www.semana.es

SEMANA

1 DE MAYO DE 2024 NÚM. 4.395 • 2,50 € CANARIAS 2,60 €

EXCLUSIVA

CRISTINA BLANCO

Sus primeras imágenes tras amputarle una pierna

EXCLUSIVA

RICHARD GERE

Se compra una casa en Madrid valorada en 11 millones de euros

Alemania: 7€. Bélgica: 5€. Finlandia: 8,80€. Francia: 5,50€. Reino Unido: 5,30 LB. Italia: 4,60€. Luxemburgo: 5,50€. Portugal: Cont. 2,50€. Suiza: 9 F.S.

EXCLUSIVA

IÑAKI URDANGARIN NOS HABLA DE SU NUEVA VIDA

"Estoy divorciado y ya no tengo ninguna condena"

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:

www.semana.es

SEMANA

PACK DE 2 LIBROS DE RECETAS SALUDABLES

9'95 € OFERTA 2X1

PÍDELOS EN TU QUIOSCO

¡no te quedes sin ellos!

PÁGINA
32
JOAQUÍN PRAT: ROMÁNTICO 49 CUMPLEAÑOS CON SU NOVIA, ALEXIA PLA.

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
Ó escanea el código QR:

PÁGINA
16
REINA LETIZIA: SU VIAJE MÁS DIFÍCIL EN LOS PAÍSES BAJOS.

4 Iñaki Urdangarin: "Estoy divorciado y ya no tengo ninguna condena".

8 Rodolfo Sancho: ¿qué se esconde detrás de su sonrisa?

10 Cristina Blanco: primeras imágenes tras amputarle una pierna.

14 Luis Miguel celebra su cumpleaños con Paloma en Las Vegas.

22 Reina Letizia: qué es el neuroma de Morton que sufre.

30 Michu: "Mi bebé está ahora con su abuela Rocío Jurado, que lo cuida".

36 Melendi, constructor de viviendas de lujo.

42 William Levy: su tormentosa ruptura con Elizabeth Gutiérrez".

66 Edith Salazar: "Hacerme popular en tan poco tiempo fue algo inesperado".

70 Bisbal y Rosanna brillan en los Platino.

80 Carlos Mata regresa a España para casar a su hijo.

82 Sheila Blanes: la nueva vida de Camilín y la pena de su madre.

84 Carmen Borrego pone tierra de por medio.

86 Richard Gere y su mujer se instalan en Madrid.

88 Carme Chaparro: "Los libros me salvaron la vida".

92 Sofía Palazuelo triunfa en la Feria de Abril.

98 Así hemos cambiado: Luis Alfonso de Borbón.

y además no te pierdas...

Fascículo 16

*no disponible en el formato POCKET ni EDICIÓN ESPECIAL

PÁGINA
38
PILAR RUBIO: "YA NO ME IMPORTA LO QUE SE DIGA DE MÍ".

EXCLUSIVA

Iñaki Urdangarin: "Estoy divorciado y ya no tengo ninguna condena"

El exmarido de la Infanta Cristina nos cuenta que desea emprender una nueva vida alejado del foco mediático

A comienzos de este año finalizó su proceso de divorcio con la Infanta Cristina.

EL pasado 9 de abril, Iñaki Urdangarin (56) terminó de forma oficial su condena por malversación, fraude, delitos fiscales, prevaricación y tráfico de influencias en el caso Noos. Un hecho que, unido a su reciente divorcio de la Infanta Cristina (58), supone para el exjugador de balonmano un antes y un después, ya que desea emprender una nueva vida. Así ha querido dejarlo claro el exmarido de la Infanta Cristina cuando le hemos preguntado: "Estoy divorciado y ya no tengo ninguna condena. Quiero ser una persona normal, con una vida normal y disfrutar de mis hijos y de mi libertad".

Una persona normal

Iñaki, al ver a un periodista y un fotógrafo que esperaban en la calle, quiso pararse a pedir algo de espacio y expresar su deseo de que sus nuevas circunstancias supongan un punto de inflexión. Cree que, tras haber cumplido su deuda con la sociedad y desvincularse de la Familia Real, tiene poco ya que explicar: "No quiero que me fotografíen ni que me pregunten. Quiero ser una persona anónima. Ya no tengo que dar explicaciones de nada. Ya no formo parte de eso (la Familia Real). Quiero ser una persona normal y disfrutar de mi vida. Quiero tener una vida tranquila", asegura.

"Ya no formo parte de eso (la Familia Real). Quiero ser una persona anónima y disfrutar de mi vida", confiesa

Una vida en la que ocupa un lugar fundamental Ainhoa Armentia (45), su pareja desde hace dos años, que le ha dado el apoyo y la ayuda que necesitaba para hacer frente a todas las dificultades con las que se ha encontrado en estos últimos tiempos.

A pesar de que los rumores de crisis les persiguen, lo cierto es que Iñaki está muy feliz junto a Ainhoa, a la que conoció en el bufete de abogados en el que trabajó cuando recibió el tercer grado penitenciario en el año 2021. Junto a ella, Urdangarin ha ▶▶▶

"Quiero disfrutar de mis hijos y de mi libertad", afirma Urdangarin.

▶▶▶ iniciado una nueva vida y reside en un piso alquilado que se encuentra en la misma urbanización de la ciudad de Vitoria en la que vive su madre, que, junto con sus hermanos y sobrinos, son una pieza fundamental en la existencia de Iñaki.

Pero entre estos afectos, ocupan un lugar de honor sus hijos, Juan (24), Pablo (23), Miguel (21) e Irene (18), fruto de su matrimonio con la Infanta Cristina. Cuatro hijos que forman parte de la familia del Rey Felipe VI y que, por ende, provocan un interés público. Y es por esa parte, como padre de los sobrinos del Rey y primos de la Princesa de Asturias, por la que Iñaki, que también ha sido uno de los mejores jugadores de balonmano que ha dado nuestro país, puede seguir despertando interés a pesar de su deseo.

Una nueva vida

Es así como, sin el título de duque consorte, sin escoltas oficiales y con la losa que conlleva haber pasado por prisión, Iñaki está intentando arrancar su nueva vida.

Iñaki asegura que quiere "tener una vida tranquila".

Sus ingresos se basan en un subsidio como preso en libertad de 463'21 euros al mes. Así su mayor deseo es encontrar un trabajo acorde con su preparación y necesidades.

Iñaki reside junto a Ainhoa Armentia en un piso alquilado que se encuentra en la misma urbanización donde reside su madre.

Dejando a un lado los acuerdos económicos de su divorcio con la Infanta Cristina, sus ingresos se basan en una pensión como preso en libertad de 463'21 euros al mes, que poco tiene que ver con las cifras millonarias que manejaba tiempo atrás.

"Quiero ser una persona normal. No tengo que dar explicaciones de nada", asegura contundente Urdangarin

Según manifiestan tanto Iñaki como su abogado, su principal deseo es encontrar un trabajo acorde con su preparación y necesidades. Debido a su pasado como jugador de balonmano, a Iñaki le gustaría que este estuviera relacionado con el mundo del deporte, pero, consciente de lo complicado que está el panorama, no se cierra a nada. Y es que, tal y como nos dijo, su sueño es "tener una vida tranquila". ■

UNA CONDENA CUMPLIDA

En 2017, Urdangarin fue condenado a seis años y tres meses de prisión, condena que en 2018 fue rebajada a cinco años y diez meses. En diciembre de ese año, ingresó en la cárcel de Brieva, en Ávila, y en septiembre de 2019, la Justicia le concedió salir de prisión dos veces por semana para cumplir labores de voluntariado (en la imagen). En enero de 2021, obtuvo el tercer grado y en marzo de ese año logró la libertad condicional pidiendo su traslado a Vitoria. El pasado 9 de abril, Iñaki terminó oficialmente su condena.

Rodolfo Sancho: ¿qué se esconde detrás de su sonrisa?

La actitud del actor en las últimas sesiones del juicio de su hijo se ha vuelto a convertir en objeto de polémica

DESDE que el caso de su hijo, Daniel Sancho (30), salió a la luz, la actitud pública de Rodolfo Sancho (49) ha estado envuelta en polémica. La soberbia de los primeros días con su "no van a conseguir lágrimas de mí ", dio paso a un mutismo absoluto para luego convertirse en los últimos tiempos en reacciones airadas hacia los medios de comunicación. Medios que, por otra parte, han sido los que han logrado que su causa no cayera en el olvido ni se ralentizase, como ha ocurrido en otras ocasiones.

"Muy contentos"

Pero es su sonrisa, esa tan abierta y segura de sí misma que ha mostrado durante las últimas sesiones del juicio, la que más ha inquietado

SU CORAZA
Rodolfo quiere mostrar su optimismo en relación al juicio ofreciendo su mejor sonrisa.

tanto a los presentes en el tribunal tailandés de Koh Samui como a aquellos que seguimos el caso desde la distancia. "Está todo bien. Estamos muy contentos", afirmaba a la salida del juzgado Rodolfo, muy sonriente.

Esta sonrisa se debe a que declaraciones, como la de una médico forense independiente, y datos de la investigación apoyarían la versión de Daniel de que no fue un asesinato premeditado. Al mismo tiempo, la primera declaración del joven, la única en la que reconocía la premeditación, podría ser invalidada por considerarse que no se realizó debidamente. Optimistas noticias para la defensa, pero que siguen sin justificar la sonrisa de satisfacción de Rodolfo, teniendo en cuenta que su hijo ha reconocido la atrocidad de haber descuartizado a Edwin Arrieta.

De hecho, Darling Arrieta, la hermana de Edwin, también ha criticado la actitud de Rodolfo, asegurando: "No tiene sentimientos. No hay temor de Dios. Sale sonriente y feliz y no sabe que hay unos padres que no van a poder ver a su hijo y que les ha tocado vivir todo esto".

Como el propio Rodolfo explicó tras su primer encontronazo con la prensa, su actitud dura y prepotente es "un mecanismo que usa para sentirse firme y fuerte para ayudar a mi hijo". Una coraza que sigue manteniendo para no derrumbarse y luchar para lograr para su hijo la menor de las penas.

Su optimismo no justifica su sonrisa de satisfacción teniendo en cuenta la atrocidad que cometió su hijo, Daniel

Sin embargo, este comportamiento le está reportando severas críticas por parte de la gente de a pie y es bastante posible que también le pase factura profesionalmente. ■

DARLING ARRIETA, INDIGNADA CON RODOLFO

En su intervención en el programa *¡De Viernes!*, Darling Arrieta pidió a Rodofo Sancho, que se ha referido a Edwin como "ese tipo", que sea "más respetuoso cuando hable de su hermano". También se mostró muy dolida porque el actor haya asegurado que hay dos víctimas: "El hijo de ellos sigue con vida", sentenció.

Al contrario que Rodolfo, su exmujer, Silvia Bronchalo, se muestra mucho más seria y comedida tras las sesiones del juicio.

EXCLUSIVA

Cristina Blanco: primeras imágenes tras perder una pierna

La exvidente y madre del actor Miguel Ángel Muñoz sufrió hace cinco meses la amputación de su extremidad inferior izquierda y desde entonces vive en una residencia madrileña

En los años 90, cuando Cristina era la vidente de los famosos y Miguel Ángel despuntaba como actor.

LA que fuera la vidente más mediática de los años 90 llevaba años alejada de los focos. Una decisión que tomó en un momento muy concreto y difícil de su vida, pensando sobre todo en el bien de su hijo mayor, el actor Miguel Ángel Muñoz (40).

Desde entonces, poco o nada sabíamos de Cristina Blanco (59), hasta que el pasado noviembre, SEMANA publicaba en exclusiva una noticia impactante: estaba ingresada en el hospital y había sufrido la amputación de la pierna izquierda.

Documento único

Nuestra revista tenía en primicia toda la información y sabíamos además que su hijo, muy preocupado, lo había organizado todo para instalar a su madre en una residencia donde pudiese recibir todos los cuidados necesarios.

Han pasado más de cinco meses y ahora SEMANA ofrece otro documento excepcional: las primeras imágenes de Cristina en mucho tiempo. La encontramos dando un paseo, en silla de ▶▶▶

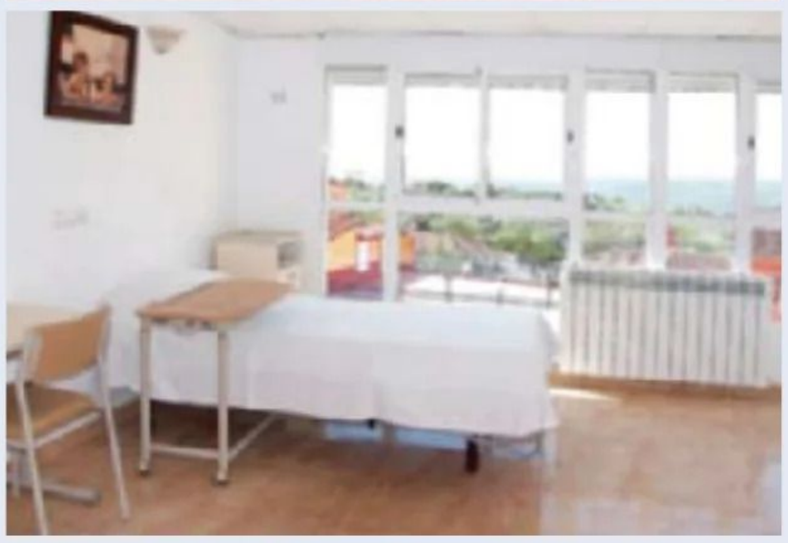
Cristina apenas sale de la residencia, aunque en ocasiones acude a almorzar con amigas a algún restaurante cercano.

CRISTINA BLANCO

La madre de Miguel Ángel Muñoz también ha librado una valiente batalla por la salud mental.

SU NUEVA CASA

La residencia en la que está Cristina está situada en una pequeña localidad a unos 90 kilómetros de Madrid, y está rodeada de zonas ajardinadas, tiene 133 plazas y todos los servicios que necesitan quienes viven ahí de forma permanente. Zonas comunes luminosas, habitaciones dobles o individuales desde 1.300 euros al mes y un equipo atento y cariñoso.



Tras su operación, Cristina se desplaza en silla de ruedas ya que no fue posible colocarle una pierna ortopédica

▶▶▶ ruedas y acompañada de unas amigas, por los alrededores de la que ahora es su casa, situada a unos 90 kilómetros de la capital. Y hablamos con ella interesándonos por su estado.

Cristina ha tenido que adaptarse a su nueva situación y no ha sido fácil. Sabemos que no suele salir de la residencia debido a sus problemas de movilidad, pero en ocasiones le gusta acercarse a almorzar a algún restaurante cercano o dar una vuelta por el casco antiguo, como ella misma dijo.

"Me encuentro muy bien, muy cuidada, como en familia", comentó al preguntarle cómo se encontraba.

Miguel Ángel, que se encargó de buscar la residencia, llama a su madre todos los días y la visita siempre que puede

También nos confirmó que su hijo, Miguel Ángel, la llama a diario y la visita siempre que su trabajo se lo permite, al igual que sus otras dos hijas, Gabriela y Nabila, de origen boliviano, a las que adoptó siendo niñas.

La residencia tiene una amplia zona ajardinada y el precio de una habitación individual con baño propio ronda los 1.500 euros. Además, dispone de un completo equipo compuesto por médicos, enfermeras, fisioterapeutas, psicólogos... Todo para que los residentes disfruten de un ambiente agradable y adaptado a sus necesidades.

Y eso es precisamente lo que Cristina necesita, paz y tranquilidad. Ella, que fue durante años la vidente de cabecera y confidente de los famosos (llegó a cobrar 1.800 euros por leer las cartas a alguna millonaria), vio como su fama se desvanecía con la llegada del 2000 coincidiendo con un incidente con una cámara oculta que cuestionó su supuesto talento.

Y todo se complicó en 2007, cuando se vio frente a la Justicia y fue condenada a 16 meses de prisión por el robo de tarjetas de crédito en un hotel de Marbella. No fue a prisión ya que carecía de antecedentes, pero Cristina se sumió en una profunda depresión, llegando a ingresar en la Clínica López Ibor donde le diagnosticaron un trastorno bipolar.

Un alto precio

Eso le pasó factura a nivel profesional, y también personal. Se divorció de su marido, Miguel Ángel Muñoz Martínez, y sus dos hijas se quedaron al cuidado de él, mientras ella trabajaba en la recuperación de su salud mental y se retiraba de la vida pública para que nada pudiera afectar a su hijo, Miguel Ángel.

Porque desde que él debutó en la película *El palomo cojo* con solo diez años (en aquella época recibió a SEMANA en su casa y damos fe de que Cristina ejercía de orgullosa mamá del artista), ella soñaba con ver a su niño convertido en una estrella y no estaba dispuesta a que nadie, especialmente ella, pudiera hacer algo que lo impidiera.

Y él ha correspondido a ese sacrificio cuidando de ella desde entonces, aunque no fue fácil. "Lo vives con mucha dificultad y la máxima compasión que le tienes a la persona que más quieres en el mundo", dijo el actor en una de las pocas veces que ha hablado del tema.

Agencias

Cristina siempre quiso que su hijo fuera una estrella y confiaba en su talento. Por eso, para no perjudicarlo, se apartó llegado el momento.

Para la exvidente tampoco ha sido fácil afrontar la situación, que a veces la sobrepasa.

MUY FELIZ

Luis Miguel celebra su cumpleaños con Paloma en Las Vegas

El cantante recibió la visita de Paloma Cuevas en su 54 cumpleaños. La andaluza voló por sorpresa a Las Vegas para disfrutar de unos días juntos

ÉXITO, tragedias, amor y misterio. La vida de Luis Miguel es una vida de película. O mejor dicho, de serie. El conocido como Sol de México ha cumplido -y celebrado- sus 54 años en medio de uno de sus mejores momentos personales y profesionales. A su gira interminable de conciertos, se le suma una etapa muy dulce en el amor. Su relación con Paloma Cuevas, con la que lleva más de dos años de noviazgo, ha hecho que el mexicano se relaje, cambie su actitud y disfrute mucho más de todo lo que le ha regalado la vida.

El mayor regalo

Y justo así, disfrutón y feliz, lo pudimos ver en su última parada en Las Vegas, donde también colgó el cartel de 'no hay entradas'.

Era la noche de su 54 cumpleaños y Paloma le acababa de hacer uno de los mayores regalos. La andaluza se re-

El cantante, que había acabado de dar un concierto en el que había colgado el cartel de 'no hay entradas', se sorprendió al ver a Paloma.

