, con esa cara, pero luego si les sabes dotar de humanidad o darle otros momentos, entender

sus razones, ver los matices, la gente lo empieza a mirar de otra manera, y a la gente le gusta, y lo que me ocurre muchas veces es que me dicen: "¡Qué malo eres, cómo me encantas!".

► **¿Te paran por la calle?**

-Sí, sobre todo cuando estaba en emisión de 'Sueños de libertad', me decían: "¡Cómo eres tan malo!". Esto tanto señoras como señores.

► **Todo esto puede hacer que se te inflé el ego, ¿cómo lo**

trabajas eso?

-A mí me educaron para ser una persona normal, trabajadora, humilde y no me va a modificar nada de mi vida que me digan cosas. A mí me gusta que me digan que les gusta mi trabajo, al panadero no le va la gente por la mañana a decirle me ha encantado tu pan, nosotros tenemos ese privilegio, que recibimos ese feedback, para lo bueno y lo malo.

► **Tú huyes de la parte más de**

estrella de esta profesión.

-No suelo prodigarme, porque antepongo a mi familia a todo lo demás en los momentos en que no trabajo, sobre todo a los nenes, que son muy pequeños.

► **Es que tus hijos están en esa edad que cada día que no estás con ellos te pierdes algo, ¿no?**

-Tienen 6 y 3 años, al mayor ahora se le ha caído el segundo diente y son momentos que poder estar ahí es muy especial.

► **Seguro que te has perdido algunos de esos.**

-Me he perdido muchas cosas de los nenes, es normal.

► **Eres muy padrazo, ¿no?**

-Me gusta. Si yo en su momento tomé la decisión de tener hijos es porque luego tengo la responsabilidad de querer estar y de hacer todo lo que sea por ellos. Hay que ser consciente de que tienes entre manos un material muy delicado, todo lo que hagas o digas les va a influir para siempre, y hay que vigilar mucho eso. Es una gran responsabilidad.

► **Tú quieres ser un padre presente.**

-Todo lo que se pueda. Ellos también entienden que por trabajo no estoy, el pequeño todavía no, pero el mayor ya pregunta: "¿Y ahora te vas otra vez a Madrid? ¿Estás haciendo una película?". Y le vas hablando con naturalidad, ellos han crecido así.

► **Tus hijos te han visto ya en algún trabajo?**

-Sí, en alguno, intentando que no vean las secuelas violentas. Ellos no entienden la exposición pública, me piden fotos por la calle y el mayor se quiere poner en la foto, y me pregunta porqué la gente me pide tantas fotos. ☐

Por Estela Cebrián Fotos: Garófano
Peluquería y maquillaje: Salónica con Sublime Oils y Shu Uemura Art of Hair. Estilismo: Dani Davilla. Agradecimientos: Gaudi, Rinascimento, Exé shoes.

CLUB RBA

Descuentos exclusivos
suscriptores
LECTURAS

Descuentos irresistibles, cada día.



Descubre todas las ofertas en CLUB RBA

Hasta
35%

Balay

Hasta
40%

BOSCH

Hasta
60%

PHILIPS

Hasta
50%

hp



Si ya eres suscriptor activa tu cuenta en club.rba.es

Si quieres beneficiarte de estos descuentos suscríbete
en lecturas.com/oferta

GE BAR
CONSTELLATION
LIVE MUSIC
WE BAR

Arduos trabajos de rescate e identificación

Los equipos de emergencias y la policía trabajaron duramente para ayudar a los supervivientes, muchos heridos han tenido que ser llevados a hospitales de países vecinos.



MÁS DE 40 MUERTOS Y CIEN HERIDOS POR UN INCENDIO EN UN BAR DE CRANS-MOTANA, EN LOS ALPES SUIZOS

Tragedia en la estación de esquí de los ricos y famosos

Un fuego originado presuntamente por las chispas de las bengalas que adornan las botellas de champán avanzó de forma descontrolada y convirtió el popular bar Le Constellation en una trampa mortal

La hora negra

Los asistentes, muchos de ellos menores de edad, se vieron rodeados por unas llamas que, literalmente, los quemaron vivos

Los chavales que consiguieron salir provocaron un tapón en el que unos pisotearon a otros dificultando la huída hacia la calle



Un bar muy popular entre la juventud



Así era Le Constellation, un bar al que acudía, sobre todo, gente muy joven, con un aforo para unas 300 personas.



por
Mayka Navarro

La idílica localidad de Crans-Montana, en el corazón de los Alpes suizos, tardará en sanar las heridas que deja la terrible e incomprendible tragedia que el fin de año costó la vida a 40 jóvenes, balance provisional, y más de un centenar luchan por sobrevivir a las terribles quemaduras que sufrieron. Ironías del destino. Decenas de personas, algunas menores de edad, saltaban, cantaban y bailaban el final del 2025 para dar la bienvenida al 2026, cuando un fuego originado presumiblemente por las chispas de las bengalas que adornan las botellas de champán avanzó

de forma descontrolada a gran velocidad y convirtió el popular bar Le Constellation en una trampa mortal de fuego.

UN RELATO SOBRECOGEDOR

El relato de los supervivientes es sobrecogedor. Como lo es el de los padres y madres que en las primeras horas buscaban desesperados a sus hijos e hijas en los hospitales suizos, italianos, franceses y alemanes a los que fueron trasladados los enfermos, ante el colapso del sistema sanitario de este cantón suizo. La policía suiza deberá determinar cuál fue el inicio del incendio. En las primeras horas ya tomaron declaración a varios supervivientes y contaban con las numerosas imágenes grabadas con sus teléfonos los jóvenes que, entre saltos de júbilo y cánticos, registraban las primeras

El revestimiento aislante del techo no era ignífugo y propició el avance de las llamas



Así se veía el local después de quedar arrasado por el fuego.

“La gente gritaba y corría por todos los sitios y rompián las ventanas, era un auténtico caos”, cuenta James, un testigo

llamas que se iniciaron en el techo del sótano del local, habilitado como pista de baile, con barra. Una tragedia dolorosamente retransmitida en directo en las redes sociales por algunos de los asistentes.

UN FUEGO IMPARABLE

Pero al margen de ese inicio del incendio, cuyo inicio las autoridades descartaron enseguida que tuviera una intencionalidad ni motivación terrorista, no cabe duda de que el popular bar no cumplía con las exigidas medidas de seguridad antiincendios. Cualquier responsable de prevención de una discoteca o bar musical en España podría detallar lo rigurosos que son los servicios de Bomberos que firman las autorizaciones de apertura de los locales y en las que se exige material ignífugo. Es decir, que los materiales que revisten o decoran el local sean tratados específicamente para que las llamas de un posible fuego no avancen. Justo lo contrario que pasó en bar suizo. El revestimiento aislante del techo de esc subterráneo era de todo menos ignífugo, al contrario, propició el avance de las llamas de una manera exageradamente veloz. De ahí la desesperación de los asistentes que se vieron rodeados por unas llamas que, literalmente, los quemaron vivos.

EN CARNE VIVA

Esos primeros gritos de euforia para celebrar el año que entra se vieron ensordecidos por otros gritos, los de la des-



Lujo y exclusividad en los Alpes suizos

Crans-Montana se encuentra a 1.500 metros de altitud, cuenta con una estación de esquí y tiene unos 10.000 habitantes, aunque en temporada alta se duplican.

esperación y el terror, el miedo y el pánico por tratar salir de aquella ratonera. En el acceso al exterior por la puerta principal, los chavales hicieron un tapón en el que unos pisotearon a otros, dificultando más la huida a la calle. Desde el exterior, algunos testigos lograron romper las ventanas de vidrio por las que se vieron a jóvenes correr envueltos en llamas, agitando los brazos para pedir auxilio. Los establecimientos vecinos corrieron a entregar manteles, toallas y cualquier prenda con la que cubrir los primeros cadáveres y ayudar a los heridos que se desplomaban en el suelo, con la ropa desintegrada por las llamas y la piel en carne viva. Un infierno inolvidable para muchos. Isra, Matteo y Leon salieron el día 31 a festejar el fin de año. Querían haber ido a Le Constellation para reunirse con algunos de sus amigos, pero les pareció

que estaba demasiado lleno y acabaron en otro local cercano. De madrugada, corrió el rumor de que se había desatado un incendio y se acercaron. “Vimos fuego, muchas ambulancias, gente quemada en la calle y otros corriendo en todas direcciones”, señaló Isra, de 16 años.

VELAS POR LOS FALLECIDOS

En Crans-Montana aún lucen los árboles con las luces de la Navidad más triste de sus vidas. Desde el primer momento, los supervivientes, los amigos de los fallecidos o heridos y los vecinos de la localidad encendieron velas y depositaron flores en recuerdo de las víctimas. Una ceremonia espontánea y silenciosa que solo alteraban los sollozos desconcertados de los que no podían desprenderse de las imágenes de terror que habían visto. Le Constellation, un bar regentado por dos franceses origi-

narios de Córcega, es un establecimiento sobre todo para gente muy joven, en el que no era extraño coincidir con menores de edad. Alessio y James, que viven en la ciudad suiza de Lausana, llegaron justo el día 31 y el jueves por la tarde se encontraban en los alrededores del bar para rendir homenaje a las víctimas, entre ellos algunos amigos cuya suerte en esas primeras horas desconocían. Solían frecuentar el local cuando eran jóvenes, pero “ya con 20 años vamos a otros sitios”. James cuenta entre lágrimas lo que vio: “La gente gritaba como si se fuera a morir, corrían por todos sitios y rompián las ventanas, era un auténtico caos. Había personas tiradas en el suelo”.

LÁGRIMAS Y DESCONCIERTO

El relato solo se interrumpe por las lágrimas y el desconcierto. “Tenemos muchos amigos que estaban allí y de los que



"No se puede describir lo que vimos y ha pasado, no es normal que ocurra algo aquí", dice Alessio, otro testigo

no tenemos noticias. No sabemos si se quemaron dentro", decía este joven de 20 años. "No se puede describir lo que vimos y lo que ha pasado. No es normal que ocurra algo aquí, en Suiza, donde tenemos una cierta seguridad ¿Qué pudo fallar?", se preguntaba impotente Alessio.

