

SEMANA

4 DE FEBRERO DE 2026 NÚM. 4.487 • 2,70 € CANARIAS 2,80 €



EXCLUSIVA **ARANTXA** **SÁNCHEZ VICARIO** **Ilusionada de nuevo**



IÑAKI URDANGARIN

Las confesiones más impactantes de sus memorias



FOTOS EXCLUSIVAS

GLORIA CAMILA

Junto a su ex, Álvaro García



EXCLUSIVA

CONTINÚA CON SU RECUPERACIÓN

SARA CARBONERO

Nueva visita al hospital



Escanéame

Escanéa el código con tu móvil para ir a la página web



#YoLeoSemana

WWW.SEMANA.ES

TODA LA ACTUALIDAD DEL CORAZÓN ESTÉS DONDE ESTÉS



Tik Tok
@semana_revista



Facebook
facebook.com/semana.es



Twitter
@semana_revista



Instagram
@semana_revista



PÁGINA
18
LOS REYES
VIVEN
UNOS DÍAS
Duros.



PÁGINA
30
JULIO IGLESIAS:
LA FISCALIA
ARCHIVA
SU CASO.

y además no
te pierdas...

vida estilo SEMANA



MODA
Carolina y Carlota
de Mónaco, las reinas del glamour
BELLEZA
Los mejores deportes para quemar grasa
TRUCOS
Los consejos de
una ordenadiz
Cómo eliminar el oido
Y ADEMÁS
Pasatiempos, ocio,
tarjetas interactivas,
recetas, horóscopo...

SALUD
Revisiones
necesarias
Te ayudan a prevenir el cáncer

FASCÍCULO 46

SEMANA COCINA Mediterránea

LAS RECETAS DE LA SEMANA:
• Alcachofas rellenas de hortalizas • Ensalada de patatas y alcachofas
• Piza de alcachofas y berenjena • Alcachofas a la provenzana
• Tíglafatellis con atún y hortalizas • Tarta de manzana

Fascículo 46

*no disponible en el formato
POCKET ni EDICIÓN ESPECIAL

• Pasatiempos de invierno



PÁGINA
88

LA GALA DE LOS
PREMIOS FEROZ

EN MADRID

EXCLUSIVA

Sara Carbonero se recupera poco a poco

Acudió al hospital para una revisión acompañada por una de sus mejores amigas, Raquel Perera, ex de Alejandro Sanz





Sara aún se está recuperando de su último problema de salud.



EL 2026 no ha empezado demasiado bien para Sara Carbonero, que el próximo 3 de febrero cumplirá 42 años. Tras más de una semana ingresada en Lanzarote con fuertes dolores abdominales y ser operada de urgencia, la periodista regresó a Madrid para seguir con la recuperación. Y eso

incluye una revisión en la Clínica Universitaria de Navarra, el mismo centro que le hace el seguimiento desde que la diagnosticaron de cáncer en mayo de 2019.

SEMANA publica en exclusiva las imágenes de Sara acudiendo a esta cita médica, donde la podemos ver tranquila y relajada, pero con el semblante serio. Y no ►►►

▶▶▶ es para menos, porque los últimos tiempos no han sido nada fáciles para ella, por mucho que haga gala de una fortaleza y optimismo envidiables.

Sus amigos, junto con su familia, y en especial sus hijos, fruto de su matrimonio

Universidad de Navarra



cun.es

Tras la consulta
salieron
charlando
serias pero
tranquilas.

con Iker Casillas, son quienes le dan la fuerza necesaria para afrontar los reveses que ha vivido. Ahora, de regreso en la capital, Sara recupera su vida y su rutina, pero también sigue con sus cuidados médicos, siempre rodeada de personas que juegan un papel fundamental y sanador porque sabe que siempre están ahí, a su lado.

Nunca sola

Por eso en esta ocasión, yendo a su cita en el hospital, Sara tampoco estaba sola. Y es en estos momentos cuando su red de apoyo está siendo fundamental.

Su comadre Isabel Jiménez (Sara es la madrina de su

hijo Hugo), socia también en su firma de moda Slo-welove, es casi una hermana para ella, como todas sabemos. Pero hay otra mujer que juega un papel importantísimo en su vida. Y esa no es otra que la Raquel Pérrera (50), coach y expareja de Alejandro Sanz y que per-



Sara empezó el año siendo ingresada de urgencia en Lanzarote tras sufrir fuertes dolores abdominales

tenece a su núcleo más duro de amigas, esas que no se separan de ella en ningún momento.

Raquel y Sara se conocían desde hace tiempo, pero fue en 2025 cuando su relación se hizo más estrecha, algo que la propia periodista ha reconocido.



SEMANA publica en exclusiva las imágenes de Sara y Raquel, que se han hecho inseparables

La periodista ha encontrado en su familia y amigos su principal apoyo estas últimas semanas

"El año en el que nuestra amistad y nuestro vínculo se hizo más fuerte si cabe. Un año de aprendizaje para las dos, de situaciones de todo tipo, buenas, regulares, malas. De pedir perdón, de aprender a perdonar. Pero siempre, siempre unidas por ese lazo invisible e irrompible", dice.

Y ha sido precisamente con ella con quien la vimos yendo a la Clínica Universitaria de Navarra.

Tras su cita, ambas abandonaban las instalaciones mientras charlaban de camino al parking. Sara, aún convaleciente, tiene que recuperar del todo las fuerzas y caminaba despacio, con cautela, mientras compartía confidencias con su amiga.

Tras ser diagnosticada de cáncer en 2019, Sara Carbonero ha aprendido a encarar los reveses con valentía

Ahora lo más importante es volver a la rutina, y tomarse las cosas con calma. Y por si acaso se le olvida, ahí están sus incondicionales para recordarle que no hay prisa, un verdadero 'ejército' de amigas en las que refugiarse y que, insistimos, están siendo un gran apoyo.

Como también lo es su pareja desde hace unos meses, José Luis Cabrera, inseparable en estos momentos en los que la salud le ha vuelto a dar un pequeño susto y que estaba con ella en Lanzarote celebrando la llegada de 2026 cuando acabó en el hospital.

Agencias

Iñaki Urdangarin

Las 16 revelaciones más impactantes de sus memorias

"Hacer sufrir de nuevo a Cristina y a mis hijos jamás formó parte de mi idea de empezar de cero", recuerda el ex duque de Palma

SE siente víctima de una persecución cuyo objetivo no era él y siempre creyó que no iba a entrar en prisión. Está convencido de que la suya fue "una sentencia desproporcionada donde el objetivo mayor era la caza de una institución que yo representaba" y ahora solo quiere olvidar.

El próximo 12 de febrero sale a la venta *Todo lo vivido*, la biografía de Iñaki Urdangarin (58), que han adelantado *El País* y *Hola* y donde el exduque de Palma relata las luces y sombras de un hombre que tocó la gloria, pisó la cárcel y ahora renace de sus cenizas.

Un libro donde reconoce que la soledad de la prisión fue dura, pero la que se encontró en la calle al obtener el tercer grado fue más dura aún: "Salir de la cárcel no se parece en absoluto a lo que muestran las películas. No existe esa imagen en las que se abren unas puertas metálicas y al otro lado te esperan tus seres queridos dis-

puestos a fundirse en un gran abrazo".

Hoy, después de lo que ha pasado tiene claro que no haría muchas cosas y cambiaría otras... Estas son algunas de las declaraciones más sorprendentes del excuñado del Rey Felipe VI.

"Lo mío fue una sentencia desproporcionada; el objetivo mayor era la caza de la institución que yo representaba"

● **No se compraría el Palacete de Pedralbes** (1.000 m. cuadrados, tres plantas, siete habitaciones, diez baños...), que costó casi 9 millones de euros, pero dice que "estaba deslumbrado por aquel estilo de vida en el que había entrado" y se dejó llevar por querer también vivir como ellos.

● **Afirma que el detonante de ese deslumbramiento fue el Rey Juan Carlos** y un

comentario que le hizo sobre el piso de Barcelona en el que vivían: "Ahí no cabéis, chico". De algún modo viene a indicar que en ese momento empezaron sus problemas, haciendo en parte responsable al Emérito.

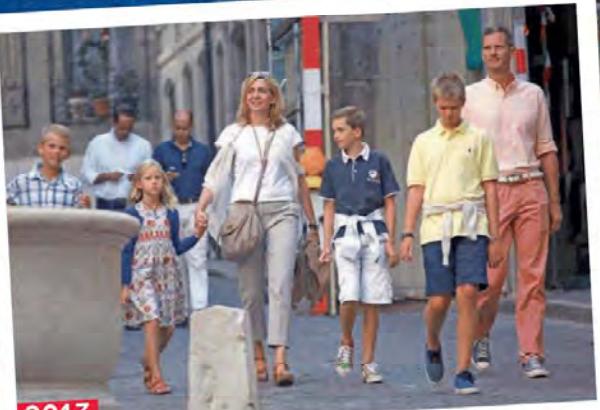
● **Una vez fuera de la prisión, empezó otra clase de encierro.** Y recuerda cómo se sentía en su casa de Ginebra: "un visitante ocasional, un outsider", que volvía a una familia que tuvo que salir adelante sin él. "Una sensación muy difícil de gestionar. Muy dolorosa".

● **Define a su actual pareja, Ainhoa Armentia, como "parte esencial de mi felicidad".** Incluso se muestra bastante claro y directo: "Supuso una energía nueva en mi vida... Con ella, el mundo había dejado de darme miedo para empezar, otra vez, a parecerme un desafío emocionante... Cerca de ella, el pasado ya no pesaba con tanta rotundidad". ►►►



"El sentimiento que me embargó el día que ingresé en prisión fue el pánico. Pánico puro. Un gancho helado en el estómago que me dejaba sin aire"

"Salir de la cárcel no se parece a lo que muestran las películas. No existe esa imagen en las que se abren unas puertas metálicas y al otro lado te esperan tus seres queridos"



SU FAMILIA

La cárcel supuso para Iñaki el principio del fin de su matrimonio. Pero lo más duro fue tener que separarse de sus hijos. En el libro les agradece su "fortaleza silenciosa" en los años más duros, y su "amor incondicional".

►►► ● Pero, ¿qué le apor-
ta Aihnoa? Él se muestra
rotundo. "Su cariño y su com-
prensión fueron claves para
que pudiera encontrar el
camino de mi reconstruc-
ción", dice.

● Su paso por la cárcel de
Brieva fue uno de los capítu-
los más difíciles de escribir.
Esos casi 1000 días (la conde-
na fue de cinco años y diez
meses por malversación, pre-
varicación, fraude, delitos fis-
cales y tráfico de influencias,
pero estuvo en prisión tres
años y medio) lo marcaron.
"El sentimiento que me em-
bargó el día que ingresé y la
puerta restalló por primera
vez a mis espaldas fue el pánico.
Pánico puro. Un gancho
helado en el estómago que
me dejaba sin aire. Miré alre-
dedor y solo vi muros, rejas y
concertinas", recuerda.

**"El primer
locutorio con mi
hijo mayor fue
muy duro. Hablas a
través de un cristal,
no puedes abrazar,
no puedes tocar..."**

● También confiesa cómo
se sintió esos primeros días:
"Pensaba: 'No voy a poder
soportarlo'. Lloré todo el vera-
no. Todavía me tiembla el
pulso al mirar hacia esa oscu-
ridad", recuerda.

● Las visitas en la cárcel.
Allí, encerrado entre aquellas
cuatro paredes, los días pasa-
ban iguales. Esperando solo el
momento de esas ansiadas
visitas, que tampoco fueron
fáciles. "El primer locutorio
con mi hijo mayor fue muy
muy duro. Hablas a través de
un cristal, no puedes abrazar,
no puedes tocar... Yo veía su

cara... Aquello me impresionó
mucho".

● Fue entonces cuando
Iñaki recuperó un antiguo
hábito, casi olvidado, escri-
bir cartas. "Como las visitas
eran limitadas, cuando mis
hijos venían a verme, al ter-
minar, les daba una carta para
que se la llevasen. Con
muchos amigos me comuni-
caba solo por carta, porque la
prioridad de las visitas para mí
era la familia", recuerda.

● Relaciones inesperadas.
Y eso puso en marcha algo
extraño. "Empecé a recibir
cartas de desconocidos.
Gente muy creyente, que me
aconsejaba que me agarra-
ra la religión, o que me
daba consejos para
aguantar. También presos
de otras cárceles que
tenían curiosidad. Me
preguntaban qué tal
estaba, me decían que
no me desanimara, me
repetían esa frase tan
carcelaria: 'de aquí se
sale'. Esas creo que las
abrían y nunca las
contesté".

● La soledad.
Iñaki reconoce en
su libro que salir
de la cárcel no le
trajo la libertad
que tanto ansia-
ba. "Cuando por
fin comenzé el
tercer grado me
invadió una nue-
va soledad. Perci-
bí un extraño va-
cío a mi alrededor.
Aquellas visitas que
en prisión eran un
ritual casi sagrado se
espaciaron".

● El fin de su matrimo-
nio. Tras su etapa en prisión,
la libertad podría parecer el



"Deseo una vida feliz junto a mis hijos, junto a mi pareja, junto a las personas que amo. Quiero vivir desde la gratitud".

paraíso, pero también tuvo sus sombras. Pagó un alto precio y sin duda uno de los más elevados fue su matrimonio. Porque reencontrarse con la Infanta Cristina en Ginebra no fue tal y como imaginaba. "Nos habíamos convertido en dos buenos amigos, unidos por el mayor y más hermoso proyecto de nuestras vidas, nuestros cuatro hijos", escribe.

● **Habla de Cristina de Borbón.** Para su exmujer solo tiene palabras de afecto y cariño. "Seguimos preocúpandonos el uno por el otro y deseándonos lo mejor, sigue siendo una parte importante de mi vida, alguien a quien quiero, admiro y respeto mucho".

● **Amenaza de divorcio.** En 2009, antes de que estallara *El caso Nóos*, y para acallar los incipientes rumores, el matri-

monio Urdangarin se mudó a Washington. Y hasta allí mandó el Rey Juan Carlos un emisario que fue tajante: "Mira Iñaki, creemos que lo mejor es que te divorcies de doña Cristina". La Infanta, fue igual de rotunda: "Pues te puedes ir por donde has venido", le dijo al enviado especial.

"Cuando por fin comencé el tercer grado me invadió una nueva soledad. Percibí un extraño vacío a mi alrededor", escribe

● **Una mala gestión.** Eso no evitó, sin embargo, el dolor de Cristina cuando años después se hizo pública la relación de Iñaki y Ainhoa. "Con Cristina había hablado, pero no con mis hijos. Mi mala gestión de los tiempos y de la

comunicación hizo que el asunto fuera muy doloroso para todos. Hacer sufrir de nuevo a Cristina y a mis hijos jamás formó parte de mi idea de empezar de cero".

● **Un nuevo comienzo que no fue fácil pero que se resumía en un deseo.** "Una vida feliz con mis hijos, mi pareja y las personas que amo. Quiero vivir desde la gratitud, desde la alegría serena de las cosas pequeñas. Como una llamada de mis hijos, un atardecer con Ainhoa, la charla con un amigo, el trabajo en equipo, las rutas en bicicleta, el cansancio al final de un día productivo o las gracias de alguien a quien he ayudado".

● **Y aunque no habla desde el rencor, no puede evitar lanzar un reproche hacia la Casa Real:** "Cuando las cosas se pusieron muy feas, me sentí abandonado". ■



SOBRE SU FAMILIA POLÍTICA

En el libro, Iñaki Urdangarin tiene palabras de cariño para quien fue su suegro, el Rey Juan Carlos. En cambio cuando habla de su cuñado, Felipe VI, la cosa cambia, llegando a cuestionar si de verdad eran amigos en aquella época.



2002

EXCLUSIVA

Arantxa Sánchez Vicario, de nuevo bien acompañada

La tenista parece haber recuperado la sonrisa al lado de un nuevo hombre, lista para olvidar la batalla con su exmarido y padre de sus hijos

El amor no ha sido precisamente un terreno de juego de éxito para Arantxa Sánchez Vicario (54). La extenista y campeona siempre ha derrochado una garra excepcional durante sus años en la élite del deporte y, sin embargo, se le ha resistido la felicidad en la esfera más personal. Pero ahora se abre un rayo de luz y SEMANA es testigo de una bonita noticia para empezar 2026: Arantxa vuelve a estar acompañada y estas son las primeras imágenes.

Amargo pasado

Después de dos matrimonios, y en especial una cruda batalla legal con Josep Santacana, su segundo marido y padre de sus dos hijos, esta nueva compañía supone un

balón de oxígeno. Arantxa reside en Miami, lejos de todo y de todos. Y es allí donde ha conocido al hombre que le ha devuelto la sonrisa. Según ha podido saber SEMANA, llevan más de un año de relación.

Moreno, altura media y amante del deporte, como ella, tal y como vemos en este reportaje. Hemos podido captarles en varios días en los últimos meses, siempre vestidos con chándal y en citas relajadas y familiares. En una de ellas se desplazaron hasta la localidad de Tampa, a cuatro horas en coche de Miami, para ver un partido de fútbol en el que juega el hijo pequeño de Arantxa.

Debido a sus problemas legales, la tenista ha asegurado que vive con ►►►



Arantxa (54), allado del hombre que le ha devuelto la confianza en el amor.



La campeona tiene a sus espaldas dos matrimonios fallidos.

Ambos viven en Miami y llevan alrededor de un año de relación, aunque todavía no comparten domicilio

UNIDOS POR SU AFICIÓN AL DEPORTE



Valores compartidos. Arantxa y su pareja disfrutan de su tiempo libre relacionado con el deporte. No solo el tenis, sino también el fútbol, que practica el hijo de la campeona. A menudo se desplazan para ver los partidos del niño y Arantxa y su novio animan desde las gradas, como vimos hace cuatro meses, pero más bien solos, sin mezclarse con otros familiares.



La pareja acudió a ver un partido de fútbol en el que jugaba el hijo de Arantxa Sánchez Vicario.

►►► lo justo, en un piso de alquiler junto a sus hijos y dando clases particulares de tenis para tener ingresos.

De su situación ha culpado a su exmarido, Josep Santacana, en el que delegó la gestión de su patrimonio. Ella fue sentenciada en su día por defraudar a Hacienda y luego la Justicia los ha condenado a ambos por alzamiento de bienes, tras no pagar un préstamo de 6 mi-

llones de euros concedido por el Banco de Luxemburgo para saldar sus cuentas con la Agencia Tributaria.

Otra etapa

Aunque eludieron la cárcel, la obligación de pagar sus millonarias deudas ha dejado en una posición muy comprometida a la antigua ídolo.

Por todo ello, la pareja ni siquiera ha podido finiquitar su divorcio de forma legal,

pese a que se separaron en 2018. Según informaciones, esperan firmarlo este año y dar carpetazo a su historia.

Al menos Arantxa Sánchez Vicario ha recuperado la relación con su propia familia, después de su sonada ruptura, con querellas de por medio, en 2012. Y puede que este nuevo caballero le dé la paz necesaria para comenzar con fuerza una nueva etapa más tranquila. ■

Sin divorcio aún de Josep Santacana



• **Josep Santacana, su segundo marido.** Arantxa se casó con este empresario catalán el 12 de septiembre de 2008, pese a la oposición familiar. Juntos tuvieron dos hijos. Pero en 2018 todo estalló por los aires. Ella había estado casada antes con el periodista Joan Vehills, del que se separó en 2001 tras menos de un año casados.

• **Problemas legales.** En 2024 Arantxa fue condenada a dos años de cárcel por urdir un plan con su marido para no pagar los 6 millones de euros que debían por un préstamo del Banco de Luxemburgo. A Santacana le cayeron tres años y medio de cárcel y una multa conjunta de 6,6 millones. Él ha rehecho su vida y ha tenido otro hijo, pero la pareja aún debe formalizar su divorcio.

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

/spain.naturhouse

www.naturhouse.es

MÁS DE 30 AÑOS DE EXPERIENCIA EN LA PÉRDIDA DE PESO

DAVID BECKHAM

Se defiende ante los ataques de su hijo Brooklyn: "Hay que dejar que los hijos cometan errores"

No son buenos tiempos para la familia Beckham y, dada su notoriedad internacional resulta difícil lavar los trapos sucios en casa. Y menos después de la declaración en redes sociales de Brooklyn Beckham renegando de sus padres. Tras esto, en la primera aparición pública de David Beckham era imposible no preguntarle por el tema.

Así lo han hecho cuando el ex-futbolista llegó a Davos para participar en el Foro Económico Mundial y habló de lo ocurrido con su hijo. Mientras señalaba la importancia del correcto uso de las redes sociales, David aprovechó para mandarle un recado a su hijo: "Cometen errores, pero a los niños se les permite cometerlos. Así es como aprenden. Eso es lo que intento enseñarles a mis hijos: a veces hay que dejar que ellos también cometan esos errores", concluyó.

Como se recordará, Brooklyn publicó un demoledor comunicado en las redes sociales en el que aseguraba que no era cierto que estuviera controlado por su esposa, Nicola Peltz. Al contrario, que habían sido sus padres quienes habían controlado toda su vida y que no quería reconciliarse con ellos. ■

Hace dos años, en febrero de 2024, Victoria posó con sus hijos Cruz, a la izquierda, y Brooklyn, a la derecha. También aparece la mujer de este Nicola Peltz.



Un kilo de menos, una ilusión de más

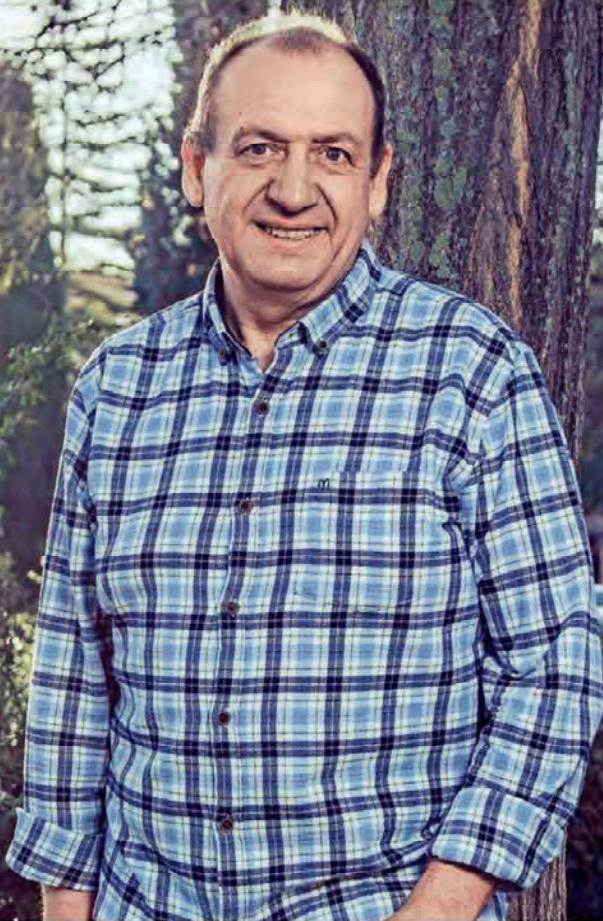
Juan Carlos Arenales

(Valdemoro, Madrid)



La experiencia de Juan Carlos es una de las más llamativas que os hemos presentado desde Peso Perfecto. Por eso os recomendamos también ver su video y conocer de viva voz cómo su proceso de dieta ha incidido en una mejora vital global.

Antes



Juan Carlos, ¿cómo llegaste a pesar 128 kilos? ¿Cómo era tu alimentación antes?

Pues había degenerado mucho. Básicamente comía mal, todo lo que me apetecía, a todas horas y cuando me apetecía.

¿Qué limitaciones tenías con tanto sobrepeso, cómo te sentías?

Muchas... Me ahogaba al subir escaleras, no podía caminar y me faltaba el aire, me dolían mucho las rodillas; me cansaba muchísimo.

Y ¿qué ha supuesto para ti perder casi 40 kilos con Naturhouse?

Un alivio extraordinario porque con casi 40 kilos menos ya puedo hacer una vida normal, sin estar cansado, puedo subir escaleras sin asfixiarme, caminar, de todo...

¿Cómo te ves ahora, con tantos kilos menos en sólo 9 meses?

Yo la verdad, me veo estupendo y me encuentro fenomenal físicamente.

¿Te ha parecido fácil seguir el método Naturhouse? ¿Lo recomiendas?

Me ha parecido muy fácil y si, se lo recomiendo a muchísima gente.

Explícanos, ¿ha cambiado mucho tu día a día, tu forma de vestir, tu actividad social?

Hay aspectos en los que he ido a mejor: me puedo comprar la ropa en cualquier tienda, me miro al espejo y me gusto, y me puedo comprar algunas prendas que antes no podía por la talla que utilizaba. He perdido seis tallas, de una 56 a una 44.

¿Estás más activo? ¿haces cosas que antes no hacías? ...

