

LECTURAS

LECTURAS.COM

EXCLUSIVA

**LA SOBRINA
DE LETIZIA
HABLA DE SU
SALUD MENTAL**

**“El primer ataque
de ansiedad lo
tuve a los 4 años”**

EXCLUSIVA

**TERELÚ INGRESADA
DE URGENCIA**

**“Estoy
en la
habitación
en la que
murio
mi madre”**

PVP: Península 2,50 € • Canarias 2,60 €
0 3 7 5 6
8 4 28019 000026

LOS OSCAR

**TODAS LAS
FIESTAS
Y LOS
ESTILISMOS
DE LA GRAN
NOCHE DEL CINE**

EXCLUSIVA

**ICTUS, CÁNCER Y LA
GUERRA POR SUS HIJOS
LA DRAMÁTICA VIDA DE
CARMEN BORREGO**



*Pago en 3 meses: con tu Tarjeta El Corte Inglés. Financiación ofrecida por Financiera El Corte Inglés, E.F.C.S.A. y sujeta a su aprobación. Consulta condiciones en Viajes El Corte Inglés. Precios "desde" por persona y noche (excepto indicado) en ocupación doble y régimen de alojamiento (o indicado). Promoción válida para nuevas reservas hasta el 24 de marzo, para viajar en determinadas fechas hasta el 15 de octubre de 2024. Producto con avión: incluye billete en clase turista ida y vuelta desde Madrid, tasas aéreas (sujetas a posibles variaciones) y traslados (consulta). Hasta 600€ de cupón regalo de El Corte Inglés: a partir de un mínimo de 1.500€ por reserva, oferta válida hasta fin de existencias. Reserva por 15€ por persona, si encuentras un precio mejor, te lo igualamos, hasta 30% de descuento. Consulta condiciones en www.viajeselcorteingles.es. Gastos de gestión (12€ nacional y 16€ internacional por reserva) no incluidos. Plazas limitadas. AD: Alojamiento y desayuno, MP: Media pensión. TI: Todo incluido. C.I.C.MA59, HERMOSILLA - 112 - MADRID.

¡Verano a la vista!

Reserva ya tus vacaciones de verano y disfruta de las mejores ventajas



PAGO
EN 3 MESES*



RESERVA
POR 15€ POR PERSONA

HASTA
600€
EN CUPÓN REGALO DE
El Corte Inglés

HASTA



DE DESCUENTO



SIN GASTOS
DE CANCELACIÓN

Fuengirola - Málaga
Ilunion Fuengirola 4* • AD

43€

Isla Canela - Huelva
Playamarina Spa 4* • AD

75€

Chiclana de la Frontera - Cádiz
Valentin Sancti Petri 4* • AD

80€

Egipto a tu alcance
Crucero 4* • PC
Hotel 4* • AD + ✕
8 días | 7 noches
Incluye visitas.
Producto Tourmundial

850€

Cabo Verde - Isla de Sal
Hotel 4* • AD + ✕
8 días | 7 noches
Producto Newblue

886€

Mauricio
Ambre Mauritius 4* • TI + ✕
9 días | 7 noches
Producto Travelplan

1.699€

Los Cabos
Riu Santa Fe 5* • TI + ✕
9 días | 7 noches
Producto Travelplan

1.756€

Orlando
Universal's Endless Summer Resort - Dockside
Inn and Suites 3* ^{SUP} + ✕
9 días | 7 noches
1.935€
¡Nuevo! Vuelo directo desde Madrid
Incluye 3 días de entrada a los parques temáticos
Universal Studios, Isla de la Aventura y Volcano Bay.
Producto Tourmundial

ESPECIAL *Fast Pack*

Punta Cana
Hotel 4* • TI + ✕
9 días | 7 noches
Incluye 1ª maleta facturada, facturación en mostrador
Business, embarque prioritario y traslados.
Producto Tourmundial

900€

91 330 72 63
viajeselcorteingles.es

VIAJES *El Corte Inglés*



38 CARMEN BORREGO, UNA AUTÉNTICA SUPERVIVIENTE
La faceta más desconocida de la estrella de la presente edición de 'Supervivientes'.

12 a 16. Siete días.

18. No es por maldad. Por Pilar Eyre

Escándalo por la foto manipulada de la reaparición de Kate.

22. Las pistas de la imagen de la polémica

Todos los detalles de la foto de Kate con sus hijos.

32. Los demonios de Oppenheimer

Su atormentada vida retratada en el filme que ha arrasado en los Oscar.

34. Lo que nunca te conté. Por Terelu

"Estoy ingresada en el hospital por una neumonía".

48. Hiba Abouk habla tras su separación

"Me consumí físicamente, he vivido momentos durísimos".

50. Eugenia Osborne
Mala suerte en los negocios.

52. Chino Darín, hijo de Ricardo Darín

"Mi padre y yo discutimos mucho y no tenemos buen perder".

54. Amelia Bono y Manuel Martos

Así será su divorcio.

56. El diario de Jorge

"Tenemos nueva inquilina, Cati, una galga de cinco meses".

58. Rubén Cortada

"Rodar escenas eróticas es difícil, pero te adaptas".

60. Miley Cyrus

Su familia estalla en pedazos.

64. La familia de Edwin Arrieta

Cree que Daniel Sancho planeó el asesinato.

66. La hora negra. Por Mayka Navarro

Aumentan las penas de prisión a las gemelas asesinas de Sabadell.

70. Harald de Noruega

Alarma por su salud.

72. Festival de Málaga

Los mejores looks.

80 a 81. Actualidad

96. Pasatiempos

97. Horóscopo



4 CARLA VIGO
"Me parece chulo lo que hace mi tía Letizia por la salud mental", nos cuenta en exclusiva.



24 EMMA STONE
triunfa en los oscar
Ganadora de la estatuilla a mejor actriz por 'Pobres criaturas'.

44 BÁRBARA REY
Condenada a prisión por alzamiento de bienes.

LECTURAS Práctica

86 Nutrición Las proteínas te ayudan a cuidar tu peso.

88 Belleza Los cortes de pelo que llevan las famosas.

92 Cocina Pasta con la que puedes recibir invitados.



Carla Vigo (23) nació fruto de la relación de Erika Ortiz, hermana pequeña de Letizia, y el escultor Antonio Vigo. Su madre se suicidó el 7 de febrero de 2007, cuando ella tenía solo 6 años.

“Supongo que, por lo que le pasó a mi madre, la salud mental nunca ha sido ningún tabú en mi familia”

“Entendí que mi madre tenía una enfermedad, pero me sentí abandonada tras su muerte porque tú eliges vivir o no vivir”



CARLA VIGO,
LA SOBRINA DE LETIZIA

“Me parece chulo lo que hace mi tía Letizia por la salud mental”

La hija de Erika Ortiz abre su corazón sobre cómo vivió el suicidio de su madre, cuando ella tenía 6 años, y nos cuenta la desgarradora lucha que libra desde niña contra la ansiedad y los trastornos alimenticios

La ilusión de Carla es dedicarse al baile. Debutó en 2021 de la mano de Rafael Amargo en la obra ‘Yerma’. La joven sueña con trabajar con Nacho Cano y se ha presentado al casting de ‘Malinche’, el musical creado por el exteclista de Mecano. “El baile me ha salvado la vida”, nos dice.



Carla Vigo, sobrina de la reina Letizia, se sincera como nunca sobre los graves problemas de salud mental que arrastra desde niña para dar visibilidad a unas enfermedades en las que su tía Letizia se ha volcado.

► **Estos últimos meses han sido muy difíciles.**

-Sí, han sido duros porque no he estado muy bien, pero ahora ya estoy mucho mejor.

► **¿Te está costando estar bien?**

-Sí. Hay que trabajar en uno mismo. Te lo enseñan en terapia.

► **¿Qué sientes cuando ves los discursos de tu tía Letizia sobre las enfermedades mentales?**

-Lo del rap me pareció muy chulo, la verdad, me gustó bastante y me pareció muy bonito [se refiere al discurso que dio Letizia para el Día Mundial de la Salud Mental y que inició recitando un rap]. Me siento representada por ella. Es la mejor. Apoyo en todo a mi tía.

► **Tu tía ha pasado por un mal momento.**

-Sí, y lo pasó mal por un hombre que está fuera de lugar. Esto ponlo por favor [se refiere al periodista Jaime Peñafiel].

► **¿Te ha hecho daño?**

-No, me la resbala lo que diga. Lo que ha dicho de mi madre me parece una barbaridad y una sobrada. No sé de dónde lo ha sacado.

► **¿Te importa más por tu tía que por ti?**

-Sí.

► **Sabemos que tu tía está pendiente de ti, que se pone en contacto con amigos tuyos, y que, a veces, se acerca al centro de Madrid de incógnito.**

-[Sonríe] Ella es como Dios, está en todas partes.

► **¿Desde cuándo vas a terapia?**

-Desde que se murió mi madre.

► **Cuando ocurrió tenías 6 años,**

no sabrías ni lo que es ir a terapia.

-No, era como si fuese a jugar. Imagino que querían que contara cómo me sentía.

► **¿Cuándo fuiste consciente de que tenías un problema?**

-Con 12 años, más o menos. Estaba triste, me sentía mal a veces.

► **¿Y sabías por qué?**

-No, lo relacionaba con lo de mi madre, pero tampoco entendía muy bien por qué estaba así. Era una cosa que sentía y no contaba a nadie, no sabía qué tenía que hacer.

► **¿Te sentías sola?**

-No estaba sola, sabía que estaba acompañada, pero me sentía sola porque estaba en una batalla conmigo misma.

► **¿Cómo lleva una niña de 12 años el no ser feliz?**

-Es una sensación bastante fea. Como no me sentía bien conmigo misma, me dio por la rebeldía, no quería estudiar, hacía fiestas en mi casa... No era feliz, sentía que me faltaba mi madre. Era un vacío que quería llenar pero no sabía cómo.

► **Debía ser difícil también para la gente que te quiere.**

-Sí. Era difícil vivir conmigo.

► **¿Cuál es tu primer recuerdo de sentirte mal?**

-Mi primer ataque de ansiedad me dio con cuatro años, yo no era consciente, eso lo he vis-

“Yo sabía que mi madre había muerto, pero no me dijeron cómo, me lo dijo mi familia seis años después”

“Me lo dijeron con tacto, pero fue muy doloroso. Me intenté hacer daño por primera vez”

“Mi primer ataque de ansiedad me dio con cuatro años. Cuando murió mi madre, con 6 años, empecé a ir a terapia”

to muchos años después, tras mucha terapia. Se acababan de casar mis tíos [Letizia y Felipe], fue un día que yo estaba saliendo del colegio... ¡No sabía ni cuánta gente había ahí, fuera del cole! Salí de allí y me escondí detrás de mi madre para que no me pudiesen ver, me agarré muy fuerte a su mano. Me dio mucho miedo ver tanta gente.

► **¿Te duele hablar de la muerte de tu madre dieciséis años después?**

-Sí. Es que yo sabía que se había muerto, pero no me dijeron cómo, ese fue otro trastorno. Me enteré mucho después porque me lo dijo mi familia. Lo entiendo. ¿Cómo me iban a explicar eso? Es imposible.

► **¿Con cuántos años te enteraste?**

-Con 12 años. No pude ir al funeral. No es que no pudiese, sino que los adultos debieron pensar que era lo mejor para mí.

► **¿Te duele no haber ido al funeral de tu madre?**

-Sí, me ha costado muchos años ser consciente, pero tampoco guardo rencor por ello. Entiendo por qué no fui. Hubiese sido muy duro para mí, siendo una niña, ir al funeral de mi madre. Sí que me hubiese gustado despedirme de ella. Me despedí de ella en una carta que publiqué en Instagram hace un año más o menos.

► **¿Hasta los 22 años no te despediste de tu madre?**

-No pude.

► **¿No la dejabas ir?**

-Sí. Me aferraba a ella. Son mu-



“Yo me di cuenta de que mi madre estaba mal y ese día me llevó a dormir a casa de una amiga mía. Me he sentido culpable”

“Si le hubiese dicho que no y que quería quedarme a dormir con ella, quizás hubiese sido todo diferente. ¡Pero con seis años qué iba a hacer!”

“Hasta que tuve 22 años no me pude despedir. Me aferraba a ella. Son muchos años sin poder hacer el luto”

Carla revela que empezó a ser consciente de que tenía un problema de salud mental con 12 años: “Como no me sentía bien conmigo misma me dio por la rebeldía, no quería estudiar, hacía fiestones en mi casa. No era feliz, sentía que me faltaba mi madre”.



“La primera vez que me dijeron que tenía un problema con la comida fue durante mi primer ingreso, que fue en noviembre del año pasado”, revela Carla.

chos años sin poder hacer el luto.

► **¿Cómo te sentiste cuando te explicaron cómo había muerto tu madre?**

-Entendí que mi madre tenía una enfermedad, pero me sentí abandonada, porque tú eliges vivir o no vivir. Es muy duro. Supongo que, por lo que le ha pasado a mi madre, en mi familia la salud mental nunca ha sido ningún tabú. Siempre me han llevado a psicólogos y me han cuidado.

► **Es normal que te sintieses así en ese momento.**

-He tenido sentimiento de culpa, pero no por tener el sentimiento de abandono. Ahora lo veo. ¿Con 6 años, qué iba a hacer? Me di cuenta de que mi madre estaba mal y ese día me llevó a dormir a casa de una amiga. Me he sentido culpable. Si ese día le hubiese dicho que no, que quería quedarme a dormir con ella, quizás hubiese sido todo diferente. Otras veces pienso que si no lo hubiese hecho ese día, lo habría hecho más tarde. Si lo hubiese hecho cuando yo tenía 13 años, habría sido mucho peor, ahí ya sí que me habría enterado de todo.

“Tengo un trastorno alimentario mixto, épocas de anorexia y épocas de bulimia”

► **¿Quién te dijo cómo se había ido tu madre?**

-¡Me quedé tan en shock que es que no me acuerdo! Me lo dijeron con mucho tacto, pero fue muy doloroso.

► **¿Y qué hiciste después de enterarte de cómo murió tu madre?**

-Me intenté hacer daño por primera vez. Ni siquiera me acuerdo de quién me ayudó

en ese momento. Fue horrible.

► **¿Cómo contarías a una niña que su madre se suicidó?**

-Como me lo contaron a mí, con mucho tacto. Aunque lo hagas así va a doler igual, es muy doloroso.

► **Desde los 12 fuiste rebelde. ¿Cuánto duró aquella etapa?**

-Hasta los 20 años, que me fui de casa y me independicé para ir a Alemania a trabajar de ‘au pair’.

► **¿Cuándo dejaste de estudiar?**

-Cuando terminé la ESO. Luego empecé a formarme como actriz y nunca he dejado de bailar. Hago de todo, baile clásico, contemporáneo, moderno, ahora también flamenco...

► **¿Cuándo te das cuenta de que tienes un problema con la alimentación?**

-A los 14 años, que fue cuando empecé a hacer cosas dañinas para mí como dejar de comer, vomitar... Haciendo un estudio interior, creo que empecé con todo esto a los 8 años, fue cuando empecé a mirarme al espejo y a odiarme. No me quería.

► **¿Tardaste mucho en explicar este problema en casa?**

-No, porque sabía que era autodestructivo para mí. Por la experiencia que tuvo mi madre, me daba mucho miedo. Por eso se lo dije a mi familia: “Me estoy matando poco a poco y no quiero que me pase lo mismo que a mi madre”.

► **¿Cuántos días podías estar sin comer?**

-Días, semanas y si hubiese podido, meses. Mi problema fue que un médico me dijo que no tenía ninguna enfermedad. No me creyó y eso me hizo sentir mal, no me escuchó, ni me comprendió. Me estaba invalidando porque todavía no estaba en infrapeso. Me pesó y me dijo que no tenía ningún problema y

“A los 14 años empecé a hacer cosas dañinas para mí, como dejar de comer y vomitar”

“A mi familia les dije que me estaba matando, no quería que me acabase pasando lo que a mi madre”

que no iba a continuar con el tratamiento.

► **¿Qué sentiste?**

-Eso me hizo actuar peor y creo que por ese médico es por lo que he arrastrado este problema hasta ahora. Aunque me estoy recuperando y ya como bien, tengo secuelas todavía. Los médicos te dicen que esto se cura, pero la guardia no la puedes bajar nunca. Aunque estés mejor, tu imagen en el espejo no te va a gustar y cuando tengas un momento malo siempre te vas a querer hacer daño así.

► **¿Era peor dejar de comer durante semanas o comer demasiado y vomitar?**

-No sé, no me daba muchos atracones. Si comía acababa vomitando, aunque no me diese un atracón. He sido más de dejar de comer y de tomar laxantes. Este verano estuve tomando laxantes y tuve que ir al hospital, estaba deshidratada. Me llevé un susto muy grande, me di cuenta de que era grave. Es muy duro.

► **¿Ese fue el ingreso al que luego fueron a buscarte tus abuelos?**

-Sí.

► **¿Cuántos años pasan hasta que un médico te diagnostica que tienes un trastor-**

“Mi mecanismo para no recaer es saber que me estoy haciendo daño. Soy consciente de que haciéndome daño me puedo morir y no me quiero morir porque la vida es muy bonita”.



“La única paga que tengo es la de mi madre, la da el Estado. Hay gente que me echa en cara tener esa paga. ¡Ya me gustaría tener a mi madre y que no me la diesen!”

“Le dije a un novio de Victoria Federica que me parecía muy listo para ser torero. Lo hice para halagarle y desde entonces ella está enfadada conmigo”

Tras su ruptura con Álvaro Uceda, en 2022, Carla necesitó ayuda médica: “Estuve una semana sin comer ni dormir, me llevaron al médico. Allí me dijeron que tenían que ingresarme y estuve un mes y medio en un hospital psiquiátrico”. Actualmente vive en un piso tutelado con ocho personas: “Nos apoyamos mucho”.



no de la conducta alimentaria (TCA)?

-Muchos. La primera vez que me dijeron que tenía un problema con la comida fue durante mi primer ingreso, en noviembre del año pasado. Me han dicho que tengo un TCA mixto en el que voy rotando. He tenido épocas de anorexia y épocas de bulimia.

►Debías estar muy débil

-Como bailaba tenía fuerza. Es verdad que alguna vez en clase de baile me he desmayado. A veces si me desmayaba pensaba que era porque lo estaba haciendo bien.

►¿Te han enseñado ahora unas pautas de alimentación?

-Sí. Ahora como cinco veces al día para no darme atracones. Tuve una fase en la que era vegana pero me dijeron que no podía porque necesitaba muchas proteínas.

►¿Cuál es tu mecanismo para vencer la tentación de castigarte con la comida?

-Saber que me estoy haciendo daño. Soy consciente de que haciéndome daño me puedo morir, y no me quiero morir porque la vida es muy bonita.

►¿Qué pasa cuando te ingresan por primera vez?

-Me ingresan porque pensaban que tenía Trastorno Límite de la Personalidad y se ha descubierto que no. Estuve una semana sin comer y sin dormir porque había cortado con Álvaro y me llevaron al médico. Estuve un mes y medio en un hospital psiquiátrico.

►¿Cómo es estar allí?

-Es mucho menos duro de lo que parece. Es un sitio en el que estás relajado y te cuidan mucho. Sí que es verdad que hay normas muy estrictas, llevaba un bolso que tenía una cadena y me dijeron que no podía pasarlo y si querías fumar había unos mecheros atados con

unos candados para que nadie pudiese hacer nada.

►¿Saliste bien después de estar un mes allí?

-De un ingreso se sale al 10 %. Sales mejor de lo que entraste, pero sin energía. La terapia por las mañanas y las tardes te consume mucho. Los fines de semana podía salir pero da miedo enfrentarte a la vida real, no estás tan cuidado fuera. Ya no tienes a nadie que te está vigilando. Mi familia me apoyó mucho.

►¿Qué pasó después?

-Estuve en un hospital de día, que es como si fuese un medio ingreso. Estaba en terapia todos los días, pero ya no dormía allí. Es un proceso muy cansado. He tenido otros ingresos.

►Vives en un piso tutelado ¿Con cuánta gente lo compartes?

-Con ocho personas, nos apoyamos mucho.

►Has dado mucha visibilidad a la bisexualidad, ¿cómo está ahora tu corazón?

-Mi corazón ahora está que no está. No tengo pareja, ni chica ni chico.

►¿Y tienes alguna ilusión?

-Me gustaría, pero ahora mismo tampoco lo busco ni lo necesito.

►¿Qué es lo que más valoras en una pareja?

-La confianza.

►¿Te cuesta confiar en la gente?

-Sí. He aprendido a poner distancia y a diferenciar cuando alguien quiere aprovecharse de mí.

►¿Tu ilusión es dedicarte al mundo artístico?

-Sí. Me encantaría trabajar con Lola Índigo. También con Elton John y Nacho Cano.

►¿Ha habido algún momento en estos años en el que no tuvieras ilusión por nada?

-No, el baile me ha salvado la vida.

“No tengo pareja, ni chico ni chica. Me gustaría tener pero ni lo busco ni lo necesito”

►¿Tienes amigos dentro del mundo de la danza?

-Sí. Trabajé con Rafael Amargo y estuvo muy bien, independientemente de lo que le haya pasado. Me pagaba puntualmente y no tengo queja.

►¿Te preocupa tu futuro laboral?

-Esta es una profesión que no es lineal. Lo que salga salió y si no, me buscaré otro trabajo. Trabajaré en lo que sea mientras tanto.


►A muchos les sorprende que te ganes la vida siendo tu tía quien es.

-La única paga que tengo es la de mi madre, la de orfandad. Te la dan hasta los 25 años. Mucha gente me echa en cara tener esa paga, y la tengo como la puede tener cualquier persona. ¡Ya me gustaría tener a mi madre y que no la diesen! Encima que es poco, de ahí tengo que pagar el alquiler, me ayudan pero también lo pago yo. ¡Me quedo en nada!

►Estás haciendo un voluntariado.

-Sí, en ‘Adopta un abuelo’ me encanta. Voy a ver a una anciana, me da sabiduría.

►Eres antitaurina y eso ha hecho que Victoria Federica se enfade contigo.

-Solo le dije a su novio de entonces que me parecía muy listo para ser torero y se enfadó conmigo. Lo hice para halagarle, en plan: “¡Date cuenta!”. Desde entonces, ella está enfadada conmigo. 

Por Karmele Izaguirre. Fotos: Garófano/ Pedro Pernía. Peluquería y maquillaje: Marisa Jiménez. Estilismo: Almudena Ruiz Ara. Agradecimientos: Laura Bernal, Évika y Menbur.



EN EL DESFILE DE CHANEL EN PARÍS

CARLOTA REAPARECE TRAS SU RUPTURA CON DIMITRI

Es un momento difícil para Carlota Casiraghi (37) pero, a pesar de ello, la hija de Carolina de Mónaco no ha querido fallar a su cita habitual con el desfile de Chanel en la Semana de la Moda de Pa-

rís. Se trata de su primera aparición pública tras conocerse que ella y Dimitri Rasmussen han roto su matrimonio tras siete años juntos y un hijo en común, el pequeño Balthazar, de 5 años.

MODELO A SUS 68 AÑOS

Ángela Molina cautiva en París como modelo de Miu Miu

“Desfilas es un divertimento y una sensación de celebración enorme, es algo mágico. Es como el vuelo de un ave”. Así de pletórica explicaba Ángela Molina desde París cómo se había sentido al ser, a sus 68 años, la sorprendente protagonista del desfile de Miu Miu en la Semana de la Moda. La actriz protagonizó el año pasado una campaña para Zara.



Penélope Cruz (49) a la llegada al desfile de Chanel de la Semana de la Moda de París en el que se presentó el corto. Había trabajado con Brad Pitt en la película de 2013 'El consejero', pero no tenían escenas juntos.



Penélope y Brad recrean una película de los 60



Penélope y Brad en el corto de Chanel que recrea la película 'Un hombre y una mujer', de 1966. Hasta este trabajo solo se conocían de haber cenado juntos en una ocasión.

ESTRENAN UN CORTO QUE RODARON EN SECRETO

PENÉLOPE CRUZ Y BRAD PITT DAN LA SORPRESA EN PARÍS

La presentación de Chanel en la Semana de la Moda de París comenzó con una sorpresa: un cortometraje rodado en secreto por Penélope Cruz y Brad Pitt. Las dos estrellas habían trabajado juntas en 2013, pero sin escenas juntos.

"Conocía a Brad un poco de antes, pero no mucho, nos lo pasamos muy bien en el rodaje", dijo Penélope a 'Vogue'. Brad no acudió al estreno porque está rodando con Javier Bardem, el marido de Penélope.

SEVILLA Y MADRID

LETIZIA, FIEL A SUS CAUSAS MÁS EMOTIVAS

En los últimos días han coincidido varios actos de trasfondo importante para Letizia. El 29 de febrero, la Reina presidió en Sevilla el acto inaugural del Día de las Enfermedades Raras, una de las causas en la que más se ha implicado. Días más tarde, asistió a la feria Arco en Madrid y, finalmente, presidió el concierto en recuerdo a las víctimas del terrorismo con motivo del 11-M.

Como cada año, Letizia (51) visitó la feria Arco en Madrid, en su look, destacaba el top con diseño de origami de Adolfo Domínguez.

Para el acto central del Día Mundial de las Enfermedades Raras, escogió un vestido de punto de Galcon.

La Reina, que hace unos días estrenó corte de pelo, presidió en Madrid el concierto en recuerdo a las víctimas del terrorismo.



RADIANT

Watches & Jewels



JASON FERNÁNDEZ, CHICO ALMODÓVAR

"ME ENAMORA DE MARÍA LO MUCHO QUE ME CUIDA"

A pesar de su juventud, Jason Fernández puede presumir de haber rodado a las órdenes de Pedro Almodóvar. Ahora ha presentado la comedia 'Matusalén' en el Festival de Málaga. Hasta allí le acompañó su chica, María Pedraza, sobre la que se deshace en elogios.

► **¿Qué nos puedes contar de 'Matusalén', tu nueva película?**

-Es la primera vez que hago comedia y es un placer hacerlo rodeado de grandes artistas del género [Antonio Resines y María Barranco, entre otros]. 'Matusalén' es una película que habla sobre envejecer.

► **Algo que te toca lejísimos.**
-Tampoco soy tan joven, tengo casi 30 años.

► **¿Cómo ves lo de cumplir años?**

-Por ahora, creo que va por dentro. Mi espíritu es joven a pesar de que me cuesta cumplir años.