Como se puede ver en las imágenes, él no le soltó la mano en toda la noche. Ni al bajar del coche, ni cuando sus fans lo vitoreaban, ni siquiera dentro del lujoso hotel en el que cenaron y se hospedaron

GIRA INTERNACIONAL

Este año, tras más de un lustro sin subirse a un escenario en nuestro país, el cantante dará 15 conciertos en España. Forman parte de la gira que lo ha llevado a recorrer medio mundo junto a Paloma Cuevas.

corrió 8.000 kilómetros para estar junto a él en ese día tan especial. Según hemos podido ver en las imágenes, él no le soltó la mano en toda la noche. Ni al bajar del coche, ni cuando sus fans lo vitoreaban y saludaban, ni siquiera dentro del lujoso hotel en el que cenaron y se hospedaron.

Dentro les esperaban la hija del cantante, Michelle Salas, y su hermano, Alejandro Basteri. Y es que la diseñadora ha sido una pieza clave en el acercamiento que ha tenido Luis Miguel con su familia.

Todos juntos, acompañados de un grupo de mariachis que les amenizó la velada, cenaron y soplaron las velas de la tarta.

Luna de miel eterna

Lo cierto es que ambos viven en una constante luna de miel que ya no ocultan a nadie. Atrás quedaron esos momentos en los que conseguir una imagen de la pareja era toda una odisea, que SEMANA pudo lograr.

Ahora ambos tienen planes de futuro, recorren el mundo juntos y están más enamorados que nunca. De hecho, tanto es así que se prevé que Luis Miguel también frene su exitosa gira para estar junto a Paloma en su 52 cumpleaños, que será el 11 de septiembre. Para eso, según ha podido conocer SEMANA, ha hecho un parón en su apretada agenda entre el 7 y el 19 de septiembre.

Regreso a España

Un momento de descanso y desconexión que llegará tras recorrer nuestro país este verano. Y es que el cantante regresa a España tras más de un lustro sin subirse a un escenario en nuestro país. Lo hará con una gira de más de 15 conciertos en los que se espera que Paloma también esté presente y donde, seguro, nos seguirán regalando escenas de amor y complicidad. ■

La Reina Letizia: su viaje más difícil en Países Bajos

Su dolencia de pies la hizo sufrir durante la visita de Estado con los reyes Guillermo y Máxima

SENTADA en un taburete durante el besamanos de la cena de gala con los reyes Guillermo y Máxima de Holanda. Esta imagen de la Reina Letizia ha dado la vuelta al mundo y, probablemente, ha supuesto un duro golpe para ella, conocida por su perfecccionismo. Un inoportuno brote de la dolencia de pies que padece robó parte del protagonismo del viaje de Estado de los Reyes a Países Bajos, que pese a todo fue un gran éxito.

El momento en el que la Reina Letizia tuvo que saludar a los invitados a la cena de gala sentada en un taburete por su problema en los pies.

Y es que si algo ha dejado de manifiesto esta visita de dos días son los estrechos lazos de cariño que unen a ambas monarquías.

Obligada por el dolor

La Reina Letizia tuvo que recurrir a una silla en el Palacio Real de Ámsterdam, pese a la ruptura del protocolo, pero contando con la confianza y comprensión de sus anfitriones. Nunca le había sucedido algo semejante. Y se vio obligada a hacerlo por el dolor que le ▶▶▶

Foto de familia con los cuatro reyes sentados. Por detrás, la princesa Beatriz (86), exsoberana de Países Bajos, su nieta la princesa Amalia (20) y su hermana la princesa Margarita (81).

La foto de familia durante la cena de gala tuvo a los cuatro reyes sentados y a las 'royals' mayores de pie junto a la princesa Amalia, en su debut en este tipo de citas

El brindis entre los reyes Felipe y Guillermo puso en evidencia su estrecha relación.

La heredera al trono acudió a su primer banquete de Estado con la tiara del Pavo Real, hecha en 1897 con rubíes y diamantes, a juego con los pendientes, el collar y el brazalete.

Con top de escote Bardot y falda de Boss en la recepción con los españoles que residen en el país.

Máxima, con look de Claes Iversen; y Letizia con abrigo rosa y vestido naranja de Carolina Herrera para compartir un par de actos en solitario.

▶▶▶ provocaba el neuroma de Morton (un intenso pinchazo en la planta del pie), según confirmó a SEMANA la Casa Real. De hecho, luego se la vio de pie en el brindis.

La Reina Letizia apareció tocada con la Tiara Rusa de diamantes y perlas, que en origen perteneció a la Reina María Cristina, madre de Alfonso XIII, y estrenando un vestido azul fluido de The 2nd. Skin. Su rostro en ocasiones mostraba la incomodidad que sufría. Desde luego no tuvo su mejor día.

Este bache de salud, sin embargo, no empañó la visita. La cordialidad entre ambas Casas Reales viene de lejos. No solo por el hecho de que Guillermo y Máxima se conocieran hace 25 años en la Feria de Abril de Sevilla (cosa que ambos reyes recordaron en sus res- ▶▶▶

En la bienvenida oficial: la Reina Letizia, con vestido de Moisés Nieto, tocado de Balel y pendientes de la Reina Sofía; y la reina Máxima de Natan.

▶▶▶ pectivos discursos en el banquete), sino por el papel fundamental que han jugado los Reyes de España para acoger a su hija mayor.

La princesa heredera Amalia (20) ha sufrido amenazas de secuestro por parte de la mafia holandesa. Eso hizo que en 2022 tuviera que dejar el apartamento que había alquilado en Ámsterdam para ir a la universidad y regresar al hogar familiar en el palacio Huis ten Bosch de La Haya.

Tras un tiempo prácticamente recluida, los reyes decidieron enviar a su hija fuera, a un entorno más seguro, donde pudiera sentirse más libre. Ahí surgió Madrid.

Así lo confirmó el rey Guillermo con unas emotivas palabras durante el banquete: "El año pasado las circunstancias obligaron a Amalia a vivir en Madrid. Desde allí pudo continuar sus estudios en la Universidad de Ámsterdam. Esto fue posible gracias a los amables esfuerzos de muchos de sus compatriotas y de usted mismo (*refiriéndose al Rey Felipe*). Una conmovedora demostración de amistad en un momento difícil", aseguró el monarca. Amalia, a la que era frecuente

El romántico gesto del Rey Felipe cogiendo por la cintura a su esposa y sujetándola para aliviar el peso sobre sus pies.

Los cuatro reyes en la recepción en el Museo Straat, y de nuevo con la princesa Amalia, para despedir a nuestros monarcas en su último acto.

sorprender por el barrio de Salamanca, estuvo estudiando en el IE de Madrid.

Esta complicidad los ha unido para siempre como familia. Y así se pudo ver en muchos de sus gestos durante este viaje. Sin ir más lejos, la propia Amalia apareció en dos de los eventos y debutó en una cena de gala, luciendo una tiara de rubíes y la Gran Cruz de la Orden de Isabel La Católica, concedida por el Rey Felipe.

La Reina Letizia remontó su bache de salud el segundo día, compartiendo agenda en solitario con la reina Máxima. Charlas, risas, cine... Y una Letizia más relajada. Parece que el dolor iba cediendo. Incluso se subió a unos taconcitos. La despedida de los reyes anfitriones y su hija tuvo lugar con una fiesta en el Museo Straat, dedicado al graffiti. Una radiante Letizia, vestida de moda holandesa, ponía el broche de oro al viaje con mucha altura. ■

La Reina hizo un guiño con un vestido escultórico de Mohamed Benchellal

Amalia hizo la reverencia ante nuestros Reyes.

El neuroma de Morton, ¿por qué sufre la Reina Letizia?

Desde 2022 la soberana lidia con una incómoda afección que le ha hecho cambiar su estilo de calzado

EN 2022 a la Reina Letizia le diagnosticaron neuroma de Morton. Así nos los reveló ella misma aquel año durante la recepción de la Fiesta Nacional en el Palacio Real. Tanto que incluso, rodeada de periodistas, se atrevió a bajarse un momento de sus altos tacones, a pesar de que llevaban refuerzo en la suela. Un arreglo que ha aplicado a la mayoría de sus zapatos altos para hacerlos más cómodos.

Porque sí, esta dolencia ha cambiado por completo su estilo y ya ha afectado a su actividad pública, como hemos visto en Países Bajos.

De sus famosos taconazos a mocasines, bailarinas, deportivas... Los looks de la Reina Letizia se han adaptado a una afección con la que ahora tiene que convivir, con sus altos y bajos. Pero, ¿qué tiene y cómo le duele exactamente?

El dolor en la planta del pie puede sentirse como ardor o una sensación de tener una piedra en el zapato

¿Qué es?

●"El neuroma de Morton se trata de una lesión bastante común que afecta los nervios del pie, en concreto, uno de los nervios que corren entre los huesos metatarsianos del tercer y cuarto dedo", explican desde la Clínica Universidad de Navarra.

Síntomas

●Lo primero que se observa es un intenso dolor en la planta del pie y con ello molestia en la pisada. También pueden presentarse entumecimiento y hormigueo en los dedos de los pies. Otros efectos son la deformidad del pie y la inflamación de la zona.

Causas

●El neuroma de Morton surge cuando se produce una compresión o irritación crónica del nervio interdigital, lo que lleva a la formación de una masa fibrosa y el engrosamiento del tejido alrededor del nervio.

●El uso continuado de zapatos estrechos o de tacón alto es una causa frecuente y la más plausible que se le achaca a la Reina Letizia.

Prevención

●Lo principal es utilizar calzado de horma ancha y tacón bajo. Y evitar deportes de impacto, como correr.

Tratamiento

●Las plantillas ortopédicas personalizadas o inyecciones de corticosteroides pueden aliviar la zona afectada. La fisioterapia también ayuda.

●En último término se recomienda la cirugía. Mediante la descompresión del nervio, cortando ligamentos y tejidos circundantes; o por la extirpación del neuroma, si bien esto puede tener riesgos, como la pérdida de sensibilidad, dicen en la Clínica Universidad de Navarra.

Encuentra el regalo perfecto para el Día de la Madre

Regala a tu madre tiempo para pasar juntas amor incondicional

ESTE Día de la Madre, celebramos el amor incondicional que solo una madre puede brindar. En Festina, Lotus, Lotus Silver y Jaguar comprenden la importancia de este vínculo, y quieren ayudarte a expresar todo tu cariño y agradecimiento de manera excepcional: con una selección de relojes con los que acertarás seguro. Desde la elegancia atemporal, hasta la tendencia más actual. **Las marcas Festina, Lotus, Lotus Silver y Jaguar cuentan una amplia gama de opciones para todos los gustos y ocasiones.** ¡Sorprende a tu madre con un regalo que le haga sentir especial todos los días!

Una apuesta de éxito

Dar con el regalo infalible para tu madre puede ser toda una ardua tarea, pero recuerda que un buen reloj siempre será una gran apuesta. Además, las marcas Festina, Lotus, Lotus Silver y Jaguar cuentan con una gama que se ajusta a todos los estilos y gustos. **¡Ficha algunas ideas!**

▲Lotus Freedom 18931/1. 139€

▲Lotus Trendy 18936/5. 119€

▲Festina Alegría 20622/H. 89€

▲Festina Solar Energy 20659/3. 189€

▲Jaguar Diplomatic J1016/1. 490€

▲Jaguar CŒUR J994/B. 735€

Escanea el código y descubre la colección al completo de relojes y accesorios de Festina Group

Nicolás de Grecia y Tatiana Blatnik anuncian su divorcio

● Después de veintiún años juntos, catorce de ellos de matrimonio, el príncipe Nicolás de Grecia (54) y Tatiana Blatnik (43) han hecho público su divorcio, a través de un comunicado de la familia real griega en el que se asegura: "Ambos expresan la dificultad de esta decisión, el profundo aprecio y respeto que se tienen, pero también el amor con el que han caminado todos estos años. Los mismos valores de respeto y comprensión formarán la base de su relación en el futuro, una relación de amistad profunda y sincera".La pareja, que no ha tenido hijos, seguirá viviendo en Grecia.

Almeida y Teresa Urquijo regresan de su luna de miel

● Los protagonistas de la boda del año están de nuevo en Madrid, tras disfrutar de 10 días de una luna de miel de ensueño en Maldivas y Bután. José Luis Martínez Almeida (49) y Teresa Urquijo (27) aterrizaron pletóricos para iniciar su nueva vida en común y con muchas ganas de convertirse en padres.

Tamara Falcó e Íñigo Onieva, amor y arte en Venecia

● El matrimonio sigue con su vida de rosas y viajes por todo el mundo. Ahora le ha tocado el turno a Venecia, para acudir a la Bienal de Arte que se celebra en la ciudad de los canales. Tamara Falcó (42) e Íñigo Onieva (34) disfrutaron de románticos paseos en vaporeto, a la vez que disfrutaron del arte y la rica gastronomía de la ciudad italiana.

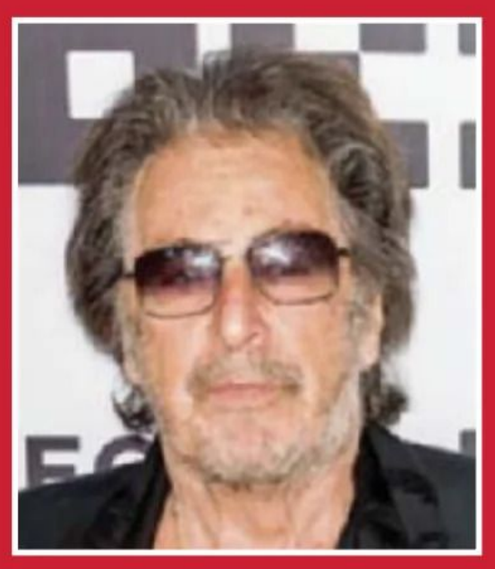
Victoria Beckham celebra su 50 cumpleaños por todo lo alto

●Uno de los clubs más exclusivos de Londres fue el escenario de la gran fiesta del 50 cumpleaños de la diseñadora, a la que asistieron más de cien personas, entre ellas, estrellas internacionales como Tom Cruise o Salma Hayek. Victoria Beckham estuvo acompañada por su marido, David Beckham (que la sacó del local de madrugada subida a su espalda debido a una lesión en su pie izquierdo), y sus cuatro hijos.

El cumpleaños reunió a Victoria con sus compañeras de la Spice Girls: Geri Halliwell, Mel C, Emma Bunton y Mel B.

CUMPLEN AÑOS

82 BARBRA STREISAND
24-04-1942



84 AL PACINO
25-04-1940

68 IMANOL ARIAS
26-04-1956

66 MICHELLE PFEIFFER
29-04-1958

El Rey Juan Carlos, nueva visita a Sanxenxo

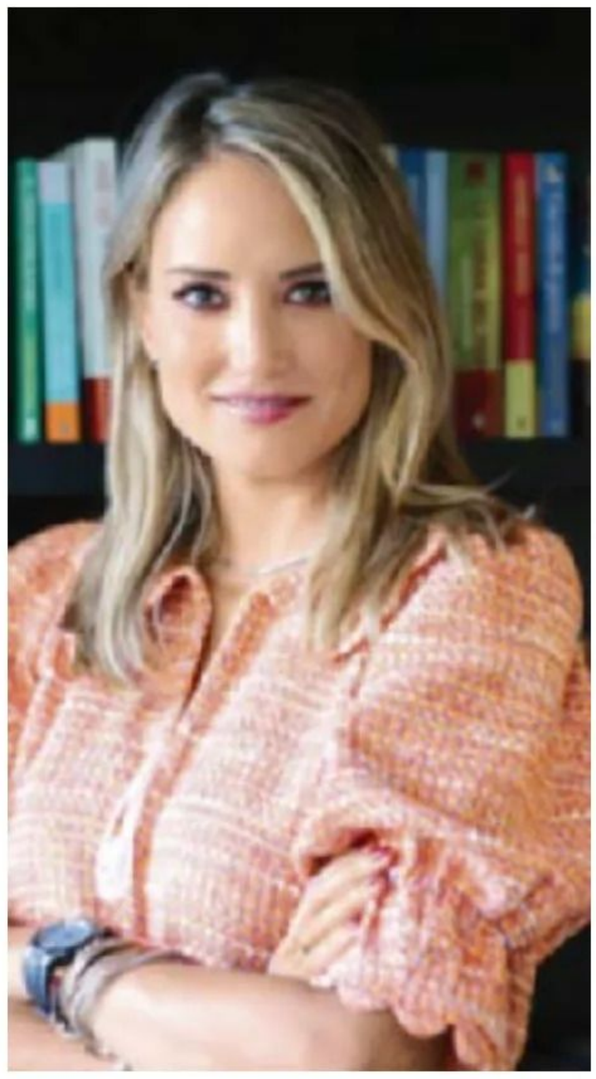
Los viajes a España del Rey emérito ya se han convertido en algo habitual. En esta ocasión, don Juan Carlos (86) llegó a Sanxenxo el miércoles 17 de abril para participar de nuevo en las regatas, aunque debido a un resfriado no pudo embarcar en ningún momento y solo lo pudimos ver uno de los días en el club náutico siguiendo la regata. El Rey emérito, que se quedó como siempre en casa de su amigo Pedro Campos, regresó a Abu Dabi a última hora del domingo 21 en un avión privado desde el aeropuerto de Vigo.

Fernando Alonso y Taylor Swift

El piloto, a quien vimos en el circuito de Shanghái subido a un patinete, ha acaparado la atención por el guiño que Taylor Swift le hace en su último disco. En una de las canciones, la artista canta: "Soy un Aston Martin que tú estrellaste en una zanja y luego abandonaste". Es el coche que conduce el piloto y que las redes han visto como un claro toque al asturiano.