Ahora monto en bicicleta más a menudo, paseo casi todos los días porque no me canso ni tengo dolores... Me encuentro con muchas más ganas de hacer cosas.

Con esta gran transformación física, ¿has vivido alguna anécdota con amigos o conocidos?

Me ha sucedido con algún amigo que hacía tiempo que no me veía; se me ha acercado y sólo ha saludado a mi mujer. A mí no me ha reconocido de primeras.

¿Crees que vas a mantenerte en este peso?

Sí, con ayuda de mi Asesora y sus pautas de mantenimiento. Lo llevo muy bien, incluso en vacaciones perdi algo.

En el Naturhouse de la avenida del Mediterráneo, 81, local 7, de Valdemoro

Tel. 650 56 86 99,
Juan Carlos ha
perdido 39,5 kg
en 9 meses



Romina del Rey
Propietaria y
Asesora del centro
Naturhouse

www.naturhouse.es

CONSTERNACIÓN

Días duros para los Reyes

El terrible accidente de Adamuz y las críticas que han surgido tras su visita al lugar han provocado que Don Felipe y Doña Letizia hayan vivido una semana muy complicada

**LOS REYES
MOSTRARON ROSTROS
SERIOS Y PREOCUPADOS
EN FITUR**



DICEN que la cara es el espejo del alma y, en estos días, las de los Reyes de España han sido el reflejo de la consternación. Solo hay que ver sus gestos compungidos y sus miradas perdidas en el acto que tuvieron en Fitur la pasada semana. Allí sus rostros serios transmitían dolor y preocupación por las 45 víctimas mortales y las decenas de heridos a consecuencia del accidente ferroviario de Adamuz (Córdoba), pero también impotencia y frustración por todo lo acontecido tras la tragedia. Doña Letizia, vestida de negro riguroso, incluso tenía en ocasiones la mirada perdida, como si su corazón aún siguiera en la localidad cordobesa.

Al igual que ha ocurrido con otros sucesos, como el de la dana, desde el primer momento en el que conocieron la fatal noticia del accidente, este se convirtió en su prioridad. Por ello, los Reyes, que se encontraban en Grecia con motivo del entierro de la princesa Irene, no dudaron en adelantar su regreso a nuestro país para "atender, acompañar y asistir a todas las personas afectadas por este brutal accidente", tal y como explicaba Doña Letizia.

Visita a Adamuz

Así lo hicieron. Acompañados por diversas autoridades, los Reyes acudieron a la zona donde tuvo lugar el accidente para posteriormente mantener un encuentro con psicólogos y sanitarios que atienden a los afectados y finalizar la visita en el Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba, donde estuvieron con heridos y familiares.

Como se puede ver en las imágenes que ilustran estas

Don Felipe y Doña Letizia adelantaron su vuelta de Grecia para visitar el lugar donde tuvo lugar el accidente de Adamuz y mostrar su apoyo

páginas, allí quedó patente su interés por conocer todo lo sucedido, sus muestras de cariño a las víctimas y su agradecimiento a las personas que las socorrieron, entre ellos un joven de 16 años que tuvo un comportamiento ejemplar.

Pero, a pesar de su implicación y de sus buenas intenciones, esta visita ha occasionado algunas críticas hacia los Reyes que les han repercutido de manera negativa, al contrario de lo que ocurrió con la dana, donde su imagen salió reforzada.

¿Pero qué es lo que ha pasado para se hayan vuelto las tornas? Pues bien, buena parte de lo ocurrido se debe a una fotografía del lugar del accidente que se ha hecho viral, en la que los Reyes aparecen con diri-



Los Reyes salieron muy afectados de su visita a las víctimas en el Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba.



Hay quien también ha criticado las explicaciones que dio el Rey sobre el accidente, asegurando que esa no es su labor.



NO FUE UN POSADO

Esta imagen ha generado una gran polémica al afirmarse que era una foto posada cuando, en realidad, los presentes estaban observando lo ocurrido en el tren Alvia.



DON FELIPE Y DOÑA LETIZIA VISITARON EN EL HOSPITAL A LAS VÍCTIMAS



Los Reyes saludaron al joven de 16 años que ayudó a socorrer a los afectados por el accidente.

AGRADECIDOS
Don Felipe y Doña Letizia mostraron su agrado a los profesionales que ofrecieron su ayuda en la tragedia de Adamuz.

►►► gentes políticos delante del Iryo accidentado. En la misma, parece que todos ellos estén posando junto al tren, lo cual ha suscitado críticas por lo desafortunado de la situación. Una circunstancia que, según Casa Real, no acaeció así, al afirmar que los presentes estaban observando lo que había sucedido con los coches del Alvia y escuchando las explicaciones pertinentes. Esta aclaración ha sido ratificada por un vídeo difundido por Casa Real, en el que se puede comprobar que no hubo posado alguno.

Los familiares hablan

Pero esta no ha sido la única polémica creada, ya que han surgido quejas de algunos familiares de las víctimas, cuya rabia, dolor y frustración ha salpicado a los Reyes. Entre ellos, destaca el testimonio del abuelo de la niña de seis años que sobrevivió al accidente de Adamuz, en el que perdieron la vida sus padres, su hermano y su primo. "Recibimos la noticia de que el Rey quería dar el pésame, cosa que me agrado, pues este señor me infunde mucho respeto. Pero el señor Rey tuvo un acto de cobardía y se fue sin dar explicación", afirmaba el abuelo muy afectado.

Una dura declaración que, a buen seguro, habrá dolido a Don Felipe y Doña Letizia, que no tienen potestad para decidir los pasos a seguir en actos en los que forman parte de una comitiva integrada por autoridades políticas. Ellos no decidieron no escuchar a esos familiares, simplemente cumplieron órdenes. Sea como fuere, el 29 de enero, los Reyes no faltarán a la misa funeral por las víctimas, que se celebrará en el Palacio de los Deportes de Huelva. ■

Fabricantes especializados como Maxcolchon, con más de dos décadas de experiencia y control total del proceso de fabricación, recuerdan que invertir en descanso es invertir en calidad de vida diaria.



www.maxcolchon.com

Dormir bien lo cambia todo: claves de bienestar de la mano de Maxcolchon

Dormir no es perder el tiempo ni un lujo reservado para los fines de semana. Es uno de los grandes pilares de la salud diaria, al mismo nivel que una buena alimentación o el movimiento.

Sin embargo, en una sociedad acelerada, el descanso suele ser el primero en sacrificarse... y el cuerpo acaba pasando factura. Dormir bien no consiste solo en cumplir con un número de horas. Muchas personas se acuestan "a tiempo" y, aun así, se levantan cansadas, con sensación de niebla mental o con molestias físicas.

La clave está en la calidad del sueño: en que sea profundo, continuo y verdaderamente reparador. Es

durante la noche cuando el organismo reduce el estrés, regula el apetito, consolida la memoria y repara el desgaste físico y mental acumulado durante el día.

El problema es que el estrés actual actúa como un gran saboteador del descanso. Pantallas hasta última hora, horarios irregulares,

exceso de estímulos y preocupaciones constantes hacen que conciliar el sueño sea más difícil y que los despertares nocturnos se vuelvan frecuentes.

A esto se suma un factor muchas veces infravalorado: el entorno. Luz, ruido, temperatura y orden influyen directamente en la ca-

lidad del descanso, aunque no siempre seamos conscientes. También importa mucho la postura.

Un colchón que no acompaña al cuerpo obliga a moverse más durante la noche en busca de comodidad, interrumpiendo el sueño profundo y generando tensiones que se traducen en dolor de espalda o cervicales al despertar.

Mejorar el descanso no exige cambios radicales, sino una cadena de pequeños ajustes realistas: rutinas de desconexión, horarios más estables y un entorno de sueño bien adaptado. Porque cuando se duerme bien, absolutamente todo empieza a funcionar mejor.



Emilio Aragón: "Mi madre me enseñó lo que era la libertad"

Hace balance de su prolífica trayectoria y habla de sus comienzos y de su bonita relación con sus padres, de los que aprendió todo

Es uno de los rostros más queridos de la pequeña pantalla. Aunque su último proyecto ante la cámara se rodó hace ya más de 20 años, varias generaciones siguen reconociéndolo a diario cada vez que sale a la calle. "Es muy curiosa esta dualidad, porque salgo a la calle y hay una generación que me conoce y que me dice cosas muy bonitas y luego otra que no me conoce en absoluto", cuenta con nostalgia Emilio Aragón.

El humorista, comunicador y presentador, que en abril cumple 67 años, cree que ha llegado el momento de hacer balance y en el podcast *Vidas Contadas*, de Enric



"Antes de incorporarme a 'El Gran Circo de la tele' con mi familia, yo apenas lo veía. Era como algo natural para mí. Además, tenía mis propias inquietudes. Quería ser músico o piloto", revela por primera vez

Sánchez, ha charlado sobre los proyectos que han marcado su vida, pero sobre todo, las personas que lo han llevado a ser quien es.

¿Cómo te ha dado tiempo a hacer tantas cosas? Porque eres la persona más prolífica que conozco.

Todo viene simplemente de la curiosidad. Ese "¿y por qué no?" es el que vencía. Porque al final, de lo que hablamos tanto en la radio, como la televisión, el cine o el teatro es de contar historias. Pero, claro, el acercamiento es desde otro ángulo, se respira de otra manera estando detrás de una cámara que estando delante.

¿Y por qué dejaste de estar delante?

Yo dejé de ponerme delante de la cámara sobre todo porque me quitaba tiempo. Porque cuando estás delante de la cámara, estás delante de la cámara. Detrás puedes escribir, puedes producir... Puedes hacer distintas cosas que la cámara no te permite. Y esa fue una decisión que tomé allá por los años 2000 y hasta hoy. Solo interrumpida por proyectos puntuales

a los que mis hijos me empujan. Es muy curiosa esta dualidad, porque salgo a la calle y hay una generación que me conoce y que me dice cosas muy bonitas, y luego otra que no me conoce en absoluto, que no sabe quién es este señor mayor.

¿Cómo te has llevado tú con el éxito? Porque el éxito es un arma de doble filo. Tú te llevaste a ir a Boston después de Médico de Familia.

Fue una época muy bonita, pero no podíamos hacer casi nada. Son tiempos que no volverán en cuanto a las audiencias. Nosotros tuvimos capítulos que tuvieron más audiencia que una final de fútbol. Entonces, el impacto que eso tenía en nuestras vidas fue muy grande, porque no podías ir a un parque con tus hijos e ibas a un restaurante y estabas toda la comida firmando autógrafos o sacándote fotos. Pero yo he tenido un buen maestro, venía aprendido de casa.

¿Miliki, tu padre?

Mi padre nunca fue farandulero ni salía, o sea hacia su oficio igual que cualquier otro. Como tú si eres médico,

abogado, panadero, carpintero... Él iba, hacía su trabajo y venía a casa. Mucha responsabilidad y muy profesional. Mi padre me decía: "El público merece todo el respeto. El público es soberano". Y todas estas frases de "Tú trabajas igual para el que ha pagado el palco que para el del gallinero". Todo eso era a fuego. Crecí de esa manera y estaré eternamente agradecido a mi padre.

¿Cómo viviste aquella época siendo niño? El Gran Circo de la tele fue un auténtico fenómeno...

Antes de incorporarme al programa yo apenas lo veía. Era como algo natural para mí. Ya lo había visto en Venezuela, en Puerto Rico, en Argentina, en México... Era el trabajo de mi padre y además yo tenía mis propias inquietudes. Hubo una época en la que quería ser músico y otra piloto. Pero luego pues entré a trabajar con mi padre y desde el principio le dije: "Quiero aprender todo lo que pueda con vosotros aquí, pero luego me voy a ir. Volaré solo". Lo dejé claro, pero cuando llegó ese momento fue muy duro. ►►►



LA IMPORTANCIA DE LA FAMILIA

Su padre, Miliki, fue su gran maestro; en la foto, con él y su hermana Rita Irasema. Izquierda, en 1983, el día de su boda con Aruca Fernández-Vega junto a sus padres, Miliki y Rita.

►►► **¿Por qué?**

Fue duro sobre todo para mi padre, porque lo pasábamos muy bien juntos. Pero yo con 22 años estaba que me comía el mundo y quería hacer un montón de cosas.

Cuando vives eso de pequeño es casi inevitable que te quieras dedicar a eso.

Sí, no había escapatoria. Sobre todo cuando sientes el deseo irrefrenable de contar cosas. Al principio a mi mujer y a mí nos costó adaptarnos. Al principio me decía: "Oye, vamos a tal sitio". Y yo le decía que no podía y me decía: "Si no estás haciendo nada". Y sí, sí que estaba haciendo. Estaba pensando, con el papel en blanco. Antes se enfadaba, ahora ya me mira y no me hace ni caso (risas).

Te entiendo perfectamente en eso.

Yo me despierto a las 7.00h con una idea en la cabeza y estoy todo el día pensando en eso, apuntando cosas en el teléfono. Estás en modo búsqueda constantemente. Las notas del teléfono si me muero, el que las coja dirá que estoy muy mal de la cabeza. (risas)

Todo el mundo te habla mucho de tu padre, pero ahí está tu madre, que es un pilar fundamental también para ti.

Doña Rita. Para mí es un pilar absoluto. Pero es que eso es injusto, porque un matrimonio y una familia es cosa de dos. El peso de mi madre para mí es tan importante o más que el de mi padre, porque mi madre nos dio algo que yo creo que solo una madre puede dar y es la palabra libertad con mayúsculas. Ella jamás

se opuso a nada, y cuando digo jamás es jamás. Yo he sido muy veleta y muy cambiante en muchas cosas. Y de repente un día decía: "No, pero voy a hacer tal cosa". Y ella: "Ay, qué bien. ¿Y eso? ¿Y cómo es eso? Cuéntame". Siempre ha estado ahí.

"Dejar de trabajar con mi padre, Miliki, fue duro para él, pero yo con 22 años estaba que me comía el mundo y quería hacer cosas"

Qué importante tener eso.
Es definitivo, porque llego a tener al lado otro perfil de persona que me dice: "Deja ya de hacer el tonto" y se acabó. Uno a veces tiene que ir para volver. Es así.

Ella siempre estuvo ahí...

Sí, y me sorprendía porque me preguntaba un montón de cosas y yo le decía: "Pero si estás casada con mi padre". Y ella me decía: "Pero yo soy público también". No se metía en nada y en sus 91 años de vida habrá estado dos veces en un plató de televisión.

Qué bonito ese apoyo tan util, sin alardes...

Mi madre salió en el año 60 de Cuba y luego ha ido con el baúl a Miami, a Puerto Rico, a Nueva York, a Chicago, a México, a Buenos Aires y a Caracas antes de llegar a España. Y eso siempre con una sonrisa en la cara. Cuando estábamos en Caracas por ejemplo, nos decía: "Oye, nosotros ahora somos venezolanos". Hay gente que dice que lo importante de la vida no es el final sino es el camino. Y yo creo que deberí-

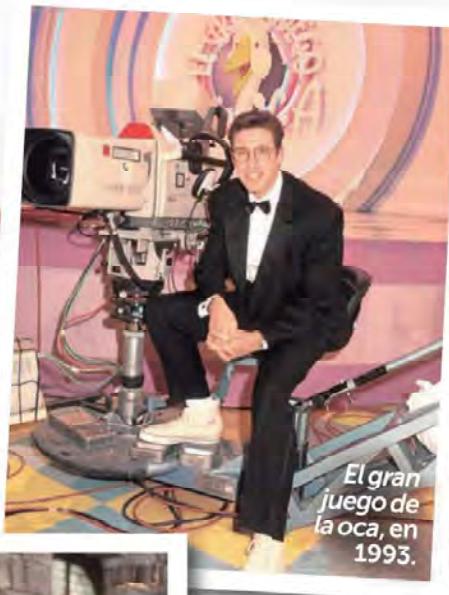
mos agregar que también es importante con quién recorres ese camino.

¿Cómo empezaste en la televisión?

En una autonómica haciendo un programa de chistes que al principio no quería hacer, pero que fue el detonante de muchísimas cosas que vinieron después. Valerio Lazarov vio ese programa y fue quien me llamó para ir cuando arrancaron las privadas. Entonces vino VIP noche, *El Juego de la Oca*...

Fuiste pionero en eso de llevar traje y bambas.

Pero fue por pura casualidad (risas). Valerio quería hacer el VIP noche y que yo saliera con esmoquin. Le dije que no y él se empeñó, porque era un programa de noche y de gala. La cosa se puso com-



ÉXITO EN TELEVISIÓN

Aragón forma parte de la historia de la tele, con programas como *Vip Noche*, *El gran juego de la oca*, *El gran Circo de TVE* y la serie *Médico de familia*.



"Quizá te podría decir que el mejor aprendizaje es que nunca aprendes del todo. Si no te diviertes con lo que estás haciendo, haz otra cosa"

"Anoche le dije a mi mujer que voy a estudiar Filosofía y me dijo: "¿Otra cosa más?". Aunque tarde diez años en hacer el grado, pero me apetece"

plicada y al final acepté. Y aparecí en el plató con el esmoquin y las zapatillas blancas. Entonces me dijeron: "Oye, ya te puedes cambiar y poner zapatos". Y me negué, me había comprometido al esmoquin, pero nadie había dicho nada de los zapatos. Fue mi manera de mandarle un mensaje al espectador para que no nos tomase tan enserio.

De alguna manera ahora escribiendo novelas infantiles también has vuelto a los inicios, con los niños, que es como empezaste y como empezó tu padre.

Está en mi ADN.

Me parece muy bonito de quién es el encargo de hacer estas novelas.

Sí, mi nieta, que además el personaje principal, Telmo, es disléxico y mi nieta es disléctica. Ahora ella está en un proceso fantástico, con un apoyo y una ayuda bárbaras, y lee y disfruta mucho.

¿Cuál ha sido el mayor aprendizaje de tu vida?

Qué pregunta más bonita, más compleja y con tantos millones de respuestas. Aunque voy a cumplir 67 años, todavía me queda mucho por vivir y aprender. Quizá te podría decir que el mejor aprendizaje es que nunca aprendes del todo. Anoche le dije a mi mujer: "Voy a estudiar Filosofía". Y me dijo: "¿Otra cosa más?". "Sí". Aunque tarde diez años en hacer el grado, me apetece por el simple placer de estudiar. La vida es un continuo aprendizaje y, si no te diviertes con lo que estás haciendo, entonces haz otra cosa. Hay que vivir con pasión.

Fotos: Agencias

Bustamante será 'El Zorro'

● El cantante cántabro volverá al teatro tras estrenarse con *Ghost* hace tres años. David Bustamante (43) se pondrá en la piel de Diego de la Vega, más conocido como El Zorro. Este musical tiene previsto estrenarse en noviembre en La Latina.



Sting, en un musical sobre su vida

● El cantante de Police ha presentado la versión renovada de su musical *The Last Ship* (*El último barco*) en el Teatro Real Carré de Ámsterdam. La historia está inspirada en la vida del propio Sting (74), incluyendo su infancia en una pequeña localidad portuaria del noreste de Inglaterra.



Máxima de Holanda
se emociona al ver desfilar a su hija Amalia

● La reina Máxima de Holanda (54) asistió a la graduación de su hija Amalia (22) tras completar el Entrenamiento Militar General (AMO) y conseguir su ascenso a cabo. Máxima, al igual que cualquier madre, no pudo evitar las lágrimas de orgullo y, tras el desfile, se fundió en un emocionante abrazo con su hija y heredera al Trono.

COMO CUALQUIER MADRE, LA REINA NO PUDO EVITAR LAS LÁGRIMAS



Estefanía de Mónaco presume de nietas

● Estefanía de Mónaco, que cumple 61 años el 1 de febrero, tuvo una juventud muy intensa, pero, ahora, lleva una vida lo más discreta posible y sólo aparece en algunos actos oficiales. Este era muy especial porque era la inauguración de un parque infantil, Little Wonders, diseñado por su nuera. Además de su hermano Alberto con su cuñada Charlène, y de su hija Camille Gotlieb estaba su hijo Louis Ducruet, su mujer, Marie Chevalier; y sus dos nietas: Victoire (3) y Constance (1), a las que adora.

Carme Chaparro se ha casado



● Una sorpresa pero de las buenas. Así ha sido la noticia de que Carme Chaparro (52) se ha casado con Bernabé Domínguez, su pareja desde hace 25 años y padre de sus dos hijas. La propia periodista ha contado que la boda se celebró en octubre poco antes de que ella entrara al quirófano para someterse a una delicada operación, de la que todavía se recupera.



Harry y Meghan, en el festival de Sundance

● Muy sonrientes y cogidos de la mano, así han llegado los duques de Sussex al estreno en el festival de Cine Independiente de Sundance de *Cookie Queens*, un documental que ambos producen. Meghan fue la encargada de presentarlo.

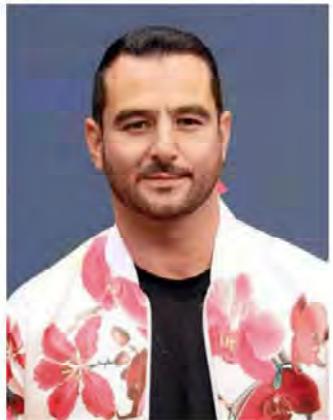
Antonio Banderas estrena 'Godspell'

● El actor malagueño ha traído al madrileño Teatro Pavón la obra *'Godspell'*, un famoso musical clásico que él mismo ha dirigido. El día del estreno estuvieron arropándole muchos amigos, como el padre Ángel, Imanol Arias, Mercedes Sampietro o Antonio Albella.



Antonio Velázquez ha sido papá

● El actor granadino se ha estrenado como padre con el nacimiento de su primer hijo, una niña a la que han llamado Vega y que vino al mundo el 20 de enero. Antonio, al que hemos visto en series como *'Paquirri'*, *'Tierra de Lobos'* o *'La Promesa'*, forma parte del reparto de *'La encrucijada'*.



Naty Abascal y su hijo Rafael Medina despiden a Valentino

● La Basílica de Santa María de los Ángeles y los Mártires, de Roma, fue el escenario para dar el último adiós a Valentino, el gran diseñador fallecido el lunes 19 de enero, a los 93 años. A la misa funeral asistieron, aparte de sus familiares, numerosos personajes populares de los que fue un gran amigo, desde Naty Abascal, quien acudió con su hijo Rafael Medina, hasta la actriz Anne Hathaway, Rosario Nadal (exmujer de Kyril de Bulgaria), Ernesto de Hannover, Anne Wintour, Liz Hurley y su hijo Damian, Olivia Palermo, el diseñador Tom Ford, Donatella Versace...

Michael Douglas y Catherine Zeta-Jones, vacaciones en familia en la Antártida

● Han sido unos días muy especiales para la familia Douglas, que, sin miedo al frío, se han ido de excursión a la otra punta del mundo, exactamente a la Antártida, donde solo se puede ir ahora que es verano y hay una temperatura entre los 0 y los 5 °C. Michael Douglas (81) y Catherine (56) posaron así de felices en los mares helados con sus hijos Dylan (25) y Carys (22).



CUMPLEN AÑOS



48 MACARENA GÓMEZ
2-2-1978



49 SHAKIRA
2-2-1977



32 MALUMA
28-1-1994



47 CARLOS LATRE
30-1-1979



Álvaro Morata y Alice Campello se divorcian

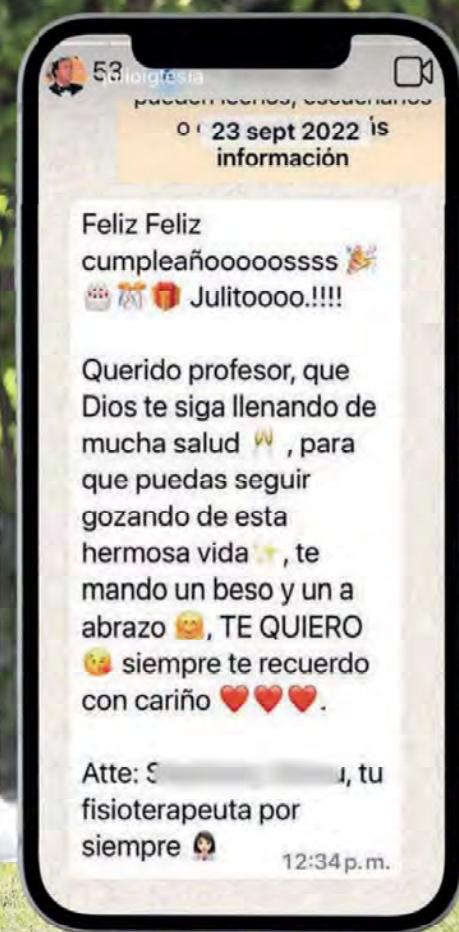
● El futbolista español y la influencer italiana no han podido superar su última crisis. Álvaro Morata (33) y Alice Campello (35) ya han iniciado los trámites para el divorcio y el deportista lleva viviendo fuera de la casa familiar de Milán algún tiempo. La pareja se casó en una boda de ensueño en Venecia, en 2017, y tienen cuatro hijos: los mellizos Alessandro y Leonardo (7), Edoard (5) y Bella, que acaba de cumplir tres.

