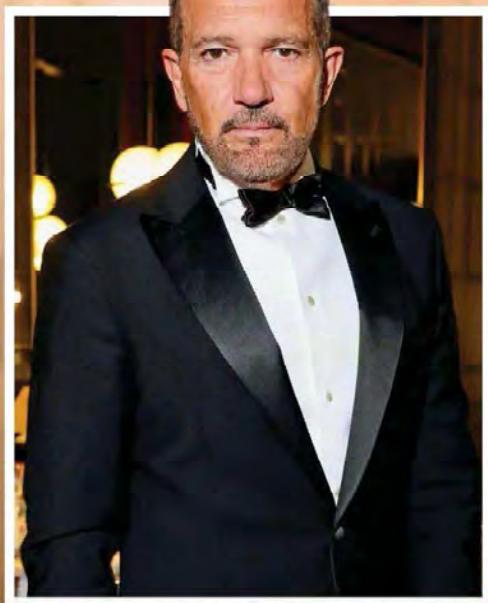


LECTURAS

LECTURAS.COM



**ANTONIO
BANDERAS**
SU DURO
TESTIMONIO DE
SUPERACIÓN
“Pasé hambre”



LOS BECKHAM
LA VERDAD SOBRE
LA RUPTURA
CON SU HIJO
BROOKLYN



CARMEN MACHI

**“Muchos
me han
dicho que
Aída les
salvó la
vida”**

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegrafí

Ó escanea el código QR:



POR PILAR EYRE

**LAS MEMORIAS
DE URDANGARIN**
DOS MENTIRAS Y
UN SECRETO



PVP: Periódico 290 € • Canarias 3 €
0 3 8 5 4
8 428019 000026

HAIR CARE

LA BIOSTHETIQUE®
PARIS

Structure Repair



THE CULTURE OF TOTAL BEAUTY

¡Adiós al cabello seco!

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

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





4. Máximo Huerta

"Lo peor de la enfermedad de mi madre es cuando no me reconoce".

10 a 12. Siete días

16. Brooklyn Beckham

Las contradicciones del hijo mayor de David y Victoria.

24. 'Aída y vuelta', hablan los actores

Así ha cambiado el reparto de la serie que ahora vuelve en forma de película.

28. Antonio Banderas cuenta sus duros inicios

"Pasé mucha hambre y dormí en muchas pensiones", dice.

32. Julio Iglesias

La Fiscalía archiva la investigación por falta de competencias.

34. Carme Chaparro

Se casa con su marido antes de entrar en quirófano.

36. Jordi Évole

Denuncia un veto de Juan del Val y Nuria Roca.

38. Marc Giró

Se despide de TVE confesando sus problemas con el alcohol.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



14 DAVID BECKHAM, ANTE LOS ATAQUES DE SU HIJO
"Hay que dejar que los hijos cometan errores", dice tras el duro comunicado de Brooklyn.

40. Patricia Montero

Su gran historia de amor con Alex Adrover.

42. Roberto Leal y Juanra Bonet

Comparten paella pese a su rivalidad en la tele.

48. El funeral de Valentino

Las estrellas despiden al genio de la moda.

56. Así es la novia de Jacob Elordi

La polémica que persigue a Olivia Jade, hija de Lori Loughlin.

58. Se busca a 007

Todos los candidatos a interpretar al agente secreto.

62. Leiva

Saca a la luz sus demonios en un intenso documental.

70 a 72. Actualidad

74. Nuestras series

76. La hora negra. Por Mayka Navarro

20 años de cárcel por un crimen de 113 puñaladas.

94. Pasatiempos

97. Horóscopo



LECTURAS Práctica

80. Salud

¿Te duelen las articulaciones? ¡Evítalo!

82. Nutrición

Frutas y verduras que alargan la vida.

84. Belleza

Descubre el poder del multimasking.





“La primera vez que le dije a mi madre que la abuela ya se murió hace 20 años vivió un doble duelo. Ahora le digo que está en misa”

“No presumo de ser cuidador, pero la entrega absoluta a otra persona con recompensas pequeñas te cambia todo el eje de la vida”

MÁXIMO HUERTA

“Lo peor de la enfermedad de mi madre es cuando no me reconoce”

Instalado en Buñol, Valencia, Máximo ha volcado su experiencia como cuidador de su madre, que sufre un deterioro cognitivo, en una nueva novela que habla sobre la memoria y los vínculos familiares

Dedicado en cuerpo y alma al cuidado de su madre, aquejada de un deterioro cognitivo, Máximo Huerta sigue con su exitosa carrera como escritor. Su última novela, 'Mamá está dormida', es un emocionado tributo a ella. El autor valenciano de once novelas se sincera en nuestras páginas sobre las renuncias que ha tenido que hacer por su labor como cuidador.

► **¿Por qué el título, 'Mamá está dormida'?**

-Es ese momento en el que ya empiezas a no reconocer a tu madre, la que siempre te cuidó y no está. Esa mamá se ha dormido.

► **Es un libro de ficción pero tiene mucho de ti.**

-Es un abrazo a mi madre y a esas mujeres que han pasado casi invisibles por la vida, las que tienen como tu madre y la mía, muchos años. Es una novela de amor y misterio, una entrega total de un hijo a su madre, aún perdiendo el amor de pareja. Me ha dejado muy buen sabor de boca, a pesar de lo amargo que es tiene humor. Tiene todo lo que aparece en la vejez, ese desorden mental que vivo en casa y que literariamente es un manantial. Muchos van a verme en el personaje, es bonito porque lo hace más de verdad.

► **¿Te ha costado quitarte el pudor para contar tanto de ti?**

-Para escribir de verdad hay que ser valiente.

► **¿Cómo concibes la idea de esta novela?**

-Siendo una ficción, me da mi madre la idea. Soy hijo único y un día me preguntó: "¿Dónde está tu hermano?". Ese es el principio del misterio del libro, el que se resuelve al final. Aunque mi madre no sea la protagonista de la novela, refleja el alma, esa situación de asfixia



Máximo Huerta (54) empezó su andadura profesional en Canal 9 y en 1999 dio el salto a Telecinco para presentar los Informativos hasta 2005. Ese año fichó por 'El programa de AR', donde estuvo diez años.

xia y desesperación que vive a veces. He aprendido que, a pesar de todo, no puedes pensar en negativo. Sabes que va a ser un tiempo breve.

► **¿Cuántos años llevas como cuidador de tu madre?**

-Como cuidador absoluto unos cinco años, antes estuve cuidando también a mi padre. Ya todos los dolores que tengo, como el de hoy de espalda, son resultado de eso. No supe que iba a ser tan duro, te olvidas de ti. ¡Conlleva tantos estados de ánimo! Desde la rutina, hasta el enfado y luego el arrepentimiento por haberte enfadado con tu madre. Asumir que todo va a ir a peor es lo más duro.

► **¿Has necesitado ayuda externa para llevar esto?**

-Sí, fui al psicólogo. Mis amigos del pueblo siempre están, son los que me cuidan.

► **Tienes miedo a la muerte de tu madre?**

-Mucho. Será una tormenta horrorosa, soy muy emocional, muy llorón. Va a ser un dolor inmenso. A mi muerte no le tengo miedo.

► **¿Cuál es el peor momento que has vivido en el proceso?**

-Cuando no te reconoce. Me entró una asfixia... es la soledad más profunda. No es todo el día, ni todos los días, pero cuando sucede es dramático. Hay que mentir. La verdad no vale para nada en estas circunstancias. La primera vez que le dije que la abuela ya se murió hace 20 años vivió un doble duelo. Ahora le digo que está en misa.

► **¿Ella es consciente de que has escrito este libro?**

-No. Se lo he enseñado. Ya no puede leer por la vista, tiene el tumor detrás del ojo. La han operado mucho, parte del párpado inferior es un trozo de la boca. Ha sufrido mucho.

► **¿Eres mejor persona ahora?**

-Creo que sí, no lo puedo valorar. No presumo de ser cuidador pero la entrega absoluta a otra persona con recompensas pequeñas te cambia todo el eje de la vida.

► **¿Qué es a lo que más te costó renunciar?**

-Los amigos los he ido perdiendo al estar allí [en Buñol, Valencia], aunque la gran pérdida es la pareja. La renuncia al amor es una de las más grandes. El dolor es incompatible con la felicidad. Tú puedes aguantar los dolores, incomodidades de alguien que está enfermo, pero tu pareja no. Ahora estoy intentando olvidar a mi ex. Hago duelos largos, lo dejamos hace dos años y medio. Hace un año y medio hablábamos, para mí fue como si fuera ayer. De hecho, yo, si volviera, sería como si fuera ayer.

► **Tu expareja renunció a su vida y se fue a vivir contigo a Valencia.**

-Agradeceré eternamente que Juan se viniera conmigo, fue una gran acto de generosidad que viniera a convivir con alguien que ya estaba enferma. Todo fluía bien pero los desencuentros son mucho más difíciles de solucionar cuando hay

“Lo de haber sido Ministro de Cultura es un exotismo en mi currículum. El Máximo de 2018 volvería a decir que sí, estaba ilusionado”

“Ahora me puedo reír, hubo un tiempo en que no podía. No quería que me lo mencionaran”



Máximo fue nombrado Ministro de Cultura y Deporte en 2018 por Pedro Sánchez. Dimitió al cabo de una semana.

tensiones extra. Estar cuidando a alguien que cada día está peor es una situación límite.

► **¿Has renunciado al amor?**

-¡Me encantaría enamorarme! Pero no sé cuánto todavía me queda de olvido. Que venga otro amor a mi vida, pues puede ser, pero ya a él no lo va a desbancar nadie.

► **¿Hay dolor?**

-No, hay recuerdo.

► **Abriste hace tres años La librería de Doña Leo.**

-Es el mayor acierto en mi vida. La hice por amor, para que Juan pudiera trabajar allí. Y todo ese amor que se fue se ha convertido en lectores. Es un refugio para mí, viene gente de toda España.

► **¿Te han traducido hasta al chino! ¿A qué otros idiomas?**

-Polaco, alemán, francés, italiano, portugués. 'A noite sonhada' ['La noche soñada'] fue el libro del año en Brasil.





“La gran pérdida cuando eres cuidador es la pareja. La renuncia al amor es una de las más grandes”

“Tú puedes aguantar los dolores e incomodidades de alguien que está enfermo, pero tu pareja no”

En 2023 Máximo cumplió su sueño de ser librero y abrió La librería de Doña Leo, la primera librería de Buñol. “La hice por amor, para que mi expareja pudiera trabajar allí. Y todo ese amor que se fue se ha convertido en lectores”, cuenta.



La idea de 'Mamá está dormida' surge de una pregunta que su madre le hizo a Máximo, que es hijo único: "¿Dónde está tu hermano?"

► **En este proceso qué ha sucedido la vuelta a 'El programa de AR'?**

-Le doy gracias porque me ha servido para oxigenarme, pasear por Madrid otra vez, volver a quedar con amigos. No estar pendiente todo el día, me ha dado tener más fuerza para poder seguir cuidando.

► **Te han ofrecido quedarte en la mesa política, ¿por qué has declinado la oferta?**

-Está el país muy turbio, muy a la gresca. ¡Eso sí que no me apetecía!

► **Huyes de la política porque la política te lo hizo pasar mal?**

-A lo mejor también. No es un lugar agradable ni que me traiga buen recuerdo. No tengo miedo a hablar de nada, tampoco a decir no.

► **Lo aprendiste cuando te nombraron Ministro de Cultura?**

-No, no sé qué aprendí. Te vas acostumbrando a lo que te va pasando sobre la marcha.

► **A pasar de todo?**

-Nunca acabas de pasar de todo. Nadie tiene la espalda tan ancha como para sopportar las críticas. No somos superhéroes.

► **Te hizo más fuerte.**

-Seguramente [haber sido ministro de cultura]. Es un exotismo en mi vida, en mi currícu-

"Fue un gran acto de generosidad que Juan [su ex] viniera a convivir conmigo y con una persona enferma"

"Todo fluía bien pero los desencuentros son más difíciles de solucionar cuando hay tensiones extra"

lum [risas] Ahora me da igual, me puedo reír, hubo un tiempo en que no podía. No quería que me lo mencionaran.

► **Es que cuando uno sufre tanto, ya está.**

-Hay una frase de Dante que lo resume bien, y esto queda cursi, pero me da igual: "El que sabe de dolor, todo lo sabe". Me vale para esa época.

► **¿Piensas que debías haber declinado la propuesta?**

-Y el Max de 2018 volvería a decir que sí, estaba ilusionado. El de hoy diría que no seguramente.

► **Te habrías imaginado hace 20 años que ibas a convertirte en el Máximo de ahora?**

-No. Tampoco me imagino dentro de diez. La vida ya se encarga de ordenarte ¡He sido hasta ministro! [Risas] ¿Crees que Letizia pensó que un día sería reina?

► **Acabas de cumplir años.**

► **¿Cómo llevas el paso del tiempo?**

-Bien. Para lo único malo es para el amor. Ya no te caen tantas fichas, no es lo mismo que enamorarte cuando eres más joven. Es más difícil conocer a alguien. ☺

Por Karmele Izagirre. Fotos: Garófano/Pedro Pernía. Peluquería y maquillaje: Marisa Jiménez. Estilismo: Twins Stylist. Agradecimientos: Adolfo Domínguez, Saucy y Pompeí, Casa Almagro by The Pavilions Hotel.

RADIANT

Desde 1948





AITANA

“EN TERAPIA TRABAJO MUCHO MI MIEDO A VOLAR”

A punto de iniciar su próxima gira internacional en Buenos Aires, Aitana ha presentado en FITUR el nuevo avión comercial de Air Europa que lleva su nombre. El pretexto perfecto para que la cantante supere su gran miedo a volar. “Lo trabajo mucho en terapia, pero tener este avión con mi nombre es para mí como un “¡Venga, que tú puedes!”, dijo.

Un
avión con
su nombre

Aitana

La cantante junto al Boeing 787-9 Dreamliner de Air Europa que lleva su nombre. David Bisbal y Julio Iglesias son otros famosos que bautizaron también en su día un avión con su nombre.



Aitana (26), eligió un total look negro para acudir a FITUR. La cantante, que mantiene una relación con el youtuber Plex, inicia el Cuarto Azul Tour el próximo 14 de marzo en Buenos Aires.



HA RODADO ALLÍ

Paz Vega presenta película en Puerto Rico

Una mujer española afincada en Puerto Rico y víctima de violencia de género. Ese es el personaje al que da vida Paz Vega (50) en la que ha sido su primera película portorriqueña. “La rodé en 2024 y es un placer volver a venir a Puerto Rico”, ha dicho la actriz andaluza en la presentación de ‘La Perla’ en el país centroamericano. “Tengo previsto rodar un proyecto en Guatemala y dirigir una nueva película en España”, dice Paz, que cosechó un enorme éxito con ‘Rita’, la primera película que dirigió y escribió y por la que estuvo nominada al Goya.

ESTRENO DE 'ÍDOLOS'

ANA MENA, UNA MÁS EN LA FAMILIA DE LOS CASAS

La cantante recibe el apoyo de los hermanos de su chico, Óscar Casas, en la première de la película que han hecho juntos

La première de 'Ídolos', la película de motociclismo en la que se enamoraron Ana Mena y Óscar Casas, ha servido para escenificar lo integrada que está la cantante en la familia de su chico. Los hermanos de Óscar acudieron en comanda para apoyar la película y demostrar la total sintonía con su cuñada. Mario, Sheila y Chris-

tian Casas no escatimaron en gestos de cariño en la alfombra roja. 'Ídolos' es solo el principio de la consagración como actriz de Ana. Estos días se ha anunciado que formará parte de la segunda temporada de la serie 'Furia' junto a nombres de la talla de Carmen Maura, Maribel Verdú, Cecilia Suárez o María León.



Óscar Casas (27) se enamoró de Ana durante el rodaje. "Me lo chivaron las de vestuario, me dijeron 'le tienes loquito', reveló ella.



Los hermanos de Óscar: Christian (34), Mario (39) y Sheila (38). Solo faltó el pequeño, de 11 años.



Ana Mena (28) empezó su carrera como actriz infantil pero lleva años triunfando en la música. Ahora retoma con fuerza la interpretación y saldrá en la segunda temporada de la serie 'Furia'.



Demi Moore (63) ha acudido al desfile de Schiaparelli en París con un rompedor modelo 'animal print' de la firma.

EN EL DESFILE DE SCHIAPARELLI

DEMI MOORE INAUGURA LA ALTA COSTURA DE PARÍS

La cita ha supuesto la reaparición de Chiara Ferragni tras ser absuelta en el juicio por estafa agravada

La primera gran cita del año para los amantes de la moda ha comenzado. París acoge su prestigiosa Semana de la Moda y los desfiles de las firmas más destacadas de la alta costura no han desaprovechado la oportunidad de contar con figuras de la talla de Demi Moore. La protagonista de 'Ghost' y 'La sustancia' ha sido una de las invitadas

de excepción a la capital francesa, donde ha desfilado por la escalinata del Petit Palais antes de acudir a la primera gran muestra de la temporada, a cargo de la casa Schiaparelli. Por allí también se han dejado ver otras muchas famosas, como Carla Bruni, Chiara Ferragni o la actriz Teyana Taylor, nominada al Oscar por 'Una batalla tras otra'.



Carla Bruni (58) ha reaparecido sonriente tras la excarcelación de su marido, Nicolas Sarkozy.

Chiara Ferragni (38) ha vuelto al mayor escaparate del mundo de la moda.

Teyana Taylor (35), nominada al Oscar a mejor actriz de reparto por 'Una batalla tras otra'.

NUEVA COLECCIÓN

GUÍAS PRÁCTICAS EL MUEBLE

LOS MEJORES CONSEJOS DE NUESTRAS EXPERTAS
PARA GANAR ESPACIO EN UNA COLECCIÓN EXCLUSIVA



David Beckham (50) fue uno de los invitados del Foro económico de Davos, donde dio una entrevista en la que habló de los riesgos de las redes sociales para los más jóvenes.

**DAVID BECKHAM REACCIONA
AL DURO COMUNICADO
DE SU HIJO BROOKLYN**

“Hay que dejar que los hijos cometan errores”

El exfutbolista reapareció en el foro de Davos un día después de que su hijo gritara al mundo que no piensa reconciliarse con su familia

Brooklyn es el primogénito de David y, hasta ahora, siempre ha asegurado que tuvo una infancia muy feliz y que su padre siempre tuvo tiempo para él pese a sus proyectos. En la imagen, padre e hijo en un partido de los Lakers en Los Ángeles en 2012.





Un momento incómodo que se hizo viral

En el estreno del documental de David en octubre de 2023, Brooklyn y su esposa posaron a regañadientes y Victoria les dio la espalda.

David y Victoria Beckham ya empiezan a estar acostumbrados a enterarse por las redes sociales de las decisiones de Brooklyn, su hijo mayor. En agosto, se enteraron al mismo tiempo que todo el mundo de que el joven había renovando sus votos con Nicola Peltz en una ceremonia en EE UU a la que solo acudió la familia de ella. La noticia les pilló navegando por el Mediterráneo. Ahora tienen que lidiar con las consecuencias del explosivo comunicado que Brooklyn publicó en sus redes hace unos días y en el que no salen nada bien parados. El joven les acusa de intentar boicotear su relación y su boda con Nicola y de mantener una imagen de felicidad irreal por el bien de la marca familiar. Según la prensa británica, Victoria lleva días "en un mar de lágrimas".

LA SONRISA DE DAVID

A David la noticia le pilló de visita en el foro de Davos, en Suiza, donde habló en una en-

Según la prensa británica, Victoria está hecha "un mar de lágrimas" por las acusaciones de su hijo mayor

trevista sobre las redes sociales y los riesgos de estas en la salud mental. Con una sonrisa de lo más circunspecta, el futbolista hizo una declaración que está directamente relacionada con la situación con su hijo mayor: "Siempre he hablado sobre las redes sociales y su poder para bien y para mal. Lo que he descubierto personalmente, especialmente con mis hijos, es que hay que usarlas por las razones adecuadas. A mis hijos he tratado de educarlos en ese sentido. Cometen errores, pero a los niños se les permite cometerlos. Así es como aprenden. A veces hay que dejar que ellos también cometan esos errores".

Por E. C. Fotos: Gtres/Getty.



Tanto David como sus hijos se han volcado siempre en los desfiles de Victoria. Brooklyn ya hace más de un año que no aparece en ellos.

Brooklyn asegura que su madre dejó plantada y sin vestido de novia a Nicola en el último momento

Sin embargo, la estilista contó que el vestido de Valentino se empezó a confeccionar un año antes del enlace



ACUSA A SUS PADRES DE INTENTAR BOICOTEAR SU RELACIÓN Y SU BODA

Las incoherencias del explosivo comunicado de Brooklyn

El hijo mayor de David y Victoria justifica el distanciamiento de su familia con un comunicado lleno de contradicciones

Brooklyn Beckham (26) se ha integrado muy bien en el entorno de su esposa y su familia política, que incluye a personalidades de Hollywood como Selena Gómez.



El cumpleaños de la discordia

David Beckham en su 50 cumpleaños con Victoria, todos sus hijos menos Brooklyn, y las novias de Cruz y Romeo.

El comunicado de Brooklyn Beckham, en el que acusa a sus padres de boicotear su relación y su boda con Nicola Peltz, ha dejado al Reino Unido en shock. Sin embargo, con el paso de los días, las supuestas revelaciones del hijo mayor de David y Victoria van quedando cada vez más en entredicho y es fácil encontrar fuertes incoherencias en sus motivos para alejarse de su familia.

El misterio del vestido de la novia

Lo que más ha sorprendido son las acusaciones contra su madre, Victoria. Brooklyn asegura que la diseñadora dejó plantada y sin vestido a Nicola en el último momento. Para la ceremonia, Nicola llevó un vestido de novia de Valentino cuya confección, según explicó su propia estilista en una entrevista a *Vogue*, se alargó durante



“Fuimos a Londres por el 50 cumpleaños de mi padre, pasamos una semana. Rechazó nuestros intentos de vernos”, dice Brooklyn

El joven no menciona que un mes antes, David dio una fiesta en Miami, cerca de donde viven él y Nicola, y ellos no se presentaron



“Mi madre secuestró el primer baile de mi boda, cuando Marc Anthony me llamó al escenario, estaba ella esperando para bailar conmigo”

Un periodista testigo dice que para entonces los novios ya habían hecho su baile y que fue Brooklyn quien invitó a Victoria al escenario



Nicola con sus padres, el millonario Nelson Peltz y su esposa. Nelson es un inversor conocido por sus prácticas agresivas para introducirse en empresas y apoderarse de ellas.

un año. Es imposible crear un vestido así de la noche a la mañana. Nicola y su madre viajaron varias veces a Roma para realizar las pruebas del vestido. Además, Nicola sí llevó un diseño de su suegra en su pedida de mano.

Toda la verdad sobre el primer baile de novios

El joven acusa también a su madre de chafarle uno de los momentos más especiales de su gran día: el primer baile de los novios. “Frente a nuestros 500 invitados, Marc Anthony me llamó al escenario, donde estaba previsto que hiciera el baile con mi esposa, pero en cambio era mi madre la que estaba esperando para bailar conmigo”. No han tardado en salir voces que desmienten esta versión de Brooklyn. La más notoria, la de un periodista que estuvo allí cubriendo el enlace, que asegura: “Lloydiso, un cantante sudafricano emergen-

David y Victoria creen que su hijo ha sido “absorbido” por su familia política y temen por su futuro si se divorcia

te, interpretó ‘Can’t Help Falling in Love’ de Elvis Presley para el primer baile de la pareja. A las once de la noche, Marc Anthony apareció en el escenario para ofrecer una actuación en vivo. Brooklyn invitó a su madre al escenario para bailar y se les unieron David y su hija Harper”.