Alba Carrillo, de nuevo soltera

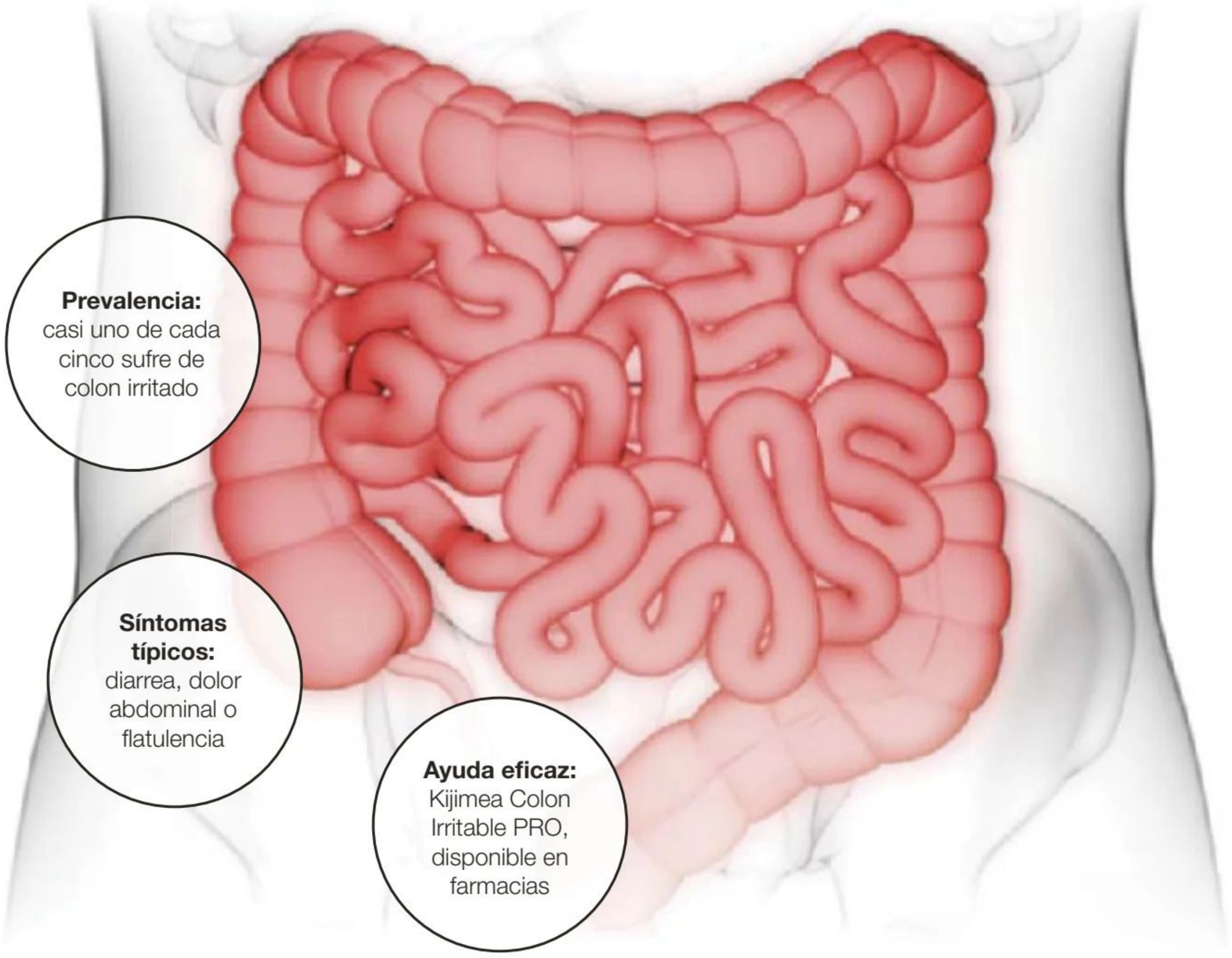
La colaboradora de televisión ha anunciado su ruptura con el empresario Álex Coves, tras cinco meses juntos.
Alba Carrillo (37) confesó que no está atravesando el mejor momento: "Bien no estoy. Cosas que pasan... Estaba súper feliz. No ha sido una cosa tormentosa ni nada de eso, pero esta semana ha sido un poco complicada".



POR QUÉ NO DEBERÍA IGNORAR ESTOS SÍNTOMAS

¿Molestias intestinales recurrentes?

Se estima que en España cerca del 20% de la población padece regularmente de diarrea, dolor abdominal, flatulencia o estreñimiento. Lo que muchos no saben: si las molestias se producen de forma recurrente, suele esconderse el síndrome de colon irritable detrás. En este caso, un producto sanitario desarrollado y probado para combatir estos síntomas (Kijimea Colon Irritable PRO, disponible en farmacia) puede ayudar.



Lo que revela la ciencia

Hoy en día, los científicos parten de la base de que una barrera intestinal dañada suele ser la causa de las dolencias intestinales recurrentes. Incluso la más mínima lesión en la barrera intestinal puede hacer que los agentes patógenos y las sustancias nocivas penetren en la pared intestinal, irriten el intestino y causen inflamación. Las consecuencias son múltiples: diarrea recurrente, a menudo acompañada de dolor abdominal, flatulencia y, a veces, estreñimiento.

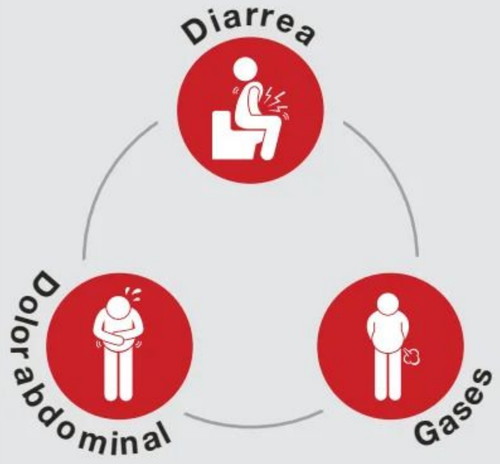
Basándose en estos resultados, los investigadores han desarrollado el producto sanitario Kijimea Colon Irritable PRO. Las bifidobacterias únicas de la cepa HI-MIMBb75 (contenidas exclusivamente en Kijimea Colon Irritable PRO) se adhieren a las zonas dañadas de la barrera intestinal, como un parche protector. La idea es que, bajo este parche, la barrera intestinal puede regenerarse, las molestias intestinales pueden desaparecer.

Lo que demuestra un estudio

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 flatulencia y el estreñimiento.

El factor decisivo: la calidad de vida de los afectados también mejoró significativamente, por lo que lo recomendamos. Pruebas científicas concluyentes para una dolencia real muy común.

¿Cómo se manifiesta el colon irritable?



Kijimea Colon Irritable PRO

- ✓ Con Efecto-Parche PRO
- ✓ Mejora significativamente las molestias intestinales
- ✓ Más calidad de vida

En su farmacia:
Kijimea Colon Irritable PRO
(CN-195962.1)

www.kijimea.es

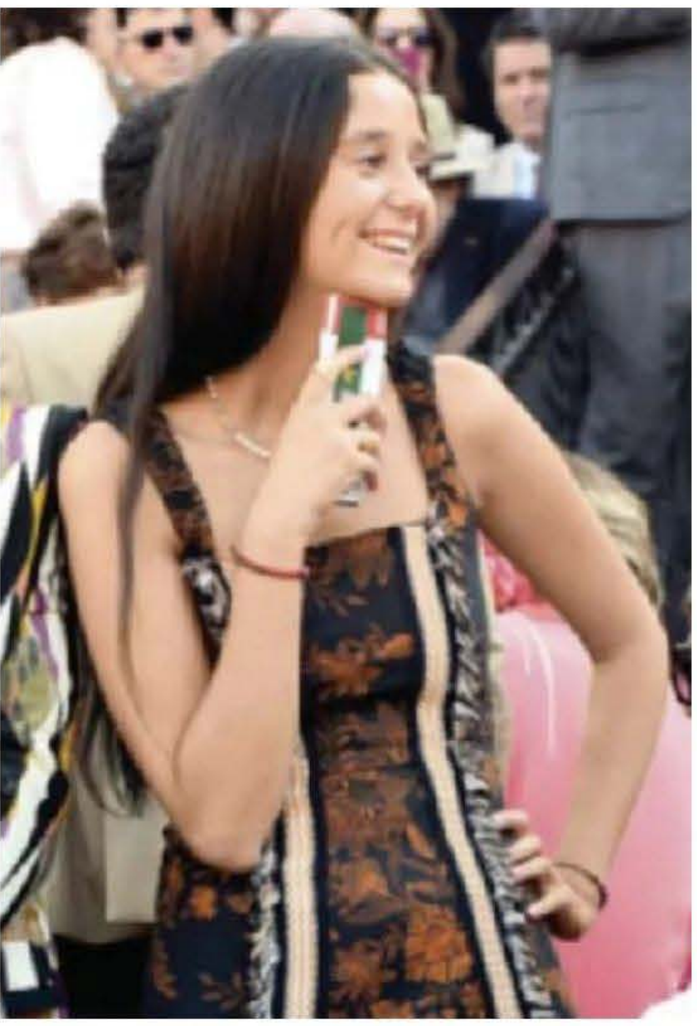
Anunciado en TV

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

Federico y Mary de Dinamarca, juntos por la reina Margarita

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR:

● La situación del matrimonio entre los reyes daneses sigue siendo objeto de debate nacional. Mientras el rey Federico (55) apenas tiene agenda pública, su mujer, la reina Mary (52), no deja de protagonizar actos. Eso sí, ni rastro de los dos juntos. Solo el 84 cumpleaños de la reina Margarita nos ha permitido ver a la pareja unida, aunque su lenguaje corporal no denotaba demasiado cariño ni sintonía entre ellos.



Victoria Federica, la mayor fan de Roca Rey

● La hija de la Infanta Elena no esconde su afición por los toros, ni su especial pasión por Roca Rey. Victoria Federica (23) no quiso perderse la corrida de toros en la plaza de La Maestranza, en plena Feria de Abril, donde el torero peruano triunfó por todo lo alto al cortar dos orejas y salir a hombros por la Puerta del Príncipe.

Dulceida y Alba Paul serán madres de una niña

● Si hace dos semanas anunciaban exultantes de felicidad la llegada de su primer hijo, ahora han compartido con sus millones de seguidores que el bebé que esperan será una niña. Siguiendo la tradición americana de la fiesta del Gender Reveal (donde se anuncia el sexo de la criatura) Dulceida (34), embarazada de tres meses y medio, y Alba Paul (36) disfrutaron el momento junto a sus amigas.

Alonso Aznar y Renata Collado
se casan en México

● El pequeño de los tres hijos del expresidente del Gobierno José María Aznar y Ana Botella abandona la soltería. Alonso Aznar (36) y la fotoperiodista y activista medioambiental mexicana Renata Collado se dan el 'sí, quiero', después de tres años de relación.
La boda se celebrará el próximo diciembe en Mérida (capital del estado mexicano de Yucatán), y acudirán amigos de los novios como Álvaro Falcó e Isabelle Junot y los hermanos Carlos y Felipe Cortina.

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 solu-ción: ¡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.

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

Venta en farmacias y El Corte Ingles:

Blue Berry™ Eyebright: C.N. 194 984.4

PREGUNTAS Llámanos al 91 3885542

El Corte Inglés

CON ARÁNDANOS SILVESTRES ESCANDINAVOS

"Después de los problemas de mi primer embarazo, no tenía elección. Era o un hermano para Rocío o que mi hija se quedara sola, sin madre", explica

"Estaba muy débil, con anemia y transfusiones casi desde el principio. La decisión fue mía, claro, pero lo he pasado mal", reconoce

Michu: "Mi bebé está ahora con su abuela Rocío Jurado, que lo cuida"

Debido a sus problemas de salud, la ex de José Fernando decidió no seguir adelante con su embarazo. "No podía hacer otra cosa", se lamenta

NO ha podido ser. Michu, la ex de José fernando y madre de la nieta de Ortega Cano sabía que su embarazo era de mucho riesgo y que si su vida corría peligro tendría que tomar una decisión muy difícil, como así ha sido. María, su nombre real y como la llaman su familia y amigos, no será madre por segunda vez. En SEMANA nos anunció hace casi dos meses en exclusiva la feliz noticia. Y ahora hemos hablado con ella en circunstancias completamente diferentes. Trata de ser fuerte porque fue una decisión muy meditada, pero recordar lo que pudo haber sido y no fue hace que se rompa varias veces mientras hablamos con ella.

Lo primero, ¿cómo estás?

Me encuentro bajita de energía, con anemia y en tratamiento. Y esa es una de las razones por las que hemos tenido que interrumpir el embarazo. Porque aún no se habían cumplido los tres meses y mi cuerpo ya estaba muy débil. Cuando esperaba a Rocío, a partir de los seis meses ya tuvieron que hacerme un montón de transfusiones y esta vez ha sido mucho antes, casi desde el principio. La decisión ha sido mía, desde luego, pero lo he pasado muy mal.

¿Fue una decisión difícil?

Es que no podía hacer otra cosa. Era mi salud o mi salud. O un hermano para Rocío o que mi hija se quedara sola, sin madre. No tenía elección. Fue el Día de la Mujer, no voy a poder olvidarlo nunca. Me acompañó mi tía y fue rápido, pero después me sentí vacía, me faltaba una parte de mi vida... Y quiero pensar que está con su abuela Rocío Jurado (se le quiebra la voz y llora desconsolada).

María, ¿qué te ha dicho tu familia?

Ellos estaban muy preocupados, sabían lo mal que lo había pasado y los riesgos que había corrido en mi primer embarazo y no querían que volviera a pasar por lo mismo ni perderme.

¿Y tu familia política? ¿Has hablado con ellos?

Yo con José hablo lo mínimo, para mí ya no significa nada. Le paso el teléfono a mi niña y es ella quien habla. Lo tengo bloqueado y cuando estoy más animada lo desbloqueo para que hable con ella... He estado con Gloria este fin de semana y hemos podido hablar y aclarar algunas cosas. He tenido su apoyo, desde luego, porque ella ha entendido perfectamente la situación.

Entonces. ¿con Gloria las cosas están mejor?

Sí, la verdad, porque además me ayuda mucho con Rocío, que adora a su tía, y al final Gloria es la que equilibra todo, porque como yo no quiero hablar con José, al final hablo con Gloria. Creo que hemos tendido puentes y quiero tener una relación sana con ella.

Y hablando de tu niña, ¿cómo se lo dijiste?

Para empezar yo no le quería decir lo del embarazo y fue José quien se lo dijo, aunque yo pensaba que era precipitado. Tuve que explicarle que, aunque estaba en la barriguita de mamá, podía haber problemas y lo entendió. Mi niña es muy lista, me ha visto llorar, sin fuerzas ni para salir de la cama, muy baja de ánimo... Fue duro, pero al final tuve que contarle que su hermanito se había ido al cielo.

Raquel Martínez

Fotos Luis Miguel González

Dice que una de las cosas más duras fue tener que contárselo a su hija.

Joaquín Prat, romántico 49 cumpleaños con su novia, Alexia Pla

La pareja, junta desde hace casi dos años, derrochó amor, besos y ternura paseando por Madrid

Alexia vive a caballo entre Castellón e Ibiza, sede de una clínica estética que dirige, por eso ella y Joaquín no se pueden ver todo lo que les gustaría

EL día de su 49 cumpleaños Joaquín Prat se pasó la mañana trabajando, al frente de su programa *Vamos a ver* y recibiendo la felicitación de sus compañeros, de los invitados... Aunque lo mejor estaba por llegar, ya que al terminar la jornada laboral, el presentador se fue a celebrarlo con su novia, Alexia Pla (37), con quien sale desde el verano de 2022.

La pareja dio un tranquilo paseo por el centro de Madrid y almorzaron juntos, protagonizando escenas de lo más románticas. Y es que Joaquín derrocha amor y ternura con su chica, una guapa enfermera y empresaria valenciana que dirige una clínica estética con sede en Ibiza y Castellón.

En las fotos podemos ver la complicidad de la pareja y lo enamorados que están. Tanto que Joaquín no duda en besar con pasión a Alexia en plena calle.

Un gran momento

No hay duda de que el periodista está disfrutando de uno de los mejores momentos de su vida, no solo a nivel profesional sino también personal. ▶▶▶

Joaquín y Alexia empezaron a salir en abril de 2022, aunque su relación no se hizo *oficial* hasta finales de ese año.

En Alexia ha encontrado la estabilidad emocional que buscaba, y la joven se ha convertido en una de las personas más importantes de su vida.

Recordemos que Joaquín se separó en 2021 de Yolanda Bravo, con la que compartió más de 12 años de amor y con quien tiene un hijo. Y como él mismo reconoció tras la ruptura, el proceso para él fue verdaderamente "traumático".

El presentador se separó en 2021 de su mujer, Yolanda Bravo, tras más de 12 años de relación y un hijo en común

Ahora, con Alexia, ha recuperado la felicidad y por eso, lejos de esconderse, Joaquín y Alexia protagonizaron estas románticas escenas que sorprendieron a más de un viandante. Porque muchos reconocieron a Joaquín, pero no se esperaban ver esta faceta tan diferente a la que se ve en pantalla.

Pletórico acercándose a los 50, Joaquín no puede ocultar lo feliz que se siente y solo hay que fijarse en la sonrisa radiante que luce en cada una de estas fotos.

También es cierto que por sus respectivos trabajos y sus compromisos profesionales, la pareja tampoco se puede ver todo el tiempo que les gustaría, por eso aprovechan al máximo los días que están juntos. Y en esta ocasión además el tiempo les acompañó, pudiendo disfrutar de una temperatura de lo más primaveral.

Agencias

Alexia acaricia con ternura la cara de su chico, que la mira embelesado.

www.semana.es

SEMANA

Escanéame

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

#YoLeoSemana

WWW.SEMANA.ES

TODA LA ACTUALIDAD DEL CORAZÓN ESTÉS DONDE ESTÉS

Tik Tok @semana_revista

Facebook facebook.com/semana.es

Twitter @semana_revista

Instagram @semana_revista

Melendi, constructor de viviendas de lujo

El cantante, que triunfa en la televisión y en su gira, ha fundado una constuctora y supervisa personalmente las obras que tiene contratadas

ES uno de los coaches estrella en *La Voz* y está triunfando en su nueva gira en la que repasa los mayores éxitos de su carrera. Melendi, polémico y triunfador a partes iguales, puede presumir de estar en el top de los mejores artistas de nuestro país. Ha ganado mucho dinero encima de los escenarios en una época esplendorosa para los artistas. Él arrasaba en las listas de ventas, hacía un disco al año y recorría toda la geografía española en interminables giras a precio de oro. Una bonanza económica que el cantante ha sabido gestionar con maestría. Los que lo conocen lo definen como "muy hormiguita". Ha ahorrado mucho dinero para ahora invertirlo de la mejor forma posible. Consciente de que el ladrillo es un valor seguro, ha destinado parte de ese gran patrimonio al sector. Esa imagen que todos podíamos tener del Melendi de *Sin noticias de Holanda*, el álbum que fue su trampolín a la música, ahora ha cambiado para dar paso a todo un hombre de negocios, centrado y con una familia más que numerosa (tiene tres hijos de tres mujeres diferentes). Hoy podemos afirmar que, además de músico, Melendi es constructor de viviendad de lujo.