Julio Iglesias: la Fiscalía archiva su caso

El cantante está "satisfecho" con la decisión, aunque asegura que su imagen ha sufrido "un daño irreparable"

SATISFECHO y tranquilo". Así es como nos aseguran que se encuentra Julio Iglesias después de que la Fiscalía de la Audiencia Nacional haya archivado las diligencias de investigación por las presuntas agresiones sexuales y trata con fines de trabajo forzoso y servidumbre llevadas a cabo por el cantante contra dos de sus empleadas de servicio doméstico en la República Dominicana y Bahamas, debido a "la falta de jurisdicción de los tribunales españoles". ►►►

El archivo del caso no tiene que ver con la solidez o veracidad de la demanda.



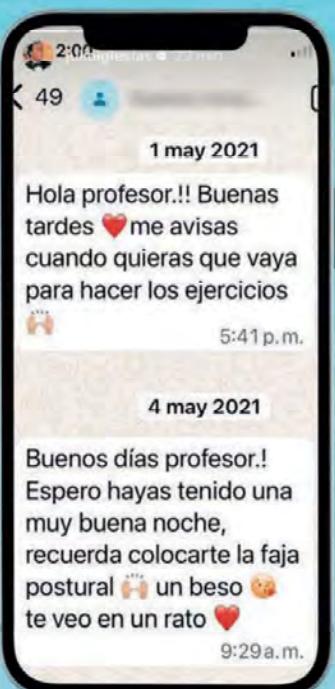
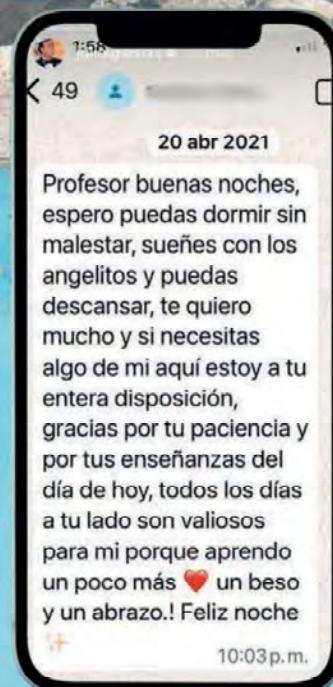


El artista junto a algunas de sus empleadas, en unas imágenes de 2011.

AL CANTANTE
LE GUSTA IR A
LA PLAYA CON
LAS CHICAS QUE
TRABAJAN PARA ÉL



Julio ha hecho públicos afectuosos mensajes enviados por las denunciantes





Los abogados del artista están preparados para todo lo que pueda venir con sus armas en alto

►►► Una decisión que no es recurrible y que en ningún caso tiene que ver con la solidez o veracidad de la demanda presentada ante el tribunal de nuestro país, sino con el hecho de que "no corresponde a España investigar hechos cometidos allende sus fronteras cuando otro Estado tiene competencia clara y efectiva para ello, y no existe motivo para no iniciar las correspondientes acciones penales en el mismo". Por este motivo, el Ministerio Fiscal explica a las denunciantes que, si así lo desean, deben "reproducir su denuncia ante los órganos judiciales correspondientes". O lo que es lo mismo, en República Dominicana o Bahamas, que es donde se produjeron los hechos que se denuncian.

Los mensajes

Esta decisión ha sido recibida con gran decepción y disgusto por parte de las demandantes, que confiaban en nuestro país como el lugar indicado para acoger un juicio justo, pero que, tal y como avanzan sus abogadas, van a



POLÉMICOS MENSAJES

Julio ha hecho públicos mensajes de las demandantes de 2021, cuando supuestamente ocurrieron las agresiones sexuales, y también de 2022 y 2023. En ellos, las empleadas se preocupan por él, le felicitan e, incluso, le dicen que le quieren.

continuar luchando por defender su verdad. "No aceptarán un tecnicismo legal para que su denuncia no sea investigada. Seguirán luchando por la justicia y acudirán a las vías legales disponibles", aseguran.

Por su parte, los abogados de Julio, que aseguran que todo se ha hecho según "la jurisprudencia vigente", están preparados para todo lo que pueda venir. Ellos también cuentan con algunos ases en la manga para defender la inocencia del cantante, como demostraron al hacer públicas, antes de que se conociera el archivo de la demanda por la Fiscalía, unas supuestas conversaciones privadas con las demandantes con el fin de intentar desmontar su versión.

"Julio ha pasado de un sobresaliente en confianza a suspender con poco más de un 3", nos cuentan desde la agencia Personality Media

Se trata de unos mensajes de Whatsapp de los años 2021, 2022 y 2023, en los que se advierte un trato amigable, cordial y cariñoso, en los que las empleadas se preocupan por Julio, le felicitan por su cumpleaños e, incluso, le dicen que le quieren: "Profesor, buenas noches, espero puedes dormir sin malestar, sueñas con los angelitos y puedes descansar. Te quiero mucho y si necesitas algo de mí estoy a tu entera disposición. Gracias por tu paciencia y por tus enseñanzas del día de hoy. Todos los días a tu lado son valiosos para mí porque aprendo un poco más. Un beso y un abrazo. Feliz noche" (abril, 2021).

Mensajes que ni mucho menos tiran por tierra la denuncia, pero que, de ser demostrada su veracidad, en un juicio podrían llegar a restar credibilidad a la misma.

Son especialmente importantes para la defensa aquellos enviados tras ocurrir las supuestas agresiones sexuales, que ellas sitúan en 2021, ya que pueden servir para avalar el buen trato que siguieron teniendo tiempo después. "Feliz cumpleaños, Julito! Querido profesor, que Dios te siga llenando de mucha salud para que puedas seguir gozando de esta hermosa vida. Te mando un beso y un abrazo. Te quiero. Siempre te recuerdo con cariño. Atte. Tu fisioterapeuta por siempre" (septiembre, 2022).

"Daño irreparable"

Sin duda, de llegar a juicio, Julio utilizará todas las armas que tiene a su alcance, aunque sus abogados aseguran que "el daño ocasionado al cantante ha sido enorme e irreparable, afectando a su imagen y a la de su familia".

Así lo atestigua también la agencia experta en analizar a personajes públicos Personality Media, que tal y como aseguraron a nuestra web, SEMANA.ES, solo un 7% de hombres y un 4 % de mujeres de su estudio realizado consideran que la noticia es falsa. "Ha pasado de un sobresaliente en confianza a suspender con poco más de un 3", sostienen desde Personality Media.

Y es que, no hay duda de que, pase lo que pase, este suceso supondrá un antes y un después en la vida de Julio Iglesias, que, a sus 82 años, ha dejado de acaparar titulares como ídolo internacional para hacerlo por motivos bien distintos.

Agencias.



Julio ha dejado de acaparar titulares como ídolo internacional para hacerlo por motivos bien distintos.



"Atulado siempre", son las palabras con las que Miranda ha apoyado públicamente a su marido.



Máximo Huerta comparte su vida en su nueva novela: "He llorado mucho escribiéndola"

"Este libro trata del amor absoluto y la entrega total a una madre cuando empieza a perder la cabeza, a irse... Está escrito con valentía y desde las tripas", nos cuenta

SI visitas Buñol (Valencia), hay dos lugares de parada obligada. Uno es su castillo medieval, donde se han rodado series y películas. El otro es La librería de doña Leo, de Máximo Huerta. Y justo con el escritor estuvimos allí hablando de su nuevo libro, *Mamá está dormida* (Ed. Planeta), que tiene mucho que ver con él, con su madre, a la que ahora dedica su vida, y su perrita, Leo, su paño de lágrimas en más de una ocasión.

Por cierto, los buñolenses están muy orgullosos de su ilustre vecino y se nota en el cariño con el que lo tratan y la paciencia que tienen con nosotros cada vez que nos ponemos a hacer fotos invadiendo la acera, e incluso la calle.

¿Cómo nació este libro?

Un día mi madre me preguntó: "¿Dónde está tu hermano?". Y yo me quedé loco, porque soy hijo único. Ese fue el germen de la novela. En ese punto tenía dos opciones: o enloquecer o escribir una novela con esa idea. Porque cuando me dijeron eso, me di cuenta de que todo se estaba desmoronando: mi vida, la suya... Y que nada iba a ser igual, que mamá empezaba a quedarse dormida. Ella me regaló la idea sin saberlo, y no lo sabrá nunca.

¿Has llorado al escribirlo?

Sí, mucho y he salido con un nudo en la garganta a la calle a pasear con mi perra para deshacerlo. Es casi todo ficción, pero he puesto mucho corazón. En este caso la inspiración viene totalmente de la realidad. Estoy escrito con valentía y desde las tripas.



"Un día mi madre me preguntó que dónde estaba mi hermano, pero yo soy hijo único. Ahí supe que todo se desmoronaba..."

Trata del amor absoluto a una madre, la entrega total y el misterio que encierran las cabezas cuando empiezan a evaporarse, a irse... Esta vez creo que compartiré el pañuelo con los lectores, porque abrigan mucho, ¿eh? Ver que no estás solo, que en otra casa pasa lo mismo, no cura, pero si sana un poquito. No sentirse solo es fundamental y creo que yo escribo para no sentirme así.

Tras vivir años en Madrid, ¿cómo fue volver a Buñol?

Pensaba que iba a ser más complicado, porque del pue-

blo huyes con ganas de comerte el mundo. Cuando vi que me tocaba venir por la enfermedad de mi madre, pensé: "Te vas a asfixiar, te vas a ahogar con ella, los dos, como en el Titanic". Yo soy de pensamientos dramáticos y llegué a tenerlos, ¿eh? Pero ni eché de menos la Gran Vía, ni las copas, ni los bares, que he estado en todos. Supe que estaba donde tenía que estar. Al acabar la pandemia me vine obligado, es cierto, pero al llegar dije: "Estás en casa".

Esa decisión ¿era inevitable o te planteaste otra?

Yo no. Mi madre tenía un tumor, empezaba con demencia, se rompió la cadera... o sea, todo. Y yo sé que cada uno gestiona su vida como quiere, o puede, faltaría más, pero me sentía incapaz de llevarla a una residencia. Además, en este caso el no

tener hermanos es una putada, porque no tienes a quien decirle que se quede con ella de vez en cuando para tener un respiro.

¿Y qué haces entonces?

Me desahogo paseando con mi perra, que es casi mi psicóloga y con la que hablo como si estuviera felizmente loco, quedando con los amigos, o tomándome tres vinos blancos o cuatro. Es así. No te puedes ir a viajes largos, ni hacer escapadas si la cuidadora que me ayuda, que ya es amiga, no me salva y se queda en casa. Es inevitable. Te hundes con la enfermedad ajena y se lleva parte de ti también. Porque en estos años yo he perdido muchas cosas.

¿Qué precio has pagado?

Pues mira, de entrada el más grande para mí, porque yo soy muy emo- ►►►

►►► cional, que es el de perder a tu pareja, porque había un peso más importante, tu madre. Y en unas circunstancias de desencuentro, cuando hay que elegir, ella está por encima de todo.

Pero siempre hay esperanza para el amor, ¿no?

Bueno, yo creo en segundas oportunidades, en terceras, en cuartas... Sobre todo cuando uno considera que la otra persona ha sido el amor de tu vida. Porque yo no sé si vendrán más ni cómo serán, pero hasta ahora este ha sido el gran amor de mi vida.

Vive en su pueblo, Buñol, donde abrió "por amor" La librería de doña Leo, un lugar de encuentro, de literatura y música

Si te diesen la oportunidad, ¿cambiarías alguna decisión del pasado?

El Máximo de 2026 no habría cogido la cartera del Ministerio de Cultura, por ejemplo. Pero estoy orgulloso de haberlo hecho en aquel momento y de ser valiente. No me arrepiento.

¿Te dolió?

Hasta decir basta. Me daba golpes contra la pared y llegué incluso a necesitar un psicólogo. No entendía toda la ira que se generó, ni la burla. Dolío muchísimo. Pero no soy rencoroso, y podría serlo, porque me han dado motivos para eso.

Has vuelto a la tele.

Volver a un lugar que conozco es fácil. Somos como

una familia, con la que no tengo por qué coincidir en mil cosas, como ha quedado demostrado. Pero por encima de todo hay algo muy importante: necesitaba oxígeno. O dejaba a mi madre al menos un día y medio a la semana o... Estar en el programa con Ana Rosa, en Telecinco, me ha venido muy bien para la cabeza, pero ahora paro.

¿Por qué?

Pues por la gira del libro y también porque ha habido cambios y han recortado la sección. Me ofrecieron estar en la mesa política, pero no quise. Además, así ahora podré viajar con el libro. La primera firma es en mi librería, el día 31 de este mes, y luego ya estaré en Madrid, Barcelona y un montón de ciudades que quiero hacer. El desahogo en la tele ha sido estupendo, aunque no creo que yo sea buen colaborador, he ido cogiendo soltura, es verdad, pero no ha sido fácil.

¿Vives el día a día o haces planes de futuro?

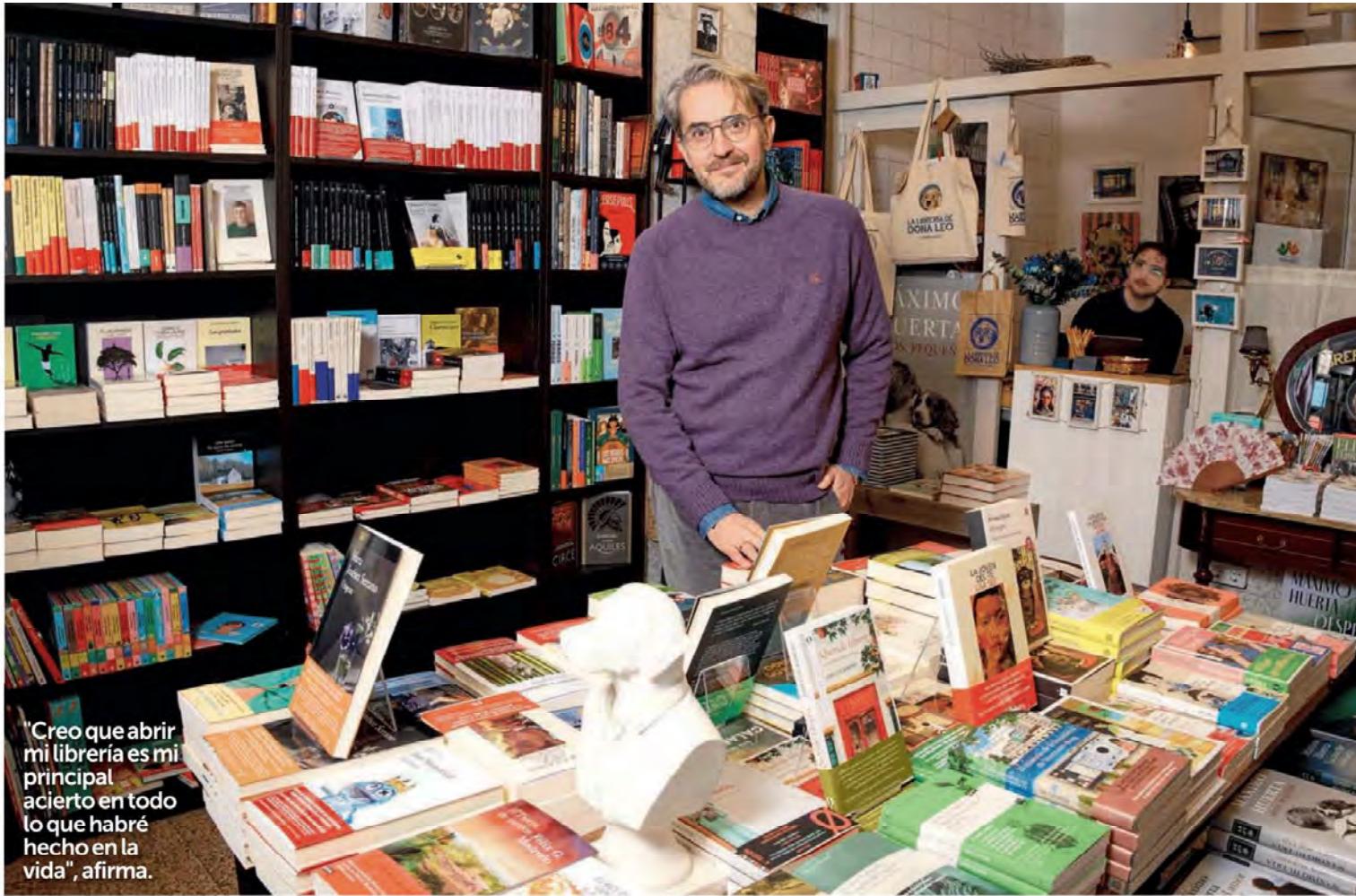
Pues mira, antes hacía planes y me ponía también metas, pero es que es realmente agotador, así que dejé de hacerlo. Desde que mi madre está como está, entiendo que el valor de un día es mucho más importante.

¿Cuándo es un buen día?

Pues cuando estoy tranquilo. Porque yo mido la calidad del día en que no haya problemas, ni dolores extras. Mi felicidad antes era



Buñol es famoso también por La Tomatina, la batalla de tomates que se celebra el último miércoles de agosto.



"Creo que abrir mi librería es mi principal acierto en todo lo que habré hecho en la vida", afirma.

bailar, apoyarme en las barras, reírme con amigos o irme de viaje. Ahora es otra. Son fases y la de ahora es que mi madre esté tranquila porque ella ha pasado a ser lo urgente y lo importante. Todo.

¿Cómo empiezas una jornada normal?

Me levanto temprano, paseo con Leo, mi perro, desayuno a las siete y media mi tostada de pan con aceite y un café con leche en el bar de siempre, Estrella, y vuelvo a casa. Ayudo a mi madre a levantarse y empiezo con su desayuno, las pastillas, y luego me voy a escribir o me voy a la librería, que me da la vida. Y eso que la monté por amor, pero...

¿Pero, qué?

Que el amor se fue y me quedé con la librería. Nació

"Mi madre ha pasado a ser lo urgente y lo importante, Mi felicidad ahora es que esté tranquila", nos dice

como una locura a dos, con mi pareja, un espacio pequeño y mira, al final me ha dado tantas alegrías... Creo que es mi principal acierto en todo lo que habré hecho en la vida, por encima del ministerio o de cualquiera de los programas. Y está funcionando tan bien y viene tantísima gente, que voy a ampliarla.

¿Cómo te sientes al ser el famoso del pueblo?

No lo noto porque soy parte del paisaje. Me han visto crecer, hacer la comunión... yo saludo a todo el mundo,

lo habrás visto, y ellos igual. Somos un pueblo cariñoso y tremadamente generoso, muy obrero, que ha vivido de la fábrica de cementos o de papel. Mi padre trabajaba ahí de camionero. Mira, todo el papel de España se hacía aquí y ahora en la biblioteca están mis libros, me hace gracia.

Tu relación con tu padre era un poco complicada.

Sí, pero porque también hay generaciones de padres que no recibieron mucho cariño y no supieron darlo. No le echo la culpa a él.

¿Qué crees que te diría ahora si viese el hombre en el que te has convertido?

Estaría orgulloso. Yo sé que hablaba muy bien de mí en el bar pero me he enterado por sus amigos. Porque mi padre era muy de bares, con sus cervezas, sus carajillos,

su dominó... y eso, al final, lo he heredado, ya ves. Lo odiaba cuando me tocaba ir con él, pero ahora veo que tenía razón.

¿De dónde sacas el tiempo para escribir?

En un pueblo el día es mucho más largo. En Madrid dependes de mil cosas menos de ti. En cambio, aquí antes de las doce de la mañana ya puedo haber hecho mil cosas. Y se vive mejor.

¿Eres de cuidarte?

Ahora más. He estado unos cuantos años sin hacerlo, pero porque se me olvidó que tenía que cuidarme yo. Y eso es fundamental. Por eso el libro está también dedicado a la gente que cuida y a los que son cuidados, al final somos todos.

Raquel Martínez
Fotos: Luis Miguel González

ENAMORADOS

Ana Mena y Óscar Casas, la pareja de moda

La cantante está plenamente integrada en la familia del actor

La malagueña ha lucido un espectacular vestido plateado de Redondo Brand, mientras que el actor se ha decantado por un elegante conjunto de Mansolutely.





Óscar con sus tres hermanos mayores: Christian (34), Mario (39) y Sheila (38), que no ocultan lo orgullosos que están de él. Faltaba el benjamín, Daniel (12).

El estreno en cines de la película *Ídolos*, que protagonizan Óscar Casas (27) y Ana Mena (28), además de suponer un gran alegría para los muchos seguidores de ambos también ha servido para que el actor y la cantante muestren públicamente su amor y se hayan convertido en la pareja de moda.

No es para menos, porque ambos son guapos, talentosos y triunfadores y el gran momento que viven se refleja en sus sonrisas.

La 'premiere' en Madrid también ha servido para corroborar lo integrada que está Ana en la familia Casas. Los tres hermanos mayores de Óscar, Christian, Sheila y Mario, quisieron apoyarles en un día tan especial para el benjamín de la familia.

No es la primera reunión familiar, ya que Ana también estuvo con ellos el pasado verano durante unas idílicas vacaciones en El Salvador a en las que tampoco faltó Melyssa Pinto, la novia de Mario.

Fue en Roma, durante el rodaje de 'Ídolos', donde la cantante malagueña y el actor tuvieron su primera cita

La historia de amor de Ana y Óscar dura ya más de un año. Tras conocerse en una campaña publicitaria, ambos fueron elegidos para protagonizar la película *Ídolos*, que se rodó entre Valencia

y Roma en el verano de 2024, donde él interpreta a un piloto de motos y ella a una tatuadora. Y fue, precisamente, en la capital italiana donde la cantante malagueña (por cierto, muy popular también en ese país) y el actor tuvieron su primera cita que culminaría en la bonita historia de amor que están viviendo. Un caso más de una romántica historia que ha pasado de las pantallas a la vida real.

Fotos: Agencias

María Pombo, todo ternura con su tercer hijo

La pequeña Mariana ha llegado para cumplir el sueño de la influencer: tener familia numerosa

El pasado 2 de enero nació Mariana, el tercero de los tres hijos que ya tienen María Pombo y su marido, Pablo Castellano, que ya son padres de Martín, de cinco años, y de Vega, de dos. Tras unas Navidades en tensión, muy pendientes de que el parto pudiese "arruinar" las fiestas, la bebé finalmente llegó en 2026 y María no puede estar más feliz.

Carantoñas en la calle

No hay más que ver la ternura con la que acaricia a la recién nacida mientras pasea por Madrid. Tal y como podemos ver en las imágenes, la influencer acudió a una cita médica con el bebé en su regazo y, mientras paseaba, se deshacía en carantoñas. "Me he vuelto a enamorar", ha dicho tras la llegada de la pequeña Mariana. Y es que María ha visto cumplido el sueño que tenía de niña: ser mamá de familia numerosa. ■



Isabelle Junot

recupera la sonrisa tras la muerte de su padre

La marquesa de Cubas, embarazada de su segunda hija, salió a pasear con su madre y su pequeña Philippa

El embarazo ya está muy avanzado y en primavera Philippa (2) tendrá una hermanita.



ISABELLE Junot (34) atraviesa un momento agrio dulce. A la feliz noticia de que espera su segunda hija con su marido, el marqués de Cubas Álvaro Falcó, se suma el delicado momento vivido a causa de la muerte de su padre, Philippe Junot, a los 85 años, el

pasado 8 de enero. Una etapa que afronta con serenidad y volcada en su familia, con la que disfruta de las cosas cotidianas a la espera de ser madre de nuevo.

Acompañada por su madre, Nina Wendelboe-Larsen, y su hija Philippa (llamada así por su abuelo) la mar-

quesa de Cubas pasó una jornada al aire libre en el madrileño parque del Retiro en la que no faltaron los juegos con la mascota de la familia, un simpático teckel que no paraba de correr.

Isabelle, que ya luce un embarazo muy avanzado, y su madre encuentran con-

suelo y apoya la una en la otra, porque aunque los padres de la marquesa estaban separados, mantenían una buena relación y era frecuente ver a Philippe Junot paseando con su hija, su nieta e incluso con su exmujer.

Fotos: Agencias

REUNIÓN FAMILIAR



Pedro suele acompañar a su madre como músico en sus conciertos.

¡20 AÑOS YA, QUÉ BARBARIDAD, NO ME LO CREO!", DIJO ROSARIO

La familia Flores se va de cumpleaños

Pedro, el hijo de Rosario, cumplió 20 años. El joven ha seguido los pasos artísticos de su madre



La cantante se estrenará como abuela este año gracias a su hija Lola Orellana.