► **¿Es difícil hacer comedia?**

-Es el género al que más pánico le tengo porque es muy complicado hacer reír. Pero me lo han puesto muy fácil porque estamos arropados por un guion increíble, un director que sabe lo que quiere y unos actores que son cómicos y solo tienes que mirarles a los ojos para que surja la magia.

► **¿Con qué otros proyectos estás?**

-Estoy empezando un proyecto, pero no te puedo contar. Estoy muy contento de poder crear un nuevo personaje y contar otra historia.

► **Hay muchas fans aquí tuyas.**

-He oído los gritos. Me alegro mucho.

► **¿Cómo llevas la fama?**

-No me considero famoso ni nada. Soy una persona que vivo en mi mundillo, hago lo que amo y si la gente corea mi nombre, pues respondo.

► **Tener una pareja que se dedica también a la interpretación, como María, ¿lo hace más fácil?**

-Nos apoyamos mucho, nos ayudamos, es una actriz maravillosa, la he admirado siempre y nos apoyamos el uno al otro.

► **¿Habéis trabajado alguna vez juntos?**

-No.

► **¿Tienes ganas?**

-Trabajamos todos los días juntos y vivimos increíble.

► **¿Os ayudáis con vuestros personajes?**

-Obviamente. Nos dedicamos a lo mismo y es un placer compartirlo todo.

► **¿Qué destacarías de ella, qué te enamoró?**

-Lo mucho que me cuida. **L**

Por L. Martín. Fotos: Getty/Cordon.



Lleva medio año saliendo con María Pedraza

Jasón Fernández (29) es conocido por series como 'Alba' o 'Libertad'. También fue uno de los chicos Almodóvar del corto 'Extraña forma de vida'. Su última película, 'Matusalén', se estrena en cines el 5 de abril.



LA BIOSTHETIQUE®
PARIS



THE CULTURE OF TOTAL BEAUTY

POR AMOR AL COLOR

Protección y cuidado máximo para lucir un color duradero y luminoso. Eficacia documentada científicamente: un 69 %* más de protección frente a la pérdida del color.

*Los datos corresponden a un período de 12 semanas durante el cual se ha lavado el cabello a diario.



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

 **Carbono neutro**
Empresa
ClimatePartner.com/13133-1903-1001

Kate hizo su última aparición oficial en la misa de Navidad. El 17 de enero se informó de que había sido operada del abdomen y hace unos días se vio su primera imagen, mientras iba en un coche que conducía su madre, cerca de su casa en Windsor.



UNA IMAGEN MANIPULADA

Escándalo por la primera foto oficial de Kate

La propia princesa, de baja por una misteriosa enfermedad, ha admitido en un comunicado haber editado la imagen después de que las principales agencias de prensa del mundo hayan denunciado que está retocada. La prensa británica sospecha de que se trata de una imagen antigua de Kate

Kate ha pedido disculpas



Palacio difundió esta imagen de Kate con sus hijos por el Día de la Madre. La princesa ha enviado un comunicado tras el revuelo generado: "Como muchos fotógrafos aficionados, a veces experimento con la edición. Quiero expresar mis disculpas por cualquier confusión que haya provocado la foto".

No es por maldad



por Pilar Eyre

A problemas acuciantes, soluciones desesperadas. Por mucho que el príncipe Guillermo haya peleado para que no trascendiera ni una información, ni una imagen, sobre la operación de su mujer, por mucho que exigiera privacidad a los medios, por mucho que expresara su indignación cada vez que algún periodista trataba de pasarse de la raya, al final ha tenido que ceder, a regañadientes, y mostrar una foto de Kate y sus hijos. **¿Una foto retocada, un montaje, una creación de IA...?** ¿Es cierto que ha sido Kate, según propia confesión, la autora de este desaguisado? No lo sabemos. Quizás lo averigüemos algún día.

GUILLERMO, SUPERADO

El detonante de esta decisión ha sido esa otra imagen de Kate en el coche con su madre tomada el lunes pasado. Aunque los periodistas ingleses se negaron a publicarla siguiendo las órdenes del príncipe de Gales, la citada foto

La situación generada hace sospechar que algo grave pasa con Kate



Después de la intervención quirúrgica de Kate, a Carlos III le detectaron un cáncer.

La monarquía británica, bajo mínimos



Tras la polémica por la foto de su esposa, Guillermo reapareció junto a Camila en la Abadía de Westminster para celebrar el Día de la Mancomunidad de Naciones.

fue descrita con todo detalle en el 'Daily Mail' y, como se pregunta con amargura 'The Times', siempre alineado con la Casa Real, ¿qué diferencia hay entonces? El príncipe Guillermo está pasando la época más horrorosa de su vida. Desde la muerte de su madre odia a la prensa, a la que achaca la culpabilidad del accidente de París. Más de una vez ha dicho "si no fuera por el acoso de los paparazis mi madre seguiría con nosotros". **Y toda su existencia ha sido un tira y afloja entre su vida privada, su mujer, sus hijos, su intimidad, y la vida pública que implica ser heredero de la corona.** Y más desde que su padre es rey y él se ha convertido en príncipe de Gales.

HARRY, UN INCORDIO

Su hermano Harry no solo no es de ninguna ayuda sino al contrario, no hace más que poner palos a las ruedas: lo último, declarar que Kate y Guillermo eran los culpables del comentario racista sobre sus hijos porque cuando nació Archie habían preguntado de qué color era. Para un hombre tímido, introvertido, poco sociable y con una infancia traumática como Guillermo, la presión ha sido inaguantable. Su prioridad de siempre, más que atender las obligaciones propias de su rango, ha sido proteger a su mujer y cuando ésta ha debido someterse a una intervención, solo tuvo a bien revelar que se trataba de "una operación abdominal" dando una vaga fecha para su recuperación, "después de Pascua". Hasta entonces él se iba a hacer cargo de su familia e iba a restringir su actividad oficial. Pero todo saltó por los aires cuando a su padre se le detectó un cáncer. Esta situación desbordó

La prensa británica empieza a cuestionar a Guillermo como futuro Rey

Carlos es quien ha obligado a Guillermo a difundir la foto de Kate

al estresado Guillermo. Desde un semblante absolutamente devastado hasta cancelaciones en el último momento han marcado este mes que su padre ha tenido que someterse a tratamiento y él ha debido sustituirlo. Camila, de 76 años, después de acudir a doce actos en una semana ha tenido que pedir la baja y ante este vacío de poder **las teorías más disparatadas se han puesto en marcha, desde que el rey Carlos y Kate están al borde de la muerte, hasta que lo de la princesa de Gales es un problema de salud mental** relacionado con una crisis en su matrimonio. Cuando un amigo le preguntó a Guillermo qué pensaba de estos comentarios, contestó con malhumor, "no tengo tiempo de leer chismes porque estoy dedicado a mi trabajo". Y los periódicos han empezado a preguntarse qué trabajo es ese y a cuestionar, todavía con timidez, su idoneidad para la corona. Según dicen ha sido su padre el que le ha obligado a ofrecer esta foto "a las fieras" —como él llama a los periodistas en la intimidad—, con la excusa de que es el día de la madre en Inglaterra.

UNA IMAGEN MANIPULADA

Pero ¿creían que nuestra hambre de información se iba a aplacar echándonos esta ima-

gen idílica de la familia? Pues no ha sido así, porque la foto en cuestión no ha convencido a nadie. Kate está sentada, lo que revela que no puede permanecer de pie, por lo que la operación, realizada hace dos meses, debió ser bastante seria. **También luce un jersey ancho en la parte del estómago, lo que sugiere un vendaje aparatoso. Todo se ve falso y artificial.** Pero solo después de que las principales agencias de prensa internacionales advirtieran de que se trataba de una imagen manipulada, la princesa de Gales emitió un comunicado explicando que ella misma había editado la foto. Esta absurda batería de mensajes nos hace sospechar por una parte que algo grave pasa con Kate y por otra nos demuestra la ineptitud del gabinete de comunicación de la Casa Real británica.

PRESIÓN PARA EL HEREDERO

Entretanto los expertos en monarquía del Reino Unido no dejan de preguntarse cómo se puede conseguir la estricta separación entre vida privada y vida oficial que exige Guillermo siendo heredero de la corona. Y cómo puede detestar de tal manera a la prensa alguien que va a estar en el ojo público todo lo que le quede de existencia. ¿Puede un ser humano soportar eso? **El rey de Inglaterra Eduardo VIII tuvo que renunciar y pasarle la corona a su hermano para poder vivir a su manera. ¿Terminará haciendo lo mismo Guillermo?** ¿Se convertirán él y su mujer en unos nuevos duques de Windsor? Y, lo que es más importante ¿veremos a Harry y a Meghan sentados en el trono de la Gran Bretaña?

Los expertos en monarquía del Reino Unido no dejan de preguntarse cómo se puede conseguir la estricta separación entre vida privada y vida oficial que exige Guillermo. De ahí que surja la siguiente duda: ¿veremos a Harry y a Meghan sentados en el trono de Gran Bretaña?





Kate Middleton (42), con sus hijos Louis (5), George (10) y Charlotte (8). La imagen fue difundida por el Día de la Madre, que en el Reino Unido se celebra el 10 de marzo. Era el primer posado de Kate tras su cirugía.

LA IMAGEN QUE SACA LOS COLORES A LA REALEZA



1 Los dedos de Louis. Una de las señales de alarma más flagrantes del retrato familiar de Kate y sus hijos está en el extraño cruce de dedos del pequeño Louis. **El gesto es muy antinatural y apunta a una de las fallas más típicas de los programas de Inteligencia Artificial** para la edición de fotos, que a menudo colocan los dedos de manera inusual, a veces llegando incluso a multiplicarlos o eliminarlos. En la felicitación navideña de los príncipes de Gales del pasado diciembre, la mano de Louis ya apareció con un dedo de menos.

2 Las manos de Kate. La mano derecha de Kate se ve borrosa, mientras que la izquierda está perfectamente enfocada. **Desde un punto de vista óptico, es inviable** que dos manos situadas al mismo nivel se perciban tan diferentes en su enfoque. Aparte, Kate no lleva su anillo de casada. Aunque no lo lleva siempre, sí suele lucirlo en los retratos oficiales.

3 Un escalón sospechoso. El fondo de la imagen también ha dado mucho que hablar. **El perfil del escalón situado detrás de la familia aparece zigzagado de manera inexplicable.** Esta forma sugiere una manipulación en Photoshop o algún otro programa para adecuar a la familia en un fondo específico.

Las pistas que han delatado que la foto está manipulada

Estas son las señales de alarma que llevaron a las agencias fotoperiodísticas a retirar la imagen y que provocaron la confesión de Kate, que pidió perdón por editar ella misma la foto

4 La cara de Kate. El rostro sonriente, lozano e incluso bronceado de Kate llama poderosamente la atención. **Se trata de una imagen diametralmente opuesta a la que ofreció la semana pasada,** en la primera fotografía que la prensa tomó de ella tras su misteriosa operación. En aquella imagen Kate salía hinchada y pálida. De ahí que se infiera que, en la edición de este retrato, se ha usado una cara de Kate anterior a su enfermedad.



5 Una cremallera delatora. Si observamos con detalle la cremallera de la chaqueta de la princesa de Gales, **percibimos que hay**

dos imágenes distintas superpuestas. El hecho de que aparezca una división justo a esta altura refuerza la sospecha de que Kate utilizó una imagen anterior de su rostro para componer este peculiar collage.



6 La muñeca de Charlotte. Parte de la muñeca de Charlotte está desvanecida, borrada de la imagen. **La manga del jersey se confunde con la falda, en señal inequívoca de manipulación.** Este rastro de edición indica que se ha modificado la dirección de la mano para apoyarla sobre la otra.

7 Los árboles de Windsor. El Palacio de Kensington dijo que la imagen había sido tomada por el príncipe Guillermo en Windsor. **Pero, si es una foto actual, no tiene sentido que los árboles estén verdes** a principios de marzo, cuando la primavera aún no los ha llenado de hojas en el clima inglés. **L**

Por A.F. Couceiro. Foto: Príncipe de Gales/ Palacio de Kensington.

Elsa Pataky (47), con un diseño de Ze García, y Chris Hemsworth (40) volvieron a Hollywood, la ciudad en la que vivieron hasta 2015. Ese año se mudaron con sus tres hijos a Australia, la tierra de Chris.

DIEZ AÑOS
DESPUÉS DE ACUDIR
POR PRIMERA VEZ

Elsa y Chris llevan su pasión a los Oscar

La pareja demostró que están tan enamorados como cuando se conocieron en la meca del cine hace catorce años



Tras escuchar su nombre, Emma besó a su marido, el director Dave McCary, con el que tiene una hija de tres años.



Cillian Murphy (47) era el favorito por 'Oppenheimer' y ganó. El actor de origen irlandés dedicó su premio a todos aquellos que luchan por la paz.



Emma Stone (35) ganó su segundo Oscar gracias a 'Pobres criaturas', el primero lo ganó por 'La La Land'. Su Louis Vuitton se descosió antes de recoger el premio y se lo tuvieron que coser a la carrera cuando iba hacia la sala de prensa.



Vanessa Hudgens (35) reveló su embarazo en la alfombra roja con un ajustado vestido de Vera Wang.



Jennifer Lawrence (33) fue la encargada de entregar el Oscar a mejor actriz a su amiga Emma Stone. La actriz, que ganó en 2012 por 'El lado bueno de las cosas', llevó un diseño de tops de Dior.



Florence Pugh (28) tuvo que ir tumbada en el coche para que su vestido de Del Core no se arrugara. Los tirantes del traje son como una armadura.

Los nominados recibieron una bolsa de regalos valorada en 160.000 euros que incluía unas vacaciones en Suiza y el Caribe y un enfriador de vino de 2000 euros



Guapos, sexys y enamoradísimos. Elsa Pataky y Chris Hemsworth no estaban nominados a ningún Oscar pero fueron la pareja más envidiada de la gran noche del cine americano. La pareja llenó la alfombra roja de pasión, primero en el Dolby Theatre de Los Ángeles, donde cada año se celebra la ceremonia, y luego en una de las fiestas posteriores, donde no dejaron de tocarse, achucharse y reírse. Se



La creadora del vestido de Armani de Lupita Nyong'o (41) ha dicho que el traje es un homenaje al vestido que Lupita llevó en 2014. A la derecha, Zendaya (27), de Armani Privé.



En la cena del Baile del Gobernador se sirvieron diez patas de jamón de bellota, 90 kilos de salmón ahumado, igual en pollo, ternera y lubina, 75 litros de salsa de soja, 27 kilos de setas, 18 de gambas y 100 patos



Una actuación musical y un invitado especial

La actuación de Ryan estaba inspirada en la coreografía de 'Los caballeros las prefieren rubias'.



Un hombre situado bajo la butaca de Messi, el perro de 'Anatomía de una caída', sostenía unas patas y hacía ver que el perro aplaudía.



Charlize Theron (48) combinó su vestido lencero de Dior con unas joyas Boucheron que nunca antes habían aparecido en una alfombra roja.



Jodie Foster (61), nominada por 'Nyad', acudió con su pareja, Alexandra Hedison (54). Hacía 29 años que no acudía a la gala.



Enzo Vogrincic (30), de 'La sociedad de la nieve', ha fichado como imagen de Zara.



Álex de la Iglesia (58), que es amigo del director de 'Robot Dreams', con su esposa, Carolina Bang (38).



Manuela Vellés (37), de Pronovias, acompañó a su marido, Ibon Cormenzana, productor de 'Robot Dreams', nominada a mejor film de animación.



'La sociedad de la nieve' de J.A. Bayona (48) estaba nominada a mejor película extranjera.



Dior creó para Anya Taylor-Joy (27) un diseño basado en una de sus creaciones más icónicas, de 1949. Su cita fue su padre, a quien le prometió hace 15 años que le llevaría a la gala si algún día la invitaban.



El equipo de 'Oppenheimer' arropa al director, Christopher Nolan (53), y su mujer, Emma Thomas (52), productora de sus películas, al recoger el Oscar a mejor película.

Gran noche para las parejas de cine



Arnold Schwarzenegger (76) y Danny DeVito (79) fueron 'Los gemelos golpean dos veces'.

lo pasaron en grande. Esta no era la primera vez que la pareja asistía a los premios. Ya lo hicieron en 2014, Elsa estaba en la recta final de su segundo embarazo con una preciosa y abultada barriga. Esa noche, la actriz se fue temprano a descansar y su marido disfrutó de la fiesta con sus dos hermanos. Dos semanas más tarde, nacieron sus mellizos. En esta ocasión, la pareja sí pudo compartir tanto la gala como las famosas fiestas posteriores a la ceremonia, la de Vanity Fair y la cena benéfica



Heidi Klum (50) se cubrió de lamé dorado para la fiesta que cada año da Vanity Fair. Antes, acudió con su marido a la tradicional cena de Elton John con otro look distinto.



Kim Kardashian (44) volvió a confiar en Balenciaga con este vestido de seda con escote estructurado.



Irina Shayk (38) presumió de piernas con un vestido de tul con el que dejaba ver las ligas.



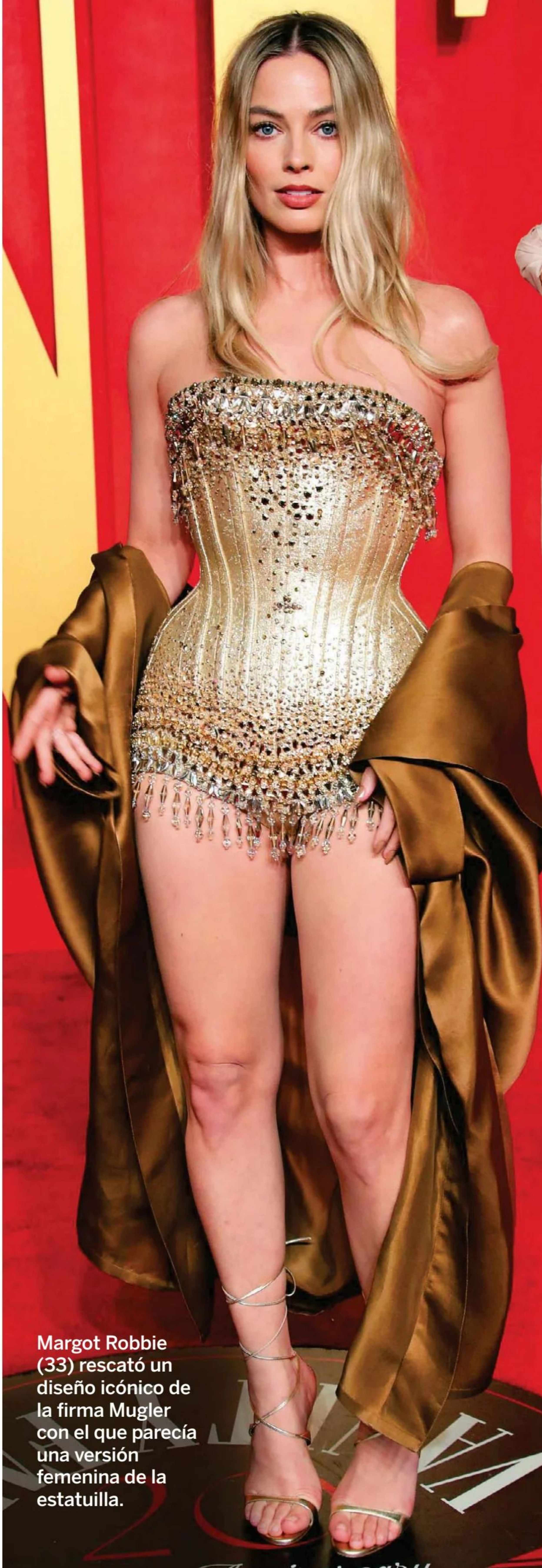
Demi Moore (61) con sus tres hijas, de izquierda a derecha, Rumer (35), Tallulah (30) y Scout (32).



Sofia Vergara (51) vistió un diseño de Oscar de la Renta y compartió la noche con Lenny Kravitz y Demi Moore.

que cada año dan Elton John y su marido, David Furnish, y a la que todos los famosos de Hollywood sueñan en asistir. Los que pudieron disfrutar de la cena oficial post Oscar, el Baile del Gobernador, saborearon un increíble menú con mucho sabor español. En él se sirvieron diez patas de jamón de bellota y hubo un puesto de comida española donde se servía tortilla de patata con salsa romesco y pimientos, aceitunas aliñadas, paella de verduras, otra paella de pollo y almejas, mejillones y chorizo. **L**

Por E. Cebrián. Fotos: Agencias.



Margot Robbie (33) rescató un diseño icónico de la firma Mugler con el que parecía una versión femenina de la estatua.



Sharon Stone (66) ha estrenado corte de pelo, un modelo pixie.



Salma Hayek (57) deslumbró con un vestido plateado de Gucci.

La construcción de la bomba atómica obligó a Oppenheimer a vivir aislado en medio del desierto

Su amante, Jean Tatlock, sufría depresión, que se agravó cuando él cortó el contacto con ella. Se quitó la vida en la bañera



Todo sobre su vida y su obra

National Geographic ha publicado un completo especial sobre el físico, interpretado por Cillian Murphy (47) en la película.

**OPPENHEIMER, EL GENIO
PROTAGONISTA DE LA PELÍCULA QUE HA
ARRASADO EN LOS OSCAR**

Los demonios que azotaron al inventor de la bomba atómica

El físico vivió un trágico triángulo amoroso con su mujer y una psiquiatra que se suicidó mientras él creaba la bomba que marcó el siglo XX

Los Oscar se han rendido a 'Oppenheimer', la película que ha rescatado la historia del hombre que inventó la bomba atómica. Desde que se estrenó, ha sido mucho el interés sobre la vida de este físico, cuyo trabajo desembocó en una de las mayores tragedias del siglo XX, la destrucción de Hiroshima y Nagasaki. Oppenheimer arrastró toda su vida la culpa por haber participado en ello. A esto se sumó otra tragedia, en este caso personal: mientras desarrollaba la bomba, perdió al amor de su vida, Jean Tatlock, que se suicidó.

LA BOMBA ROMPIÓ SU VIDA

El físico y Jean se conocieron cuando él daba clases en la universidad y ella, que tenía 22 años entonces, despuntaba como psiquiatra. Oppenheimer se enamoró perdidamente de aquella inteligentísima joven, empezaron un romance y le propuso matrimonio dos veces. En ambas le rechazó, pero siguieron teniendo encuentros íntimos y mantuvieron la amistad incluso cuando él se casó en 1940 con Kitty Puening, una reconocida botánica con la que tuvo dos hijos. Dos años más tarde se creó el Proyecto Manhattan, el nombre bajo el que se ocultaba el proyecto para inventar la bomba atómica en medio del desierto de Nuevo México. Oppenheimer cortó los lazos con Jean, algo que empeoró la depresión de la psiquiatra. Se suicidó a los 29 años. Durante el proyecto, el físico vio como su esposa caía en el alcoholismo. Kitty, una mujer culta y activa, sufrió mucho por el aislamiento —los científicos se llevaron con ellos a sus familias en medio del desierto— y por ser relegada a un segundo plano. **L**

Por E. Cebrián. Fotos: Universal/Agencias.

Durante la construcción de la bomba, llevada en secreto, vio como su mujer, Kitty, cayó en el alcoholismo

La bomba acabó con la Segunda Guerra Mundial, pero él se sintió culpable por crear un arma que mató a más de 200 mil personas

J. Robert Oppenheimer, a la derecha, conoció a la psiquiatra Jean Tatlock (Florence Pugh en la película), abajo izquierda, cuando daba clases en la universidad. El físico se casó años más tarde con Kitty Puening (Emili Blunt en la ficción), con la que tuvo dos hijos, abajo derecha.

Entre el amor de su vida y la madre de sus hijos



“Yo no suelo tener fiebre, es algo raro en mí. Así que si mi cuerpo empieza a tiritar, sé que algo no va bien y que eso es igual a fiebre, y fiebre alta. Y así ha sido”.

“Reconozco que cuando entré por las puertas me puse a llorar y el celador no entendía qué me pasaba y yo le expliqué que la última vez que estuve aquí fue viendo morir a mi madre”



por Terelu Campos

**TERELU, INGRESADA
POR UNA NEUMONÍA**

“Estoy en la habitación en la que murió mi madre”

Tenía la fiebre muy alta y acudí a Urgencias y ya me quedé ingresada. Muchos amigos han estado a mi lado, pero mentiría si no dijera que la primera persona que echo de menos entrando por las puertas de un hospital es a mi hermana Carmen



Menuda semana! Y ahora entenderéis el porqué del comienzo de este blog semanal. Semana en la que mi hermana empieza su aventura en ‘Supervivientes’. Sé que desde el inicio es complicado para ella. **Uno: Volar no es precisamente una de sus pasiones. Dos: Estar lejos de su familia tampoco es nada fácil, diría que mi hermana es “familia-dependiente”,** y no lo digo como malo, sino que lo digo como una realidad.

ME CABREO CON ÁNGEL CRISTO

Por fin comienza la convivencia. Os confieso que me pongo un poco nerviosa, incluso me cabreo con las palabras de Ángel Cristo, no solo hacia ella, sino hacia mi amigo Kike Calleja que ha comenzado como tantos otros esta aventura en solitario y mereciéndosela, como cualquiera o incluso yo diría que más de los que forman parte ya. Ni mi hermana es el geriátrico, ni Kike Calleja es el cuidador de nadie, pero bueno, al final siempre digo que hay determinadas afirmaciones que sólo desacreditan a quien las hace.

EL GRAN RETO DE CARMEN

Llega por fin el jueves. **Reconozco que estoy nerviosa, hablo con Jorge Javier. Cambiamos impresiones de cómo puede estar Carmen, le digo lo contenta que estoy porque él para mí es clave fundamental en ‘Supervivientes’.** Hablo con Raúl Prieto y



“No sé cómo explicar esa cosa que te entra por dentro, que no sé si llamarlo orgullo de hermana o admiración. Espero que sea capaz de ir superando pequeñas metas, como le hemos aconsejado”.