El cantante posee otras tres empresas en solitario y es socio de otras dos. Todo un imperio, más allá de la música , que consolida ahora metiéndose de lleno en la construcción

Nuevo rumbo

Alejado del brillo y el glamour de los escenarios, Melendi se enfunda ahora la ropa de trabajo y se mete en el barro a pie de obra. El cantante está muy ilusionado con esta etapa como constructor de casas de lujo. Lo está haciendo con una empresa que él

Lo pudimos ver organizando y supervisando el trabajo a pie de obra acompañado del arquitecto.

Vestido con ropa de trabajo, Melendi compartió momentos de risas y confidencias con los obreros.

mismo ha fundado y de la que es administrador único: Mai Home SL. Pese a que esta aventura empresarial la inició en 2021 junto a otros socios, no ha sido hasta ahora cuando realmente ha cogido las riendas en solitario. Se ocupa personalmente de todos los asuntos, sin delegar en un tercero. En las imágenes que acompañan a estas líneas podemos ver al cantante en uno de esos días de trabajo como capataz de obra. Melendi recorre cada palmo de una de sus construcciones. Días atrás también lo hizo con otras obras que lleva a cabo su empresa. Comprueba in situ cómo es el trabajo de los operarios, con los que bromea y comparte confidencias.

Remontando números

Triunfador en sus negocios, el cantante tiene otras tres empresas más en solitario y es socio de otras dos. Un imperio que consolida adentrándose en el universo de la construcción, en el que no entró con muy buen pie. En el último saldo declarado en el año 2021, Mai Home declaraba pérdidas por valor de 17.083 euros. Ahora parece que Melendi ha revertido la situación invirtiendo 369.379 euros de capital dejando atrás los números rojos. Así las cosas, todo parece indicar que ha llegado al mundo de los negocios para quedarse. ■

Pese a que la empresa no arrancaba con buen pie, declarando pérdidas de 17.083 euros, ahora la situación se ha solucionado invirtiendo 369.379 euros

"Al igual que entreno el cuerpo tengo un terapeuta para entrenar mi mente, que es mas importante, y estoy encantada"

La presentadora asegura que para ella diseñar la ropa de baño es una forma de desconectar y dejar volar la imaginación: "Aún no sé cuándo voy a tener vacaciones. Por eso he diseñado esta colección, para llevar las islas encima".

Pilar Rubio:

"Ya no me importa lo que se diga de mí"

La periodista desmiente los constantes rumores de crisis con Sergio Ramos: "Nosotros lo vemos como si fuera una telenovela"

BORA Bora, Honolulu, Galápagos, Fiyi y Musha Cay, la isla resort más exclusiva del mundo situada en Bahamas, son los paradisíacos escenarios en los que Pilar Rubio (46) se ha inspirado para su nueva colección de trajes de baño. Es su quinta colaboración con la firma Selmark, un "matrimonio" tan sólido como el que mantiene con el futbolista Sergio Ramos (sin rastro de crisis según sus palabras), en la que ha creado modelos muy sexys y, a la vez, para todas las mujeres.

¿Por qué has elegido esos lugares tan exóticos?

Intento que la gente pueda trasladarse a la magia y la naturaleza de esas ▶▶▶

"Cada mujer tiene sus complejos y manías. Esta colección está hecha y pensada para todas las mujeres, para verte bien. A mí me gusta más llamarlo traje de baño que bañador, porque son piezas que te visten y realzan", asegura sobre sus diseños.

▶▶▶ islas. Esto me viene de haber estado grabando mi programa en Canarias y ver la espiritualidad que tienen las islas, que te atrapa. He ampliado eso a todo el mundo y, por eso he colocado cada diseño en una de esas islas paradisiacas. Aunque realmente no conozco ninguna de ellas.

Además de diseñar haces de modelo, ¿te cuesta posar en ropa de baño?

Lo llevo haciendo desde que tenía 17 años, así que estoy muy acostumbrada. A mí me gusta porque es la parte final a todo el proceso. Al ponértelos se hace real todo el trabajo. Es como cuando das a luz y, por fin, ya ves la cara del niño.

¿Has tenido algún complejo con tu cuerpo?

Como todas las mujeres, nunca nos sentimos a gusto, ni al cien por cien con nuestro cuerpo. Yo entreno cuatro horas a la semana y me mantengo así a los 46 años por la constancia. Además, hace años que aprendí a ordenar los alimentos y saber cuándo comer cada cosa, con qué combinarlos. Pero sin dietas, siempre disfrutando de la comida.

¿Qué es lo que más te gusta de ti?

Intento con los años ser más práctica, más tranquila y menos impulsiva. Mido las cosas antes de saltar y luego reacciono. Antes era mucho más impulsiva. Soy consciente de que a medida que maduramos vemos la vida de otra forma.

¿Te afectan las cosas que se dicen de ti?

Ahora ya no. Centro mi energía en las cosas importantes, que, evidentemente, ahora es mi familia. Lo demás son vanalidades.

¿Cómo concilias un trabajo con tantos viajes con criar a cuatro hijos?

Es cuestión de organizarse, pero, por supuesto, que tengo que sacrificar bastantes cosas. Muchos días cuando estoy trabajando en Madrid no puedo dormir con mis hijos porque están en Sevilla y esa es la parte mala. Hay que intentar equilibrar todo el rato, pero no me arrepiento de todas las decisiones de trabajo porque he intentado hacerlo lo mejor que podía.

¿Has hecho terapia?

Evidentemente igual que entreno el cuerpo también tengo profesionales a mi lado que entrenan mi mente, que es lo más importante. Tengo mi terapeuta y estoy encantada. Cada vez fluyo más y ahora disfruto de la vida.

Cada cierto tiempo aparecen rumores de crisis con Sergio Ramos.

Cuando oímos estas cosas, lo vemos comos si fuera una telenovela ajena totalmente a nosotros. Pero, ¿qué voy a hacer? Mi vida es normal, con mi marido y mis hijos.

Dices que no te importaría ser madre de nuevo.

No, he comentado que si viene no tendría ningún problema. Pero lo que tengo claro es que si fuera madre querría tener otro niño porque ya sé cómo manejarlos. Estoy encantada rodeada de chicos.

¿Añoras la vida en París?

Me flipaba vivir allí, salir a la calle y ver todos esos monumentos, esa historia. Cada mañana cuando dejaba a los hijos en el colegio me iba al centro para sacar el máximo partido a la ciudad. Me encanta la forma de pensar que tienen los franceses, su generosidad, su educación. Yo estoy enamorada de esa ciudad. De hecho, yo nací en Madrid, lo llevo en mis venas, pero renací en París.

Madre de cuatro hijos: “Es muy curioso porque vas viendo cómo se van desarrollando sus personalidades y son totalmente distintos”.

Ahora dicen que no te adaptas a la vida en Sevilla.

Yo trabajaba en Canal Sur antes de conocer a Sergio. Conozco Sevilla perfectamente, toda Andalucía, he tenido una casa en Granada... Me encanta estar allí. Es totalmente falso, pero parece que ahora lo que está de moda es decir cosas malas.

Han comenzado las grabaciones de *El Desafío*, ¿Cómo está Genoveva Casanova?

No puedo decir mucho, pero es una persona maravillosa, con mucha sensibilidad y una luz especial.

¿Y Victoria Federica?

También maravillosa. Van a sorprender todos los concursantes porque ellos mismos de autodescubren.

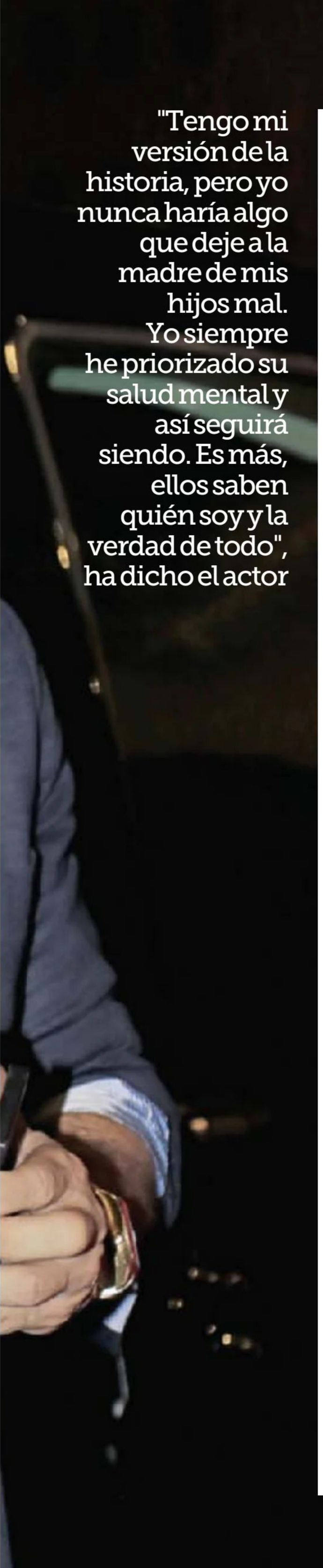
¿Cuál ha sido el personaje que más te ha impactado?

Mario Vaquerizo. Es todavía más maravilloso y mejor persona de lo que se ve.

Sonia Montero/ Fotos: Selmark

La tormentosa ruptura de William Levy y Elizabeth Gutiérrez: problemas de alcohol, llamadas a la policía, celos y una pistola

En los últimos dos años, el matrimonio ha protagonizado al menos cuatro "altercados domésticos", en los que han tenido que intervenir los cuerpos de seguridad



"Tengo mi versión de la historia, pero yo nunca haría algo que deje a la madre de mis hijos mal. Yo siempre he priorizado su salud mental y así seguirá siendo. Es más, ellos saben quién soy y la verdad de todo", ha dicho el actor

SU historia de amor ha estado repleta de idas y venidas, sin embargo, esta última separación parece la definitiva, ya que no se ha producido en buenos términos. La actriz Elizabeth Gutiérrez (45) fue la encargada de anunciar su ruptura del también actor William Levy (43), muy popular en España por la serie *Café con aroma de mujer*. "Creo que, por mi parte, nunca fue por falta de amor (...) Pienso que una relación se basa en amor y respeto, y cuando una de los dos falla entonces es que estamos mal", ha señalado Elizabeth.

No existen acusaciones de violencia, aunque un incidente se envió a la Línea Telefónica de Abusos

Estas palabras tuvieron respuesta inmediata por parte de Levy, que rompió su mutismo habitual: "Tengo mi versión de la historia, pero yo nunca haría algo que deje a la madre de mis hijos mal. Yo siempre he priorizado su salud mental y así seguirá siendo. Es más, ellos saben quién soy y la verdad de todo".

"Él bebe demasiado"

Estas declaraciones solo son la punta del iceberg de estos dos últimos tormentosos años, tras 20 de matrimonio y dos hijos en común, en los que han protagonizado cuatro "altercados domésticos" en los cuales, según la revista *People,* ha tenido que intervenir la policía.

Dicho medio ha tenido acceso a cuatro informes de incidentes ocurridos en la residencia familiar de Miami, en los que no existen acusaciones de violencia contra ninguno de los miembros de la pareja, si bien es cierto que uno de ellos se envió a la Línea Teléfonica de Abusos de Florida.

En el primero, que tuvo lugar en octubre de 2023, el matrimonio aseguró a la policía que se personó en su casa que habían tenido un altercado verbal después de haber salido por la noche junto a unos amigos. Según el informe, Elizabeth reprochó a su marido haberse pasado con la bebida. "Él bebe demasiado", aseguró, añadiendo que, cuando esto ocurre, le hace "comentarios groseros".

Más preocupante fue el segundo de los incidentes, en enero, ya que, según el informe, William entró en su domicilio con signos de embriaguez profiriendo insultos a su mujer, que dor- ▶▶▶

SE LES ROMPIÓ EL AMOR

"Una relación se basa en amor y respeto, y cuando una de los dos falla entonces es que estamos mal", ha dicho la actriz Elizabeth Gutiérrez.

mía en el salón junto a su hija. Al parecer, instantes después subió con una pistola en su cintura a la planta superior para inspeccionarla, creyendo que allí podía haber un hombre, momento en el que la actriz aprovechó para salir de la casa y esconderse.

Al ser preguntada por el suceso, Elizabeth confirmó que en ningún momento Levy les apuntó con la pistola o les hizo ningún tipo de daño. Por su parte, el actor cubano justificó el uso del arma aduciendo que había visto a través del sistema de seguridad a un hombre en el armario del dormitorio con su mujer y que la tomó para protegerse de este, pero no lo encontró.

Otra mujer en casa

Tras estos incidentes, el matrimonio tomó la decisión de separarse. Así Elizabeth abandonó el que hasta entonces era el domicilio familiar, junto a su hija, Kailey (14), mientras William se quedaba en el mismo con su hijo, Christopher (18). Pero, por desgracia, los desencuentros no se quedaron ahí...

"Mi hija ha visto mucho, ha pasado mucho... Ella sabe que si yo paso al interior de la casa, William me tocaría, pero a ella no"

Y es que el 2 marzo, la policía acudió otra vez a la casa de Florida, donde se encontraba Levy, un suceso del que hemos podido ser testigos ya que un canal de televisión latino ha publicado el vídeo. De esta forma, se puede comprobar que, al llegar, los agentes se encontraron en el jardín a Elizabeth, junto a su hija, que les dijo:

La pareja de actores tiene dos hijos fruto de sus 20 años de matrimonio.

"Esta es mi casa y hay otra mujer con mi ex. Mi hija ha venido a recoger ropa y, al llamar a la puerta del dormitorio de su padre, ha visto a otra mujer. William no la ha dejado pasar y quiere saber quién es. Él está bajo los efectos de algo... Yo estaba esperando en el coche, pero esta es la casa de mis hijos y necesito que ella se vaya", afirmaba Elizabeth.

Mientras, otro policía entraba en el interior de la vivienda para hablar con Levy y al salir informaba a madre e hija que solo habían encontrado a la señora de la limpieza. Una respuesta que provocó el disgusto de la hija de la pareja. "Ella ha visto mucho, ha pasado mucho...", manifestó Elizabeth al agente asegurando que la joven trata de protegerla: "Ella sabe que si yo paso al interior de la casa él me tocaría, pero a ella no".

Finalmente, quedó claro que William no tuvo un trato violento con su hija, limitándose a no dejarla pasar, tal y como la propia joven confirmó, aunque Elizabeth afirma que Levy no se preocupa por ella.

Divorcio mediático

Pero este no es el único incidente acaecido en los últimos días, ya que poco después de este suceso, William Levy llamó a la policía al asegurar que no podía contactar con su hija y que estaba muy preocupado por ella. No era la primera vez que esto ocurría, ya que Elizabeth, un mes antes, también llamó a la policía alegando que su hija había ido a la casa de su padre y no sabía nada de ella.

Una tempestuosa ruptura, que avecina un divorcio que dará mucho que hablar, demostrando, una vez más, que la realidad supera a la ficción de muchos de los culebrones que la pareja de actores protagoniza. ■

MODA
Penélope Cruz cumple 50 años convertida en icono de estilo

SALUD
Fascitis plantar: así puedes prevenirla

PRÁCTICO
Cómo dar una segunda oportunidad a la ropa usada

Y ADEMÁS
Pasatiempos, ocio, horóscopo, ideas, recetas sanas...

BELLEZA

MANOS
que no delaten tu edad

Penélope Cruz cumple 50 como icono de estilo

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR:

Desde su Alcobendas natal a Hollywood... La actriz entra en los 50 convertida en una gran estrella de cine, pero también en un referente de moda mundial. Reina absoluta de las alfombras rojas, Pe ha nacido para brillar

Como embajadora de Chanel, la actriz nos ha regalado innumerables looks firmados por la exclusiva firma francesa.

Chic francés

La actriz sabe encarnar a la perfección el icónico estilo que creó Coco Chanel. Con sus trajes y vestidos de *tweed* (el tejido eterno que no pasa de moda) los bolsos de cadena y acolchados, símbolo de la firma, o las características boinas parisinas, Penélope es la mejor embajadora de la *maison*.

Los pantalones de pinzas también son un básico en el armario de la actriz.

Sus looks más relajados

Penélope Cruz tiene un estilo muy definido en la alfombra roja. Le gustan las siluetas ajustadas con faldas amplias, el encaje y las aplicaciones. Pero cuando se trata de salidas menos formales, sus códigos de vestimenta son mucho más relajados. Los vaqueros son sus pantalones favoritos y su arma infalible cuando se trata de evocar esa aura 'sin esfuerzo' pero de éxito asegurado.

A todo color

La ganadora de un Oscar se ha posicionado como una musa atemporal de la moda. Y es que no sigue las últimas tendencias porque tiene algo mucho más valioso que eso: estilo personal. Da igual que colores, estampados, formas y cortes se lleven cada temporada, Penélope Cruz conoce a la perfección cuáles son los que le favorecen y sientan bien a ella. Y lo mejor es que siempre acierta.

Penélope no le teme a los colores vivos y los 'print' llamativos.

RECOGIÓ SU OSCAR CON UN ELEGANTE VESTIDO CON ESCOTE CORAZÓN DRAPEADO Y ENCAJE EN LA FALDA QUE COMPRÓ EN UNA TIENDA DE LOS ÁNGELES

Fue un vestido vintage de Pierre Balmain el elegido por Penélope Cruz la noche que ganó el Óscar a la mejor actriz secundaria por la película *'Vicky Cristina Barcelona'*.

En la 84ª edición de los Oscar, en 2012, arrasó con un vestido escote Bardot de Armani Privé.

¡Al más puro estilo princesa! Acudió a los Premios Óscar en 2007 con un vestido firmado por Versace, que ya se encuentra entre los mejores looks de todos los tiempos.

NUESTRA MEJOR

COCINA

Fascículo 16

Descubre la gastronomía provincia a provincia

Córdoba ha convertido en universal un plato tan suyo como el salmorejo. Arriba, otra imagen típica cordobesa, uno de sus preciosos patios, con sus geranios llenos de olor y color.