SIEMPRE presumiendo de una gran unión familiar, casi toda la familia Flores se reunió de nuevo por un motivo muy especial: el 20 cumpleaños de Pedro Lazaga González. El hijo de Rosario Flores (62) y Pedro Lazaga (62) llegaba a esa edad el pasado 21 de enero, curiosamente, coincidiendo con el que hubiera sido el 103 cumpleaños de la gran Lola Flores a la que todos siguen teniendo muy presente en el corazón.

"El mejor de los mejores, el orgullo de todos, el músico con más sensibilidad", dijo Mariola Orellana, sobre Pedro, que es su ahijado

La fiesta se celebró en un conocido restaurante de Madrid y poco a poco vimos ir llegando a los invitados, entre los que no podían faltar, además de sus padres, su tía Lolita Flores (67), su primo Guillermo Furiase (32), y el matrimonio formado por Antonio Carmona (60) y Mariola Orellana (62) quien, además, es su madrina y le dedicó unas bonitas palabras a su ahijado: "El mejor de los mejores, el orgullo de todos, el músico con más sensibilidad", dijo.

Su hermana mayor, Lola Orellana (29), que este año le convertirá en tío, también le dedicó unas cariñosas palabras: "Feliz cumpleaños, mi hermano, te quiero. ¡Veinte años!", e igualmente cariñosas fueron las de la novia de Pedro, Lucía Cepeda: "Feliz cumpleaños mi amor, mi mejor amigo, mi todo".

Fotos: Agencias



Antonio Carmona, a su llegada a la fiesta.



Lolita Flores adora a su sobrino y no podía faltar a su cumpleaños.



Mariola Orellana es la madrina de Pedro.



Guillermo Furiase, hijo de Lolita.



Pedro Lazaga, padre del homenajeado.



Katy (41)
y Justin (54),
cogidos de la
mano, a su
llegada a Davos.

Katy Perry y Justin Trudeau hacen oficial su amor

La cantante lo acompañó, como si fuera su primera dama, al foro Económico Mundial de Davos y estuvo sentada en primera fila mientras el ex primer ministro leía su discurso, en el que la mencionó

CUANDO salió a la luz, su romance fue puesto en duda por algunos, ya que, aparentemente, una cantante americana algo irreverente y el ex primer ministro canadiense no parecían tener mucho que ver.

Si embargo, seis meses después, Katy Perry y Justin Trudeau se exhiben de la mano en un importante

evento internacional sin ocultar su felicidad. Ha sido en el Foro Económico Mundial celebrado en Davos (Suiza) el pasado 21 de enero.

La pareja no solo llegó de la mano sino que el ex primer ministro la mencionó en su discurso oficial al hablar de "una cita con una chica estadounidense en un bar en una azotea de Montreal". Obviamente, la chica era Katy,

Trudeau contó una anécdota que vivió con "una chica estadounidense en un bar de una azotea de Montreal"

nacida en California y la cita debió ser en julio del año pasado, cuando empezaron los rumores de su romance.

Una historia de amor que sorprendió también porque Katy apenas llevaba unas semanas separada oficialmente del actor Orlando Bloom, con quien tiene una hija Daisy, de cinco años. Por su parte, Trudeau es padre de tres hijos fruto de su matrimonio con la expresentadora de televisión Sophie Grégoire, de quien se divorció en 2023, tras 18 años casados. ■

MODA

Carolina y Carlota de Mónaco, las reinas del glamour

BELLEZA

Los mejores deportes para quemar grasa

TRUCOS

LOS CONSEJOS DE LA ORDENATRIZ

Cómo eliminar el óxido

Y ADEMÁS

Pasatiempos, ocio, te interesa, recetas, horóscopo...

SALUD

Revisiones necesarias

Te ayudan a prevenir el cáncer



Carolina y Carlota, las reinas del glamour

Madre e hija son
la mejor
inspiración para
alzarse con el
trono de la
elegancia a
cualquier edad



Sobriedad

Carolina, que acaba de cumplir 69 años, y Carlota, que llega este año a los 40, hacen de la sobriedad el perfecto manual de elegancia. Con trajes de chaqueta, como mejor uniforme de trabajo, o el eterno binomio del blanco y el negro no necesitan de artificios para estar perfectas.

**El tweed**

Ambas apasionadas de Chanel (Carlota es embajadora oficial), los trajes de tweed son uno de sus básicos del vestidor, aunque cada una llevado a su terreno. Mientras la princesa de Hannover apuesta por las faldas a la rodilla y tacón, su hija rejuvenece el estilo con minifalda y bailarinas.

Estampados

Tanto madre como hija suelen huir de los estampados llamativos, pero en ocasiones sorprenden con looks coloristas que interpretan de forma muy diferente y acorde a su generación. Carolina, con bohemias faldas largas acompañadas de camisa y Carlota, con vestidos y merceditas.



Abrigo y trench

Las dos apuestan por el trench como prenda indispensable para los looks de calle de entretiempo con más estilo, y lo hacen con la misma fórmula de vaqueros, zapatos planos y foulard. De igual modo se decantan por abrigos largos de tweed muy especiales que elevan cualquier estilismo.



Pantalones

La prenda más democrática tampoco falta en el vestidor de las Grimaldi. También con ellos madre e hija hacen looks muy diferentes, ya que Carolina opta por la versión más convencional con un diseño recto, mientras que Carlota apuesta por un vaquero acampanado años 70.

Versión oficial

Carolina y Carlota deslumbran en todos los actos oficiales, y uno de los más destacados es el Día Nacional del Mónaco, donde queda patente que la elegancia ha pasado de madre a hija. Siempre con looks sobrios, firmados por Chanel, y con sombreros coronando sus estilismos.

FASCÍCULO
46

www.semana.es
SEMANA

COCINA

Mediterránea



LAS RECETAS DE LA SEMANA:

- Alcachofas rellenas de hortalizas
- Pizza de alcachofas y burrata
- Tagliatelle con atún y hortalizas
- Ensalada de patatas y alcachofas
- Alcachofas a la provenzal
- Tarta de manzana

Alcachofas rellenas de hortalizas

Ingredientes

- 4 alcachofas grandes
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 zanahoria pequeña, en dados muy pequeños
- ½ pimiento (verde o rojo) picado
- 1 calabacín pequeño, en daditos
- 2 cucharadas de pan rallado
- aceite de oliva virgen extra
- sal
- pimienta
- pan para acompañar

Preparación

Limpiar las alcachofas: Quitar las hojas exteriores duras y cortar las puntas. Abrir un poco con las manos. Cocerlas en agua con sal durante 20 minutos, hasta que estén tiernas y escurrir.

Mientras, en una sartén, sofrié la cebolla con aceite de oliva a fuego medio. Añadir la zanahoria, el pimiento y el calabacín. Cocinar 5 minutos hasta que estén blandos. Salpimentar. Incorporar el pan rallado y mezclar bien. Apagar el fuego.

Colocar las alcachofas en una fuente de horno y llenar con la mezcla vegetal. Rociar con un poco de aceite de oliva por encima. Hor-

4 raciones / 50 minutos

near a 190 °C durante 15 minutos, hasta que estén ligeramente doradas.

Servir calientes acompañadas de un buen pan para mojar el relleno y la salsita. Se puede añadir ajo, perejil o un poco de queso rallado si se quiere más sabor.

Sabías que...



La alcachofa es una de las hortalizas más deliciosas y versátiles en la cocina. Destaca especialmente la llamada Blanca de Tudela, que se cultiva en Navarra; Murcia es el mayor productor y también destacan Alicante, Benicarló y el valle del Ebro. Fuera de nuestras fronteras, son especialmente cotizadas las alcachofas de la Provenza (de Francia e Italia), que tienen gran tamaño y un color morado.

Tiene numerosos beneficios para la salud, entre ellos su capacidad depurativa, antioxidante y digestiva. Su principal componente es el agua, con un 85%, seguido de hidratos de carbono y su aporte calórico está en torno a las 22 calorías por 100 g, por lo que están recomendadas para las personas que quieran perder

peso. Son muy ricas en fibra, minerales y vitaminas A y C, que destacan por su poder antiinflamatorio. El carbohidrato principal de la alcachofa es la inulina, muy tolerada por los diabéticos y posee cinarina, una sustancia que ayuda a regular el colesterol. También ayuda a depurar tanto el hígado como los riñones.

Esta versatilidad y estos beneficios para la salud están en la raíz de la iniciativa Una Europa más Saludable, cofinanciada por la Unión Europea y promovida por las asociaciones +Brócoli, Alcachofa de España y AOPn Fraises Framboises de France. Su objetivo es claro: aumentar el consumo de frutas y verduras frescas, desde los actuales 350 g/persona/día hasta los 400 g recomendados por la OMS.



Consejo

PARA PREPARAR LAS ALCACHOFAS RETIRA LAS HOJAS EXTERIORES MÁS DURAS Y CORTA LAS PUNTAS. SUMÉRGELAS EN AGUA CON LIMÓN O PEREJIL PARA EVITAR QUE SE OXIDEN.

Ensalada de patatas y alcachofas

Preparación

4 raciones / 45 minutos

Lavar las patatas y hervirlas en agua con sal durante 20-25 minutos hasta que estén tiernas. Escurrirlas y dejarlas secar al vapor.

Escurrir los corazones de alcachofa y cortarlos en cuartos. Escurrir los tomates secos, reservando el aceite, y cortarlos a lo largo en tiras anchas. Cortar las aceitunas transversalmente. Pelar la chalota, cortarla por la mitad y luego en rodajas finas. Escurrir las alcaparras y las bolitas de mozzarella. Revisar la rúcula, retirando los tallos gruesos, lavarla y escurrirla.

Batir el jugo de limón, el vinagre, la sal, la pimienta, 1 cucharada de aceite de tomate y el aceite de oliva. Sazonar el aderezo con sal, pimienta y hojuelas de chile.

Pelar las patatas, cortarlas en rodajas gruesas y colocarlas en un tazón grande con el resto de los ingredientes de la ensalada.

Sazonar al gusto, rociar el aderezo sobre la ensalada, mezclar bien, repartir en platos y decorar con hojas de albahaca.

Ingredientes

- | | | |
|---|--|---|
| • 1 kg de patatas | • 1 chalota roja | • 1 cucharada de vinagre balsámico blanco |
| • sal | • 2 cucharadas de alcaparras en salmuera | • pimienta negra molida |
| • 250 g de corazones de alcachofa en conserva | • 150 g de bolitas de mozzarella mini | • 4 cucharadas de aceite de oliva |
| • 80 g de tomates secos en aceite | • 2 puñados de rúcula | • chile |
| • 50 g de aceitunas negras sin hueso | • 2 cucharadas de zumo de limón | • hojas de albahaca para decorar |

LAS ALCACHOFAS TANTO EN CONSERVA COMO CONGELADAS SON UNA GRAN OPCIÓN PORQUE MANTIENEN TODAS SUS PROPIEDADES Y FACILITAN LA TAREA DE COCINAR



Pizza de alcachofas y burrata

Preparación

4 raciones / 2 h. 15 min.

Para la masa: amasar la harina con la levadura, la sal, el aceite y unos 300 ml de agua tibia hasta obtener una masa homogénea. Tapar y dejar reposar aproximadamente 1 hora.

Para la cobertura: enjuagar las alcachofas, cortarlas en cuartos, escaldarlas en agua con sal durante 2-3 min. y escurrir bien.

Reservar un poco de orégano y albahaca roja para decorar y picar el resto. Mezclar con la crema agria, el huevo y 40 g de queso parmesano. Sazonar con sal y pimienta.

Dividir la masa en cuatro porciones sobre una superficie enharinada, formar un círculo con cada una y dejar reposar tapada 20 minutos más.

Precalentar el horno a 220 °C con convección y dos bandejas de horno dentro. Formar una pizza redonda con cada porción de masa y colocar dos sobre cada hoja de papel vegetal. Untar cada pizza con la mezcla de crema, dejando un borde fino alrededor. Cubrirla con las alcachofas y espolvorear el queso parmesano.

Rociar con aceite y transferir con cuidado las pizzas, junto con el papel vegetal, a las bandejas de horno. Hornear durante unos 15 min. o hasta que estén doradas. Para servir, cubrir con la burrata desmenuzada, espolvorear con pimienta y decorar con hierbas frescas.

Ingredientes

PARA LA MASA:

- 500 g de harina para pizza

PARA LA PREPARACIÓN:

- 20 g de levadura
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal

PARA LA COBERTURA:

- 8 corazones de alcachofa
- 250 g de burrata
- 1 puñado de albahaca verde
- 0,5 puñado de albahaca roja
- 0,5 puñado de orégano
- 200 g de crema agria
- 1 huevo
- 120 g de queso parmesano rallado

- sal

- pimienta negra molida
- 4 cucharadas de aceite de oliva





Alcachofas al estilo provenzal

Preparación

4 raciones / 1h. 30 min.

Lavar y cortar en rodajas medio limón y ponerlas en una olla con agua salada. Retirar las hojas exteriores de las alcachofas, corta los tallos, cortar la base, las puntas y retirar las hojas restantes. Inmediatamente, frotar las superficies cortadas con la mitad restante del limón.

Colocar las alcachofas en el agua con limón y cocinar a fuego lento durante unos 35 minutos. Retira las alcachofas, escúrrelas y déjalas enfriar.

Mientras tanto, pelar y picar finamente las chalotas y el ajo. Lavar y picar finamente los tomates cherry y las aceitunas. Calentar el aceite en una sartén y saltear las chalotas hasta que estén transparentes. Añadir la carne picada y dórala. Incorporar la pasta de tomate y los tomates picados y cocinar brevemente. Luego, dejar enfriar. Incorporar el ajo, las aceitunas, los piñones, el pan rallado, la mitad del queso parmesano y el huevo. Sazonar la mezcla con sal, pimienta y hierbas aromáticas. Mezclar todo bien.

Precalentar el horno a 210 °C. Vaciar las alcachofas con un sacabolas. Rellenar con la mezcla de carne picada y espolvorear con el parmesano. Poner en una fuente engrasada para hornear, rociar con aceite de oliva y hornear durante 30 min. Retirar del horno, adornar con romero y servir.

Ingredientes

- 4 alcachofas grandes
- 2 chalotas
- 2 dientes de ajo
- 2 tomates cherry
- 50 g de aceitunas negras sin hueso
- 300 g de carne picada
- 2 cucharadas de pasta de tomate

- 50 g de piñones picados
- 1-2 cucharadas de pan rallado
- 50 g de queso parmesano rallado
- 1 huevo
- pimienta negra molida
- 2 cucharadas de hierbas provenzales
- 1 cucharada de perejil picado

- 1 limón
- sal
- aceite de oliva virgen
- romero para decorar

Tagliatelle con atún y hortalizas

Preparación

4 raciones / 30 minutos

Cocer la pasta en abundante agua con sal siguiendo el tiempo del paquete. Reservar un poco del agua de cocción. Mientras tanto, lavar los tomates cherry y cortarlos por la mitad. Cortar las alcachofas en cuartos si son muy grandes.

En una sartén grande, calentar el aceite de oliva y sofreir el ajo picado suavemente. Añadir las alcachofas y saltear 3 minutos.

Incorporar los tomates cherry y las alcaparras. Cocinar 2 minutos más. Añadir el atún en trozos grandes, mezclar con cuidado y salpimentar.

Incorporar la pasta escurrella a la sartén. Si hace falta, añadir un poco del agua de cocción para ligar. Mezclar bien y apagar el fuego.

Para servir, añadir albahaca o perejil por encima. Servir caliente, con un chorrito extra de aceite de oliva.



Ingredientes

- 400 gramos de tagliatelle
- 300 gramos de atún (en conserva, escurrido, o fresco a la plancha)
- 200 gramos de alcachofas (en conserva o cocidas)
- 200 gramos de tomates cherry
- 2 cucharadas de alcaparras
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo
- sal
- pimienta
- albahaca fresca o perejil

LOS TAGLIATELLE SON UN TIPO DE PASTA PLANA Y ALARGADA HECHA CON HUEVO TÍPICA DE LA COCINA TRADICIONAL ITALIANA DE LA REGIÓN DE EMILIA-ROMAÑA

Tarta de manzana

Preparación

8 raciones / 75 minutos

Montar las yemas con 150 g de azúcar hasta que estén muy espumosas, añadir la mantequilla, la ralladura y el zumo y batir hasta que la mezcla tome un tono amarillo claro. Montar las claras a punto de nieve con sal y añadir a las yemas, alternando con la harina tamizada con la levadura.

Engrasar y enharinar un molde de 22 cm de diámetro y llenarlo hasta sus $\frac{3}{4}$ partes. Pelear y cortar las manzanas a la mitad, suprimir los corazones y filetear sin que se separen las lonchas. Colocar las medias manzanas sobre la crema de bizcocho y espolvorearlas con el azúcar restante.

Cocer a 175º C, unos 40 minutos. Aumentar el tiempo de cocción unos minutos si fuera necesario. Reposar y desmoldarla dejando las manzanas arriba. Servir templada con nata líquida.



Ingredientes

- 100 g de mantequilla
- 225 g de azúcar
- 4 huevos
- ralladura y zumo de $\frac{1}{2}$ limón

- 150 g de harina
- 4 manzanas reineta
- 1 cucharada de levadura en polvo

- una pizca de sal

LAS MANZANAS REINETA DURAN MUCHO TIEMPO, AUNQUE SU PIEL SE ARRUGUE, MANTIENEN EL SABOR E INCLUSO INTENSIFICAN EL DULZOR

Las 8 generaciones

Boomers, Generación X, Millennials... ¿sabes a cual perteneces? Te lo contamos

CON las debidas precauciones que llevan todas las generalizaciones, se ha establecido una clasificación para las generaciones del siglo XX y el XXI (según su fecha de nacimiento) que ya forma parte del lenguaje común. Te explicamos cuáles son.

1900-1914 Generación Interbellum. Está marcada por vivir dos Guerras Mundiales y ver el nacimiento de grandes inventos, desde el cine hasta el automóvil, el teléfono, la televisión o la teoría de la relatividad.

1915-1925 Generación Grandiosa. Crecieron en la época de prosperidad posterior a la II Guerra Mundial. El trabajo y la familia tradicional son dos de sus pilares.

1926-1945 Generación Silenciosa. Con la amenaza nuclear y la Guerra Fría en el horizonte le daban gran importancia al deber y la disciplina... aunque tam-

bien apareció el rock&roll y surgieron los movimientos hippies.

1946-1964 Boomers. Las mejoras económicas y sociales propiciaron un baby boom y también impulsaron la igualdad, racial, el feminismo y la carrera espacial.

1965-1980 Generación X Empiezan a conocer las nuevas tecnologías, viven la crisis energética y las tensiones globales. Y aparece el móvil.

1981-1996 Generación Y o Millennials. Ya viven en una era digital y no conciben la vida sin tecnología, pero están más abiertos al cambio (de trabajo, de casa, de pareja...).

1997-2012 Generación Z o Centennials. Buscan todas las respuestas en Internet, pero tienen una mentalidad abierta y multicultural.

2013-2026 Generación Alpha. La IA ya está dando forma a su mundo en todos los aspectos.



Las ideas más nuevas

ENSALADA ORIGEN La nueva Florette

Florette "Origen" es una mezcla de Trocadero roja y Romaña, una ensalada que apuesta por la frescura, la naturalidad y la autenticidad, elaborada a base de variedades tiernas y sabrosas.

www.florette.es



CUIDADO DEL CABELLO La gama de Anian



Lavar el cabello de forma correcta y con los productos adecuados es la base del cuidado capilar. Un champú suave como el de Cebolla y Biotina de Anian limpia eficazmente sin necesidad de exceso de producto y el Acondicionador Argán, Macadamia & Trigo ayuda a suavizar y fortalecer el cabello sin apelmazarlo. www.anian.es

NEQI Perfume capilar

The Wooden, de NEQI, es un perfume capilar con una fragancia envolvente y sofisticada, Enriquecido con pantenol y filtros de protección UV, que cuida la fibra capilar mientras la perfuma. Pvr: 9,95 € es.neqi-hair.com.com



HSN Certificado ecológico

HSN ofrece productos orgánicos fabricados en sus instalaciones bajo el sello eco, como sus Chips Naturales de Coco, mantequilla clarificada 100% Ghee o Aceite de Coco Virgen. www.hsnstore.com

Aves

Ligeras, sabrosas y saludables

Además del pollo, la carne más consumida, existen otras aves en nuestra cocina. No son sólo para ocasiones especiales, pueden formar parte de tu dieta cotidiana porque hay muchas razones para comerlas



Pintada al vino tinto

INGREDIENTES

- 1 pintada
- 3 lonchas de panceta
- 2 cebollas
- 2 chalotas
- 2 zanahorias
- 3 tomates
- 200 g de champiñones
- 1 vasito de nata líquida
- 1 vasito de caldo
- aceite de oliva
- 1/2 vasito de vino tinto
- coñac
- sal • pimienta
- romero

PREPARACIÓN

Limpiar bien la pintada, salpimentar y cubrir con las lonchas de panceta. Colocarla en una fuente de hornear, rociarla con aceite y asarla 20 minutos en el horno a 250 °C.

Una vez asada, separar las pechugas y los muslos. A continuación saltear los menudillos del ave, cuello, etc, añadir las hortalizas, rociar con el coñac y el

4 RACIONES 40 MIN

vino tinto y cocer un poco; agregar el caldo y dejarlo reducir. Pasar toda la salsa menos los champiñones por el colador. Después añadir 1 vaso de nata.

Colocar los trozos de pintada en la cazuela y agregar la salsa y los champiñones laminados. Cocer todo junto 10 minutos. Servir con la salsa y los champiñones.

BENEFICIOS

Económica

La carne de ave es fácil de digerir y muy económica. Tiene como principal aporte de nutrientes las proteínas, ya que es una buena fuente de aminoácidos esenciales, aquellos que nuestro organismo no sintetiza y que deben consumirse para que sea una dieta sana. Una ración de 100 gramos puede presentar entre 110 y 215 calorías.

Bienestar animal

Gracias al gran número de proteínas que tiene, la carne de ave ayuda en la lucha contra la pérdida ósea y aporta a nuestro organismo una gran cantidad de fósforo, un mineral esencial que nutre a los dientes y huesos, así como a los riñones y el hígado. También aportan mucha energía. Al comprarla, fíjate que tenga el logotipo de Compromiso Bienestar Animal. www.avianza.org

Capón relleno asado

10-12 RACIONES 120 MIN

INGREDIENTES

•1 capón de 2 kg deshuesado

Para macerar:

•limón •ajo •caldo

Relleno:

•1 kg de carne

•100 g de jamón

•aceite de trufa o 1 trufa •pimienta

•huevos •Jerez

•pan •perejil •sal

•nuez moscada

Para asarlo:

•aceite •1 cebolla

•1 copa de Jerez

•el jugo y el ajo de la maceración

Salsa:

•oloroso

•aceite de trufa

PREPARACIÓN

Macerar el capón

1 hora con el zumo de 1 limón,

1 pastilla de caldo y 2 dientes de ajo.

Relleno: Mezclar los huevos con la carne picada (mitad cerdo y ternera), 2 rebanadas de pan remojado en leche, sal, pimienta, perejil, nuez moscada y 1 copa de Jerez. Añadir la trufa o el aceite y amasar.

Sazonar el capón y meter el relleno. Repartir las tiras de jamón ibérico entre el relleno, y coserlo. Atar las patas, bridarlo con hilo bramante entre las alas y las

patas y ponerlo en una fuente con aceite, 1 cebolla en cascós, el jugo y el ajo de la maceración.

Introducirlo en el horno a 150 °C y dejar que se haga 1 ½ horas, pintándolo de vez en cuando con su jugo y con el Jerez. Triturar la salsa, pasarla y añadir las gotas de oloroso y de aceite de trufa. Cuando esté frío, cortarlo en lonchas finas y servirlo con su salsa y patatas paja.



Faisán con espinacas y piña

4 RACIONES 40 MIN

INGREDIENTES

•3 faisanes limpios

•1 piña

•250 g de espinacas frescas

•1 puerro

•50 cl de vino tinto

•1 taza de té

•4 cucharadas de aceite

•60 g de mantequilla

•2 cucharadas de harina

•sal y pimientas

•cebollino

vino tinto, un vaso de agua, sal, pimienta y cocinar a fuego lento 50 minutos.

Lavar y escurrir las espinacas. Derretir la mantequilla restante en una sartén. Añadir las espinacas y dejar pochar durante 5 minutos. Salpicar. Pelar la piña y cortarla en rodajas finas. Hervir una olla de agua y sumergir el cebollino 30 segundos. Escurrir y secar. Cubrir con un poco de espinacas. Hacer un

rollo y atarlos concebollino. Colocarlos en un plato 10 minutos antes del final de la cocción de los faisanes.

Precalentar el horno a 150°. Hornear y dejar que se caliente durante 10 minutos. Cortar los faisanes en partes y rociar la salsa. Añadir las espinacas y la piña. Servir caliente.