“Cuando la vi tirarse del helicóptero, salté de alegría”



le digo lo mismo: lo contenta que estoy de que vuelva a dirigir en Telecinco, por lo grande que es como director. Llegó el gran día (el jueves). **Confieso que cuando veo a Jorge entrar en ese plató me pongo a llorar. Mis lágrimas eran**

una mezcla de alegría, de reconocimiento y de justicia. Y llega el gran momento, el salto tanto de Kike como de Carmen en el helicóptero. De Kike no tenía ninguna duda de que lo iba a hacer. Sé que él no tiene miedo a estas cosas. En

“Me cabreo con las palabras de Ángel Cristo, no solo hacia mi hermana, sino hacia mi amigo, Kike Calleja”

“Ni mi hermana es el geriátrico, ni Kike Calleja es el cuidador de nadie, hay afirmaciones que solo desacreditan a quien las hace”

cambio el mero hecho de que Carmen se subiera a un helicóptero ya era un gran reto. Que la tuvieran más de cuarenta y cinco minutos sobrevolando los Cayos Cochinos en ese helicóptero ya seguía teniendo mérito, pero cuando la vi ponerse de pie, santiguarse 300 veces como hacemos nosotras y de verdad tirarse, todo el mundo ha visto que salté de alegría. **No sé cómo explicar esa cosa que te entra por dentro, que no sé si llamarlo orgullo de hermana o admiración por haberlo conseguido.** Porque, claro, para algunos esto será una frivolidad. Ni lo más importante ni lo más difícil en la vida es tirarse de un helicóptero, pero en ese momento sí que era lo más importante, porque era la puerta para comenzar esta aventura. Espero que sea capaz de ir superando pequeñas metas, como así le hemos aconsejado.

INGRESO EN URGENCIAS

Y os decía al principio que me nuda semana llevo, porque mientras estoy escribiendo esto, estoy ingresada en la Fundación Jiménez Díaz por una neumonía. Llevaba días que no me encontraba muy allá, el jueves

trabajé en ‘Mañaneros’, grabé ‘El Cazador’ y tenía a todos los amigos preparados en mi casa para ver esa gran gala de ‘Supervivientes’. El viernes me levanto y sé que verdaderamente no estoy bien. **Yo no suelo tener fiebre, es algo raro en mí. Así que si mi cuerpo empieza a tiritar, sé que algo no va bien y que eso es igual a fiebre, y fiebre alta.** Y así ha sido. El sábado ingresé por Urgencias. Quiero dar las gracias a mi doctora Rocío, que se chupó conmigo las más de 4 horas haciéndome pruebas, a mi amiga Paloma, que se quedó conmigo a dormir, a todos los amigos que se han pasado durante el pasado sábado, Isabel Rábago y su marido, por supuesto mi cuñado, Marilia y Néstor, mi sobrina Carmencita, mi amiga Olivia, y a la mujer de Kike, que aquí se quedó a dormir conmigo el pasado domingo.

ME PUSE A LLORAR

Vaya por delante mi inmenso agradecimiento a todos ellos, pero mentiría si no dijera que la primera persona que echo de menos entrando por las puertas de un hospital es a mi hermana Carmen. Solo dentro del miedo de cuando uno está enfermo a lo que tiene, se da cuenta de que ha habido una casualidad, o no... y es que la habitación que me han dado, sea la misma en la que murió mi madre. Reconozco que cuando entré por las puertas me puse a llorar y el celador no entendía qué me pasaba. **Solo me decía: “Si está bien, no está grave...”, y yo le expliqué que la última vez que estuve aquí fue viendo morir a mi madre, en la habitación 6903.** Espero que cuando estéis leyendo esto yo pueda hacerlo también desde las paredes de mi casa.

Síguela en www.lecturas.com



“Sé que desde el inicio, ‘Supervivientes’ es complicado para mi hermana. Uno: Volar no es precisamente una de sus pasiones. Dos: Estar lejos de su familia tampoco es nada fácil, diría que mi hermana es “familia-dependiente”.



**La gran
estrella del
concurso**

Carmen (57) superó el miedo a volar y a saltar del helicóptero para convertirse en la gran estrella de 'Supervivientes', pero en tan solo una semana ya reconoció que no se veía con fuerzas de afrontar las duras condiciones en la isla.

Tras un duro divorcio perdió la custodia de sus hijos y luchó durante años hasta que la recuperó

“Jamás me han quitado la custodia de mis hijos por abandonarlos. Nunca he tenido una vida oscura ni un pasado del que me tenga que avergonzar”, se defendió Carmen

EXCLUSIVA

LA DRAMÁTICA VIDA DE CARMEN BORREGO

Un ictus, un cáncer y la guerra por la custodia de sus hijos

Las condiciones extremas que ha encontrado en Honduras la han puesto al límite, pero la pequeña de las Campos es una luchadora nata que ha superado muchos golpes de la vida



En la isla, Carmen está en pie de guerra contra Ángel Cristo, al que ha dedicado ya un rosario de reproches por haber arremetido contra su madre, Bárbara Rey. Sus compañeros de concurso apoyan a la menor de las Campos.

Carmen Borrego es ya desde los primeros compases la gran estrella de 'Supervivientes'. Durante años fue la más desconocida del clan Campos, una mujer que se ha enfrentado a grandes golpes en su vida: un ictus, un cáncer y una agria batalla por la custodia de sus hijos.

UN DIVORCIO INFERNAL

Carmen comenzó a trabajar en Radiocadena Española donde su madre, María Teresa Campos, era jefa de informativos. Allí conoció al que sería su primer marido, con el que contrajo matrimonio en 1989. Carmen tenía 22 años. Luchó por su relación enfrentándose a toda su familia. Terelu no veía con buenos ojos la unión y no se equivocó, según cuentan a LECTURAS compañeros de radio. La situación en el matrimonio fue deteriorándose hasta que un día Carmen cogió a sus hijos y abandonó el hogar conyugal. La edad y la precipitación fueron los motivos por los que fracasó su relación: "El error de mi matrimonio fue casarme tan joven. Pero me dio dos hijos y no me arrepiento de nada", confesó Carmen, una de las pocas veces que ha hablado de su primer matrimonio. De esa unión nacieron José María y Carmen Rosa. Comenzó un largo y complicado proceso de divorcio en el que Carmen nunca estuvo sola. María Teresa acogió a su hija y nietos y comenzó una dura batalla

Tras años de derrumbe emocional por la custodia de sus hijos, en 2001 Carmen sufrió un ictus



**José Carlos,
su gran
amor y su actual
compañero**

Tras su divorcio con el padre de sus dos hijos, Carmen mantuvo una relación de doce años con Rafael García, productor de 'Día a Día'. En 2014, se casaba con el empresario José Carlos Bernal, padre de dos niñas. Él es su actual compañero de vida. En la foto en 2022, en la boda del hijo mayor de Carmen, José María, con Paola Olmedo.



Mientras convalecía del ictus a Carmen le detectaron un cáncer de útero

**“Cerrar a los 35
años la puerta de
poder volver a ser
madre algún día es
muy duro”**

por la custodia de los niños. Era el año 1996. La abogada Cristina Almeida llevó el proceso de divorcio. En primera instancia, Carmen perdió la custodia de sus hijos, pero no se rindió. “Jamás me han quitado la custodia de mis hijos por abandonarlos. Nunca he tenido una vida oscura ni un pasado del que me tenga que avergonzar. No hay ni una sola sentencia en la que se hable de un pasado oscuro por lo que yo no pueda ejercer la custodia de mis hijos o no pueda ocuparme de ellos. Nunca, jamás”, dijo años después. El despacho del prestigioso abogado matrimonialista Luis Zarraluqui llevó el recurso y Borrego recuperó la custodia de sus hijos. La tranquilidad volvió al hogar de las Campos. “He llorado cuando he visto llorar a mis hijos. Jamás he hablado de mi separación y divorcio, y no lo he hecho por mis hijos. Hoy y siempre lo más importante han sido mis hijos a los que respeto”, confesó.

EL NOVIO MÁS DESCONOCIDO

Carmen no solo cambió de estado civil. Tras pasar por la cadena SER, y Canal+ se incorpora a 'Día a Día', el programa que dirigía y presentaba María Teresa Campos en Telecinco, como subdirectora. Durante la preparación del pro-

Carmen en 1993 con sus dos hijos, José María y Carmen, en la boda de su hermana Terelu con Miguel Ángel Polvorino.



Con sus hijos, Carmen (30) y José María (33) en la boda de Kike Calleja, que actualmente comparte concurso en Honduras con Carmen. José María hizo abuela a Carmen en julio de 2023.



grama especial de la boda de la infanta Cristina, en octubre de 1997 comienza un tonto con Rafael García, el productor de 'Día a día', que meses más tarde se convirtió en relación. Rafael García, divorciado y con un hijo, y quince años mayor que Carmen, trabajaba en Europroducciones, la productora con la que María Teresa aterrizó en Telecinco y que coprodujo el magazine matinal. "A todos nos extrañó este noviazgo porque Carmen y Rafa no tenían nada que ver. Eran dos personas totalmente opuestas en gustos y caracteres. Mientras que a Carmen le gustaba salir a tomar cañas con sus amigos, Rafa prefería quedarse en casa viendo canal Historia en televisión", explican a LECTURAS compañeros de trabajo de la pareja. Era un hombre muy discreto, nun-

Carmen con su madre, María Teresa Campos, y su hermana, Terelu. La pérdida de la periodista el pasado mes de septiembre es otro de los momentos difíciles que Carmen ha tenido que superar.





Con su madre y su hermana, Terelu, en 1993. Las tres han luchado contra el cáncer. Primero fue Teresa, que lo tuvo de garganta. Después llegó el cáncer de útero de Carmen, y Terelu se ha enfrentado ya en dos ocasiones a un cáncer de mama.

La familia, el gran puntal de Carmen



Con su madre y su hijo, José María Almóguera. Teresa estuvo siempre al lado de su hija durante su lucha por conseguir la custodia de sus hijos.



Con su madre en 2001, cuando Carmen sufrió un ictus.

ca aparecía en público junto al clan Campos si no era imprescindible. Apenas hay material gráfico de la pareja porque el productor prefería estar en un segundo plano. Fue la época en la que Terelu y Pipi Estrada ocupaban las portadas de las revistas y Carmen y Rafa pasaban desapercibidos en esa época dorada de la familia Campos. Su relación no era fácil. Sus idas y venidas, sus discusiones eran retransmitidas en directo en la redacción. Sin embargo, a pe-

sar de la diferencia de edad y de aficiones, Rafa fue la persona con la que más tiempo ha estado Carmen y su gran apoyo en los duros momentos que le tocó vivir.

DOS GOLPES DE SALUD

El año 2001 fue trágico para Carmen. Sufrió un accidente vascular, un principio de ictus, y mientras estaba ingresada le detectan cáncer de útero, la palabra fatídica que tanto teme María Teresa Campos se materiali-

za en una de sus hijas. Carmen tiene 34 años y dos hijos pequeños. El miedo y el temor se instaló en el corazón de María Teresa quien vivió sus peores momentos al frente de 'Día a Día'. Solo sus más íntimos conocían lo difícil que era para Teresa estar al frente del programa durante esas semanas. Afortunadamente la enfermedad estaba en una fase inicial y Carmen se recuperó. "Me quedé muy tocada y desarrollé miedo a que po-

día pasarme algo en cualquier momento, tuve que recurrir a ayuda porque me daba miedo morir", contó Carmen a LECTURAS años después. "Cerrar con 35 años la puerta de tener más hijos es muy duro", decía. Rafa y Carmen vivían en la mansión que se construye María Teresa Campos en Molino de la Hoz (Las Rozas), a las afueras de Madrid. La pareja duró cerca de doce años, con sus intermedios, broncas y reconciliaciones.

LA DISTANCIA CON SU HIJO

El primer síntoma de que las cosas empezaron a cambiar, de que nacía una nueva estrella en el clan Campos, fue su boda con José Carlos Bernal el 26 de julio de 2014 en el club de Campo de Madrid. Carmen nunca había sido portada de una revista, ni vendido una exclusiva, y mucho menos por algo relacionado con su vida privada. Su historia de amor con el empresario hostelero devolvieron a Carmen el brillo y la chispa que, quizá, le faltaron durante todos estos años. Sin embargo, su papel como madre le iba a traer otro sufrimiento. Uno de sus grandes dolores ha sido el grave distanciamiento que vivió con su hijo mayor poco después de la

Cuando su nieto nació, Carmen estaba distanciada de su hijo, que llevaba meses sin dirigirle la palabra

boda de este en 2022. Durante los meses en los que José María no le dirigía la palabra, la colaboradora sufrió lo indecible. Convertida en abuela en la distancia, poco a poco logró acercarse a su nieto. Su hijo le puso como condición que no hablara de ellos en público nunca más. Aterrorizada, Carmen mide sus palabras para no volver a pasar por aquel desierto emocional. Para que la relación, aunque fría, no vuelva a romperse, cumple a rajatabla sus deseos. Eso sí, su nuera Paola marca las distancias y se ocupó de no coincidir con ella el día que Borrego fue a despedirse de su hijo y su nieto horas antes de partir hacia Honduras. Nada volverá a ser como antes. **L**

Por Nicolás Rojo.

Fotos: Garófano/Agencias/Mediaset.



Desde que su madre murió, Carmen y Terelu (58) están más unidas que nunca. A pesar de haber tenido en ocasiones sus más y sus menos, se han defendido también con uñas y dientes cuando se han sentido atacadas.

La Fiscalía pedía tres años y medio de cárcel para Bárbara y dos y medio para sus hijos

Tras declararse Bárbara culpable, las penas se han reducido a un año y ocho meses para ella y un año para sus hijos. Ninguno tendrá que entrar en prisión

Bárbara Rey (74) a la salida de su juicio en la Audiencia Provincial de Madrid. La vedette ha pactado declararse culpable a cambio de que la Fiscalía redujera la petición de cárcel. No entrará en prisión al no tener antecedentes y ser la pena inferior a dos años.

**ACUSADOS DE
ALZAMIENTO DE BIENES**

Bárbara Rey pacta con el Fiscal para evitar la cárcel para ella y sus hijos

La vedette se ha declarado culpable de poner propiedades a nombre de sus dos hijos para eludir pagar una deuda a Hacienda



El juicio a Bárbara Rey por alzamiento de bienes se ha saldado con la vedette llegando a un pacto con la Fiscalía de Madrid para declararse culpable. Bárbara, que estaba acusada de intentar eludir el pago a Hacienda de más de 143.000 euros poniendo propiedades a nombre de familiares —entre ellos, sus hijos y su hermana—, ha admitido su responsabilidad en el delito. La Fiscalía solicitaba tres años y seis meses de cárcel para ella y dos años y medio para sus hijos, Ángel y Sofía. Tras el pac-

“Puse una propiedad a nombre de mi hijo y él estaba encantado, se nota que el dinero le gusta”

“Mi hijo me está acusando de todo lo peor. Estaba dispuesto a ir a la cárcel con tal de que fuera yo”

to, la condena ha quedado reducida a un año y ocho meses para Bárbara —que no cumplirá, al carecer de antecedentes penales— y al pago de una multa de 1.800 euros. Sus hijos, por su parte, se quedan con una condena de un año de cárcel.

CARGA CONTRA SU HIJO

Bárbara estuvo acompañada en los juzgados por su hija, Sofía. También por su hermana Petra y el hijo de esta, implicados igualmente en el juicio. Quien no apareció fue su hijo, Ángel Cristo Jr., que en ese momento estaba ya concursando en ‘Supervivientes’. “Me he declarado culpable. El caso implicaba a



Bárbara ha manifestado que se ha hecho cargo de lo que sus hijos, su hermana y su sobrino han tenido que pagar en el juicio. También ha recalcado que ya no tiene ninguna deuda con Hacienda, pues pagó su deuda tras un juicio en 2017. En la foto, con su hija Sofía (40).


Bárbara intentó argumentar en el juicio que había puesto sus propiedades a nombre de familiares para evitar perderlas como consecuencia de su adicción al juego.



La hermana de Bárbara y su sobrino también estaban implicados en el caso.

“Asumiré el pago de la multa que se te va a imponer”, le ha dicho Bárbara a su hijo en una carta

mis hijos, a mi sobrino, a mi hermana, y no quería que siguiera adelante, he preferido zanjarlo para hacerles a ellos el menor daño posible. Cualquier cosa que hayan hecho ellos ha sido para ayudarme, a no ser que hubiera alguno que lo hiciera por interés...”, explicó Bárbara tras el juicio. La actriz atribuyó las irregularidades a un mal consejo de su contable. En una conexión posterior con ‘Espejo

público’, Bárbara dijo: “Puse una propiedad a nombre de mi hijo y él estaba encantado, se nota que el dinero le gusta. Él me está acusando de todo lo peor y eso es una cosa que se tendrá que demostrar. Estaba dispuesto a ir a la cárcel con tal de que fuera yo”. Pese a la dureza de estas palabras, en el programa ‘De viernes’ ha trascendido una carta de Bárbara a su hijo en tono más conciliador: “He querido durante el pleito aclarar que todo se hizo para protegerme sobre la grave adicción al juego. (...) Asumiré el pago de la multa que se te va a imponer”. 

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

Ángel no fue al juicio porque estaba en Honduras

Ángel Cristo Jr. (43). recibió desde ‘Supervivientes’ la noticia de su condena. Durante este juicio, ha estado defendido por el mismo abogado que su madre y su hermana. Toda la estrategia ha sido puesta en común con el letrado.

HIBA ABOUK HABLA POR PRIMERA VEZ DE SU TRAUMÁTICA SEPARACIÓN

“Me consumí físicamente, he vivido momentos durísimos”

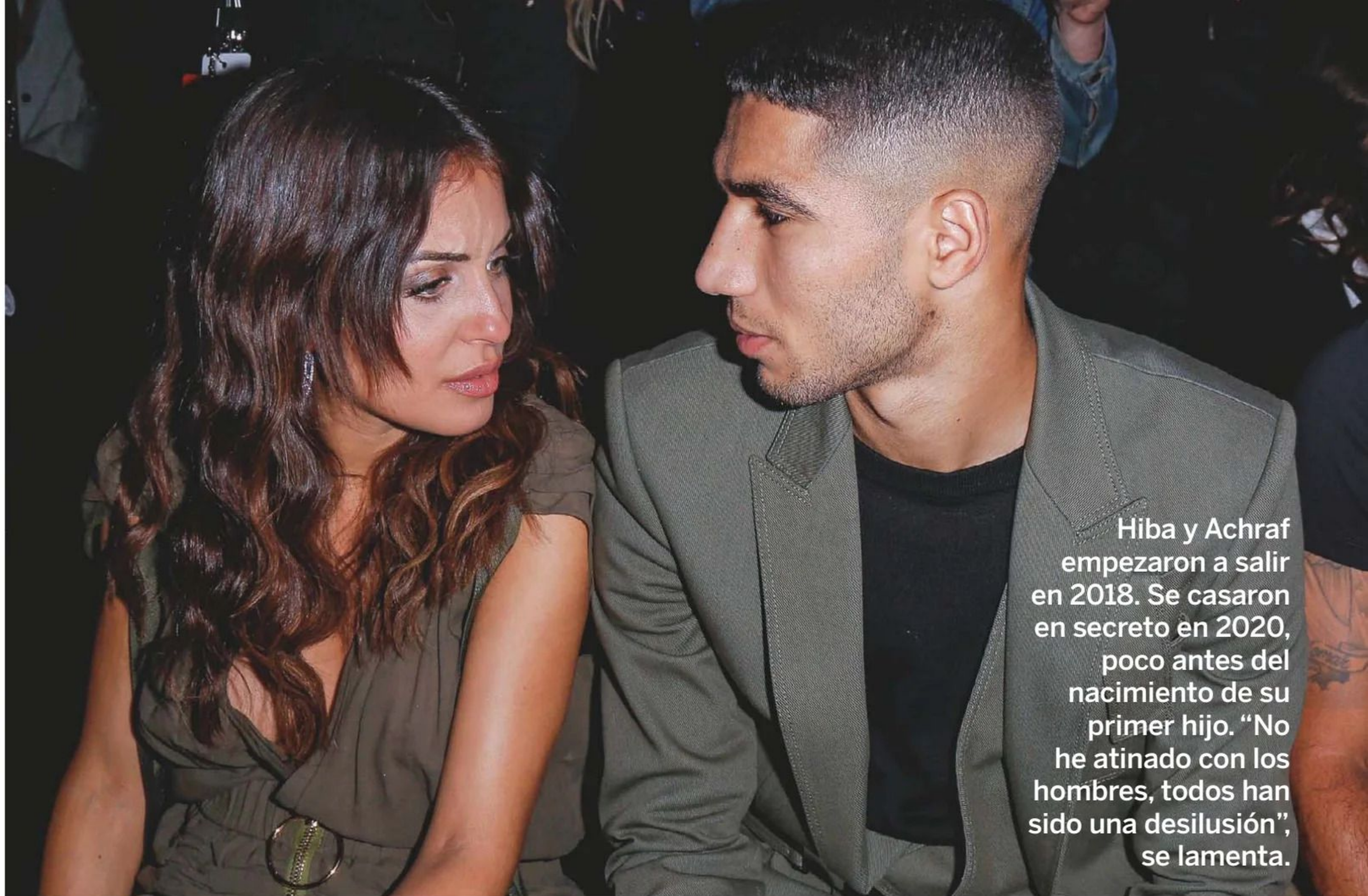
La actriz cuenta cómo gestionó el divorcio con el padre de sus hijos, el futbolista Achraf Hakimi, envuelto en una acusación de agresión sexual



Su obsesión era proteger a sus hijos

Hiba tiene dos hijos, de 4 y 2 años, con Achraf Hakimi, futbolista del Paris Saint Germain. “A mis hijos no les podía perjudicar nada de lo que estaba pasando”.

Hiba Abouk (37) se separó el año pasado de su marido, Achraf Hakimi (25), y decidió regresar de París, donde vivían, a Madrid, para retomar su carrera como actriz. La separación se hizo pública después de que una mujer acusara a Achraf de haberla violado en el domicilio del futbolista. Hiba aclaró luego que los trámites de divorcio se habían iniciado antes del caso.



Hiba y Achraf empezaron a salir en 2018. Se casaron en secreto en 2020, poco antes del nacimiento de su primer hijo. “No he atinado con los hombres, todos han sido una desilusión”, se lamenta.

Un año después de su traumático divorcio de Achraf Hakimi, Hiba Abouk ha hablado de cómo se encuentra. La actriz hizo público en 2023 que se separaba del futbolista después de que este fuera denunciado por otra mujer por una supuesta violación (el caso, a día de hoy, continúa en los tribunales). Ahora ha recordado aquellos momentos de angustia. “He vivido momentos durísimos. Me quedé consumida, consumida físicamente. Fue una decisión muy dura para mí. Lo dejé todo por mi familia y mi familia se rompió”, ha dicho Hiba en una entrevista en el podcast ‘A solas’ con Vicky Martín Berrocal.

LA GESTIÓN DE SUS HIJOS

Hiba dice haberse apoyado “en el deporte y en mi terapia”. “He afrontado cambios de última hora que, con niños, te desestabilizan todo, como una ruptura amorosa y un divorcio”, reflexiona. La actriz confiesa que su gran sueño siempre había sido ser madre y formar una familia, hasta el punto de que aparcó su carrera para seguir a

su marido en sus diferentes destinos futbolísticos. Por eso el desengaño con Achraf ha sido tan duro. “Esos golpes, los que tienen que ver con el núcleo de tus valores y de tu familia, son los más duros de encajar”, se lamenta.

HIBA Y LA INFIDELIDAD

A la pregunta de cómo se sobrelleva una infidelidad, Hiba responde: “Una infidelidad es dura de encajar. Perdonaría una infidelidad y lo he hecho más de una vez, pero es complicado perdonar porque hay que hacer un gran trabajo contigo mismo”. De cara a futuros amores, admite que no está en su momento más optimista. “No he atinado con los hombres, todos han sido una desilusión”. Pese a todo, abre una puerta al amor: “Todavía creo que pueda enamorarme de alguien y que sea un amor para

“Estaba en un momento emocional muy duro. Mi última serie me ha salvado”

toda la vida”. Entre sus parejas anteriores están el actor Hugo Silva y Curro Sánchez, hijo del fallecido guitarrista Paco de Lucía.

HABLAMOS CON HIBA

Tras estas declaraciones, Hiba demostró que es una mujer renovada en el Festival de Málaga, al que acudió con sus hijos de 4 y 2 años. En la alfombra roja, pudimos hablar con ella: “Mis hijos son una motivación y una fuerza en mi día a día, porque es luchar por mí y luchar por ellos. Disfruto mucho más la vida desde que soy madre”. Hiba presentaba junto a Belén Rueda la serie ‘Eva & Nicole’, un salvavidas que le llegó en pleno divorcio. “Esta serie me ha salvado mucho a nivel emocional. Estaba en un momento muy complicado y muy duro”. La actriz nos dice que se considera “más madura” tras todo lo que ha pasado. “Soy más fuerte de lo que pensaba, pero fuerte permitiéndome ser vulnerable. Si te pasan cosas chungas es normal que no estés bien, y es normal hablar de ello y reconocerlo”. **L**

Por L. Martín/A.F. Couceiro. Fotos: Cordon/Redes.

Eugenia Osborne (37) es madre de tres hijos de 11, 10 y 7 años, que nacieron fruto de su matrimonio con Juan Melgarejo. La mediana nació con una hermana gemela que falleció a los pocos días del parto. Eugenia se divorció en 2021 de Juan tras 14 años juntos.

LA MÁS FAMOSA DE LAS
TRES HIJAS DE BERTÍN

La mala suerte de Eugenia Osborne en los negocios

Se refugia en su faceta de influencer tras probar suerte con un gabinete de psicología, la venta de 'cupcakes' y una línea textil del hogar

Su padre es su gran apoyo



Es la segunda de las tres hijas que Bertín Osborne (69) tuvo con la fallecida Sandra Domécq. En la imagen, ambos llevan los delantales de la firma que ella puso en marcha.

Son días complicados para Eugenia Osborne. La hija de Bertín nos reconocía recientemente que viene de pasar una mala racha. “Este último mes he tenido un poco de estrés porque estaba en una época perdida”, decía durante unos desfiles en la Semana de la Moda de Madrid. Formada en psicología, a sus 37 años ha puesto en marcha varios negocios, pero no todos han acabado haciendo pie.

EUGENIA PASTELERA

En 2013, Eugenia quiso ejercer de aquello para lo que se había formado, la psicología, y montó su propio gabinete especializado en pacientes con cáncer, pero terminó por dejarlo porque el recuerdo de lo vivido con su madre –fallecida por esa enfermedad en 2004– seguía demasiado latente en ella. En 2016 se dejó llevar por su gusto por la repostería y creó una empresa a través de la que se le podían encargar ‘cupcakes’ que ella misma elaboraba. Terminó dejándolo porque gestionar pedidos a la vez que una casa con tres hijos, que entonces eran pequeños, fue una tarea complicada.