CÓRDOBA

Bañada por el Guadalquivir, esta provincia andaluza, cuna de Séneca, es rica en tradiciones, con un gran patrimonio monumental y una gastronomía única

www.semana.es
SEMANA

SEMANA

NUESTRA MEJOR

COCINA

Riqueza milenaria

Con una capital Patrimonio de la Humanidad y cuyos orígenes se pierden en el tiempo, la provincia de Córdoba es la esencia de las culturas que ha albergado y eso se nota en sus pueblos, en su arte y, cómo no, en sus platos

LOS propios cordobeses lo dicen, y no es falsa modestia: "La provincia ofrece a sus visitantes conjuntos históricos, parajes naturales, fiestas y folclore declarados de interés turístico, rincones llenos de encanto...". Unos parajes de ensueño, por donde han transitado, entre otros tartesos, romanos, musulmanes, judíos y cristianos, dotando a esta tierra de una esencia y un sabor inconfundibles.

Deliciosos postres

Y eso se refleja en su gastronomía, que ha sacado todo el partido a su sierra, a su campiña y a la herencia de los ancestros. Y todo engobado dentro de la dieta mediterránea, reconocida por la UNESCO como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad desde 2013.

El aceite de oliva, introducido por los romanos y que encontramos sobre todo en la zona de Baena y Priego, es seña de identidad de la cocina cordobesa, al igual que su inconfundible y conocido salmorejo, que llegó en el siglo XVIII, cuando se popularizó el tomate en nuestro país.

Herencia andalusí

El maridaje de sabores dulce y salado es una herencia andalusí que encontramos en platos como la ensalada de naranja y bacalao o las berenjenas con miel. Como lo son también los alfajores, con miel y almendras; los dulces con masa frita en aceite de oliva, como los pestiños, o el pastel cordobés, de herencia judía, que hay que tomar con una copa de vino dulce Pedro Ximénez.

Sin olvidarnos de los platos de caza, con protagonistas como el venado, el jabalí, la perdiz o el conejo de campo. El norte de la provincia, en la zona conocida como Valle de los Pedroches, hay un excelente ganado vacuno, cordero y cerdos criados en el campo y alimentados con bellotas, con los

Los Pedroches

El delicioso jamón ibérico de Los Pedroches, comarca situada al norte de la provincia y ya limítrofe con Badajoz, tiene Denominación de Origen.

Mazamorra

Una sopa fría similar al ajoblanco, pero más densa, cuyos orígenes se remontan a los romanos y que se hace con pan y almendras crudas.

Aceite, vinagre y vino

El vino con Denominación de Origen Montilla-Moriles relaza cualquier comida, como sus vinagres o el delicioso aceite de Baena, auténtico oro líquido.

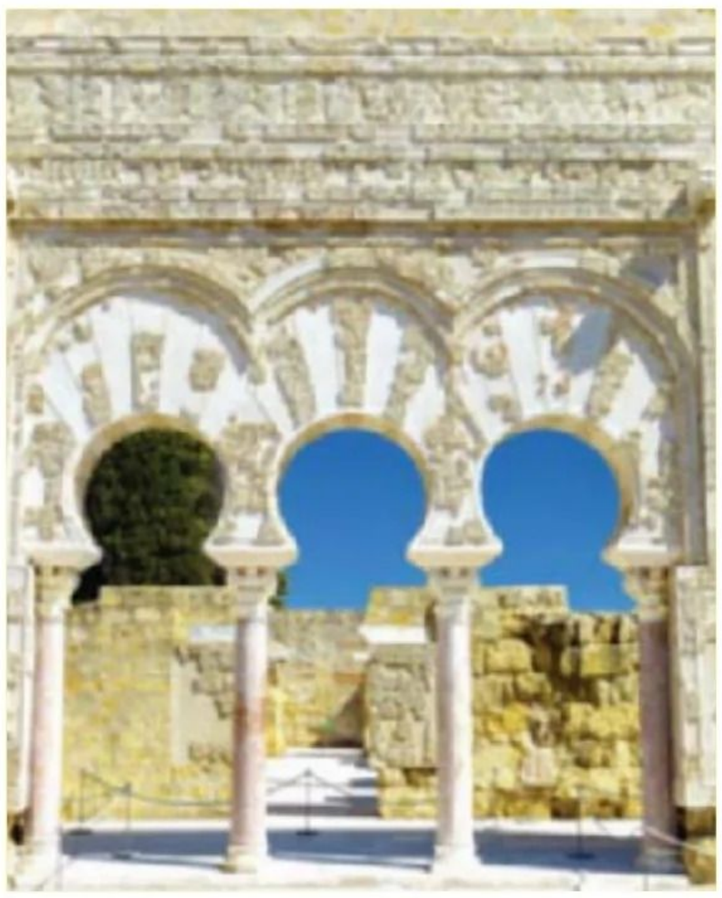
El Puente Romano de Córdoba y sus impresionantes 16 arcos nos llevan hasta su mezquita-catedral, el monumento más emblemático del arte omeya hispano-musulmán.

que se elaboran platos tan típicos como el delicioso rabo de toro, los flamenquines o el cochifrito.

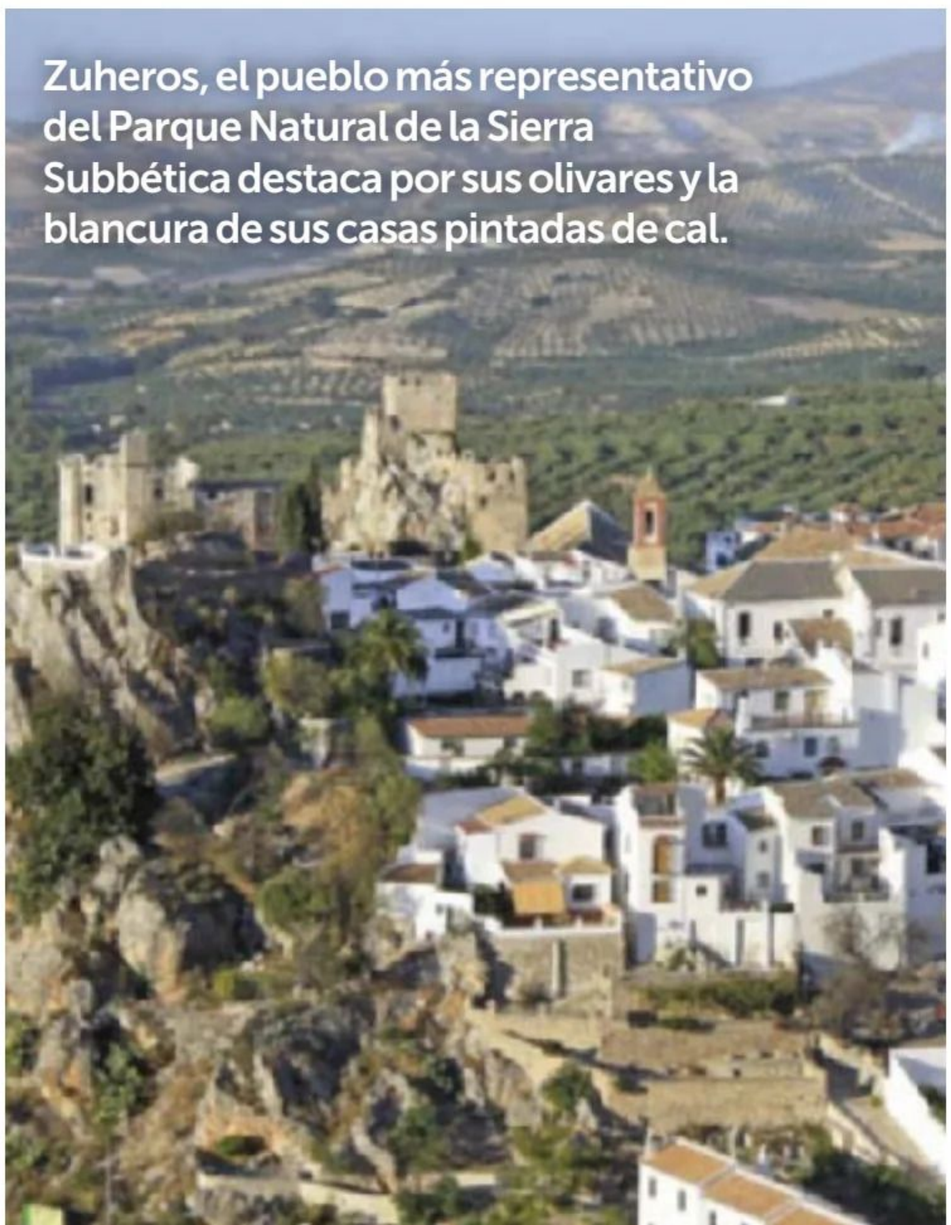
Sus tesoros

En Córdoba hay siete denominaciones de origen, y cuatro son para su aceite. Son los segundos productores mundiales solo por detrás de Jaén. ¿Y qué decir de sus jamones ibéricos de esos cerdos de los que hablábamos, protegidos por la DOP Los Pedroches? Desde luego, nada mejor que acompañarlos con vinos de la DOP Montilla-Moriles: blancos, fino, amontillados, de licor dulce (Pedro Ximénez y moscatel)... E incluso los vinagres elaborados a partir de estos vinos también se encuentran protegidos, con DOP Vinagre de Montilla-Moriles. Córdoba, entre campos de olivos y viñedos bañados por los afluentes del Guadalquivir, es un lugar mágico para disfrutar y degustar.

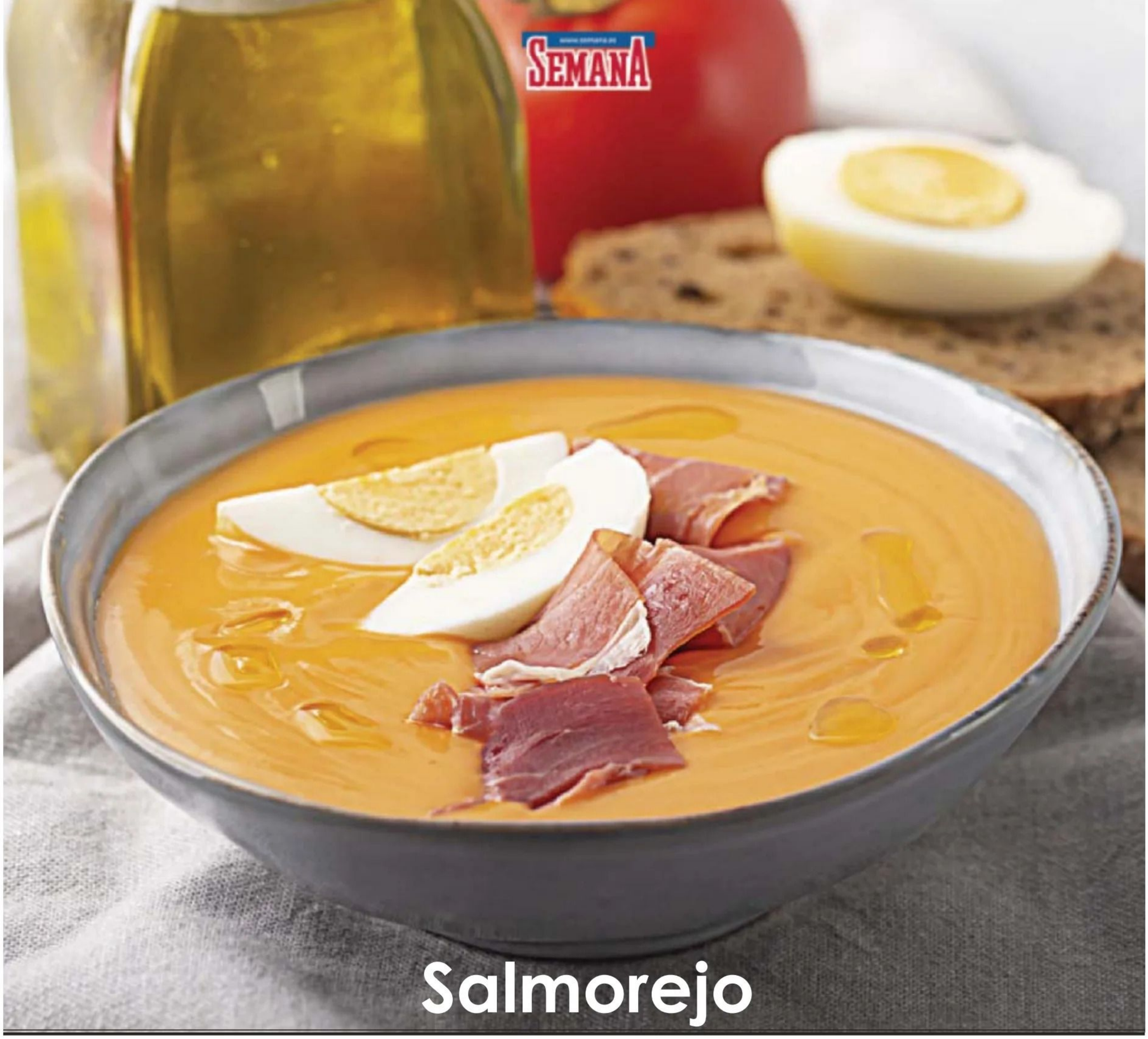
El castillo de Almodóvar del Río, fortaleza de origen árabe y uno de los castillos mejor conservados de España, ha sido escenario del rodaje de películas y series como *Juego de tronos.*



A 8 km de las afueras de Córdoba está Medina Azahara, que mandó edificar en el siglo X el primer califa, Abderramán III.



Zuheros, el pueblo más representativo del Parque Natural de la Sierra Subbética destaca por sus olivares y la blancura de sus casas pintadas de cal.



Salmorejo

4 raciones 45 minutos

Ingredientes:

- 1 kg de tomates rojos
- 100 g de pan candeal de víspera
- ½ diente de ajo
- 3 cucharadas de vinagre
- sal
- 4 cucharadas de aceite

Guarnición:

- 250 g de jamón ibérico
- 3 huevos duros

Preparación:

Escaldar los tomates, pelarlos y cortarlos en cuartos, pelar el diente de ajo. Remojar el pan cortado en trozos con el vinagre y triturarlo junto con el diente de ajo.

Añadir los tomates y seguir batiendo hasta que resulte una crema homogénea. Incorporar poco a poco el aceite, rectificar el punto de sazón y guardar en la nevera. Debe quedar una crema tan espesa que casi se pueda tomar con tenedor. Servir con su guarnición.

Guarnición: Cortar el jamón en tiras o dados y picar los huevos o ponerlos en cuartos.

Esta receta tiene todas las propiedades nutricionales, y además se le han añadido los nutrientes del jamón y del huevo, lo que lo convierte en un magnífico plato

SEMANA

Boquerones en vinagre

4 raciones 30 minutos (más reposo)

Ingredientes:

- 1/2 kg de boquerones
- 1 vaso de vinagre
- 1/4 vaso de agua
- 6 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 3 dientes de ajo
- perejil
- sal

Preparación:

Quitar la cabeza, las vísceras y las espinas a los boquerones y separar los dos lomos (en algunas pescaderías ya te los dan limpios). Lavarlos muy bien y congelar.
Sacar del congelador, sazonarlos y dejarlos escurrir sobre la tabla, bien colocados para que no pierdan la forma.

Mezclar agua y vinagre. Poner los lomos ordenados en un recipiente y regar con el agua y vinagre, para que los bañe e ir poniendo capas hasta llenar el recipiente. Tenerlos en agua con vinagre unas 8 h. o hasta que se pongan blancos.

Cuando estén muy blancos, escurrirlos quitándoles todo el líquido. Picar muy menudos los dientes de ajo. Lavar, escurrir, secar y picar el perejil. Colocar los boquerones en una fuente, en forma de estrella o en fila, cubrirlos con el ajo y el perejil y regarlos con el aceite.

Una vez limpios, debemos congelar los boquerones durante al menos 24 horas a -20 ºC (o 15 horas si es a -35 ºC) para evitar el parásito anisakis

SEMANA

Rabo estofado a la cordobesa

6 raciones 240 minutos (más reposo)

Ingredientes:

- 3 kg de rabo de toro, vaca o buey
- 1 cebolla
- 1 ramillete de hierbas
- 6 tomates
- 1 manojo de cebolletas
- 1 kg de zanahorias
- 50 cl de aceite de oliva
- 3 barras de perejil rizado
- sal y pimienta
- 300 ml de vino tinto
- 700 ml de agua

Preparación:

Pelar y cortar la cebolleta y una zanahoria en rodajas. Marinar los trozos de rabo en el vino con el ramillete de hierbas, la cebolla picada y la zanahoria, la sal y la pimienta. Macerar 24 h. Revolver regularmente.

Lavar, secar y cortar los tomates en piezas. Escurrir los trozos de rabo. Calentar cuatro cucharadas de aceite en una cazuela, sellar con harina los trozos de rabo y freír.

Añadir los tomates y salpimentar. Verter el adobo y el agua en la carne. Cocinar a fuego lento 3 horas. Una hora antes del final de la cocción, añadir la cebolla y la zanahoria. Verter un vaso de agua si es necesario. Servir caliente.

En esta receta hemos dejado la carne reposando en el vino un día entero, lo que le da un toque genial. También se puede hacer añadiendo el vino al guiso

Berenjenas con miel

4 raciones 120 minutos

Ingredientes:

- 2 berenjenas
- 1 botella de agua con gas
- sal
- harina
- aceite de oliva
- miel

Preparación:

Pelar las berenjenas, lavarlas y cortarlas en láminas. Las metemos en un bol con agua con sal y les damos una vuelta para quitar el amargor. Las sacamos ponemos a remojo en el agua con gas al menos media hora o 40 minutos.

Escurrirlas, secarlas sobre papel de cocina y pasarlas por harina. Calentar el aceite en una sartén honda o una freidora a 220 ºC.

Sacudir el exceso de harina en un colador y freírlas en el aceite caliente, en pequeñas tandas, hasta terminar. Regarlas o acompañarlas con miel.

Son un aperitivo rápido, fácil y delicioso. Se pueden freir con o sin piel y cortar también en bastoncillos

Pastel Cordobés

Ingredientes:

- 2 láminas de hojaldre (redondas a ser posible)
- 300 g de cabello de ángel
- azúcar (para decorar)
- canela (para decorar)
- 1 huevo para pintar

Preparación:

12 raciones 105 minutos

Estirar un poco la primera lámina de hojaldre sobre la bandeja de horno y encima de papel vegetal.

Cubrir la masa de hojaldre con el cabello de ángel. Dejar uno o dos dedos de masa sin rellenar por los bordes.