El cumpleaños de la discordia

En mayo llamó mucho la atención la ausencia de Brooklyn y su esposa en las celebraciones que David Beckham dio en Londres por su 50 cumplea-



Brooklyn y Nicola renovaron sus votos en agosto y solo acudió la familia de ella. Los Beckham estaban de vacaciones y se enteraron por las redes sociales.

ños. El joven revela que viajaron a Londres pero que su padre no quiso atenderlos. "Pasamos una semana esperando en el hotel, él rechazó todos nuestros intentos de vernos, salvo que fuera en la gran fiesta de cumpleaños, con cientos de invitados y cámaras en cada rincón. Cuando por fin aceptó verme, fue con la condición de que Nicola no estuviera presente". Lo que Brooklyn no cuenta es que un mes antes, David dio el pistoletazo de salida a las celebraciones con una fiesta en Miami, a la que ellos no quisieron acudir pese a vivir muy cerca.

Misión: proteger el apellido a toda costa

El tema económico es otro punto de fricción. Según Brooklyn, sus padres gestionan la familia como si fuera una empresa y dice que le presionaron para que renunciara a los derechos del apellido Beckham antes de

la boda. El padre de Nicola es un multimillonario conocido por sus prácticas agresivas para introducirse en empresas y apoderarse de ellas, y tras esta petición a su hijo podría estar la voluntad de sus padres de proteger el apellido Beckham a toda costa de caer en manos de los intereses de la nueva familia política de Brooklyn. De hecho, David y Victoria están muy preocupados por el futuro económico de su hijo, pues ha firmado un acuerdo prenupcial con Nicola, algo habitual en los matrimonios de los ricos y famosos, pero ven que su hijo ha sido "absorbido" por su familia política y si se divorcian se quedará completamente "alienado" y solo. ■

Por E. Cebrián. Fotos: Getty/Redes.



Brooklyn acusa a Victoria de invitar a eventos a mujeres de su "pasado" con la intención de incomodarlos.

“Mi personaje es un ejemplo de supervivencia para mucha gente”

“No te puedes imaginar la cantidad de personas que me han venido a hablar con problemas de salud, como una depresión”

Carmen Machi (63) interpretó a Aída García, el personaje que le dio la fama, durante trece años entre '7 vidas' y su spin-off, 'Aída'. Ahora vuelve a ese mundo con la película 'Aída y vuelta', que se estrena el 30 de enero.



**CARMEN MACHI ESTRENA
LA PELÍCULA DE 'AÍDA'**

“Muchas personas me han dicho que Aída les salvó la vida”

La actriz presenta 'Aída y vuelta', un filme que surgió de su mente y en el que se reúne con el personaje del que llegó a necesitar escapar por salud

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram
O escanea el código QR.



“Se pensaban que estaba loca por querer hacer esta película”

En su día dejó la serie por estrés: “Tenía una dermatitis atópica en las piernas que picaba y sangraba por las noches”

Cuenta Javier Cámara que la recordada Amparo Baró, cuando alguna actriz invitada hacía un pequeño papel en '7 vidas' y no daba la talla, solía musitar por lo bajo: "Esta no toca el violín". Un día apareció por el set una cara nueva para interpretar a Aída, la sirvienta en casa del personaje de Baró. Tras verla rodar un par de escenas, se acercó a Cámara y le dijo al oído, por primera vez: "Oye: esta toca el violín". Carmen Machi llegó a '7 vidas' para hacer un personaje episódico y se quedó ocho temporadas. "Cada vez que salía el personaje, subía la audiencia. Y entonces decidieron hacer un spin-off", recuerda la actriz en una conversación en Cinemanía. Su serie propia, 'Aída', elevó el éxito a la categoría de fenómeno.

SU HARTAZGO DE 'AÍDA'

"Mi personaje era un ejemplo de supervivencia. Me ha venido muchísima gente con un problema de salud, como una depresión, diciéndome que ver 'Aída' le ha salvado la vida. No te puedes imaginar la cantidad de personas que me han hecho ese comentario. Es sobrecogedor", detalla la actriz. Ahora se reencuentra con su creación más recordada en la película 'Aída y vuelta'.



Carmen, junto al reparto de 'Aída y vuelta'. Ella fue la gran instigadora del proyecto. "Se me ocurrió durante la pandemia, una época en la que todos necesitábamos ver a la gente que queríamos", explica.

Lo cierto es que Machi, después de trece años ligada al personaje –ocho en '7 vidas' y cinco en 'Aída–, acabó harta. La popularidad la abrumaba. "La gente te quiere mucho y te quiere mostrar su cariño por la calle, pero el exceso y la continuidad hacen que sea complicado de gestionar. Es muy difícil de llevar en tu vida hacerte 70 fotos diarias con 70 personas distintas", confiesa. El año pasado, en una visita a 'El Hormiguero' contó cómo llegó a la conclusión de que tenía que parar: "Tuve un vomito de llanto, no sabía qué me pasaba, subí a hablar con mis productores ejecutivos y les dije que creía que no estaba bien y que estaba empezando a tener la necesidad de salir". El estrés le pasaba factura física. "Yo tenía una dermatitis atópica en las piernas, sobre todo en una, que picaba mucho, sangraba por

la noche, me rascaba, era horrible. El día que dejé la serie se me quitó, llegué a casa y desapareció completamente". Por eso sorprende tanto no solo que vuelva al mundo de Aída, sino que la idea de hacer una película haya partido de ella misma. Así nos lo contó en la presentación del largometraje ante la prensa: "Cuando se lo comenté a los productores, pensaron que me había vuelto loca. 'Primero se va de la serie y ahora quiere hacer una película'. Se me ocurrió durante la pandemia, una época en la que todos necesitábamos ver a la gente que queríamos".

UNA INFANCIA DIFÍCIL

En lo personal, Carmen ha asegurado que creció como una niña introvertida de la que nadie habría aventurado su éxito futuro sobre los escenarios. "Era una niña muy rara porque

"Casarme me da miedo, lo mismo que tener un hijo", dice la actriz, que lleva 20 años con su pareja

no comía. Estuve sin comer hasta que tuve 7 años. Toma zumo de naranja e inyecciones de hígado de bacalao. Era una niña muy tímida y tan delgada que mi madre me dice que le daba vergüenza sacarme a la calle", dijo en el programa de Pablo Motos. Con una gran carrera en el teatro, el cine y la televisión, es muy discreta con su vida privada. Se sabe que lleva más de 20 años con su pareja, que rehúye de los focos. "Casarme me da miedo, lo mismo que tener un hijo", admitió durante el estreno de su película 'Amor de madre', de 2022. □

Por A. F.C. Fotos: Cordon/Sony Pictures.



Aparte de la película de Aída, Carmen tiene pendiente de estreno 'Amarga Navidad', de Pedro Almodóvar. Ahora rueda 'La agencia del boom', donde da vida a la agente literaria Carmen Balcells.

“Era una niña rara porque no comía. Estuve sin comer hasta los 7 años. Tomaba zumos e inyecciones de hígado de bacalao”

“Era tan tímida y tan delgada que a mi madre le daba vergüenza sacarme a la calle”



**‘AÍDA’ RESUCITA EN EL
CINE 11 AÑOS DESPUÉS**

“Hasido raro volver, nuestras caras y nuestros cuerpos han cambiado”

El elenco de la mítica serie reflexiona sobre las sensaciones de regresar a Esperanza Sur en la nueva película

Carmen Machi (63) asegura que su película favorita es ‘Noche de estreno (Opening Night)’, y en ‘Aída y vuelta’ cumple el sueño de hacer un papel similar al de Gena Rowlands.

**Aída y Luisma,
hermanos
contra viento
y marea**



Cuando Carmen dejó ‘Aída’ en 2008, Paco León se echó la serie a las espaldas. Ahora se reencuentran.



Paralelamente a 'Aída y vuelta', Paco León (51) ha rodado un capítulo de la serie para contentar a los fans que deseaban ver una vuelta integral a Esperanza Sur. Al final de la película, durante los créditos, aparecerá un código QR para poder verlo.



Paz, la prostituta de corazón de oro

En el año 2014, 'Aída' echó el telón con cierto ánimo de saturación por parte de su reparto. Carmen Machi hacía tiempo que había dejado el elenco y Paco León tenía ganas de volar libre como director y guionista. Once años después, todos sus actores han cosechado éxito en sus respectivas carreras, pero algo les pedía reencontrarse y volver a trabajar juntos. Y así nació 'Aída y vuelta', película dirigida por Paco que no es una adaptación frontal de la serie, sino que propone un juego distinto: veremos a los actores interpretarse a ellos mismos en una realidad alternativa en la que 'Aída' nunca dejó de emitirse. LECTURAS estuvo en la presentación de la película.

FANS ENTREGADOS

Paco León reconoce el riesgo de esta premisa metafí-



Melani Olivares (52) fue de las integrantes del reparto que estuvieron desde el principio hasta el final de la serie. Su personaje era Paz, la prostituta del barrio.



Pepa Rus (40) era Macu, la mejor amiga de Lore, hija de Aída. Ana Polvorosa, Lore en la serie, es la única que no quiso regresar a 'Aída y vuelta'.

Macu se queda sin la compañía de Lore



Jonathan, el hijo más quinqui de Aída



"La película cuenta nuestra verdad de payasos, gente que a pesar de nuestros problemas salimos a hacer reír", dice Paco

cional. "No ha sido fácil estar conectado con una intuición y deseir las peticiones de los fans. Antes de ver la película mucha gente se manifestó en contra y me llamaron de todo, me dijeron: 'Eres un mierda, te estás cargando 'Aída'. Y yo decía: '¡Si 'Aída' ya no existe, no he sido yo!', y decían que yo los había traicionado, me insultaban, me llamaban imbécil. Era arriesgado, pero necesitábamos esta catarsis colectiva para rematar la serie", explica. Volver a los decorados de Es-

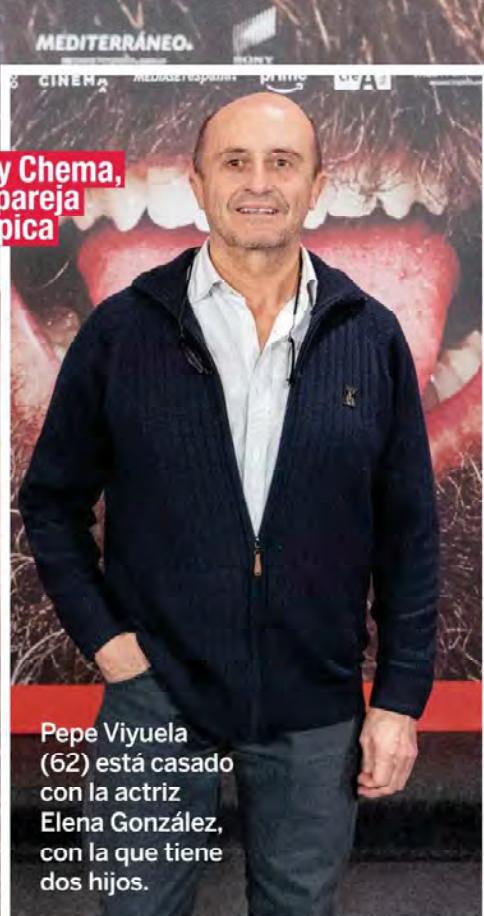


Fidel, primer niño gay de la tele española

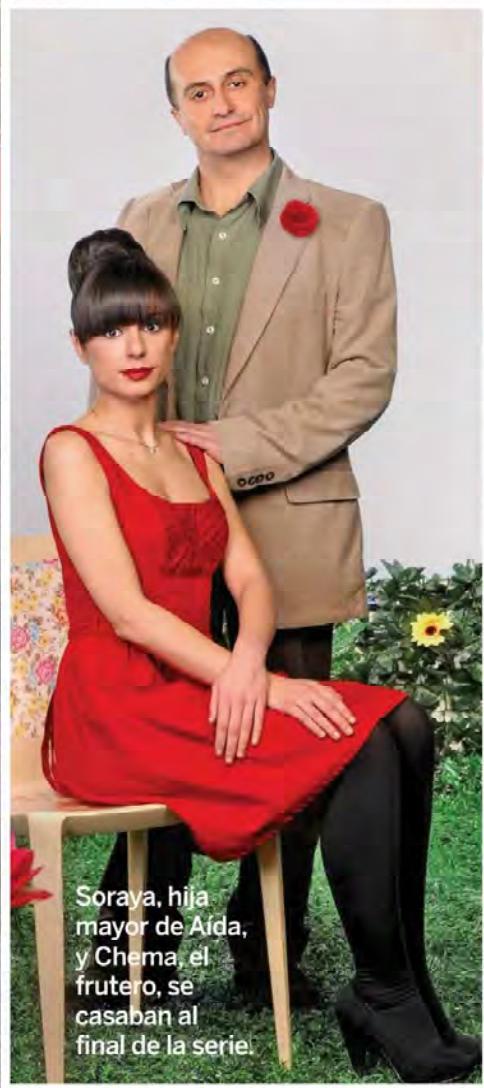
Eduardo Casanova (34) era Fidel, el hijo de Chema, el frutero. El actor ha anunciado que tiene VIH. En 'Aída y vuelta', este hecho está incorporado al guion.



Miren Ibarguren (45) está embarazada de su segundo hijo junto a su pareja, Alberto Caballero.



Pepe Viyuela (62) está casado con la actriz Elena González, con la que tiene dos hijos.



Soraya, hija mayor de Aída, y Chema, el frutero, se casaban al final de la serie.

peranza Sur fue extraño. "Era raro, al principio nos imitábamos a nosotros mismos, pero veíamos que nos habían cambiado el cuerpo, la cara y hasta la voz", cuenta Paco. "Yo ya no tengo la misma voz", lamenta Miren Ibarguren, "en estos 11 años he fumado mucho y tengo la voz dos tonos más abajo y el resto diez kilos más arriba".

PAYASOS TRISTES

¿Y cómo ha sido interpretarse a ellos mismos? "Algo que me emociona de la película es que cuenta nuestra verdad de payasos, que a pesar de nuestros problemas salimos a hacer reír. Es un retrato y una reflexión de los límites del humor, de la familia, nos hemos reído de nosotros mismos, no es una peli tonta", reivindica Paco.

Por N. Zazo/A.F. Couceiro. Fotos: Pernia/Agencias.

ANTONIO BANDERAS
HABLA DE SUS INICIOS

“Pasé mucha hambre y dormí en muchas pensiones”

El actor estrena su musical ‘Godspell’ en la capital y recuerda sus duros comienzos, cuando llegó procedente de Málaga con solo 19 años



Antonio Banderas (65) se ha afianzado los últimos años como productor teatral en Málaga. Sus espectáculos, innovadores y de una calidad de producción poco frecuente en España, causan sensación.

Un musical al más puro estilo Broadway



Antonio posa con el elenco de ‘Godspell’. “Algunos llevan trabajando en esto desde que tenían cuatro años, haciendo danza o canto, y dominan muy bien el escenario”, dice.

Antonio no solo logró hacerse hueco rápidamente en el Madrid de la movida sino que en los 90 conquistó Hollywood. En la imagen, protagonizando 'Desperado', de 1995.

Con muchos nervios, Antonio Banderas aterriza en Madrid con su musical 'Godspell' tras el éxito cosechado en su Málaga natal. El actor nos contó cuál es su mayor aspiración personal en estos momentos de su vida y qué recuerdos le trae volver a la ciudad en la que vivió unos duros –pero ilusionantes– inicios profesionales.

► **¿Cómo te encuentras?**

-Bien. Estoy un poquito acatarrado, pero ya se me ha pasado la parte más importante, aunque me ha quedado con una ronquera, que algunos consideran muy interesante, con lo cual lo mismo me la dejo para hacer algún personaje.

► **¿Cómo estamos de nervios?**

-Siguen estando los nervios, claro que sí. Y no por el espectáculo, que lo tenemos muy bien trabajado. Los chicos están fuertes. Tengo una compañía excelente porque, a pesar de su juventud, son unos profesionales impresionantes. Algunos llevan trabajando en esto desde que tenían cuatro años, haciendo danza o canto, y dominan muy bien el escenario.

► **Ahora que estás en Madrid, ¿te vienen recuerdos de tus inicios en la capital?**

-Sí, claro, y fueron muy duros pero a la vez muy hermosos. Pasé mucha hambre y dormí en muchas pensiones. El primer año dormí en nueve pensiones y me acuerdo del nombre de algunas de ellas: Pensión Hostal Zaragoza, Pensión Doña Antonia... Pero mis recuerdos no se circunscriben al hambre que pasé o a las pensiones en las que me hospedé durante el pri-



"Las 10.000 pesetas que llevaba en el bolsillo cuando dejé Málaga las he estirado bastante bien"

"Mi hija Stella del Carmen se encuentra estupendamente, tengo ganas de ser abuelo"

mer año en Madrid. Tengo un recuerdo muy bello, porque había salido de casa, me sentía libre, con muchas ganas de hacer cosas. Era muy joven. Tenía 19 años cuando me marché de Málaga y las 10.000 pesetas que llevaba entonces en el bolsillo las he estirado.

► **Como malagueño ¿cómo te sientes ante el trágico accidente de Adamuz?**

- Desde que abrimos el Teatro del Soho, hace siete años, el tren ha sido para nosotros el cordón umbilical que nos ha unido con la capital. La mayoría de los profesionales que tenemos trabajando en Málaga son personas que residen en Madrid. Todos ellos grandes profesionales que yo me llevé para allá y llevan una especie de doble vida. Por lo tanto, el tren ha sido constantemente usado por nosotros. Yo lo cojo unas 15 veces al año. Cuando conocimos la noticia, todos nos pusimos a llamarnos de forma inmediata, porque siempre había alguien del teatro en uno de esos trenes. De hecho, si hubiésemos aplazado una semana más en Málaga, muchos habrían sido víctimas de ese accidente. Este tipo de tragedias interrumpen vidas y sueños en un segundo.

► **¿Cómo se encuentra Stella del Carmen tras la boda?**

- Ella se encuentra estupendamente.

► **¿Con ganas de ser abuelo?**

- Yo sí, ojalá. □

Por Sonia Murillo. Fotos: Agencias.

'La máscara del zorro', de 1998, fue la película que encumbró a Antonio como estrella y cabeza de cartel de grandes taquillazos en EE UU.

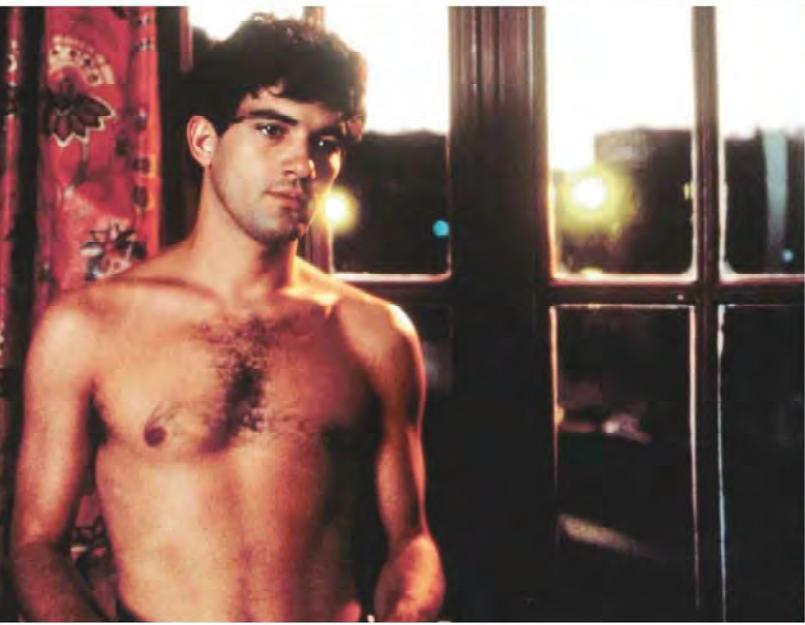


Nuestro embajador en Hollywood

En el año 2000 entregó a Almodóvar su primer Oscar. Se cerraba un círculo, pues el manchego fue quien lo convirtió en estrella.

Marcó época con 'La ley del deseo'

Sus escenas eróticas en 'La ley del deseo', de 1987, a las órdenes de Almodóvar, hicieron de él un ícono instantáneo.



Debutó en Hollywood a ritmo de mambo

En 1992 debutó en Hollywood con 'Los reyes del mambo tocan canciones de amor'. Apenas sabía inglés.



Sacó colmillo en 'Entrevista con el vampiro'

En 1994 compartió cartel con Tom Cruise y Brad Pitt en esta película de terror romántico dando vida al vampiro Armand.



POR AGRESIÓN SEXUAL

Se archiva la denuncia contra Julio Iglesias

La Audiencia Nacional considera que no se pueden juzgar en España los presuntos hechos cometidos en República Dominicana y Bahamas

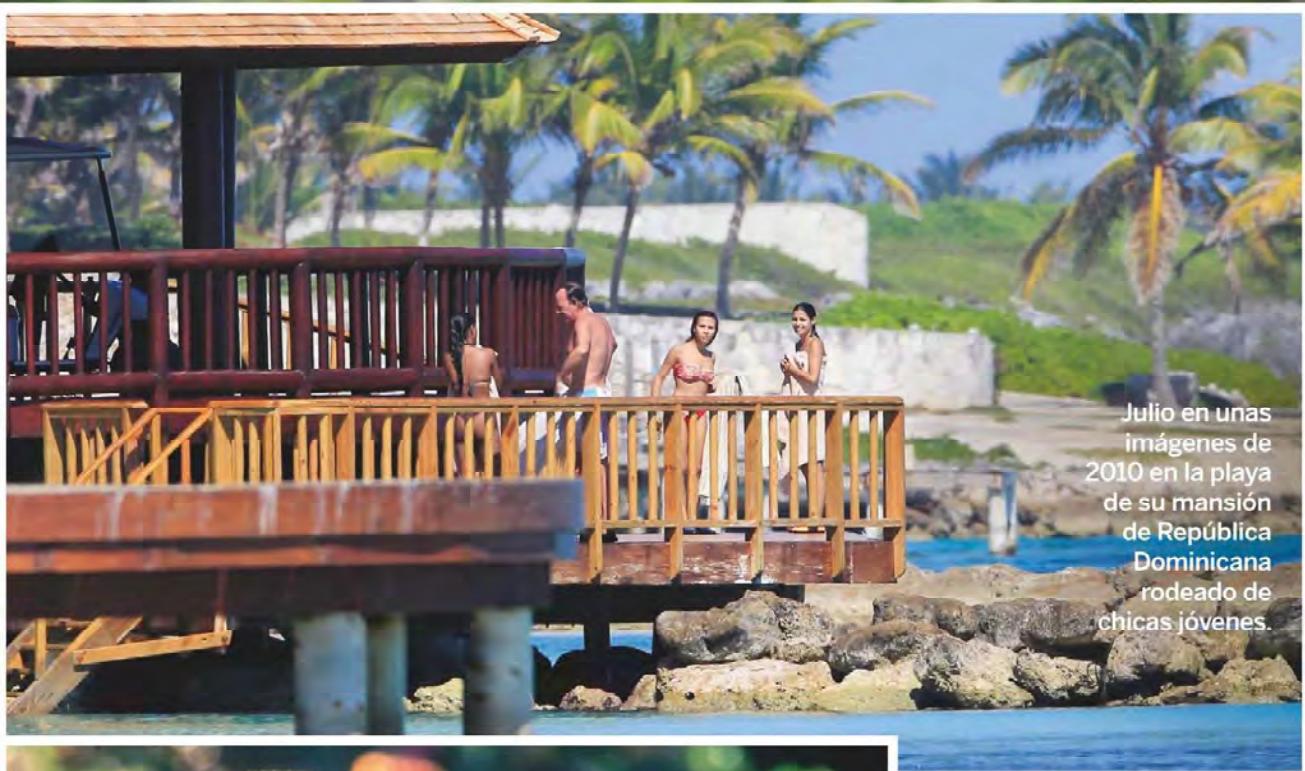
España no es competente para investigar delitos cometidos en el extranjero cuando no existan vínculos relevantes con nuestro país". Ese es el argumento que la Fiscalía de la Audiencia Nacional ha utilizado para dar carpetazo a la denuncia por presuntas agresiones sexuales presentada por la ONG Women's Link contra Julio Iglesias en nombre de dos empleadas del cantante.