JOYAS Y DECORACIÓN

Después llegaron las joyas, diseños propios con mucho carácter, dignos de cualquier alfombra roja, algo en lo que puso muchísima ilusión y para lo que llegó a dar de alta una nueva empresa. Pese a las ganas depositadas, finalmente abandonó el proyecto. La sociedad sigue en pie y ahora su actividad es la de agencia de publicidad. En 2021 se embarcó en la aventura de lanzar una colección de textil para el hogar: manteles, delantales, cojines... Fue una gran apuesta, que se dio por terminada un año más tarde.



Tuvo su propia colección de joyas

En 2016 Eugenia fundó una empresa de venta de ‘cupcakes’ (a la izquierda), que aparcó para centrarse en la familia. Más tarde creó una colección de joyas (arriba). La sociedad que fundó para gestionar las joyas hoy se dedica solo a asuntos publicitarios.

Su gabinete estaba especializado en pacientes con cáncer, pero el recuerdo de su madre, fallecida de esta enfermedad, suponía una carga muy dura

Ahora mismo, la única empresa de Eugenia que marcha con buenos números es ella misma, como influencer. En las redes, acumula 230.000 seguidores y es un imán para las marcas. Pero la exposición tiene un precio, especialmente ahora que su padre es noticia día tras día por su recién

te paternidad y su Instagram se llena de comentarios de detractores de Bertín. “Si todas las personas (y me da pena ver que la mayoría son mujeres) que me han dejado comentarios negativos e incluso insultantes tenían la intención de hundirme hoy, les doy la enhorabuena porque ¡lo han conseguido!”, escribía hace unos días. Para lidiar con estos momentos negativos, se apoya en el abogado Miguel Barreiro, su pareja desde hace algo más de un año.

UN NUEVO AMOR

Con Miguel ha rehecho su vida tras su divorcio, en 2021, de Juan Melgarejo, padre de sus tres hijos y con el que vivió

el momento más duro de su vida: una de sus niñas nació junto a una gemela que falleció a los pocos días de venir al mundo.

“ME GUSTA REINVENTARME”

Cuando hablábamos con Eugenia hace unos días, en los desfiles de Madrid, a la pregunta de si sentía que había encontrado su camino en el mundo laboral, admitía: “No”. Ahora duda sobre cuál será su próximo proyecto. “Cuando no sabes por dónde ir, tienes muchas opciones para elegir. A mí me gusta reinventarme todo el rato. De repente, cuando algo no me convence, tiro para otro lado”, explicaba. **L**

Por Noelia Zazo. Fotos: Getty/Redes.

“Lo que más me gusta de España es mi mujer. Le está yendo increíble. Estoy muy orgulloso de ella”

“El primer beso con Úrsula fue tras rodar una fuerte escena de sexo en ‘La embajada’. Ella me propuso ir a cenar, salimos y fuimos a tomar algo”

Chino Darín estrena el 15 de marzo en Netflix ‘Mano de hierro’. Se trata de una serie de acción que protagoniza junto a Eduard Fernández y Jaime Lorente y que se rodó en Barcelona. El actor ha pasado por el Festival de Málaga para presentar la película ‘Descansar en Paz’, de la productora que tiene con su padre.

Úrsula Corberó, una relación que nació en España



Chino conoció a Úrsula Corberó (34) en el rodaje de la serie ‘La embajada’ donde eran pareja. “La primera vez que la vi fue en la prueba de vestuario y pensé: ‘Mira qué simpática’, recuerda Chino.

CHINO DARÍN, HIJO DE RICARDO DARÍN

“Mi padre y yo discutimos mucho y no tenemos buen perder”

El actor, que ha heredado la profesión de su padre, estrena serie cuando está a punto de cumplir ocho años con su novia, Úrsula Corberó

El estreno de la serie ‘Mano de hierro’, que llega a Netflix este 15 de marzo, llevó hace unos días a Chino Darín a pasar por ‘El Hormiguero’, donde contó algunos de los secretos de este thriller de acción ambientado en el puerto de Barcelona. “Yo quise hacer esta serie porque quería hacer acción. Me dije: ‘Esta es mi oportunidad para probarme ahí, un poco como Tom Cruise’”, dijo el actor, que, aunque tenía dobles de acción, asegura que se atrevió con muchas escenas.

TODO UN HÉROE

“En una tenía que colgarme de un vehículo en movimiento. Lo repetí unas seiscientas veces y acabé con una lesión de costilla, no me podía mover. También sufrí una lesión en moto. Ahora solo quiero que me propongan una comedia romántica”, bromeó el actor, que habló también de la re-



lación que tiene con su padre, el también actor Ricardo Darín, con el que comparte como socio una productora de cine con la que Chino acaba de presentar la película ‘Descansar en paz’ en el Festival de Málaga. “No vamos a medias porque tenemos un tercer socio que es el que manda y pone los límites. Mi padre y yo discutimos mucho. No sabría decir quién de los dos gana. Depende de los argumentos, a veces gana uno y a veces otro. Pero ninguno de los dos tiene muy buen perder”, explicó Chino. Un secreto a voces que su padre confirmaba también hace un tiempo en otra entrevis-

ta. “Mi hijo y yo no hacemos otra cosa que discutir. Y es muy difícil discutir con él. Tiene como una procesadora mental que logra acomodar las cosas de una forma que siempre acabas encontrándote en falso”, bromeó.

EL PRIMER BESO

Con ‘Mano de hierro’, que está rodada en Barcelona, Chino Darín ha vuelto a trabajar en España donde, rodando la serie ‘La embajada’ hace ya casi ocho años, conoció a Úrsula Corberó, su actual pareja. “En la serie éramos pareja. No fue hasta que ya llevábamos dos meses de rodaje que, tras una escena fuerte de sexo, que ella me dijo: ‘¿Vas a

hacer algo para cenar?’. Esa fue la primera noche que nos besamos”, ha contado el actor.

ENAMORADO DE ÚRSULA

Chino Darín habla maravillas de su chica. “Lo que más me gusta de España es mi mujer”, dijo hace poco. Úrsula arrasa en todo el mundo con su último trabajo, rodado en Hollywood, la película ‘Lift’, de Netflix. “Le está yendo increíble y se lo merece porque se ha hecho unos currazos espectaculares. Estoy muy orgulloso de ella”, asegura Chino, que en el Festival de Málaga habló de las ventajas que tiene que el trabajo le obligue a distanciarse de Úrsula. “Creo que es un incentivo para renovar la energía a la hora de verse, extrañarse un poco, tener ganas de compartir”, dice. El actor revelaba hace un tiempo que sufre narcolepsia, un trastorno del sueño. “Duermo muy profundamente y me cuesta despertar. Una vez tuvieron que reventar la cerradura de casa para despertarme. Creían que había muerto”, ha contado. **L**

Por S. Q./L. M.. Fotos: Cordon/Getty.

Amelia Bono (43) y Manuel Martos (45) se casaron en 2008 y tienen cuatro hijos. En 2021 decidieron separarse; tras un año de 'impasse', dieron una segunda oportunidad a su relación. Ahora han decidido divorciarse definitivamente.

LA HIJA DE JOSÉ BONO Y EL HIJO DE RAPHAEL

Amelia Bono y Manuel Martos, un divorcio amistoso

Se dieron una segunda oportunidad pero no ha funcionado. Su ruptura, sin embargo, no será problemática. Además de que tienen una excelente relación, se casaron en separación de bienes y solo tienen una propiedad en común, el domicilio familiar

No ha podido ser. Amelia Bono y Manuel Martos han confirmado que ponen punto final definitivo a su relación. La segunda oportunidad que dieron a su matrimonio tras un tiempo distanciados no ha salido como esperaban, aunque entre ellos reina la buena sintonía. Ahora a Amelia y a Manuel, padres de cuatro hijos, les toca poner las cuentas en orden para firmar el divorcio y disolver el patrimonio conyugal.

TIENDAS DE JOYAS

Tanto Amelia como Manuel tienen una buena posición familiar y económica —ella es hija del exministro José Bono y él del cantante Raphael—, pero el reparto de su patrimonio no se aventura complicado, ya que se casaron en régimen de separación de bienes. La pareja, además, no comparte actividad empresarial. Ella posee una empresa a través de la que gestiona varias franquicias de las joyerías Tous; un negocio que al principio gestionaba con su madre, Ana Rodríguez, y ahora en solitario.

TRABAJO DE INFLUENCER

Hace unos años, Amelia comenzó a compartir su día a día en las redes sociales y casi sin querer se convirtió en la que hoy es su principal fuente de ingresos. Tanto que ha decidido profesionalizar su perfil y ha fichado por Soy Olivia, la agencia que representa a Victoria Federica. Cuenta con más de medio millón de seguidores, y son muchas las firmas que confían en ella como prescriptora de sus productos. Manuel, por su parte, ha seguido en cierto modo los pasos de su padre en el mundo de la música, pero detrás del escenario. Desde hace años forma parte de la discográfica Universal, donde ocupa un importante cargo. Gra-

Manuel es quien va a abandonar el domicilio familiar, pero entra y sale con normalidad de la casa donde viven Amelia y sus cuatro hijos

cias a este puesto, durante dos años fue jurado en 'Operación Triunfo', asistiendo a los primeros pasos de Aitana y Amaia, entre otros artistas.

SU CASA SE HA REVALORIZADO

En cuanto a propiedades, Manuel y Amelia tienen una en común, la casa familiar que compraron en 2017. Está ubicada en una de las mejores urbanizaciones de la zona noroeste de Madrid, cerca de Pozuelo de Alarcón, y se trata de una vivienda unifamiliar construida sobre una parcela con jardín y piscina de 500 m². En su momento se comentó que el precio que pagaron fue cercano al millón de euros, lo que cuadra con la información registral en la que consta una hipoteca de poco más de 800.000 euros. En la actualidad, teniendo en cuenta la zona y el precio por metro cuadrado, podrían venderla, en caso de querer hacerlo, por 1,2 millones. Se desconoce, por el momento, cuáles son sus planes para esta vivienda en la que por ahora viven Amelia y sus cuatro hijos, pero parece evidente que, si deciden dividir su patrimonio, no va a ser un problema. La buena sintonía es total. De hecho, aunque es Manuel quién va a abandonar el domicilio familiar, LECTURAS puede confirmar que continúa entrando y saliendo de él con total naturalidad y en algunas ocasiones incluso con Amelia, con la que ni mucho menos planea dejar de verse. **L**

Por Noelia Zazo. Fotos: Cordon/Redes.



Amelia gestiona varias franquicias de las joyerías Tous. Al principio lo hacía con su madre, Ana Rodríguez, y ahora en solitario.

Comunicaron el divorcio a sus hijos antes de hacerlo público

La pareja tiene una casa común de 500 m² distribuidos en cuatro plantas en la zona noroeste de Madrid. Está previsto que Manuel sea el que se vaya de la casa y Amelia se quede con los cuatro niños.



El diario de Jorge Javier

“Cati ya ha tenido que enfrentarse a tres operaciones en una de sus patas traseras. En estos momentos no la apoya demasiado pero con paciencia y rehabilitación saldrá adelante”.



Sabía que el estreno de ‘Supervivientes’ iba a ir bien. Rectifico. Sabía que el estreno de ‘Supervivientes’ iba a ir muy bien. No tenía ninguna duda. Y no solo porque la gala estaba estudiada al milímetro y por mis méritos. No. La cuestión es mucho más prosaica. Me avisaron mis dientes, que son míos porque los pagué. Todos y cada uno de ellos. **El hecho de no tener dientes propios me empuja a fijarme sobremanera en la dentadura de los demás.** Valoro infinito una dentadura sana, con todas sus piezas bien colocadas. Ese tipo de dentadura que sabes que puede morder una manzana sin ningún tipo de peligro. Yo las manzanas me las como a tajadas, por si las moscas.

UNAS FUNDAS PREMONITORIAS

Al caso, que se me va la pinza. **Siempre que ha sucedido algo importante en mi vida se me ha despegado una funda. Me sucedió el día antes de comenzar la universidad.** Al darle un mordisco a un bocadillo de pan con tomate, tortilla con jamón dulce –también llamado de York– y queso que me había preparado mi madre uno de los dientes frontales se quedó en el intento. El día antes de empezar ‘Sálvame’, el de madrugada, me sucedió lo mismo con otra funda delantera. Durante el desayuno, al ir a morder un trozo de pan alemán tostado, patapám, adiós al diente. Era festivo y me solucionó la papeleta Carmen Rigalt,

“Tenemos nueva inquilina, Cati, una galga de cinco meses”



que tiene una nuera dentista. Sandra es su nombre. Abrió la consulta para mí, me solucionó el entuerto y desde entonces se ocupa de mi boca.

ATENTO A LAS SEÑALES

Dos días antes de estrenar 'Supervivientes 2024' también tuve que ir a verla. **Un diente, que se me movía. Antes de que se consumara la tragedia acudí para que me lo despegara y lo volviera a pegar.** Y aquí es cuando tuve bien claro que el éxito de 'Supervivientes 2024' iba a ser de órdago: no solo me tuvo que despegar un diente sino que salieron tres de golpe porque otro dentista ideó así el sistema con el fin de que aguantaran más tiempo en su sitio. Pero todavía hay más: me los pegó de manera provisional y voy a tener que estar yéndola a ver para hacerme una endodoncia, un implante y no sé qué historia más. A mucha gente esto le parecerá una tragedia. A mí me proporciona descanso. Es la manera que tiene el universo de decirme que esté muy tranquilo, que la edición va a ser un éxito. La vida te habla pero tienes que estar muy atento a las señales que te va enviando. El asunto es que me he dado cuenta de que he perdido la costumbre de trabajar. También es verdad que estaba yo algo inquieto por la vuelta. Pero **el viernes pasé el día en coma, como si me hubieran pasado trescientas cincuenta y dos tractoradas por encima.** Y el sábado tuve que hacer verdaderos esfuerzos para salir de casa y montarme en un taxi para ir al Teatro Nuevo Alcalá a ver a Àngel Llàcer en 'The Producers'. Menos mal que no sucumbí al agotamiento porque no me voy a cansar de recomendar el espectáculo. Primero: qué alegría llegar al teatro y verlo lleno. Y disfrutar con una función tan bien hecha,



tan bien interpretada, tan bien actuada, tan bien cantada. Tan bien todo. Llàcer es un Maestro sobre el escenario. Verlo actuar es como leer el Manual del Artista con patas. Y se rodea de un elenco extraordinario: Armando Pita, Ricky Mata —que es una de mis debilidades—, Mireia Portas, un cuerpo de baile que derrocha energía y unos músicos de primer

“Se me cayó una funda y por eso supe que el estreno de ‘Supervivientes’ iría muy bien”

orden. Todo funciona a la perfección. Llàcer está tan acostumbrado a triunfar encima del escenario —por razones más que suficientes—, que **a la hora de los saludos se confunde con el elenco para que sean los protagonistas los que recojan las merecidas ovaciones.** Tras la obra me invita a reunirme con unos amigos a tomar algo rápido porque luego tiene otro pase y antes de llegar al restaurante nos preguntamos, como de costumbre, cuánto dinero tenemos en el banco. Él me da una horquilla demasia-

do amplia, así a lo CIS de Tezanos. No me convence. Cambio de contestación sibilamente para evitar retratarme.

LA VIDA CON UN CACHORRO

P. y yo estamos un ratito porque tenemos nueva inquilina en casa y no queremos que esté mucho tiempo sola. Se llama Cati, y es una galga de apenas cinco meses que ya ha tenido que enfrentarse a tres operaciones en una de sus patas traseras. En estos momentos no la apoya demasiado pero con paciencia y rehabilitación saldrá adelante. No queremos ahondar demasiado en el motivo de la lesión. Tratándose de galgos, mejor no preguntar. Así que **hemos pasado el fin de semana acostumbrándonos al terremoto que ha supuesto en la casa la aparición de un elemento que ha llegado con tremendas ganas de jugar.** El resto de perros, acostumbrados ya a la estabilidad, acaban la jornada exhaustos. Se habían olvidado de lo que era compartir vida con un cachorro. Luna, que es la más pequeña, es la única que le sigue el juego. Pero en cuanto advierte que me retiro a mis aposentos se viene conmigo para su-

birse a la cama y desconectar. Ahora mismo, a la una de la tarde, la tengo en la cama acurrucada junto a mí mientras escribo. De todos los mensajes que he recibido estos días a propósito de mi vuelta a la televisión uno de los que me ha hecho más gracia es el de Marta Ribera. Grandísima artista y amiga con la que compartí escenario en 'Grandes Éxitos'. Canta como dios e interpreta con una verdad conmovedora.

GRACIAS. SIEMPRE

El viernes, a las 23.46 de la noche —yo ya llevaba casi tres horas durmiendo—, recibo un whatsapp suyo. Me adjunta una noticia relativa a mi vuelta y me dice: “Jorgeeee. ¿Cuándo fue? No me enteré. ¿Estás contento?”. Y yo le contesté que sí. Que mucho. Pero sobre todo por tener a mi lado a gente como ella, una artista que vive en su propio universo. **Porque, aunque a los que trabajamos en la tele nos parezca imposible, hay gente que no la ve.** Y oye, también hay vida fuera. Por cierto, no penséis que se me había olvidado: GRACIAS. SIEMPRE.

Síguelo en www.lecturas.com

Desde que Lecturas publicó a principios de noviembre las fotos de su encuentro en Madrid con Federico de Dinamarca, Genoveva había desaparecido de las redes y se había movido por España como un fantasma, ayudada por su exmarido.

TRAS CUATRO MESES
SIN VIDA SOCIAL

Genoveva sale de comida con unas amigas

La ex de Cayetano Martínez de Irujo, que asegura estar decidida a retomar su “vida normal”, se deja ver en público

“Han sido unos meses en los que necesitaba paz y tranquilidad”, ha escrito Genoveva en sus redes

Tras cuatro meses alejada de todo y justo una semana después de que LECTURAS la mostrase paseando cerca del modesto piso en el que se ha instalado a las afueras de Madrid, Genoveva Casanova (47) ha decidido volver poco a poco a la normalidad a la que parecía haber renunciado.

GUARDA SILENCIO

Empezó por reaparecer sonriente en las redes junto a su perro Taj y ahora se ha dejado ver compartiendo una comida con unas amigas. Apro-



En la foto la vemos a punto de hacerse un selfie con una de sus amigas, unas imágenes que luego compartió en sus redes.



Genoveva llegó al restaurante conduciendo su propio coche. En su nuevo barrio, la ex de Cayetano Martínez de Irujo lleva una vida discreta y apenas se relaciona con sus vecinos.

Genoveva se ha instalado en un modesto piso a las afueras de Madrid cerca del plató donde graba 'El Desafío'

Volvió a las redes sonriente junto a su mascota

vechando el buen tiempo que hacía en Madrid, la exmujer de Cayetano Martínez de Irujo se acercó conduciendo su propio coche y en compañía de una amiga a un conocido centro comercial de Pozuelo de Alarcón donde se encontraron con otra amiga y disfrutaron de un almuerzo en Urrechú, uno de los restaurantes de moda. Genoveva compartió luego en sus redes imágenes de la comida sonriendo con sus amigas. Al salir, Genoveva se mostraba seria y escondía su rostro tras unas grandes gafas

de sol. La mexicana, que ha fichado por 'El Desafío', que graba cerca de su nuevo hogar, no quiso decir nada sobre las fotos que LECTURAS publicó de su encuentro en Madrid con Federico de Dinamarca.

CAMBIO DE VIDA

Aquel fue un punto de inflexión en la vida de Genoveva, que en su reciente regreso a las redes dejaba claro cómo se siente. "Han sido unos meses en los que necesitaba paz y tranquilidad", escribió. **L**

Por S. Quiroga. Fotos: Europa/Gtres/Redes.



Con esta imagen, sonriente junto a su perro Taj, Genoveva reaparecía en las redes tras cuatro meses ausente.

Miley Cyrus (31) en la última ceremonia de los Grammy, donde dedicó su premio a varias personas pero no mencionó a su padre. "¿Me olvido de alguien? Creo que no, aunque puede que me haya olvidado de ponerme bragas", dijo.

TODOS CONTRA TODOS

La familia de Miley Cyrus estalla en pedazos



Miley no se habla con su padre y con su hermana, y esta última acusa a su madre de haberle robado la pareja

Hizo a toda la familia rica con 'Hannah Montana'



Miley protagonizó entre 2006 y 2011 la serie 'Hannah Montana', un fenómeno que enriqueció a la familia pero también larvó conflictos internos.

Miley con sus padres, Billy Ray y Tish (a la izquierda) y su hermana Noah (a la derecha), antes de que la familia se rompiera.



Mientras Miley Cyrus se consolida en el olimpo de la música —hace unas semanas levantaba su primer Grammy—, su familia estalla por los aires. Hasta ahora se conocían las rencillas que Miley tiene con su padre, Billy Ray Cyrus, y su hermana, Noah, también cantante, pero ahora se añade un nuevo polvorín: Noah acusa a su madre, Tish, de haberle robado el novio.

UNA HERMANA A LA SOMBRA

La primera grieta en la familia se hizo evidente en 2020, cuando Noah, hermana pequeña de Miley, publicó una canción en la que se lamentaba de estar siempre a la sombra. “Al nacer en esta familia, todos me hicieron pasar un mal rato por las dificultades que conle-

Miley acusa a su padre, con el que actuaba en ‘Hannah Montana’, de aprovecharse de su éxito

va ser la hermana pequeña de Miley. Siempre sentí que era esa persona a la que nadie le importaba, eso era lo que me trasladaba la gente en Internet”, intentó explicarse Noah más tarde. La joven aseguraba sufrir depresión y ansiedad desde los 10 años. Las comparaciones con su hermana la destrozaban. “Que siempre estaría en un segundo plano fue algo que escuché todos los días de mi vida. Nunca sería lo suficientemente bue-



Miley cantando con su padre antes de que dejaran de hablarse. “A mi padre la fama le afecta de forma distinta a mí”, ha explicado la cantante.



Billy Ray Cyrus (62), padre de Miley, se casó en 2023 con la cantante Firerose (34). A Miley le ofende que su padre rehaga su vida con una joven de su edad.

Dos bodas marcadas por el escándalo



Tish Cyrus (56), madre de Miley, se casó en 2023 con Dominic Purcell (54), quien antes salió con su hija Noah (24).

A Miley le preocupa que su padre no haya firmado un acuerdo prenupcial con su nueva esposa

na por diferentes motivos”, se lamentaba Noah. Estas palabras disgustaron a Miley, que se sintió señalada. El vínculo empezó a enfriarse entre las hermanas, y la situación se deterioró aún más a partir de 2022, cuando sus padres, Billy Ray y Tish Cyrus, se separaron después de tres décadas y cinco hijos juntos. Los trámites de divorcio fueron infernales —no acabaron hasta 2022— y Miley se puso de lado de su madre.

EN GUERRA CON SU PADRE

En medio del divorcio de sus padres, Miley tuvo una gran discusión con su padre, quien fue su compañero de reparto durante años en la serie infantil ‘Hannah Montana’. “Siempre has querido aprovecharte de mi fama”, le dijo Miley a Billy Ray. No han vuelto a hablarse desde entonces. No es el primer gran choque entre padre e hija. Religioso, conservador y tradicionalista, a Billy Ray nunca le gustó que Miley abandonara la imagen infantil de Hannah Montana por un nuevo perfil de estrella del pop, progresivamente más adulta y sensual. “Nuestra familia está siendo atacada por Satán”, llegó a decir en una ocasión. Teniendo en cuenta todas las discusiones que ha tenido con su padre por ese tema —por los valores conservadores y familiares que supuestamente ella ponía en peligro con sus videoclips—, ahora Miley encuentra irónico que Billy Ray, después

del divorcio, se haya casado con una joven cantante de 34 años —apenas 3 más que ella—, Firerose. Irónico y ofensivo. A Miley le preocupa que su padre no haya firmado un acuerdo prenupcial con Firerose, por lo que el 50% de su patrimonio será para su nueva y joven esposa en caso de que se divorcien. También le inquieta que Firerose haya declarado que quiere quedarse embarazada. Al ganar

Miley ejerció de dama de honor en la boda de su madre con su nueva pareja, pero su hermana Noah no acudió

su primer Grammy, Miley se lo dedicó a muchas personas pero no mencionó a su padre. “¿Me olvido de alguien? Creo que no, aunque puede que me haya olvidado de ponerme bragas”, dijo, en lo que se interpretó como un dardo claro a su progenitor.

NOAH CONTRA TISH

La madre de la cantante, Tish, también ha rehecho su vida con el actor Dominic Purcell —conocido por su papel en la serie ‘Prison Break’—, pero en este caso la indignada fue su otra hija, Noah. La joven no fue a la boda porque, según afirma la prensa estadounidense, Dominic salió con ella antes de estar con su madre. Es decir, Noah cree que su madre le quitó el novio. Braison, otro de los hermanos, tampoco fue a la boda en apoyo a Noah. En cambio, Miley ejerció de dama de honor en la ceremonia, a la que también acudieron sus otros dos hermanos, Brandi y Trace. **L**

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



¡Siempre soñé con tener un pelo bonito y abundante!



Annette (47) siempre ha estado acostumbrada porque tiene poco pelo. Incluso se puso extensiones para tener una melena más abundante. Pero su cabello era cada vez más quebradizo y se le caía mucho, lo que la desesperó aún más: «Pedí ayuda en la peluquería y en la farmacia. Allí me recomendaron Hair Volume™, ¡y ya no puedo vivir sin él!»

LA SALVACIÓN: HAIR VOLUME

«En la farmacia me recomendaron Hair Volume, el único producto en el mercado con extracto de manzana. Para que los comprimidos hagan efecto, tenía que tomarlos al menos durante tres meses. Volví a casa llena de esperanza».

¡ADIÓS A LA CAÍDA DEL CABELLO!

«El primero que vio la diferencia fue mi marido, notó que me habían crecido muchos pelillos nuevos. También me brilla más el pelo, ¡no pienso dejar de usar Hair Volume nunca!», dice Annette contentísima.

PRODUCTO INNOVADOR



Hair Volume es un producto innovador que no se puede comparar con ningún otro. Es el único producto con extracto de manzana y, por tanto, rico en especial procianidina B2, una sustancia natural. Contiene biotina para el mantenimiento del cabello normal y cobre para ayudar a una pigmentación normal. **Sin gelatina. Solo 1 comprimido al día.**

*Caída del cabello no ocasionada por una enfermedad



TRATA TU CABELLO desde dentro y por fuera

Ahora puedes utilizar nuestro multi premiado Hair Volume™ comprimidos con Hair Volume™ Champú y Acondicionador. Se complementan a la perfección para conseguir aún más volumen, densidad y brillo. Con manzana, vinagre de sidra de manzana y aminoácidos. 100% fragancia natural. Vegano y sin parabenos, silicona, sulfatos, aceites minerales, ftalatos, PEG, PPG, DEA y TEA.