UNA ESTACIÓN LLENA DE VIDA

Le Constellation tenía capacidad para unas 300 personas y al cierre de esta información, los responsables de la investigación no habían todavía concretado cuantas había reunidas en el momento de la tragedia, pero se descarta-

ba haber superado ese aforo. "Es verdad que es un sitio un poco sombrío, donde te puedes sentir encerrado si estás en la parte de abajo", explicaba Gabriella, otra adolescente de 15 años, vecina de la zona y asidua al local. Crans-Montana, a 1.500 metros de altitud, cuenta con una estación de esquí y tiene unos 10.000 habitantes, aunque en temporada alta se duplica. Bernard Schumacher es francés y tiene allí una vivienda: "Es una estación muy alegre, con buena nieve, llena de vida. Anoche me desperté porque escuché ruido de helicópteros. La gente viene aquí para festejar. Nadie se esperaba un accidente, como este, en Crans-Montana. Llevamos toda la mañana traumatizados por lo sucedido. Siempre festejamos el Nuevo Año aquí, pero este no comienza bien", sentenciaba.

Siguela en www.lecturas.com

UN RINCÓN EN LOS ALPES FRECUENTADO POR CELEBRITIES

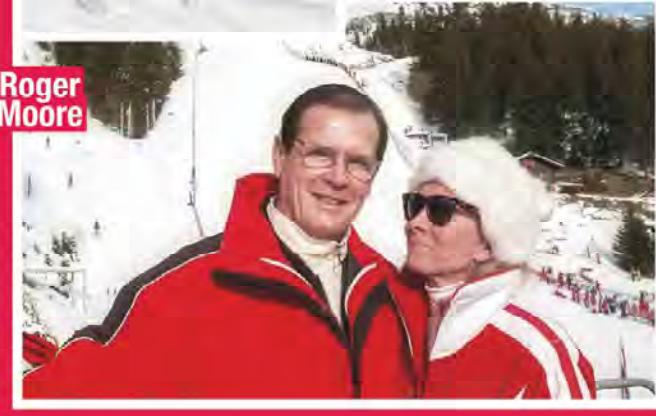
Messi y su familia



Jackie Kennedy



Roger Moore



* **La recompensa de Messi.** En 2023, tras ganar la Copa del Mundo con Argentina, Messi se escapó a Crans-Montana para esquiar con Antonella y sus tres hijos.

* **El refugio de Jackie Kennedy.** La esposa de JFK fue una de las encargadas en poner de moda la estación de esquí en los años 60.

* **Un James Bond entre abetos.** Igual que al agente 007, a Roger Moore le encantaba esquiar. El actor se instaló en Suiza a finales de los 70, primero en Gstaad y luego en Crans-Montana.

Amal (47) y George Clooney (64) se compraron en 2021 una granja al sur de Francia. Ahora han obtenido la nacionalidad de ese país.

Una
enemistad
que viene
de lejos



“Conozco bien a Trump. Solía llamarle a todas horas. Me lo encontraba en fiestas. Me parecía un tontaina. Ahora es algo peor que eso”, ha dicho Clooney

RIFIRRAFE PÚBLICO

George Clooney irrita a Donald Trump

El presidente se ha burlando de los Clooney por obtener la nacionalidad francesa y el actor le ha respondido



Clooney es uno de los actores que más ha criticado a Trump desde que este se presentó a las elecciones en 2020.



La mansión francesa de George y Amal es una casa del siglo XVIII rodeada de 900 m² de terreno.

George Clooney es de los pocos que se atreven a enfrentarse a Trump públicamente, algo que el inquilino de la Casa Blanca detesta y ha provocado un rifirrafe público entre ambos. Todo empezó cuando George cuestionó la pérdida de libertades que está experimentando su país tras el regreso de Trump en una entrevista. "Conozco bien a Trump. Solía llamarle a todas horas. Me lo encontraba en clubes y fiestas. Me parecía un tontaina. Ahora es algo peor que eso", reveló. Una crítica que encontró inmediata respuesta en las redes del presidente, que aprovechó que Emmanuel Macron acababa de conceder la nacionalidad francesa al actor y a su mujer, Amal –recién mudados a una granja en Brignoles–, para burlarse de ellos.

INTERCAMBIO DE GOLPES

"Son dos de los peores pronosticadores políticos de todos los tiempos", escribió Trump, refiriéndose a que los Clooney son demócratas declarados y apostaron públicamente a que no sería elegido presidente. "Clooney recibe más publicidad por su política que por sus escasas y mediocres

películas. No es una estrella de cine en absoluto, es simplemente un tipo normal que se queja constantemente de políticas que son puro sentido común", remata Trump. El actor ha respondido al presidente tirando de ironía y reformulando el clásico eslogan trumpiano de "Hacer América grande nuevo" ("Make America Great Again"). "El presidente tiene razón en que tenemos que hacer que Estados Unidos vuelva a ser grande. Empezaremos en noviembre", ha dicho Clooney en un comunicado, refiriéndose a las elecciones de medio mandato que Trump afrontará en 2026 y en las que Clooney, previsiblemente, hará campaña por el Partido Demócrata.

UNA GRANJA EN EL CAMPO

George y Amal fijaron durante 2025 su residencia en la granja del siglo XVIII que se compraron en Brignoles, al sur de Francia, en 2021. Allí tienen intención de criar a sus mellizos de 8 años lejos de los focos. "Me preocupaba criar a nuestros hijos en la cultura de Hollywood. En Francia, a la gente le da igual la fama", explicó el actor.

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



George y Amal viven con sus mellizos de 8 años en esta casa. "Me preocupaba criar a nuestros hijos en la cultura de Hollywood. En Francia, a la gente le da igual la fama", dice el actor.



La casa de los Clooney está rodeada por un olivar con un centenar de árboles.



Holly Ramsay (25) dio el "sí, quiero" al nadador olímpico Adam Peaty (31) con un vestido de corte clásico que cubrió con una capa. La madre del novio no fue invitada al enlace porque no tiene buena relación con su consuegro, el chef Gordon Ramsay.



La novia llegó a la abadía de Bath del brazo de su padre, Gordon Ramsay (59). El chef es muy conocido en el Reino Unido donde tiene varias estrellas Michelín y presenta programas como 'MasterChef' y 'Pesadilla en la cocina'.

SE CASA LA HIJA DEL CHEF GORDON RAMSAY

Los Beckham se van de boda en Londres

David y Victoria brillaron en uno de los enlaces más esperados del año junto a sus hijos, Harper, Cruz y Romeo



Victoria (51), con un vestido de su firma, y David (50) a su llegada a la ceremonia. La pareja es buena amiga del Gordon Ramsay. Recientemente celebraron en uno de sus restaurantes su nombramiento de Sir y Lady.

Brooklyn, una vez más, el gran ausente



Cruz (20), igual que su hermano y su padre, lució pajarita.



Harper (14) llevó también un diseño de su madre. Detrás de ella, sus padres y su hermano Romeo (23). Brooklyn (26), alejado de la familia, fue el gran ausente.

El clan de los Beckham, con la ya habitual ausencia de Brooklyn, despidió 2025 dando una nueva lección de estilo y elegancia en una de las citas más esperadas del año en el Reino Unido. Victoria, David y sus tres hijos Harper, Romeo y Cruz acudieron a la boda de Holly Ramsay, la hija del prestigioso y multimillonario chef Gordon Ramsey.

MADRE E HIJA CONJUNTADAS

Victoria y Harper se enfundaron ambas en dos vestidos satinados de la firma Victoria Beckham para la cita, que tuvo lugar en la abadía de Bath, popular por aparecer en la serie 'Los Bridgerton'. □

Por S. Quiroga. Fotos: Cordon/Gtres.

**La actriz dejó
el cine en 1973
y coqueteó en
sus últimos años
con discursos
racistas y
antifeministas**

**“Sabía que
mi carrera se
basaba en mi
apariencia, así
que decidí dejar
el cine como
siempre dejaba
a los hombres:
antes de que
ellos pudieran
dejarme a mí”**

**BRIGITTE BARDOT
FALLECE A LOS 91 AÑOS**

La estrella que se consumió en polémicas

La actriz, mito eterno del cine francés, ensombreció su legado con sus ideas políticas, que iban en contra de la libertad que ella misma había simbolizado

La vida de Brigitte Bardot fue una oda a la contradicción. La actriz nos ha dejado a los 91 años tras una riada de polémicas que, poco a poco, fueron apagando la estrella del mito por excelencia del cine francés. Su sensualidad a flor de piel abrió el camino a otro tipo de representación femenina en el cine, hasta el punto de que la filósofa feminista Simone de Beauvoir dijo que "con Bardot se ha cambiado el modelo imaginario de la mujer: al mismo tiempo depredadora y víctima de sus depredadores". Brigitte abrazó esa etiqueta y disfrutó escandalizando a la burguesía biempensante con su exuberancia, pero en sus años finales decidió arremeter contra el feminismo que ella misma había encarnado y firmó manifiestos abjurando de las denuncias del "me too". Una deriva reaccionaria que redondeó con sus apoyos a la extrema derecha y sus críticas a la inmigración y el Islam.

PORADA A LOS 15 AÑOS

Hija de un ingeniero y una ama de casa, Brigitte creció en un entorno acomodado que le facilitó entrar en contacto desde los 7 años con la danza clásica, tras ingresar en el Conservatorio de París. De ahí pasó a la moda, ocupando su primera portada a los 15 años. Con 18, debutó en el cine con 'Y Dios creó a la mujer', donde dejó para la historia del cine y el erotismo

"Sería más feliz si los hombres no asumiesen que pueden hacerme el amor solo por haber visto mis películas", dijo



"Entregué mi belleza y mi juventud a los hombres. Voy a entregar mi sabiduría y experiencia a los animales"

La actriz dona la mitad de su patrimonio, valorado en 60 millones de euros, a la causa animalista

La actriz fundó en 1986 una fundación con su nombre cuyo fin era la protección de los animales salvajes y domésticos.

LOS HOMBRES DE SU VIDA



ROGER VADIM Su primer marido fue el director francés Roger Vadim. Ella tenía 18 y él 24 años cuando se casaron en 1952. Vadim la dirigió en 'Y Dios creó a la mujer', su primer éxito.



GUNTER SACHS la conquistó arrojando miles de pétalos de rosa sobre su casa desde un helicóptero. Junto a él vivió, entre 1966 y 1970, su matrimonio más glamouroso y excesivo.



SERGE GAINSBOURG le dedicó la canción 'Initials B.B' y grabó junto a ella la primera versión de 'Je Taime - Moi Non Plus', descartado por la disquera porque los gemidos de ella eran "demasiado reales".



"Viví la maternidad como una tragedia"



un mambo que escandalizó a sus propios padres, quienes renegaron de ella.