NEGÓ LAS ACUSACIONES

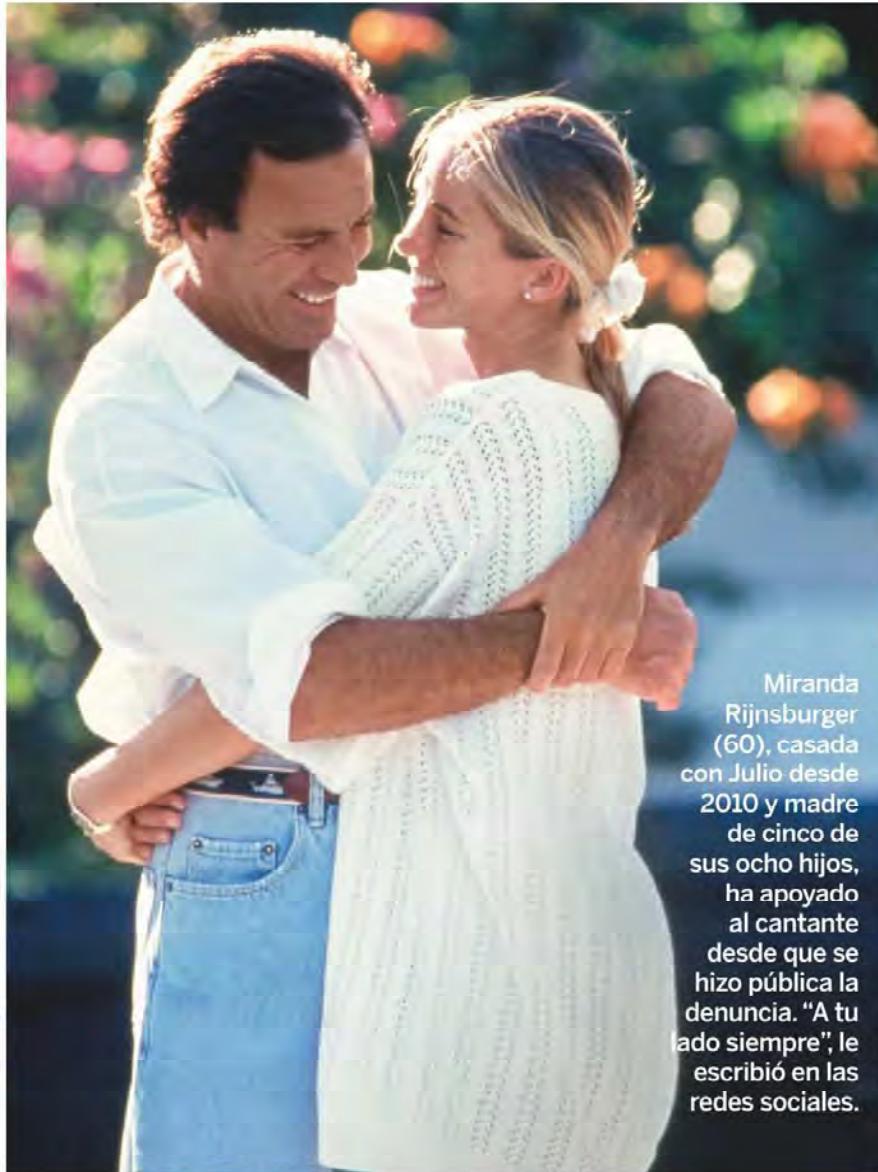
El archivo de la denuncia es lo que, desde un principio, solicitaron los abogados de Julio Iglesias que consideran que esta debería haberse presentado en República Dominicana y Bahamas, donde, presuntamente, se habrían producido los hechos. Algo que Women's Link no comparte. "Hay dos convenios del Consejo de Europa contra la trata y la violencia sexual y de género que establecen obligaciones a los Estados para garantizar que tienen jurisdicción para co-



Dos extrabajadoras de Julio Iglesias (82) le acusaron de haberlas vejado e insultado y de presunta agresión sexual. Unos hechos que se remontarían a 2021 y que presuntamente ocurrieron en dos mansiones del artista.



Julio en unas imágenes de 2010 en la playa de su mansión de República Dominicana rodeado de chicas jóvenes.



Miranda Rijnsburger (60), casada con Julio desde 2010 y madre de cinco de sus ocho hijos, ha apoyado al cantante desde que se hizo pública la denuncia. "A tu lado siempre", le escribió en las redes sociales.

nocer de los hechos y delitos que protege el convenio. España se comprometió a modificar sus leyes internacionales para asegurar que puede juzgar a personas que cometan esos delitos, así sea fuera del territorio del Estado", asegura Gema Fernández, directora legal para Europa de la onegé que ha presentado la denuncia.

HUMILLACIONES E INSULTOS

Dos de sus extrabajadoras denunciaron al cantante por haber sido víctimas de humillaciones, tocamientos e insultos por parte de Iglesias y una de ellas aseguró haber sido agredida sexualmente y obligada a mantener encuentros sexuales con el cantante reiteradamente. Hechos que habrían ocurrido presuntamente en las mansiones que el artista tiene en República Dominicana y Bahamas y que Julio Iglesias siempre ha negado. "Niego haber abusado, coaccionado o faltado el respeto a ninguna mujer", ha dicho. □

Por S.Q. Fotos: Agencias.

“En la salud y en la enfermedad, nunca ha sido tan literal”

“Mientras firmábamos oficialmente ser marido y mujer, en casa nos estaba esperando una maleta para largas semanas en el hospital”

Carme Chaparro (52) habló en Lecturas de la enfermedad que la obligó a apartarse de todo hace casi un año. “Los médicos me dijeron que parase porque me iba a morir. Estoy tomando diez pastillas al día”, nos dijo en octubre de 2025, antes de pasar por quirófano.

LLEVA CASI UN AÑO RETIRADA POR UNA ENFERMEDAD

Carme Chaparro se casó horas antes de entrar en quirófano

La periodista desvela que se dio el “sí, quiero” a finales del año pasado con Bernabé Domínguez, tras 25 años juntos y dos hijas en común





Carme y Bernabé, que tienen dos hijas de 14 y 12 años, el día de su boda.



La periodista y el cámara de televisión se conocieron en 1997 cubriendo el funeral de Lady Di.

Tras casi un año alejada de los medios por una enfermedad que nunca ha especificado, Carme Chaparro acaba de revelar que a finales del año pasado, justo horas antes de pasar por quirófano, se casó con el padre de sus dos hijas, el cámara Bernabé Domínguez.

MIEDO Y FELICIDAD

“A veces, la felicidad y el miedo están obligados a convivir en el mismo minuto. Firmábamos oficialmente ser marido y

mujer, en casa nos estaba esperando una maleta para largas semanas en el hospital. Gracias amor por la calma en medio del caos. Por convertir el día previo al miedo en un día de amor. Y por seguir ahí cuando me desperté”, escribió Carme en sus redes junto a las fotos de la ceremonia íntima a la que solo acudieron algunos familiares, sus hijas y tres testigos. Tras someterse a dos operaciones, Carme pasó más de un mes ingresada. □

Por S. Quiroga. Fotos: Garofano/Redes.



La periodista eligió para su boda un vestido blanco ceñido que combinó con unos botines muy rockeros. A la ceremonia acudieron sus hijas, tres testigos y algunos familiares.

POLÉMICA
EN ATRESMEDIA

Jordi Évole acus a Juan del Val y Nuria Roca de vetarle

El presentador cree que el escritor y su esposa le castigan por haber ironizado con el premio Planeta de Del Val en una columna

Jordi (51) estrena nuevos episodios de 'Lo de Évole', su programa de entrevistas en LaSexta. Denuncia que en años anteriores siempre acudió a 'La Roca', el programa de Nuria Roca, para presentar temporada, pero esta vez no.



Se confiesa
con Julia Otero
en la radio

Jordi ha hecho estas declaraciones en 'Julia en la onda', el programa de Julia Otero, donde también lamentó que llevaba tres años sin ir a 'El Hormiguero'. "¿Tres años? Yo te gano, yo hace cuatro que no voy", apostilló Julia.

En plena promoción por la nueva temporada de su programa, Jordi Évole ha soltado una bomba. Durante una entrevista en la radio con Julia Otero, el catalán ha señalado a Juan del Val por vetar su presencia en el plató de 'La Roca'. "He estado en 'Al rojo vivo', en 'Espejo Público', en 'Y ahora Sonsoles' y en 'Más vale tarde', hoy estoy aquí...", explicaba a Julia sobre la promoción de 'Lo de Évole' por espacios del grupo Atresmedia. "Curiosamente mañana yo no voy a 'La Roca' y siempre he ido el día del estreno. Me ha llamado la atención porque seguro que el programa lo dirige Nuria muy bien, pero no sé hasta qué punto ha influido el cabreo que pueda tener Juan del Val conmigo para que no vaya a 'La Roca', insinuó.

EL ORIGEN DE SU PIQUE

Con ese "cabreo", Jordi se refiere al rifirrafe reciente que se originó después que publicase una columna en La Vanguardia ironizando con el éxito literario de Juan del Val. "Puse una frase la semana que Donald Trump había conseguido 'de aquella manera' la paz en Gaza, María Corina Machado el Nobel de la Paz y Juan del Val el Planeta. Y yo puse eso en cadena diciendo 'el mundo que soñábamos ya está aquí', recordaba Jordi a Julia. La reacción de Juan a aquella frase llegó en sus redes sociales, donde se acordó de "los presentadores con un chándal impostado que presumen con ser de barrio pero solo son ventajistas en busca del aplauso fácil". Jordi explicó que, tras la publicación de su columna, Juan se puso en contacto con él para aclarar las cosas y quedaron en términos cordiales. "Pero al cabo de

"No entiendo el ataque personal", dice Évole de Juan, que en sus redes escribió: "Presentadores que presumen de barrio pero solo buscan el aplauso fácil"

dos meses, publicó eso. No entiendo muy bien el nivel de ataque personal porque que se metan con tu indumentaria y esa competición por si eres de barrio o no....", reflexionó. Évole dejó caer que 'La Roca' no es el único espacio de Atresmedia donde no se siente bienvenido. "Hace tres años que no voy a 'El Hormiguero' y también lo entiendo", dijo, a lo que Julia Otero apostilló: "Tres años? Yo te gano, yo hace cuatro".

LA RESPUESTA DE JUAN

Los aludidos respondieron a Jordi desde 'La Roca'. "Vetar a alguien es algo muy serio, señalar de prácticas oscuras a alguien es gravísimo, intolerable. Cada uno es libre de invitar a su programa a quien considere oportuno", sentenció Nuria Roca. Por su parte, Juan del Val aprovechó para recordar que él tampoco ha pasado por los programas de Évole o Julia Otero. "Yo he ganado el Premio Primavera y Premio Planeta, que son de esta casa, y ella [Julia Otero] no me ha llamado porque es su criterio. Y eso no significa que me vete, simplemente que no le parezco interesante". □

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



"Yo no he ido al programa de Julia ni al de Évole y jamás se me ocurriría criticar esa decisión y mucho menos decir que estoy vetada. Y Juan tampoco ha sido entrevistado en ninguno de esos espacios", señaló Nuria Roca (53).

MARC GIRÓ, EN SU
DESPEDIDA DE TVE

“Soy un alcohólico de los que ya no beben”

El presentador, que ha fichado por La Sexta, hace un alegato denunciando la presión social sobre quienes, como él, rehusan beber: “Algunos, detrás de una copita, solo vemos otra copita, y otra, hasta llegar a un océano de ginebra”

byneon
Neon147

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



x.com/byneontelegram



Marc Giró (51) acaba de finalizar su periplo en TVE tras dos años con 'Late Xou' y pone rumbo a La Sexta. Desde 1998 sale con Santi Villas, hermano de la reportera de 'El Intermedio' Thais Villas. Santi dirigió el 'Late Xou' y le acompañará en su nueva aventura.

Un monólogo que se ha hecho viral

El último monólogo de Marc Giró en 'Late Xou' está batiendo récords en el canal de YouTube de TVE. En dos días llegó a las 70.000 visualizaciones.



“Si en una celebración detectan a alguien que no beba, por favor, no insistan para que lo haga”

“Y no se escandalicen si en un cumpleaños brindamos con agua. No da mala suerte”

El sorprendente fichaje de Marc Giró por LaSexta levantó una enorme expectación sobre el último programa de su 'Late Xou' en TVE. Sin embargo, el presentador no hizo ninguna mención a su adiós a la pública y centró su monólogo de despedida en una confesión emocionante (aunque cargada de humor marca de la casa). "Además de maricón, también soy alcohólico", desveló.

SU HISTORIA DE SUPERACIÓN

Detrás de la refinada ironía de Giró se dejaba traslucir una durísima historia de superación personal. "Todavía hay gente que me dice: '¿Cómo que eres alcohólico? Si cuando bebiás no se te notaba'. 'No lo notabas tú, porque también ibas hasta las trancas'", bromeaba. "Alcohólicos los hay de dos tipos, los que siguen bebiendo y los que ya no beben. Yo soy del segundo grupo, de momento. Los que les pasa a muchos alcohólicos que siguen bebiendo es que no creen que lo sean", advirtió. El catalán reveló que le resulta latoso tener que justificarse ante quienes le empujan a beber en reuniones sociales.

"Si en una celebración detectan a alguien que no beba alcohol, por favor, no insistan para que lo haga, porque es posible que usted esté delante de un alcohólico", pidió al público.

UNA PETICIÓN DESPERADA

"Si los alcohólicos confesos supiéramos beber una copita y ya, si supiéramos simplemente mojarnos los labios y hacer chin chin, si supiéramos degustar un buen vino y apreciar su sabor, su textura, su aroma, su apariencia, si supiéramos hacer todo eso, no seríamos alcohólicos, seríamos Carrie Bradshaw de 'Sexo en Nueva York'", continuaba Giró mientras afilaba el colmillo. Luego explicó: "Detrás de esa copita que usted insiste en que nos tomemos, los alcohólicos, vemos otra copita, y otra, y otra. Y así, copita tras copita, hasta llegar a un océano de ginebra". Por último, hizo una petición: "No se escandalicen si en un cumpleaños brindamos con agua. No da mala suerte. Parece que algunos eventos solo se soporan gracias a la ebriedad".

Por A.F.C. Fotos: Getty/TVE.

Patricia nació en Valencia hace 38 años. De niña fue campeona de España de fitness infantil. Empezó como modelo y en 2008 saltó a la fama gracias a la serie 'Yo soy Bea'. En 2017 participó en 'MasterChef Celebrity'.

Patricia y Álex crearon en 2020 YogiMi, un proyecto online en el que dan clases de meditación y yoga.



LA PRESENTADORA
DE 'DECOMASTERS' EN TVE

La gran historia de amor de Patricia Montero y Álex Adrover

Se conocieron hace casi 20 años rodando 'Yo soy Bea', son padres de dos hijas y han convertido su pasión por el deporte en un negocio



DecoMasters', la nueva apuesta de La 1, supone el debut como presentadora de Patricia Montero. "Cuando me lo propusieron no pude decir que no", asegura la actriz, que es ya un rostro bien conocido por el público. Debutó como actriz con tan solo 12 años con Imanol Arias y Ana Duato en 'Severo Ochoa. La conquista de un Nobel', pero fue la serie 'Yo soy Bea' la que le cambió la vida. Aquel no fue solo su trampolín, sino que también fue el lugar donde conoció al también actor Álex Adrover, su gran amor.

EL MEJOR COMPAÑERO

Patricia y Álex participaron juntos en 'MasterChef Celebrity' y, amantes los dos del deporte, en 2017 él le pedía matrimonio buceando los dos bajo el mar. "No podía haber imaginado una pedida de mano más increíble y especial", dijo ella. Se casaron por lo civil en 2020 en la más estricta intimidad. Tenían ya dos hijas y aquel mismo año pusieron en marcha uno de sus grandes

Celebraron su boda en 2024 en la playa, con tres días de fiesta, clases de yoga y talleres de meditación

Patricia y Álex tienen dos hijas de 10 y 6 años. El actor mallorquín al que hemos visto en las series 'Seis hermanas' y 'La moderna' participó en la última edición de 'Supervivientes'. A la izquierda, una imagen de su boda en el Cabo de Gata (Almería).

proyectos en común, Yogimi, una comunidad para los amantes del yoga. En 2024 celebraron su unión con sus amigos en el Cabo de Gata (Almería) con tres días de fiesta en los que no faltaron la meditación y las clases de yoga.

'Cuéntame cómo pasó', 'El don de Alba' y 'Machos Alfa' son algunas de las series en las que Patricia ha participado. Álex, a su lado, ha sido siempre uno de sus grandes apoyos. Ella se ha podido dedicar a 'Decomasters', un trabajo de muchas horas de grabación, gracias a Álex. "Él ha podido estar al cien por cien con las niñas. He podido trabajar sabiendo que mis hijas están en las mejores manos", asegura. □

Por Noelia Zazo/S.Q. Fotos: Agencias/Redes.



Una pedida de mano bajo el mar



En 2017, Álex pidió matrimonio a Patricia buceando.

PRESENTAN 'PASAPALABRA'
Y 'ALLÁ TÚ' A LA MISMA HORA

Roberto Leal y Juanra Bonet, dos rivales muy colegas

Los presentadores que, de lunes a viernes, compiten por la audiencia disfrutaron de una paella en familia en casa de Roberto

Roberto Leal (46) presenta en Antena 3 'Pasapalabra', 'El Desafío' y 'Nos vamos de madre' junto a su madre Mercedes Guillén. El presentador está casado con Sara Rubio y tiene una hija de ocho años.

Roberto, Juanra Bonet (51) y José Yélamo (41), presentador de 'La Sexta Xplica' y concursante de 'El Desafío', se acercaron a un centro comercial a buscar la paella que compartieron en casa de Roberto.



De lunes a viernes, uno en 'Pasapalabra' y el otro al frente de 'Allá tú', compiten por la audiencia. Pero el fin de semana, Roberto Leal y Juanra Bonet dejan a un lado su rivalidad para disfrutar de la amistad que les une desde hace tiempo. Hace unos días lo hicieron compartiendo una comida en casa de Roberto Leal. Les acompañaba otro amigo, José Yélamo, presentador de 'La Sexta Xplica' y concursante de 'El Desafío', que presenta Roberto, con el que se acercaron a un centro comercial a recoger una gran paella antes de regresar de nuevo a casa de Roberto. Allí les esperaban sus respectivas familias, con las que compartieron este día de amigos tan especial. □

Por Silvia Quiroga. Fotos: Agencias.

Con otro
buen amigo,
José Yélamo



Los tres presentadores fueron a casa de Roberto con sus respectivas familias. Juanra tiene una niña de 5 años y José Yélamo tiene una niña de 4 años y un niño de 1.

**“Yo había
hablado con
Cristina [de
Ainhoa], pero
con mis hijos
no”, asegura**

**No es cierto.
A la infanta se
lo comunicó
Letizia, que
recibió un
ejemplar de
Lecturas un
día antes en
Zarzuela**

Iñaki asegura que, cuando vivía con Cristina y sus hijos en Washington, el rey Juan Carlos envió emisarios que les pidieron que se divorciaran. A mí me llega otra versión: los emisarios proponían un potente equipo legal para defender a Iñaki y del que se haría cargo el propio Juan Carlos.



PUBLICA SUS MEMORIAS

El secreto y las mentiras de Iñaki Urdangarin

Asegura que Cristina conocía su relación con Ainhoa, lo que no es cierto, y no habla de la novia con la que simultaneó a la infanta en los inicios de su relación



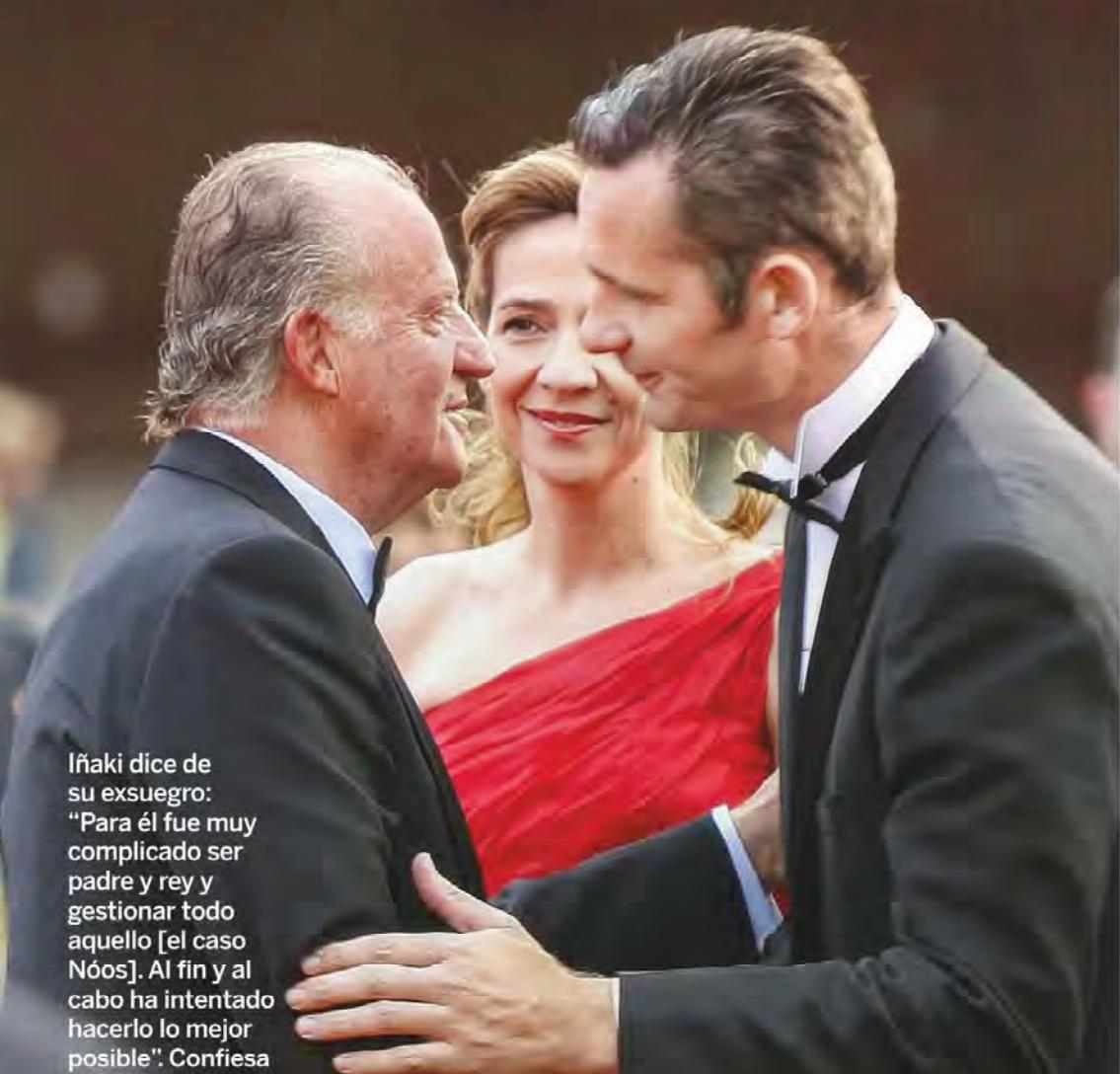
Hasta que la infanta no vio con sus propios ojos la portada de Lecturas no pudo creer la nueva relación de su marido.