TAMBIÉN PARA HOMBRES



El Corte Inglés

¡PIDA EN SU FARMACIA EXPRESAMENTE HAIR VOLUME™ DE NEW NORDIC!

Venta en farmacias y El Corte Inglés:

Hair Volume™ 30 compr.: C.N. 194 986.8

Hair Volume 90 compr.: C.N. 212807.1

Hair Volume Champu/Acondicionador: C.N. 212470.7/212471.

PREGUNTAS
Llámanos al
91 3885542

Los abogados de la familia de Edwin dieron una rueda de prensa conjunta: por un lado los españoles, el despacho Ospina Abogados, y Adriana Behaine, la abogada de Colombia. A la izquierda, el cirujano fallecido.

Rueda de prensa de los abogados de la familia de Edwin

EL JUICIO CONTRA DANIEL
SANCHO SE INICIARÁ EL 9 DE ABRIL

La familia de Edwin cree que Daniel planeó el asesinato

Los abogados de los padres del fallecido revelan que hay pruebas de que Daniel viajó a Tailandia con la intención de matar al cirujano, y que no fue un accidente como dice la defensa del hijo de Rodolfo Sancho



El próximo 9 de abril empezará el juicio que marcará el destino de Daniel Sancho, acusado en Tailandia de matar y descuartizar al cirujano colombiano Edwin Arrieta. A falta de un mes para que arranque el juicio, los abogados de la familia de Edwin han dado una rueda de prensa conjunta, desde España y Colombia, para aclarar su estrategia. En ella han avanzado que se va a demostrar que la muerte del cirujano a manos del hijo de Rodolfo Sancho fue un asesinato premeditado.

53 EVIDENCIAS

La abogada colombiana de la familia, Adriana Behaine, afirma que tienen hasta 53 evidencias que demostrarán que el asesinato de Edwin fue planeado. Por el juicio pasarán más de treinta testigos, entre ellos los padres del cirujano, que harán una declaración a distancia ya que por su edad y sus circunstancias económicas no pueden viajar hasta Tailandia. Los prime-



Daniel Sancho fue detenido en la isla de Koh Phangan, en Tailandia, el 5 de agosto. El hijo de Rodolfo Sancho está acusado de matar y descuartizar a Edwin Arrieta.

ros en declarar serán los policías que detuvieron a Daniel y que estuvieron con él durante las reconstrucciones del crimen. Luego declararán los operarios que encontraron algunas partes del cuerpo de Edwin en un vertedero de la isla. Los siguientes serán las personas que vendieron el cuchillo con el que Daniel presuntamente descuartizó a su amigo y finalmente la persona que le vendió el kayak que utilizó para deshacerse de algunas partes del cuerpo en alta mar. Tal y como ordena la ley tailandesa, se espera que Daniel declare en los últimos días del proceso.

CONFÍAN EN LA POLICÍA

El equipo legal de la familia de Edwin confía plenamente en la autoridades y dicen que todo el proceso se está desarrollando sin problemas. Para ellos, la primera confesión de Daniel “es fundamental y ayudó a esclarecer lo que ocurrió”. También avanzan que aceptarán la condena que pida

la Fiscalía tailandesa contra Daniel, y recuerdan que en Tailandia, pese a que se aplica la condena de muerte, esta no se ejecuta desde hace años.

LA VERSIÓN DE LA DEFENSA

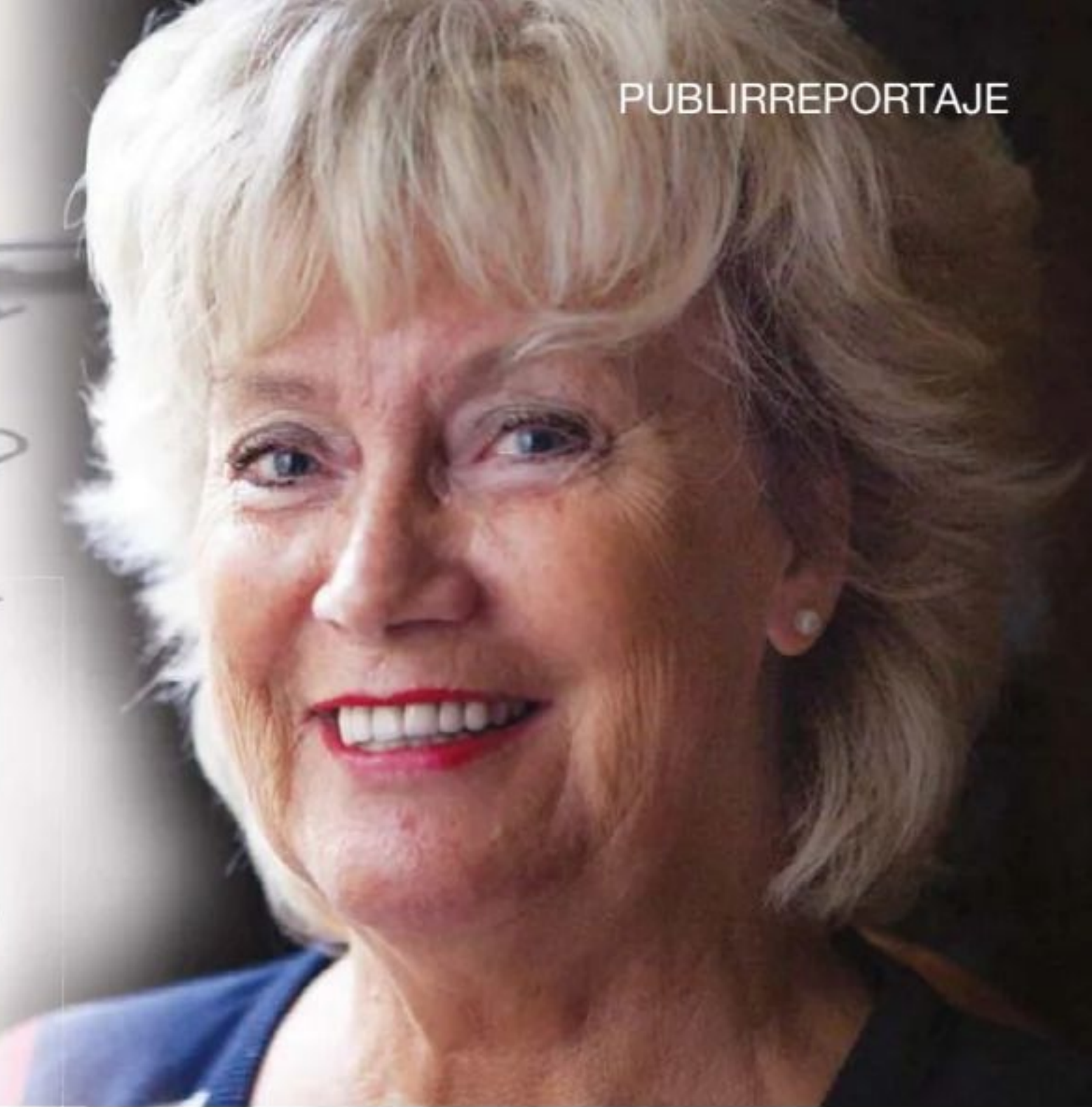
En cambio, la defensa de Daniel, encabezada por el abogado Marcos García Montes, acusa a la policía tailandesa de irregularidades durante la confesión inicial del chef y piden que la investigación policial se rehaga desde cero. Dicen que al joven no se le leyeron los derechos, que su confesión a la policía se hizo sin el apoyo de un traductor al español –Daniel contó con un traductor al inglés–, y que le obligaron a firmar la confesión en tailandés. Según García Montes y su equipo de abogados, la muerte de Edwin fue un homicidio imprudente, ocurrida por accidente tras una pelea entre Daniel y Edwin, cuando el joven chef golpeó al cirujano porque este quería abusar sexualmente de él. 

Por E. Cebrián. Fotos: Europa/Redes.

OJOS Y VISIÓN

PUBLIRREPORTAJE

Abuela, ¿Y TUS GAFAS?



Cuando Mona se jubiló, quería seguir viviendo como siempre, disfrutando a tope. Y sabía que para eso es muy importante la salud ocular. Y Mona ha encontrado una solución: ¡Blue Berry Eyebright!

ALGUIEN LE DIO UN CONSEJO

Un amigo de Mona le habló de los comprimidos Blue Berry con extracto de arándanos y luteína. Ella ya había oído hablar de la luteína y decidió probarlos.

SU NIETO SE DIO CUENTA DE UNA COSA MUY CURIOSA

Un día, mientras iba conduciendo, pasó algo gracioso. Su nieto de diez años, que iba con ella en el coche, le preguntó: «Abuela, ¿no necesitas gafas?». Entonces Mona se dio cuenta de que había pasado algo muy importante ¡Y que era gracias a Blue Berry!

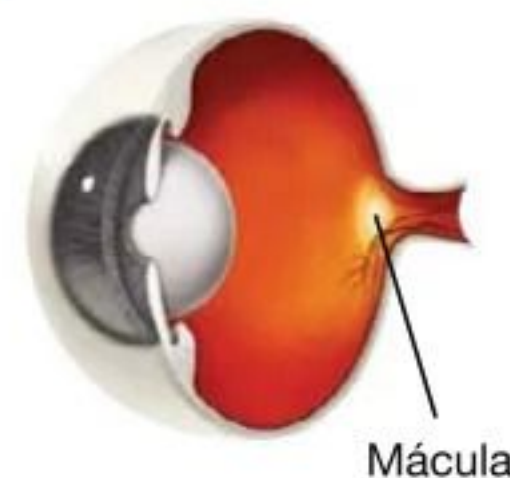
LOS COMPRIMIDOS ORIGINALES SUECOS PARA LA VISTA

Blue Berry se fabrica en Suecia. Estos comprimidos únicos contienen extracto natural de *Vaccinium myrtillus*, un tipo especial de arándano originario del norte de Europa. Los arándanos fueron uno de los primeros remedios que se vendieron en las farmacias suecas. Blue Berry es el único comprimido de arándano con extracto natural de eufrasia.



¡POR ESO BLUE BERRY ES TAN BUENO!

La luteína es un pigmento que se encuentra en los arándanos y en las flores de tagetes. Pero también se encuentra en la mácula del ojo, la parte de la retina responsable de la visión central. Blue Berry aporta 10 mg de luteína natural de tagetes al día. Además, también contiene vitamina A y zinc. El contenido de vitamina A ayuda a conservar la vista normal. Los arándanos y la eufrasia contribuyen a la salud ocular.





**Blue Berry™
Eyebright**
Ojos y visión*
*La vitamina A y el zinc contribuyen al mantenimiento normal de la visión
Complemento alimenticio • 60 comprimidos
FABRICADO EN SUECIA
COMPRIMIDO ORIGINAL OCULAR SUECO
Arándanos azules salvajes, eufrasia, luteína, vitamina A y zinc
Natural herbal ingredients

¡PIDA EN SU FARMACIA
EXPRESAMENTE BLUE BERRY™
DE NEW NORDIC!

**Venta en farmacias y
El Corte Inglés:**
Blue Berry™: C.N. 194 984.4

PREGUNTAS
Llámanos al
91 3885542

El Corte Inglés

**CON ARÁNDANOS
SILVESTRES
ESCANDINAVOS**



**HICIERON QUE LA PAREJA
DE UNA DE ELLAS MATARA A GOLPES
A LA PAREJA DE LA OTRA**

El salvaje crimen de las gemelas asesinas de Sabadell

Tras un recurso de la familia de Pedro, el hombre al que asesinaron con premeditación y alevosía, Dolores, que entonces era su pareja, cumplirá 23 años en lugar de 20, y Pilar pasa de 16 a 20 años

La hora negra

Dolores, Pilar e Isaac en octubre de 2023 en la Audiencia de Barcelona donde un jurado popular les declaró culpables. Los tres están condenados por haber asesinado a Pedro Fernández López la madrugada del 10 de julio de 2021.



por
Mayka Navarro

A Isaac Gil, pareja de Pilar y autor material del crimen, el tribunal le ha aumentado la pena inicial de 17 a 20 años de prisión

“No solo lo mataron, sino que tuvieron la indecencia de manchar su nombre asegurando que era un maltratador”, aseguran la hija y la exmujer de la víctima

Esta crónica negra que les acompaña semanalmente empezó el 22 de febrero de 2023 con una historia protagonizada por tres individuos, dos hermanas gemelas y la pareja de una de ellas, que se coordinaron para asesinar con especial crueldad al hombre que en ese momento era pareja de la otra. Un trío espeluznante que fue condenado por un jurado popular y que ahora otro tribunal, profesional, ha enmendado la primera sentencia, incrementando el número de años de condena. Nos estamos refiriendo a las gemelas de Sabadell, Pilar y Dolores Vázquez Alarcón condenadas por asesinar con premeditación, crueldad, salvajismo y alevosía al que entonces era pareja de Dolores, Pedro Fernández López, la madrugada del 10 de julio de 2021. Lo hicieron utilizando a Isaac Gil González, pareja de Pilar, como autor material de la docena de golpes que acabaron con la vida de la víctima.

UNA FAMILIA INDIGNADA

Tras el juicio, los miembros del jurado popular declararon a los tres culpables del asesinato y el magistrado encargado de redactar la sentencia condenó a Isaac a 17 años, a Pilar a 16 y a Dolores a 20. En su escrito para desarrollar la

sentencia, el juez imponía a Dolores la pena máxima porque aplicaba una agravante de parentesco. Es decir, a la condenada la castigaba con más años porque en el momento del crimen era pareja sentimental de la víctima. Pero al mismo tiempo, se decantó

Isaac mató a Pedro a golpes con una pata de cabra mientras dormía en casa de Dolores

por la franja inferior de años de condena al entender que los tres actuaron motivados por los presuntos malos tratos de Pedro hacia Pilar.

La sentencia no gustó a la familia de Pedro. No solo no gustó, sino que enojó especialmente a su hija, Ariadna Fernández, y a su exmujer y madre de la joven, Marina Berruezo. Estaban indignadas. Y así nos lo trasladó a LECTURAS la mujer. “No solo lo mataron, sino que tuvieron la indecencia de manchar su nombre, su honor, el de su familia y el de sus amigos, asegurando que era un maltratador, cuando eso es mentira. Durante todos estos años, los únicos malos tratos que se produjeron fueron los de Dolores hacía Pedro. Ella le controlaba el teléfono, le insultaba, le humillaba.”

La condena de Dolores ha sido siempre mayor porque se le aplica un agravante de parentesco

Las dos mujeres pidieron a su abogado, Juan Pagan, que presentara un recurso de apelación solicitando para los tres 25 años de prisión. Y eso es lo que hizo el letrado.

EL RECURSO DE DOLORES

Tampoco gustó la sentencia a Dolores. La noche en la que Pedro fue asesinado, el hombre había ido a su casa a dormir. De hecho, el primer golpe en la cabeza con una pata de cabra lo pilló durmiendo y no pudo defenderse. La mujer solicitó a su abogada, Mireia Gómez, que presentara también un recurso. La letrada planteó varias cuestiones en su escrito, en el que solicitaba o bien la absolución de su clienta o la repetición del juicio.

¿Cómo lo argumentó? Para empezar advirtió de que la relación entre Dolores y Pedro era de continuas idas y venidas, en las que las idas eran mucho más prolongadas que las venidas. Que no vivían en el mismo techo, ni tenían un proyecto de vida en común. Dijo más en una intervención especialmente impecable: “La unión inestable de Dolores y Pedro estaba basada en el consumo recíproco de antidepresivos y alcohol”.

SIN PREMEDITACIÓN

Me van a permitir que haga un inciso para añadir un detalle, por lo menos sorprendente. Dolores era la pareja de Pedro, y Pilar la de Isaac. Pues bien. Isaac vivía en una habitación alquilada a Dolores en su casa. Los dos cuñados

convivían de lunes a viernes. Y era los fines de semana cuando Isaac iba a casa de su pareja Pilar. Y solo cuando Isaac no estaba en casa, Pedro acudía a dormir con Dolores. ¿Por qué? Porque se odiaban y su relación era pésima.

Este jeroglífico sentimental sirvió a la abogada de Dolores para asegurar que no había relación estable entre su clienta y la víctima y que por tanto era injusto castigarla con más años de cárcel que al resto por el agravante del parentesco. La abogada aseguró además que Dolores había sido condenada sin pruebas y que no encontraron durante la investigación los Mossos d'Esquadra elementos que la hicieran partícipe de la premeditación del crimen. Lo único que había, aseguró, era un mensaje de audio que Pilar envió días antes del asesinato a Isaac en el que le decía que “del viernes no puede pasar” porque “mi hermana ya está de acuerdo y no aguanta más”.

Los abogados de los tres condenados, además del abogado de la familia y el fiscal fueron citados en el Tribunal Superior de Justicia de Catalunya y cada uno de ellos expuso sus argumentos ante los tres miembros del tribunal. Las gemelas e Isaac salieron de la cárcel y presenciaron la sesión en primera fila, espasados y en silencio. De hecho, el magistrado les preguntó si tenían algo que añadir, y los tres rechazaron la invitación. Al salir, acompañados cada uno de ellos por dos mossos, Dolores gritó: “¡Clemencia,

El tribunal denegó el recurso de la abogada de Dolores que pedía la absolución o la repetición del juicio

por favor! ¡Pido clemencia!”. Mientras que Pilar buscó con la mirada a Marina, la exmujer de Pedro, y la mantuvo los segundos que anduvo hasta abandonar la sala. Era una mirada fría y desafiante que heló la sangre a Marina. La sala de apelación no tardó ni dos semanas en tener y redactar su nueva sentencia. La ponente, la jueza María José Manzano, incrementó las penas, no a los 25 años que pedía la familia de la víctima, pero sí les condenó a más años. Dolores a 23 años y Pilar e Isaac a 20 cada uno.

HECHOS PROBADOS

La sentencia mantiene los hechos probados. Y es que esa madrugada del 10 de julio del 2021, entre las dos y las dos y media de la madrugada, en el cuarto segundo del número 12 de la calle Porto de Sabadell, Isaac Gil golpeó repetidamente con una pata de cabra metálica a Pedro Fernández. Los primeros golpes impactaron en la cabeza, la cara y el cráneo. Y aun así, la víctima pudo salir de la cama, y huir hasta el rellano de la escalera, llegando al piso tercero donde el asesino continuó golpeándole, dándole patadas e incluso pasando por encima varias veces.

Una escena terrorífica que los vecinos del rellano pudieron presenciar a través de la mirilla y que uno de ellos llegó a grabar con su teléfono móvil. Unas imágenes que se vieron durante el juicio, que ponen los pelos de punta, y que descubrieron cómo tras el crimen, Pilar trató de limpiar con un mocho los abundantes restos de sangre que había en la escalera.

Qué dice la magistrada para mantener la responsabilidad de Dolores en el crimen, pues que cuando Isaac entró en la

La abogada de Dolores asegura que su clienta y Pedro no tenían un proyecto de vida en común y que el agravante de parentesco es injusto

“La unión inestable de Dolores y Pedro estaba basada en el consumo recíproco de antidepresivos y alcohol”, dice la abogada

habitación, ella estaba allí. Y le resulta imposible creer que ella no hubiera podido evitar la muerte de Pedro. Por tanto, no solo presenció el crimen, sino que lo permitió y ni trató de frenar a Isaac, ni pidió ayuda en ese momento a sus vecinos o telefoneando a la policía. Y aunque en las imágenes grabadas a través de la mirilla Dolores no aparece limpiando, hay vecinos que declararon haberla visto con el mocho sacando la sangre.

El tribunal no tiene dudas de la responsabilidad de Dolores y de que estaba al corriente de los planes de asesinar a Isaac. Y cita por ejemplo una conversación entre las dos hermanas, dos días antes del crimen, en



“Pedro era una persona bondadosa”

El día de su muerte Pedro Fernández estaba cuidando el caballo de su hija. Su pareja, Dolores Vázquez, le insistió mucho para que fuera a casa a dormir con ella y él accedió. El tribunal de apelación ha tenido en cuenta el recurso de la familia de Pedro y ha descartado cualquier sombra de duda sobre la honorabilidad de la víctima. “Era una persona bondadosa, cariñosa y muy conocida y querida en su ciudad, Sabadell”, dicen. En la imagen de la izquierda, Dolores a la salida de una de las vistas del juicio.

la que Pilar le advierte a Dolores que no hablen del plan por teléfono porque Isaac le ha asegurado que la policía en ocasiones hace barridos al azar y les podrían escuchar. Y en otra conversación, es Dolores la que le dice a Pilar que odia a Pedro y que ya pensarán qué hacer con ese “cabrón”. El tribunal de apelación denegó el recurso de la abogada de Dolores, pero sí tuvo en cuenta el del abogado de la familia de Pedro, al que se sumó la Fiscalía. Fue especialmente contundente en descartar cualquier sombra de duda sobre la honorabilidad de la víctima. Y criticó que se hubiera querido enturbiar su imagen y su reputación mostrándolo

Los vecinos grabaron cómo Isaac continuó golpeando a Pedro en el rellano de la escalera

como un maltratador cuando en realidad, Pedro era una persona “bondadosa, cariñosa y muy conocida y querida en su ciudad, Sabadell”. El tribunal insistió en que no juzgaban unos malos tratos que no se probaron. “La muerte de Pedro es especialmente dolorosa para su hija y su familia, pero lo es más la pena sugiriendo que era un maltratador”, escribió la magistrada en la sentencia.

La familia de Pedro acogió con satisfacción la nueva sentencia. Saben que no es firme todavía, porque es probable que la abogada de Dolores presente un recurso, esta vez en el Tribunal Supremo. La abogada Mireia Gómez ya estuvo en la prisión de Wad Ras para hablar con Dolores y saber si quería seguir adelante y recurrir.

UNIDAS ENTRE REJAS

En prisión las dos hermanas siguen muy unidas. Una relación especial que las ha convertido en inseparables. Siempre están juntas y aprovechan las horas del patio para pasear agarradas de la mano. Pilar mantiene su relación con Isaac, con el que realiza sus

vis a vis íntimos. Conviene no olvidar algunos de los mensajes que se intercambiaron Pilar e Isaac los días previos al crimen, cuando la idea era matar a Pedro con una pistola eléctrica que el condenado mostraba en los vídeos, entre risas: “Con los chispazos que mete se tiene que quedar muy doblado para seguir adelante. Pero de conseguirlo tiene que ser hoy... Una vez que no respire, vamos a lo que vamos, sabes guapi, a hacer el transporte”. A lo que Pilar responde: “Hombre, si se hace bien yo creo que se deja frito y una vez esté frito ahí se machaca, digo”.

Síguela en www.lecturas.com

Los reyes Harald (87) y Sonia (86) de Noruega ya están en Oslo tras su accidentado viaje. Harald no quiere ni oír hablar de abdicación. "Hice un juramento de por vida", advierte.

SE ABRE EL DEBATE
DE LA ABDICACIÓN

Alarma en Noruega por la salud del rey Harald

El Rey, de 87 años, enfermó de una infección durante un viaje de ocio a Malasia y le han colocado un marcapasos de urgencia

Crisis en la monarquía noruega. El rey Harald, de 87 años, ha hecho saltar todas las alarmas. En mitad de sus vacaciones en Malasia, el monarca sufrió una infección que le provocó un vertiginoso descenso de la frecuencia cardíaca. De cara a estabilizarlo, le colocaron un marcapasos temporal en el corazón, y ahora está a la espera de volver a pasar por quirófano para que le implanten uno permanente.

LLUVIA DE CRÍTICAS

Harald volvió a Noruega en un avión medicalizado y entre un chaparrón de críticas. ¿Cómo es posible que, a su edad y con su delicada salud, se hubiera ido de vacaciones a un país asiático? El encargado de dar la cara ha sido su hijo Haakon, quien se ocupará de los compromisos oficiales mientras su padre está de baja. "Mi padre viajó con el beneplácito de su médico, pero debemos analizar la situación. Hay cosas que tenemos que cambiar", dijo el príncipe sobre el viaje de la polémica. Esta no será la primera vez que Haakon y Mette-Marit tomen las riendas de la realeza, ya que las bajas por salud de Harald han sido muy habituales en los últimos años. La prensa noruega ya habla de abdicación, pero el Rey se muestra inflexible. "Hice un juramento y ese juramento dura toda la vida", aseguró Harald este mismo año, tras estar unos días apartado por una infección respiratoria. La tensión en Oslo se puede cortar con un cuchillo. **L**

Por A.F.Couceiro. Fotos: Agencias.



Haakon (50) y Mette-Marit (50) en un acto estos pasados días. La princesa sufre fibrosis pulmonar, una enfermedad crónica, y acude a muy pocos eventos.

“Mi padre viajó con el beneplácito de su médico, pero hay cosas que tenemos que cambiar”, ha dicho Haakon

Haakon se encargará de la agenda real y su mujer, Mette-Marit, le acompañará cuando su salud se lo permita

Valida®

Soluciones SALVAESCALERAS

Cómodas

Prácticas

Muy seguras



Solo este **¡MARZO!**

DESCUENTO
MUY ESPECIAL

(si nos dices “LECTOR”)

¡VALIDA te lo pone fácil!

SILLAS SALVAESCALERAS

- ✓ Rápida instalación y sin obras
- ✓ Para todo tipo de escaleras
- ✓ Presupuesto sin compromiso

¡Solicita presupuesto!

900 414 000

(Teléfono Gratuito)

* Promoción no acumulable a otros descuentos.
Promoción válida hasta el 31 de marzo de 2024.

www.valida.es



Blanca Suárez (35), protagonista de 'Disco, Ibiza, Locomía', dirigida por Kike Maíllo, con un vestido de Stephane Rolland. Blanca lleva cuatro años de feliz relación con el actor Javier Rey.



Ana Fernández (34) con un original conjunto de Armani. La actriz trabaja en la película 'La bandera de Marín Cuervo'.



María Adán (47) lució figura con un vestido de Claro Couture. María forma parte del reparto de 'Menudas piezas', de Nacho G. Velilla.

Belén Rueda (58) presentó en Málaga su último proyecto, la serie 'Eva & Nicole', en la que trabaja con Hiba Abouk (37) —a su lado en la imagen—, y en la que coincide con su exmarido y padre de sus hijas, Daniel Écija.