UNA MADRE DISTANTE

Su primer marido fue el director Roger Vadim. El matrimonio se disolvió envuelto en el escándalo por la relación de Brigitte con el actor Jean-Louis Trintignant. En 1959 contrajo matrimonio con Jacques Charrier, fruto del cual nació su único hijo, Nicolas. "Lo viví como una tragedia. Sentía al bebé como un tumor que crecía dentro de mí", dijo. Tras la separación, fue Charrier quien asumió la custodia y el vínculo entre madre e hijo permaneció frío. Se casó dos ve-





En 1960, la actriz dio a luz a su único hijo, Nicolas, junto a su entonces marido, Jacques Charrier. "Sentía al bebé como un tumor", dijo de su experiencia con la maternidad.

ces más: con el playboy Gunter Sachs y, ya en su última etapa, con Bernard d'Ormale, un amor de madurez. Se había cansado de ser mito erótico. "Sería más feliz si los hombres no asumiesen que pueden hacerme el amor solo por haber visto mis películas", lamentaba. Y en 1973 se retiró: "Decidí dejar el cine como siempre dejaba a los hombres: antes de que ellos pudieran dejarme a mí". A su muerte, lega la mitad de su patrimonio –60 millones de euros– a su oenegé por la protección de los animales, su gran pasión. La otra mitad, por imperativo legal, a su hijo. □

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.



En 1958, rodó en España las películas 'Los joyeros del claro de luna' y 'La Femme et le Pantin (Femmina). Visitó la Feria de Abril y fue a la playa en Torremolinos, donde algunas bañistas llamaron a la policía denunciando "comportamientos inmorales" por sus biquinis.



El mambo que bailó con la falda desabrochada en 'Y Dios creó a la mujer' en 1956 fue tan escandaloso como instantáneamente icónico.

La denunciaron por "inmoral" rodando en nuestro país



En 1971, Brigitte volvió a España para rodar 'Las petroleras' en el Hoyo del Manzanares (Madrid).



En la película 'Viva María!', de 1965, daba vida a una artista de variedades que hacía estriptis junto a Jeanne Moreau en un ambiente de western.



SU TERCERA HIJA NACIÓ EL PASADO 2 DE ENERO MARÍA POMBO Y PABLO CASTELLANO, FAMILIA NUMEROSA

La llegada del 2026 ha convertido a María Pombo (31) y Pablo Castellano (38) en padres de familia numerosa. La pareja dio la bienvenida el 2 de enero a su tercer bebé. Una preciosa niña que la influencer y su marido se llevaron a casa el 4 de enero. Un regalo adelantado de Reyes para los otros

dos pequeños de la casa, sus hermano mayor de cinco años y su hermanita de dos. "Ha sido el parto soñado", aseguraba María a las puertas del hospital. La influencer, que padece esclerosis múltiple, asegura que no planea tener más hijos. "Cerramos una etapa, este es mi tercero y mi último", dijo.

CONCURSARÁN JUNTAS TRAS SUS RENCILLAS

Carmen Borrego y Belén Rodríguez, a 'GH DÚO'

Se conocen bien y ahora tendrán que convivir y formar tandem de concurso. Carmen Borrego (59) y Belén Rodríguez (59) son la pareja estrella de la nueva edición de 'GH DÚO'. El fichaje llega tras el distanciamiento de Belén con el clan Campos, después de muchos años de amistad con la familia y asegurar que "yo no quiero saber nada más de Carmen".



EN LA SAN SILVESTRE DE MADRID

Amelia Bono y su novio despiden el año corriendo

El 31 de diciembre, Amelia Bono (45) y el entrenador personal Alejandro Reina despidieron el año participando en Las Rozas en la carrera de San Silvestre. Dos años después de separarse de Manuel Martos esta es la primera relación de Amelia. "Hay una persona especial en mi vida. Me hace bien y estamos muy felices", escribió en sus redes confirmado la relación.





EN UN HOTEL

HALLAN MUERTA A LA HIJA DE TOMMY LEE JONES

El repentino fallecimiento de Victoria Jones, hija menor del actor y director Tommy Lee Jones (79), conocido por su trabajo en filmes como 'Hombres de negro' o 'No es país para viejos', ha sacudido Hollywood. La joven de 34 años, también actriz, fue hallada muerta en un hotel de lujo de California. Los servicios de emergencia acudieron a la habitación donde se hospedaba tras recibir una llamada en la madrugada, pero solo pudieron certificar el deceso. Las autoridades han descartado que se trate de un crimen al no haber indicios de violencia. Además, los medios se han hecho eco del audio de la llamada de alarma, en el que se identifica la palabra "sobredosis". Seis meses antes de su muerte, Victoria fue arrestada por abofetear dos veces a su marido, Navek Cejas, que repriminaba a la actriz su consumo de drogas y alcohol. Fue acusada de un delito menor de violencia doméstica.

MARÍA TERESA TURRIÓN ES DE PALENCIA Y CUIDA DE LOS NIETOS DE CARLOS III DESDE 2014

Condecoran a la niñera española de los hijos de Kate Middleton

Maria Teresa Turrión, natural de Palencia, es quien se encarga del cuidado de los hijos del príncipe Guillermo y Kate Middleton desde 2014, tras el nacimiento del príncipe George. Ahora, Carlos III ha querido reconocer su figura otorgándole la Meda-

lla Real Victoriana, un reconocimiento creado por Isabel II como agradecimiento a aquellos que prestan un servicio personal a los miembros de la familia. María Teresa se formó en el Norland College de Bath, la escuela de las niñeras de élite.



Nuestras Series



'INNATO'

UNA TRAGEDIA FAMILIAR ENVUELTA EN LLAMAS

Elena Anaya da vida en 'Innato', el adictivo thriller que ha plantado cara en las audiencias de Netflix a 'Stranger Things', a una psicóloga que rehace su vida después de que su padre (Imanol Arias) sea desenmascarado y encarcelado como "el asesino del gasoil", un homicida que chamuscaba a sus víctimas. Su paz se quebranta cuando su padre sale de prisión tras 25 años y varios crímenes similares a su 'modus operandi' empiezan a aparecer. ¿Habrá vuelto a las andadas? ¿O habrá heredado su hijo adolescente las aficiones de su abuelo? La paranoia se instala en ella y la corroea. ► Netflix

Elena Anaya (50), a la derecha, es la hija de un pirómano homicida que sale de prisión tras 25 años en la cárcel. Emma Suárez (61) da vida en la serie a la inspectora que investiga unos crímenes muy similares a los de su padre.

Imanol Arias es "el asesino del gasoil"

Imanol Arias (69) interpreta a Félix, un hombre taciturno que se ha pasado 25 años entre rejas y que parece esconder muchos secretos detrás de su mirada castigada por la culpa.

LOS MEJORES ESTRENOS DE LA SEMANA



1 ÉL Y ELLA. Este thriller cuenta el mismo caso desde dos puntos de vista opuestos: el de una periodista y un detective. Netflix, 8/1



2 LEGÍTIMA DEFENSA. Nueva versión de la novela de John Grisham que Francis Ford Coppola ya adaptó en 1997. Movistar, 8/1



3 EL INFILTRADO. Diez años después de la primera temporada, esta serie de espías vuelve con nuevos episodios. PrimeVideo, 11/1



'LAS ESPOSAS CAZADORAS'

El club de las ricas más perversas de Texas

Sophie y su marido donadas a la vida he-
se mudan a un pue-
blo conservador de
Texas donde ella enta-
bla amistad con Mar-
go, esposa de un mag-
nate del petróleo que
lidera una camarilla
de 'mujeres de' aban-

donista entre marga-
ritas, cotilleo, drogas
y aventuras sexuales
secretas. Sophie se
integra en el grupo
sin saber que le es-
pera algo oscuro.

►Netflix

'AMADEUS', CON WILL SHARPE Y PAUL BETTANY

La historia de la atormentada rivalidad entre Mozart y Salieri llega ahora en formato serie

La obra de teatro 'Amadeus' de 1979 imagina la vida de Mozart como la de un genio infantil, dotado de una facilidad innata y casi insultante para la composición, siempre en contrapunto con la mirada esquiva de otro gran músico de su tiempo, Antonio Salieri, incapaz de sobreponerse a la envidia que le causaba vivir a la sombra de un talento inalcanzable para él. El texto se tomaba muchas licencias históricas –la rivalidad entre ambos músicos es en gran medida un mito– pero alcanzó gran popularidad gracias a la adaptación cinematográfica de 1984. La película de Milos Forman pasó a la historia como un ejemplo

de cine pero dejó en el camino muchas subtramas en sus dos horas y media de duración. Ahora esta misma historia llega en formato miniserie para explorar todos los recove-

cos de la corte de Viena. Will Sharpe –Ethan en la segunda temporada de 'The White Lotus'– es Mozart y Paul Bettany, Salieri. □

►SkyShowtime



BUENOS PROPÓSITOS
PARA EL 2026

10 sencillas rutinas que protegen tu salud

No suponen ningún esfuerzo y sus beneficios son inmensos. Si las sigues cada día, pronto las interiorizarás



1 MIRA A LO LEJOS 20 SEGUNDOS A MENUDO

Evita cansar tus ojos, dolores de cabeza y molestias musculares.

Ordenadores, móviles, tabletas... nuestra mirada enfoca de cerca demasiado. El músculo ciliar del ojo es el encargado de ese enfoque cercano; si lo fuerzas, se fatiga. Para evitarlo, levanta los ojos de la pantalla y mira a lo lejos cada cierto tiempo.

Aplica la regla del 20/20/20. Ideada por Jeffrey Ansehl, optometrista estadounidense, tanto la Asociación Americana de Optometría como la Academia Americana de Oftalmología la recomiendan para reducir la fatiga ocular:

cuando estés ante una pantalla, **para cada 20 minutos y mira 20 segundos a una distancia mínima de 6 metros (20 pies).** Ponte una alarma para recordártelo.

2 DESPEREZA BIEN EL CUERPO AL DESPERTAR

Mejorarán tu flexibilidad, tu tono muscular y tu circulación. Y también te animarás.

¿Saltas de la cama al sonar el despertador? Es más saludable ponerlo 5 o 10 minutos antes y desperezarte cuanto puedes. Durante el sueño, los músculos pierden tono. El estira-

3 Nunca reprimas un bostezo

TU CEREBRO FUNCIONARÁ MEJOR.

Existen estudios, como el de Andrew Gallup, psicólogo de la Universidad Estatal de Nueva York, que han mostrado que **con el bostezo nuestro cerebro recibe mayor flujo sanguíneo y se enfriá.** Este es como el ordenador central de nuestro organismo. ¿Y qué pasa cuando un ordenador se recalienta demasiado? Que empieza a operar menos eficientemente. Lo mismo le ocurre a la mente. Si quieres que trabaje a pleno rendimiento y con la máxima eficiencia, lo debes ir refrescando. Y el bostezo es clave para conseguirlo. De hecho, popularmente el bostezo se vincula al sueño y al cansancio, pero de forma equivocada. En realidad, podría ser un mecanismo que nos ayuda, cuando sentimos somnolencia, justamente a mantenernos despiertos.