No es por maldad



por Pilar Eyre

Acerca de las fotos de Iñaki y Ainhoa en LECTURAS, enero de 2022, Urdangarin le comenta a la periodista de *El País* que lo ha entrevistado este último domingo, "yo ya había hablado con Cristina [de su amante], pero con mis hijos no". No es cierto, para la infanta esa portada fue una puñalada directa al corazón. Se lo comunicó su cuñada Letizia, que había recibido un ejemplar en Zarzuela el día anterior, pero hasta que no lo vio con sus propios ojos no llegó a creérselo. Porque no sabía nada de esta relación que duraba desde hacía meses –"nos fuimos enamorando en el despacho donde ambos trabajábamos"– y hacía apenas tres semanas habían estado juntos pasando el fin de año en Baqueira. **"Iñaki y Cristina se muestran más enamorados que nunca"**, titulaban las revistas, lo que evidenciaba que Iñaki estaba jugando a dos bandas. En realidad, no era la primera vez que lo hacía. Hace tiempo recibí una carta en la que una persona me comunicaba que "M. fue la novia formal de Iñaki durante cuatro años y se enteró del enlace matrimonial con la infanta el mismo día en que se anunció en televisión". Dos días antes M. e Iñaki habían estado "jun-



Iñaki dice de su exsuegro: "Para él fue muy complicado ser padre y rey y gestionar todo aquello [el caso Nós]. Al fin y al cabo ha intentado hacerlo lo mejor posible". Confiesa que sigue en contacto con él.



"Cristina es muy fuerte y le estoy muy agradecido", escribe Iñaki, y añade que cuando salió de prisión "Cristina estaba exhausta... evolucionamos de forma distinta".

condenado en tres instancias, "se me castigó por ser quien era". Y no aclara de qué vive en la actualidad ya que hasta que no ponga en marcha su empresa (de la que da información muy vaga) no ejerce ningún trabajo remunerado. Como en su momento se dijo que don Juan Carlos le había aconsejado a su hija que no escatimara la indemnización de su marido en el divorcio, se comprende que Iñaki se deshaga en elogios a su exsuegro. **Primero lo disculpa** "para él fue muy complicado ser padre y rey y gestionar todo aquello", "yo del tema de las donaciones nunca he sabido nada" y "no he leído su autobiografía, pero será un libro muy razonable porque él es una persona muy razonable". Señala que "el rey al fin y al cabo ha intentado hacerlo lo mejor posible", y confiesa que sigue en contacto con él. Como las menciones a Felipe son más bien frías, "creía que era mi amigo... no hemos vuelto a hablar" y que los extractos del libro se han publicado en la revista de cabecera del emérito, no es difícil deducir que, de los dos bloques en los que se ha dividido la familia real, Iñaki sea del equipo de Juan Carlos.

¿INGENUO O IRRESPONSABLE? "Seré ingenuo, pero no creí que fuera a entrar en prisión hasta el mismo día en que me lo comunicaron". Más que ingenuo, yo diría que algo irresponsable. Esa impresión les dio al menos a las personas que fueron a visitarle a Estados Unidos en 2010, cuando el caso estaba a punto de estallar. Esta reunión Iñaki la cuenta de una manera, pero yo conozco otra versión. **Juan Carlos había conseguido que Alierta le diera a su yerno un puesto directivo en Telefónica en la de-**

tos" en el piso, "simultaneaba a las dos". Al día siguiente del anuncio un conocido llevó las cosas que M. tenía en el piso de Iñaki sin ninguna explicación por su parte, "ni una sola palabra".

DE LEQUIPO DE JUAN CARLOS

De todo esto, claro está, Iñaki no cuenta nada en el libro de memorias que publicará Grijalbo el 12 de febrero, y del que hemos conocido algunos detalles gracias al adelanto de la revista Hola. Tampoco pide disculpas ni reconoce ninguna responsabilidad por su actuación en el caso Nós, por el que fue

“M. fue la novia formal de Iñaki durante cuatro años y se enteró del enlace con Cristina por la tele”, me contaron

Dos días antes, M. e Iñaki habían estado “juntos, simultaneaba a las dos”

legación de Washinton para alejarlo del ojo público. Como las informaciones y los rumores no hacían más que aumentar, envió a dos hombres de confianza para que lo instruyeran. Uno era Almansa y el otro un jurídico de Telefónica. Tenían la cita en Washington, pero para su desagradable sorpresa, cuando llegaron el servicio les dijo que la familia se había ido a esquiar a Aspen. Pidieron instrucciones y el rey les gritó que la situación era muy grave, que alquilaran un avión, que había que avisarlos.

AINHOA VS. CRISTINA

Al parecer los duques los recibieron con prisas y malhumorados “porque estamos de vacaciones”. Iñaki cuenta que Almansa les exigió que se divorciaran y que ellos se indignaron. Mi fuente me dijo que el plan de los emisarios era proponer un potente equipo de abogados del que se haría cargo el rey para que lo defendieran (nadie pensaba entonces que la infanta también iba a ser imputada). **Iñaki dijo que ya tenía abogado, un amigo del tenis, pero todo lo decía impaciente y desabrido, con ganas de volver a las pistas.** Los dos hombres se quedaron asombrados de lo poco conscientes que eran los duques

de Palma de que todo estaba a punto de saltar por los aires, incluso su título. A pesar de que Iñaki alaba a su exmujer, “Cristina es muy fuerte y le estoy muy agradecido”, la infanta no dejará de sentirse dolida cuando lea que **“a mi salida de prisión me invadió una nueva soledad, percibía un vacío extraño a mi alrededor, como si la gente se hubiera cansado de mí”**. Fue a Ginebra “pero me sentía un invitado en esa casa”, y achaca los problemas a que “Cristina estaba exhausta... evolucionamos de forma distinta”. Ainhoa, sin embargo, “supuso para mí una energía nueva”. Conectaron durante las comidas, “con ella el mundo me parecía un desafío emocionante... podíamos hablar”. Y declaró emocionado cómo es su vida hoy, “nos gustan los planes sencillos, su cariño y su comprensión han sido claves para encontrar mi camino”.

IRENE, LA QUE MÁS LE FASCINA

Para cada hijo tiene una frase positiva, “pero Irene es la que más me fascina”. Y da un detalle sobre ella que desconocíamos, “ha logrado sus metas, aunque no lo ha tenido nada fácil por las dificultades de aprendizaje desde que es muy pequeña debido a su dislexia”. **Está claro que para dar un dato medico tendrá el permiso de la chica, aun así, me parece de muy mal gusto** revelar este aspecto tan íntimo por mucho que sea su padre. M., aquella novia abandonada hace casi 30 años, pasó un grave episodio depresivo por el que llegó a perder 20 kilos, aunque ahora está recuperada. Iñaki dice en la entrevista que le queda pedir perdón a una persona, una sola. Quizás sea esa muchacha.

Síguela en www.lecturas.com



“Irene ha logrado sus metas, aunque no lo ha tenido fácil por las dificultades de aprendizaje desde que es muy pequeña debido a su dislexia”, explica Urdangarin en sus memorias.



**MULTITUDINARIO
FUNERAL EN ROMA**

Las estrellas del cine y la moda despiden a Valentino

Anne Hathaway, Donatella Versace y Naty Abascal, entre otras, en el emotivo último adiós al diseñador, que ha muerto a los 93 años

Anne Hathaway (43) no pudo contener las lágrimas en el adiós a su gran amigo. La protagonista de 'El diablo se viste de Prada' acudió con su marido Adam Shulman (44). "Era mi querido y apreciado amigo, el que hizo que mi mundo fuera mucho más agradable", ha dicho la actriz de Valentino.



Rosas blancas y una gran foto en blanco y negro presidía el funeral de Valentino, que se celebró en la Basílica de Santa María de los Ángeles, construida por el gran Miguel Ángel.

Puccini, Mozart y Miguel Ángel han acompañado a Valentino en su último adiós. No podía ser de otra forma. El gran emperador de la moda se ha ido a lo grande y con elegancia, en su Roma querida, rodeado de estrellas del cine y la moda. El Réquiem de Mozart acompañó la entrada de su féretro a las once de la mañana del viernes 23 de enero en la Basílica de Santa María de los Ángeles y los Mártires construida por Miguel Ángel en 1561 en la Piazza della Repubblica.

LAS LÁGRIMAS DE SUS MUSAS

“El mundo entero llora a Valentino. Hemos perdido la flor más hermosa”, era el mensaje que recibía a los afligidos amigos y familiares del modisto a las puertas de la basílica. Abatida y del brazo de su marido Adam Shulman, llegaba Anne Hathaway, gran amiga del diseñador. “Era mi



Antoine Arnault (48), vicepresidente y CEO de Christian Dior, acudió al funeral con su esposa, la modelo Natalia Vodianova (43). Valentino murió el pasado 19 de enero a los 93 años en Roma.



Liz Hurley (60) y su hijo Damian Hurley (23) a su llegada a la basílica. A la actriz y modelo británica se la vio muy afectada.



Donatella Versace (70) con gafas oscuras a su llegada al funeral. "Valentino tenía un corazón de oro y era un genio", ha dicho la diseñadora.



El duque de Feria, Rafael Medina (47) y Tassilo (24), hijo de Kyril de Bulgaria y Rosario Nadal fueron dos de los encargados de llevar el féretro del diseñador a hombros.



Ernesto de Hannover (71), muy recuperado de sus últimos problemas de salud.



Rosario Nadal (57), musa del diseñador, no faltó a la despedida del que fue también su gran amigo.



Bruce Hoeksema, actual pareja de Valentino, con Giancarlo Giammetti (83), ex del diseñador.



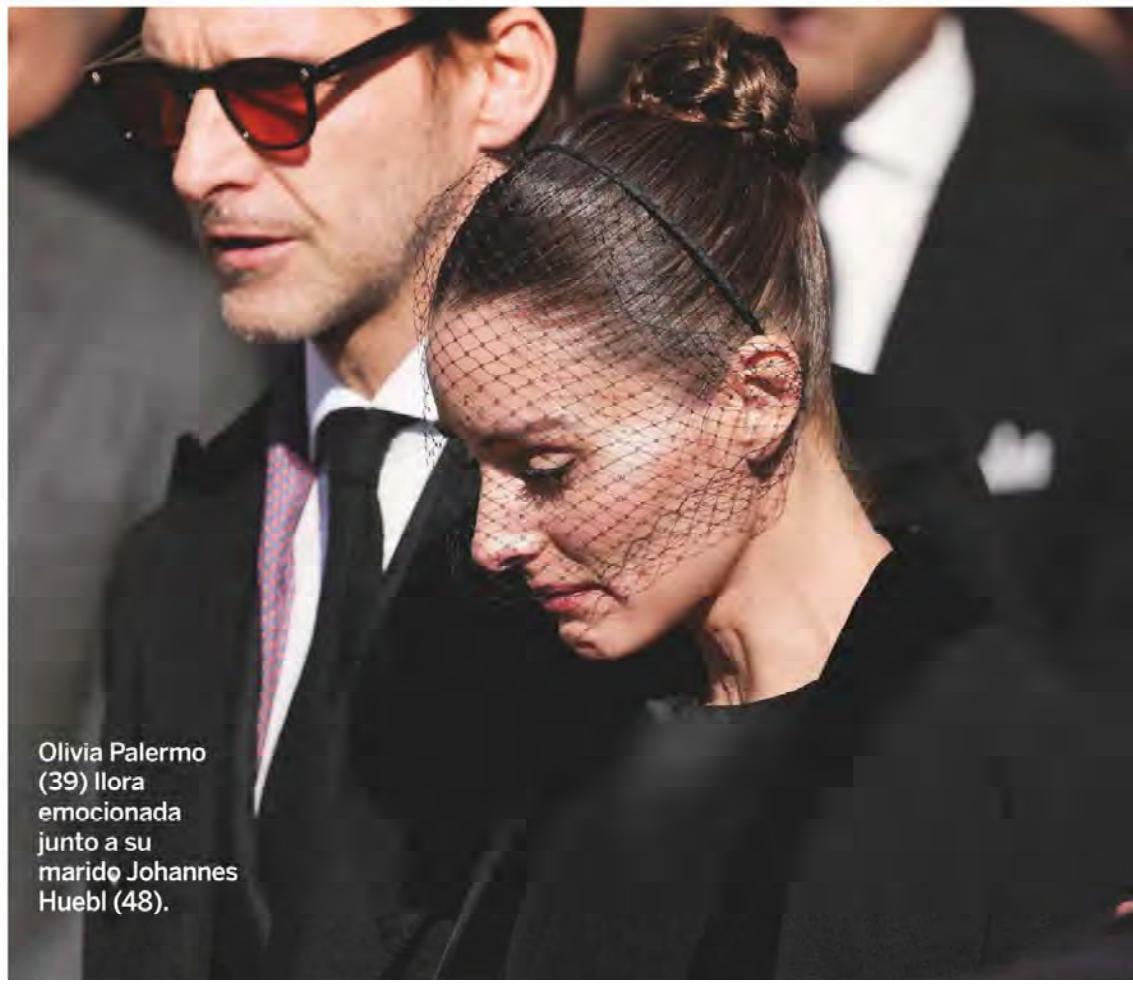
Rafael Medina llegó acompañado por su madre Naty Abascal (82). La modelo española era una de las grandes musas de Valentino.

querido y apreciado amigo, el que me enviaba flores por mi cumpleaños, el que hizo que mi mundo fuera mucho más agradable", dijo la protagonista de 'El diablo se viste de Prada' tras conocer la muerte de su gran amigo.

UN EMOTIVO ADIÓS

Tampoco faltó otra de sus musas Naty Abascal, con su hijo Rafael Medina, uno de los que llevó el féretro a hombros. Donatella Versace, con Allegra, Antoine Arnault y Natalia Vodianova y la actriz Liz Hurley, con su hijo Damian, dieron también su último adiós al diseñador. "Gracias por acompañarme. Te amo", fueron las tiernas palabras de Bruce Hoeksema, pareja de Valentino, que no pudo contener las lágrimas durante la ceremonia. ■

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Agencias.



Olivia Palermo (39) llora emocionada junto a su marido Johannes Huebl (48).

45 AÑOS DE
VESTIDOS ICÓNICOS

Las musas del último emperador de la moda

Con su desaparición,
las estrellas dicen adiós
al hombre que inventó
el glamour de las
alfombras rojas

**“De niño me
volvía loco ver
a todas esas
estrellas de
cine siendo
sensacionales,
bien vestidas,
siempre
perfectas”**

**“He vestido a
muchas mujeres,
pero si soy sincero
la que me hizo
más feliz fue Julia
Roberts ganando
el Oscar con
mi vestido”**

Valentino, en el
despacho de su
taller de Roma,
en el Palazzo
Mignanelli. Detrás
del modista
hay un retrato
de Eleonora da
Toledo, pintado
por Bronzino.





Jennifer Aniston (56) es famosa por vestir casi siempre de negro en las galas. Valentino lo sabía y le proporcionó varios diseños. En los Globos de Oro de 2004 lució este modelo vintage.



Sofía Loren eligió un vestido de Valentino para recoger el Oscar honorífico que le entregaron en 1991.



Julia Roberts (58) ganó el Oscar a mejor actriz en 2001 por 'Erin Brokovich' con un diseño vintage de la colección de 1992 de Valentino.

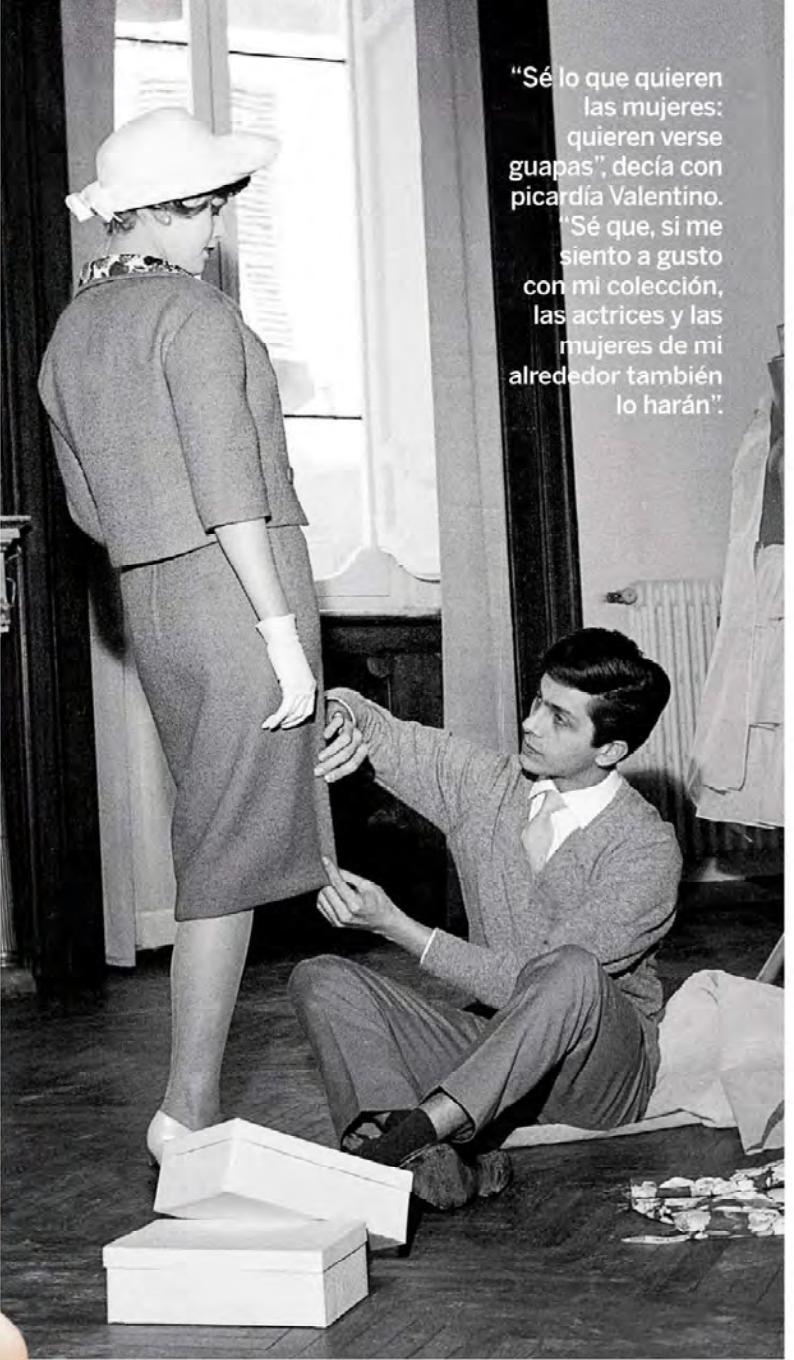
La relación de Valentino con el mundo del cine era un amor de ida y vuelta. Su imaginación y la gran pantalla se retroalimentaban para beneficio mutuo. Él mismo explicaba que aprendió a amar la moda yendo al cine de niño: "Estaba loco por la pantalla grande, estaba loco por la belleza, por ver a todas esas estrellas de cine siendo sensacionales, bien vestidas, siempre perfectas", dijo en una entrevista televisiva.

UN PADRE PARA ELLAS

Y del mismo modo que el cine hizo prender una mecha en la imaginación de ese niño, cuando Valentino creció devolvió la chispa a Hollywood para incendiar de glamour las alfombras rojas. Le gustaba tratar con actrices porque las di-



Sharon Stone (67) lució un vestido beige con bordados florales rematados en cristal en el Festival de Cannes de 1995. Presentaba 'Rápida y mortal'. El propio Valentino la acompañó en la alfombra roja.



"Sé lo que quieren las mujeres: quieren verse guapas", decía con picardía Valentino. "Sé que, si me siento a gusto con mi colección, las actrices y las mujeres de mi alrededor también lo harán".

No le asustaba tratar con divas como Sharon Stone: "Prefiero a las mujeres que saben lo que quieren", decía

vas, explicaba, son mujeres fuertes que saben lo que quieren. "Me frustra mucho que alguien diga: 'Te dejo hacer lo que quieras'. Creo que es mejor que una mujer venga y converse contigo y tenga personalidad para que te sientas más atraído por ella para diseñarle ropa. Este es el tipo de mujer que me encanta", explicaba.

AMADO EN PALACIO

Entre esas mujeres con personalidad se encontraba Sharon Stone, a la que arropó de la mano en el Festival de Cannes



Anne Hathaway (43) con un diseño de su gran amigo en los Oscar de 2011. "Ella es como una hija para mí", decía el italiano.



Scarlett Johansson (41) marcó época con este escote en los Globos de Oro de 2009.



Lady Di veía en Valentino una oportunidad para modernizar el look de la realeza. En 1992 él diseñó a su medida este vestido burdeos con cuerpo en tipo corsé y falda de encaje.



Sofía vistió por primera vez de Valentino en 1973, siendo princesa de Asturias, y desde entonces no dejó de acudir a su creatividad. En la imagen, en la boda de Victoria de Suecia en 2010.

de 1995 mientras ella presentaba 'Rápida y mortal', o Anne Hathaway, cuya relación se volvió casi familiar. "Es como una hija para mí", decía. También se llevaba bien con la corte. "Diana escapó a las reglas que dictaban lo que una princesa se supone que debe llevar y quería prendas acordes con la nueva mujer en la que se había convertido", dijo de Lady Di. A la reina Sofía la visitó tantas veces que, en su taller de Roma, tenían un maniquí con sus medidas. □

Por A.F. Couceiro. Fotos: Getty.

La reina Sofía vistió de Valentino en muchas citas importantes. En el taller de Roma tenían un maniquí con sus medidas



Jacob ha sido nominado al Oscar por 'Frankenstein'

Olivia Jade (26) es influencer y Jacob Elordi (28) el actor de moda gracias a 'Frankenstein', por la que ha sido nominado al Oscar al mejor actor de reparto. Empezaron a salir en 2021.

LA INFLUENCER OLIVIA JADE

Así es la polémica novia de Jacob Elordi

Los padres de Olivia fueron a prisión por sobornar a una universidad con 400 mil euros para que admitiera a su hija



Olivia fue seleccionada en la universidad con una beca de remo pese a que nunca practicó el deporte

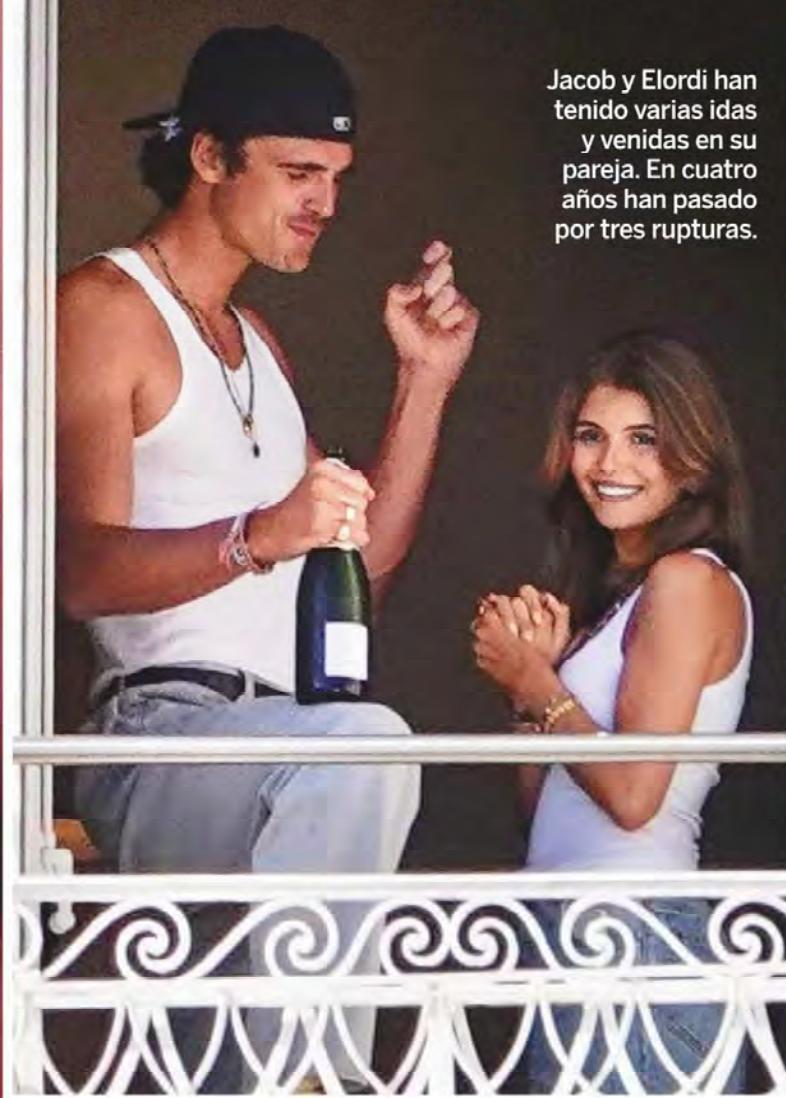
“No hay excusa. Lo que pasó estuvo mal”, dijo tras perder varios contratos de influencer al destaparse el fraude

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:





Jacob y Elordi han tenido varias idas y venidas en su pareja. En cuatro años han pasado por tres rupturas.