CLAUSURA DEL 27º
FESTIVAL DE CINE

Belén Rueda e Hiba Abouk, reinas absolutas de Málaga

Las actrices ponen el broche de oro al festival con su nueva serie, 'Eva & Nicole', que supone el regreso de Hiba al trabajo tras su tormentoso divorcio



Olivia Molina (43) presentó su última película, 'La casa'. A la derecha, de rojo también, Maggie Civantos (39), con un diseño de GOROF.



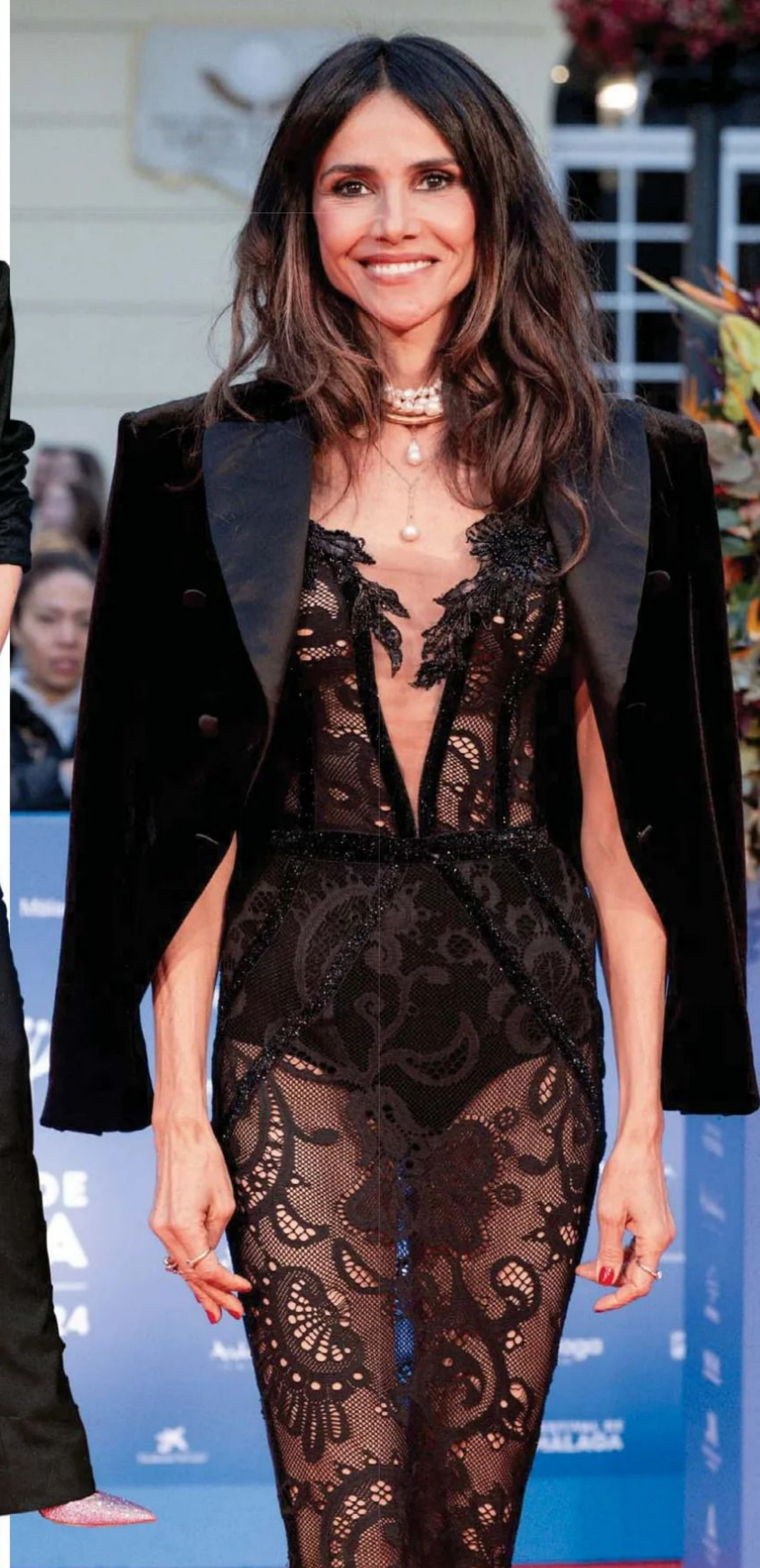
Paula Echevarria (46) estaba impresionante con un vestido de corte princesa firmado por Marco&María.



Jaydy Michel (50), con un vestido en color lavanda firmado por Andrew Pocrid. A la izquierda, Noemí Ruiz, que se hizo muy popular en la serie 'Allí abajo'.



Silvia Abascal (44) a las puertas del Teatro Cervantes con un traje de chaqueta y pantalón de De La Valli.



Goya Toledo (54), con un vestido de transparencias de Michael Costello. La canaria apoyó en el festival la película 'La fortaleza', de Chiqui Carabante, en la que ella participa.

En la serie 'Eva & Nicole', Belén Rueda e Hiba Abouk interpretan a dos divas de la noche marbellí de los años 80 enfrentadas a muerte entre sí. Y si en la ficción son reinas de la Costa del Sol, en la realidad no se quedan atrás. Las dos actrices conquistaron la 27ª edición del Festival de Málaga presentando su serie ante un público que las aclamó sin descanso.

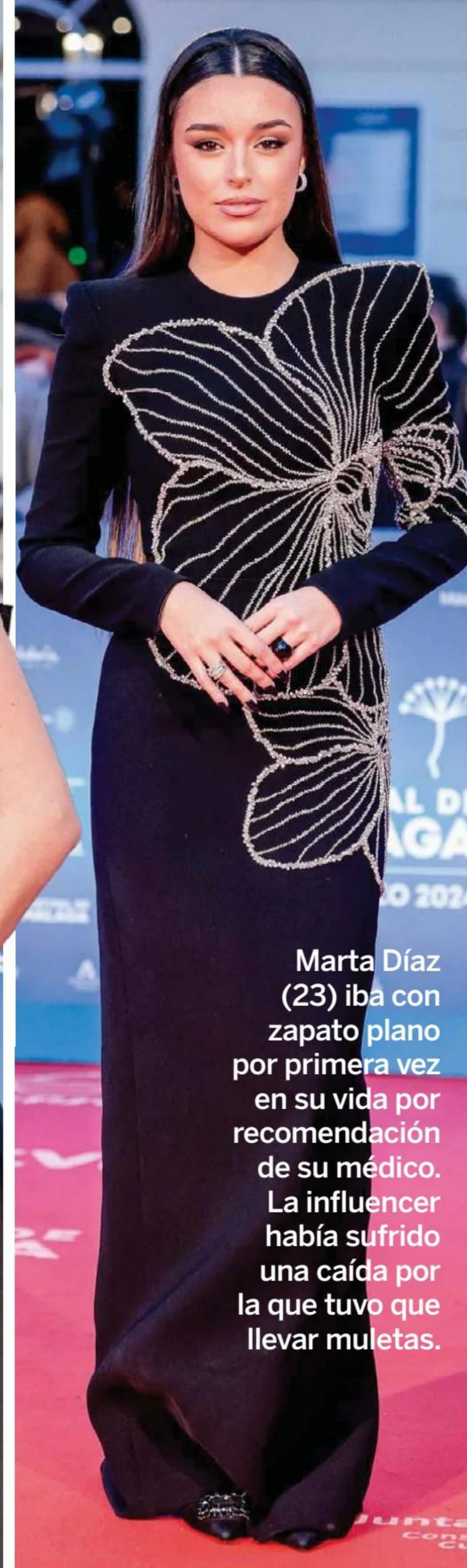
EL ICTUS DE BELÉN

Belén se mostró muy cariñosa con Hiba en la alfombra roja,





La pareja formada por Marc Clotet (43) y Natalia Sánchez (33), muy conjuntados. Natalia protagoniza la serie 'Sueños de libertad', en Antena 3. Después de posar con Marc, la actriz posó con sus compañeros de la serie: Nancho Novo (65), Carolina Lapausa (44) y Alain Hernández (48), a los que vemos a la derecha.

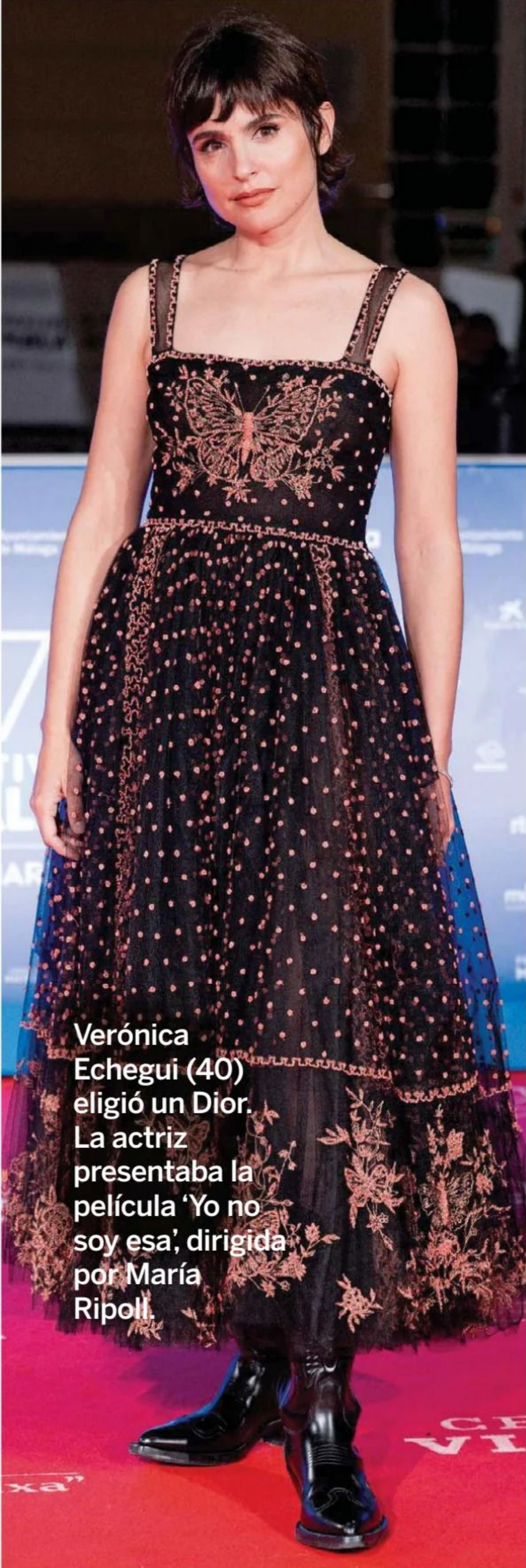


Marta Díaz (23) iba con zapato plano por primera vez en su vida por recomendación de su médico. La influencer había sufrido una caída por la que tuvo que llevar muletas.



La influencer Lola Lolita (21) apostó por el rojo para la gala de clausura del festival en la que, por cierto, la lluvia se convirtió en indeseada protagonista.





Verónica Echegui (40) eligió un Dior. La actriz presentaba la película 'Yo no soy esa', dirigida por María Ripoll.

arropándola ante su vuelta al trabajo tras su polémico divorcio con Achraf Hakimi. Hablando con nosotros, Belén se mostró muy sincera al contarnos cómo afrontaba el trabajo –y la vida– una vez superado el ictus que sufrió tras una temporada de estrés. “Gracias a Dios, no me pasó nada por ese ictus transitorio. De hecho, mi neurólogo me dice que ahora estoy mejor que antes porque me descubrieron un aneurisma y me operaron, pero si no lo hubiera sabido es posible que me hubiera dado un ictus



David Verdaguer (40), que ha triunfado con su papel de Eugenio en la película 'Saben aquell', estuvo en Málaga apoyando a 'La casa', su último trabajo, que no se fue de vacío, ya que obtuvo seis premios, entre ellos el del público.

DAVID VERDAGUER

“ME SEPARÉ DE MI MUJER HAÇE DOS AÑOS Y MEDIO”

Dar vida al humorista catalán Eugenio fue un reto para David Verdaguer, que superó con creces, ya que se alzó con el Goya a Mejor Actor. El intérprete ha presentado ahora en el Festival de Málaga la película 'La casa'.

► **Vienes de ganar tu segundo Goya. ¿Cómo se saborea el segundo?**

-Al llegar a casa, puse el Goya al lado del otro y lloré un poco. Soy bastante llorón.

► **¿Qué te ha dicho la familia?**

-Mi hija está encantada de que gane premios y se lo dedique.

► **Cuando la madre de tu hija, María Rodríguez Soto, estaba embarazada, rodasteis una película juntos. ¿Repetirías un proyecto así?**

-En principio no. Nos separamos hace dos años y medio. Estamos muy bien, nos queremos mucho y mi hija está muy bien. Aquí en Málaga presentamos juntos 'Los días que vendrán', que era sobre el embarazo de nuestra hija. Molaría que hiciéramos, de aquí a unos años, 'Los días que fueron', sobre una pareja separada, cómo crías a una hija estando separado. Porque es una cosa complicada, llevarse bien con una hija.

► **Pero lo habéis conseguido.**

-Sí, sí. Y en los pollos y los minipollos que hemos tenido hemos conseguido que la niña no los sepa. **L**

BELÉN ECIJA

“NO ESPERABA SER UN ICONO LGTBI”



Para Belén Écija, esta ha sido su tercera vez en el Festival de Málaga. La hija de Belén Rueda y el productor y director Daniel Écija ha ido haciéndose un hueco en el mundo de la interpretación y ahora empieza a recoger los frutos de su ilusión y esfuerzo.

►¿Con qué proyectos estás ahora?

-Sigo rodando ‘4 estrellas’ y en nada empiezo a grabar ‘Aves de corral’, una película que me apetece mucho. Es un thriller, como comedia negra, bastante interesante.

►Tu personaje en ‘4 estrellas’, Ainhoa, se ha convertido en un icono para parte de la comunidad LGTBI. ¿Esperabais este apoyo?

-Nunca, no lo esperábamos. Yo no me lo esperaba para nada, y mira que me lo avisó uno de mis amigos, que es también compañero en la serie. Él también lo fomentó porque es verdad que hay muy poca representación y tiene que haber más. Sabíamos que si lo hacíamos bien, sería un éxito.

►¿Te preparaste de alguna manera especial?

-Era cuestión de documentarme sobre lo que han sentido mujeres y amigas que han salido del armario y que, de primeras, no han sido aceptadas o no se han dado cuenta de cuál era su sexualidad. **L**



Belén Écija (30), hija de Belén Rueda, con un sensual dos piezas de Atelier Irati. Triunfa con la serie ‘4 estrellas’.



La cubana Lola Amores, galardonada como mejor actriz por ‘La mujer salvaje’.



Luis Zahera (57) ha sido premiado en Málaga como mejor actor por ‘Pájaros’.

gordo”, nos decía sobre este susto de salud.

ITZIAR EN EL RECUERDO

También hablamos con Carmen Machi. La actriz, que presentaba la película ‘Tratamos demasiado bien a las mujeres’, recordó a su amiga Itziar Castro, fallecida hace tres meses. “Para mí está viva, es eterna”. El festival –que este año ha pasado a la lista de los más grandes del mundo– otorgó la biznaga de oro a la mejor película a ‘Segundo premio’. El director, Isaki Lacuesta, dedicó el premio a su hija Luna, que falleció durante el rodaje. **L**

Por Laura Martín. Fotos: P. Pernía/Agencias.

¿Diarrea, dolor abdominal, flatulencia?

ESTE PRODUCTO SANITARIO OFRECE AYUDA EFICAZ GRACIAS AL EFECTO-PARCHE PRO

Las molestias intestinales recurrentes, como la diarrea, el dolor abdominal, la flatulencia o el estreñimiento, pueden limitar mucho la calidad de vida de los afectados. Pero los investigadores han desarrollado ahora Kijimea Colon Irritable PRO, un producto sanitario que promete una ayuda eficaz.

Muchas personas padecen regularmente diarrea, dolor abdominal, flatulencia o estreñimiento. Pero lo que sólo unos pocos saben es que la causa suele ser una barrera intestinal dañada, lo que puede dar lugar al llamado síndrome del colon irritable.

EL EFECTO-PARCHE PRO

Con Kijimea Colon Irritable PRO (de venta libre en farmacia), los investigadores han desarrollado un producto sanitario que actúa exactamente en la barrera intestinal y ayuda con el síndrome del colon irritable y sus síntomas. Las bifidobacterias únicas de la cepa HI-MIMBb75 (contenidas exclusivamente en Kijimea Colon Irritable PRO) se adhieren a las zonas dañadas de la barrera intestinal, como un parche protector. Bajo este parche, la barrera intestinal puede regenerarse,

las molestias intestinales típicas como la diarrea recurrente, el dolor abdominal, la flatulencia o el estreñimiento pueden desaparecer.

EFICACIA CLÍNICAMENTE PROBADA

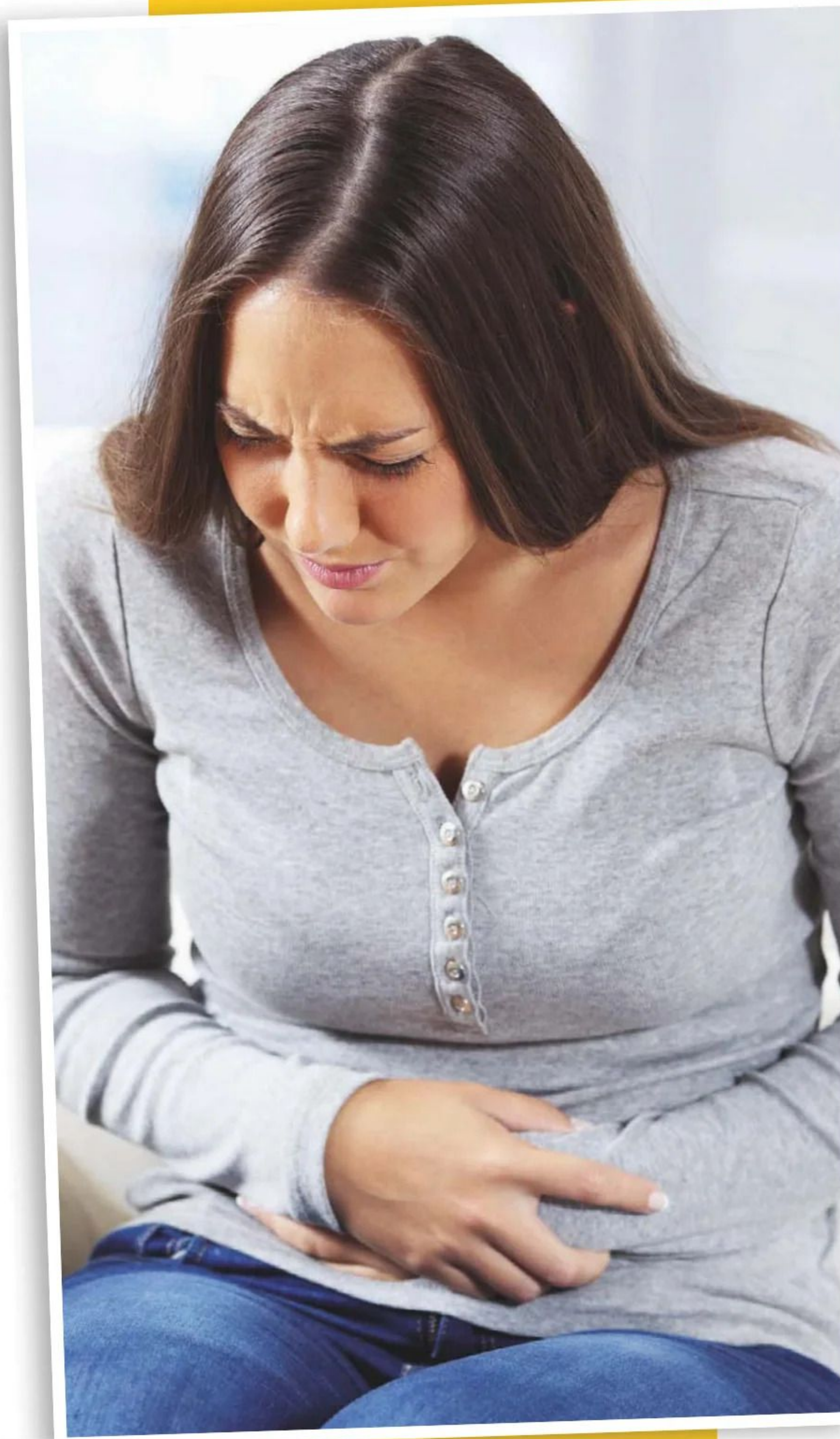
Un estudio a gran escala sobre el colon irritable ha demostrado recientemente la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO para tratar la diarrea, el dolor abdominal, la hinchazón y el estreñimiento. Compruébelo usted mismo, pregunte en su farmacia específicamente por Kijimea Colon Irritable PRO (sin receta médica).

En su farmacia:

Kijimea Colon Irritable PRO

(CN-195962.1)

www.kijimea.es



La imagen representa a una afectada.

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



ENAMORADO DE LAURA RUBIO

PABLO LÓPEZ, UN AMOR NACIDO EN 'LA VOZ'

En estas fechas, Pablo López (39) celebra 10 años en el mundo de la música. Y para conmemorar esta década de éxitos, cuenta con una compañera inmejorable: su chica, la también cantante Laura Rubio (31). La pareja paseaba enamorada estos días por Sevilla, demostrando su unión. Pablo conoció a Laura cuando él era coach y ella concursante en la edición de 'La Voz' de 2017. Ahí surgió la primera chispa, aunque la relación no se hizo pública hasta 2021.

"ME HE RAJADO LA MANO"

Eugenia Martínez de Irujo sufre un accidente

Eugenia Martínez de Irujo (55) ha sufrido un accidente doméstico. "Me he caído y me he rajado entera la mano, tengo puntos y de todo, me duele un montón", comentaba a la prensa a la salida de la Clínica Ruber de Madrid. En su

conversación con los medios, Eugenia se enteró de que en la misma clínica estaba también su sobrino nieto recién nacido, el primer retoño de Carlos Fitz-James Stuart, hijo del actual duque de Alba, y Belén Corsini.





LA ACTRIZ DE 'CREPÚSCULO'

KRISTEN STEWART IMPACTA CON UN BODY DE VÉRTIGO

Saltó a la fama como ídolo adolescente por 'Crepúsculo' pero con los años se ha convertido en una de las actrices más arriesgadas de Hollywood. Kristen Stewart (33) ha sorprendido con un

body vertiginoso en el estreno de Los Ángeles de 'Love Lies Bleeding', su última película. La actriz está prometida con su novia, Dylan Meyer, pero aún no tienen fecha para la boda.

LA HIJA DE MADONNA

Lourdes Leon, cada vez más parecida a su madre

Hace dos años, Lourdes Leon (27), la hija mayor de Madonna, debutó en la música con el nombre artístico de Lolahol. Y ahora la joven continúa emulando a su madre, esta vez con los estilismos. Durante la Semana de la Moda de París, Lourdes asistió a los desfiles de Saint-Laurent con un mono de encaje transparente muy similar a los que popularizó Madonna en los 90.



LECTURAS

Tiene premio

PARTICIPA EN LA ENCUESTA
consigue un Aspirador Rowenta



ASPIRADOR SIN CABLE X-FORCE FLEX 9.60

- Fuerte succión constante de hasta 100 Air Watts
- Batería de larga duración de hasta 45 minutos
- Para hogares con mascotas
- Ultraligero y con tubo flexible para aspirar en todas partes
- Limpieza inteligente según el tipo de suelo
- Visión LED



ESCANEA ESTE QR
Para responder a
nuestra encuesta

ASPIRADOR
VALORADO
EN **299€**

LOS MEJORES HÁBITOS

Cómo cuidar tus riñones

La enfermedad renal crónica ha crecido un 30 % en España en una década y afecta ya a 7 millones de personas en nuestro país, según la Sociedad Española de Nefrología. El problema es que, muchas veces, los riñones enferman lentamente y en silencio, sin que seamos conscientes de ello, y eso hace que el diagnóstico llegue tarde y sea más complicado de tratar. Por lo tanto, lo más importante es prevenir. Te explicamos todo lo que necesitas saber para proteger la salud de tus riñones y a qué señales debes estar atenta. ➔

SELENA
GOMEZ (31)

En general, sabemos cómo proteger la salud del corazón pero muy poco sobre cómo cuidar los riñones. Lo cierto es que ambos están muy relacionados.

• **Lo que daña el corazón daña los riñones y viceversa.** "A medida que la función renal disminuye, el riesgo de desarrollar daño vascular aumenta—explica Patricia de Sequera, jefa de Nefrología del Hospital Infanta Leonor de Madrid—. De igual modo, la presencia de factores de riesgo cardiovascular y el desarrollo de daño vascular triplica el riesgo de enfermedad renal". Así, las recomendaciones para cuidar ambos órganos son similares. Entre ellas, mantener a raya diabetes, tensión arterial, colesterol y peso. El ejercicio moderado (150 minutos semanales) y la dieta son claves para lograrlo.

MENÚS ANTIINFLAMATORIOS

Se ha comprobado que una dieta antiinflamatoria, con omega 3 y vitamina D, y evitando los ultraprocesados reduce la inflamación del riñón y mini-

miza la pérdida de la función renal. ¿Cómo se concreta esto?

• **Limita en tus menús... las grasas saturadas** (carnes rojas, embutidos...) y las proteínas animales: el riñón filtra la sangre y expulsa sus desechos por la orina. Uno de ellos, la urea, se forma de la descomposición de las proteínas. Si las tomamos en exceso, sobrecargamos a los riñones. Tampoco conviene la **sal**, que provoca retención de líquidos e hipertensión (esta daña los vasos sanguíneos del riñón); ni el **azúcar** (bollería, mermeladas, miel), que aumenta el riesgo de diabetes tipo 2. Por otro lado, limita el consumo de **lácteos** a dos al día: aportan fósforo (también las proteínas y los ultraprocesados) y si sus niveles en sangre están altos, a los riñones les cuesta eliminar el sobrante.

• **Prioriza en tus comidas...** sobre todo **frutas y verduras**, que son los alimentos que más favorecen la función depuradora de los riñones, por el agua y el potasio que contienen. También las **legumbres** son ricas en este mineral (toma 2 o 3 raciones

Hay que evitar la infección de orina persistente

LAS CISTITIS son frecuentes en la mujer. "Si se repiten—explica Emilio Sánchez, presidente de la Sociedad Española de Nefrología— pueden dañar los riñones por la **subida de la infección a través de los uréteres**".