PREPARACIÓN

Calentar el aceite con 30 gramos de mantequilla en una olla y dejar dorar el faisán. Espolvorear con la harina. Verter el

Revisiones que no deben faltar

Ayudan a prevenir el cáncer

Los chequeos médicos te permitirán detectar la aparición de muchas enfermedades y actuar con prontitud

El 4 de febrero se celebra el Día Mundial contra el Cáncer. Una enfermedad que, según los datos presentados por SEOM, en 2025 se diagnosticaron en España 296.103 nuevos casos de cáncer, un 3,3% más que en 2024. Una cifra que reforza la necesidad de seguir avanzando en Oncología de Precisión y en una divulgación más realista sobre la enfermedad y sus peculiaridades. El doctor Julio Álvarez Bernardi, jefe de Ginecología Oncológica de la Unidad de la Mujer en el Hospital Ruber Internacional explica cuáles son las diferentes pruebas recomendadas para la prevención del cáncer en las mujeres.

Cáncer de mama.

Es el más frecuente en mujeres.

✓ Pruebas de detección.

- Mamografía en ambas mamas para detectar tumores antes de que den síntomas.
- Exploración clínica de la mama: realizada por un profesional.
- Autoexploración: no sustituye a las pruebas médicas, pero ayuda a notar cambios.

✓ Cuándo se recomienda:

- Generalmente a partir de los 40-50 años, cada 1-2 años (antes si hay antecedentes familiares o riesgo elevado).

Cáncer de cuello de útero (cervix)

Muy prevenible y detectable en fases iniciales.

✓ Pruebas de detección:

- Citología: hoy la más sensible para detectar alteraciones. La citología líquida detecta lesiones premalignas.
- Test del VPH (virus papiloma humano): identifica el virus responsable de la mayoría de estos cánceres. Se puede identificar en la misma muestra de la citología líquida.

✓ Cuándo se recomienda:

- Desde los 25-30 años.
- Cada 3-5 años, según el tipo de prueba y resultados previos.

La prevención primaria contra el cáncer de cérvix uterino, sería la vacunación universal contra el VPH, actualmente recomendada entre los 12-14 años. Pero también recomendada a toda mujer sexualmente activa y que sea portadora del virus de papiloma humano (principalmente de alto riesgo, independientemente de su edad).

Cáncer colorrectal

Frecuente en mujeres a partir de la mediana edad.

✓ Pruebas de detección:

- Test de sangre oculta en heces (anual o bianual).
- Colonoscopia (si el test es positivo o como prueba



No es normal

Existen síntomas que se normalizan, sobre todo a partir de los 60, pero que pueden ser una señal de alerta para ir al médico

Sangrados vaginales anormales.

Cambios en las mamas: bultos, secreción anormal, cambios en la piel...

Dolor persistente: dolor pélvico, abdominal o lumbar que no cede y no tiene una causa clara.

Pérdida de peso involuntaria o falta de apetito.

Fatiga persistente.

Alteraciones digestivas, urinarias o sangre en las heces.

Lesiones en la piel.

Tos persistente o dificultad para respirar.

¡No te olvides!

A partir de los 50 años, en las mujeres hay una serie de revisiones fundamentales para la detección precoz del cáncer que adquieren especial importancia. Porque el riesgo de padecer algunos tumores aumenta con la edad, y porque en esta etapa suelen existir cambios hormonales, metabólicos y de estilo de vida que influyen en su aparición aumentando el riesgo de padecerlos.



EN HOMBRES

Cáncer urológico

El cáncer urológico es uno de los cánceres más frecuentes en el organismo, de hecho, el de próstata es el más frecuente en el varón en cuanto a diagnóstico, pero no de mortalidad porque tenemos capacidad de curar a muchos de los pacientes y hay pocos que se mueran de este cáncer. También son muy frecuentes el cáncer de vejiga y el cáncer de riñón, nos cuenta el doctor Víctor Díez Nicolás, jefe del Servicio de Urología del Hospital Universitario Quirónsalud Madrid.

nante y nos tiene que llevar al urólogo de forma muy precoz. El cáncer de riñón no da ningún síntoma, casi siempre lo detectamos ahora porque hacemos una ecografía en el contexto de cualquier otra revisión, por ejemplo, haciendo una ecografía para la revisión de la próstata y lo encontramos, por eso también es importante hacerse revisiones de otro tipo.

Revisões que se suelen infravalorar o retrasar en esta franja de edad.

Los hombres hemos tenido épocas en las que nos ha costado mucho ir al urólogo, probablemente por la sensación de que se nos hacia un tacto rectal o exploraciones invasivas. Este hecho hacía que costara más. Ahora con análisis de sangre y una ecografía tenemos la revisión hecha en la inmensa mayoría de los casos y por tanto creo que la gente se está concienciando más y que está empezando a ir el hombre al urólogo como la mujer va al ginecólogo.

Síntomas y señales de alerta:

La sangre en la orina es un síntoma de absoluta alerta que nos tiene que llevar al urólogo.

directa en algunos casos). Cada 10 años si es normal.

✓ Cuándo se recomienda:

- A partir de los 50 años (antes si hay antecedentes familiares).

• El test de heces suele hacerse cada 1-2 años.

Es uno de los pocos que puede prevenirse y no solo detectarse.

Cáncer de piel (melanoma y otros)

Puede detectarse visualmente si se revisa a tiempo.

✓ Pruebas de detección:

- Revisión dermatológica.
- Autoexploración de la piel (regla ABCDE: Asimetría, Bordes, Color,

Diámetro, Evolución).

Cuándo se recomienda:

- Revisiones periódicas, especialmente si hay lunares numerosos, piel clara o antecedentes.

Cáncer de endometrio (útero)

✓ Pruebas de detección:

- No existe un cribado rutinario, pero se diagnostica pronto porque suele causar sangrado vaginal anormal (especialmente tras la menopausia).

• Se confirma con ecografía transvaginal y biopsia si hay síntomas.

✓ Cuándo se recomienda:

- Es el cáncer ginecológico más frecuente tras los 50.

UNA
DETECCIÓN
PRECOZ
MEJORA EL
PRONÓSTICO
Y REDUCE LA
MORTALIDAD



Los mejores deportes para quemar grasa

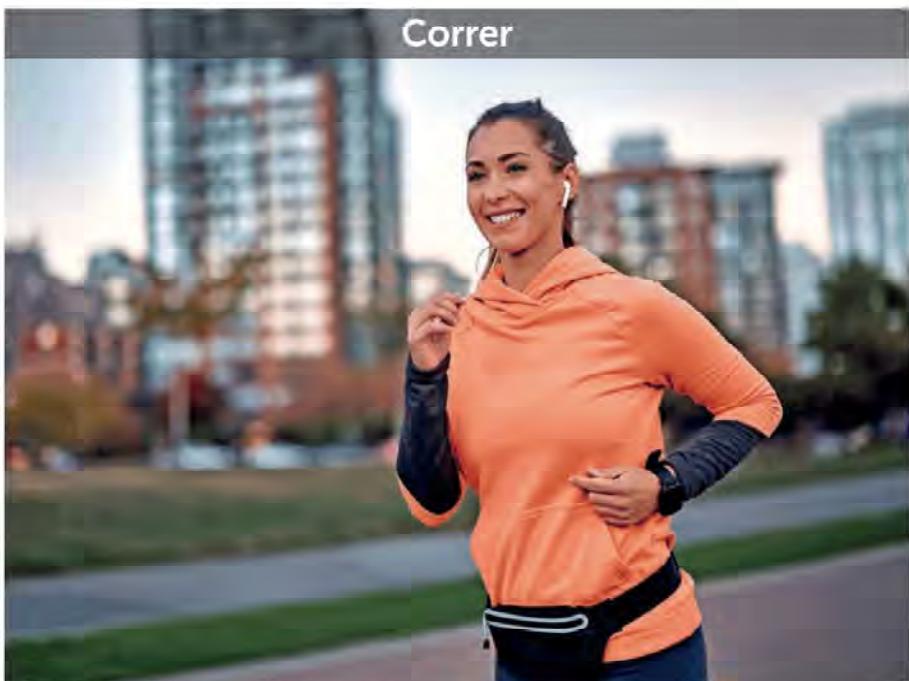
Aunque todavía quedan muchos meses por delante, comenzar cuanto antes con la 'operación bikini' es la única forma de conseguir el éxito. Perder peso y tonificar el cuerpo es más sencillo si comienzas con alguna de estas actividades. Elige la que más vaya contigo, sé constante y en muy poco tiempo ya notarás los resultados

La ecuación es fácil: para adelgazar debes quemar al día más calorías de las que consumes y una carrera de unos 30 minutos consigue quemar alrededor de 400 calorías. Además, aumenta el metabolismo basal para quemar más grasa incluso en reposo y reduce la grasa corporal total, incluso la grasa visceral (la almacenada en la zona profunda del abdomen).

Los beneficios del running no terminan con la pérdida de peso, ya que también aumenta la circulación de la sangre y su suministro de oxígeno a las células del cuerpo, ayudando a que tengas más energía a lo largo del día.

Y a nivel emocional es un ejercicio que mejora el estado de ánimo, reduce los niveles de estrés y ayuda a liberar endorfinas.

Correr





Saltar a la comba

A demás de devolvernos a los dulces y felices días de la infancia, **saltar a la comba es uno de los ejercicios más eficaces y a la vez sencillos** cuando queremos perder peso. Entre sus grandes beneficios está que mejora el sistema cardiovascular, al tratarse de una actividad aeróbica, la agilidad y la coordinación.

Es ideal para **tonificar brazos y piernas**, consiguiendo excelentes resultados tanto en el tren superior como el inferior.

Quince minutos de comba llegan a quemar el doble de calorías que correr una hora o en bicicleta. Eso sí, hay que tener un buen fondo, por lo que empezar con cinco minutos es más que suficiente.



Bailar

Pierde esos kilos de más de la manera más divertida y marchosa, al ritmo de tu música favorita. **Una de las modalidades más populares son las clases de zumba**, una combinación de ejercicios aeróbicos que incorporan pasos de baile con ritmos latinos. También el ballet es una perfecta opción si lo que quieras es fortalecer la espalda, caderas y piernas. Otra modalidad más exótica, pero con la que conseguirás unos resultados espectaculares en la zona de la cintura y el abdomen si eres constante, es la danza del vientre. En pareja puedes optar por los bailes de salón y los ritmos latinos, con los que trabajarás todos los músculos del cuerpo.



Boxeo

No es necesario ser una profesional para ponerte los guantes, subirte al ring y liarte a golpes con el *punching ball*. **El boxeo es uno de los ejercicios más completos que existen** y cada vez tiene mayor demanda entre el público femenino por su capacidad para definir el cuerpo en muy poco tiempo.

Quemarás grasa a gran velocidad, ganarás fuerza, flexibilidad y coordinación. Es un deporte con el que se activan los músculos de los brazos, las piernas, los glúteos y los abdominales. **También mejora mucho la resistencia física y cardiovascular**, el sistema circulatorio, al combinar esfuerzos aeróbicos y anaeróbicos.



Natación

Es un ejercicio de bajo impacto, pero igual de efectivo a la hora de quemar grasa y perder peso. **La natación con cierta intensidad aporta muchos beneficios**, ya que todas las partes del cuerpo tienen que trabajar, por lo que aumentan la cantidad de calorías que se queman, incluso más que caminar a paso ligero.

La natación ayuda a perder la grasa abdominal, uno de los grandes quebraderos de cabeza de las mujeres cuando llegan a los 50. **Además, moldea el cuerpo** gracias a la tonificación generalizada de todos los grupos de músculos, mejora la flexibilidad y la postura corporal, reduciendo dolores comunes como el lumbar o cervical.

LOS CONSEJOS DE

La Ordenatriz

BEGOÑA PÉREZ

Nos da soluciones para los problemas domésticos habituales



La Ordenatriz

CÓMO ELIMINAR EL ÓXIDO EN SUPERFICIES

Seguro que todos en un momento u otro nos hemos encontrado con este problema: tenemos algo de metal en casa, ya sean las patas de una mesa o de unas sillas, un toallero, la ducha o el lavadero, y, sin saber cómo, ves que se han llenado de un óxido que ahora te resulta casi imposible de quitar. Pues no te preocupes porque te traigo un remedio que es casi milagroso y con el que os vais a sorprender. ¡Tomad nota!

- Solo necesitas usar piedra blanca, ese maravilloso producto que además de ser natural tiene una eficacia casi milagrosa.
- Empapa la esponja en el producto y pasa varias veces por la zona con óxido hasta que se quede totalmente limpio.



Para eliminar el óxido, utiliza piedra blanca, que es de lo más eficaz.

- Podéis usar la piedra blanca para quitar el óxido de casi cualquier superficie: metales, suelos cerámicos, PVC, etc. Pero como no todas tienen los mismos componentes, siempre es bueno hacer una primera prueba en un sitio no visible.
- Lo normal es usar la esponja que trae, pero dependiendo de la mancha o superficie, podemos usar estropajos más fuertes.



Consejo extra

Si tienes dudas sobre por qué algunos estropajos son de colores diferentes, aquí te cuento a qué corresponde cada color:

- Los azules son suaves y no rayan, pero son más eficaces que la propia esponja. Son perfectos para limpiar la vitro o inducción, por ejemplo.
- Los verdes son más duros y podrían arrancar alguna superficie. Puedes usarlos en la mayoría de los suelos o cerámica sanitaria.
- Y dentro de los metálicos (acero), hay dos tipos en función de su capacidad de arrastre: modelos que no rayan y el nanas de toda la vida.

Mantén pies y manos siempre calientes

● Mejora la circulación de los mismos moviéndolos en círculos, masajeándolos suavemente y sumergiéndolos en agua tibia.

● Toma infusiones de jengibre, ginkgo, canela, cayena, curry, pimienta, vid roja o rusco. Y que no falten en tu dieta los cítricos, las verduras verdes y violetas y los cereales integrales.

● No fumes para prevenir la vasoconstricción y mantente bien hidratado.

● Usa ropa térmica y evita las prendas muy ajustadas.

Leche limpiadora casera

Si una noche te das cuenta de que se te ha acabado la leche limpiadora, puedes hacerte una casera. Para ello mezcla una cucharada de harina de maíz, otra de aceite de oliva y tres de leche. Aplicate la loción sobre el rostro con la ayuda de un algodón y retira con agua tibia. La mezcla puede aguantar hasta tres días en el frigo.



Pasatiempos de invierno

AUTOBLANCO

Al resolverlo, deja 22 cuadros en blanco	FORMÓ ONDAS LIMPIAR CON DRAGA UN RÍO ACIERTA	DE ... A PA., TODO SE ENCARAME RESULTADO ... HARRIS, ACTOR	QUEBRAN- TAR LA LEY DE DIOS MULTITU- DINARIA DUEÑOS	AVE, TREN ACCIÓN DE RIMAR, PL CON NIEVE EN ROMA- NOS, 50	NOMBRE DEL ACTOR DE LA FOTO HARA SISAS	SABROSA, APETITOSA AGREGAD, PONED MÁS ENLOSADO	BORO SENDA PEATONAL HACEN UNA EMISIÓN PAREJA	UN METAL TRAGOS LLENO DE OJOS	ACEITOSA ALABANZAS LOS QUE ESTÁN AHÍ
OBRAS PÚBLICAS UN ELEMENTO QUÍMICO									
NATURAL DE NEPAL SÍMBOLO QUÍMICO DEL TALIO									
EN NÚMEROS ROMANOS, QUINIENTOS REMEMORARÉ									
ABREVIATURA DE "ETCÉTERA" ESTUVO ACOSTADO									
HARÁ ORACIÓN EARTH OBSERVING SYSTEM									
PONER RÍGIDOS LOS CABELLOS SÍMBOLO DEL ÁREA									
DISTRITO POSTAL COLOQ., BORRACHERAS									
BOGARA SUF., ALCOHOL									
LA MÁS ABIERTA DE LAS VOCALES PARTE POR DONDE SE ASE ALGO									
NOMBRE DE LETRA, PL. AUREOLA, HALO									
ANÁLOGO, SEMEJANTE FIRMA DE ALTA COSTURA									
REVERSO REP., MOSCA DEL SUEÑO									
PENSÉ MUCHO UNA CONSONANTE									
SÍMBOLO DEL ÁSTATO HIZO ASONANCIA									
REMOLCADAS, ATOADAS REP., RISA									
SÍMBOLO QUÍMICO DEL YODO DE COLOR VIOLETA OSCURO, PL.									
PREF., NUEVO PUSO UNA COSA CONTIGUA A OTRA									
LÍNEA PARA NAVEGAR EN INTERNET PLANTÍGRADOS									

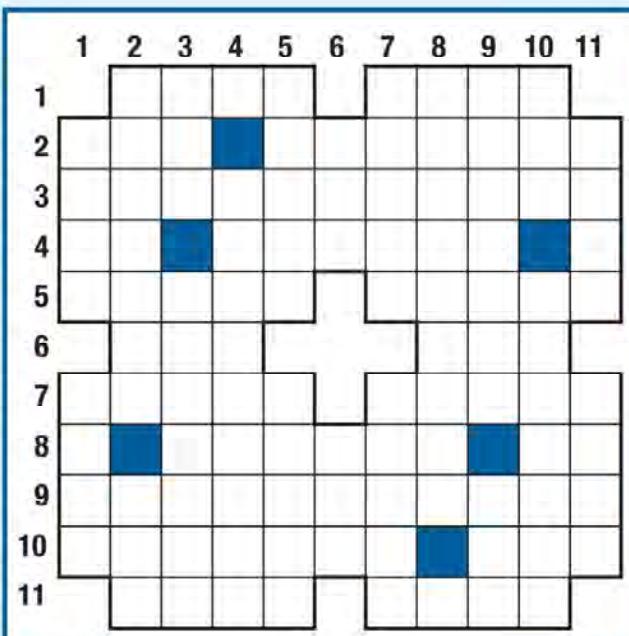


CRUCIGRAMA

Nº 2.880

HORIZONTALES

- 1:** Anuncio publicitario de televisión. Percibida con el oído.
- 2:** Su alteza serenísima. Recitador de versos.
- 3:** Dieron de comer.
- 4:** Onom. de la risa. Remolcaba un barco.
- 5:** Nombre de mujer. Cortó con la sierra.
- 6:** Organización Mundial del Comercio. ...-Tse, filósofo chino.
- 7:** Que tienen frialdad, fem. Da rendimiento.
- 8:** Al ..., gratinado. Interjección de ánimo.
- 9:** Trataras con tiranía.
- 10:** La que pronuncia discursos. Distraído.
- 11:** Anillos grandes de hierro. Que sigue al octavo, noveno.



VERTICALES

- 1:** Hace una sajadura. Prefijo griego que significa "planta".
- 2:** El que se dedica a salar. Furia, violencia.
- 3:** Letra del alfabeto griego. Ir a otro país a vivir.
- 4:** Mal encarado.
- 5:** Ardid, artimaña. Que no están enfermos.
- 6:** Final del aparato digestivo. Transport International Routier.
- 7:** Escoges algo entre varias cosas. Forman bucles en el pelo.
- 8:** Relativa a la reina Isabel.
- 9:** Bañarán con oro. Gran río europeo.
- 10:** Asociación de Deportes Olímpicos. Circundado.
- 11:** Camino, doy pasos. La Bella ..., San Sebastián.

SUDOKUS

Las reglas del Sudoku son muy simples: No hay dos números iguales en una misma fila, ni en una misma columna, ni en un mismo cuadrado parcial de 3x3 casillas. El juego consiste en completar las casillas con cifras del 1 al 9 a partir de las pistas que se dan.

Fácil

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

Difícil

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

AUTODEFINIDO

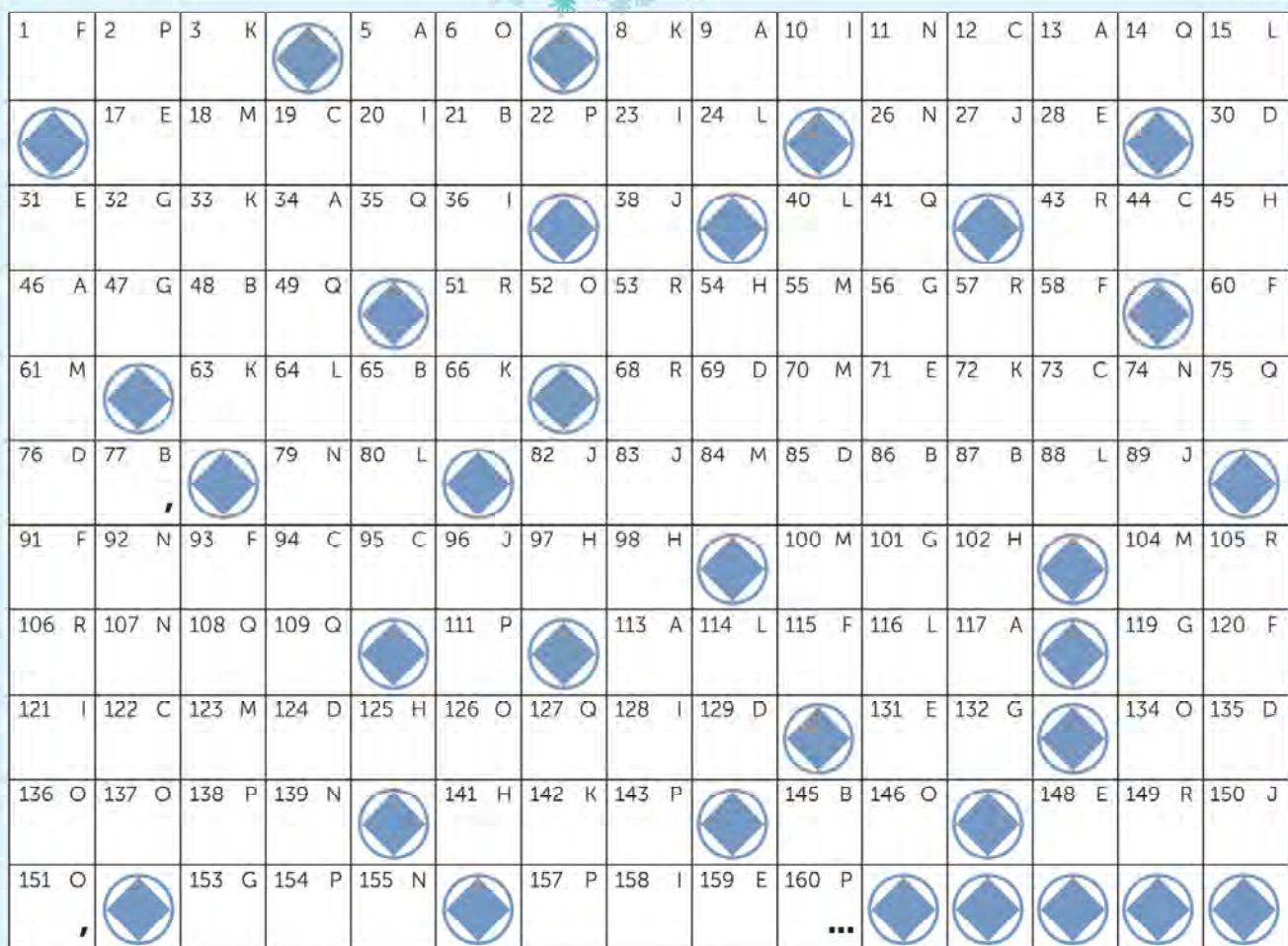
Diosas romanas



FOTO 1. MATRIMONIO LEVANTA EN EL AIRE	RUIDO DEL TAMBOR UN AVE PALMIPEDA	PÁJAROS	UNA PREPO- SICIÓN PERMANE- CER	EL DE AHÍ ALGUNOS	COLOQ., MUJER NECIA	VUELVEN A NACER ... CARREY, ACTOR	MUCHEDUM- BRE
		FOTO 5. AMOR TIPEJAS			UNA INTER- JECCIÓN UNA FRUTA		
CIUDAD DE FRANCIA SOBRINO DE ABRAHAM			NIEBLA LIGERA CUIDAD DE FLORIDA				
		LENGUA DE TIERRA ECHAN LLAMAS			CHATAS, MOCHAS PIEDRAS PLANAS		
ANTE MERIDIEM	ORG. PALESTINA FOTO 4. SABIDURÍA		DEJEN AISLADO EBRIA			NEGACIÓN CASTIZA DEJABAN UN LEGADO	
	CULTIVA LA TIERRA ESCUELA BUDISTA			DÉ FORMA OVAL SE..., SE FUGUE			FOTO 3. CAZA
ELEVASE LAS VELAS INST. DE EMPLEO			MUEBLE COMUN GUARDIAS DE LOBOS			EN INGLÉS, FIN EN ROMA- NOS, 1501	
		ACEITUNA COLMARON			SÍMBOLO DEL MAGNESIO ALZABAS		LETRA GRIEGA, PL.
UNA HIERBA AROMÁTICA ERBIO			SUAVIZABA DUEÑO				
	HALAGAD, ELOGIAD BAILE CANARIO			HAGAN UNA LIBACIÓN IMPAR			
LLEGUÉ AQUÍ VALLE DE CANTABRIA		DESPRENDA CÓLERA. PL.			PONE ATADURAS NOMBRE DE MUJER		
	ROBERT DE ..., ACTOR SUFRAGIO			LANAR, FEM. UTILIZAR, EMPLEAR			ORGANISMO ESPACIAL
FREC. MODULADA	MEZQUINA EN ROMA- NOS, 1400		REALICEN UNA UNIÓN NOMBRE DE LETRA			ESTAÑO VOCAL EN PLURAL	
	HICIESES ORACIÓN ORDEN MI- NISTERIAL			BANCO DE LA UE MIRA			INTERNET PROTOCOL
ZONAS ACOTADAS ADMINIS- TRACIÓN		LIMPIASEIS CON AGUA					
	FOTO 2. AGRICUL- TURA				LOCAL DE HIDROTERA- PIA		

DAMERO

Nº 2.933



Fragmento de un poema de Juan Ramón Ortiz Galeano. Clave: Leyendo verticalmente la primera letra de cada solución aparecerá el título del poema.