Su madre es la Becky de 'Padres Forzados'

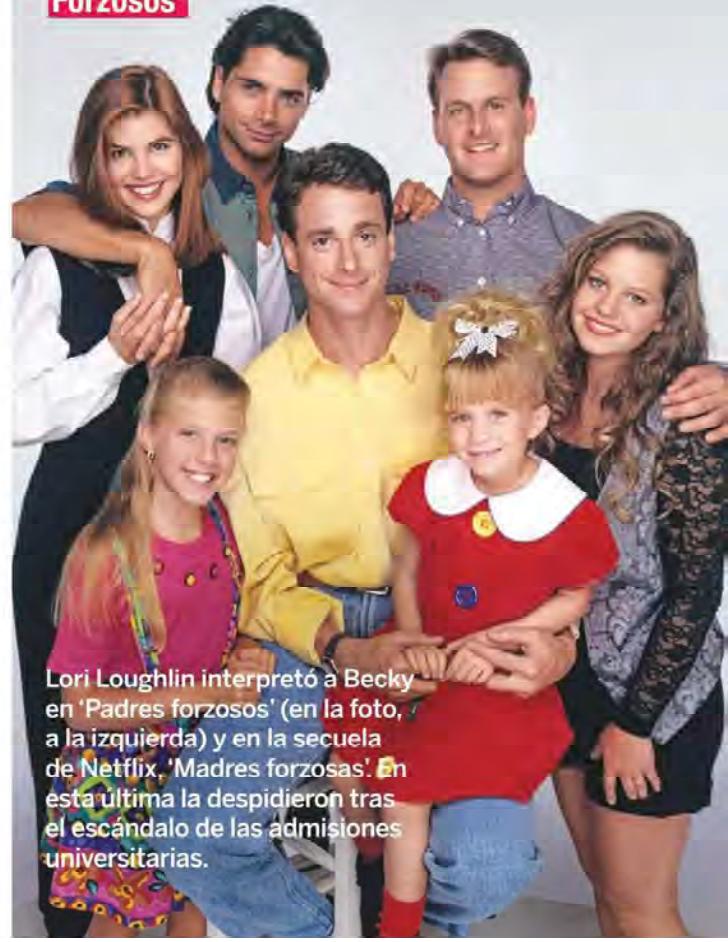
El nombre de Jacob Elordi se engrandece día tras día. Desde que dio el salto con 'Euphoria', el joven australiano de 28 años –con raíces vascas, pues su familia paterna es originaria de Ondarroa– no ha dejado de afianzarse en Hollywood y ahora aspira a su primera nominación al Oscar gracias a 'Frankenstein'. Un estrellato que ha puesto los focos sobre su vida personal. Estos días se ha hecho público que el joven ha retomado su relación con la influencer Olivia Jade tras varias idas y venidas. Detrás de este amor se esconde una gran polémica.

"FUE UN GRAN ERROR"

Olivia es hija de Lori Loughlin, famosa por su papel como Becky en la serie de los 90 'Padres Forzados'. En 2020, Lori y su exmarido fueron condenados a pri-

sión –ella a dos meses y él a tres– por pagar un soborno de más de 400.000 euros para que Olivia y su hermana Isabella fueran admitidas en la Universidad del Sur de California. La pareja hizo pasar a las chicas por atletas de remo pese a que no habían practicado nunca el deporte. Olivia, que ya era influencer en esa época, perdió decenas de contratos con marcas por culpa del escándalo. "Al principio no entendía qué había de malo en el caso. Crecí en una burbuja en la que era normal que los padres donaran dinero a las escuelas. Pero luego lo entendí. No hay excusa. Lo que pasó estuvo mal. Cada persona de mi familia sabe que eso fue un desastre. Fue un gran error", explicó la joven. No se probó que ella fuese consciente del fraude de sus padres. □

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.





Daniel Craig (57)
fue el último Bond.
Entre 2006 y
2021 hizo cinco
películas. Tiene
el honor de ser
el único 007 que
murió en pantalla.



Pierce Brosnan
(72), con cuatro
películas como
Bond, reinó en
los años 90 tras
hacerse célebre
con la serie
'Remington Steele'.

ABIERTO EL CASTING DE LA SAGA

Se busca a 007

La nueva película del agente secreto ya
está en marcha y la lista de candidatos
para sustituir a Daniel Craig se estrecha

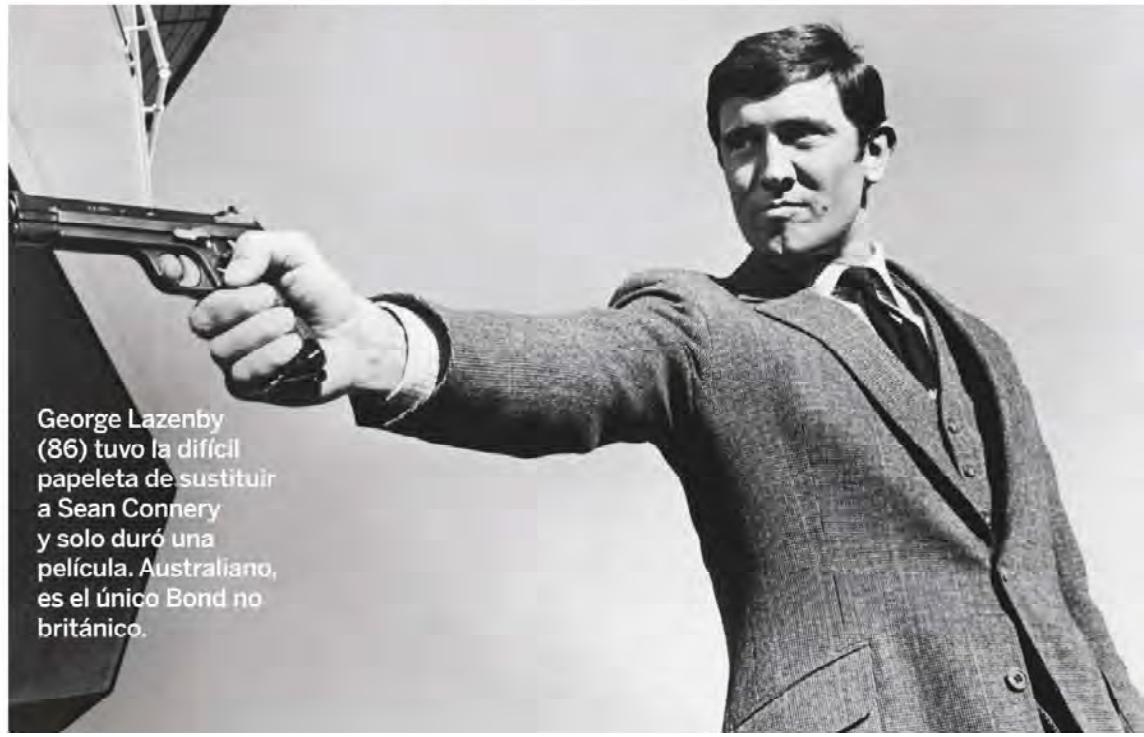


Timothy Dalton
(79) solo hizo dos películas en su corto período como Bond, entre 1986 y 1993: 'Alta tensión' y 'Licencia para matar'.



Roger Moore, fallecido en 2017, es el actor que más películas oficiales de Bond ha realizado: siete seguidas entre 1973 y 1985. Su 007 destacaba por ser más liviano y humorístico.

Los motores están en marcha para la nueva iteración de 007. Cinco años después de la despedida de Daniel Craig, el director Denis Villeneuve ha iniciado el casting para buscar al nuevo James Bond. Estos son los principales contendientes, todos ellos británicos, pues el agente al servicio de Su Majestad siempre ha estado encarnado por un actor de ese país, excepto en una ocasión, cuando el peso recayó en el hoy olvidado actor australiano George Lazenby. Otra norma no escrita es que



George Lazenby
(86) tuvo la difícil papeleta de sustituir a Sean Connery y solo duró una película. Australiano, es el único Bond no británico.



Sean Connery, fallecido en 2020, fue el primer 007, sentando las bases de un mito. Protagonizó siete películas, entre ellas las icónicas 'Goldfinger' y 'Solo se vive dos veces'.



Tom Holland, una apuesta segura

El actor ha demostrado saber llevar un personaje fuerte a la espalda en la saga de Spider-Man. Tiene 29 años.



Theo James, la opción canalla

De 41 años, destacó en la segunda temporada de 'The White Lotus'. Piensan en él como un Bond más pícaro.



Aaron-Taylor Johnson, héroe de acción

Tiene 35 años y lo hemos visto en 'Bullet train', junto a Brad Pitt, y como Quicksilver en el Universo Marvel.



Richard Madden, de Invernalia al MI6

Se hizo famoso como Rob Stark en 'Juego de Tronos'. De 39 años, ha levantado rumores tras subir una foto bebiendo un Martini.

el actor elegido debe tener tablas pero no ser una estrella. En la cima se encuentra Callum Turner, el novio de Dua Lipa. Se trata de un joven londinense al que planta no le falta: empezó su carrera como modelo.

EL CACHÉ DE TOM HOLLAND

Otro de los aspirantes es Aaron Taylor-Johnson, muy conocido por su relación con Sam Taylor-Wood, la directora de 'Cincuenta sombras de Grey'. Él tiene 35 años y ella 58. Theo James, de 'The White Lotus', gusta también como variante canalla del personaje. Tom Holland también figura en las quinielas, pero tiene en su contra ser demasiado conocido. Richard Madden ha levantado sospechas por subir a las redes una foto bebiendo un Martini, la bebida fetiche de Bond. □

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.



Callum Turner, el prometido de Dua Lipa

Londinense de 35 años que empezó su carrera como modelo y adquirió notoriedad por interpretar a Theseus Scamander en 'Animales Fantásticos', está prometido con Dua Lipa. Ya se especula con que, de ser elegido, podría atraer a su futura esposa para interpretar el tema inicial de su estreno como Bond. De momento es el gran favorito.

**EL CANTANTE SE ABRE
EN UN DOCUMENTAL**

Leiva saca a la luz sus demonios

Se sincera sobre sus problemas de voz y desvela que sufre ataques de ansiedad desde que perdió un ojo en un accidente a los 13 años

En el escenario, Leiva proyecta una imagen de estrella del rock feroz. Fuerza de él, es un animal herido y lleno de inseguridades que teme quedarse sin voz –y sin carrera– por una enfermedad crónica. “Tengo una lesión en mi cuerda vocal izquierda desde hace bastantes años. Después de varias intervenciones, la única forma de continuar es metiéndome en un quirófano cada vez que salgo de gira para tener un extra de fuelle y poder terminar los shows”,

confiesa el artista en el documental ‘Hasta que me quede sin voz’, que acaba de ver la luz en Movistar+. “Cada vez que fuerzo, o hay un cambio de temperatura, o grito, o me paso una noche, me quedo afónico y pierdo la voz”, lamenta.

UNA BOTELLA DIARIA

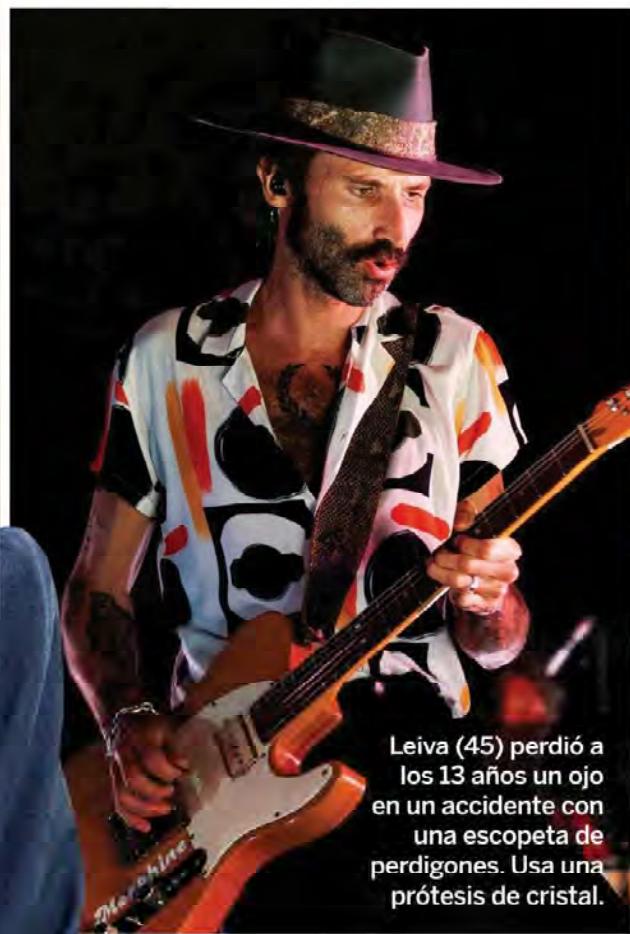
La situación corre psicológicamente a Leiva, acostumbrado desde niño a pasar por quirófanos. “Yo siempre fui un cha-



**Cuenta su
infierno en un
documental**

“Cada vez que salgo de gira me tengo que meter en un quirófano”, revela Leiva. Sufre incapacidad vocal, una afonía típica de los cantantes. Acaba de estrenar un documental en Movistar+.





Leiva (45) perdió a los 13 años un ojo en un accidente con una escopeta de perdigones. Usa una prótesis de cristal.

val muy trasto, muy inquieto. Siempre andaba con un brazo roto, una pierna rota, brechas, puntos de caerme con el skate o la bici. Con 13 años mi primo y yo le robamos una pistola de perdigones a su hermano mayor. No supimos que estaba cargada y nos pusimos a jugar con ella. Me apuntó a 20 cm de la cara, apretó el gatillo y me voló el ojo", relata. A raíz de aquel accidente, empezó a sufrir ataques de ansiedad, que continúan a día de hoy. "Los tremendo ataques de ansiedad que yo tenía con 15 me siguen pasando con la misma fuerza. La manera de paliarlo ahora es estar siempre borracho, es el antídoto perfecto", confiesa el cantante, quien en un momento del documental revela a su médica: "Bebo una botella de vino al día". La facultativa le advier-



Con Pereza, al lado de su amigo Rubén Pozo, tocó el cielo. "Noches de drogas, alcohol, sexo y diversión, dinero... Empezamos a tener una vida muy fuerte", cuenta.

te que esa cantidad diaria es intolerable y que con los niveles de inflamación intestinal que tiene puede derivar en algo grave.

NOCHES SALVAJES

Los excesos no son algo nuevo para Leiva. Los conoció al mismo tiempo que saboreó la fama con la banda que montó junto a su amigo Rubén Pozo. Pereza. "Grabamos tres discos y empezamos a adquirir una popularidad muy gorda. Noches de drogas, alcohol, sexo y diversión, dinero... Empezamos a tener una vida muy fuerte y a lidiar con una cosa que une mucho y desune mucho a las personas, que se llama éxito". La rivalidad empezó a pesar en el grupo y decidieron separarse para salvar su

amistad. La carrera de Leiva en solitario no ha sido un camino de rosas. "Yo me arruiné. Pasé de tocar ante 20.000 personas a meter 120 en un concierto. Yo ahí enloquecí un poco, bebía un montón y estaba obsesionado, medicado". Pero remontó. Ahora lucha por salvar su estrella en una carrera contrarreloj contra sus cuerdas vocales. "La lesión que yo tengo es irreversible y dependo de una operación para hacer shows, eso es un hecho. Conforme van pasando los años, yo noto que voy perdiendo voz, voy perdiendo precisión, voy perdiendo aguante. E inevitablemente me hace pensar que, en un punto, la continuidad de mi carrera está en riesgo". □

Por A. F. C. Fotos: Agencias/Movistar+



Leiva sale desde hace poco con la ilustradora Almudena Cañedo. Antes estuvo ocho años con la actriz Macarena García.



María Castro (44) tiró de ironía para criticar que los Feroz no nominaran a 'La promesa': "Entiendo que nos ignoren, porque al fin y al cabo son series que lo petan en audiencia y las ve toda la familia", bromeó en el escenario.



Javier Cámara (59), Elena Trapé (50), Diego San José (47) y Carla Quílez (17) celebran los Feroz a 'Yakarta', la serie del año.

**LA GRAN FIESTA
DEL CINE ESPAÑOL
EN PONTEVEDRA**

María Castro, madrina de los Premios Feroz en su tierra

La actriz reivindicó el papel de las telenovelas diarias en una gala en la que triunfaron 'Yakarta' y 'Los domingos'



Eduardo Casanova (34) estuvo arropado por las actrices de su serie 'Silencio', Lucía Díez (29), Leticia Dolera (44) y María León (41).



Milena Smit (29) rindió homenaje al reciente fallecimiento de Valentino con un vestido perteneciente a la colección Otoño-Invierno 2025 de su casa de modas.



Mireia Oriol (29) lució un vestido blanco de gasa y volantes con bordados en azabache de Giambattista Valli.



Leonor Walting (50), que representaba a la serie 'La vida breve', donde da vida a Isabel de Farnesio, con un modelo de Hermès.



Blanca Soroa (17), con un vestido de Dior. Es la protagonista de 'Los domingos', premiada como mejor película dramática, sobre una joven que quiere ser monja.



Nagore Aranburu (49) se alzó con el Feroz a la mejor actriz de reparto por 'Los domingos', donde da vida a una inquietante monja.

Los Feroz completaron su ciclo de dos años en Pontevedra con una fiesta llena de humor y sorpresas, en la que María Castro afiló el colmillo al criticar la falta de telenovelas entre las nominadas. LECTURAS estuvo allí y habló con los grandes protagonistas de la noche. Pese a que 'Sirat' partía como favorita —su equipo venía con la resaca de celebrar sus dos nominaciones a los Oscar— fue superada como mejor película dramática por 'Los domingos', mientras que 'Yakarta' triunfó en la categoría de series.

LOS PREMIOS DE JAVIER

El éxito de 'Los domingos' encamina al largometraje hacia



Candela Peña (52) nos contó que desea trabajar en más papeles de ficción y en menos bolos. "Estoy un poco frustrada con eso", dijo.



Samantha Hudson (26) fue una de las presentadoras. "Los detractores no me importan, paso de amarguras, soy una chica dulce y sensata", nos dijo.



Óliver Laxe (43), venía de recibir dos nominaciones al Oscar por 'Sirat', mejor película internacional y mejor sonido. En los Feroz recogió solo el premio a mejor banda sonora. "Gane o no, lo celebraré igual", nos adelantaba. Lo vimos bailar en la fiesta posterior.

los Goya y señala como futura estrella del cine español a su protagonista, Blanca Soroa. A sus 17 años, aún sigue estudiando Bachillerato, pero aspira a hacer historia. "La vida no me ha cambiado tanto como la gente cree. Sigo yendo al colegio y me sigue echando la bronca la cuidadora del comedor cuando me cuelo o cuando no me dejan repetir plato", nos contó. Su inocencia contrastaba con el lujo del exclusivo vestido de Dior que lucía, uno de los primeros firmado por Jonathan Anderson para su etapa como director creativo de la maison. La sonrisa de Javier Cámara iluminaba a todo el equipo de 'Yakarta'. A la pregunta de si llevaba la



Natalia de Molina (35) estaba nominada por dar vida a Loly Álvarez en 'Superestar'. "Tengo un vínculo con Loly para toda la vida, me llevo muy bien con ella", nos desveló.



Nadia de Santiago (36) rompió moldes con un frac blanco.



Victoria Luengo (35), con un conjunto Dries Van Noten. La actriz forma parte de la nueva película de Almodóvar, 'Amarga Navidad'. "Meterse en la cabeza de Pedro Almodóvar es un lujo", nos dijo.



Miguel Ángel Muñoz (42) viene de estrenar 'Los futbolísimos: el misterio del tesoro pirata'.

cuenta de los premios que había acumulado en su carrera, un exultante Javier nos respondía: "Tengo más de los que merezco, pero te mentiría si te dijera que no me sigo poniendo nervioso. Si no te emocionas con un premio, ¿para qué seguir en esto?".

LAS LÁGRIMAS DE SECUN

Otro que estaba con la carne de gallina era Secun de la Rosa, galardonado como actor de reparto por 'Superestar'. "No estoy acostumbrado a ser el centro de los focos y me hace ilusión este premio, lo entiendo como un reconocimiento a una carrera que he desarrollado más



Julia de Castro (42), ganadora del Feroz a mejor actriz de reparto de una serie de comedia por 'Poquita fe'. Celebró el premio con su hermana, Luisa de Castro, a quien se lo dedicó.



Patricia López Arnaiz (44) ganó el premio a mejor actriz por 'Los domingos'. "Una mujer muy sabia me dijo una vez que creía que las películas podían ayudar a la gente del público a conocerse mejor. Me encanta esa idea", dijo al recogerlo.



Secun de la Rosa (56) ganó el Feroz a mejor actor de reparto de una serie por su papel como Leonardo Dantés en 'Superestar'.

en segunda fila", nos contaba con lágrimas en los ojos. Candela Peña, que representaba a la serie 'Furia', valoró el fichaje de Ana Mena para la segunda temporada. "¡A Ana Mena no puedo darle ningún consejo, al revés, tendría que pedírselo! Quiero que Ana Mena venga a mi casa y me diga tres cosas para que me vaya divinamente", nos decía. Candela se felicitó de que los Feroz reconocieran también a las comedias de forma especial. 'La cena' se llevó el premio a mejor película cómica y 'Poquita fe' el de mejor serie de humor. □

Por Anxo F. Couceiro.
Fotos: Pablo Lorente/Cordon/Getty/Gtres.

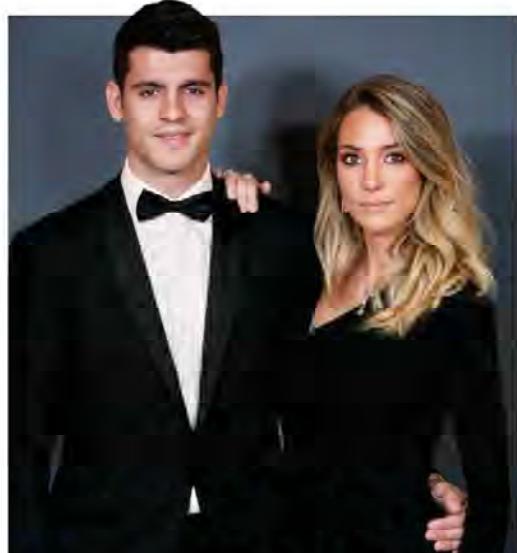


INICIAN LOS TRÁMITES DE SEPARACIÓN TRAS DARSE UNA SEGUNDA OPORTUNIDAD

Álvaro Morata y Alice Campello se divorcian

Tras el último intento por salvar su relación y una primera ruptura en 2024, Álvaro Morata (33) y Alice Campello (30) se separan. Lo adelantó el pódcast 'En todas las salsas' y ahora el futbolista ha confirmado

al periodista Javier de Hoyos que sus abogados ya han puesto en marcha los trámites de divorcio: "Hay ruptura, pero me recalca que van a seguir siendo una familia y no hay terceras personas".