PARA PREVENIR. Usa braguitas de algodón; al ir al baño, limpia la zona genital de delante atrás para no arrastrar gérmenes desde el ano; no estés mucho rato sin orinar y hazlo tras cada relación sexual; y toma zumo o comprimidos de arándano rojo americano.

ANALÍTICAS RUTINARIAS

Un análisis de sangre y otro de orina bastan para saber si se padece o no daño renal. Háztelos de forma rutinaria, sobre todo si tienes más de 50 años, diabetes, hipertensión, sobrepeso y familiares con enfermedad renal. También si fumas.

¿SIRVEN LAS DIETAS Y BEBIDAS DETOX?

Los riñones llevan a cabo reacciones químicas que convierten las sustancias de desecho en otras que podemos expulsar fácilmente, pero en ellos no quedan restos que justifiquen purificarlos, de vez en cuando, con dietas o productos detox. "Es puro marketing", dicen los expertos. El organismo se depura por sí solo gracias al trabajo del hígado (metabolización) y del riñón (eliminación).

Cuidado con los diuréticos

"Estos fármacos son muy necesarios para manejar la sobrecarga de líquidos –explica el nefrólogo Emilio Sánchez–. Muchas personas no podrían sobrevivir sin ellos, pero otras los consumen en un intento por mejorar su imagen, sin indicación médica, y esto puede dañar sus riñones". Los diuréticos no queman grasa, solo eliminan agua del cuerpo, con el consiguiente riesgo de deshidratación. Un descenso brusco del agua en el organismo obliga a los riñones a trabajar más, los sobrecarga.

a la semana). Y **pescado azul y frutos secos**, que aportan saludables grasas insaturadas omega 3. Recuerda también que el **aceite de oliva** virgen extra sube el colesterol bueno (HDL) "Es un producto cardio-reno-saludable por su efecto antioxidante", añade el doctor Emilio Sánchez, presidente de la Sociedad Española de Nefrología (SEN). Por otro lado, en los últimos años se ha observado un déficit de **vitamina D** en enfermos renales. Muy pocos alimentos la aportan (busca los enriquecidos), pero la segregamos al exponer la piel al sol; hazlo a diario 10-15 minutos de forma segura.

- **Y para beber...** sobre todo, agua. "Una adecuada hidratación es la única manera de eliminar las toxinas disueltas en la orina –explica el doctor Sánchez– pero hay que beber en función de la sed; no tiene sentido beber 3 o 4 litros porque sí". Evita las bebidas con azúcar y con alcohol.

OTRAS PRECAUCIONES

Además de una mala dieta y el sedentarismo, otros factores ponen en riesgo la salud renal.

- **Ojo con los fármacos.** Antiinflamatorios comunes como el ibuprofeno ("deberían venderse solo bajo prescripción", apunta el presidente de la SEN), antibióticos y antiácidos pueden dañar la función renal. No los tomes a la ligera. Si te han prescrito antihipertensivos, vigila tus riñones: el consumo a largo plazo de algunos puede dificultar la circulación sanguínea en ellos.

- **Mejor sin tabaco.** "Un cigarrillo tiene hasta 400 sustancias que son tóxicas para el riñón", alerta también el doctor Emilio Sánchez. 

Por Carme L. Santamarta

ATENTA A ELLAS

Señales de que los riñones pueden estar fallando

1 Mucho cansancio. Si los riñones no funcionan bien, producen menos eritropoyetina, hormona que ordena al cuerpo generar glóbulos rojos para llevar oxígeno a la sangre. Con menos glóbulos rojos (anemia) para transportar oxígeno, los músculos y el cerebro se cansan rápidamente. Eso puede hacer que se note falta de aire al realizar pequeños esfuerzos, mareos, problemas de concentración y memoria... También se puede tener frío todo el tiempo (hasta con tiritera), incluso en una habitación cálida.

2 Hinchazón. Unos riñones enfermos no son capaces de generar la orina suficiente para eliminar los líquidos sobrantes y estos se acumulan provocando hinchazón de piernas, tobillos, pies, cara y/o manos.

3 Dolor de cabeza, picores, náuseas, falta de apetito, pérdida de peso... La acumulación de desechos en la sangre (uremia) por fallo renal puede estar tras todos estos síntomas.

4 Cambios en la orina. Puedes orinar con mayor frecuencia o más cantidad de lo habitual, o al contrario; y notar presión o molestias al hacerlo. A veces, la orina es espumosa, lo que indica que el riñón está liberando proteínas en ella, cuando no debería hacerlo. Otras, presenta sangre, algo frecuente ante infecciones de las vías urinarias y cálculos renales, problemas que a menudo son dolorosos.

5 Dolor en las lumbares. Si se debe a un cólico renal por la presencia de una piedra y no a la lumbalgia, la molestia es punzante, profunda y continua, se concentra en un lado y no cambia según la posición que adoptes. Puede mejorar al orinar.

6 Aumento de la presión. Suele ser la hipertensión la que provoca problemas renales: puede contraer y estrechar los vasos sanguíneos del riñón. Ahora bien, algunos tipos de enfermedad renal también pueden provocar un aumento en la tensión.



¡DESCÚBRELAS!

Proteínas que te mantienen en tu peso

Si tomas las adecuadas, te sentirás saciada y tu metabolismo se activará. Además, tu piel se verá mejor

Las dietas bajas en proteínas hacen perder más masa muscular que quilos (los músculos se alimentan de ellas) y eso reduce nuestra quema de grasa y envejece nuestro aspecto. Además, las proteínas llenan porque su digestión es lenta y porque suprimen la hormona grelina, responsable del apetito. Lo que ayuda al control de peso, igual que el hecho de que el organismo gaste más energía en digerirlas que en el caso de los hidratos de carbono o las grasas.

CUÁLES TE CONVIENEN

Veamos ahora los mejores alimentos proteicos si de mantener los kilos bajo control se trata.

Cuando te faltan proteínas, quemas menos cantidad de grasa, porque pierdes masa muscular

- **Los huevos, duros.** Así sacian más que pasados por agua y son poco calóricos.

- **Las carnes, magras.** Escoge el pollo, el pavo o el conejo. Evita preparaciones que las llenen de grasa (empanadas, por ejemplo) o las ablanden demasiado (como pollo desmechado) si quieres que te mantengan llena más tiempo.

- **Los pescados, en especial azules.** No pueden faltarte varias veces a la semana por su cardiosaludable ácido omega 3. El bonito es el más saciante, dada su mayor proporción de proteína (25 g por cada 100 g), seguido del atún, la anchoa y el salmón. Entre los blancos, la raya es el más proteico.

- **De las legumbres, altramuces y lentejas.** Son las que encabezan la lista en cuanto a su poder saciante.

- **El yogur, natural y los quesos, frescos.** Entre estos últimos, los más saludables son el cottage, el burgos, el queso crema bajo en grasa y la mozzarella.



VALERIA
MAZZA (52)

TOMA LA CANTIDAD NECESARIA

Se recomiendan de 0,8 a 1 gramo de proteína al día por kilo de peso. Si quieres perder grasa, toma de 1,5 a 2 g (de 72 a 120 g si pesas 60 kg). Esta guía ayuda.

20 G DE PROTEÍNAS

Los hay en 100 g de pechuga de pollo, 150 g de pescado blanco, 100 g de legumbres, 2 huevos o 1 lata de sardinas en aceite.

10 G DE PROTEÍNAS

Los aportan 1 lata de atún al natural, 100 g de queso tipo burgos o 200 g de lentejas cocidas (en crudo).

5 G DE PROTEÍNAS

1 yogur natural, 3 cucharadas de hummus o 25 g de frutos secos los contienen.

EN TODAS LAS COMIDAS

Las proteínas deben estar presentes en las tres comidas principales del día. También es buena idea incluirlas en tus tentempiés para no pasar hambre. Por ejemplo, puedes tomarte un yogur con un plátano; o un poco de hummus de lentejas con unas nueces. **4**



REDUCE SU APOORTE GRASO CÓMO LOGRAR QUE COMER QUESO SEA MÁS SANO

Es rico en calcio, fósforo y vitaminas como la A. Pero también en grasas saturadas y sal. Decántate por las variedades que tienen menos, como el ricotta o el feta (el cheddar es de los más grasos) y, además..

Retira la corteza. Puede comerse en los enmohecidos (camembert, rulos de cabra...) y en los jóvenes de corteza limpia y sin tratar (como el de tetilla).

Desechándola se reduce mucho el aporte de grasa del queso en cuestión.

Acompáñalo de fibra. Pera, uvas, un poco de pan integral... La fibra amortigua la absorción de grasas y sacia, con lo que tomarás menos queso.

Evita los 'falsos' quesos. Sobre todo los rallados y las lonchas para sándwich no lo son como tal. Llevan ingredientes poco saludables.

Consultas



MIGUEL ÁNGEL LURUEÑA

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

¿Qué son las pintas blancas que, a veces, tiene el jamón curado? ¿Es mala señal?

No, en absoluto. Hay quien piensa que son granos formados por la acumulación de sal o incluso algún tipo de larva o similar. Lo que ocurre es que, a medida que el jamón madura, se desarrollan diferentes procesos físico-químicos naturales en él. Uno de ellos es la pérdida de agua por evaporación y otro la proteólisis: sus proteínas se van 'rompiendo' y dan lugar a compuestos más pequeños, como los aminoácidos. Con el paso del tiempo, en el jamón hay cada vez menos agua y más aminoácidos, y estos se van acumulando y uniendo entre sí. Llega un momento en que crean esos cristales en forma de pintas blancas. No suponen ningún problema y, de hecho, algunas personas consideran que son una buena señal porque interpretan que es una muestra de que el jamón se ha dejado madurar durante un largo tiempo.

¿A las manzanas les ponen cera por fuera para que brillen?

Sí, y a muchas otras frutas, como naranjas o melones. Todas tienen ceras de forma natural. Eso protege su interior frente a agentes externos y reduce las pérdidas de agua y gases por transpiración. A veces, las frutas, una vez recolectadas, se lavan y cepillan. Esto puede dañar esa superficie cerosa, así que algunos productores la reponen para alargar su vida útil y mejorar su aspecto. Las ceras (de abeja o plantas como la candelilla) se pulverizan sobre su superficie. No suponen preocupación para la salud, pero mejor siempre lavar la fruta si se come con piel.



Muchas frutas son enceradas para protegerlas y mejorar su aspecto

Las patatas según sus usos



EN ENSALADA

De textura harinosa, la red pontiac soporta muy bien el frío de la nevera por lo que es perfecta para hacer ensaladas, ensaladilla...



PARA COCER

Deben quedar blandas pero compactas, sin deshacerse al cortarlas. Una buena opción es la kennebec.



PARA FREÍR

Si las quieres crujientes, usa patatas nuevas; si algo blandas, seminuevas. Como variedades, la agria y la spunta.

Be

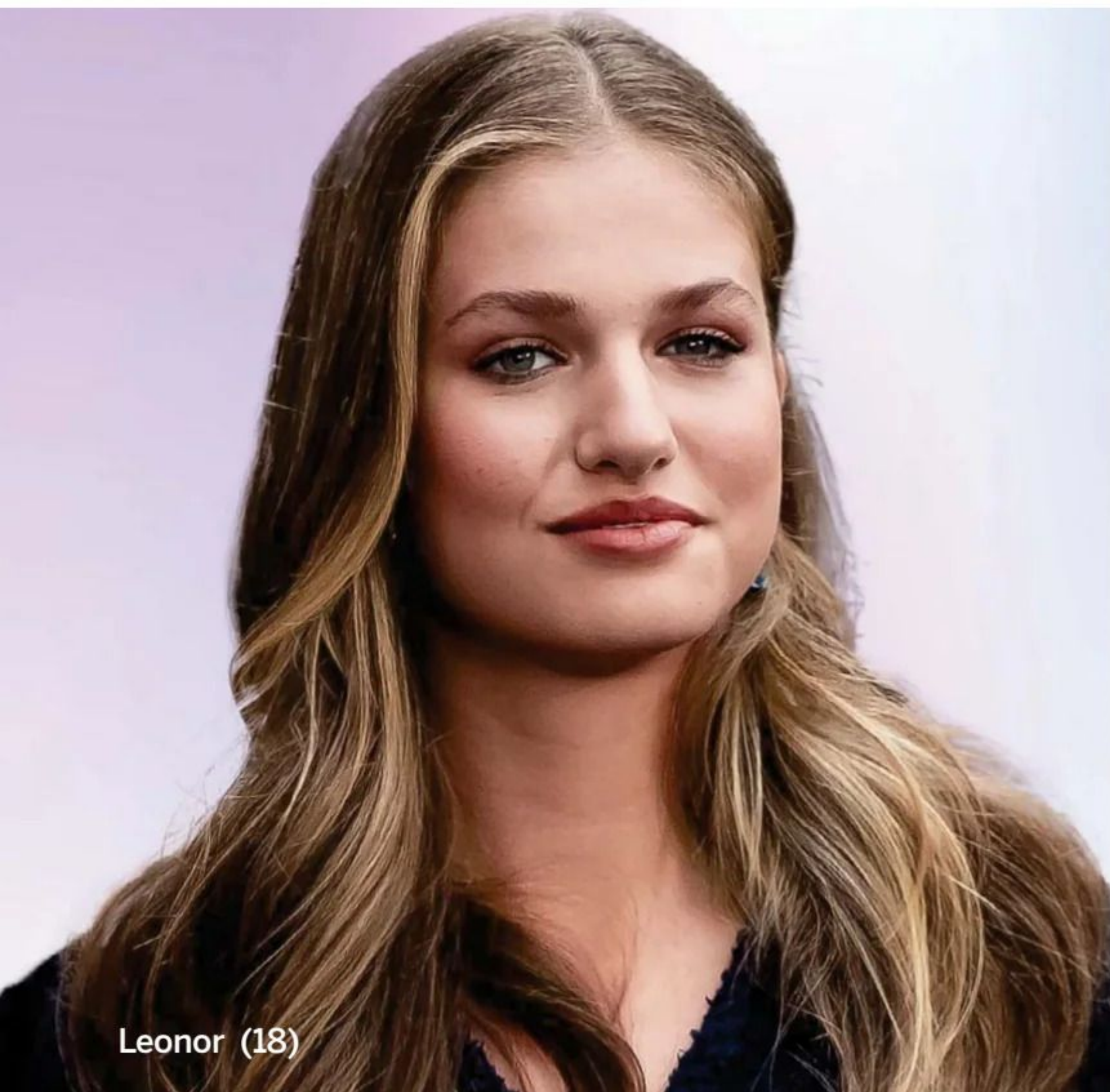


Aitana (24)

Estilos
atrevidos,
personalizados
y cómodos

Bob con gesto

La base es un corte bob recto con un flequillo ligero a la altura de las cejas. El toque distintivo lo da el peinado, con las puntas redondeadas hacia fuera, lo que aporta picardía y romanticismo al look. Este estilo equilibra muy bien los rostros alargados y suaviza las barbillas pronunciadas.



Leonor (18)

Capas largas

La melena XL vuelve a ser tendencia esta temporada. Con capas largas para conseguir movimiento natural y textura de medios a puntas, mientras que la zona superior se deja más compacta para controlar el volumen. Peinada con la raya en el centro, estiliza las facciones redondeadas.



Aitana
Sánchez-Gijón
(55)

Midi desfilada

La media melena es la combinación perfecta entre comodidad y versatilidad. Su longitud permite trabajar distintos acabados sin excesivo esfuerzo. Con los contornos desfilados, ayuda a enmarcar y resaltar los rasgos, al mismo tiempo que potencia la textura y añade mucha frescura, especialmente en cabellos ondulados o rizados.

PARA INSPIRARTE

Los cortes de las famosas

Hemos recopilado para ti los seis cortes más bonitos y que son tendencia esta temporada. ¿Con cuál te quedas?

En primavera se llevan estilos más atrevidos y con personalidad. Cortes icónicos como el bob o el mullet en distintas versiones y con acabados más naturales. Es momento de elegir estilos cómodos, que no exijan muchos cuidados, por lo que las medias melenas y los cortos ganan protagonismo. También los

cortes y los acabados que realzan la textura natural del cabello, como capas largas y desfilados suaves. Asimismo, las melenas largas vienen con fuerza esta temporada, pero siempre de la mano de un cuidado exhaustivo y acabados fluidos, personalizadas a través de flequillos o toques de color.



Sharon
Stone
(66)

Corto pixie

Ideal si buscas un corte atrevido y con personalidad. Proporciona una imagen de cabello más denso y juvenil, y también alarga visualmente la zona del cuello, realzando la imagen de forma global. El flequillo suaviza el estilo y dulcifica las facciones, con lo que ejerce una acción antiaging.



Marion
Cotillard
(48)

Nuevo mullet

El corte mullet tiene capas más cortas en la mitad superior de la melena y la parte de atrás más larga. Para actualizarlo, lleva un acabado más natural con desconexiones menos marcadas. El flequillo asimétrico le añade un plus de rebeldía. Se puede adaptar a todo tipo de rostros y melenas.

Con el asesoramiento de Conchi Arias, fundadora de Campos Curlyhair, (Granada) y M^a José Llata, directora de Peluquería Llata Carrera (Cantabria).



Taylor
Swift
(34)

Melenas
largas con
flequillos
o toques
de color

Flequillo largo

Denso y con un acabado natural, este flequillo es ideal para armonizar los rostros alargados y, en general, para conseguir una imagen más fresca y aniñada. Con una melena larga, rompe la rigidez del corte y le da personalidad. Junto a rizos y ondas, el 'match' es perfecto.

Casa al día

SIN DAÑARLO

Elimina la suciedad del teléfono móvil

Limpiarlo es fundamental para eliminar las bacterias y el polvo.

La mejor solución. Utilizar un spray desinfectante específico para pantallas. También puedes usar un líquido que contenga un 90 % (o más) de alcohol isopropílico.

Aplica el spray sobre un paño y no directamente sobre la pantalla. El paño es mejor que sea de microfibra, que es suave y no deja pelusilla. También puede servirte el típico paño que viene en el estuche de las gafas. Pásalo suavemente sobre la pantalla, sin hacer presión.



LAVADO Y SECADO

El secreto para tener unas toallas muy suaves

Utiliza un suavizante natural. El suavizante convencional forma una película alrededor de las fibras que impide que vuelvan a absorber humedad después del lavado. En su lugar, puedes recurrir a un suavizante ecológico: añade un generoso chorrito de vinagre blanco (de 30 a 60 mililitros) al compartimento del suavizante de la lavadora.

Sacude y amasa. Sacude la toalla breve pero vigorosamente antes de colgarla en el tendedero. De esta manera desenredarás las fibras y obtendrás una ropa más suave. Si ves que continúa rígida cuando la retiras, sacúdela de nuevo y muévela suavemente hacia adelante y hacia atrás entre tus manos; esto ayuda a restaurar su esponjosidad original.



¿LO SABÍAS?

Dónde se recicla el papel de aluminio

El conocido como papel 'de plata' genera cierta confusión a la hora de depositarlo en el contenedor correcto. Debe tirarse al contenedor amarillo, el mismo que las latas de refresco. Es un residuo catalogado como envase ligero. Para un buen reciclaje, procura en la medida de lo posible que no esté mezclado con restos orgánicos.

A MANO

Cómo lavar una gorra sin entopearla

Nunca debes meter las gorras en la lavadora. Es mejor lavarlas a mano con agua tibia y jabón.

Manchas. Puedes eliminarlas si mojas un cepillo o una esponja con agua y jabón y luego frotas muy suavemente.

Cercos de sudor. Humedece la zona, espolvorea bicarbonato de sodio, frota con un cepillo pequeño (tipo cepillo de dientes) y deja actuar varias horas. Luego enjuaga.

¿Secado? Envuelve la gorra en una toalla de felpa o un paño limpio para absorber el exceso de humedad. Y luego déjala secar al aire libre, sin que le dé el sol directo.

DESCUBRE LA NUEVA REVISTA **CREATIVA** LABORES DEL HOGAR

No te pierdas Creativa, la nueva revista de Labores del Hogar que, cada dos meses, llegará a tu quiosco con una selección de las mejores creaciones en bordado, crochet, patchwork... En este primer número de Creativa encontrarás una selección de 14 preciosos bordados de flores, con dibujos a tamaño real y explicaciones detalladas que te ayudarán a completarlos fácilmente. Si te gusta bordar, este número de Creativa es para ti. Por solo 4 euros.





BONITO Y PRÁCTICO ACERTAR AL ESCOGER EL FREGADERO

Si no sabes por qué material decantarte ni dónde colocarlo, sigue leyendo



TXELL HUGUET
Redactora
de El Mueble
www.elmueble.com

De acero inoxidable. Pulido o mate, es el material más usado por su resistencia, higiene y facilidad de limpieza. Los más espectaculares son los tipo abrevadero.

Sintéticos. De Silestone, Corian o Silgranit, permiten ser realizados como continuidad de la encimera, sin juntas. Dan un aire muy actual y son resistentes y antibacterianos.

De piedra. Por lo general de una pieza, tienen un alto poder estético, pero necesitan cuidados especiales (dejar-

los siempre bien secos, limpiarlos solo con jabones y paños muy suaves...) para que la piedra no se acabe estropeando.

De porcelana. Con su frontal visto, son ideales para cocinas de estética vintage. Resultan algo delicados, puede desconcharse.

¿Y dónde lo pongo? Debajo de la ventana si la hay para disfrutar de la luz y las vistas (existen griferías abatibles para ventanas no correderas). Es recomendable que desde ella puedas acceder fácilmente a las zonas de almacenaje y cocción, y que tenga al lado alguna superficie amplia de trabajo.

Es nuevo

FITFLOP FIRMA DE INGENIERÍA INTELIGENTE QUE FABRICA CALZADO

A diferencia de otras marcas en su categoría, se trata de una empresa de ingeniería inteligente que, además, fabrica calzado. A través de la ingeniería biomecánica y el diseño ergonómico, los zapatos están diseñados para complementar la estructura del cuerpo, la alineación de las articulaciones y el movimiento natural. www.fitflop.com/eu/en/



DIA

POSTRE ROCK CAPRICHO

Un postre de Mario Vaquerizo que combina crema de chocolate con galleta y caramelo salado.

www.dia.es



AFEITADORA PHILIPS SERIE 9000

Es el modelo más innovador de las afeitadoras Philips. Se adapta a las necesidades de cada hombre a través de su tecnología SkinIQ, que analiza el grosor de su barba. www.philips.es



DKV INCREMENTA LAS VENTAS ON-LINE EN 2023

DKV cerró el año con 2,3 millones de euros en ventas en el DKV Club de Salud y Bienestar y DKV Famedic, sus portales de e-commerce. www.dkvclubdesalud.com

MAJORICA EL DÍA DEL PADRE, REGÁLELE JOYAS

Majorica presenta dos colecciones de joyas masculinas ideales para regalar el 19 de marzo. Sailor, con pulseras y collares al más puro estilo náutico, y Le Club, una magnífica selección de pines para adornar las prendas. www.majorica.com/es



MUY VISTOSOS

Platos de pasta con un toque especial

Las cinco recetas que te proponemos son fáciles y deliciosas. Además, tienen una original presentación



ROLLITOS DE LASAÑA VEGETAL

14 ⌚ 1 h

- 6 placas de pasta para lasaña
- 1 berenjena, 1 pimiento rojo
- 1 calabacín, 1 cebolla
- 2 dientes de ajo, pimienta
- 100 g de judías verdes
- 100 g de calabaza, sal
- 200 ml de vino blanco
- 200 ml de salsa de tomate
- 100 g de queso rallado para gratinar, tomillo, aceite

Hierve las placas en agua con sal, según indique el fabricante. Lava la berenjena, el pimiento, el calabacín y las judías, y córtalos en dados. Pela y corta también en dados la cebolla y la calabaza. Pela y pica el ajo.

Rehoga las verduras y condimenta con sal, pimienta, tomillo y ajo. Incorpora el vino y hierve 2 minutos. Añade la salsa y guisa a fuego medio 10 minutos. Separa las verduras de la salsa con un colador. Vierte esta en una bandeja de asar.

Corta las placas por la mitad, a lo largo. Enrolla cada tira formando rollitos, ponlos sobre la salsa y rellena con las verduras. Espolvorea con queso rallado. Hornea a 190° 8 minutos. Sirve con hojitas de tomillo.

RAGÚ DE TERNERA CON CINTAS DE PASTA

II 4 ⌚ 1 h 30 min

- 800 g de ternera para estofar en dados
- 300 g de cintas de pasta
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- ½ pimiento verde italiano
- 1 cda. de concentrado de tomate
- 75 g de tomate seco
- 1 l de caldo de carne
- 100 ml de jerez
- Aceite, mantequilla, sal
- Pimienta y harina

Pela y corta las zanahorias en bastones. Limpia y corta el pimiento en juliana. Pela y corta la cebolla de la misma manera.

Salpimienta y enharina la carne, fríela en una cazuela con un poco de aceite y resérvala. Sofríe la cebolla en ese mismo aceite hasta dorarla, incorpora el pimiento y la zanahoria, y rehoga 5 minutos.

Agrega el jerez, deja evaporar el alcohol, añade el tomate concentrado, la carne y el caldo; cuando hierva, baja el fuego y guisa durante 1 hora, añadiendo caldo caliente si ves que se va consumiendo.

Cuece la pasta al dente en agua hirviendo con sal. Funde la mantequilla, añade el tomate seco troceado, rehoga durante 2 minutos y mezcla con la pasta escurrida. Repártela en los platos, añade un cucharón de carne, un chorrito de aceite y pimienta, y sirve.



TRUCO

Queda mejor si de la ternera se utilizan partes magras: aguja, babilla o falda.

ESPAGUETIS CON PESTO Y SALMÓN MARINADO

II 4 ⌚ 50 min

- 350 g de espaguetis
- Brotes de germinados
- 1 manojo de albahaca fresca
- 1 o 2 ajos, sal
- 2 cdas. de piñones
- 40 g de parmesano troceado o rallado, pimienta
- 150 ml de aceite de oliva

Para el salmón:

- 450 g de lomo de salmón fresco en una pieza
- 200 g de azúcar, 200 g de sal
- 2 cucharadas de salsa de soja

Marida el salmón. Mezcla la sal y el azúcar, y cubre el lomo de pescado. Reserva en la nevera 4 horas. Después, sacúdalo y márcalo en la plancha

durante 1 minuto por cada lado. Retíralo enseguida del fuego y cúbrelo con un poco de salsa de soja.

Deshoja la albahaca e introduce las hojas en el vaso de la batidora. Añade el aceite, el ajo pelado, los piñones, el queso parmesano y una pizca de sal y pimienta. Tritura estos ingredientes con la batidora hasta obtener una salsa pesto de textura fina.