A. 5 13 113 34 117 9 46
Enyugara.

B. 86 21 77 145 48 65 87
Pronombre posesivo, fem.

C. 73 95 19 94 12 122 44
Hable en voz muy baja.

D. 69 76 129 30 135 124 85
Perteneciente a la utopía.

E. 148 131 71 159 31 17 28
Exigí.

F. 91 60 120 1 115 93 58
Encendedor.

G. 101 32 132 153 119 47 56
Liv ..., actriz noruega.

H. 97 102 141 54 125 45 98
Se dice del tiempo destinado a las clases.

I. 23 158 36 20 121 128 10
Denominado.

J. 89 150 96 27 38 82 83
Producen una oclusión.

K. 66 8 142 33 72 3 63
Poema heroico.

L. 80 15 114 88 64 116 24 40
Del norte, pl.

M. 84 104 100 18 123 61 70 55
Despacho de billetes.

N. 139 11 92 155 26 79 74 107
Se ..., se obcequen.

O. 137 126 134 151 52 146 136 6
Viajen por el agua en una embarcación.

P. 160 138 157 22 2 111 154 143
Vigilan desde una atalaya.

Q. 14 49 127 108 109 75 35 41
Bailarín, danzarín.

R. 149 43 105 53 57 51 68 106
Dejada en el olvido.

7 DIFERENCIAS



SOLUCIONES A LOS PASATIEMPOS DE LA SEMANA ANTERIOR

DAMERO Nº 2.932

El tiempo nació para separar la niñez de la muerte, acostumbra en su música a todo lo perdido y ya puedes vivir en sus secretas calles, aunque no vuelvan nunca...

Clave: Eduardo Álvarez Tuñón.

AUTODEFINIDO



7 DIFERENCIAS



SUDOKUS

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

FÁCIL

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

DIFÍCIL

AUTOBLANCO

C	R	O	C	T	S	A
H	E	R	I	A	S	U
A	S	E	A	R	A	Y
D	E	P	L	A	C	N
C	A	P	A	S	E	O
G	A	R	E	C	E	R
O	A	R	A	D	O	R
C	D	I	M	I	S	I
H	I	S	O	P	A	G
A	F	B	R	P	D	A
Z	U	M	A	M	A	N
O	S	E	A	U	R	A
A	T	I	C	E	N	A
S	E	R	A	E	I	S
J	E	N	S	A	N	A
D	A	B	A	D	O	O
A	N	D	A	C	N	N
L	A	O	A	N	C	A

CRUCIGRAMA Nº 2.879

HORIZONTALES.

- Logo. Apea.
- Loé. Bisaste.
- Abstinentes.
- Ga. Atestó. E.
- Otoño. Aúnes.
- OPE. Fin.
- Osada. Alala.
- C. Coruña. Of.
- Amariposada.
- Sábados. San.
- Lasa. Oñar.

VERTICALES.

- Lago. Ocas.
- Lobatos. Mal.
- Oes. Opacaba.
- G. Tañedoras.
- Óbito. Árida.
- INE. Upo.
- Asesa. Añoso.
- Pantuflas. N.
- Estonia. Asa.
- Até. Enlodar.
- Eses. Afán.

CINE ESTRENOS 30 DE ENERO

¡TIENES
QUE
VERLA!



Aída y vuelta

Nac: España. Comedia.

Dir: Paco León.

Int: Carmen Machi, Paco León, Miren Ibaraguren, Mariano Peña, Eduardo Casanova, Pepe Viyuela.

● El cine dentro del cine o cuando la ficción se mezcla con la realidad... El rodaje de un capítulo de la serie con tramas que transcurren tanto dentro de la tele con los personajes de *Aída* como fuera de ella con los propios actores y sus relaciones, que dan pie a reflexionar sobre temas como los límites del humor, del trabajo del cómico y la fama. Paco León hace de Luisma, pero también es él; Carmen Machi se desdobra con su personaje...



Marty Supreme

Nac: EE.UU. **Dir:** Joshua Safdie. **Int:**

Timothée Chalamet, Gwyneth Paltrow.

Marty Reisman (Timothée Chalamet) fue un buscavidas convertido en campeón de ping pong. Empezó a jugar por apuestas hasta alcanzar 22 títulos y fue el mayor en ganar una competición nacional de deportes de raqueta, con 67 años.



Send Help (Enviad Ayuda)

Nac: EE.UU. **Dir:** Sam Raimi

Int: Rachel McAdams, Dylan O'Brien.

Después de que un accidente de avión los dejé varados en una isla remota, Linda (Rachel McAdams) deberá utilizar sus habilidades de supervivencia para que ella y su insopportable jefe Bradley (Dylan O'Brien) puedan seguir con vida.

SEMANA
recomienda

LIBROS

Una anciana
encantadora y letal

Alma. 10,95 €

● Maud tiene 88 años y vive sola en el centro de Gotemburgo. Su prioridad es pasar el tiempo que le queda en paz y tranquilidad, deshaciéndose de quienes se interponen en su camino... de manera definitiva. Porque no hay edad para el crimen perfecto.



El verdugo de Gaudí

Booket. 12,95 €

● El inspector Milo Malart, apartado del servicio por un expediente disciplinario, es reincorporado a su puesto y está dispuesto a sacrificar lo que sea necesario con tal de pararle los pies al asesino que amenaza con sembrar Barcelona de cadáveres.





ARIES

21/3 - 20/4

SALUD: Recuerda que las recaídas forman parte del proceso, no te desanimes.

DINERO: Será conveniente que te actualices y prepares para las novedades del trabajo y del entorno.

AMOR: Recibirás el consejo, apoyo o ayuda de quienes más te quieren, pero debes pedirlo antes.

Una malaquita será excelente protectora frente a todo mal.

VIRGO

22/8 - 22/9

SALUD: Posible intolerancia, alergia o intoxicación.

DINERO: Algo muy deseado podría hacerse esperar más. No dejes que la impaciencia se apodere de ti.

AMOR: Días de tranquilidad. Podrás librarte de una preocupación.

Un cuarzo cristal eliminará la negatividad y te protegerá.

ESCORPIO

23/10 - 22/11

SALUD: Tus emociones reprimidas y las tensiones acumuladas afectarán al cuerpo.

DINERO: Firma de contratos y operaciones. Respaldo bancario.

AMOR: Tu generosidad hacia quienes quieras debe estar dentro de tus posibilidades.

Un elefante de jade atraerá a tu vida prosperidad.

TAURO

21/4 - 20/5

SALUD: Dolores o contracturas musculares por la tensión o el estrés acumulado.

DINERO: No alimentes los pensamientos negativos. Focaliza tu atención en lo positivo.

AMOR: Sé claro respecto a lo que buscas. No confundas a la otra persona ni hagas daño innecesario.

Una piedra de lava absorberá toda la negatividad.

GÉMINIS

21/5 - 20/6

SALUD: Recuperación, recarga de energía y vitalidad renovada. Buenos hábitos.

DINERO: Tendrás que tomar decisiones importantes. No te contagies de miedos o dudas de otros.

AMOR: Valora y disfruta de cuanto tienes y te rodea, sin poner tu atención en lo que sientes que te falta.

Una llave antigua se convertirá en tu mejor talismán.

CÁNCER

21/6 - 20/7

SALUD: Comprenderás tu responsabilidad sobre tu bienestar o malestar actual.

DINERO: Cambios frecuentes de humor. Evita los extremos. Nada será tan malo ni tan bueno.

AMOR: Controla lo que dices y cómo lo dices ante el riesgo de ser brusco o hiriente.

Las flores frescas y las velas blancas atraerán luz.

LEO

21/7 - 21/8

SALUD: Riesgo de relajarte en exceso y acabar abandonando tus propósitos.

DINERO: Administra con responsabilidad. Evita los excesos y actuar desde el impulso en las compras innecesarias.

AMOR: La búsqueda del placer podría llevarte a una situación delicada.

Un rubí o una piedra roja será excelente protectora.

LIBRA

23/9 - 22/10

SALUD: Te sentirás y te mostrarás bien. Los demás sabrán reconocerte los cambios.

DINERO: Alguien conocido te conseguirá una gran oportunidad.

AMOR: Aprenderás a gestionar las emociones negativas fruto de alguna decepción con alguien cercano.

Una turmalina negra será excelente protectora y talismán.



El mejor signo de la semana

SAGITARIO

23/11 - 20/12

SALUD: Ve con atención y concentración ante la tendencia a las caídas o golpes.

DINERO: Evita presionarte en exceso o exigirte mucho más de lo que tú exiges.

AMOR: Deberás tomar una decisión firme si estás conociendo a varias personas al mismo tiempo.

Quemar incienso de sándalo eliminará la negatividad.

CAPRICORNIO

21/12 - 19/1

SALUD: Darás más prioridad al autocuidado y a tus rutinas saludables.

DINERO: Algunos errores cometidos podrían detener ciertos proyectos.

AMOR: A través de nuevas actividades, podrás conocer personas afines a tí y consolidar nuevas amistades.

Cultiva con mimo y cuidado una planta del dinero en casa.

ACUARIO

20/1 - 18/2

SALUD: Rehabilitación. Posible cirugía o intervención médica satisfactoria.

DINERO: Momento de formación, reciclaje o actualización para aprovechar las oportunidades.

AMOR: Evita el intento de manipulación o chantaje emocional para la buena salud de tus relaciones.

Quema ramitas de romero para eliminar la negatividad.

PISCIS

19/2 - 20/3

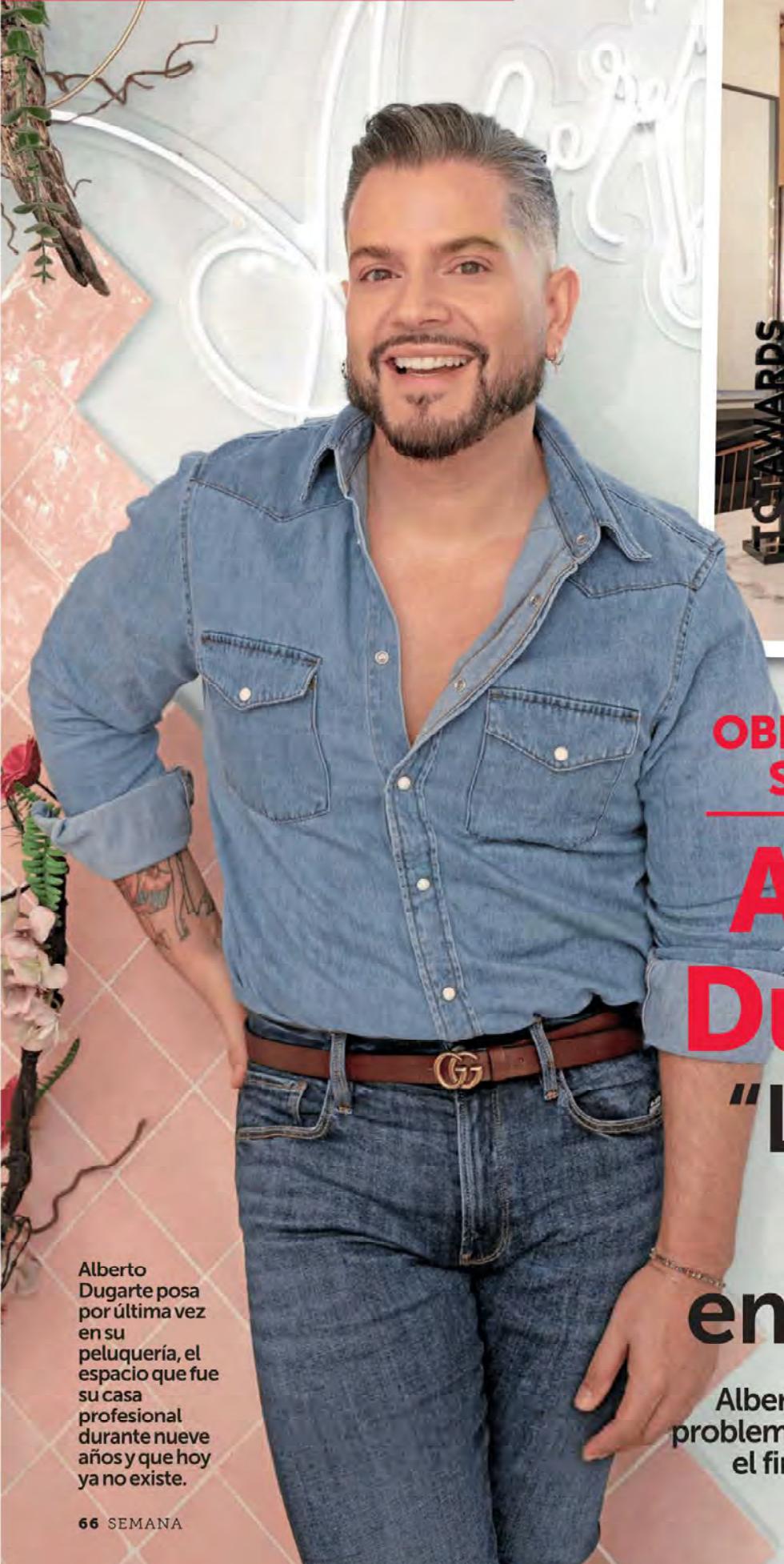
SALUD: Te recargarás de energía y vitalidad pasará más tiempo con tus seres queridos.

DINERO: Ingresos económicos por distintas vías. Podrás sacar partido a una habilidad.

AMOR: Malentendidos y conflictos que darán aclarados en estos días.

Lleva un citrino que favorezca tu suerte y buena energía.

EN CASA CON...



Alberto Dugarte posa por última vez en su peluquería, el espacio que fue su casa profesional durante nueve años y que hoy ya no existe.



"Aquí crecí, aquí aprendí y aquí soñé", confiesa Alberto Dugarte.

OBLIGADO A CERRAR SU PELUQUERÍA

Alberto Dugarte, "Lloré por mis 10 empleados"

Alberto Dugarte detalla cómo un problema con la licencia ha precipitado el final de su hogar profesional

Era su casa, su ilusión donde volcó años de trabajo, esfuerzo y sueños compartidos. Un espacio que no solo vio crecer a un profesional, sino también a un equipo, a decenas de clientes fieles y a un proyecto que se convirtió en referente. La peluquería de Alberto Dugarte (conocido por ser el responsable de que personajes como Ana Obregón o Isabel Pantoja luzcan siempre perfectas) cierra sus puertas de manera inesperada y no por falta de talento ni de éxito, sino por un laberinto burocrático que ha puesto fin a una etapa clave en su vida.

Lejos de rendirse, el maquillador afronta este golpe con la misma resiliencia que ha marcado su trayectoria: protegiendo a su gente, mirando al futuro y reforzando su verdadero motor, la formación, esa escuela que lleva su nombre y que se está convirtiendo en la cuna de los nuevos maquilladores. Optimista y luciendo sonrisa porque esa es su carta de presentación, Alberto realizó con SEMANA la que es su última sesión de fotos en este espacio que hoy ya no existe, convirtiendo este reportaje en un testimonio irrepetible del final de una etapa y el inicio de otra.

"Este local fue mi casa durante nueve años. Cerrarlo ha sido uno de los golpes más duros de mi vida"

Estamos en tu peluquería, en un sitio muy especial para ti, un lugar donde has hecho feliz a mucha gente y has generado empleo. ¿Cómo recibes la noticia de que todo esto se acaba?



Estas imágenes ya son historia: la peluquería de Alberto Dugarte cerró definitivamente tras este reportaje.

De manera sorpresiva... (suspira). Un día estábamos trabajando con total normalidad, abrimos la puerta y entraron cuatro policías para una inspección. Me dijeron que tenía 15 días para presentar una serie de documentos o se cerraba la peluquería. Así, a bocajarro.

¿Te esperabas una situación así?

Para nada. Yo abrí en 2018 y desde entonces siempre

he trabajado con arquitectos, permisos, normativas y todo pagado con mi dinero. Cinco años funcionando, creciendo, sobreviviendo a la pandemia, ampliando equipo... Jamás pensé que hubiera un problema con la licencia. ¡Jamás!

¿Dónde se produce entonces el fallo?

En 2023 hubo un cambio administrativo cuando pasó de ser autónomo a empresa.

La gestoría me recomienda crear la sociedad y ahí cambian correos, equipos... Todo. Resulta que ese mismo año envían un correo a un email antiguo (que ya no usaba) solicitando subsanar dos detalles de la licencia. Al no responder, la licencia queda anulada. Nadie me lo notificó por carta, ni por llamada... ¡Nunca supe nada!

¿Y cuándo te das cuenta de todo?





Alberto Dugarte junto al equipo que ha sido el alma de su peluquería durante nueve años.

►►► Cuando llega la inspección. Ahí saltan las alarmas. Me dicen que tengo que adaptar el local a la normativa de Urbanismo de 2025, no a la de 2018, con la que abrí. Eso implica rehacer todo el local: alturas, rampas, escaleras... Centímetros absurdos que hacen inviable el espacio. De un local de 300 metros, me quedarían 20 útiles. No puedo trabajar así.

¿Cuál fue tu primera reacción emocional?

Pensé en mi equipo. Tenía 10 empleados en este local, 10 familias. Mi mayor miedo fue tener que despedirlos. No lloré por mí, lloré por ellos. He luchado mucho para crear un equipo unido y fuerte.

¿Qué decisión tomaste entonces?



Durante años, el equipo de Alberto convirtió la peluquería en un espacio de referencia.

Decidí cerrar la peluquería. Fue una decisión rápida, pero muy meditada. Intenté reubicar a todo el personal: algunos en otros salones, otros como profesores, otros en mi academia... Hice todo lo posible por no despedirlos.

Ha habido comentarios diciendo que cerraste por impuestos.

Eso me dio mucha rabia. Yo pago mis impuestos religiosamente, no tengo deudas. No cierro por dinero, cierro por una burocracia absurda y una gestión negligente de una licencia. Esto no es un capricho mío.

Para que la gente lo entienda bien: ¿qué se cierra exactamente?

Se cierra Alberto Dugarte Peluquería. Eso desaparece. Lo que continúa y más fuerte

que nunca, es Alberto Du-garte Institute, la academia de maquillaje, peluquería, barbería y formación online. Somos 14 personas tra-bajando y es mi verdadero sueño desde siempre: formar y enseñar.

¿Cómo te encuentras emocionalmente después de todo esto?

Muy fuerte. Todo lo negati-vo lo transformo en posi-tivo. El shock me duró un día y medio. Cuando una puerta se cierra, otra se abre. A mí me pueden cerrar un local, pero no mi talento ni mi luz.

¿Sientes apoyo del sector?

Muchísimo. He recibido premios recientemente que ya no son de "joven prome-sa", sino de trayectoria pro-fesional. Eso te reafirma. Los premios no son necesarios, pero ayudan a saber que lo estás haciendo bien.

Hablando del sector, recientemente se ha estrenado un programa en RTVEPlay llamado Make Up Star y se ha hablado mucho de tu ausencia en el progra-ma teniendo en cuenta que eres uno de los maquillado-res más importante de este país. ¿Qué ocurrió?

Me llamaron para ser ju-rado y me desconvocaron una semana antes. Fue un subidón y luego una decep-ción, pero lo acepto igual que todo. No era para mí. Me alegra que existan pro-gramas así, porque cuanto más suene el maquillaje, me-jor para todos.

Entonces, ¿qué viene ahora?

Viene expansión interna-cional. He rechazado ofertas muy grandes por vender mi nombre porque no quiero perder el control de mi le-



"Hace bastante que no hablo con Isabel, desde su último concierto no hemos vuelto a coincidir", nos dice sobre su relación con la tonadillera

gado. Ahora sí estoy cerrando un acuerdo que me ilusiona muchísimo.

Y en lo personal, ¿cómo te encuentras? Tengo entendi-do que, tras vuestra sonada ruptura, has retomado tu relación con Alfonso Ada-muz.

Sí y estamos muy bien. He-mos retomado la rela-ción después de un tiempo se-pa-rados. Ese parón fue nece-sario para madurar, enten-

dernos y sanar. Ahora esta-mos más fuertes que nunca.

No puedo terminar sin preguntarte por una de las personas con las que has trabajado estrechamente y con la que mantienes una relación de cariño y respeto. ¿Estás al tanto de Isabel Pan-toja y su traslado a Canarias?

No estoy al tanto, la verdad. Hace bastante que no hablo con Isabel, desde el últi-mo concierto no hemos vuelto

a coincidir. Me parece una de las mejores decisiones que podría tomar, porque Canarias es un paraíso. Yo a Isabel la quiero mucho, cuando estoy en su equipo estoy al cien por cien con ella, y cuando no, sigo te-niéndole el mismo afecto. Al final, lo importante es que esté bien y rodeada de amor, que es lo que todos necesi-tamos.

Iván Reboso / Fotos: Joan Crisol

Manu y Rosa:

el increíble duelo de 'Pasapalabra' llega a la final



● Desde hace meses, *Pasapalabra* ha vivido instalado en un pulso que nos ha mantenido en vilo. El salón de millones de hogares españoles (sí, millones en plural) está viviendo con pasión un duelo que ha marcado un antes y un después en la historia del concurso.

Cada tarde, Manu y Rosa se han estado enfrentando en una batalla de conocimiento que ya tiene un

ganador: el del mayor bote de la historia de *Pasapalabra*, cuyo importe supera los 2,7 millones de euros.

Aunque, eso sí, pese a que podemos confirmar que ya se ha grabado el programa en el que uno de los dos vence al otro, aún faltan unos días para que se emita en Antena 3.

La tensión hasta llegar aquí ha sido evidente: suman ya más de 300 programas cara a cara, con

audiencias que rondan los 2 millones de espectadores diarios y un share cercano al 20%, cifras que confirman que este duelo ha sido uno de los más seguidos de los últimos años.

En parte, por la personalidad de sus dos protagonistas, que han logrado conectar con la audiencia en un formato tan encorsetado como es un concurso como este, de cultura general.

Pese a la rivalidad televisi-

va, entre Manu y Rosa siempre ha primado el respeto y, en ocasiones, los gestos de complicidad que los seguidores han celebrado.

Su historia conjunta ha sido una mezcla de competencia sana, admiración mutua y un deseo común si se hacían con el millonario bote: el de ayudar a sus familias a que tengan una vida mejor.

En unos días saldremos de dudas.

ROSA RODRÍGUEZ: La calma y la serenidad de una mujer de récord

● De un lado del rosco está Rosa Rodríguez, la rival a la que ninguno de nosotros nos queríamos enfrentar. Originaria Argentina y residente de A Coruña, con 32 años Rosa trabaja como profesora de Inglés y Lengua Castellana, lo que explica parte de su dominio en el Rosco.

Además, es conocida en su entorno por su amor por la repostería, especialmente por los dulces, desde bizcochos hasta galletas caseras.

Desde que entró al concurso en noviembre de 2024, Rosa ha construido una trayectoria admirable: se convirtió en la primera mujer que supera los 300 programas, un hito que ha resonado especialmente entre las espectadoras que ven en ella un ejemplo de constancia y talento. En cada enfrentamiento con Manu ha demostrado no sólo inteligencia, sino una serenidad y una calma con la que ha conseguido mantenerse tarde tras tarde.

Su historia familiar como emigrante, el sueño de poder ayudar a sus padres tras el sacrificio que hicieron por ella y sus hermanos, y su amor por la enseñanza completan un perfil que ha terminado por encandilarnos. Es una chica muy normal.

En innumerables ocasiones ha repetido que su sueño una vez ganado el bote sería comprarse por fin su propia casa y viajar por el mundo, una de sus grandes aficiones.



MANU PASCUAL: sencillez, constancia y superación

● Manu Pascual es mucho más que un concursante: es el vivo ejemplo de una historia de constancia y superación. Con 29 años, este madrileño ha conseguido convertirse en una leyenda de *Pasapalabra*, superando con creces cualquiera de los récords anteriores. Se ha mantenido durante más de 400 programas, una cifra que no veíamos desde Orestes Barbero, el que hasta ahora atesoraba más victorias.