EMMANUEL MACRON

El presidente francés, Emmanuel Macron (55), llevó unas gafas con efecto espejo para tapar una hemorragia ocular durante el Foro Económico de Davos. El momento causó furor.



FELIPE DE BÉLGICA

El rey Felipe de Bélgica (65) ha sido víctima de la inteligencia artificial. Una red de estafadores ha simulado llamadas con su voz para extorsionar a personas con poder.



ANTONIO VELÁZQUEZ

El actor Antonio Velázquez (44), protagonista de 'La promesa', ha anunciado que ha sido padre de una niña por primera vez. Se desconoce si tiene pareja actualmente.

PACK EXPRESS NATURHOUSE

Quiero perder
2 Kilos



Por solo 59€

PROGRAMA PARA 2 DÍAS
CON COMIDAS INCLUIDAS

+ REGALO



Crema rejuvenecedora con colágeno hidrolizado y
aceite de almendras dulces

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



Hidratante



Reparadora

Firmeza y elasticidad

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

CONSULTA TU CENTRO
MÁS CERCANO:

- LLAMANDO AL TELÉFONO
- O ENTRANDO EN LA WEB

902 15 14 14
naturhouse.es/centros



NATUR HOUSE

[/naturhousespain](https://www.instagram.com/naturhousespain/)

[/spain.naturhouse](https://www.facebook.com/spain.naturhouse)

www.naturhouse.es

MÁS DE 30 AÑOS DE EXPERIENCIA EN LA PÉRDIDA DE PESO



LEIRE MARTÍNEZ

“LA OREJA DE VAN GOGH NO ES MI HISTORIA, PERO ME AFECTA”

El reciente regreso de Amaia Montero (49) a La Oreja de Van Gogh ha reavivado la polémica, pero Leire Martínez (46) prefiere mantenerse al margen. “Intento abstraerme porque las cosas me afectan, ya no es mi historia”, nos contó en la presentación de los premios Cadena

Dial. La cantante está centrada en su nueva realidad. “En el último año me han pasado muchísimas cosas, soy otra”, revela. Tras ser jurado de ‘OT 2025’ y con nuevo disco en breve, su familia sigue siendo su gran apoyo: “Me encanta saber que mi hijo está orgulloso de mí”.

LA HERMANA DE LETIZIA, EN BARCELONA

Telma Ortiz se vuelca con los más necesitados

Telma Ortiz (53), que el pasado octubre fue noticia por su separación de Robert Gavin Bonnar, ha sido una de las caras visibles de la presentación de la fundación Akram Loubad en Barcelona. Desde 2024, la hermana pequeña de Letizia forma parte del patronato de esta organización, cuyo objetivo es brindar atención cardiológica en Gaza.



POR LAS LESIONES DE SU HIJA

La investigación a Anabel Pantoja y David Rodríguez se prorroga

Un año después del ingreso hospitalario de la hija de Anabel Pantoja (39) y David Rodríguez (28), la investigación por las lesiones que lo motivaron sigue abierta. El Tribunal

Superior de Justicia de Canarias ha prorrogado las diligencias al menos seis meses. Según ha señalado la periodista Leticia Requejo, la pareja sigue “tranquila y confiada”.



M.ª Jesús González

“Ahora tengo mucha más vitalidad”



Mantenerse es el mejor de los premios.

Tres tallas menos gracias a una alimentación más saludable y un cambio de hábitos.



**16,9 kg
menos**

NATURHOUSE MADRID
C. de Raimundo Fernández
Villaverde, 39. 28003 Madrid

María Jesús, que vive sola en Madrid y no tiene hijos, se hallaba en una situación parecida a la de tantas otras mujeres: mediana edad, tendencia a engordar y trabajo sedentario. Pero, gracias al acompañamiento de Naturhouse, consiguió perder más de 16 kilos y sigue manteniendo ese peso ideal. Nos cuenta cómo lo consiguió.

¿Cómo decidiste ponerte en manos de Naturhouse?

Soy guardia de seguridad, tengo un trabajo sedentario y gano peso con facilidad. Lo reconozco... ¡me gusta comer! Pero un día me miré al espejo y me dije: "si ahora estoy así y no pongo remedio, en el futuro no me lo quiero ni imaginar...". Y eso hice: acudí a Naturhouse en busca de una solución.

¿Te costó mucho seguir las pautas de Naturhouse?

Verónica, mi asesora, me pautó dietas semanales ya pensadas para que pudiera compaginarlas con mis horarios laborales. Fue un poco complicado, porque tanto puede ser que trabaje de día como de noche. Pero si la hora de comer coincidía con el trabajo, me llevaba la comida en un táper.

¿Qué hábitos has cambiado a lo largo de este proceso?

Pues antes comía sin saber lo que cocinaba. Ahora he aprendido a combinar alimentos y sé qué comprar en cada época o estación, si tiene muchas calorías o pocas, etcétera. La verdad es que me gusta comer lo que yo cocino, porque así sé que es más sano. Y en caso de apuro, Naturhouse me lo pone fácil con su amplia variedad de platos precocinados, listos para llevar y calentar.

¿Has incorporado el deporte a tu día a día?

La verdad es que con mi nuevo peso me noto mucho más activa. Y ahora que estoy más ligera, sí, también practico deporte con regularidad: voy al gimnasio todos los días, entre una hora y media y dos horas. Además de aguantar más tiempo en el gimnasio, salgo menos cansada y con más vitalidad.

Seguro que, con casi 17 kilos menos, tu fondo de armario habrá cambiado mucho...

¡Totalmente! Hoy me puedo poner prendas que antes ni imaginaba y probarme tallas que hasta ahora eran imposibles. Yo solía entrar a la tienda preguntando directamente cuál era la talla máxima que fabricaban, ¡imaginad el cambio!

La filosofía de una dieta saludable, variada y equilibrada, junto a los consejos y acompañamiento de Naturhouse, han sido clave para el espectacular cambio de María Jesús. ¡Felicitaciones y disfrutarlo!

naturhouse.es

Nuestras Series

'MARBELLA'

NATALIA DE MOLINA, CONTRA LA MAFIA DE LA COSTA DEL SOL

En la serie 'Marbella', Hugo Silva se ponía en la piel de César Beltrán, un abogado sin escrúpulos que, de tanto defender mafiosos, acababa enredado en los asuntos turbios de sus clientes. Ahora la serie vuelve con una temporada de título 'Marbella: expediente judicial' que introduce un nuevo personaje en la trama: Carmen Leal (interpretada en la serie por Natalia de Molina), una nueva fiscal antidroga que pone a César en la diana de sus investigaciones. Con un tono que mezcla el cine de gángsters de Scorsese y el humor negro costumbrista cañí, la serie es un cóctel explosivo.

► Movistar+

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



x.com/by

byneon

telegram

x.com/by

byneon

</

LOS MEJORES ESTRENOS DE LA SEMANA



1 Maldita Trinidad.

Película del Oeste protagonizada por Pierce Brosnan y Samuel L. Jackson. Movistar+, 30/1



2 Ponies. Dos grises secretarias se convierten en agentes de la CIA tras la muerte de sus maridos. SkyShowtime+, 30/1



3 Vaka. Sorprendente serie sueca sobre una epidemia de insomnio que sumerge Estocolmo en el caos. PrimeVideo, 30/1



'THE BEAUTY' El secreto de belleza de Ashton Kutcher

Siguiendo la estela Kutcher es un des- de 'La sustancia', la piadado empresa- película que revivió río que patenta un la carrera de Demi virus, transmisible Moore, llega ahora mediante relaciones la serie 'The beatuy', sexuales, capaz de que explora también embellecer a sus por- el inquietante tras- tadores. Los efectos fondo de la presión secundarios, sin em- estética desde una bargo, serán terrorí- coartada fantástica. ficos y mortales.

En la serie, Ashton ► Disney+



Isabella Rossellini, una de las estrellas de esta serie de Ryan Murphy

'LOS PECADORES' ASPIRA A 16 ESTATUILLAS

La película de vampiros que ha batido el récord histórico de nominaciones a los Oscar

Dos hermanos gemelos —interpretados ambos por Michael B. Jordan, nominado al Oscar por el papel— abandonan su problemática vida en los bajos fondos de Chicago para regresar a su pueblo natal del Misisipi y abrir un club de blues para la población negra local. Lo que no se esperan es recibir la visita en la noche de inauguración de unos vampiros irlandeses con ganas de tomar de ellos tanto la sangre como sus milenarias dotes musicales. 'Los pecadores' sorprendió a Hollywood con su mezcla de festivo cine de serie B —su trama no se distancia demasiado de 'Abierto hasta el amanecer'— y sofisticado discurso sobre el racis-

mo y la apropiación cultural. Tras su éxito de taquilla, ahora ha sacudido las nominaciones al Oscar con récord: aspira a 16 estatuillas, una cifra que supera el máximo histórico de 14 que hasta ahora ostentaban

'La La Land', 'Titanic' y 'Eva al desnudo'. El director de la película, Ryan Coogler, es el responsable de 'Creed' y 'Black Panther' y ahora prepara para una nueva versión de 'Expediente X'. ► HBO Max



Según la sentencia, Arletys ató a Gerard haciéndole creer que era un juego sexual y le apuñaló con intención de acabar con su vida



**ARLETYS CASTILLO MATÓ A SU PAREJA EN
2023 EN SANT ADRIÀ DEL BESÒS, BARCELONA**

20 años de cárcel por el crimen de las 118 puñaladas

La familia de la víctima, Gerard Guerra Reig, ha llegado a un pacto de conformidad con la asesina confesa que en el momento del crimen esperaba un hijo de la víctima

La hora negra



por
Mayka Navarro



Un asesinato con alevosía

Arletys y Gerard se conocieron en un curso para el cuidado de personas con alto grado de dependencia. Esperaban su primer hijo en común cuando ella se ensañó con él hasta la muerte. Nunca ha revelado por qué.

Arletys Castillo, de 28 años, pasará los próximos 20 años en prisión y los cinco siguientes en libertad vigilada tras asestar 118 puñaladas a Gerard Guerra Reig, que tenía 33 años cuando el 16 de noviembre de 2023 fue asesinado con encarnizamiento y alevosía en un piso de Sant Adrià del Besòs por la que en ese momento era su pareja y con la que iba a ser madre por primera vez.

Las partes, la abogada de la asesina, el letrado de la familia de la víctima y la fiscalía llegaron a un pacto de conformidad que ha evitado ir a juicio. Una medida que el abogado Marc Pérez Bou defendió como buena ante los padres y los hermanos de Gerard Guerra y explica a esta revista. "Ya les advertí que era un buen pacto que evitaría ir a un juicio donde lo iban a pasar muy mal escuchando cosas que incrementarían el dolor que llevan soportando desde que mataron a su hijo y de esa manera".

UN CRIMEN INCOMPRENSIBLE

El pacto implicaba que la mujer, nacida en Santiago de Cuba y que había llegado a España hacía nueve años, admite la autoría del crimen y acepta la responsabilidad civil determinada por el tribunal: 240.000 euros para los padres y otros

60.000 para los hermanos, que ya ha empezado a consignar en la cuenta de los juzgados y se ha comprometido a seguir abonando. Los hechos siguen siendo incomprensibles, hoy en día. Y aunque es verdad que no siempre se llega a determinar cuál es el móvil del

Arletys declaró que unos hombres habían entrado y apuñalado a Gerard y a ella en la pierna cuando intentaba ayudarle

crimen, porque lo importante es demostrar con pruebas la autoría, la secuencia de los hechos es tan desconcertante que sigue provocando un dolor inmenso en la familia del hombre.

UNA PRIMERA DECLARACIÓN

Esta cronista recuerda perfectamente los hechos porque se desplazó a la localidad de Sant Adrià de Besos, junto a Barcelona, para cubrir la información. En un piso de una calle muy céntrica, a escasos pasos del Ayuntamiento, había sido asesinado un hombre. La escena pronto llamó la atención de los investigadores del grupo de homicidios de los Mossos d'Esquadra. La pareja de la víctima había re-

Gerard recibió 51 navajazos en la cara y cuello, 53 en la zona torácico abdominal posterior, manos y glúteos y 14 navajazos en la zona abdominal anterior

cibido una puñalada en el fémur y estaba perdiendo mucha sangre. En ese momento contó que estaba con su chico, con el que mantenía una relación desde hacía más de un año, y al encontrarse solos en casa decidieron mantener un juego sexual. Ella le convenció para maniatarle en una silla y le colocó también una cinta de tela negra en el cuello, pero sin dificultarle la respiración. Que, en ese instante, dos hombres llamaron a la puerta, preguntaron por el propietario del edificio, accedieron por la fuerza y sin mediar palabra y aprovechando que Gerard estaba maniatado e indefenso, le apuñalaron. Que ella trató de impedirlo y que también fue herida.

UNA HISTORIA INCONSISTENTE

Mientras la mujer se recuperaba de las lesiones en el hospital de Can Ruti, los investigadores trabajaron en la escena del crimen y no tardaron en determinar que en aquel piso ni entró ni salió nadie más que Arletys Castillo y que su relato perdía consistencia. Revisaron las imágenes de todas las cámaras de seguridad de la zona y del propio edificio y no encontraron a ningún tipo de las características que contó la mujer. Además, en la habitación en la que el hombre fue asesinado, sobre la sangre que manchaba el suelo,



El crimen se produjo en un céntrico piso cerca del ayuntamiento de Sant Adrià del Besòs (Barcelona). En su segunda versión, Arletys declaró que había encontrado a Gerard masturbándose mirando fotos de su hija [de ella] y que le había matado en defensa propia cuando este la atacó con un cuchillo.

solo se localizaron las pisadas de pies desnudos, los de ella. De nadie más.

FALSA ACUSACIÓN A GERARD

A los siete días, y en cuanto recibió el alta médica, Arletys Castillo fue detenida y acusada del crimen. En ese momento cambió la versión. Se olvidó de los dos asaltantes y contó al juez que instruyó el caso que sí, que había sido ella, pero porque se defendió del que era su pareja. Aseguró haber descubierto a Gerard masturbándose mientras veía fotos de su hija pequeña y que el hombre guardaba más imágenes comprometedoras de la menor. Que decidió tenderle una

trampa, maniatándole y que ella se defendió cuando él la agredió primero con un cuchillo. Una hipótesis que tampoco convenció a nadie pero que introdujo ese señalamiento falso sobre la víctima que dolió muy especialmente a su familia.

EL SUFRIMIENTO DE LA FAMILIA

Unos padres y unos hermanos de Gerard que tuvieron que asistir a la creación de una página de mecenazgo que con el título "Ayuda para la defensa legal de Arletys Castillo" presentaban a la ya condenada como una víctima de la violencia machista que no había hecho más que defendérse, proteger a su hija, y

solicitaban recaudar 15.000 euros para los gastos de la defensa. Una campaña que ya ha desaparecido de la página oficial, pero que añadió un gran dolor a los allegados de la única víctima de esta historia. La sentencia es muy clara en cuanto al relato de los hechos. "Sobre las 13.30, la acusada y su pareja se encontraban en el salón del domicilio que compartían. Haciendo creer que formaba parte de un juego sexual, le ató las manos por detrás del cuerpo, dejándole así completamente inmovilizado. Con el claro ánimo de acabar con la vida de Gerard, le propinó un total de 118 navajazos que le causaron la muerte. Todas las le-



Arletys, que no tenía antecedentes, perdió el hijo que esperaba de Gerard en prisión

siones causadas por la mujer por todo el cuerpo, se causaron mientras Gerard se encontraba con vida: 51 navajazos en la cara y cuello, 53 en la zona torácico abdominal posterior, manos y glúteos y 14 navajazos en la zona abdominal anterior. La escena incrementó su padecimiento de forma totalmente gratuita e innecesaria para causar la muerte". La sentencia también recalca que Arletys

pilló a Gerard de forma totalmente desprevenida, sin sospechar en ningún momento lo que pasaría. Sigue resultando incomprendible como la mujer, sin antecedentes y que hacía años que había legalizado su situación en España, actuó con ese sadismo hacia su pareja. Ella perdió el hijo que esperaba ya en prisión y no ha aportado ningún elemento más que ayude a contextualizar el crimen.

UN POSIBLE MÓVIL

Los Mossos en su momento investigaron también una operación inmobiliaria que la pareja iba a ejecutar al día siguiente del crimen. Iban a comprarse una casa en el mu-

nicipio de Tona, que tenía un valor superior a los 300.000 euros y que ella aseguraba que podía hacer frente perfectamente porque ganaba dinero jugando en la bolsa. Un dinero que los policías nunca localizaron.

UNA BUENA PERSONA

La pareja se conoció en un curso para el cuidado de personas con alto grado de dependencia. Cuando la formación terminó, Gerard comenzó a trabajar atendiendo a niños con parálisis cerebral y Arletys consiguió empleo en un geriátrico. Gerard era especialmente querido en las comarcas de Girona y en Palafrugell. Poco después de su

asesinato, Ràdio Palafrugell le dedicó un artículo de homenaje y recuerdo firmado por Rafel Corbí en el que describía el impacto por el crimen de un hombre que había luchado por seguir adelante con una vida especialmente complicada para su corta edad. Corbí contó a esta cronista en aquel momento cómo Gerard había rehecho su vida tras sacar la cabeza del pozo de la drogadicción en el que cayó hacia un tiempo y recordó que acudía al mismo centro de desintoxicación que le había salvado para dar charlas de concienciación y ayuda.

Siguela en www.lecturas.com

QUÉ PUEDE HABER DETRÁS

Consejos para aliviar el dolor de las articulaciones

Es uno de los más frecuentes, sobre todo entre las mujeres. Te explicamos lo más efectivo para prevenirlo y manejarlo

Quién no ha tenido, en algún momento, una molestia en una rodilla, un dedo o una cadera? El dolor articular o artralgia es tan común como el de cabeza", asegura el doctor Marcos Paulino, presidente de la Sociedad Española de Reumatología (SER).

POR QUÉ APARECE

Pero ¿por qué se quejan nuestras articulaciones?

• **Lo más habitual.** Sobre todo porque, con los años, **se desgastan los cartílagos**, tejidos que protegen su superficie. Ese desgaste, llamado **artrosis**, hace que los huesos se rocen entre sí, lo que provoca el dolor. **Entre los jóvenes, las lesiones** (esguinces, luxaciones...) suelen ser el principal motivo de molestias articulares.

• **Otras causas.** El dolor articular también podría responder a la **artritis**, que supone inflamación, dolor, rigidez y deformación de la articulación (por una alteración autoinmune, por el depósito de cristales de ácido úrico o diferentes sales de calcio, por infecciones articulares...). O deberse, por ejemplo, a una **bursitis**: se inflaman las bursas, sacos de líquido que hacen de cojín entre huesos, músculos y tendones.

• **Para salir de dudas** y actuar bien, es imprescindible el diagnóstico médico.

SE PUEDE PREVENIR

No todas las dolencias articulares son evitables, pero sí algunas; y se puede retrasar la aparición de muchas. "Realizar de forma regular **estiramien-**

Cuándo hay que ir a urgencias

"QUE EL DOLOR SE ACOMPAÑE de inflamación en la articulación, que sea un dolor en reposo que limite nuestra capacidad para movernos o nos genere rigidez, que se acompañe de fiebre o afecte a varias articulaciones a la vez... son señales de alarma, de que hay que buscar atención médica de forma urgente", alerta el doctor Paulino.

DEMI
MOORE (63)





¿AUMENTA CON EL FRÍO O LA LLUVIA?

Puede suceder.

"Estudios serios han demostrado que **hay población reumática 'meteo-sensible'**, capaz de sentir los cambios de tiempo, en especial la humedad, el frío y el viento. La causa es desconocida y se especula con que las oscilaciones en la presión atmosférica

pueden activar ciertos receptores presentes en la articulación y provocar los síntomas", nos cuenta el doctor Marcos Paulino.

Si alguna vez te ocurre...

Llegado el caso, basta con que te apliques algo de calor en la zona

afectada para que notes alivio casi de inmediato. También funciona entrar en calor moviéndose. No olvides que las articulaciones son como las bisagras: cuanto menos las mueves, más chirrían.



tos y actividad deportiva sin grandes sobrecargas; mantener un **buen peso corporal**; y **evitar el consumo de tóxicos** como alcohol, tabaco o alimentos procesados es esencial", apunta el presidente de la SER. También es clave **mantener buenas posturas** para reducir la presión en las articulaciones; y **evitar permanecer mucho tiempo en una misma posición** para prevenir la rigidez muscular. Además, toma descansos frecuentes si te dedicas a tareas de gestos muy repetitivos (coser, usar el teclado del ordenador...).

PARA REDUCIR LAS MOLESTIAS

Todas esas medidas preventivas también ayudan a mejorar el dolor una vez se presenta. Más

El frío va mejor en caso de golpes o esguinces. Cuando el dolor es crónico, resulta más efectivo el calor

allá de ellas, y de los fármacos que puede prescribir el médico tras su diagnóstico, hay otras formas de procurarse alivio, según explica Pablo de la Serna, doctor en Cuidados en Salud, fisioterapeuta de la Clínica Ruber Internacional y profesor en la Universidad Francisco de Vitoria (Madrid). **Aplicar frío** (hielo envuelto en un paño) ayuda en casos de inflamación aguda, golpes, esguinces, hinchazón o dolor repentino. **Aplicar calor** (manta eléctrica, por ejemplo, además de una ducha caliente con chorro fuerte para calentar y masajear las articulaciones al despertar, cuando molestan más) es mejor para el dolor crónico, contracturas, rigidez o molestias por tensión". Recuerda que el frío o el calor deben dejarse actuar como mínimo 15 minutos. Y hablando de tensión, es bueno **gestionar el estrés (yoga, meditación...)**. Tras disminuir el dolor agudo y la inflamación, la fisioterapia ayuda a recuperar la amplitud de movimientos y a fortalecer los músculos que rodean la articulación. □

Por Carmen L. Santamaría

SEGÚN HARVARD

Las frutas y verduras que alargan la vida

Todas son saludables, pero hay algunas de cuyas propiedades nutricionales no debemos prescindir para vivir más y mejor

La dieta mediterránea es la más respaldada por la ciencia como saludable, entre otras cosas por su gran proporción de vegetales. Así que empieza por ahí, por seguir la recomendación de comer, como mínimo, dos raciones de frutas y tres de verduras (variadas) todos los días. Pero ¿convienen más unas que otras?

TRES GRUPOS CLAVE

La doctora Uma Naidoo, directora de psiquiatría nutricional, de estilo de vida y metabólica del Hospital General de Massachusetts y de la Escuela de Medicina de Harvard (EE. UU.), ha estudiado si algunas

contribuyen más que otras a alargar nuestra vida con buena salud. Y ha concluido que sí:

- **Verduras de hoja verde:** aportan mucho folato (vitamina B9) y eso las hace antiinflamatorias y desintoxicantes naturales del cuerpo.
- **Verduras sin almidón:** ricas en polifenoles y fibra, mejoran la digestión y la salud intestinal en general. También estimulan el sistema inmunológico.

- **Frutas y verduras ricas en betacarotenos y vitamina C:** protegen nuestras defensas, nos ayudan a evitar los daños causados por el sol, son antioxidantes y tienen propiedades antiinflamatorias.

PRIORIZA ESTAS

Entre las verduras de hoja verde, la mejor opción son las **espinacas**: superan a casi cualquier otra en la mayoría de vitaminas y minerales; 100 gramos aportan cerca del total del ácido fólico que se precisa al día. El **pepino** y el **rábano** son dos de los vegetales sin almidón



PARA QUE NO PIERDAN SUS NUTRIENTES

Los vegetales mencionados en esta página pueden consumirse crudos, la mejor forma de aprovechar los nutrientes de cualquier verdura. Pero ¿y si tienes que cocinar alguna?