El borde que hemos dejado sin rellenar lo pintamos con huevo batido y colocamos encima la otra lámina de hojaldre. Con los dedos, trenzamos los bordes y los sellamos para que no se nos salga el relleno. Pinchamos con un tenedor por la superficie del hojaldre.

Precalentar el horno a 200 °C y cuando esté listo horneamos unos 20 minutos. Sacar del horno, pintar con huevo y espolvorear con azúcar. Meter al horno 5 o 7 minutos hasta que se dore. Dejar enfriar. Antes de servirlo le espolvoreamos un poco de canela en polvo.

Si el pastel es pequeño le llaman 'Manolete' y si es más grande, 'pastelón'. Hay también una versión que combina salado y dulce y que incorpora jamón

Fotos Coleccionable: Archivo Semana, Soledad González, Anel Fernández y Agencias

Segunda residencia

Te contamos los pros y los contras que debes tener en cuenta antes de tomar la decisión de comprar otra vivienda

TRAS adquirir una primera vivienda, muchas personas se plantean comprar una segunda, ya sea como inversión, recurso vacacional o como distracción tras la jubilación. Según la promotora Kronos Homes, casi 3 millones de familias declaran tener una segunda residencia, lo que pone a España a la cabeza de países con más segundas viviendas de Europa.Te contamos los pros y los contras.

1 Las ventajas de una segunda casa

Supone **una inversión a largo plazo,** ya que es probable que el valor de la propiedad aumente y puede generar ingresos si se opta por alquilar el inmueble cuando no se use. Por otra parte, en lugar de depender únicamente de acciones u otros activos financieros, puede ayudar a **dispersar el riesgo** y proteger el patrimonio en caso de fluctuaciones de mercado. Además, ofrece la oportunidad de disponer de **un refugio vacacional** de una forma flexible y cómoda, y de un **oasis de tranquilidad** cuando se alcanza la jubilación.

2 Desventajas de otra vivienda

Con una segunda residencia cuesta más elegir otro destino vacacional y destinar el dinero a pagar un hotel o apartamento, por lo que se viaja mucho menos. Por otro lado, supone más **gastos fijos o variables**: luz, agua, seguros, mantenimientos, derramas... Y también hay que tener en cuenta **los impuestos,** ya que estas residencias no tributan igual que las habituales. Por último, no hay que olvidar que requieren una **mayor responsabilidad** al tener que estar pendientes de su matenimiento y gestión.

Las ideas más nuevas

SUELDO NESCAFÉ o cómo dedicarse a lo que siempre has soñado

Con motivo del 40 aniversario de El Sueldo Nescafé, el Observatorio Nescafé ha realizado un estudio a 2.600 españoles, de entre 18 a 55 años, del que se deprende que más del 40 % cambiaría de trabajo.
www.nescafe.es

KOOPS, calzado respetuoso para niños de entre 2 y 6 años

La colaboración entre la creativa ingeniera Paloma Vega-Penichet y la reconocida podóloga Neus Moya ha dado como fruto la firma KOOPS de calzado respetuoso para niños de entre 2 y 6 años. Dichos zapatos han sido diseñados para fortalecer y estimular los pies de los niños, evitando problemas como juanetes y fascitis plantar.
www.koopsbrand.com

PREMIOS TROFEO DEL HOGAR 2024

La segunda edición de los Premios Trofeo del Hogar 2024, celebrados recientemente en Barcelona, reconocieron 11 productos para el hogar y presentaron su nuevo premio, Top Mascotas.
www.trofeosdelhogar.com

Guisantes

Perlas llenas de vitaminas

Frescos, congelados, en lata... son una excelente fuente de proteína vegetal y minerales. Una legumbre fácil y divertida de comer, sobre todo para los más pequeños de la casa

Fotos: Archivo Semana/ Soledad González/ Anel Fernández y Agencias

Albóndigas con guisantes

8 RACIONES 90 MIN

INGREDIENTES

- 500 g de carne picada, mitad ternera, mitad cerdo
- 1 copa de jerez seco
- perejil picado
- un puñado de piñones
- 1 huevo
- harina
- aceite para freír
- pimienta
- sal

Salsa:

- 2 dientes de ajo
- 300 g de guisantes
- 1 cebolla
- ½ copa de jerez
- 1 cucharón de agua o caldo
- 6 cucharadas del aceite de freír las albóndigas
- patatas fritas en cuadraditos para acompañar

PREPARACIÓN

Sazonar la carne con sal, pimienta, perejil y el jerez. Añadir el huevo batido y los piñones, amasar y reposar ½ hora. Formar bolas del tamaño de una nuez, enharinar, freír y escurrir sobre papel.

Salsa: Freír en el aceite sobrante la cebolla y el diente de ajo, picados finos. Antes de que tomen color, incorporar la zanahoria en dados y rehogar.

Regar con el jerez y reducir. Añadir los guisantes, mezclar, verter el caldo, salpimentar y cuando hierva, incorporar las albóndigas. Cocer ½ hora a fuego medio. Dejar reposar y servir con patatas fritas.

PEQUEÑITOS PERO MUY SANOS

Familia sana

Originaria de Oriente Medio y Asia Central, esta legumbre tiene menos calorías que otras de su misma familia como las lentejas o los garbanzos. Los guisantes, que tienen apenas 80 calorías por cada 100 gramos, son fuente de fibra, ricos en proteínas, en vitamina B1, en potasio y aportan ácido fólico, indispensable para mujeres embarazadas.

En temporada

Los guisantes frescos tienen una temporada corta: desde finales de invierno hasta finales de primavera, así que tenemos que darnos prisa. Existen muchas variedades que difieren en color: verde, verde amarillento, azul verdoso, marrón...

Crema de guisantes

4 RACIONES 40 MIN

INGREDIENTES
- 400 g de guisantes congelados
- 1 cebolleta tierna
- 3 patatas
- 350 ml de caldo de verduras
- 1 yogur natural griego
- aceite de oliva

PREPARACIÓN

Rehogar la cebolleta en aceite de oliva, agregar los guisantes y las patatas e incorporar 300 ml de caldo.

Salpimentar y cocer todo hasta que esté tierno. A continuación, triturar todos los alimentos que haya dentro de la olla.

Observar la textura de la crema y si fuese necesario porque está muy espesa, añadir el caldo que has reservado.

Servir la crema con un poco de yogur griego para decorar. Se puede tomar caliente, fría o templada.

SE LE PUEDE AÑADIR TAMBIÉN UNAS VIRUTAS DE JAMÓN O UN POCO DE BEICON, AUNQUE ENTONCES SUMARÁS CALORÍAS

Quiche de guisantes

4 RACIONES 35 MIN

INGREDIENTES
- 1 lámina de masa de hojaldre
- 200 g de guisantes
- 3 cucharadas de menta picada
- sal y pimienta
- 125 ml nata
- 75 ml de leche
- 3 huevos
- 1 yema de huevo
- 20 g de queso rallado

PREPARACIÓN

Extender la masa con un rodillo y forrar el fondo y las paredes de un molde de 22 cm. Meter 15 minutos en la nevera. Precalentar el horno Pinchar la superficie y rellenar la base con garbanzos. Meter al horno a 200 ºC unos 15 min o hasta que los garbanzos se doren.

Quitarlos y untar la base con la yema batida y meter en el horno dos minutos más. Mientras tanto, hacer el relleno batiendo la nata y la leche juntos. Batir los tres huevos y sazonar. Rellenar el molde pero solo hasta sus 3/4 partes.

Colocar el queso rallado, la menta y los guisantes y meter al horno a 170 ºC unos 15 minutos. Retirar del horno y dejar enfriar en una rejilla durante unos minutos antes de sacar la quiche.

Fascitis plantar
Así puedes prevenirla

Es una dolencia que sufren en mayor medida las mujeres y los deportistas. Además, según los estudios, el 10% de la población puede llegar a desarrollarla en algún momento de su vida. ¿La buena noticia? Se puede prevenir (y combatir)

No es ninguna tontería

"Si no se trata adecuadamente, la fascitis plantar puede dar lugar a varias complicaciones, como la formación de un espolón calcáneo. Además, puede alterar la marcha y la postura, aumentando la presión en otras partes del pie y provocando problemas en las articulaciones y la columna vertebral", explica el Doctor Rafael Llombart Blanco, especialista del departamento de cirugía ortopédica y traumatología de la Clínica Universidad de Navarra (CUN).

Por ello, es crucial buscar atención médica y seguir un tratamiento adecuado para minimizar el riesgo de complicaciones

JUNTO con los juanetes o los callos, la fascitis plantar es una de las dolencias del pie más comunes y que debe ser tratada correctamente para evitar problemas mayores. Toma nota, te contamos todo lo que tienes que saber para que tus pies no sufran.

El dolor intenso es su seña de identidad

El principal síntoma de la fascitis plantar es un dolor agudo en la zona interna del pie, entre el arco interno y el talón. **Este dolor resulta más intenso en los primeros pasos que se dan al levantarse de la cama por la mañana.** ¿El motivo? Con el reposo de la noche la fascia se hace más corta y está más rígida. Una vez que se ha caminado un poco, la fascia se estira y suele disminuir la molestia. Así mismo, el dolor también aparece tras periodos largos de estar sentado y suele ir acompañado de hinchazón leve, enrojecimiento e incluso sensibilidad en la parte inferior del talón.

La pisada es crucial

La forma de pisar es, sin ninguna duda, una de las causas determinantes en la aparición de la fascitis plantar. Los tipos de pies en los que más habitualmente se encuentra este problema son los cavos (puente más elevado de lo normal) y los pronados (pies que tienden a caer hacia la zona interior del pie). Aunque parezcan pies totalmente distintos, **en ambos tipos se produce una disminución del apoyo de la zona lateral externa,** quedando la fascia en una situación de mayor tensión por su zona interna, que es la que suele inflamarse y doler.

Es más común a partir de los 40 años

La fascitis plantar se desarrolla debido a una tensión excesiva en la fascia plantar. **Algunas de las posibles causas y factores de riesgo incluyen movimientos repetitivos, o simplemente el uso de calzado inadecuado.** Además, esta dolencia es más común en personas de 40 a 60 años y en aquellas que practican deporte de alto impacto y que ejercen presión sobre esa zona de pie, como el *running*, el baloncesto, el ballet o deportes de raqueta, entre otros.

Así se diagnostica

El diagnóstico de la fascitis plantar se basa en un examen clínico minucioso por parte del profesional médico, en el que se evalúan los síntomas del paciente, como el dolor en el talón y el arco del pie. Además, se pueden realizar pruebas adicionales de diagnóstico por imagen, **como radiografías y ecografías, para confirmar la presencia de inflamación en la fascia plantar.**

Tratamiento clave

El tratamiento de la fascitis suele ser conservador en la mayoría de los casos. **Principalmente incluye reposo, fisioterapia, uso de calzado adecuado y medidas de autocuidado.** Aunque si el dolor persiste, se pueden considerar tratamientos como la terapia con ondas de choque, que es un alivio eficaz del dolor en la fascitis plantar refractaria.

PUEDES PREVENIRLA

La prevención de la fascitis plantar implica minimizar los factores de riesgo

1 Es clave utilizar zapatos que proporcionen un buen soporte para el arco del pie y una amortiguación adecuada.

2 Mantén un peso saludable, para reducir la presión sobre los pies y el arco.

3 Si practicas deportes de alto impacto, asegúrate de realizar ejercicios de calentamiento.

4 Por último, si estás de pie durante largos períodos, intenta tomar descansos regulares y relaja tus pies siempre que sea posible.

Tus aliados

▶Protector Plantar elástico silicona, de Salvelox. 14,62€

▶Plantillas Palmilha Ultra Lite, de Sofsole. 23,99€

NO OLVIDES QUE EL HIELO TAMBIÉN PUEDE AYUDAR A REDUCIR LA INFLAMACIÓN Y EL DOLOR EN LA ZONA

▶Plantillas antidolor Fascitis Plantar con tecnología in-balance 3 en 1. 20,40€

▶Rodillo masaje de pies para la Fascitis Plantar y el dolor de arco, de Amazon. 18,49€

Elige bien tu calzado

La elección de un buen calzado es esencial para el mantenimiento diario de los pies, pilares fundamentales de nuestro movimiento. ¡Ten en cuenta!

Talla

Elegir la talla correcta es crucial. Aunque suene raro, lo mejor es ir a comprar los zapatos al final del día, porque es cuando nuestros pies están más hinchados. Además, a la hora de probarlos es importante hacerlo en ambos pies.

Estructura

Además de adaptarse a la forma de nuestro pie, los zapatos deben adaptarse a nuestros movimientos fisiológicos, sin entorpecerlos y favoreciendo una marcha estable, sin esfuerzos. Para ello, la estructura del zapato debe ser funcional: lo más ligero posible, contar con una buena flexibilidad, y tener un correcto apoyo en el talón.

Amortiguación

Para disminuir las cargas derivadas del contacto del pie con el suelo, se debe considerar tanto la capacidad de amortiguación del calzado, como las características de rozamiento con la superficie de apoyo, siendo ideal que la puntera se despegue del suelo 1,5 centímetros.

Las manos delatan tu edad

Los mejores trucos para cuidarlas

Envejecen antes que cualquier otra zona y son las primeras en revelar nuestra verdadera edad. Además, las manos también sufren el trajín de las tareas domésticas. Atenta, te contamos cómo debes cuidarlas para que estén más jóvenes, suaves y bonitas

LAS manchas, arrugas, venas marcadas o huesos prominentes son las huellas más habituales del paso del tiempo en las manos. Para mantenerlas jóvenes y bonitas es fundamental brindarles los cuidados que necesitan diariamente. Pero además, recuerda que el sol y el viento también les provocan sequedad, ya que la epidermis de las manos es muy fina y tiene menor capacidad de fijar la humedad. Toma nota, así es cómo debes proteger y cuidar tus manos a partir de ahora.

1 No pares de hidratar

Apuesta por las cremas hidratantes y nutritivas, y mejor que sean de textura ligera. Aplícatelas siempre antes de salir de casa y lleva una en el bolso para ponértela cuantas veces quieras. **Entre sus ingredientes no deben faltar humectantes y, sobre todo, urea,** ya que además de aportar hidratación, realiza un efecto *peeling* muy beneficioso. También los aceites aportan un cuidado intensivo a las manos. Prueba a echarte unas gotitas de aceite de oliva o jojoba cada noche. ¡Verás qué diferencia!

2 Atenta al sol

Igual que haces con la cara, debes proteger tus manos del sol diariamente. No importa si es un día nublado. Lo mejor es usar cremas de protección solar de alto espectro, de esta forma no solo evitarás que envejezcan, sino

Ojo con las cicatrices

✓ Es fundamental que cubras las pequeñas heridas y rasguños de las manos con parches de silicona, para evitar que se oscurezcan y se transformen en manchas. Además, en estos casos la piel es más sensible y puede quemarse con facilidad.

Te gustarán

▶Crema de manos Bois Orange, de Roger & Gallet. 6,90€

▶Thé des Vignes Crema Reparadora de manos, de Caudalie. 6,60€

▶Crema de manos antimanchas, 5 Expertises, de Resultime. 20,85€

▶Crema de manos antimanchas y antiedad Nuxuriance, de Nuxe. 27,35€

también que aparezcan manchas. Y en el caso de que ya las tengas, usa una crema despigmentante suave por las noches, para prevenir la excesiva síntesis de melanina. ✔**¿Un truco? Al menos una vez a la semana emplea una mascarilla enriquecida con vitamina E,** es un magnífico antioxidante a la hora de neutralizar los radicales libres y evitar las manchas.

LAS CREMAS CON PANTENOL AYUDAN A RETENER LA HUMEDAD EN LA PIEL DE LAS MANOS

3 Exfolia sin miedo

La exfoliación es clave para revitalizar las manos, ya que permite la eliminación de queratinocitos muertos, favoreciendo la renovación celular y, sobre todo, dejando la piel más receptiva a la aplicación de otros tratamientos. Una buena opción es realizar un *peeling* con un exfoliante corporal o incluso **con un poco de sal gorda mezclada con unas gotitas de aceite de almendras dulces.**

4 Elige bien el jabón que usas

A la hora de lavar tus manos, **utiliza jabones suaves de pH neutro, que respeten la piel. Además, evita el agua demasiado caliente** y los continuos lavados, ya que alteran el manto hidrolípidico (la mezcla de sebo y sudor que recubre la parte exterior de la epidermis y se convierte en un protector natural de la piel).

5 Alíate con la mascarilla facial

No hace falta que busques una específica. **Basta con aplicar tu mascarilla facial sobre tus manos durante el mismo tiempo que se recomienda en el rostro.** Si lo haces una o dos veces por semana, lograrás un tratamiento intensivo que puede tratar problemas como la firmeza, la falta de hidratación o las manchas, según los principios que incluya la mascarilla.

CONSULTORIO DE

Carmen Navarro

MANOS DE SEDA

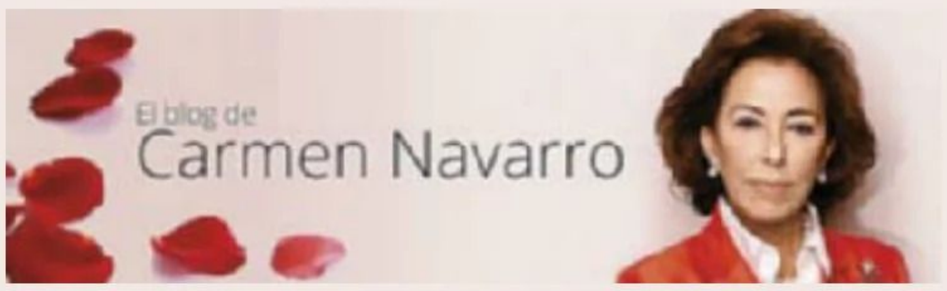
Podemos esmerarnos en trabajar nuestro rostro, minimizando arrugas, combatiendo la flacidez, cuidando al milímetro cada detalle... Pero hay zonas que, si no tratamos con tanto mimo, acaban delatando nuestra edad, como las manos.

Están expuestas a todo tipo de inclemencias y de tareas, y les dedicamos apenas tiempo para recuperar los daños causados por su impacto. Utilizamos productos que contienen químicos que las hieren, provocando sequedad y una sensación de tirantez que llega a ser molesta. O las exponemos a tareas de limpieza, jardinería... que causan picor y que pueden, incluso, llevar a la hiperpigmentación.