BÁRBARA
LENNIE (41)

miento que supone desperezarse los masajea, devolviéndolos a su posición original, y reactiva la circulación. También mejora la flexibilidad y la elasticidad en las distintas partes del cuerpo, lo que ayuda a mantenerse ágil y prevenir contracturas. Además, si mientras estiras respiras lentamente y focalizas la atención en cada movimiento, liberarás endorfinas, hormonas del bienestar. **Sigue este ritual:** haz primero un estiramiento general suave; luego gira poco a poco el cuello hacia los lados y después el tronco; sentada, inclínate hacia delante y aguanta unos segundos; lleva los brazos de forma alterna sobre la

cabeza y flexiona el codo para que la mano toque la espalda; y acerca los talones a los glúteos.

4 BUSCA CADA DÍA UN MOTIVO PARA SONREÍR

Alejarás el estrés y te sentirás más feliz. Tus defensas se reforzarán y protegerás tu corazón. La risa es un poderoso revulsivo para que el organismo segregue endorfinas, hormonas que calman la ansiedad y generan bienestar. Uno de los grandes beneficiados es el sistema inmunitario, pues el estrés lo debilita. Además, las endorfinas liberan óxido nítrico, que dilata los vasos sanguíneos, reduciendo la presión arterial. Busca a diario algo que te haga reír: un programa televisivo, un podcast... **Y rodáte de personas sonrientes:** junto a ellas, puedes contagiarte de esa emoción positiva gracias a tus neuronas espejo.

5 HAZ A DIARIO UN EJERCICIO DE FUERZA

Tonificarás tu musculatura, prevenirás la osteoporosis y tendrás tu peso más controlado.

La Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (SemFYC) recomienda a los adultos un mínimo de entre 150 a 300 minutos semanales de actividad física aeróbica (correr, nadar...) moderada, o entre 75 y 150 minutos a intensidad vigorosa, complementados con "al menos dos días a la semana de ejercicios de fuerza a intensidad de moderada a vigorosa con el fin de prevenir la sarcopenia [pérdida de masa y fuerza muscular] y la osteopenia [pérdida de densidad ósea], y disminuir el riesgo de caídas".

Los ejercicios de fuerza son especialmente impor-

6 CAMBIA 20 MINUTOS DE TELE POR UN PASEO

Con esos 20 minutos diarios, cumples la recomendación de la OMS de realizar, al menos, 150 minutos de actividad física aeróbica semanal (sin descuidar los ejercicios de fuerza, como te explicamos en el punto 6). Camina con intensidad: que puedas hablar mientras lo haces, pero con dificultad.

7 MÁRCATE UN TIEMPO PARA REVISAR TUS REDES

Y también momentos libres de ellas, por ejemplo durante las comidas. No estar constantemente pendiente de esas redes ayuda a disminuir el estrés y aumenta la productividad y las opciones de interacciones sociales reales.



tantes en la menopausia, cuando el descenso de estrógenos acelera tanto la sarcopenia como la osteopenia. Además, "el ejercicio de fuerza –dicen desde el Hospital Universitario Quirón Madrid– es el que más efecto tiene a la hora de quemar grasa" [la menopausia también ralentiza el metabolismo], pues unos músculos tonificados necesitan más energía.

8 Leer un rato todos los días permite evadirse de la realidad y ayuda contra la depresión

9 Escribe tus tareas de la jornada siguiente antes de ir a la cama. Dormirás más tranquila

Algunos muy sencillos: para las piernas, eleva y baja los talones; para piernas y glúteos, haz sentadillas con silla (como si fuieras a sentarte, pero sin hacerlo del todo y volviéndote a levantar sin apoyar las manos); para fortalecer los brazos, flexionalos contra la pared.

10 AGRADECE MÁS Y EVITA QUEJARTE

Mejorará tu satisfacción vital y te protegerás de la enfermedad. El cerebro cambia constantemente en base a nuestras experiencias y comportamientos; es la neuroplasticidad. **Ante la queja repetida se generan conexiones neuronales que aumentan la negatividad:** te quejas, refuerzas las vías negativas, tu cerebro se vuelve 'experto en negatividad', te quejas más... y puedes llegar a la depresión. También se eleva el cortisol, hormona que debilita las defensas. En cambio, **agradecer cada día** (por lo que sea y a quien sea) **provoca en el cerebro transformaciones con el efecto contrario.** Se asocia a menos estrés y depresión, mejor funcionamiento cardiovascular, mejor sueño... ■

Por Carmen L. Santamaría

ACELETA TU METABOLISMO

Cómo adelgazar sin dieta

Desarrollar tu musculatura con ejercicios de fuerza es clave, pero también puedes ayudar con lo que comes

Hace un tiempo que sientes que hasta el aire te engorda? Puede ser porque, con la edad, se ralentiza el metabolismo basal, que es la energía (calorías) mínima que tu organismo necesita en reposo para sobrevivir (respirar, digerir...). Que el gasto basal sea mayor o menor también depende de la genética, pero puedes influir algo sobre él.

PARA QUE QUEME MÁS

- **Prima los vegetales en tu dieta.** Sus azúcares van 'empaquetados' en fibra, agua, proteína..., por lo que no producen picos de glucosa (sí sucede con los azúcares simples de la bollería, por ejemplo), sino

Con los años, es normal que el metabolismo se ralentice, por lo que cuesta algo más mantener el peso adecuado

que se absorben despacio, y el organismo emplea más energía en asimilarlos. Así, ayudan a equilibrar el metabolismo.

- **Incluye proteínas en cada comida.** Carnes magras, pescado, legumbres, huevos, frutos secos... contribuyen a formar masa muscular y, a más músculo, mayor tasa metabólica basal. Asimismo, el organismo quema más calorías para digerir las proteínas que los carbohidratos y las grasas. Y las proteínas sacian, con lo que reduce la ingesta calórica total.

- **Cena antes de las 21:00 h.** No 'acelera' el metabolismo, pero las calorías se queman a un ritmo más lento cuanto más tarde se cena; y el organismo retrasa su preparación para las funciones de sueño y reparación, y no metaboliza los nutrientes de la comida. Si comes antes de las 15:00 h también aprovechas mejor los nutrientes durante el día.

- **Mantente bien hidratada.** Es esencial para metabolizar las grasas (incluso una ligerísima

deshidratación ya hace que se acumulen) y un reducido estudio publicado en *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* comprobó que, tras beber medio litro de agua, la tasa metabólica aumentó alrededor de un 30 % en la hora siguiente. ■

Por Carmen L. Santamaría



LO QUE NO DEBES HACER

EVITA LAS DIETAS HIPOCALÓRICAS

Si no tomas las calorías necesarias, el organismo 'ahorra': ralentiza el metabolismo para conservar energía. El cuerpo usa entonces el músculo como fuente energética, y esa pérdida muscular ralentiza más el metabolismo (los músculos son metabólicamente activos, queman calorías siempre, incluso en reposo).

NO ABUSES DE LOS ULTRAPROCESADOS

Provocan enfermedades metabólicas (diabetes, hipertensión...), es decir, dificultan que el organismo pueda obtener energía de los alimentos.

Consultas



MIGUEL ÁNGEL LURUEÑA

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

Quiero renovar mis táperes. ¿Qué materiales son mejores y más seguros?

Lo primero a considerar es que el táper sea apto para uso alimentario. En el caso del plástico, por ejemplo, suelen ser de prolipropileno (se identifica con un triángulo con un 5 en su interior). Pero, en general, lo que debes buscar es el icono de una copa y un tenedor, señal de que el táper en cuestión, sea del material que sea, puede estar en contacto con la comida de forma segura. También suelen indicar si son aptos para el microondas o el lavavajillas, la temperatura que soportan, etc. A partir de ahí, hay que valorar ventajas e inconvenientes de cada uno: los de plástico son ligeros, pero difíciles de lavar y se deterioran antes; los de vidrio son duraderos y más higiénicos, pero pesan; y también los hay de acero aptos para el microondas, para mí el mejor material (ligero, duradero, higiénico), aunque se calientan mucho al recalentar

No me gusta el brócoli pero me obligo a comerlo por sus nutrientes. ¿Es necesario?

Hay que seguir una dieta variada priorizando los alimentos frescos, sobre todo vegetales. Eso no quiere decir que tengamos que comer los que detestamos solo por ser saludables, como el brócoli. Ni es buena idea comer pensando si aportan tal o cual nutriente. Se trata de disfrutar comiendo, priorizando los alimentos con interés nutricional. Para eso hay que educar el paladar, probando diferentes alimentos y recetas, y limitando los ultraprocesados: sus intensos sabores pueden hacer que los naturales resulten poco atractivos.



Ningún alimento es imprescindible. Basta con seguir una dieta sana



AL COMPRAR LLÉVATE A CASA SOLO LAS MEJORES ALCACHOFAS

Cuando las compres, escoge las que notes más pesadas y con las hojas más cerradas, apretadas y brillantes. En general, no deben presentar manchas, aunque las de invierno a veces tienen algunas marrones: no es problema si todo lo anterior se cumple.

Un truco muy efectivo con el que acertarás. Para estar del todo segura, acércate la alcachofa al oído y presiónala ligeramente.

Si oyés un leve crujido, es que es fresca y conserva sus propiedades.

Si quieres que te duren más. Mételas en la nevera dentro de una bolsa de plástico, preservando el tallo, hasta que vayas a consumirlas. No las envuelvas en papel de aluminio, se oxidan.

Una vez cocidas, no las guardes porque producen un hongo de color verdegris que puede ser nocivo.

¿Con qué tipo de kiwi te quedas?

AMARILLO

Es liso por fuera y su pulpa resulta bastante dulce, con notas tropicales. Destaca por su mayor contenido en vitamina C.



VERDE

ROJO

De piel bastante peluda y rugosa, tiene un sabor agrio dulce ácido y muy refrescante. Es el que más fibra nos aporta.



ROJO

También de piel lisa, su sabor es similar al que tienen los frutos rojos. Es una gran fuente natural de antioxidantes.



Amanda Seyfried
(40)

Las mechas han evolucionado mucho en los últimos años. Antes se hablaba de ellas en general. Hoy, en cambio, existen las balayage, las babylights... Michael Stark, experto y embajador de L'Oréal Professionnel, nos explica el efecto que produce cada una.

LAS CLÁSICAS

Son las de toda la vida: finas o medianas, trabajadas en papel de la raíz a las puntas.