UNA COCCIÓN RESPETUOSA

La Academia Española de Nutrición y Dietética recomienda hacerlo al vapor, al microondas, al horno, escaldarlas o saltearlas. Así apenas pasan tiempo en contacto con el agua y expuestas a altas temperaturas. Si las cueces, que sea con la menor agua posible (para las espinacas son suficientes un par de cucharadas en la sartén).

Las espinacas superan a casi cualquier otra verdura en la mayoría de vitaminas y minerales

Consultas



MIGUEL ÁNGEL LURUEÑA

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



EN SU PUNTO

CLAVES PARA ACERTAR AL COMPRAR LOS AGUACATES

Es habitual abrirlos y encontrar su carne fibrosa (en vez de cremosa) u oxidada. Para evitarlo...

La mejor variedad. Destaca la hass. Es la más cara pero también la que suele tener una carne con mayor cremosidad.

Descubrir su punto de maduración. Ave- rígualo apretándolos ligeramente y tocando su pedúnculo: si la carne cede algo y el pedúnculo se suelta

es que están perfectos para comerlos.

Conservarlos en casa. Los aguacates son climatéricos, siguen madurando tras ser recolectados. Cuando aún están duros, deben guardarse fuera de la nevera en un lugar fresco y sin fuentes de calor o luz cercanas. Si quieras madurarlo antes, ponlos junto a plátanos y manzanas. Mételos en la nevera solo cuando ya estén algo maduros.

¿Hay que lavar el arroz antes de cocinarlo?

Depende. Si lo lavas retiras parte de su almidón, así que el arroz quedará suelto al cocinarlo, ideal para servirlo como ensalada. Pero si vas a cocinar una receta donde quieras que quede meloso, que ligue con salsas o que capte bien los sabores del resto de ingredientes, es mejor no lavarlo para que el almidón ayude en esa tarea. También hay quien lo lava para intentar retirar parte de su arsénico, compuesto potencialmente tóxico que puede estar presente en él de forma natural. De ese modo podemos eliminar del 10 % al 30 % de arsénico, pero también se pierden parte de los nutrientes. De todos modos, existen controles para que el contenido de arsénico no ponga en riesgo la salud. Si haces un consumo razonable de arroz (no lo comes a diario y sigues una dieta variada), no tienes que preocuparte por eso.

He abierto un queso de oveja curado y tiene puntitos blancos. ¿Es moho?

Pueden ser cristales de tirosina, que no suponen ningún problema. Suele ocurrir en quesos muy maduros. Durante su maduración, las bacterias lácticas y las enzimas van descomponiendo las proteínas, que se rompen dando lugar a aminoácidos libres. Algunos de ellos, como la tirosina, se agrupan entre sí. Como el queso pierde agua a medida que madura, esas agrupaciones acaban precipitando, formando esos cristalitos redondos, de color blanco y textura dura. Son apreciados como señal de que el queso ha sufrido una de maduración larga.



Los puntitos blancos en los quesos maduros son buena señal

Tres alimentos que calman la tos



ORÉGANO

Tomado en infusión es un remedio espectacular tanto para la tos seca como para la productiva, porque es expectorante.



PIÑA

Tiene una enzima, la bromelina, con propiedades antiinflamatorias y mucolíticas. Tómala tal cual o licuada y con miel.

MIEL

Disuelve una cucharada en agua tibia, té o leche calientes. Tomar varias cucharadas antes de ir a la cama ayuda contra la tos nocturna.





MULTIMASKING

Cómo usar varias mascarillas a la vez

Te explicamos la técnica que te permite tener una piel perfecta aplicando diferentes mascarillas faciales al mismo tiempo

El multimasking es la manera más efectiva de dar a la piel del rostro justo lo que necesita. Consiste en aplicar en la cara y por áreas varios tipos de mascarillas al mismo tiempo.

EN TRES ZONAS

Algunas de esas zonas son muy grasientas; otras, secas y ultrasensibles.

• **Zona T.** Suele ser la más grasa. Las mascarillas de arcilla (como la verde o la de caolín) y las purificantes que contengan carbón activado o ácido salicílico son ideales. Extiende con trazos amplios la mascarilla en la frente, la nariz y la barbilla. Eliminarás

PREPARA LA PIEL

Antes de aplicar las mascarillas es importante realizar una limpieza del rostro en profundidad.

'Timewise', 37,50 €. Mary Kay



Sé constante y aplica las mascarillas una o dos veces a la semana.

el exceso de sebo, limpiarás los poros y evitarás la aparición de granitos.

• **Mejillas.** Pueden sufrir sequedad y tirantez. Utiliza una mascarilla hidratante y nutritiva o una iluminadora y revitalizante para suavizar la piel y devolverle luz. Son perfectas las ricas en ácido hialurónico, vitamina C, vitamina E, péptidos, glicerina o aceites como el de jojoba o argán.

• **Contorno de ojos.** Suele necesitar luminosidad y firmeza. Aplica una mascarilla revitalizante para una mirada relajada, sin bolsas ni ojeras y libre de

fatiga. Las que contienen cafeína ayudan a descongestionar bolsas, mientras que las que incluyen colágeno o retinol suavizan las líneas de expresión y arrugas.

ASÍ SE APLICAN

Las mascarillas se extienden sobre la piel limpia y seca con brocha o con los dedos. Se dejan actuar de 10 a 15 minutos, y después se aclaran con agua limpia y tibia, y con ayuda de una toallita facial. Las de arcilla, enjuágálas antes de que se sequen del todo porque si no resecan la piel. Y termina aplicando un sérum o crema para sellar la hidratación.

Por Lluís Sanmartí



EN CASA

Consigue unas cejas con efecto laminado

El laminado de cejas es uno de los tratamientos de belleza más demandados. Ahora también puedes realizarlo en casa. Consiste en peinar las cejas de forma ascendente y luego fijarlas. Para ello, basta con usar un gel fijador transparente y un cepillo de precisión.

Dispón el gel encima de las cejas y luego, con ayuda del cepillo, peina, separa y levanta los pelitos. El resultado son unas cejas gruesas, perfectamente peinadas y llenas, pero sin llegar a sobrecargarlas.



TRUCO

Los limpiadores suaves, sin estos ingredientes, son más respetuosos con el cabello.

MEJOR EVITARLOS

Sulfatos y siliconas en los champús, ¿qué son?

Los sulfatos son unos agentes limpiadores muy potentes; generan espuma y arrastran con facilidad la grasa, la suciedad y los residuos que se acumulan en el cabello. Las siliconas, por su parte, acondicionan, crean una película en la fibra capilar que proporciona un tacto sedoso y brillo.

Muchas marcas prescinden de ellos porque, aunque son eficaces, el uso continuado de sulfatos puede acentuar la aspereza, el frizz y debilitar la fibra capilar, sobre todo en cabellos rizados, teñidos o secos. Y la acumulación de siliconas puede restar volumen y también dejar el cabello opaco.



MERY
MAKE-UP
Maquilladora
y experta en belleza

Cuándo aplicar el aceite de cutículas

Lo ideal es hacerlo después de haberte lavado las manos. La piel todavía húmeda facilita la absorción del aceite y mejora la hidratación de las uñas y todo su contorno. Un aceite de almendras es perfecto.

Extender la base de forma estratégica

En tu maquillaje diario, aplica la base de maquillaje en el centro del rostro (nariz, mejillas y barbilla) y difumina hacia fuera. El acabado será mucho más natural y sin necesidad de excederte con el maquillaje.

Las virtudes del lápiz de ojos marrón

El color marrón del delineador no endurece la mirada y la define de una manera más dulce. Resulta ideal para looks suaves y para pieles maduras. Y destaca, especialmente, los ojos marrones y verdes.



Jennifer
Garner
(53)

TENDENCIA

Melena larga con ondas suaves

Es un peinado fácil de conseguir y que sienta muy bien a las melenas largas y a todo tipo de rostros. Las ondas amplias y pulidas con la raya lateral son una fórmula segura para lograr un look elegante.

Puedes hacerlas en casa con unas tenacillas grandes. Enrolla los mechones con la tenacilla en horizontal y dando un pequeño giro para marcar la onda. Luego desenrolla el mechón poco a poco.

El truco para hacerlas bien es peinarlas suavemente o trabajarlas con los dedos, así quedarán con movimiento. Termina aplicando unas gotas de aceite o sérum capilar para darles un poco de brillo.



100 % NATURAL

Laurel, un aliado frente a los insectos en el hogar

Las hojas de esta planta aromática tan apreciada en la cocina mediterránea contienen eugenol, un compuesto con un olor penetrante que resulta molesto para muchos insectos. Por eso se recomienda colocar:

- **Cerca del cubo** de basura, una de las zonas más visitadas por ellos.

- **Dentro de los armarios** de la despensa, donde actúa como antipolillas, e incluso directamente dentro de algunos frascos.

- **En las ventanas** de la cocina y del baño, en zócalos, junto al inodoro...



MÁS ÁGIL GRACIAS AL LIBRO DE SABER VIVIR

Este mes, con la revista Saber Vivir, consigue el libro 'Estírate'. Aprenderás a combinar estiramientos, alimentación equilibrada y caminatas para ponerte en forma, favorecer la quema de grasa y ganar vitalidad. Una rutina sencilla y eficaz, con distintos niveles, que alivia cervicales y espalda, tonifica el abdomen, aporta flexibilidad a las caderas y libera la zona lumbar. Y por solo 7 euros. ¡Corre ya a tu quiosco!



MUY EFICAZ

Elimina las manchas de cal de la mampara

Esas manchas blancas que aparecen y son difíciles de quitar se eliminan con una hoja de papel vegetal (de homo). Humedécelo con agua, pásalo con cuidado sobre las zonas manchadas y verás cómo desaparecen. Después solamente tienes que secar la mampara con un paño de microfibra, que no deja huellas ni pelusas.

DECORACIÓN

Ideas para renovar la sala de estar sin gastar mucho

Cambia las fundas del sofá. Si están desgastadas y el sofá aún es cómodo, unas nuevas fundas lo dejarán como nuevo.

Actualiza las lámparas de mesa. Renuévalas solo cambiando las pantallas. Se llevan sencillas, cilíndricas y de rafia.

Pinta las ventanas. Si son de aluminio, píntalas de blanco mate y les darás un estilo renovado.

Pinta las paredes. Usa pintura fotocatalítica lavable. Esta pintura también tiene una acción protectora en el hogar. Purifica el aire de la habitación y elimina olores. Requiere menos mantenimiento que otras pinturas y es fácil de limpiar.

Juega con el color. Elige cojines, plaid, complementos... con algo de color. Pon detalles en burdeos, tonos pastel, verdes...

MÁS PRÁCTICAS

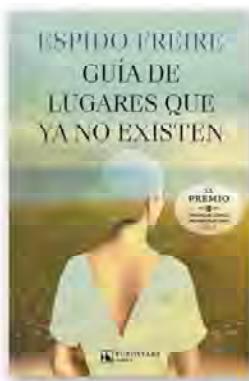
Se llevan las losas XXL en paredes y suelos de baño

Los azulejos grandes en suelos y paredes amplían visualmente la zona. Son ideales para todo tipo de baños, pero sobre todo para aquellos pequeños o con poca luz natural. Además, tienen otra gran ventaja:

- **Son más fáciles de limpiar y mantener.**

Al tener menos juntas, hay menos zonas donde se pueda acumular suciedad y moho, por lo que facilita su limpieza y es la solución más práctica. Las juntas entre los azulejos tienden a ser una de las primeras áreas en mostrar signos de desgaste.





Los viajes como transformación

El Damasco anterior a la guerra, el Madrid galdosiano, Bath y sus ecos de Jane Austen... Son algunos de los lugares que ya no existen que este ensayo, en un viaje que también es interior, nos hace recorrer. Ganador del XX Premio Eurostars Hotels de Narrativa de Viajes. RBA No Ficción. 160 págs. 20,90 €.

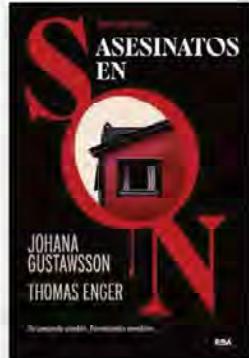
Pasión, suspense y venganza

Atrapada en un trabajo sin futuro y en un pueblo lleno de malos recuerdos, River intenta sobrevivir al duelo por la familia que perdió entre las llamas cuando recibe una misteriosa donación de dos millones de dólares. ¿De quién? ¿Y por qué? De la autora superventas de 'Todo lo que nunca dijimos'. RBA Lit. 376 págs. 21,90 €.



El oscuro secreto de una ciudad

Colaboradora de la policía de Oslo, Kari Vos lleva años buscando a su hijo desaparecido. Cuando indaga sobre el asesinato aparentemente resuelto de dos adolescentes en Son, descubre que en ese pueblo nada es lo que parece y que el lugar está vinculado a la desaparición de su pequeño. RBA Serie Negra. 400 págs. 23,90 €.



Un thriller angustioso

Lizzie ha intentado proteger a su hija Hollie, pero sabía que podía no lograrlo. Ahora alguien ha averiguado la verdad sobre su pasado y la niña ha desaparecido en medio de una fiesta de Halloween. Ella no puede ir a la policía ni decir nada a nadie. ¿Logrará que no la maten? RBA Serie Negra. 352 págs. 22,90 €.



Es nuevo

NEQI

TRES PRODUCTOS QUE CAMBIARÁN TU CABELLO

Son de la firma de cuidado capilar de lujo Neqi. Renuevan la melena y convierten el cuidado del cabello en un auténtico ritual de belleza. El spray de peinado Diamond Glass ofrece protección térmica y evita el encrespamiento. El aceite Opulent Oil aporta nutrición, brillo y mejora la textura del cabello. Y el perfume capilar The Wooden cuida la fibra capilar y deja un aroma duradero y elegante.

<https://es.neqi-hair.com>



GISELA

DEPORTE Y DESCANSO

Su nueva colección acompaña a la mujer en varias facetas de su día a día: el entrenamiento y el descanso.

www.gisela.com



CLINIQUE FIJADOR DE MAQUILLAJE

Set The Day es un spray que mantiene el maquillaje impecable todo el día. Crea una bruma ligera que se funde con la piel sin dejar sensación pegajosa.

www.clinique.es



SYOSS INNOVADORA COLORACIÓN PARA EL CABELLO

Permanent Color de Syoss es una innovadora coloración que ofrece 100 días de color profesional y un cuidado superior gracias a su avanzada fórmula, rica en pigmentos de color intensos fusionados con queratina.

www.syoss.es



REDEFINE Y MEJORA LA PIEL CON LOS PARCHES DE VALY

Son parches reductores que actúan 24 horas aumentando la elasticidad y firmeza de la piel. Estimulan la microcirculación y el drenaje linfático.

www.valycosmetics.com



SENCILLÍSIMOS

Postres muy ricos con frutas de invierno

Naranja, pera, granada, papaya... Sácales el máximo partido con estas recetas diseñadas para endulzar los días fríos del año



TULIPAS CON MACEDONIA

|| 4 ② 25 min

- 150 g de azúcar + 2 cdas.
- 35 g de harina
- 75 g de licor de melocotón
- 75 g de almendra molida
- 75 g de mantequilla
- 1 mango, 200 g de papaya, 200 g de piña, 1 limón
- 4 cdas. de nata para montar

Mezcla 150 gramos de azúcar, la almendra, la mantequilla ablandada y la harina. Agrega el licor y remueve hasta obtener una crema fina. Forra la placa del horno con papel sulfurizado y, a cucharadas, forma 4 discos de masa de unos 15 centímetros de diámetro.

Hornea 8-10 minutos a 180°. Retira, deja templar 20 segundos y separa del papel. Ponlos sobre 4 tazas bocabajo, presionando para que adopten su forma. Luego deja enfriar.

Cuela el zumo del limón. Corta el mango y la piña en dados, y la papaya en bolitas. Deja la fruta macerar 15 minutos con el resto del azúcar y el zumo.

Bate la nata hasta semimonitarla. Reparte la macedonia en las tulipas, agrega la nata y, a continuación, sirve.

TARTA DE PERA CON PASAS

II 8 45 min + reposo

- 1 kg de peras
- 2 discos de masa brisa
- 50 g de pasas de Corinto
- Mantequilla
- El zumo de 1 limón
- 80 g de azúcar
- Una pizca de canela
- 1 cdta. de ron
- Frutos del bosque
- Azúcar glas para decorar

Remoja las pasas en agua tibia con el ron. Pela las peras, descorzónalas y corta en dados. Ponlos en un cazo junto con el azúcar y el zumo de limón, y cuece a fuego suave durante 5 minutos.

Añade las pasas una vez bien escurridas y también canela al gusto. Prosigue la cocción durante otros 10 minutos. Retira del fuego y deja templar un rato. Precalienta el horno a 180°.

Engrasa un molde de tarta con mantequilla y luego fórralo con uno de los dos discos de masa. Vierte la compota de pera elaborada anteriormente y cubre con la otra masa, doblando los bordes y presionando con los dedos para sellarlos bien.

Pincha la superficie de la masa brisa con un tenedor, hornea durante 25 minutos y deja enfriar. Desmolda la tarta y sírvela junto con los frutos del bosque lavados y espolvoreada con azúcar glas.



CAZUELITAS DE MANZANA Y CREMA AL HORNO

II 6 55 min

- 6 manzanas, 2 huevos
- 100 ml de leche
- 70 g de maicena
- 25 g de mantequilla
- 50 g de azúcar
- 1 cdta. de azúcar vainillado
- 1 cdta. de canela en polvo
- Hojitas de menta

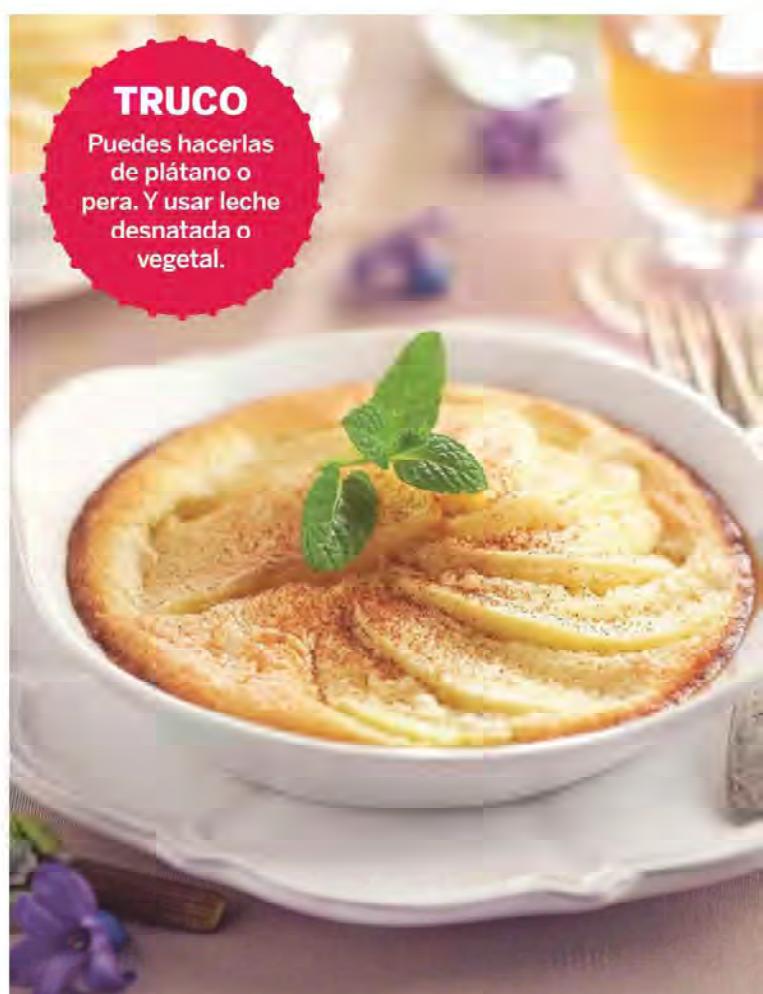
Precalienta el horno a 180°. Pela las manzanas, pártelelas por la mitad, descorzónalas y córtalas en láminas finas. Lava y seca la menta.

Casca los huevos, añade después los 2 tipos de azúcar y bate con varillas manuales hasta obtener una mezcla blanquecina y espumosa.

Agrega 20 gramos de mantequilla fundida, y la leche, y sigue batiendo. Incorpora luego la maicena tamizada y bate hasta que la hayas integrado por completo.

Engrasa 6 cazuelitas aptas para horno con mantequilla, rellénalas con la crema y alisa la superficie. Añade las láminas de manzana, ligeramente acaballadas y formando un círculo, y presiónalas un poco para que queden algo cubiertas con la crema.

Hornea 35 minutos o hasta que la crema se cuaje y observes que la superficie se dore. Sirve las cazuelitas templadas o frías, espolvoreadas con un poco de canela al gusto y decoradas con las hojitas de menta.



TRUCO

Puedes hacerlas de plátano o pera. Y usar leche desnatada o vegetal.



TRUCO

Abre la granada y golpéala boca abajo con una cuchara para que caigan sus granos.



BAVAROISE DE LIMÓN

114 0 45 min

- 2 limones
- 2 yogures naturales desnatados
- 3 huevos
- 4 hojas de gelatina
- 80 g de azúcar
- Unas hojas de menta

Remoja la gelatina en agua fría durante unos 5 minutos para empezar. Separa luego las claras de las yemas y bate estas últimas junto con el azúcar, hasta que blanqueen.

Lava y seca los limones a continuación, y ralla la piel de uno de ellos, asegurándote de des- cartar la parte blanca y amarilla interior. Incorpora la ralladura a los yogures.

Exprime el limón rallado y calienta el zumo en un cazo una vez lo hayas colado. Retira del fuego antes de que hierva, añade la gelatina escurrida y remueve hasta disolverla por completo.

Deja templar la mezcla anterior y, seguidamente, agrégala a las yemas. Hazlo despacio y sin dejar de remover en ningún momento. Monta las claras a punto de nieve firme e intégralas también a la preparación anterior con movimientos envolventes.

Reparte la bavaroise en moldes de flan y déjala cuajar dentro de la nevera durante 4 horas. Pasado ese tiempo, desmolda en los platos y sirve sobre una base del limón restante en rodajas finas y con menta.

ROLLOS DE REQUESÓN CON GRANADA

118 0 15 min

- 1 granada
- 250 g de requesón
- 200 g de miel
- 3 g de agar agar
- 2 ramitas de menta

Calienta un cazo con 200 ml de agua, agrega la miel y remueve muy despacio, hasta que se disuelva totalmente. Incorpora entonces el agar agar y mezcla hasta integrarlo por completo. Lleva a ebullición, deja cocer a fuego medio durante un minuto y retira.

Forra una fuente que sea plana con papel sulfurizado o bien con un poco de film transparente. Vierte encima la preparación de miel reser-

vada y extiéndela formando una lámina fina.

Córtala en 8 cuadrados de 8 x 8 cm de lado una vez se haya templado y déjalo enfriar a temperatura ambiente. Mientras tanto, extrae los granos de la granada y lava y seca la menta.

Escurre el requesón y bátele muy bien en un bol, hasta que veas que ha quedado cremoso y homogéneo. A continuación, repártelo en el centro de los cuadrados y enróllalos con cuidado para evitar que se rompan.

Distribuye los rollitos en los distintos platos, decóralos repartiendo por encima unas cucharadas de granos de granada y con algunas hojas de menta, y sirve.