Licenciado en Psicología y cursando un máster en Psicoanálisis, Manu llegó al concurso con un espíritu curioso y una pasión por las palabras que ha sabido transmitir a quienes le siguen. Lejos de perder la sencillez, su familia, sus estudios y sus aficiones (como cole-

cionar mapas o escribir algún que otro poema) forman parte de su encanto fuera del plató.

Los espectadores han conectado con su historia, a pesar que desde el principio ha querido ser muy discreto.

Manu ha confesado que una de sus mayores ilusiones si se hiciese dueño del millonario bote sería ocuparse de que su familia tuviese todos sus gastos cubiertos.

Además de seguir formándose en el campo de la psicología para poder tener su propia consulta, una de las grandes pasiones de su vida que tuvo que dejar apartada hace algunos años.

Comparte su vida con su pareja, pero no ha querido presentarla públicamente.

Iker Jiménez, sobre el nuevo 'Horizonte' diario: "Yo no quería"

● El presentador, todo un emblema de Cuatro, ya se ha estrenado en las noches del canal con la versión diaria de *Horizonte*.

Un movimiento, el de su salto al diario, sorprendente del que ahora él se ha querido pronunciar.

"Vamos a darnos una paliza buena, pero todo por vosotros... No es que no sea lanzado, es que vivo muy a gusto, entonces decía... 'Joder'. Pero bueno, espero que nos acompañen. Tú sabes que yo no quería, pero...", decía el periodista ante la mirada de su mujer, Carmen Porter, que no dudaba en responderle: "Yo para estas cosas soy más lanzada, enseguida digo que sí a todo".



El 'Benidorm Fest' recibirá a tres de sus ganadores

● Chanel, Blanca Paloma y Nebulossa actuarán en la gran final de la próxima edición del Benidorm Fest.

Los artistas, ganadores de las ediciones del 2022, 2023

y 2024 respectivamente, regresarán al escenario del Palau d'Esports l'Illa.

La primera fue confirmada en la rueda de prensa y los otros durante FITUR.

'Crossobar' aterriza en la noche de los jueves, en La 1

● TVE ya tiene su nueva apuesta por la comedia: un formato en el que un bar acogerá a personajes de programas, series y películas nacionales e internacio-

nales que serán parodiados por humoristas como Lalachus, Arturo Valls, Edu Soto y David Fernández. Recuperando el estilo de *Homozapping*.



Luján Argüelles recuerda su etapa en 'Password': "Fue una imposición"

● En la memoria de todos está *Password*, un concurso que sigue recordándose cada año a pesar de que su última edición con Luján Argüelles se emitió en 2010.

Sin embargo, los inicios no fueron fáciles, sobre todo, para Luján, a quien no se lo pusieron fácil.

Así lo ha confesado la propia protagonista en *Al cielo con ella*: "Yo no presenté porque me eligieran, lo iba a hacer un hombre. El director de Cuatro me impuso, pero el equipo no quería que fuera una mujer. Llegué con todo el mundo en contra: estilista no había, los de maquillaje, peluquería tardaban más conmigo... Me encontré un ambiente muy en contra".



Telecinco prepara un nuevo dating show



● Tras triunfar con *La Isla de las Tentaciones* y *Casados a primera vista*, Telecinco ya prepara un nuevo programa de citas diario junto a Ion Aramendi y Lorena Castell que revivirá el espíritu de *Mujeres y Hombres y Viceversa*.

Tal y como ha trascendido, este nuevo espacio estará producido por la productora que se encarga de *El Diario de Jorge*.

Por el momento, ya se ha grabado el piloto de prueba y se encuentra a la espera de conocer su emplazamiento definitivo.

Fallece Miguel Ángel Moncholi



● El periodista, una voz mítica de los toros en Telemadrid durante más de dos décadas, falleció el pasado 23 de enero en el Hospital Puerta de Hierro de Majadahonda, tras una temporada luchando contra un cáncer de páncreas.

Carlos Cuesta ficha por Telemadrid



● La autonómica ficha al televisivo para ponerse al frente de un nuevo espacio de actualidad en sus tardes.

Cuesta conducirá *Hablamos de Madrid*, que comenzará sus emisiones el lunes 2 de febrero, tras el programa de Christian Gálvez.

'The Floor' regresa a TVE con bastantes sorpresas



● El concurso del tablero gigante y los 100 concursantes se prepara para regresar al prime time de TVE cargado de novedades y sorpresas.

Entre ellas, una esce-
nografía más impactante,
público en el plató, un
duelo final en cada pro-

grama y un gran duelo
final en el último progra-
ma de la temporada que
disputarán los dos fina-
listas para llevarse los
100.000 euros.

Chenoa volverá a ser la
maestra de ceremonias
tras su arrollador éxito en
las Campanadas.

Canales regresa a 'GH Dúo' tras la muerte de su hermano



● El bailaor tuvo que
abandonar la aventura de
Gran Hermano de mane-
ra abrupta tras las repen-
tina muerte de su her-
mano menor, Francisco

Javier, en su casa de
Sevilla.

Antonio, tras unos
días acompañando a
los suyos en la capital
andaluza, decidió
regresar a la casa de
Tres Cantos. "Mi madre
me ha pedido que
vuelva. En estos días
no he salido de mi
cuarto. El día que me
fui hacia dos horas que
había fallecido mi her-
mano, se fue a dormir
la siesta y ya no se des-
pertó. Fue un infarto ful-
minante, y lo más duro es
que se lo encontró mi
madre. Ha sido muy
duro", explicó el bailaor a
sus compañeros.

★ PELÍCULA

'Gente que conocemos en vacaciones': dos amigos, mucha química y un nuevo destino

Plataforma: Netflix

Int: Emily Bader, Tom Blyth, Sarah Catherine Hook, Lucien Laviscount, Jameela Jamil, Lukas Gage, Alan Ruck, Molly Shannon.



La química entre los protagonistas es brutal durante toda la película. Es una de sus grandes bazas.

● Es una comedia romántica bastante atípica, dura poco más de dos horas y juega con una idea sencilla: Poppy y Alex llevan años compartiendo escapadas, aunque fuera de esas semanas, su vida (y su manera de estar en el mundo) no encajen tan bien como en las fotos que publican.

Ella es impulsiva, bromista y con esa energía que lo termina acaparando todo; él es metódico, más de escuchar que molestar. Ese contraste, que en otras películas del estilo se

usaría para encadenar chistes, aquí se aprovecha sobre todo para mirar cómo se comportan dos personas cuando se conocen de verdad.

Lo confía todo al costumbrismo y ahí está lo que la hace especial. Cualquiera de nosotros se podría ver representado.



Continúa con el mismo tono e igual de fresca que en sus primeras temporadas.



★ SERIE

'Machos Alfa' y su regreso por todo lo alto: la comedia sigue intacta y ganan peso las mujeres en la trama

Plataforma: Netflix

Int: Fernando Gil, Gorka Otxoa, Fele Martínez.



● La serie de los hermanos Laura y Alberto Caballero sigue siendo lo más visto de Netflix cada vez que estrena una nueva tanda de episodios. Parece que haya sido tocada con la misma varita que *La que se avecina*, porque lo cierto es que engancha y mucho.

En esta temporada, la premisa sigue siendo la misma: cuatro amigos que rondan los cuarenta intentando encajar en un mundo donde las reglas han cambiado y ellos se sienten siempre un paso por detrás. Pero aquí el giro está en la gran novedad que se introduce: se juntan a 'convivir' en un piso alquilado, como si la amistad pudiera funcionar a modo de terapia compartida.

Al final, el tono sigue siendo el mismo y las tramas son bastante continuistas, pero funciona tanto o más que en sus primeras temporadas. Sigue sacando carcajadas.

El aire nuevo lo toma dándole a las mujeres más espacio narrativo, porque el cuarteto masculino deja de ser el centro de gravedad, y también con un cambio de escenario con su divertido viaje de vacaciones a Punta Cana.

★ DOCUMENTAL

'Macarena' cumple 32 años siendo todo un fenómeno

Plataforma: Movistar Plus+

● Justo ahora que cumple su 32 aniversario, en Movistar Plus+ hay disponible una serie documental que es toda una delicia para conocer la auténtica historia de nuestra canción más internacional.

Los del Río son el hilo conductor de *Macarena*, un documental que ha sido creado para rendir homenaje al éxito que cuenta con más de 4.700 versiones en todo el mundo. Ahí es nada.

Cuenta con la participación de músicos, productores y coreógrafos, de todos los que hicieron posible que una canción española llegase a la cima mundialmente.



SILENCIO, SE RUEDA

El equipo técnico y el artístico de la serie forman una auténtica familia. El ambiente que se respira es de cordialidad. Aunque hay mucha concentración, siempre se encuentra tiempo para las risas.



En la imagen,
Roser Tapias con
su muleta, junto a
Natalia Sánchez y
Nancho Novo.



'Sueños de libertad': así se hace la serie más vista de la televisión

SEMANA se coló en el rodaje de la producción de las sobremesas de Antena 3, descubriendo todos sus secretos. ¿Quieren conocerlos? Sigan leyendo...



SEMANA ha tenido durante seis meses guardado este reportaje para no desvelar a los lectores que María iba a poder levantarse de la silla de ruedas en la que estaba postrada para volver a andar

MEDIO año. Este es el tiempo que ha estado este reportaje de un día de rodaje de la serie de las sobremesas de Antena 3, *Sueños de libertad*, metido en 'el cajón' de SEMANA. Una práctica que esta revista no suele llevar a cabo porque es partidaria de compartir todo con sus lectores. Entonces, ¿cuál ha sido el motivo?

Pues bien, este no ha sido otro que no desvelar a los miles de espectadores de la serie (concretamente 1,2 millones diarios) un hecho clave en su trama: que María, el personaje interpretado por Roser Tapias, iba a poder levantarse de la silla de ruedas en la que estaba postrada tras su accidente para volver a andar. Así nos comprometimos con la productora Diagonal (Banijay Iberia) y con Atresmedia. Aunque, todo sea dicho, nos ha costado lo nuestro guardar esta información privilegiada.

Nueva temporada

Y aprovechando que María ya camina perfectamente (en nuestras imágenes, con la ayuda de una muleta) ►►►



Ainize con Guillermo Barrientos (Luis Merino), preparándose para compartir escena con Sara Sanz (Cristina Recarte), que no aparecerá en la nueva temporada.

MAQUILLAJE, Y PELUQUERÍA

Ainize Arrieta, que está al mando de este departamento integrado por 11 personas, asegura que deberían convalidarles el título de Psicología, ya que hacen mucho coaching con los actores. Su trabajo arranca a las 6.30 h, porque a las 8.00 h comienza el rodaje. "Las chicas nos dan algo más de trabajo, porque todas llevan rulos o bucles", dice.



►►► y que la serie comenzó el viernes 16 de enero su nueva temporada, con nueva cabecera interpretada por la cantante Malú, nuevas incorporaciones y nuevas tramas, les mostramos cómo se trabaja en la serie más vista de la televisión, con una media de 14,2% de share.

Chapa y pintura

La jornada comienza sobre las 6:30 h en Maquillaje y Peluquería "y Psicología", bromea Ainize Arrieta, la jefa de este departamento. Y es que a estos profesionales bien podrían convalidarles este título. "Según entran los actores por la mañana, sabes quién no ha dormido, quién se ha peleado con su pareja... Los tenemos muy pillados. Hay muchas veces que llegan regular y salen estupendos", nos dice Ainize. El proceso de las chicas lleva alrededor de una hora y el de los chicos, un poco menos. "Ellas tienen mucha peluquería porque, al ser una serie de época, todas llevan rulos o bucles. Ellos nos dan menos trabajo, pero muchos están tatuados y eso hay que taparlo".

Con mucho estilo

Después, los actores pasan al departamento de Vestuario, comandado por Berto Brezo, un estilista fantástico, admirador de Chanel y Dior, al que le sobraría talento para trabajar en dichas firmas. "Yo me ciño mucho a la época (1959-60), pero versionando hacia una imagen que la gente pueda identificar como más cercana, y creo que si vemos la evolución desde que empezó a emitirse la serie, en febrero de 2024, hemos subido mucho el nivel consiguiendo que el vestuario tenga una identidad muy marcada, porque no nos hemos limitado al alquiler,

compras o transformaciones. Estamos confeccionando mucho y eso enriquece la serie", nos dice Berto.

Para él, uno de sus mayores retos ha sido el personaje de María, que interpreta Roser. "Cuando la vimos por primera vez, encontramos a una niña inocente, que vestía en tonos pastel y con hechuras muy *new look* de Dior, y, al mismo tiempo que ha ido evolucionando su personaje hasta convertirse en 'la mala', lo ha hecho su vestuario. Teníamos que lograr una imagen rompedora y tuvimos que diseñar y confeccionar al 100% todo su vestuario. Con el personaje de Natalia Sánchez, Begoña, también ha habido desde el principio una confección muy alta, porque queríamos una imagen concreta, y ahora es también de un 100 %. Así, la protagonista y la antagonista son diseño exclusivo de *Sueños de libertad*", nos cuenta el jefe de vestuario, cuyo departamento es como una gran tienda con todo tipo de ropa y complementos perfectamente ordenados en cajas y perchas.

Puro arte

Ya con los actores perfectamente maquillados, pasamos a plató, donde hay una norma que no podemos saltarnos: cuando suena la claqueta, silencio sepulcral. Cualquier ruido, por pequeño que sea, se cuela en los micrófonos. Nosotros, como somos muy obedientes, así lo hacemos, pero durante los ensayos aprovechamos para cotillear la decoración, departamento a cargo de Elena Lucendo.

Y lo cierto es que no falta ni el más mínimo detalle por infimo que sea. Es puro arte. Así lo pudimos comprobar en las escenas que les mostramos en estas páginas rodadas en el comedor y salón de la casa de la familia De la ►►►

La trama entre los protagonistas Dani Tatay y Natalia Sánchez seguirá estando muy presente en la serie. ¿Triunfará el amor finalmente?



VESTUARIO

El figurinista y estilista Berto Brezo es todo un maestro de la aguja. Acompañado por un equipo de 18 personas, ha conseguido dar una identidad muy definida al vestuario de la serie.



El 100% del vestuario de Natalia Sánchez (en la imagen junto a Dani Tatay) está confeccionado por el equipo de vestuario. A la izda., Isabel Moreno (Claudia) luciendo uno de los fantásticos vestidos que se muestran en la serie.



►►► Reina, en el laboratorio de la perfumería y en el dormitorio de las empleadas.

Rodaje en exteriores

También pudimos comprobar que el ritmo de esta serie diaria es brutal, con cinco días en los que hay trabajando a la vez dos unidades en el interior del plató y cuatro días, en los que, además, hay una unidad exterior.

Esto último aporta una gran calidad visual a la serie, pero al mismo tiempo, complica el día a día. "Si, por ejemplo, va a llover, tienes que cambiar el día anterior todas las órdenes, reajustar y que todo el mundo se pueda adaptar de manera poco dolorosa al tener que poner secuencias nuevas, con atrezzo o vestuario que no estaba preparado o actores que no se han estudiado los nuevos textos. Esto es uno de los grandes hándicaps y al mismo tiempo lo que hace que estemos siempre alerta y con ganas de superarnos", nos cuenta Joan Noguera, director de la serie.



"Empezamos la serie queriendo dar un salto cualitativo en las ficciones diarias y, con mucha humildad, creo que lo hemos conseguido", asegura el director Joan Noguera



Roser Tapias es 'la culpable' de que este reportaje haya estado guardado medio año en un cajón. No podíamos revelar que su personaje (María) volvía a caminar tras su accidente.

EL DIRECTOR
Joan Noguera, capitán de este barco llamado *Sueños de libertad*, nos cuenta que en la nueva temporada "habrá algunos cambios, porque las series están vivas, pero no perderá su esencia".

Con todo, Joan nos asegura que el balance no puede ser más positivo. "En ningún momento cuando empezamos sustituyendo a Amar es para siempre pensamos que tendríamos tantísimo apoyo y reconocimiento. No tenemos la varita mágica, pero sin duda, aquí hay mucho trabajo y mucho amor al proyecto y a la profesión. Empezamos la serie queriendo dar un salto cualitativo en las ficciones diarias y, con mucha humildad, creo que lo hemos conseguido. Estamos muy agradecidos y contentos".

Los actores

Y de esta forma Joan y todo su equipo afrontan con ilusión esta nueva temporada, en la que, hay marchas importantes, como las de Sara Sanz (Cristina), Agnès Llobet (Gema), Javier Beltrán (Joaquín), Nicolás Rodicio (Teo) y Antonio Romero (Gaspar). Actores muy queridos que pasarán el testigo a otros, como Fernando Andina, Xenia Tostado o Ana Fernández, que, a buen seguro, nos conquistarán con sus nuevas tramas tras el salto temporal de cuatro meses que se ha realizado en la serie.

Y, por supuesto, Gabriel y María (Oriol Tarrasón y Roser Tapias) seguirán haciendo de las suyas, poniendo todo de su parte para que Begoña y Andrés (Natalia Sánchez y Dani Tatay) no puedan disfrutar de su gran amor. ¿Qué ocurrirá? Nadie lo sabe... o quizás sí y resulta que, de nuevo, tenemos que guardarnos otra exclusiva en 'el cajón' para no espoilear a nuestros lectores. En cualquier caso, sigan atentos... Hay mucha tela que cortar.

Matilde Molinero.

Fotos: Luis Miguel González.



Nancho Novo (Damián) comparte camerino con Oriol Tarrasón (Gabriel) y también guitarra en los ratos de descanso.

LOS NUEVOS FICHAJES DE 'SUEÑOS'



Ana Fernández se mete en la piel de Valentina Somoza, la nueva dependienta de la tienda.



Fernando Andina da vida al empresario Pablo Salazar, que intentará no meterse en reyertas de Reinas y Merinos.



Xenia Tostado es Beatriz Lejena, quien al llegar a Toledo descubre que su esposo, Gabriel, se ha vuelto a casar.

Luis y Eva
están felices
de haber
coincidido
en *Top Chef*,
de TVE.

Luis Merlo y Eva Isanta, juntos de nuevo: “No somos de picarnos ni de competir”

Años después de su paso por ‘Aquí no hay quien viva’ y ‘La que se avecina’, la pareja de actores mantiene la amistad y acaban de coincidir en su proyecto más dulce



**SU AMISTAD SURGIÓ
DANDO VIDA A
BEA Y A MAURI, DE
'AQUÍ NO HAY QUIÉN VIVA'**



DURANTE mucho tiempo trabajaron juntos en las exitosas series *Aquí no hay quien viva* y *La que se avecina*, donde surgió una bonita amistad que los espectadores recuerdan con muchísimo cariño. Ahora, años después de aquella vivencia, Eva Isanta (54) y Luis Merlo (59) se enfrentan juntos a una experiencia inédita, compartiendo cocina y nervios en un formato, *Top Chef: dulces y famosos* (TVE), que les obliga a mostrarse tal y como son. En conversación con SEMANA, ambos reflexionan sobre el paso del tiempo, su sintonía más allá de los escenarios y el privilegio de seguir viviendo de lo que más aman: su profesión.

¿Cómo está siendo la experiencia?

Eva Isanta: Mejor de lo esperado. Con sus momentos, sus picos de azúcar, sus bajadas de tensión... Muy intensamente, pero divertidos. Todo el tiempo es una intensidad pasmosa y te olvidas verdaderamente de que hay una cámara captando todo, aunque ese sea quizás el único problema: que queda constancia de todo.

Luis Merlo: El programa te obliga a estar presente en todo lo que haces, pero los que somos apasionados intentamos darlo todo. Por eso también hay que autorregularse. Yo estoy muy a favor de la gestión emocional en este programa, porque si no es una locura.

¿Por qué habéis dicho que sí a este talent show?

Eva: A mí me gusta probar cosas nuevas. Yo soy muy defensora de mi privacidad. Mostrarme yo, no a través de un personaje, sino como Eva, siempre me ha dado mucho reparo. Creo que afrontar esas vulnerabilidades también está bien. Sentir que no tengo por qué traicionarme a mí misma haciendo un programa así, sino que puedo aprender cosas de mí, me parece un reto y por eso estoy aquí.

Mostrarse emocionalmente también es exponerse. ¿Os ha costado eso?

Luis: Como actores solemos estar escondidos, amparados por un personaje de ficción, pero incluso ahí estás mostrando emociones tuyas, porque todos los personajes tienen algo de ti. Aquí la diferencia es que ser persona te hace más vulnerable. Pero luego piensas que esa es la vida. La vida son emociones.

Luis, Belén Esteban ha dicho que eres uno de sus favoritos. ¿Habéis congeniado especialmente?

Totalmente. Belén ha sido una sorpresa fantástica. Yo tengo pocos prejuicios, pero sí me ha sorprendido su bondad y su nivel de empatía por el personaje que mucha gente tiene de ella. Se lo he dicho a ella y lo repito: hemos estado juntos, riendo, llorando, hablando de nuestras cosas desde un punto de vista muy humano. En este programa se ve una faceta de Belén que yo no conocía. En una sociedad tan pasteurizada, alguien de verdad mola.

¿Cómo reaccionasteis cuando supisteis que ibais a trabajar juntos otra vez?

Eva: Fue de un día para otro, no lo esperábamos. De

repente nos vimos cocinando juntos y llevándonos disgustos porque el merengue no subía. En ese momento se te va la vida en ello (risas).

Os conocéis desde hace mucho tiempo. ¿Habéis hecho equipo o ha habido pique entre vosotros?

Luis: Nos conocemos desde hace muchos años, desde que Eva tenía 21. En todo este tiempo quizás hemos tenido un minuto de desacuerdo, y no fue para discutir, fue para matarnos (risas). No somos de picarnos ni de competir, pero los equipos los forma el programa, no los eliges tú. Aun así, la dinámica hace que acabemos juntos.

Luis, cuando se anunció tu incorporación, los fans de *Aquí no hay quien viva* celebraron vuestro reencuentro. ¿Cómo vivís que ese recuerdo siga tan vivo?

Con cariño. Hacerse mayor tiene eso, te conviertes en un recuerdo, ojalá bonito, para varias generaciones. Pero también en un presente, porque seguimos trabajando juntos y haciendo cosas que influyen en la vida de los demás. Creo que en aquel momento, con *Aquí no hay quien viva*, abrimos una puerta desde el amor para que mucha gente entendiera la homosexualidad a través de la ficción, sin arquetipos, con normalidad. Fue un privilegio histórico vivirlo y haberlo interpretado. Eso me hace sentir muy orgulloso y sé que a Eva también.

Iván Reboso.



Eva afronta esta nueva aventura televisiva como un reto personal.

Leire Martínez: "No quiero alimentar historias que no son mías"

La cantante quiere dejar atrás el pasado y centrarse en el momento que está viviendo

El nuevo lanzamiento de *La Oreja de Van Gogh* con Amaia Montero ha vuelto a situar a Leire Martínez en el foco mediático. Pese a insistir en que no es "su guerra", la cantante se ha visto obligada en las últimas semanas a hacer frente a informaciones relacionadas con su etapa en la banda. En concreto, a rumores que apuntaban a que el inicio del fin del grupo se habría producido tras plantearse la posibilidad de que, con motivo del treinta aniversario de la formación, surgiera un hipotético dueto entre Amaia y la propia Leire. Amaia dijo que no, pero ¿Y Leire? Ella echa balones fuera: nunca le llegó tal propuesta.

¿Tú estabas dispuesta a actuar con Amaia Montero en el escenario y fue ella la que se negó en rotundo?

Eso es mentira.

También se dijo que ese fue uno de los motivos por los cuales tú saliste de la banda.

No. Lo que yo he negado es que a mí se me propusiera algo así.

Entonces, ¿en ningún momento dijiste "quiero cantar con ella"?

Ni sí ni no. A mí nunca se me ha hecho una propuesta, así que no puedo responder a algo que no ha ocurrido.

¿Crees que se está intentando cambiar el relato de lo

La cantante celebra con SEMANA un año de muchos proyectos profesionales.



ocurrido?

Creo que el tiempo hace que las cosas cambien. Cuando vives algo lo tienes muy reciente y, con el paso del tiempo, el relato se va moviendo. A mí misma probablemente mi relato ahora difiera un poco del de hace año y medio. Es normal. No sé si hay más intenciones detrás.

Y a nivel emocional, ¿cómo llevas todas las noticias relacionadas con la vuelta de el grupo?

Ya no es mi historia, lo digo siempre. Yo ya no formo parte del grupo. Estoy en otro lugar y en otro momento, disfrutando mucho. El ruido interfiere, pero no deja de ser ruido. Intento darle el espacio justo. Prefiero mantenerme al margen porque me afecta y no me compensa para nada.

¿Te han molestado algunas informaciones que se han publicado?