Hierve la pasta en abundante agua hirviendo, el tiempo indicado por el fabricante, escúrrela, mézclala con la salsa pesto y sírvela enrollándola con la ayuda de un tenedor.

Filetea el salmón y distribúyelo sobre los espaguetis. Decora los platos con algunos brotes frescos.





LASAÑA FRÍA DE BACALAO Y AGUACATE

II 6 ⌚ 25 min

- 8 láminas de lasaña precocida
- 200 g de bacalao ahumado
- ½ limón
- 2 aguacates
- 4 tomates maduros
- 1 cda. de paté de aceitunas negras
- Aceite de oliva, sal

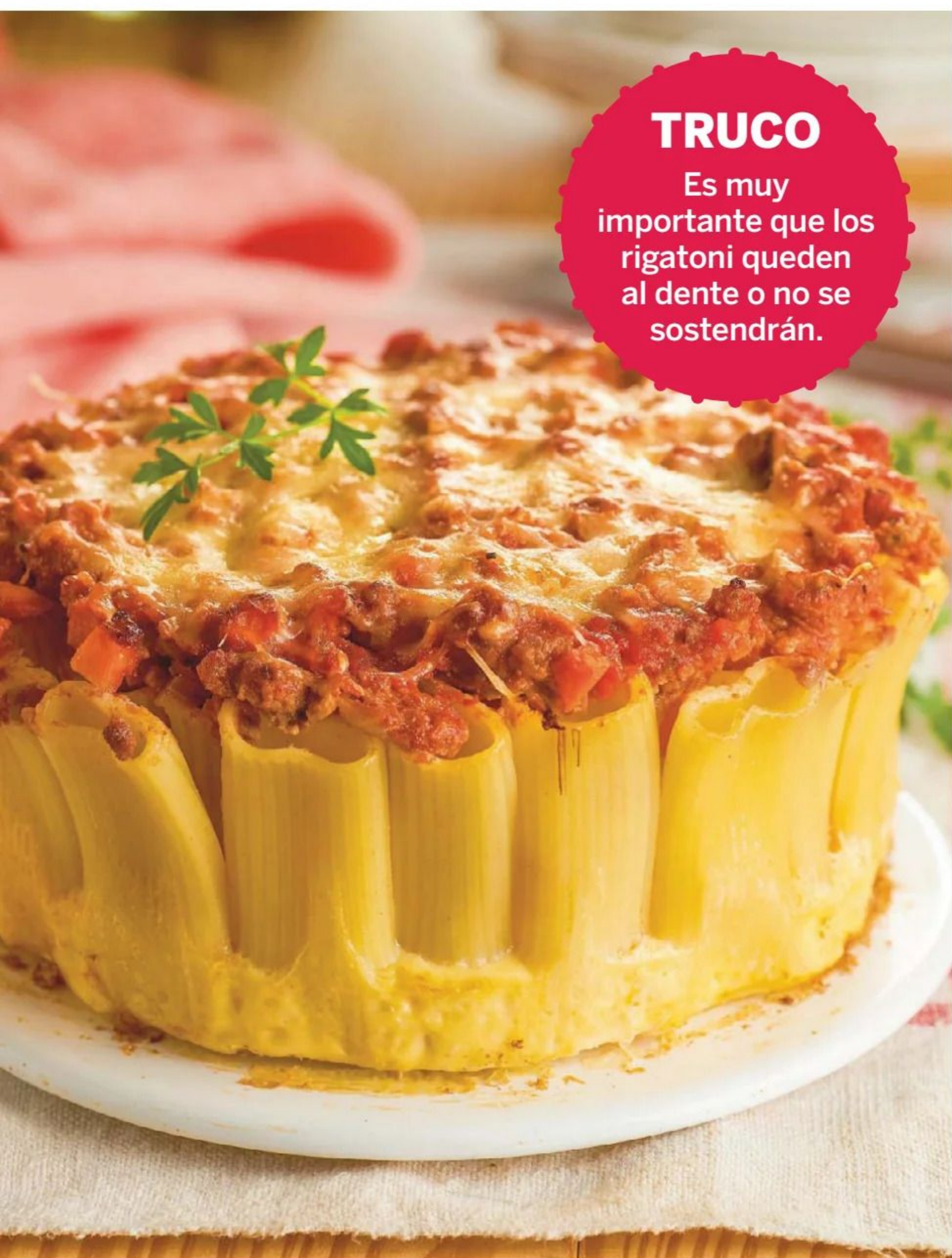
Remoja la pasta en agua caliente con unas gotas de aceite y sal el tiempo que indique el envase. Déjala escurrir en un paño y córtala en rectángulos iguales. Exprime el limón.

Parte los aguacates por la mitad, retira los huesos y pélalos. Córtalo en láminas y rocíalas con el zumo de limón.

Lava los tomates y ábrelos por la mitad. Corta 1 en gajos y resérvalos para la decoración final del plato. Ralla los demás y deja escurrir bien la pulpa en un colador para eliminar el exceso de agua.

Adereza la pulpa de tomate con aceite y sal. Distribúyela en 4 aros pequeños de repostería dispuestos en otros tantos platos, a un lado. Mezcla el paté con 3 cucharadas de aceite. Trocea el bacalao y retira los aros con cuidado.

Monta las lasañas en los platos, junto al tomate, alternando láminas de pasta y capas de aguacate y bacalao; debes terminar con pescado. Decora la lasaña con el aceite de aceitunas negras y los gajos de tomate reservados.



TRUCO

Es muy importante que los rigatoni queden al dente o no se sostendrán.

PASTEL DE RIGATONI CON CORDERO

II 4 ⌚ 45 min

- 250 g de rigatoni
- 250 g de carne picada de cordero
- 2 cebollas, 2 zanahorias
- 200 ml de tomate triturado
- 2 huevos
- 1 yogur natural
- 100 ml de nata
- 150 g de queso rallado
- Aceite, sal
- Pimienta

Cuece la pasta en abundante agua con sal según indique el envase. Escúrrela y refréscala. Pela, pica y sofríe las cebollas en una sartén con 4 cucharadas de aceite 4 o 5 minutos.

Pela y pica las zanahorias; añádelas y sofríe 4 minutos. Salpímenta, agrega la carne y dórala. Vierte el tomate, cocina 4 o 5 minutos, sazona y reserva. Precalienta el horno a 200°.

Cubre el fondo y las paredes de un molde redondo, alto y desmontable con papel de horno y rellénalo con los rigatoni, de pie uno junto al otro sin que se chafen. Bate los huevos con la nata y añade el yogur.

Vierte esta mezcla sobre los rigatoni, de forma que se reparta bien por todo el fondo. Cubre el pastel con la boloñesa de carne, espolvorea con el queso rallado, hornea entre 15 y 20 minutos, y retira del horno. **Deja entibiar** el pastel un poco, desmolda, retira el papel con cuidado y sirve.

La receta de Rafuel

EL CHEF QUE TRIUNFA EN INSTAGRAM (@rafuel55)



LOS
TRUCOS
DEL
CHEF

• **Yo reaprovecho siempre que puedo.**

Si la burrata es de buena calidad, puedes utilizar su agua para preparar un risotto, dándole más aroma.

• **Un giro de sabor.**

Prueba a saltear los tomates y los pimientos, y a agregar un poco de albahaca a la mezcla antes de triturar. Pero sirve la sopa igualmente fría.

Crema de tomate, fresones e higos

Buenísima, con una combinación de sabores muy sorprendente

II 2 30 min

- 3 tomates de Zamora
- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento verde
- 1 cebolleta
- 1 diente de ajo
- 10 fresones, 6 uvas
- Vinagre de Jerez
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal, pimienta
- 2 higos, 1 burrata
- 50 g de virutas de jamón ibérico
- Pan de barra



Limpia y trocea los tomates, los pimientos, los fresones, la cebolleta y el diente de ajo. Mézclalo todo y salpimienta.



Riega las hortalizas con un chorrito de vinagre de Jerez y un chorro generoso de aceite de oliva virgen extra. Bate.



Corta unas rodajas de pan muy finitas y tuéstalas. Lava y corta por la mitad las uvas. Corta el higo en gajos.



Sirve la crema en los platos y distribuye en los bordes unos gajos de higo, unas uvas y también el pan tostado.



Añade a cada plato, en el centro, un trozo de burrata y dispón unas virutas de jamón ibérico encima.



Decora cada plato con un hilo de aceite de oliva virgen extra y con unas hierbas o flores a tu gusto.



DIRECTOR Luis Pliego

DIRECTORA DE ARTE Susana de Almeida
SUBDIRECTORA Laura Giménez
JEFES DE REDACCIÓN Rafael Bladé, Karmele Izaguirre

JEFE DE FOTOGRAFÍA Alfredo Garófano
FOTOGRAFÍA Pedro Pernía
EDICIÓN GRÁFICA Roser Camps
JEFA DE COMPRAS Marta Platel
REDACCIÓN Sílvia Quiroga, Estela Cebrián, Aida García
MAQUETACIÓN Dolors Cabeceran (jefa de maqueta),
Jordi Juncosa
TRATAMIENTO DE IMAGEN Cristina Molinero

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

WWW.LECTURAS.COM
DIRECTOR José Confuso
REDACTORA JEFE Gema Amil
REDACCIÓN WEB Estefanía Fernández, Jara Bravo, Adrián
López, Raquel Bernal

COLABORADORES EXTERNOS Óscar Aragón, Isabel Bertral,
Anxo F. Couceiro, Natàlia Galbán, Enric Gisbert, Montse Jolis,
Laura Martín, Sonia Murillo, Noelia Zazo

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

RBA PUBLIVENTAS

CEO Enrique Blanc
DIRECTORA GENERAL Ariadna Hernández Fox
DIRECTORA COMERCIAL NACIONAL DE REVISTAS
FEMENINAS Mª del Mar Casals
DIRECTOR DE NEGOCIO DIGITAL Serafín González
SUBDIRECTOR DE ESTRATEGIA
COMERCIAL Y DIGITAL Iván Lorente
SOLUCIONES DE IMPLEMENTACIÓN
DE PUBLICIDAD DIGITAL Alicia Cortés

MADRID Y NORTE:
DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Belén Pérez-Bedmar,
Belén González

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

BARCELONA Y LEVANTE:
DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Ángela Carpio, Olga
Fernández, Cristina Hombravella
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Ainhoa Argente
PUBLICIDAD BARCELONA Diagonal, 189. 08018 Barcelona.
Tel. 93 415 23 22

RBA REVISTAS

PRESIDENTE RICARDO RODRIGO
EDITORA ANA RODRIGO
DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO JOAN BORRELL
DIRECTORA GENERAL AUREA DIAZ

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

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

Atención al suscriptor y lector: suscripciones@rba.es


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

© RBA REVISTAS, S.L. 2024

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

Pasatiempos

Autodefinido por Olissip

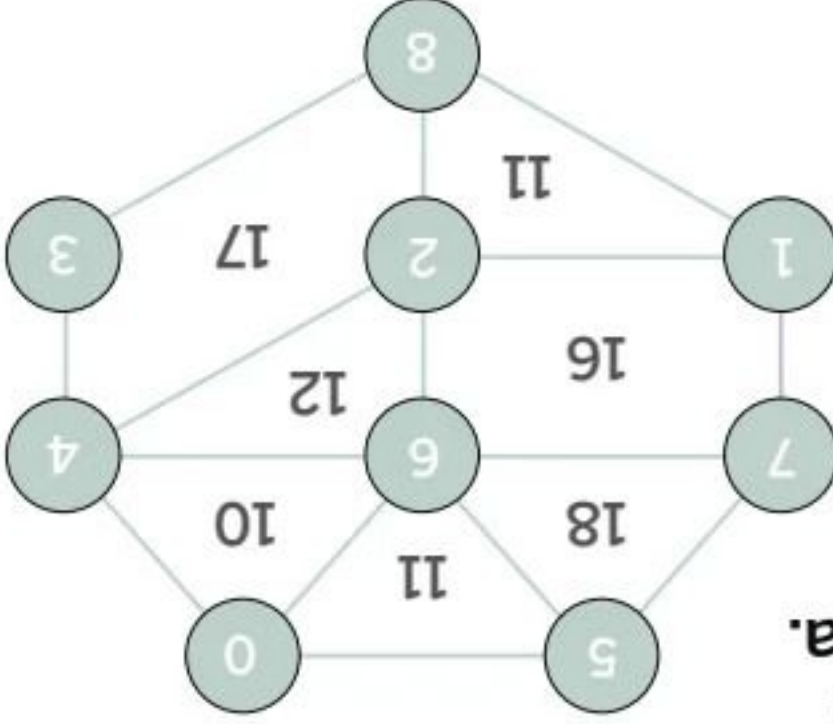


Resultado de añadir	Preposición que multiplica	Hilo de la caña de pescar	Ahora mismo, sin espera	Supermer-cado de 24 horas
Tosco, sin pulimento	Moneda de los EE. UU.	Secreto bien guardado	Fruto de la palmera	
		Abstinencia de comida		
Residencia de color				Vocal con punto
Taimada o tramposa				Muy gastada por el uso
Diestro en la equitación	Lo contrario al bien	Él es Sebastián...		
Parte blanda del pan	Jabón de cuerpo entero	Recipiente de laboratorio		
				Colina de arena en el desierto
	Desinterés, pasividad			
	Como clavo pequeño			
Partícula sin carga			Lucha por el liderato	
La amiga de la Bestia			Inclinar hacia un lado	
		Lombarda o de Bruselas	La cabeza del duende	
		Televisión coloquial	Nunca tiene suficiente	
Símbolo de mil kilos	La redacta el notario	Quieren locamente		
Prisionera muy real	Trabajad la tierra	En aquel lugar de Valladolid		
	Escarcha blanca		Cierra la puerta	
	Consonante que pluraliza		Liga un capicúa	
Preposición que va después de	Como la vida misma	Pervertida y con ofensa		Un poco de orden en el orfanato
La segunda en música		Mellizas en el valle		
	La tercera en discordia		De todo, solo la mitad	
	Al este del edén		La inicial de Gabriel	
Paraíso terrenal		Soltar o dejar libre lo molesto		

SUDOKU ★★ medio

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

SOLUCIONES



Telaraña numérica.

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

SUDOKU ★★ medio

R	V	A	G	R	A	L	A	R	L	E	N	E	D	E	T
O															R
	S	A													A
A															R
N	A														B
U															E
D															N
I															E
A															M
V															J
I															A
D															R
															U
															D
															E
															A
															D
															A
															D
															A
															D
															A
															D
															A
															D
															A
															D
															A
															D
															A
															D
															A
															D
															A
															D
															A
															D
															A
															D
															A
															D
															A
															D
															A
															D
															A
															D
															A
															D
															A
															D
															A
															D
															A
															D
															A
															D
															A
															D
															A
															D
															A
															D
															A
															D
															A
															D
															A
															D
															A
															D
															A
															D
															A
															D
															A
															D
															A
															D
															A
															D
															A
															D
															A
															D
															A
															D
															A
															D
															A
															D
															A
															D
															A
															D
															A
															D
															A
															D
															A
															D
															A
															D
															A
															D
															A
															D
															A
															D
															A
															D
															A
															D
															A
															D
															A
															D
															A

Horóscopo



Lyly
Collins
(35).

PISCIS

20 febrero-20 marzo

Mejoras en el aspecto financiero. **Alguien de tu entorno social te dará las pautas para que tu economía salga a flote.** Esto elevará tu ánimo. Además, si has pasado por un periodo de duelo a causa de alguna ruptura, ahora notarás día a día que empiezas a superarlo y que vuelves a tener de nuevo ganas de salir y divertirse. No desperdices ninguna ocasión de hacerlo porque te conviene mucho.

TAURO

20 abril-20 mayo

Te conviene reconciliarte con familiares y amigos, te sentirás mejor. Te dará también empuje para enfrentarte a intensas jornadas laborales que te servirán, a la larga, para promocionarte. **Evita el malhumor que te podría crear el exceso de trabajo** o tu relación de pareja podría salir perjudicada.

GÉMINIS

21 mayo-20 junio

Si te solicitan un préstamo y estás en disposición de colaborar, hazlo; una negativa podría afectar a tu karma. Tu punto débil estos días será tu relación sentimental. **Deja de controlar a tu chico y de meterte en sus decisiones.** Para el tema familiar, en cambio, será una semana bastante positiva.

CÁNCER

21 junio-22 julio

Días laborales excelentes, tus méritos se verán reconocidos. Tu autoestima y tu moral estarán por las nubes y esto influirá en lo demás, especialmente en lo sentimental. Puedes deslumbrarte por alguien y hasta plantearte romper con todo. Reflexiona, no habrá vuelta atrás y podrías lamentarlo.

LEO

23 julio-22 agosto

Podrás poner en marcha ese proyecto que había sido rechazado. Tu autoestima crecerá por ello. **Confía en tu intuición más que nunca.** Esfuérzate en mantener la armonía a tu alrededor, te beneficiará mucho. Te convencerás de que valió la pena luchar por ese amor del que ahora tanto disfrutas.

VIRGO

23 agosto-22 sept

No puedes pasarte la vida echándole en cara a tu pareja que está más pendiente de su trabajo que de ti. Si tiene una profesión que le resta tiempo tendrás que aceptarlo o cambiar de novio. **Buen momento laboral, estás ganando prestigio,** pero has de pasar más de los chismorreos por envidia sobre ti.

LIBRA

23 sept-22 oct

Controla tu mal genio y sentirás las buenas vibras que generas en torno a ti. **Deberías iniciar un ciclo de renovación.** Se cruzará alguien en tu camino que te ayudará a entenderlo. Deberás también comprender el alcance de la crisis sentimental por la que atraviesas. Estás a tiempo de reconducirla.

ESCORPIO

23 oct-21 nov

Puede que tu pareja opine que te pasas con los gastos y es probable que lleve razón. No te sientas ofendida y **evita esas compras impulsivas que te dejan sin blanca.** También pueden llegar a tus oídos ciertos chismorreos de personas envidiosas. Ni caso, no tienen ningún fundamento.

SAGITARIO

22 nov-20 dic

Si tu relación sentimental te inquieta porque tu chico te ignora, lo justo sería decirle adiós. Antes, asegúrate bien de que no se trata solo de tu percepción. También en el ámbito laboral algunas personas te han hecho la vida difícil. **No toleres más estas situaciones y habla con quien pueda solucionarlo.**

CAPRICORNIO

21 dic-20 enero

Excelentes días para iniciar una actividad comercial por cuenta propia. **Los astros te protegen ahora en lo económico** y te proporcionarán los medios necesarios. Especialmente recomendable si tu trabajo actual no te llena o si lo vives con tensión porque sufres algún boicot. El tiempo pondrá a cada uno en su lugar.

ACUARIO

21 enero-19 febrero

Levanta el ánimo, en lo laboral te espera un reto. **Tendrás una buena oportunidad de progresar y has de estar al cien por cien** para lograrlo. En el amor, estás viviendo por tu soledad un reflejo de tu estado de ánimo. Aprovecha este tiempo de libertad para fortalecer tu salud emocional. Te conviene mucho.

PERSONAJES QUE TAMBIÉN CUMPLEN AÑOS



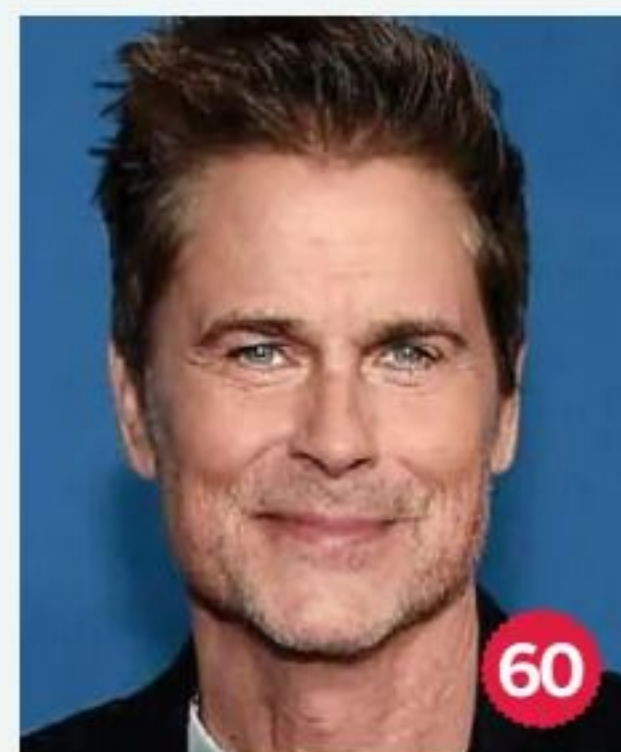
MALÚ



EVA
LONGORIA



PILAR
RUBIO



ROB
LOWE



MÓNICA
CRUZ

Tarot
ALICIA GALVÁN®

922 679 362
806 514 514

Coste Máximo 806 : 1,21 € / minuto red fija, 1,57 € / minuto red móvil. iva incluido. mayores de 18 años.
Alejada S. L., Apartado de correos 145. Código Postal 38200. Santa Cruz de Tenerife. Servicio de Ocio y Entretenimiento.

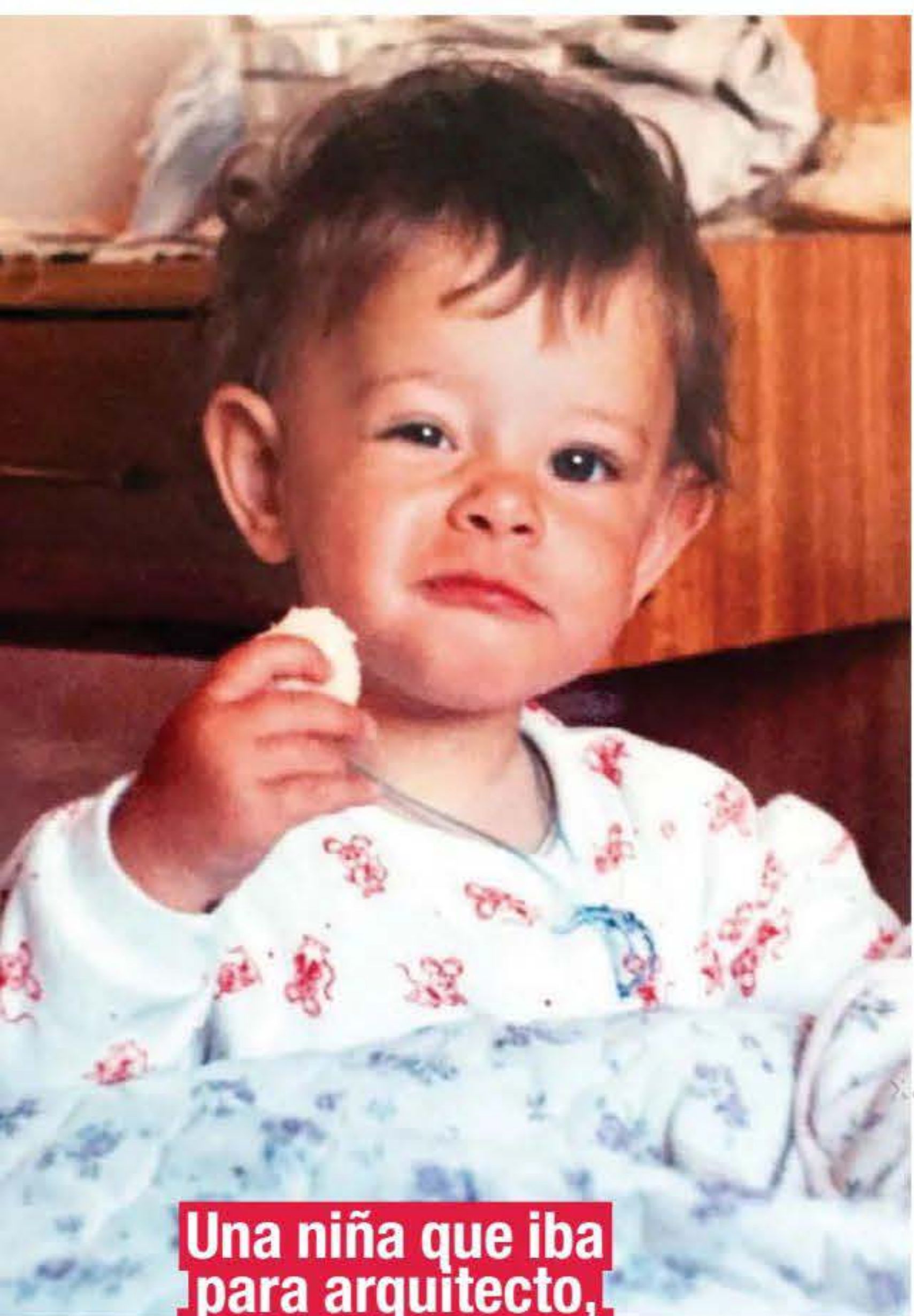
PREDICCIONES
2024
aliciagalvan.com

Tarot Violeta

Profesora de tarot y vidente de nacimiento, igual que mi madre y mi abuela
Más de 30 años ayudando a mucha gente
Amarres de amor
100% efectivos

621 120 850
872 216 605

Feliz cumpleaños



Una niña que iba para arquitecto, pero se enamoró de la televisión



Llegó al cine por la puerta grande con 'Mar adentro'

Belén Rueda, que cumple 59 años el 16 de marzo, empezó a los 25 en 'VIP Noche'. Ha triunfado con series como 'Periodistas' o 'Los Serrano' y películas como 'Mar adentro' o 'El orfanato'.



BELÉN RUEDA

CUMPLE 59 AÑOS SOLTERA, VOLCADA EN SU TRABAJO Y EN PLENA FORMA



La actriz está a punto de estrenar 'Caída libre', un thriller con el que se reencuentra con J. A. Bayona tras 'El Orfanato'

Desde su debut como azafata en 'VIP Noche', la carrera de Belén Rueda ha subido como la espuma. Ganadora de un Goya por 'Mar adentro', es una actriz de referencia del cine español y, en plena forma, arrasa en todas las alfombras rojas que pisa. Desde hace un año, que rompió con el piloto Javier Artime, no se le conoce pareja. "Estoy enamorada de la vida", asegura. Madre de dos hijas, ve orgullosa cómo la mayor, Belén Écija, ha seguido sus pasos. "Mi Belén es alucinante", dice orgullosa. **L**

Su hija mayor, Belén Écija (30), ha seguido sus pasos como actriz. Trabajaron juntas en la serie 'Madres'.





PUNT ● ROMA

puntroma.com