• **Aportan** muchísima luz y un rubio potente. Perfectas si quieras un gran cambio.

• **Ideales para** cabellos lisos o muy finos porque aportan una gran sensación de cuerpo y volumen.

RESULTADO A MEDIDA

Diseñar el efecto que buscas –más rubio, algo de textura, mayor luz o más naturalidad– es clave para acertar.



'Pure Light', Champú. 29.50 €. I.C.O.N.

'Protective Conditioning Fluid'. 32 €. La Biosthetique

BABYLIGHTS O MICROLIGHTS

Ultrafinas, casi imperceptibles, se inspiran en las mechas naturales del cabello infantil.

• **Proporcionan** textura, movimiento y brillo sin cambiar radicalmente el color de base.

• **Perfectas para** aportar un extra de luz al cabello natural, sobre todo a melenas que necesitan 'vida'.

BALAYAGE

Técnica a mano alzada que concentra la luz de medios a puntas.

• **Ofrecen** una transición suave, difuminada y sin líneas y aportan volumen, relieve

y un rubio que parece propio. No generan una raíz marcada.

• **Indicadas** si quieres verte más rubia, pero sin someterte a la esclavitud del mantenimiento. Puedes retocar el color solo dos veces al año.

MORENA ILUMINADA

Es la versión más suave y delicada del balayage: la luz se integra de forma muy sutil, imitando el aclarado del sol.

• **Aportan** calidez, brillo y un contraste mínimo. Dan un aire rejuvenecido y elegante sin que el cabello pierda su esencia.

• **Las mejores** si quieres un mantenimiento mínimo; se retocan solo una vez al año.

Por Lluïsa Sanmartí

SUTILES O MARCADAS Mechas: cuáles te favorecen más

Te explicamos las cuatro técnicas principales para que sepas elegir las que mejor le sientan a tu base natural de cabello



LOS TRUCOS DE LA EXPERTA



MERY
MAKE-UP
Maquilladora
y experta en
belleza

ACABADO IMPPECABLE

Aplicar maquillaje sin resaltar las líneas de expresión

El maquillaje a veces pude acentuar los pliegues nasolabiales, esas líneas que comienzan en las comisuras de la nariz y se extienden hasta las comisuras de la boca, también conocidas como líneas de marioneta. Es importante no sobrecargar esta zona del rostro ya que su piel es muy fina y se marca más.

Aplica una base ligera como lo harías normalmente. Luego, con un hisopo de algodón, retira el exceso de los pliegues nasolabiales y da unos toquecitos con el dedo. El resultado será impecable. Puedes utilizar este truco para maquillar todas las arrugas, sobre todo las profundas.

CUIDADOS

Qué es y cómo evitar el acné cosmético

Es una alteración de la piel cada vez más frecuente en adultos causada por ciertos ingredientes cosméticos. Son granitos o comedones que suelen aparecer alrededor de la boca y en los laterales de la mandíbula, sobre todo en pieles grasas y sensibles.

Si te ocurre, deja de usar el producto en cuestión, sustitúyelo por uno no comedogénico (que no obstruya los poros) y evita los que contengan fragancias, colorantes o aceites. Lávate la cara dos veces al día con un limpiador no comedogénico.

TRUCO

Mantener la piel hidratada es clave para minimizar los signos del paso del tiempo.



Repara el cutis mientras duermes

Aplicate una mascarilla nocturna una vez por semana. Aportará hidratación profunda y ayudará a reparar la barrera cutánea mientras duermes. A la mañana siguiente, límpiala con suavidad.

Cuánto tiempo dejar la toalla en el cabello

El secado del cabello con una toalla tipo turbante, menos agresivo que frotar con otra, no debe superar los 10 minutos. Tener más tiempo la toalla puesta genera encrespamiento. Es mejor retirarla y dejar secar al aire o bien con difusor.

Lo más eficaz contra las ojeras

Mezcla el corrector con una pequeña cantidad de crema de contorno de ojos y aplícalo con suaves toquecitos con el dedo anular. Obtendrás un acabado más hidratado y además evitarás que se cuartee.

CON SOMBRAS LÍQUIDAS

Mirada vibrante en tonos metálicos

El secreto de un maquillaje de ojos sofisticado rápido y sencillo, recomendado a quien no domina bien el uso de brochas y sombras en polvo, es usar sombras líquidas. En crema o en barra (stick).

Sus fórmulas cremosas ofrecen una pigmentación inmediata y se adhieren de forma duradera sin transferirse. Los colores quedan más intensos y metálicos que con las sombras en polvo.

Su uso es muy sencillo y preciso gracias a los aplicadores de espuma ovalados que contienen las sombras líquidas o a la punta redondeada del stick. También se pueden aplicar con los dedos.



Olivia
Palermo
(39)



TENLO PRESENTE

¿Qué renta más, casarse o ser pareja de hecho?

Casarse sale más a cuenta. Los casados pueden, por ejemplo, presentar la declaración de la renta conjunta (las parejas de hecho, no), y la cuantía de esta deducción puede llegar hasta los 3 400 euros. Además, las parejas de hecho han de demostrar haber convivido al menos 5 años si fallece el cónyuge para cobrar pensión de viudedad, cosa que no ocurre con los casados. Y si reciben una herencia del otro, solo estos podrán beneficiarse de ciertas deducciones fiscales.



PUEDES RECLAMAR

Si te quedas sin red móvil

Un 'parón' con muchas consecuencias. No es frecuente, pero ocurre. Y si no, que se lo pregunten a los vecinos de la localidad gaditana de San Martín del Tesorillo, que lo vivieron hace unos meses. Se quedaron varios días sin suministro telefónico y de internet y, en consecuencia, ni siquiera funcionaba la teleasistencia para los mayores, por ejemplo.

Las suministradoras deben responder. La organización de consumidores FACUA recuerda que los usuarios deberían ser compensados por el tiempo sin servicio en el siguiente recibo. Si no es así, pueden reclamar a la suministradora y, si no les responden, a la Oficina de Atención al Usuario de Telecomunicaciones: <https://usuariostelego.digital.gob.es>



¡PRUEBALAS!

5 estrategias con las que gastar menos en ropa

1. **Ten una minicolección de básicos de gran calidad**, que no pasen de moda, duren mucho y puedas combinar con facilidad. Aprovecha estas rebajas para invertir en ellos.
2. **Trata tu ropa como un tesoro**. Mímalas al lavarla, plancharla y almacenarla: así alargarás su vida.
3. **Saca tu lado vintage**. Cada vez hay más tiendas de ropa y com-

plementos de segunda mano en las que puedes encontrar joyas sin esquilmar tu presupuesto.

4. **Mercadea con tus amigas**. Ese pantalón que no te pones puede gustarle a una de ellas o al revés.
5. **Alquila para ocasiones especiales**. Una boda, una graduación... Alquilando puedes lucir piezas espectaculares por poco dinero.



SEGÚN OCU

Los mejores antivirus gratis para tu ordenador

Los desarrollan empresas que quieren que mucha gente se los instale para tener actualizadas sus bases de datos. El negocio lo hacen con las versiones de pago para empresas o para usuarios que quieren funciones extra.

- **Para Windows, Bitdefender Antivirus Free.** Con altísimos niveles de protección, es muy fácil de usar, no ralentiza el ordenador y emite menos anuncios que otros para pasar a la versión de pago.
- **Para Mac, AVFree Antivirus.** OCU ha comprobado que detecta el 100 % de los virus que hay.

CALEFACCIÓN

Las calderas que salen más baratas a largo plazo

La mejor opción es la aerotermia: aprovecha el aire del exterior para generar calor, con lo que la factura de la calefacción puede reducirse hasta un 50 %.

Otra buena alternativa es la caldera de biomasa o pellets, una especie de palitos que se elaboran con residuos forestales. Al quemarse, calientan el circuito de agua.





PARA JÓVENES

Ayuda al alquiler con opción a compra

A partir de este 2026. La medida, aún por detallar en todos sus términos, fue anunciada recientemente por el presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, quien la enmarca dentro del Plan Estatal de Vivienda 2026-2029.

Hasta 30 000 euros. Ese dinero estará destinado a abonar el alquiler, y este será el pago por adelantado de la futura compra de la casa. Solo podrán obtenerlos jóvenes hasta los 35 años y para adquirir viviendas de protección oficial permanente, con precio tasado, para evitar la especulación inmobiliaria.



EN LA COCINA

Cómo usar el aceite de oliva para poder reutilizarlo

Seca los alimentos antes de freírlos y no pongas tapa para evitar que, por condensación, caiga agua y estropie el aceite. Tampoco dejes que humee. Tras usarlo, filtrao con una rejilla fina y guárdalo en vidrio. Si humea nada más calentarlo o adquiere color oscuro y mal olor, deséchalo.

AL COMPRAR

Calcula los precios en horas de trabajo

Sabes el precio de lo que compras porque lo ves en su etiqueta, pero ¿conoces cuánto te cuesta... en horas de trabajo? ¿Cuántas horas tendrías que trabajar para comprar ese móvil de última generación que parece estar llamándote por tu nombre? Si lo calculas (divide tu sueldo bruto anual por las horas trabajadas) sabrás cuánto vale tu tiempo y estarás introduciendo un elemento de disuasión (por lo que debes 'suffer' para pagarlas) en tus compras por impulso.