Además de aplicar la lógica y protegerlas con guantes en las tareas que lo permitan, lavarlas con jabones que no alteren su pH, y mantenerlas hidratadas, no olvides dedicarles un tiempo en tu rutina cosmética. Al menos una vez a la semana es ideal exfoliar. Si no realizamos un *peeling* de manera rutinaria, estaremos acumulando células muertas en su superficie. Eso aporta ese toque de sequedad, su piel parece opaca y la s entimos áspera. Necesitamos estimular su renovación celular. Es algo tan sencillo como aplicar un gel exfoliante masajeando suavemente.

¿Y en cabina? Existen diferentes protocolos que te ayudan a mantenerlas jóvenes y liberadas de las manchas que delatan la edad. *Peelings* químicos, infiltraciones de ácido hialurónico, mesoterapia y láser. En nuestros centros trabajamos con éxito el láser Élite Q-Switch. Se trata de un *peeling* que realizamos a través de una mascarilla de carbono activo. Su resultado es un rejuvenecimiento de impacto. Se encarga de generar colágeno y elastina, difuminar manchas y arrugas, y recuperar la suavidad deseada.

SÍGUELA EN SU BLOG:



www.semana.es

Nísperos, dulce fruto de primavera

- **Contiene una gran cantidad de vitaminas** C, B y A, que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico, y minerales como el potasio, el magnesio y el calcio.

- **Mejora el funcionamiento del hígado,** gracias a sustancias como flavonoides y ácido ursólico.

- **Cuida del sistema digestivo,** protegiendo la mucosa intestinal.

- **Es bajo en calorías y, gracias a la fibra soluble,** tiene un poder saciante.

- **Estimula la función de los riñones,** evitando la retención de líquidos.

BELLEZA

Pelo suave y brillante

Para mantener el pelo nutrido, hidratado, suave y brillante, prueba con esta mascarilla: 2 huevos, 1 cucharada de glicerina, 1 cucharada de vinagre y 2 de aceite de oliva. Deja que actúe 20 minutos y lava de la forma habitual.

REMEDIO EFICAZ

LA BATATA CONTRA LA PICAZÓN DE LOS OJOS

Si sufres de picor de ojos, prueba a ponerte sobre los mismos un trozo de batata durante 15 minutos. Su poder antiflamatorio y antimicrobiano hará su efecto.

Cambiar o no de cremas faciales

NO ES CIERTO QUE LA PIEL SE ACOSTUMBRE

Según los expertos, no es necesario cambiar de cremas faciales si estas funcionan. Sí hay que hacerlo cuando hay cambios en la piel por la edad u otras circunstancias.

HOGAR

Tips para cuidar tu calzado de piel

1 Limpia el polvo y acondiciona

Elimina el polvo con un cepillo suave y aplica un acondicionador que lo nutra y protega. Así evitarás que se seque y agriete.

2 Pon barreras a la humedad

La humedad puede ser uno de los grandes enemigos de los zapatos de piel, ya que provoca manchas y deformaciones. Para evitarlo, debes aplicar un protector impermeable que cree una barrera protectora.

3 Hormas y almacenaje correcto

Coloca hormas para evitar arrugas y guárdalos en bolsas de tela transpirables, en un lugar seco y fresco.

AHORRO

Ropa usada: dale una segunda oportunidad

✓**Según un estudio elaborado por Moda Re-, en España, cada persona genera 19 kg de residuos textiles al año.** Así, se desechan 900.000 toneladas de ropa al año y de estas, el 88 % acaba en el vertedero.

✓**TerraCycle,** compañía especializada en el tratamiento de residuos difíciles de reciclar, propone cuatro ideas para dar una segunda vida a la ropa que ya no utilizamos:

✎ **Dona la ropa que ya no uses,** a organizaciones benéficas locales, refugios para personas sin hogar o tiendas de segunda mano.

✎ **Practica el upcycling:** transforma prendas viejas en nuevas creaciones.

✎ **Reciclaje de tejidos:** la recogida selectiva de telas será obligatoria en la Unión Europea en 2025, como ya lo es del vidrio, el plástico o el papel.

✎ **Intercambios de ropa:** organiza o participa en eventos de intercambio de ropa con amigos, familiares o vecinos.

EJERCITA TU MENTE

Pasatiempos de primavera

AUTOBLANCO

Al resolverlo, deja 24 cuadros en blanco	DA MUGIDOS / EL QUE ESTÁ ALLÍ / SE ..., SE ESCABULLÍAN	DE LA INDIA, PL. / EMBADURNARAN / BURLA, BEFA	TITANIO / TIENE SABOR / CÓLERA, PL. / ENGORDA ANIMALES	DISTRAÍDA / OBRAS LITERARIAS / DOSCIENTOS UNO / NEÓN	FRANCÉS / TRAMPA DE CAZA / PARECIDO AL AGUA / SÍMBOLO DEL BORO	CUARTA VOCAL / UNIDA EN ALIANZA / TABLERO CONTADOR / DOCTORA	SUPERIOR DE UNA ABADÍA / TURCO / UN MAMÍFERO CARNÍVORO	AUPASEN / PERRO GRANDE Y FUERTE / COMPLICADO	ANT., POSEEN / UNAS POR EL DORSO / MINAS DE SAL
APLACÓ / INTERJ., DESILUSIÓN									
ANEXIONADA / ¡AÚPA!, EXCLAMACIÓN DE ÁNIMO									
GADOLINIO / ELOGIAN									
DIOSA DE LA AURORA / ONDAS MARINAS									
SANTO / REPRESENTACIÓN MENTAL									
PRIMERA VOCAL / ENTRADA DEL APARATO DIGESTIVO / NEODIMIO									
NOMBRE DEL CANTANTE DE LA FOTO / OXÍGENO									
APÓCOPE DE "UNO" / ASOMBRAS									
RADICAL DEL ETANO / INTERJ. TAURINA									
COMPOSITOR MEXICANO / DUEÑAS									
IGUALABAN CON EL RASERO									
ZIS ..., ZIGZAG / QUE TIENEN EL PELO BLANCO									
PREF., CARENCIA / CUCLILLO, PÁJARO / VOCAL ABIERTA									
SÍMBOLO DEL FLÚOR / UN SINDICATO / CIERTO DÍGRAFO									
QUERÁIS / CINCUENTA Y DOS									
... MARLEY, MÚSICO JAMAICANO / AUDITORIO GRIEGO									
ANHELO QUE IMPULSA A OBRAR / FLOR DEL ROSAL									
SÍMBOLO QUÍMICO DEL SODIO / ÁRBOL EBENÁCEO, PL.									

EJERCITA TU MENTE

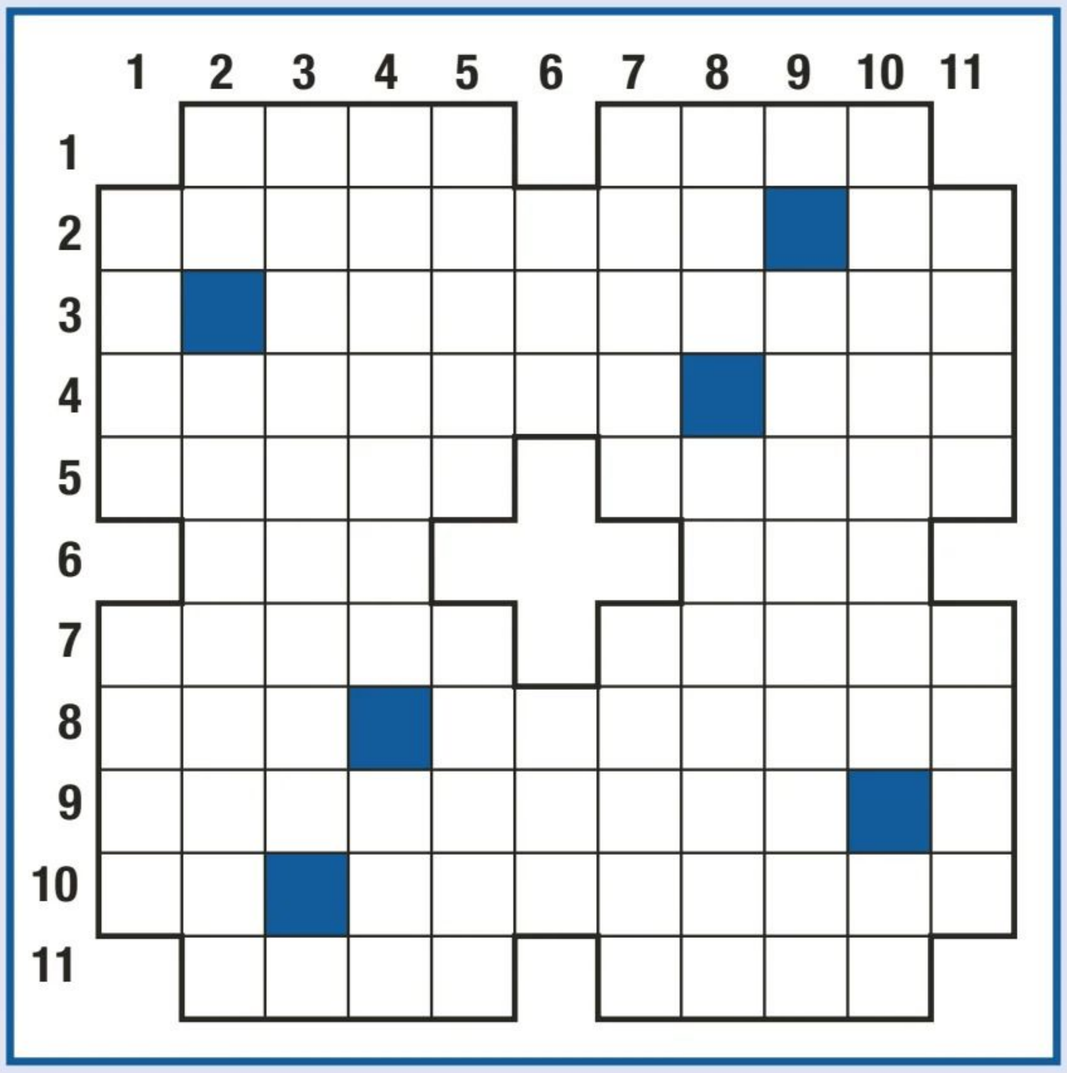
Pasatiempos de primavera

CRUCIGRAMA

Nº 2.789

HORIZONTALES

1: Animal bovino que da leche. Monstruo mítico escandinavo.
2: Errarían. Interjección de ánimo.
3: Puestos en remojo.
4: Extracto de opio. Escuela Nacional de Entrenadores.
5: Puerco ..., roedor. Cortes para las mangas.
6: Quietud, tranquilidad. Extensión de agua salada.
7: Encolerizan, mueven a ira. Liquida una cuenta.
8: Abreviatura de "señora". Casas de cultura.
9: Extirparán los órganos genitales.
10: Obi, río siberiano. Atinos.
11: Porción de curva. Iglesias catedrales.



VERTICALES

1: Tarjeta canjeable. Sensación de repulsión.
2: Camina de acá para allá. Tenía aspiraciones.
3: Formarás grupos.
4: Que amenaza caerse, fem. Tic ... del reloj.
5: Facilitan armamento. Narcotraficante.
6: Partícula cargada eléctricamente. Siamés, tailandés.
7: Cortaduras. ... humanos, personas.
8: Ingl., ácido ribonucleico. Imantaré, magnetizaré.
9: Causó desaliento.
10: ... da Vinci, artista y sabio italiano. Símbolo del osmio.
11: Naipes que llevan el número uno. Ciudad italiana.

SUDOKUS

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

Fácil

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

Difícil

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

AUTODEFINIDO

Palabras relacionadas con el metro

| | | |

EJERCITA TU MENTE

Pasatiempos de primavera

DAMERO

Nº 2.842

1 I	2 L	3 J		5 M	6 G	7 G	8 P		10 B	11 H	12 C		14 D	15 G
16 I	17 L		19 R	20 P	21 Q	22 P		24 O	25 L		27 C	28 B		30 Q
31 B	32 R	33 D	34 E,		36 F	37 F	38 R		40 P	41 B		43 N	44 R	45 F
46 P	47 O	48 M	49 F		51 N	52 H		54 I	55 D	56 O	57 E	58 F,		60 L
61 B	62 F		64 E	65 A		67 N	68 P	69 N	70 N	71 D	72 L	73 H		75 K
76 M		78 H	79 L	80 E		82 K	83 E	84 D	85 A	86 N	87 R	88 B	89 M	90 A
	92 F	93 Q	94 A	95 M	96 H	97 K	98 Q,		100 O	101 G		103 R	104 R	105 J
	107 N	108 E	109 G	110 Q	111 J,		113 J	114 K		116 J	117 A		119 G	120 A
121 R	122 N	123 E		125 Q	126 C	127 D	128 A	129 H	130 O	131 K		133 C	134 C	
136 L	137 D		139 M	140 C	141 C	142 Q	143 H	144 O		146 B	147 O	148 P	149 J	
151 Q	152 I		154 M	155 I	156 I	157 K	158 P	159 K	160 O	161 G	162 J	163 I...		

Fragmento del poema "Hay días que hace frío en la calle". Clave: Leyendo verticalmente la primera letra de cada solución aparecerán el nombre y el apellido de la autora.

A. ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
94 65 117 120 90 128 85
Que parecen de miel.

B. ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
28 146 88 31 10 61 41
Mitigue.

C. ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
141 134 140 126 27 133 12
Que tiene rebeldía.

D. ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
84 137 14 71 33 55 127
Haced inhalaciones.

E. ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
108 123 57 83 34 80 64
Ursula ..., actriz nacida en Suiza en 1936.

F. ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
45 92 62 36 37 58 49
Me ..., me hice un chequeo.

G. ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
6 101 109 161 7 119 15
Hinchaba con aire.

H. ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
129 73 78 143 11 96 52
Que tiene gruesas las nalgas, fem.

I. ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
54 163 155 156 16 1 152
Tallo de la berza.

J. ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
162 3 116 149 111 113 105
Te quejases con ayes.

K. ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
159 97 82 75 157 131 114
Mozo alto y fuerte.

L. ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
79 72 2 60 136 17 25
Vuelvan opaco.

M. ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
76 95 154 89 5 139 48
Dicho o hecho propio de un necio.

N. ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
86 67 51 43 107 69 70 122
Talegada, costalada.

O. ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
147 160 144 130 24 56 100 47
Se ..., se apropien.

P. ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
68 148 22 8 46 20 158 40
Espesor, pl.

Q. ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
93 151 30 142 125 21 110 98
Enyugarías.

R. ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
121 104 19 87 32 103 38 44
Nacido en Tafalla.

7 DIFERENCIAS

SOLUCIONES A LOS PASATIEMPOS DE LA SEMANA ANTERIOR

DAMERO Nº 2.841

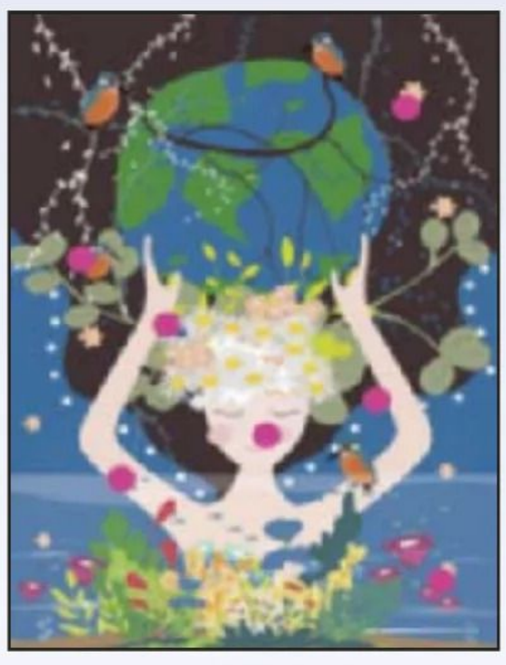
El hombre es el artesano
de todas las miserias que le afligen;
los goces que se procura no valen
la cuarta parte del trabajo
que se da para adquirirlos.

Clave: Tillier. *Mi tío Benjamín*.

AUTODEFINIDO

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

7 DIFERENCIAS



SUDOKUS

FÁCIL

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

DIFÍCIL

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

AUTOBLANCO

M	E	■	G	L	O	B	A	L
I	M	P	I	O	■	A	L	I
N	I	E	B	L	A	■	L	O
I	■	L	O	A	R	A	I	S
■	H	O	N	D	A	S	■	A
S	E	T	■	U	N	E	D	■
A	C	A	B	E	■	N	O	E
E	T	■	U	Ñ	A	■	S	S
T	O	R	E	A	R	E	■	T
A	■	E	N	S	A	L	C	E
S	A	B	A	■	R	O	A	S
■	B	U	S	C	A	I	S	■
C	O	Z	■	A	N	S	I	E
O	R	N	A	N	■	A	N	O
A	D	E	U	D	E	■	O	L
R	A	■	L	E	I	A	■	I
T	I	M	A	■	R	U	D	O
A	S	A	■	B	E	B	E	S

CRUCIGRAMA Nº 2.788

HORIZONTALES.
1: DLXI. Abrí.
2: DEP. Narrada.
3: Achacáramos.
4: NE. Calesa. I.
5: Indas. Oídos.
6: TIR. Las.
7: Cegar. Senté.
8: E. Amarar. Ra.
9: Bimestrales.
10: Asoleen. Ero.
11: Asen. Aova.

VERTICALES.
1: Dani. Ceba.
2: Decente. Isa.
3: LPH. Digamos.
4: X. Acaramelé.
5: Incas. Rasen.
6: AAL. Rte.
7: Arreó. Sarna.
8: Brasilera. O.
9: Ramadán. Lev.
10: Ido. Ostrera.
11: Asís. Easo.