COLECCIONABLE

LA COCINA DE LA ABUELA

TORTILLA DE PATATA Y PUERRO



RAPE CON SALSA DE PIQUILLOS



LASAÑA DE POLLO



TARTA DE QUESO Y MEMBRILLO



RAPE CON SALSA DE PIQUILLOS

|| 4 0 45 min

- 8 medallones de rape
- 100 g de pimientos del piquillo, 4 ajos
- 4 patatas pequeñas
- 3 ramitas de romero
- 4 guindillas, 1 hoja de laurel
- 400 ml de vino blanco
- Unas ramitas de perejil
- Pimienta negra en grano
- Aceite, pimienta, sal

Pela y corta las patatas en forma de lágrima. Frielas a fuego lento y cubiertas de aceite con 2 dientes de ajo, 2 guindillas y una rama de romero. Retira, deja escurrir y sazona.



Dora los pimientos escuinados y a tiras en un hilo de aceite, vierte el vino y cuece 5 minutos, a fuego lento. Salpimienta y Tritura hasta obtener una salsa fina.

Sazona el rape. Cubre con aceite y añade el resto de ajos y guindillas, granos de pimienta, laurel y más tomillo. Confitalo (sin hervir) a fuego lento 20 minutos.

Reparte la salsa caliente en 4 platos, añade el pescado (pásalo por la sartén, sin aceite, hasta dorarlo) y las patatas. Sirve espolvoreado con perejil y romero.

TARTA DE QUESO Y MEMBRILLO

|| 8 0 55 min

- 240 g de mantequilla
- 120 g de azúcar glas
- 3 yemas, 420 g de harina
- 200 g de dulce membrillo
- 20 ml de vino blanco
- 150 g de queso de tetilla
- 75 g de nueces

Tamiza la harina, añade el azúcar glas, la mantequilla ablandada y 2 yemas. Ama hasta obtener una pasta lisa y homogénea. Dale forma de bola, envuelve en film y deja reposar unos 30 minutos en la nevera.

Divide la masa en dos partes, una un poco más grande. Estira esta, forra con ella



un molde redondo de tarta de 20 cm y pincha el fondo con un tenedor. Trocea el membrillo y calienta en un cazo con el vino, removiendo hasta que esté cremoso.

Ralla el queso sobre la masa. Espolvorea las nueces picadas y vierte encima la crema de membrillo, alisando la superficie. Estira la masa restante, córtala en tiras y entrecruzalas sobre el relleno para formar el enrejado.

Pinta con la yema restante batida y hornea 35 minutos a 180°. Retira y deja que se enfrie. Desmolda y sirve.

TORTILLA DE PATATA Y PUERRO

|| 4 0 1 h

- 6 huevos, 4 patatas
- 2 puerros, perejil
- Cebollino, aceite, sal
- 100 ml de tomate frito
- 1/2 cebolla, 2 ajos
- 20 ml de vinagre de Jerez



ta las primeras a punto de nieve, también con sal.

Mezcla claras y yemas suavemente para que no se baje. Añade a las patatas con los puerros, perejil y cebollino picados, y mezcla. Vierte en un molde redondo engrasado con aceite y hornea 25 minutos a 180°.

Pela y corta las patatas en rodajas. Confitalas a fuego lento en una sartén con abundante aceite 10 minutos. **Limpia los puerros**, lávalos y córtalos en juliana. Añádelos a la sartén con las patatas y deja confitar juntos 10 minutos más. Escurre y sala. **Casca los huevos**, separando claras y yemas. Sala y bate las segundas, y mon-

Pela y corta las patatas en rodajas. Confitalas a fuego lento en una sartén con abundante aceite 10 minutos.

Limpia los puerros, lávalos y córtalos en juliana. Añádelos a la sartén con las patatas y deja confitar juntos 10 minutos más. Escurre y sala.

Casca los huevos, separando claras y yemas. Sala y bate las segundas, y mon-



LASAÑA DE POLLO

|| 5-6 0 1 h 30 min

- 12 placas de lasaña
- 400 g de pechuga, 2 ajos
- 1 cebolla, nuez moscada
- 1 zanahoria, 1 calabacín
- 200 ml de tomate frito
- 100 g de queso, pimienta
- 400 ml de leche, orégano
- 40 g de harina, cebollino
- 40 g de mantequilla, sal

calabacín y la zanahoria, y rehoga 5 minutos más. Agrega el pollo y el tomate, orégano, sal y pimienta. Cuece a fuego lento 10 minutos.

Tuesta la harina en la mantequilla fundida. Vierte la leche caliente, añade sal, pimienta y nuez moscada, y cuece a fuego lento, removiendo hasta que espese.

Unta una fuente de hornear con aceite y forma capas, alternando las placas de lasaña y el relleno de pollo. Cubre con la besamel y con el queso y hornea 45 minutos a 180°. Pasado el tiempo, sirve con cebollino picado.

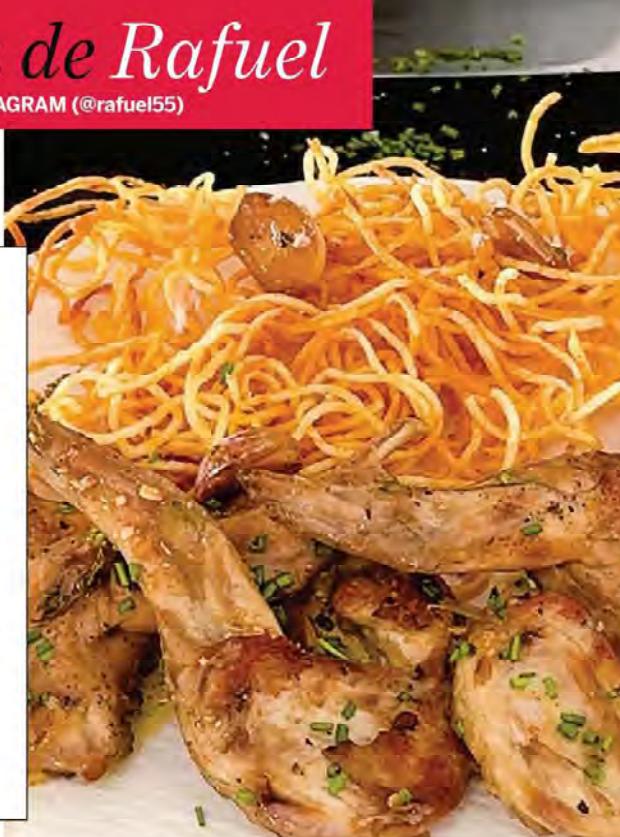
Cuece las placas. Pica cebolla y ajos. Raspa la zanahoria y pícalas. Despunta el calabacín y pícalo en cubitos. Limpia el pollo y córtalo en daditos.

Rehogar los ajos y la cebolla 7 u 8 minutos. Cuando empiecen a dorarse, añade el

INGREDIENTES

II2 50 min

- 6 espalditas de conejo
- ½ vaso de vino blanco
- ½ vaso de caldo de verduras
- 1 puñado de piñones
- Sal, pimienta
- Aceite de oliva
- 1 cabeza de ajos sin pelar
- 2 cayenas
- 1 rama de romero



Espalditas de conejo al ajillo

Con unos espaguetis de patata que me encantan



1. Saltea todos los dientes de ajo y la cayena en aceite, y retira. Salpimienta el conejo y dóralo en el mismo aceite.



2. Riega el conejo con el vino blanco y agrégale la rama de romero. Sube el fuego para que reduzca el alcohol.



LOS TRUCOS DEL CHEF

• **Una guarnición que no falla.** Suelo servir estas espalditas con unas patatas tipo espagueti. Al ser tan finas, se deshidratan muy rápidamente al freírlas, por lo que quedan supercrujientes. ¡Son irresistibles!

• **Usa un espiralizador.** Es un cachivache que merece la pena tener en casa. Te permite hacer espaguetis no solo de patatas, también de pepinos, calabacines...



3. Reincorpora los ajos reservados con antelación y cuece 20 minutos. Agrega una pizca de piñones y, tras unos minutos, sirve con patatas fritas.



4. Echa el caldo, tapa y cocina 20 minutos. Agrega una pizca de piñones y, tras unos minutos, sirve con patatas fritas.

DIRECTOR Luis Pliego

DIRECTORA DE ARTE Susana de Almeida

JEFES DE REDACCIÓN Rafael Bladé, Aida García, Karmele Izquierre

JEFE 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 maqueta), Jordi Juncosa

TRATAMIENTO DE IMAGEN Cristina Molinero, José Juan Ruiz

LECTURAS PRÁCTICA

REDACTORA JEFA Carmen L. Santamaría

REDACCIÓN Lluís Samartín

MAQUETACIÓN Angelina Casals

WWW.LECTURAS.COM

DIRECTOR José Confuso

REDACTORA JEFE Gemma Amil

REDACCIÓN WEB Conchi Álvarez de Cienfuegos, Rebeca Aloriso, Helena Armaza, Adrián López, Alicia Alarcón, Alejandro Paredes

DIRECTORA EDITORIAL REVISTAS PRÁCTICAS

Caterina Miloro

COLABORADORES EXTERNOS Isabel Bertral, Álvaro Corbalán, Ártox F. Couceiro, Enric Gibert, 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.es Madrid: Méndez Álvaro, 56, planta 5, 28045 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 Méndez Álvaro, 56, planta 5, 28045 Madrid. Tel. 91 510 66 00. [Publicidad@rba.es](http://publicidad.rba.es)

BARCELONA Y LLEVANTE:

DIRECTORA DE OFICINA Ana Gómez

DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Àngela Carpio, Olga Fernández, Cristina Hombravilla

COORDINADORA DE PUBLICIDAD Ivana Stelmashewski

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, portadas, 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.

Disparo por la culata		¡¡¡Socorro!!!		Golpe de volante en la etapa ciclista		Extremos del puente		Avenida férrea		El órgano más superficial		Mezclar antes de repartir	
Bucle por los pelos		El hijo moreno de don Pantuflo				Pular asperezas				En situación posterior		Flaco que no llega al gramo	
►		▼				Fuera de la ley	►			▼		▼	
						Susceptible de fusión	▼						
Rapa por la cara	►							Ser muy poco frecuente	►				
Capicúa musical								Indicios de indicios					
►				Avión despedazado en la luna de miel	►			▼					
				Media paella									
Muestra de calcio	►	Equipo de protección individual	►		▼	Te desplazas a pie	►			▼		Rojo desoxigenado	►
		Corinover				El fin del mundo						Sabio judio:	
►	▼	Asaltar la nave enemiga	►				▼					Ora a lo loco	►
		Objetivo de ensueño										Pezón que sostiene la hoja	▼
Leal a su perro	►		▼							►			Centro comercial
Malla de pescador						Al oeste del edén	►						Apeadero ferroviario
►						Electrodo positivo							Cartuchera bien armada
Le falta tela para ser la panacea	►				▼	Una que se mueve sinuosamente							
Hidrocarburo													
►													
Ala entera desplumada	►												
Núcleo comarcal													
►													
Mil romanos en dos bandos		►											
		Tráfico inhumano											
El polo más meridional	►	También en inglés	►	▼		El inicio de una época	►	Noble en la corte inglesa	►	Contenido de la copa			Inicial del nombre
		Planeta azul verdoso				Reza pro nobis		3600 segundos		Mellizas de Jerez			Dicen que no ocupa lugar
►													
Captá ondas por todas partes	►			▼									
Elimina													
►													
Completo vacío	►				▼	Prolongada	►						Artículo de élite
Una servidora						Hay tres en cada elemento							Círculo vicioso
►													
Tejido rico en calcio y fósforo	►				▼			Portadora de buenas nuevas	►			▼	



SUDOKU ★ fácil

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

★★★ difícil

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

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.

	N			L	O	T		
Q		I						
	A		N	R				
U	O	L	I	N	R			
L	N	O	A	U	Q			
	U	I		R				
			N		U			
R	T	U		Q				

Pista: Quietos, muy sosegados.

	O							
A	Z			O	N			
	A	P	C	I				
N					I	A		
A	H					P	U	
C	I						Z	
O	C	I		U				
I	N			C	A			
				H				

Pista: Disparo de un cohete por San Fermín.

Pasatiempos

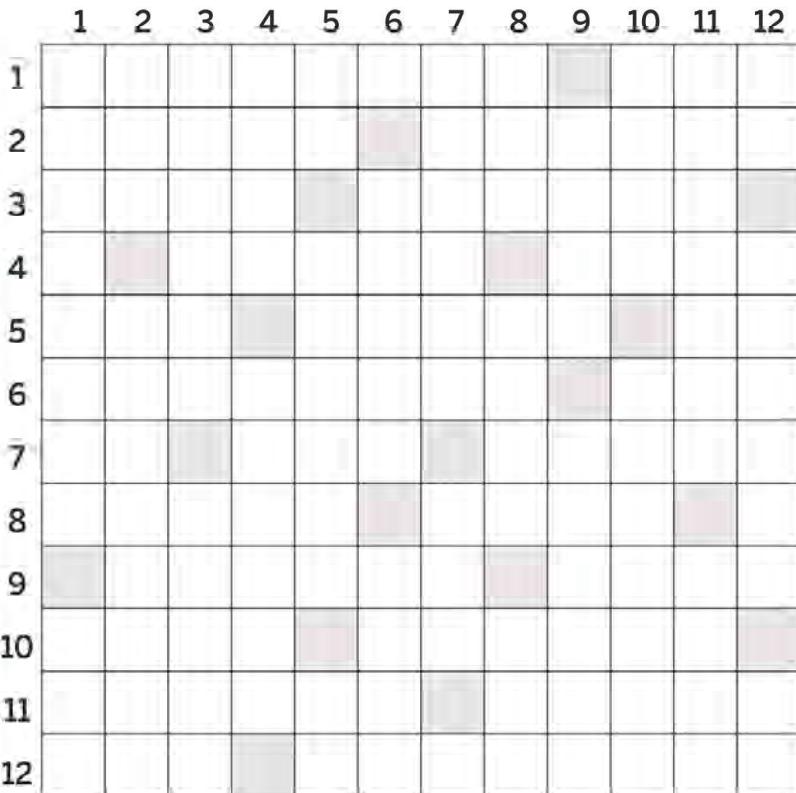
CRUCIGRAMA

Horizontales

1. Agredir violentamente al chucho. Importante río suizo. 2. Corto de alcances o de miras. Un local muy dramático. 3. Adorna un vestido al canto. Locos de tanto orar. 4. El motor de una canoa. Ruge ante el gol marcado por el equipo local. Nenes que han perdido la cabeza. 5. Se lo empieza a imaginar. Su madre es mi única hija. Dos en el nordeste. 6. El faro de los aeródromos. Noble, natural o ciudad. 7. Media cruz. Hermana con sorpresa. Y otorga. 8. Cambiar el trabajo por tiempo libre. La de campo está en Madrid. La consonante más mimosa. 9. Asalta la joyería navaja en mano. Número con farnia de ser el más chulo. 10. Nota de burla o de afronta. Contraria a algo o a alguien. 11. Nacido en Etiopía. Inundación por crecida. 12. Iglesia catedral. Aliviar penas y aflicciones.

Verticales

1. Gas incoloro de fórmula NH₃. Instituto de Enseñanza. 2. Centro Instructor de Reclutas. Bueque de mercancías. 3. Sobrar al sentir alegría. Empieza con latina: simboliza con griega. 4. Levantar al ganador a hombros. Reunión de esqueletos. 5. De cero la mitad. Antiguo cántaro romano. Siglas informáticas. 6. Portería de rugby. No querer ver ni en pintura. Yo así lo pienso. 7. Atraer a alguien ganando su voluntad. Pierde el equilibrio. Nitrógeno. 8. Prisionera muy real. Sombrero femenino con ala pequeña. Un poco de arsénico. 9. La que niega que Dios existe. Colaboración en Centroamérica. 10. Anuden. Zona de los casquitos. 11. Depósito de armamento de un club de fútbol londinense. Mágica mujer. 12. De Roberto. Ábrete, puerta de Alí Babá. La cabeza del árbitro.



PALABRAS ENROSCADAS



MARCIANO



MISERE



RESA



RAP

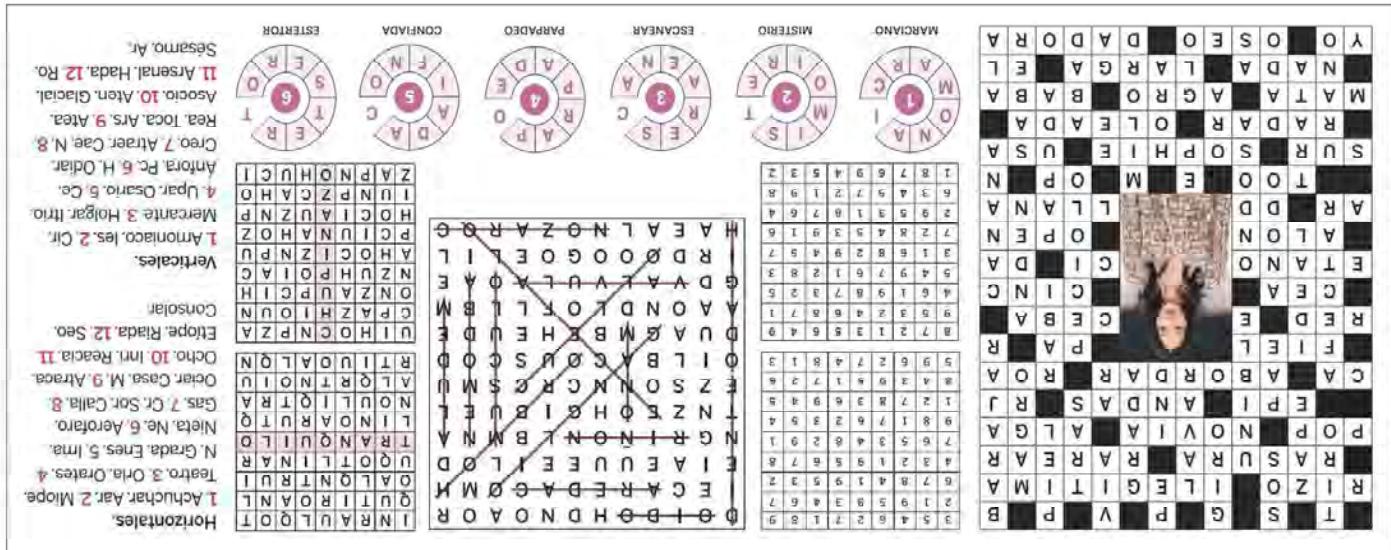


ADA



TER

SOLUCIONES



Horóscopo



Amal Clooney (48).

ACUARIO

21 enero-19 febrero

Ese punto tuyo de impaciencia que en algunas ocasiones tanto te ha llegado a favorecer ahora podría, en cambio, perjudicarte. Ten muy presente que **no es buen momento para tener prisa absolutamente por nada**. Esta semana necesitarás tomarte tu tiempo sobre todo para equilibrar tus relaciones y ordenar tus vínculos sociales. No dejes de hacerlo porque de ello depende tu bienestar en un futuro no demasiado lejano en el tiempo.

ARIES

21 marzo-19 abril

La Luna Llena te proporcionará muchas ventajas, entre ellas mejorará tu atractivo personal. Saca partido de ello porque **nadie podrá negarse ahora a lo que le pidas**. Socialmente estarás muy solicitada, pero aprende a distinguir a quienes se te acercan solo por interés o te llevarás un chasco.

TAURO

20 abril- 20 mayo

Un positivo influjo lunar te ayudará a cambiar tus perspectivas. Será clave para mejorar tu energía y tu estado de ánimo. Determina qué es lo que influye negativamente en tu vida y cambia el chip. **Deja de preocuparte por tu economía, que goza de buena salud**, y disfruta con lo sencillo.

GÉMINIS

21 mayo-20 junio

La faceta mejor aspectada para ti en estos días será la económica. Dispondrás de lo suficiente para placeres y comodidades que te harán la vida más fácil. Disfrútalos sin mala conciencia, te lo mereces. También el amor entra en una fase muy favorable, especialmente en relaciones de largo recorrido.

CÁNCER

21 junio-22 julio

Conseguirás mantener la armonía familiar en una situación en que podría peligrar. Eres indispensable en este entorno y tu bienestar emocional también depende en gran parte de ello. **Momento óptimo para abrir tu corazón a nuevas inquietudes**. Recuerda: vales mucho y la vida te sonríe.

LEO

23 julio-22 agosto

VIRGO

23 agosto-22 sept

LIBRA

23 sept-22 octubre

ESCORPIO

23 octubre-21 nov

SAGITARIO

22 nov-20 diciembre

CAPRICORNIO

21 dic-20 de enero

PISCIS

20 febrero-20 marzo

La Luna Llena en tu signo te dará una dosis extra de brillo personal y potenciará tus talentos. Te expresarás ahora con mayor creatividad y te abrirás a nuevas opciones. Es el momento idóneo para revisar tus conceptos sobre el amor. Cambia ciertos patrones y por fin darás con la pareja perfecta.

El influjo lunar potenciará tu intuición. Detectarás detalles que para otros pasan desapercibidos y esto redundará en **grandes ventajas para tu progreso profesional**. Busca la causa de tus problemas de pareja en tu estado emocional: quizás es un exceso de emotividad lo que los provoca.

Pasarás por un bache económico si no controlas bien tus gastos. Aplaza ciertas compras, pero no te agobies, se trata de algo momentáneo propiciado por cierto influjo astral en tu signo. Sin embargo, **el amor se verá ahora exaltado, podrás conseguir lo que tanto has deseado**.

Pon toda tu atención y esfuerzo en lo profesional. El potente influjo de la **Luna Llena te dará ahora el impulso que necesitas para ganar prestigio** y dinero. También tu estado de ánimo mejorará ante esta situación positiva y la persona en quien tienes puestos los ojos verá en ti a la pareja idónea.

Avanzas con rapidez hacia tus objetivos, pero dosifica tus fuerzas y ve descansando. Una falta de energía podría perjudicarte en tus propósitos más inmediatos. Excelente momento para reconducir ciertos asuntos que te han tenido en vilo. También **tus problemas sentimentales tocan a su fin**.

Rebaja tus expectativas respecto a una posible relación con alguien a quien acabas de conocer. **Podrás sucumbir al encanto de una persona que está en tus antípodas**. No confundas pasión con amor de base, sentimientos sólidos y profundos. Este será tu punto débil durante todos estos días.

PERSONAJES QUE TAMBÍEN CUMPLEN AÑOS



FELIPE VI



MACARENA GÓMEZ



CARLOS LATRE



PEPA BUENO



OPRAH WINFREY

Feliz cumpleaños



Empezó su carrera en un programa infantil



Firmó su primer contrato musical a los 14 años

Shakira dio sus primeros pasos en el programa 'Buscando un artista infantil'. Con 14 años firmó con Sony para tres discos.



Comparte cumpleaños con su ex

Gerard Piqué (38) y Shakira cumplen años el mismo día, el 2 de febrero. Se enamoraron en 2010 rodando el videoclip de 'Waka Waka'. Tienen dos hijos de 13 y 11 años.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR



SHAKIRA

CUMPLE 49 MIENTRAS PREPARA LA LLEGADA DE SU GIRA A EUROPA

Tras arrasar en América con el tour de 'Las mujeres no lloran', la cantante ultima sus nuevos conciertos

Nacida en la localidad colombiana de Barranquilla, Shakira siempre ha tenido presente sus orígenes. Tanto que en 1997 fundó una oenegé para combatir la pobreza en su país a la que llamó 'Pies descalzos', como el disco que dos años antes la situó en el mapa. Fue el inicio de una carrera meteórica. En 2010, tras un matrimonio de una década con el abogado argentino Antonio de la Rúa, se enamoró de Gerard Piqué, padre de sus dos hijos. Su divorcio fue tormentoso pero le devolvió la garra musical, que hoy sigue arañando aplausos gracias a una gira de éxito. ■



rtve

DESCUBRE TU LADO SALVAJE

EVOLUTiON



6 DE FEBRERO SOLO EN CINES

THE THINKLAB



rtve

prime



Capers



Gobierno de Navarra
Nathaniel Gobertman

Ente Gestión Media

10

creA

BETA

PENDIENTE DE CALIFICACIÓN POR EDADES



aire

BARCELONA

Colección 2026

airebarcelona.com