Es nuevo

MAYSTAR

NUEVA LÍNEA PARA UNA LIMPIEZA DEL CUTIS PROFUNDA

Maystar Skincare revoluciona con su nueva línea de limpieza Starcleanse con Osmodeep Technology, que está basada en la limpieza celular profunda y la ósmosis. La limpieza celular elimina de manera efectiva impurezas, toxinas y sebo, pero también restos metabólicos acumulados en las capas superficiales y profundas de la piel. Los beneficios de la línea completa son: desmaquillar, limpiar, purificar, oxigenar, regenerar, calmar, hidratar y equilibrar el pH. Descúbrela en:

<https://maystar.com>



LAJUSTICIA

COLÁGENO

Ana María Lajusticia® lanza Aminoácidos del Colágeno: la alternativa 100% vegetal para activar el colágeno natural. anamarialajusticia.es



ZIAJA GLOWNATURAL

Los nuevos productos de la línea Vitamina C.B3 Niacinamida (gel de ducha, cremas, mascarilla facial, limpiador...) cuidan rostro, cuerpo y manos ofreciendo un plus de frescura y vitalidad. Con un efecto glow saludable. www.ziaja.es



MARY KAY

IMPULSA EL TALENTO JOVEN DE SU EQUIPO

La compañía ofrece a sus empleados participar en programas de formación en IA y también en iniciativas de desarrollo de liderazgo, como el Young Leaders Network de la AmCham. www.marykay.es



BLUE BANANA PRESENTA SU PRIMER PERFUME UNISEX

La marca de la equis sorprende con la fragancia ADVNTR, que complementa su catálogo de ropa y accesorios. Un perfume con aroma a cítrico inspirado en la aventura. www.bluebananabrand.com



ESTÁN RIQUÍSIMOS Y CUNDEN MUCHO

Los mejores guisos de carne y verduras

Estos que te proponemos atrapan con su intenso aroma y conquistan con su delicioso sabor. Y son de lo más reconfortante de la cocina casera



DE CORDERO CON PATATAS

|| 4 ③ 60 min

- 400 g de cordero troceado
- 1 cebolla, 1 zanahoria
- 50 g de guisantes congelados, perejil picado
- 4 patatas, 1 tomate, 2 ajos
- 800 ml de caldo de carne
- 50 ml de brandy, pimienta
- 1 ramita de tomillo
- 1 limón, sal, aceite de oliva

Salpimienta el cordero. Pela y pica la cebolla, los ajos y el tomate. Pela las patatas, lávalas y trocéalas. Raspa la zanahoria, lávala y córtala en rodajas. Dora el cordero, retira y reserva. Rehoga la cebolla en el mismo aceite 5 minutos. Añade el ajo y el tomate, y remueve.

Cuece hasta evaporar el agua que suelta el tomate. Vierte el zumo del limón y el brandy, y cuece 2 minutos. Incorpora la carne, el tomillo lavado y el caldo. Prosigue la cocción durante 30 minutos y agrega las patatas y la zanahoria.

Cuece 5 minutos e incorpora a continuación los guisantes sin descongelar y un poco de perejil. Salpimienta, cuece unos 10 minutos y deja reposar otros 5 antes de servir.

TERNERA AL VINO TINTO CON CEBOLLITAS Y PIMIENTOS BABY

II 4 0 1 h

- 1 kg de jarrete de ternera
- 200 g de cebollas perla
- 8 pimientos baby
- 1 rama de apio, 1 cebolla
- 2 dientes de ajo, 2 zanahorias
- 250 ml de vino tinto, pimienta
- 400 ml de caldo de carne
- Tomillo fresco, sal
- 1 hoja de laurel, aceite de oliva

Corta la carne en trozos grandes y salpimienta. Pela las cebollitas. Lava y corta en dados la rama de apio. Pela y pica la cebolla y los ajos. Pela las zanahorias y córtalas en rodajas. **Cubre el fondo** de una cazuela con un poco de aceite. Lleva al fuego y, cuando esté

bien caliente, dora la carne por todos los lados para sellarla.

Baja el fuego a media potencia, añade cebolla, apio y zanahoria, y rehoga un ratito hasta que las hortalizas estén doradas. Añade las cebollitas y rehoga unos minutos más.

Agrega el ajo y las aromáticas, y mezcla. A continuación, añade el vino tinto y déjalo reducir hasta la mitad. Incorpora luego el caldo y déjalo que cueza a fuego lento durante unos 60 minutos.

Lava los pimientos, seca y saltea en una sartén con un fondo de aceite de oliva. Salpimienta y retira. Sirve el guiso bien caliente, con los pimientos salteados como guarnición y un poco de tomillo espolvoreado por encima.



PATATAS GUIADAS CON COSTILLA

II 4 0 1 h 20 min

- 500 g de costilla de cerdo troceada, 1 pimiento rojo
- 5 patatas, 2 tomates
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla, 2 ajos, laurel
- 1 pimiento choricero
- 1 vasito de vino blanco
- ½ cdta. de pimentón
- Unas hebras de azafrán
- Aceite, pimienta, sal

Deja el pimiento choricero en remojo con agua templada unas horas. Luego, raspa su pulpa. Pela y pica la cebolla, los ajos y los tomates. Lava los pimientos y córtalos en cuadrados. Pela las patatas y trocéalas chascándolas.

Calienta 4 cucharadas de aceite en una cazuela y dora las costillas. Retíralas, salpimienta y reserva. En el mismo aceite, rehoga la cebolla 10 minutos, añade los ajos y el pimiento, y cuece 2 minutos más.

Echa el tomate, salpimienta y sazona con el pimiento chorizo, el pimentón, el azafrán y una hoja de laurel. Añade otra vez las costillas a la cazuela, vierte el vino blanco y sube la intensidad del fuego durante unos instantes.

Baja de nuevo el fuego y echa un vaso de agua, tapa y deja cocer a fuego muy lento durante 35 minutos. Añade las patatas y otro vasito de agua. Tapa nuevamente y cocina a fuego lento hasta que las patatas estén tiernas.



TRUCO

Si chascas las patatas en lugar de cortarlas, sueltan almidón y el guiso se espesa.



POLLO GUIADO CON PELOTAS

|| 4 0 1 h 15 min

- 600 g de carne picada mixta (cerdo y ternera), ½ limón
- 1 rebanada de pan duro
- 2 dientes de ajo, 2 patatas
- 40 g de leche, harina, aceite
- 100 g de longaniza, perejil
- 25 g de piñones, 2 huevos
- 4-6 jamoncitos de pollo, sal
- 40 g de almendras peladas
- 1 cda. de tomate frito, azafrán
- 100 ml de vino blanco, brandy

los piñones, los huevos, el pan escurrido y 1 ramita de perejil, lavada y picada. Sazona al gusto y amasa con las manos. **Forma minialbóndigas** con la masa y enháinalas. Frielas hasta que se doren y déjalas luego escurrir sobre papel absorbente de cocina.

Pela las patatas y trocéalas. Pela y pica los ajos con las almendras. Sazona los muslitos, dóralos en una cazuela y retira. Añade ajo y almendras, y rehoga 3 minutos. Vierte el tomate frito y el vino, y deja reducir.

Incorpora el pollo y riega con 50 ml de brandy. Cubre con agua, condimenta con sal y azafrán, y cuece, tapado, 30 minutos. Agrega pelotas y patatas, cuece 20 minutos, rocía con zumo de limón y sirve.



TRUCO

Puedes añadir un poco de maicena si quieres que la salsa te quede aún más espesa.

CONEJO CON CENTOLLO Y HORTALIZAS AL CHOCOLATE

|| 4 0 50 min

- 1 conejo cortado en octavos
- ½ centollo troceado
- 200 g de zanahorias baby
- 200 g de cebollitas
- 1 guindilla roja
- 50 g de chocolate negro
- 75 ml de vino de Jerez
- 2 ramitas de tomillo
- 1 hoja de laurel
- Aceite de oliva, sal

Sala el conejo y dóralo en una cazuela. Añade las zanahorias y las cebollitas, y rehógalas 5 minutos. Vierte el Jerez, sube el fuego y deja que el vino reduzca casi por completo. Cubre con agua, agrega las ramitas de tomillo y el laurel, y deja cocer a fuego medio durante 15 minutos.

Agrega el centollo a continuación y prosigue la cocción durante 10 minutos más, añadiendo, si es necesario, un poco más de agua o bien de caldo.

Incorpora el chocolate troceado y la guindilla, remueve con cuidado y deja cocer 5 minutos más para que el jugo del guiso adquiera densidad. Comprueba de sal y deja reposar 5 minutos fuera del fuego antes de servir.

Pela las zanahorias, despúntalas y lávalas. Escalda las cebollitas 1 minuto en una cacerola con agua hirviendo, escúrrrelas y refrescalas rápidamente sumergiéndolas en agua fría. Escurre de nuevo y pélas.

COLECCIONABLE

LA COCINA DE LA ABUELA

CALDO CON ALMEJAS



FIDEOS CON CABALLA



MANITAS GLASEADAS



PUDIN DE MELOCOTÓN



FIDEOS CON CABALLA

|| 4-6 0 1 h 15 min

- 600 g de fideos del nº 3-4
- 800 g de caballas en filetes
- 12 gambones, 2 ajos, sal
- 1,2 l de fumet, ½ calabacín
- 100 g de judías verdes
- ½ pimiento rojo y 1 verde
- 1 cebolla, 2 tomates, aceite
- 1 huevo, harina, pan rallado
- Perejil, azafrán, pimienta



Tritura los filetes de caballa sin espinas en la picadora. Pica la cebolla y los ajos, y mezcla la mitad de ambos con el pescado. Agrega el huevo batido, perejil picado, pan rallado, sal, pimienta y un chorrito de aceite.

Mezcla todo bien y forma albóndigas. Enharinalas, frielas, escúrrelas y reserva. Lava y limpia calabacín, judías y pimientos, y corta todo en daditos. Ralla los tomates. Pela los gambones.

Dora los gambones y reserva. Añade las verduras, rehoga bien y sala. Tuesta el azafrán sin grasa, añade a la paella junto con el tomate, mezcla y rehoga 8 minutos. **Agrega los fideos**, el caldo caliente y las albóndigas, y cuece 12 minutos. Agrega los gambones, da un hervor, deja reposar y sirve.

PUDIN DE MELOCOTÓN

|| 8 0 1 h

- 400 g de melocotón en almíbar
- 6 huevos
- 1 l de leche
- 2 cdas. de azúcar
- 6 magdalenas
- La piel de 1 limón
- 1 ramita de canela
- Una ramita de menta



cuando para que no se pegue, 4 minutos, hasta que se haga un caramelo.

Vierte en un molde rectangular, añade las magdalenas troceadas y, encima, el melocotón escurrido y cortado en trocitos. A continuación, pon a precalentar el horno a 180°.

Cuela la leche y mézclala con los huevos batidos. Vierte en el molde y hornea al baño maría durante 40 minutos. Deja enfriar el pastel y resérvalo en la nevera hasta la hora de servir. Para acabar, desmóldalo y decora con la menta.

Calienta la leche con la ramita de canela y la piel del limón lavada. Cuando rompa a hervir, retira y deja reposar durante 20 minutos. **Pon el azúcar** en un cazo junto con 2 cucharadas de agua y caliente, a fuego medio y removiendo de vez en

CALDO CON ALMEJAS

|| 4 0 20 min + remojo

- 2 l de caldo de verduras casero
- ½ kg de almejas
- 4 rebanadas de pan
- 4 cdas. de vino blanco
- Unos tallos de cebollino
- Aceite, sal, pimienta



Corta el pan en dados, a continuación fríelos en un hilo de aceite y déjalos luego escurrir sobre papel absorbente de cocina.

Enjuaga las almejas y cuécelas en el vino hasta que se abran. Retíralas y cuele los jugos obtenidos sobre el caldo de verduras.