Como no sé de dónde vienen esas informaciones ni quién las dice, atribuirlas a alguien sería ridículo. Prefiero no pensar en ello. Creo que el tiempo hace que las cosas cambien. Cuando vives algo lo tienes muy reciente y, con el paso del tiempo, el relato se va moviendo. A mí misma probablemente mi relato ahora difiera un poco del de hace año y medio. No sé si hay más intenciones detrás.

Has vivido un año muy intenso. ¿Sientes que te ha traído cosas buenas, a pesar de empezar de forma complicada?

Está siendo un año que yo misma esperaba. Con la edad que tengo he aprendido a disfrutar de cada cosa que viene. Me apetece vivir así y

tengo la suerte de poder hacerlo. Sé que soy una privilegiada y lo disfruto mucho. Soy un poco antiestrella y me gusta estar muy anclada a la tierra.

Vamos a centrarnos en el presente ¿Qué se viene ahora?

El 20 de febrero sale el disco *Historias de aquella niña*. Y el 22 comenzaré con una gira que me llevará por Latinoamérica.

¿Y qué queda de aquella niña?

Durante una época se perdió un poco, pero afortunadamente he vuelto a reconnectar con ella y a recuperar muchas cosas muy buenas.

"La Oreja ya no es mi historia. Ya no formo parte del grupo. Estoy en otro lugar y en otro momento, disfrutando mucho"

"Durante una época perdí un poco la niña que fui, pero por fortuna he vuelto a reconnectar con ella y recuperar cosas"

¿Existirá una canción titulada *Esta no es mi guerra*?

(Ríe) Sería una letra maravillosa.

¿Y de qué hablaría?

Ahora mismo no la escribiría. No quiero alimentar historias que no son mías. Lo digo de verdad.



UN AÑO FUERTE

Además de la inminente salida de su nuevo álbum y su gira, Leire se convertirá, por segundo año consecutivo, en la presentadora de los Premios Dial 2026.

PREMIOS

Una vez me comentaste que convertirte en madre cambió tus prioridades. ¿Es importante para ti que tu hijo esté orgulloso de ti?

¿Para qué madre no es importante? A mí me gusta estar orgullosa de mi hijo y

me encanta saber que él también lo esté de mí. Los niños ven cosas maravillosas y hay que recordarles que son afortunados. Intentamos mantener eso presente.

Iván Reboso

¿AQUÍ HAY AMOR?

Las imágenes muestran que, pese a la ruptura, entre ellos sigue existiendo una conexión evidente.



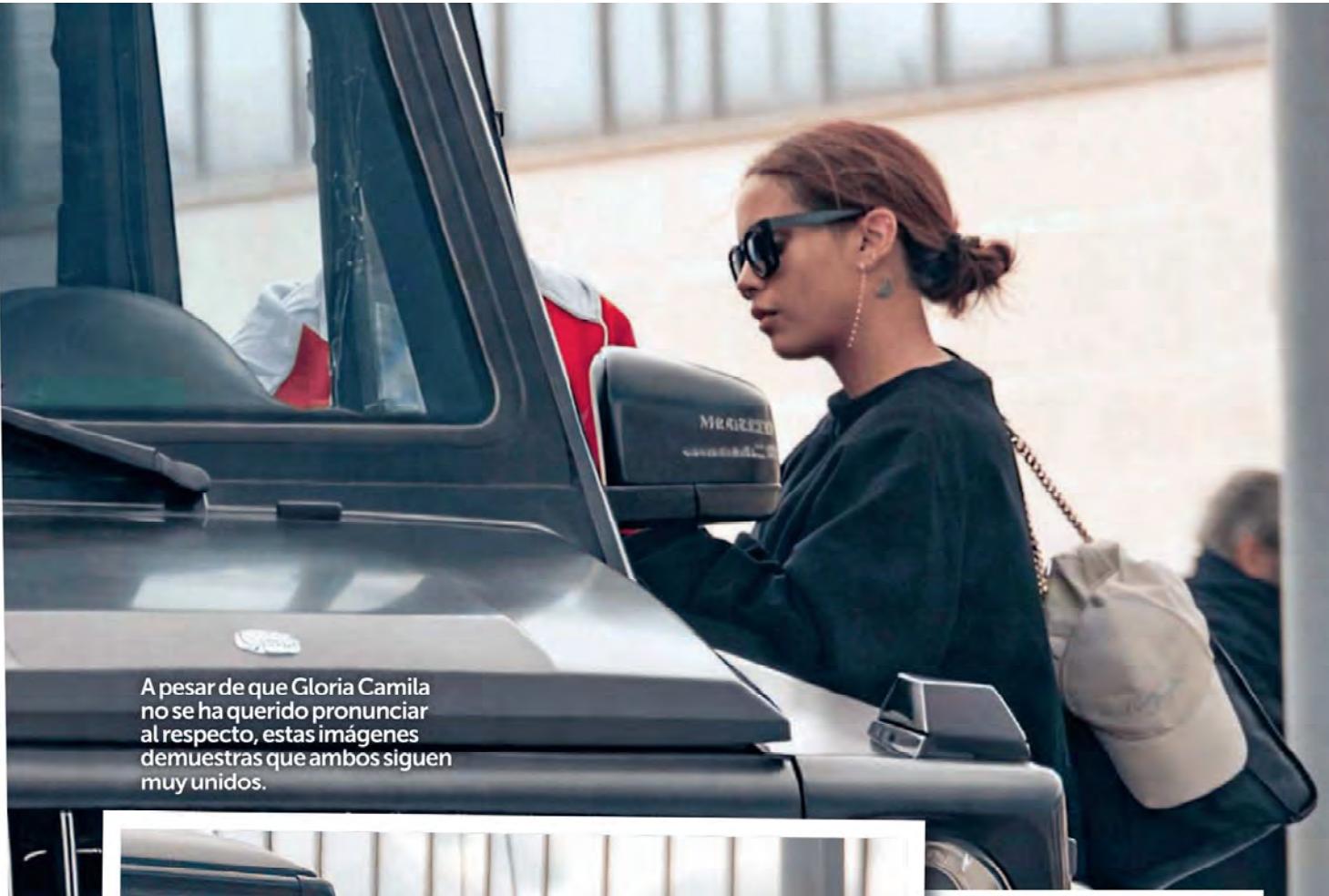
UNA RUPERTURA PRECIPITADA

En octubre de 2025, la relación parecía ir viento en popa, pero tras su participación en 'Supervivientes AllStar', Gloria Camila anunció su ruptura sentimental.

EXCLUSIVA

Gloria Camila y Álvaro García, ¿nueva oportunidad?

Tras anunciar su ruptura, la hija de José Ortega Cano vuelve a dejarse ver en actitud cercana con el cantante



A pesar de que Gloria Camila no se ha querido pronunciar al respecto, estas imágenes demuestran que ambos siguen muy unidos.



Gloria Camila estuvo pendiente en todo momento de Álvaro García, que le abrió amablemente las puertas del vehículo móvil valorado en más de 150.000 euros con el que la fue a recoger.

DONDE hubo fuego, cenizas quedan. Y este podría ser el epílogo de lo que estaría sucediendo entre Gloria Camila Ortega y el cantante Álvaro García, tras el inesperado anuncio de su ruptura. "Ya no somos pareja. Álvaro y yo hemos decidido dejarlo", explicaba, visiblemente compungida, la hija de José Ortega Cano tras su regreso de Supervivientes, concurso en el que participó y al que entró manteniendo aún su relación sentimental con el artista. Sin embargo, todo apunta a que la historia podría no haber llegado a su punto final.

Tal y como os mostramos en exclusiva, estas imágenes evidencian que la joven habría decidido retomar el contacto con él. Gloria habría optado por darse una nueva oportunidad o, cuando menos, no apartarlo completamente de su vida. ■

ALFOMBRA ROJA

fundación sgae

Los Premios Feroz se visten de gala

El mundo del cine y la televisión celebró una de sus grandes fiestas



LOS Premios Feroz, que entregan la Asociación de Informadores Cinematográficos de España (AICE) y que reconocen los mejores trabajos de cine y televisión según la prensa especializada, son un buen reflejo de la industria audiovisual del momento y una especie de antesala de los Premios Goya, que se entregarán el próximo 28 de febrero en Barcelona.

La edición número 13 de los Feroz, que se celebró el sábado 24 de enero en el Pazo da Cultura de Pontevedra, coronó como gran triunfadora a la película de Alauda Ruiz de Azúa, *Los domingos*, con cinco premios (entre ellos Mejor Película, Actriz a Patricia López Arnaiz y Directora). Por su parte, otra de las favoritas, *Sirát*, sólo se llevó dos premios técnicos, aunque hay que recordar que la cinta de Oliver Laxe ►►►



Concello
de Pontevedra

aquase





Leonor
Watling (50),
con un sobrio
vestido negro
de Hermés.

Natalia de
Molina
(35), de
Sportmax.

La actriz y
directora
Letizia Dolera
(44), con un
elegante
diseño de
Sybilla.

Javier Cámara (59)
fue premiado por la
serie Yakarta.

La viguesa
María
Castro(44),
con un
diseño de
Daniela
Linares.

▶▶▶ ha sido nominada a los Oscar como Mejor Película Internacional, un gran logro para nuestro cine.

Uno de los momentos estelares se vivió durante la entrega del premio Mejor Música Original que llegó de la mano del coro del instituto Xunqueira que interpretó la canción *No cambié* de Tamara (Yurena), nominada por *Superestrella*. La cantante, que se encontraba entre el público se mostró muy emocionada en ese instante. El galardón fue a parar a Kanding Ray de la película *Sirát* y su director, Oliver Laxe, recogió el premio.

Premiados

En esta edición, fueron cuatro los presentadores de la gala: Samantha Hudson, Antonio Durán, Morris, Petra Martínez y Elisabet Casanovas. Algunas de las actrices que se encargaron de entregar los galardones, como fue el caso de María Castro y Marta Costa, protagonistas de *La Promesa*, hicieron un bonito alegato a favor de las series diarias de la televisión.

Maria Castro y Marta Costa, actrices de 'La Promesa', hicieron un alegato a favor de las series diarias

Y precisamente entre los premiados televisivos se encontraban Javier Cámara y Secun de la Rosa, quienes se llevaron sendos premios por sus trabajos en *Yakarta* y *Superestrella*, respectivamente y Julia de Castro por *Poquita fér*. El Premio Feroz Audi de Honor fue para la veterana Marta Fernández-Muro.

Fotos: Agencias



La actriz sevillana María León (41), con un vestido de E.R.A.X.

La actriz Miryam Gallego (50), de Ana Radu.

Nadia de Santiago (33), eligió un esmoquin blanco de Pedro del Hierro.



El actor y director Eduardo Casanova (34).

La actriz Elena Irureta (70).

Samantha Hudson, Morris, Petra Martínez y Elisabet Casanovas presentaron la gala



Petra Martínez (81) y Antonio Durán, Morris, (66), dos de los presentadores de la gala.



FUE Noticia...

La muerte de Pedro Carrasco: el día en el que el corazón de Raquel Mosquera también se rompió

El 27 de enero de 2001 el campeón de boxeo fue encontrado muerto por su mujer, víctima de un infarto. Ese día, una parte de su viuda se fue con él

COMO tantos y tantos días, ese sábado 27 de enero de 2001, habían quedado en que Pedro se pasaría sobre las 14:00 h por su salón de peluquería para recogerla e irse a comer los dos juntos. Pero Pedro no llegaba y Raquel se empezó a inquietar, por lo que le llamó al teléfono fijo y al móvil sin obtener respuesta.

Curiosamente, ese mismo día y a esa misma hora, se había producido un atraco en el centro comercial donde se encontraba su negocio por lo que, en un principio, Raquel pensó que ese podía ser el motivo del retraso. Pero pasaban los minutos y su marido seguía sin dar señales de vida y a las 15:30 h, ya muy angustiada, decidió dirigirse a su casa, en el madrileño Paseo de la Habana, "con el presentimiento de que algo hubiera podido ocurrir", según ella misma confesó después.

Un mal augurio

Al llegar, sobre las 16:30 h, Raquel vio el coche de Pedro aparcado en el garaje y antes de abrir la puerta, escuchó el



GRAN CONMOCIÓN

SEMANA dio una importante cobertura a la repentina muerte del boxeador Pedro Carrasco, víctima de un infarto, a los 57 años de edad, que conmocionó a la sociedad española.



aullido de su perrito, como un mal augurio que le hizo dar un vuelco al corazón. Se esperaba lo peor y así fue: "Al entrar en el dormitorio, encontré a mi niño acostado en la cama tapado. De inmediato llamé a los servicios de urgencia pensando que había podido sufrir un infarto, pero que no había fallecido. Llamé a mi hermano, que fue el primer familiar que vino en mi ayuda. A mí ya no me quedaban fuerzas", contó Raquel Mosquera sobre el momento en el que encontró a su marido, Pedro Carrasco, muerto en su domicilio, como certificaron los médicos minutos después.

Amigos y familia

Víctima de un ataque de nervios, Raquel tuvo que ser tratada por los servicios médicos, que le sumi-



►►► nistraron calmantes para poder sobrellevar la terrible situación.

Muy pronto empezaron a llegar al domicilio familiares y amigos de la pareja totalmente rotos por la noticia del temprano fallecimiento de Carrasco, con tan solo 57 años. Entre ellos, sus íntimos amigos el piloto Ángel Nieto, el tenista Manolo Santana y el boxeador Pepe Legrá. También Amador Mohedano, hermano de Rocío Jurado y excuñado de Pedro, con el que este seguía manteniendo una buena relación. Tanto es así, que Amador se puso a disposición de Raquel para iniciar los trámites de traslado del cadáver y posterior entierro.

La viuda de Pedro, incapaz de asimilar el repentino fallecimiento de su marido, no dejaba de repetir: "¡Pedro, vuelve!"

A Rocío Jurado, su exmujer y madre de su única hija, la noticia le pilló en el aeropuerto de Barcelona, ciudad a la que acababa de llegar y de la que partió para regresar urgentemente a Madrid. "Es horroroso, horroroso. Mi hija está destrozada", afirmaba la artista chipionera sobre su hija, que estaba pasando el fin de semana en Sevilla junto a su entonces novio, Fidel Albiac. Él fue el encargado de darle la triste noticia a Rocío y también quien se encargó de preparar el regreso inmediato a Madrid.

El tanatorio

Sobre las 11 de la noche, los restos mortales de Pedro fueron trasladados al madrileño tanatorio de M-30, a donde fueron llegando más amigos



Rocío Jurado, acompañada de Ortega Cano, viajó de Barcelona a Madrid para despedir a Pedro y apoyar a su hija, Rocío Carrasco.



Raquel contó años después que la última vez que Pedro y su hija se vieron tuvieron una gran discusión. Algo que Rocío ha negado.

y familiares, como la propia Rocío Carrasco: "Dejadme pasar, que ahí está mi padre", decía la joven desconsolada, acompañada por Fidel.

Otro momento de gran emoción fue la llegada de Raquel, que, con el rostro desencajado y con un llanto incontenible, era la viva imagen del dolor. La joven viuda contaba a los presentes que, como la peluquería funcionaba bien, tenía intención de dejar de trabajar los sábados para dedicárselos a Pedro, con quien tenía el sueño de ser madre, un sueño que ya no podría cumplir con él.



Más contenida, pero con una gran tristeza en su rostro, se mostró Rocío Jurado, exmujer del boxeador, que acudió acompañada por su marido, José Ortega Cano, que era amigo de Pedro antes de casarse con la cantante y también se mostró muy afectado. "Es un palo muy grande para todos. Era una gran persona", aseguraba el torero.

También se pudo ver en el tanatorio a Antonio David Flores, exmarido de Rocío Carrasco y padre de sus dos hijos, que, aunque tras su reciente sentencia de sepa-

Rocío Jurado se encontraba en Barcelona cuando ocurrió el suceso y su hija, Rocío Carrasco, en Sevilla

ración, no tenía buena relación con la hija de Pedro Carrasco, quiso estar presente en la despedida del abuelo de sus dos hijos.

Bárbara Rey, Curro Romero, Jesús Hermida, Paloma Gómez Borrero, José María García, María Teresa Campos

y su hija Terelu, Lara Dibildos, Pedro Ruiz, Chiquetete, Lolita Flores, Andrés Pajares, Rappel y Cari Lapique fueron otros de los rostros conocidos que acudieron a dar el último adiós a Pedro.

"¡Pedro, vuelve!"

El domingo 28 de enero, antes de que el cortejo fúnebre abandonara el tanatorio para dirigirse al cementerio de Carabanchel, donde los restos de Pedro recibirían cristiana sepultura, Raquel seguía sin creerse la muerte de su marido, sin dejar de repetir: "¡Pedro, vuelve!".

Una desgarradora escena a la que seguirían otras igual de dolorosas en el campo santo. Raquel estaba inconsolable, mientras una incrédula Rocío Carrasco, se refugiaba en su pareja, Fidel. Por su parte, Rocío Jurado cogió una de las rosas de las coronas, la besó y la depositó en el féretro a modo de despedida de ese hombre al que quiso tanto y le dio su bien más preciado, su hija.

Sus grandes amores

Un infarto rompió el corazón de Pedro Carrasco, a quien sus allegados siem- ►►►



►►► pre califican como un hombre bueno y humilde, a quien sus éxitos deportivos nunca se le subieron a la cabeza. Nacido en el pueblecito de Alosno, Huelva, en el seno de una familia humilde que emigró a Brasil para buscarse la vida, Pedro empezó a trabajar con 14 años en una fábrica de cajas de madera. Pronto se sintió tentado por el mundo del boxeo, en el que destacó por sus dotes y que ayudó a los suyos a solucionar sus problemas económicos. Así, en 1967 ganó el campeonato de Europa de los pesos ligeros y en 1971 se proclamó campeón del mundo y, por ende, en todo un ídolo de masas.

El 15 de mayo de 1974, Carrasco participó en un festival taurino benéfico en Las Ventas, donde conoció a Rocío Jurado, que entonces ya era una cantante popular. El fle-

chazo fue instantáneo y se casaron dos años después en Chipiona, la localidad natal de la artista. El 29 de abril de 1977 nació su hija, Rocío, que llenó de felicidad a la pareja. Por aquel entonces, Pedro, que ya había dejado el deporte y tenía negocios, fue el que se ocupó de cuidar de la pequeña cuando su mujer, que se encontraba en lo más alto de su carrera, se iba de gira.

En julio de 1989, Pedro y Rocío anunciaron su separación: se les rompió el amor, pero no el cariño que siempre se tuvieron. Su divorcio se hizo público en febrero de 1993, cuando la Jurado ya había iniciado su relación con José Ortega Cano, y obtuvieron la nulidad de su matrimonio en junio de 1994.

Ya separado de Rocío, Pedro conoció en una reunión de amigos a Raquel

SU SEGUNDA
BODA

El 31 de agosto de 1995, Pedro Carrasco y Raquel Mosquera contrajeron matrimonio y fueron muy felices hasta la muerte del boxeador.



Pedro y Raquel tenían la ilusión de tener un hijo juntos, un deseo que no pudieron cumplir.





**PEDRO Y ROCÍO
SE CASARON
EL 21 DE MAYO
DE 1976.
EL NACIMIENTO
DE SU HIJA, ROCÍO,
LES LLENÓ
DE FELICIDAD**



UNA PAREJA DE TRIUNFADORES

El boxeador y la cantante conformaban una exitosa pareja que ocupó numerosas páginas y portadas de SEMANA.

Mosquera, con quien se casó en Alosno, el 31 de agosto de 1995, con su hija, Rocío, en avanzado estado de gestación, de madrina.

La relación entre padre e hija siempre fue buena hasta que el gravísimo accidente de tráfico que sufrieron Rocío y Fidel en febrero de 2000 les distanció, ya que a Pedro (y a buena parte de la familia) no les gustaba el joven sevillano.

Pocos días antes de la muerte de Pedro Carrasco, tuvo lugar una reunión familiar para acercar posiciones entre padre e hija, con sus parejas, Raquel y Fidel como testigos. Un encuentro que, según Mosquera, acabó en una fuerte discusión, y que, según Rocío Carrasco, sirvió para hacer las paces entre ambos. Pero esto ya es otra historia de la que hablaremos en otra ocasión. ■



UN GRAN CAMPEÓN

Carrasco ganó en 1967 el campeonato de Europa de los pesos ligeros y en 1971, llegó a proclamarse campeón del mundo. Esto le alzó como una gran celebridad deportiva tanto en nuestro país como más allá de nuestras fronteras.

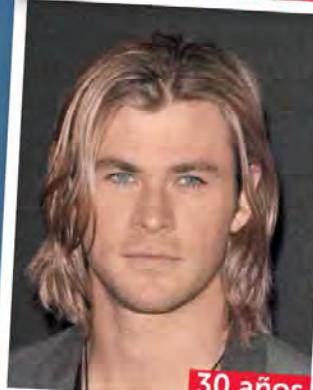
A Chris Hemsworth (42) le gusta venir a nuestro país a promocionar sus trabajos, quizá porque lleva dieciseis años casado con la actriz española Elsa Pataky (49), con quien tiene tres hijos: India (13) y los mellizos de 11 años Sasha y Tristan. A los 18 años, siguiendo los pasos de su hermano mayor, Luke, Chris debutó en la televisión de su país natal, pero fue en 2010, cuando se marchó a Hollywood y fue elegido para interpretar a Thor, el superhéroe de Marvel de la saga *Los Vengadores*, cuando saltó a la fama convirtiéndose en uno de los actores mejor pagados de la industria. A la espera de que este año vuelva a coger el martillo de Thor en la esperada *Avengers: Doomsday*, Hemsworth estrenará el 13 de febrero *Ruta de escape*, donde interpreta a un escravidizo ladrón. Además del cine, Chris es un apasionado de la naturaleza y de los deportes, especialmente del surf, como buen australiano.

Chris Hemsworth

42 años



20 años



30 años



35 años



39 años

www.semana.es
SEMANA

DIRECTOR: Jorge Borrajo.

REDACTORA JEFE: Marta Bolonio.

REDACCIÓN: Raquel Martínez, Marian Cazorla, Sonia Montero, Olga Pérez, Matilde Molinero e Iván Reboso.

MAQUETACIÓN Y TRATAMIENTO DE IMAGEN: Guadalupe Escalona (Jefa de Estilo). Raquel Nistal y Raquel Muñoz.

DOCUMENTACIÓN: Francisco José de Pablo.

SEMANA.es: Miguel Curtido (Director Digital), Laura Campos, Gloria López, Laura Ortiz, Vanessa Ciganda, Julia Alegre, Diana Torres, Estefanía Fernández, Santiago Merino, Laura Gay y Enika Ferraro (Community Manager).

EDITA: SEMANA, S.L.

REDACCIÓN:

Avda. de Burgos, 16 D - 6ºA. 28036 Madrid.
Apartado de Correos 383

Teléfono: 91 547 23 00

E-mail: redaccion@semana.es

ADMINISTRACIÓN, DISTRIBUCIÓN

Y SUSCRIPCIONES: Teléfono: 91 547 25 00

E-mail: administracion@semana.es

E-mail: distribucion@semana.es

E-mail: suscripciones@semana.es

IMPRESIÓN: Rotocolor S.A.

Rda. de Valdecarzno, 13. 28760 Tres Cantos. Madrid.

Depósito legal: M. 911-1958. Printed in Spain.

Depósito legal Edición Pocket: M. 3914-2013

PUBLICIDAD:

RBA PUBLIVENTES, S.A.

CEO: Enrique Blanc.

Director de negocio digital: Serafín González.

Madrid, Norte y Andalucía

Directora de oficina: Arantxa Sánchez.

Directora de publicidad: Belén González.

Directora de publicidad: Belén Pérez-Bédmá.

Subdirectora de publicidad: Silvia Montalbán.

Jefa de publicidad: Juncal Utrilla.

Coordinadora de publicidad: Yolanda Trigueros.

C/ Méndez Álvaro, 56 planta 5^{ta}

28045. Madrid. Teléfono: 91 510 66 00.

Barcelona y Levante

Directora de oficina: Ana Gea.

Directora de publicidad: Ángela Carpio.

Directora de publicidad: Olga Fernández.

Directora de publicidad: Cristina Hombravella.
Coordinadora de publicidad: Ivana Stelmaszewski.

Av. Diagonal, 189. 08018 Barcelona.

Teléfono: 93 415 73 74.

SEMANA es miembro de la Asociación de Revistas de Información



Asociada a la Federación Internacional de la Presse Periodique (FIPP)

Una sección del Departamento de Documentación.

YA PUEDES SEGUIR A TU REVISTA SEMANA EN **WHATSAPP**

¿Qué hacer para
apuntarse?



Tan fácil
como
escanear este
código QR



¡Bienvenidos al
canal de **Whatsapp**
de Semana!

AIRE

BARCELONA



Colección 2026

[airebarcelona.com*](http://airebarcelona.com)