Lleva el caldo a ebullición, añade las verduras trituradas previamente, las almejas y también el pan. Salpimienta y deja cocer durante unos minutos. Espolvorea con cebollino lavado y picado y sirve.

MANITAS GLASEADAS

|| 4 0 2 h 30 min

- 4 manitas de cerdo partidas por la mitad
- Laurel, 1 cebolla, cebollino
- 200 ml de vino tinto
- 400 ml de caldo de carne
- 1 cda. de maicena, pimienta
- 40 g de mantequilla, 2 ajos
- 1 pimiento amarillo y 1 rojo
- 2 zanahorias, 1 calabacín
- 2 tomates, aceite de oliva
- 12 escalonias, tomillo, sal



reducir. Añade el caldo y reduce. Diluye la maicena en agua, agrega y salpimienta. Aparta del fuego, añade la mantequilla y remueve.

Pon las manitas troceadas en un molde rectangular forrado con film. Tapa con más film, pon peso encima y deja en la nevera hasta que se endurezcan. Hornea las verduras troceadas y salpimentadas 20 minutos a 180°.

Desmolda la carne y corta en rectángulos. Ponlos en una sartén con la salsa por encima. Calienta y reduce para glasear. Espolvorea con cebollino y tomillo, y sirve con las verduras.

Deja las manitas 30 minutos en agua fría. En una olla, cúbrelas con agua salada. Añade laurel, tapa y cuece 90 minutos. Escurre y deshuesa. **Sofríe la cebolla** y los ajos picados. Vierte el vino y deja

La receta de Rafuel

EL CHEF QUE TRIUNFA EN INSTAGRAM (@rafuel55)

INGREDIENTES

|| 2 45 min

- 1 berenjena blanca grande
- 200 g de tomatitos
- 3 dientes de ajo con piel
- 1 cayena (opcional)
- 150 g de mozzarella fresca
- 8-10 aceitunas negras
- 8 filetes de anchoa en aceite, albahaca fresca
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal, pimienta



Berenjenas con tomatitos

Gratinadas con queso y con anchoas. me chiflan



1. Pon los dientes de ajo, una cayena (opcional) y los tomatitos en una fuente refractaria. Riega con aceite



2. Corta la berenjena en 4 verticalmente. Marca una cuadrícula en la parte superior de cada una con un cuchillo.



3. Salpimenta y riega con aceite. Hornea todo 30 minutos a 180°. Pela y chafa los ajos con los tomates.



4. Sobre las berenjenas, pon el tomate, el queso rallado y unas aceitunas. Gratina y decora con anchoas y albahaca.



LOS TRUCOS DEL CHEF

• **Uso a menudo berenjena blanca** en lugar de la morada porque su sabor es bastante más suave y dulce, con menos amargor. También prefiero su textura fina y cremosa. Con ella se consigue que las recetas queden más delicadas.

• **Para convertirlas en plato único.** Si quieres una receta más contundente, puedes colocar sobre cada porción de berenjena, una vez estén gratinadas, un huevo poché.

LECTURAS

Nº 3 851 - 14 de enero de 2026

DIRECTOR Luis Pliego

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

JEFÉ DE FOTOGRAFÍA Alfredo Garofano
FOTOGRAFÍA Pedro Pernía
EDICIÓN GRÁFICA Roser Camps
Jefa DE COMPRAS Marta Platel
REDACCIÓN Silvia Quiroga, Estela Cebrián
MAQUETACIÓN Dolors Cabeceran (jefa de maquetación), Jordi Juncosa

TRATAMIENTO DE IMAGEN Cristina Molinero, Javier Carmona

LECTURAS PRÁCTICA
REDACTORA JEFA Carmen L. Santamaría
REDACCIÓN Lluïsa Sanmartín
MAQUETACIÓN Angelina Casals

WWW.LECTURAS.COM
DIRECTOR José Confuso
REDACTORA JEFE Gemma Amil
REDACCIÓN WEB Conchi Álvarez de Cienfuegos, Rebeca Alonso, Helena Arriaza, Adrián López, Alicia Alarcón, Alejandro Paredes

DIRECTORA EDITORIAL REVISTAS PRÁCTICAS
Caterina Miloro

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

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

RBA BRANDS

CEO Enrique Blanc

DIRECTOR DE NEGOCIO DIGITAL Serafín González

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

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

BARCELONA Y LLEVANTE:
DIRECTORA DE OFICINA Ana Gra
DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Àngela Corpí, Olga Fernández, Cristina Hombrarella
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Ivana Stelmaszewski
PUBLICIDAD BARCELONA Diagonal, 189. 08018 Barcelona. Tel. 93 415 23 22

RBA REVISTAS

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

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

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

Distribución: Logista Publicaciones

Depósito legal: B-20-1958

ISSN Revista de papel: 0047-4304

ISSN Revista digital: 2014-606X

Printed in Spain

Atención al suscriptor y lector: suscripciones@rba.es

LECTURAS es miembro de la Asociación de Revistas de Información, ARI, asociada a la Federación International 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 sus textos, dibujos, fotografías, portada, marca y cualquier contenido. La prohibición alcanza también a cualquier uso de los contenidos relativos a la denominada inteligencia artificial. Tampoco se pueden utilizar para recopilaciones, reseñas, revistas de prensa o citas, sin la autorización expresa y por escrito de la titularidad de la revista. La infracción de cualquier derecho sobre la presente publicación, titularidad de RBA REVISTAS, S.L., será perseguida siguiendo las leyes aplicables y se exigirá a los infractores la imposición de las sanciones civiles y/o penales establecidas en la normativa vigente y las indemnizaciones que correspondan.

Pasatiempos

Autodefinido por Olissip



SUDOKUS ★★ medio

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

★★★ difícil

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

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.

			O		L	U		
	M			U	R	O		
U	O	A		R	M			
M	A	C		U	L			
P	U		I	C	M			
L	M		A	R	P			
U	M	R		C				
A	R		C					

Pista: Balancear algo acompañadamente.

	U	E		N	I			
E	G	T						
	F	U						A
							F	N
F		T	G					U
	R	I						
A			I	E				
							A	R
N	R		A	U				N

Pista: No le dan frase en la representación teatral.

Pasatiempos

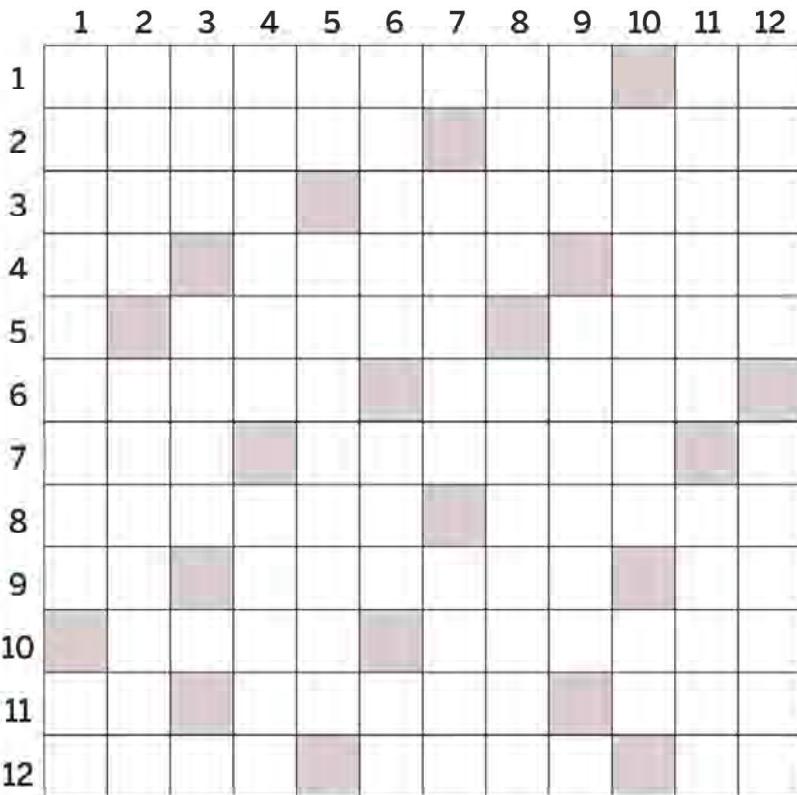
CRUCIGRAMA

Horizontales

- Lámina que tapa la glotis al tiempo de la deglución. Vaca sin extremidades.
- Anglosajona negada para el inglés. Manecilla del reloj.
- Beber virio en Alemania. Conocedor de últimas noticias.
- Centro de mesa. Plagia movimientos. Se lo empieza a imaginar.
- La bailonga. Una camisa muy femenina. Los de sociedad.
- Entre operación y resultado. Toma de medicina.
- Muy común en la cocina. Espacio digestivo o lapso de tiempo. Símbolo de dentífrico.
- Cortedad de alcances o de miras. Cólico muy doloroso.
- El motor de la moto. Producir un gran asombro. La entrada al bosque.
- Zona de eras. Rematar una buena faena.
- Dos por la cara. Ilustre y con sangre azul. Hielo en Inglaterra.
- Objeto inanimado. Serpientes para adornos de cuellos femeninos. Cero a cero.

Verticales

- Ilusión óptica en el desierto. Actos sin convulsiones.
- Provincia o territorio. Toca la gaita mientras bebe sidra.
- Mi hija sin cabeza. Noticia falsa propalada con algún fin. Que erre. La más plural.
- Guardaespalda mono y fiero. Tarima en el altar.
- Consonantes de la línea. Número que contiene otras veces.
- Vergel desértico. Río suizo a contracorriente. Brigitte Bardot.
- Cruz cristiana. Ceñida a los nudos. Corto el árbol por su pie.
- Vivienda rural rusa de madera. Una con cualidades o con el color del ocre.
- Esa no está bien. Tejido grueso de esparto. Azufre.
- Producción de ejemplares. Matrícula vasca.
- Mínimas expresiones, como los tomos de la enciclopedia. Corona un capitul.
- Nos las veremos en duelo. Conversación de pasatiempo.



Por Qlassip

PALABRAS ENROSCADAS

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



MARCIANO



MÍDOR



SENDIR



TESIS

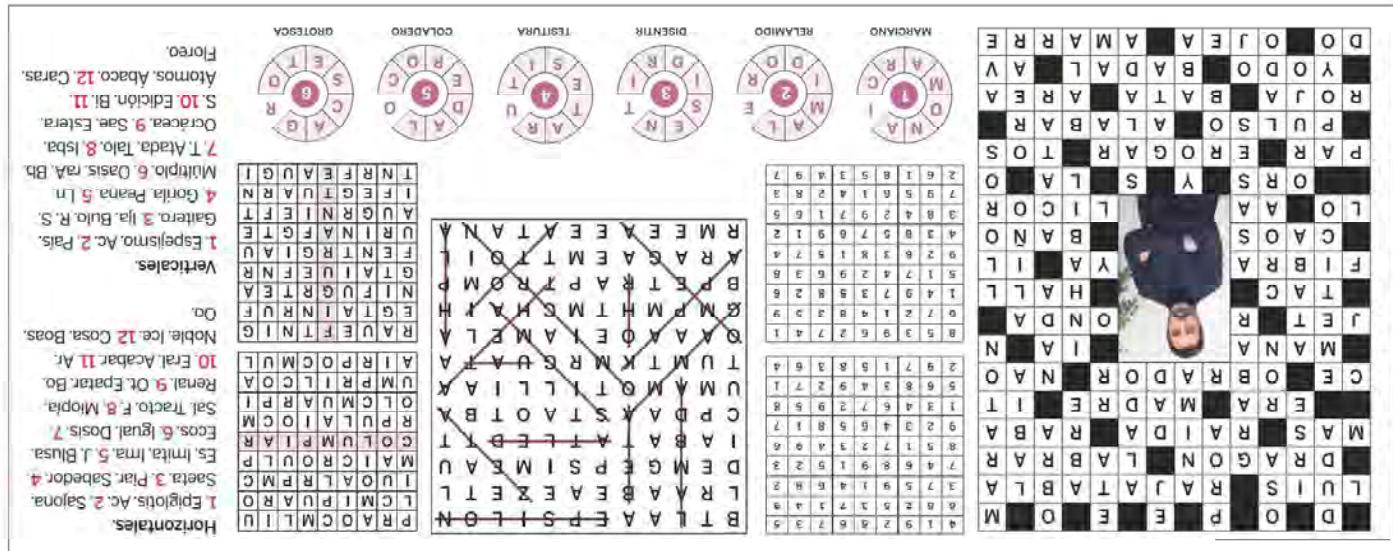


DEROCA

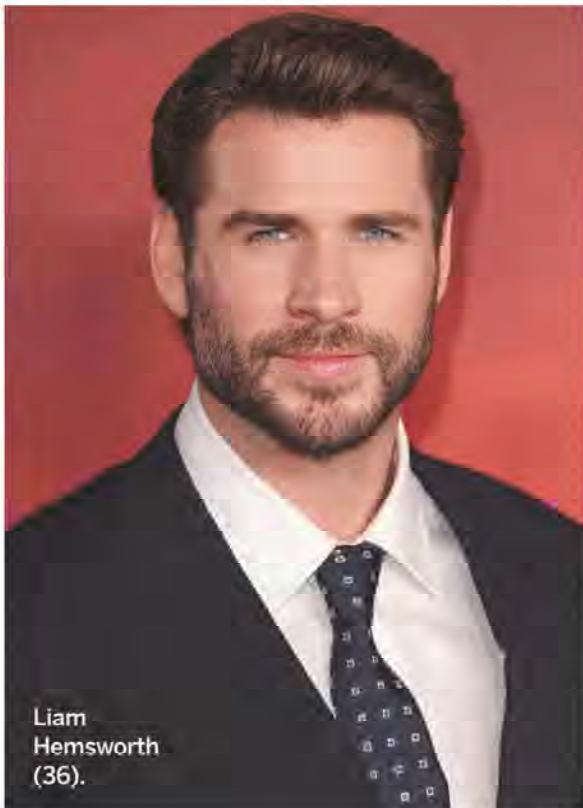


CAGOS

SOLUCIONES



Horóscopo



Liam
Hemsworth
(36).

LEO

23 julio-22 agosto

Tu paciencia y perseverancia serán bien valoradas por ciertas personas influyentes, con resultados muy positivos para ti. **Tu visión para los negocios te puede hacer ganar mucho dinero.** Es hora de adquirir cosas para hacer tu hogar más confortable. Si eres un corazón libre, sentirás un flechazo por alguien interesante.

VIRGO

23 agosto-22 sept

Se activará tu espíritu práctico y lograrás perfilar ciertos proyectos profesionales, estableciendo los cauces apropiados para lograr tus metas. **Los astros potencian tu carisma, todos aceptarán tus propuestas.** Tu magnetismo atraerá también a pretendientes. No te precipites si haces alguna elección.

LIBRA

23 sept-22 octubre

Te esperan días agitados a causa de la Luna menguante, aunque podrás superarlos si adoptas una percepción positiva de las situaciones. **Irrumpirá en tu vida alguien que busca un amor sólido y con futuro.** Aunque tus intenciones sean otras, te interesa prestarle atención, podría ser tu alma gemela.

ESCORPIO

23 octubre-21 nov

Expandirás ahora tu conciencia espiritual, te atraerá conocer lo oculto. Te sentarás bien meditar, verás la luz donde antes solo había sombras. Cierta conjunción astral influye positivamente en lo sentimental, si tu relación se tambalea, recuerda que una separación a tiempo es una victoria. Pronto volverá a salir el sol.

SAGITARIO

22 nov-20 diciembre

Cierta conjunción astral que afecta a tu signo te impulsará a tomar decisiones que llevas tiempo aplazando. **Buen momento para iniciar un proyecto que será productivo.** En lo sentimental, si tu relación se tambalea, recuerda que una separación a tiempo es una victoria. Pronto volverá a salir el sol.

ACUARIO

21 enero-19 febrero

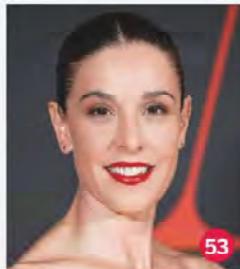
Sentirás la necesidad de renovarte energéticamente y de hacer cambios en tu vida. Semana ideal para recargar tu hogar de energía y buenas vibras. **Podrás liberarte de tus miedos y ataduras emocionales.** Estrecharás vínculos, especialmente amorosos. Momento ideal para el compromiso.

PISCIS

20 febrero-20 marzo

Tendrás agudizada tu capacidad para conectar con los demás y comprender sus necesidades. Estarás muy solicitada, no te olvides de ti misma. El ambiente familiar será muy positivo y te proporcionará un gran bienestar emocional. **En el amor, algo que se está iniciando pronto fructificará.**

PERSONAJES QUE TAMBÍEN CUMPLEN AÑOS



RAQUEL
SÁNCHEZ SILVA



EUGENIA
SILVA



ORLANDO
BLOOM



CAROLINA
CEREZUELA



EDUARDO
MENDOZA

CAPRICORNIO

21 dic-20 de enero

Estarás ahora en un momento propicio para iniciar ese proyecto que tienes en mente. Te generarán muchas satisfacciones y todavía mayores beneficios. Semana clave también para consolidar vínculos de todo tipo. **Tu tenacidad característica se verá aún más potenciada durante estos días,** lograrás destacar en tu entorno profesional. Te espera asimismo mucha actividad social y grandes dosis de romanticismo en el terreno sentimental.

ARIES

21 marzo-19 abril

El influjo de la Luna Menguante te hará sentir emociones profundas que no habías experimentado en mucho tiempo. **Habrá romanticismo y facilidad para afianzar compromisos** o establecer relaciones sólidas. Ten mucho cuidado, sin embargo, con ciertos parentes de tu pareja.

TAURO

20 abril- 20 mayo

Días muy positivos, especialmente en el amor. Vuestros vínculos se consolidarán. **Habrá mucho romanticismo en el aire** y grandes probabilidades de compromiso. En lo profesional, también te mostrarás muy eficiente, aportando buenas ideas. Ten precaución con el dinero, no te despiques con las cuentas.

GÉMINIS

21 mayo-20 junio

Esta semana estarás de suerte, las buenas noticias proliferarán. **Vivirás cambios en el trabajo que serán muy positivos.** El dinero fluirá y, si adoptas ciertos buenos hábitos, esta racha se prolongará varias semanas. En el amor, controla tus celos y no quieras atar en corto a tu pareja.

CÁNCER

21 junio-22 julio

Mejorará tu ánimo y esto te abrirá puertas. Alguien de tu entorno te confesará sus sentimientos hacia ti. Le descubrirás un extraordinario potencial romántico y pasional. **Si buscas una relación seria, es el momento y la persona.** También descubrirás que algunos a quienes creías muy amigos, no lo son tanto.

Feliz cumpleaños



Empezó presentando informativos a los 25 años



Dos años en Honduras con 'Supervivientes'

Raquel empezó en el Telediario y ya no se apartó de las cámaras. Llegarían después, entre otros, 'Pekín Express', 'Supervivientes' y 'Maestros de la costura'.



Raquel junto a Matías Dumont con quien tiene dos hijos de 10 años. En 2013, Raquel perdió a su marido, Mario Biondo, que apareció muerto en el piso en el que vivían en Madrid.

**RAQUEL
SÁNCHEZ SILVA**

CUMPLE 53 AÑOS CONVERTIDA EN REINA DE LA COSTURA

La presentadora, que es madre de dos gemelos de diez años, prepara una nueva edición de 'Maestros de la Costura Celebrity'

En plena forma, enamorada y preparada para la próxima edición de 'Maestros de la costura Celebrity', así llega a este 2026 Raquel Sánchez Silva a los 53 años. Doce años después de la polémica muerte de su marido, Mario Biondo, celebra su cumpleaños felíz junto a Matías Dumont y los gemelos que tienen en común. El tenis, la natación, el voleibol y el ballet fit ocupan gran parte del tiempo de la presentadora que ha hecho del deporte su filosofía de vida. "A mi edad no hay mejor suplemento que estar fuerte", asegura. 📸



神話と伝説
日本の
日



MITOS Y LEYENDAS DE JAPÓN

Descubre las fascinantes historias que forjaron
el País de las Ocho Islas



Primera entrega
La Creación del Mundo
2'99€

Una colección imprescindible para los amantes
de la cultura japonesa.

Ya disponible en www.mitosjapon.com



¿Qué tienen en común?

MIOPÍA

VISTA CANSADA

CATARATAS



Cirugía Premium para ver
sin gafas a todas las distancias

Experiencia y última tecnología en manos de los mejores oftalmólogos

Encuentra tu centro más cercano en
www.miranza.es

MIRANZA

Albacete · Algeciras · Alicante · Andorra · Barcelona · Benidorm · Bilbao · Cádiz · Córdoba · El Prat · Guimaraes · Jerez
La Línea · Las Palmas de Gran Canaria · Madrid · Málaga · Manresa · Mataró · Oporto · Palma de Mallorca · San Sebastián
Santander · Santiago de Compostela · Sevilla · Tenerife · Vitoria