CINE ESTRENOS 26 DE ABRIL

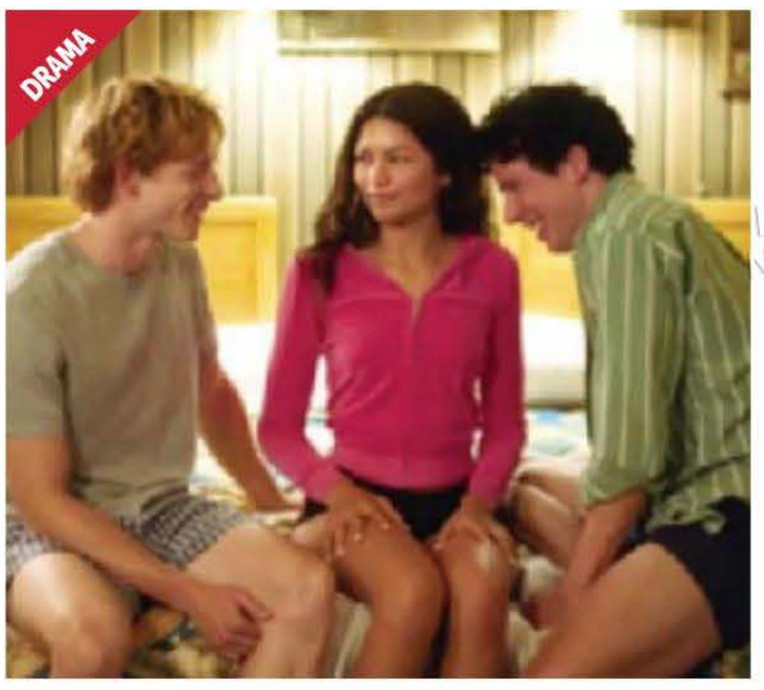
¡TIENES QUE VERLA!

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR:

El especialista

Nac: Estados Unidos.Acción
Dir: David Leitch.
Int: Ryan Gosling, Emily Blunt, Aaron Taylor-Johnson, Stephanie Hsu.

● Tras dejar de lado su trabajo como doble de acción por un accidente que casi acaba con su carrera, Colt (Ryan Gosling) decide centrarse en su salud física y mental. Pero volverá a la andadas cuando le propongan participar en la nueva película que dirige su ex, Jody Moreno (Emily Blunt), que ruedan en secreto porque su protagonista, Tom Ryder (Aaron Taylor-Johnson), ha desaparecido. Y mientras, intentará ganarse de nuevo el corazón de Jody.



Rivales

Nac: EE.UU. **Dir:** Luca Guadagnino.
Int: Zendaya, Mike Faist, Josh O'Connor.

Tashi (Zendaya) ha transformado a su marido Art (Mike Faist) en un campeón de Grand Slam. Tras una racha de derrotas, le inscribe en un torneo de menor nivel donde se enfrentará a Patrick (Josh O'Connor), exnovio de Tashi...

Siempre nos quedará mañana

Nac: Italia. **Dir:** Paola Cortellesi.
Int: Paola Cortellesi, Valerio Mastandrea.

Roma, 1946. Delia (Paola Cortese) tiene tres hijos y un marido violento. Tras la guerra, luchan por sacar a su familia adelante y se preparan para la boda de la hija mayor. Hasta que recibe una carta que puede cambiarlo todo.

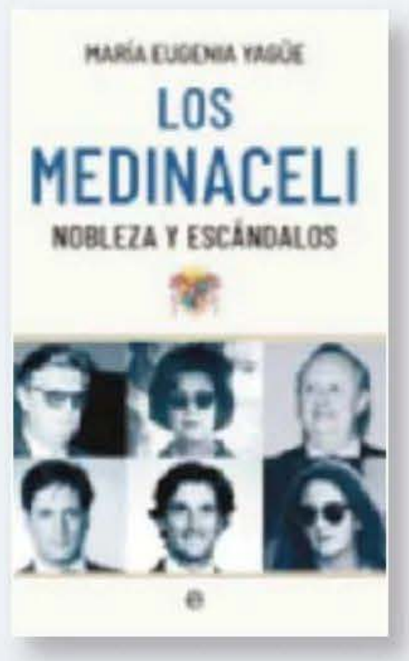
LIBROS

SEMANA recomienda

Los Medinaceli
Nobleza y escándalos

La esfera de los libros. 20,90 €

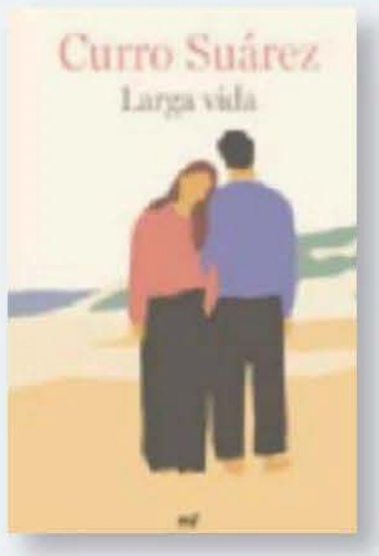
● Creado en 1479 por los Reyes Católicos, el ducado de Medinaceli es uno de los más antiguos de España. El s. XX estuvo lleno de vicisitudes para este linaje y hoy la herencia está en juicio entre el duque de Segorbe y Victoria de Hohenlohe, la actual duquesa.



Larga vida

Ed. MR. 15,90 €

● Una colección de relatos y breves textos intimistas, escritos desde el corazón y con un nexo común: abrazar el miedo que motiva, no que inmoviliza, asumiendo que forma parte de nuestra vida y nuestro aprendizaje y disfrutando del camino.



Horóscopo

Tel. gabinete: 91.013.11.21 - 806.408.522

DEL 24 AL 30 DE ABRIL

Por el futurólogo Rubén Barea www.rubenbarea.com

ARIES
21/3 -20/4

SALUD: Podrás alcanzar todos tus objetivos con motivación, ilusión y esfuerzo.

DINERO: Fin de mes ajustado en lo económico tras algunos excesos. Días de ahorro.

AMOR: Deberás renunciar a algunos planes. Encontrarás formas de diversión.

Un helecho natural atraerá la buena suerte.

TAURO
21/4 - 20/5

SALUD: Los astros te ayudarán en la superación de alguna adicción o dependencia.

DINERO: Pagos extraordinarios por asuntos administrativos, legales o familiares.

AMOR: Confusión y duda. Momento de decidir qué deseas y con quién lo deseas.

Una piedra ágata favorecerá tu protección.

GÉMINIS
21/5 - 20/6

SALUD: Sé constante y realiza hasta el final el tratamiento médico.

DINERO: Cambios deseados, más que necesarios, en casa. Reforma o decoración nueva.

AMOR: Evita dedicar demasiado tiempo a las pantallas. Estate más presente con los que más quieres.

Quema palosanto para eliminar toda la negatividad.

CÁNCER
21/6 - 20/7

SALUD: Sobrecargarte con mucho trabajo y compromisos puede perjudicar tu salud.

DINERO: Tu creatividad e imaginación darán con el modo de ganar dinero extra.

AMOR: Algunos gestos feos por parte de alguien cercano te harán sentir molesto.

Una piedra lapislázuli te dará bienestar mental y físico.

LEO
21/7 - 21/8

SALUD: Posibles molestias respiratorias o alergias. Fortalece tus defensas.

DINERO: Cuidado con el desánimo, la ansiedad o la frustración. Estas emociones te frenan.

AMOR: Podrás agobiar con tus celos o exceso de control. Relájate.

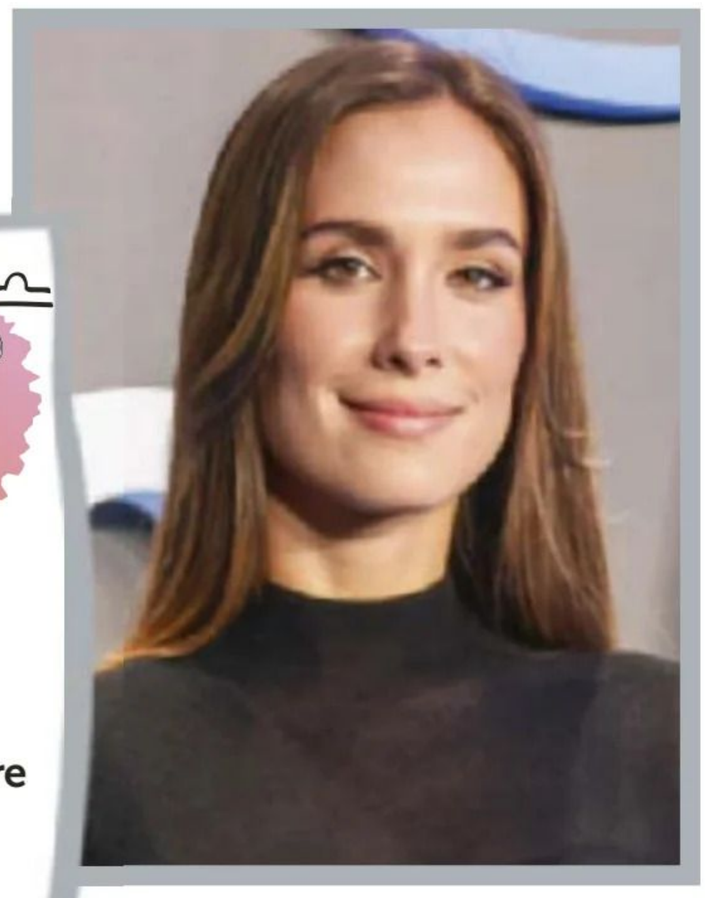
Pica la cáscara de un huevo y añádela a una maceta.

El mejor signo

Libra

María Pombo

17 de octubre de 1994 (29 años)



VIRGO
22/8 - 22/9

SALUD: Trabaja en el control y la paz mental. Exceso de nerviosismo y agitación.

DINERO: Fin del estancamiento. Nuevos proyectos laborales. Dinero inesperado.

AMOR: Concédete el permiso para volver a ilusionarte. Enfrenta tus miedos y da el paso.

Mantén nueve días un huevo en un vaso de agua.

LIBRA
23/9 - 22/10

SALUD: Fin de algún asunto sanitario o liberación de alguna preocupación.

DINERO: Decisiones acertadas que contribuirán a mejorar tu situación.

AMOR: Sin necesidad de forzar nada, todo se colocará de manera natural a su tiempo.

Alguna pieza de oro atraerá tu prosperidad.

ESCORPIO
23/10 - 22/11

SALUD: Sin miedo, aplazamiento o aprensión, hazte las revisiones recomendadas.

DINERO: Cursos, aficiones o nuevas actividades que mejorarán tu situación.

AMOR: Decir adiós es difícil y, más aún, queriendo a esa persona, pero es necesario.

Coloca flores frescas en agua para la buena energía.

SAGITARIO
23/11 - 20/12

SALUD: Momento de visitar al fisioterapeuta y cuidar los huesos y músculos.

DINERO: Evita desear aquello que otros poseen. Recuerda que cada uno tiene su propio destino.

AMOR: Alguien entrará en tu vida, eliminando tus prejuicios.

Un cuarzo de cristal te protegerá de las envidias.

CAPRICORNIO
21/12 - 19/1

SALUD: Cuida la espalda, especialmente las lumbares, por ciáticas y lumbagos.

DINERO: Comunicaciones, reuniones o negociaciones en las que alcanzarás mejores condiciones.

AMOR: Ser sincero no conlleva ser dañino. Trabaja la comunicación.

Alguna pieza de plata favorecerá tu buena suerte.

ACUARIO
20/1 - 18/2

SALUD: Tendencia a la tensión descompensada o a trastornos hormonales.

DINERO: Revisa tus expectativas y agradece todo cuanto ya has alcanzado.

AMOR: No te aísles. Contarás con el cariño y el apoyo de los que más te quieren.

Quema incienso natural para eliminar la negatividad.

PISCIS
19/2 - 20/3

SALUD: Intervención médica o tratamiento con buenos resultados.

DINERO: Procura tener dinero para los imprevistos. Días de inestabilidad económica.

AMOR: Deberás superar algún bloqueo, inseguridad o complejo que te impide disfrutar de la vida íntima.

Lleva una llave para tu buena suerte.

factoria de medios ·91 217 41 59

La casa de Edith es como ella, luminosa, alegre y muy acogedora.

Edith Salazar: “Hacerme popular en tan poco tiempo fue algo inesperado”

La recordada profesora de ‘Operacion Triunfo 2005’ nos abre las puertas de su casa y nos habla de su faceta más personal

MUCHOS RECUERDOS
Edith lleva toda la vida dedicada a la música, aunque su paso por *OT* la convirtió en un personaje popular. En la foto, con el presentador de su edición, Jesús Vázquez, y el resto de profesores de la Academia.

"Sin duda le debo mucho al programa porque le dio una importante proyección a mi carrera artística", nos cuenta

EL olor a incienso invade todas las estancias de la casa. Al entrar nos recibe Music, la perrita de la casa. Mientras, nuestra protagonista, Edith Salazar, nos recibe con un enorme abrazo y nos abre las puertas de su hogar, lleno de recuerdos y premios de toda una vida sobre los escenarios.

¿Cuánto tiempo llevas viviendo aquí?

Pues casi ocho años. Me encanta esta casa porque es amplia, luminosa y céntrica, y eso en una ciudad como Madrid son tres características importantes.

¿Si te viéramos por un agujerito que te *pillaríamos* haciendo en tu casa?

Pues probablemente meditando, estirando o respirando, y otras veces improvisando o componiendo en el piano, cocinando o charlando con amigos.

¿Se te da bien la cocina?, ¿tienes algún plato estrella?

No está bien que yo lo diga, pero se me da bastante bien la cocina. Me relaja y me encanta que las personas disfruten lo que preparo. Aprendí viendo a mi madre, que era muy buena, y luego ya fui yo solita experimentando. Me quedan bien los arroces, las ensaladas variadas, las arepas y los bollos venezolanos.

Conocemos a la Edith artista, pero ¿cómo eres de puertas para adentro?

Soy una persona normal, tranquila, pacífica, espiritual, sonriente y dicharachera. Los brillos y las luces son para el escenario y los eventos artísticos, allí son necesarios. En la vida co- ▶▶▶

▶▶▶ tidiana creo que no soy nada estridente.

¿Cómo está tu corazón?,

Soy una mujer felizmente casada desde hace 14 años, pero no me gusta hablar mucho de él porque se dedicada a una profesión totalmente diferente a la mía.

La fama en España te llegó con *Operación Triunfo 2005*. ¿Cómo recuerdas esa época?

La experiencia fue muy interesante y un gran aprendizaje. Sin duda le debo mucho al programa porque dio una importante proyección a mi carrera artística.

"Creo que la fama es un arma de doble filo, porque te da proyección, pero te quita libertad", dice

¿Te impresionó la fama?

Fue algo inesperado hacerme popular en tan poco tiempo. Yo fui a hacer un trabajo más y de repente me reconocían por la calle, y eso te descoloca un poco al principio. Pero en esa situación hay que mantener la calma, los pies en el suelo y estar cerca de tus seres queridos y de confianza. La fama es un arma de doble filo, te da proyección, pero te quita libertad. Me quedo con el reconocimiento a mi trabajo más que con la fama.

En esa primera edición estaban, entre otros, Soraya y Edurne ¿Cómo has vivido la evolución de sus carreras?

Me parece que ambas han llevado muy bien sus carreras y las felicito por ello, no es fácil abrirse paso en el mundo artístico y sobre todo mantenerse.

La artista venezolana lleva 14 años felizmente casada.

Con su perrita Music, la otra reina de la casa.

¿Mantienes contacto con alguno de ellos?

La vida nos va llevando por derroteros diferentes. A Soraya la he visto en algunos eventos e incluso vino como invitada a mi programa de radio, y siempre muy simpática y cariñosa.

¿Qué le dirías a quienes se presentan ahora a los concursos de música y acaban sufriendo las consecuencias de no alcanzar sus sueños?

Creo que ya no hay mercado para tanto cantante solista, y desafortunadamente no todos pueden llegar a triunfar como quisieran, yo animo a los artistas a seguir formándose. El éxito es algo relativo también. El que ama la música y el arte sabe que

esto es una carrera de fondo y que hay que seguir trabajando duro toda la vida si quieres obtener resultados, nadie regala nada, hay que esforzarse y tener un compromiso serio con tu arte.

¿Volverías a participar?

Si, ¿por qué no?, Soy una enamorada del talento y de la voz, y la televisión siempre es una gran experiencia.

El 26 de abril sacas tu nuevo sencillo, *Orgullosa,* ¿qué nos puedes decir acerca de este tema?

Es una declaración de intenciones, habla de mi vida y de cómo la he llevado. Hablo de una mujer fuerte, libre, sensible, que ha tenido la suerte de haber hecho lo que quería y como ha querido, que se ha caído, pero a que ha tenido la capacidad de resiliencia para levantarse y continuar el camino de la vida. Creo que podría estar hablando también de mi madre, ella fue así y me criÓ en la libertad, me apoyó y me dio alas para vivir como lo he hecho. No todas las mujeres han tenido esa suerte.

¿Te has encargado de todo?

Si, trabajo muy duro para poder pagar todo lo que supone un lanzamiento. No tengo discográfica, ni oficina de representación, y en este momento ni asistente, así que me toca hacerlo, planificarlo, organizarlo y producirlo todo a mí. Aunque cuento con una potente distribuidora, Altafonte, que me coloca el single en todas las plataformas digitales.

¿De qué te sientes más orgullosa?

No quiero que parezca un tópico, pero creo que antes que nada somos seres humanos y considero que soy un buen ser humano. Soy sensible, cariñosa y respetuosa con los demás.

¿Y menos orgullosa?

De los errores cometidos, pero que con sus enseñanzas y aprendizaje de alguna manera me han convertido en la mujer que soy hoy.

¿Qué le diría la Edith que comenzó en este mundo a la Edith que tengo ahora frente a mí?

Probablemente que no perdiera a la niña que lleva dentro, que no pare de sonreír y de vivir el presente, que disfrute del aquí y el ahora con alegría, que no dé importancia a lo que no la tiene, y que ame, ¡que ame mucho!.

¿Te animarías algún día a escribir sus memorias?

Si, me lo he planteado y me lo han ofrecido. Ahora mismo estoy escribiendo un libro que es un recorrido precioso por mi vida musical, a ver si puedo tenerlo terminado para finales de año.

¿Te queda algún sueño por cumplir?

Soy de las que piensan que mientras esté viva tendré sueños por cumplir. También creo que trabajar por ellos te mantienen despierta y por esa razón hay que intentarlo todas las veces que haga falta. El próximo mes de julio, por ejemplo, cumplo otro de esos sueños, ir a tocar al Festival Experimenta 2024, en Bari, Italia. Estoy muy ilusionada.

La casa de Edith está llena de recuerdos de sus viajes, regalos... y color, mucho color.

Iván Reboso

Fotos: Carlos Muiña

Maquillaje y peluquería: Ariadna Arranz y Leticia Sáez para Alberto Dugarte Institute

Vestuario: Anvito Moda

Joyas: Mercado de la Plata

El cantante almeriense conquistó al público con un repertorio de su mejores éxitos.

Bisbal y Rosanna Zanetti brillan en los Premios Platinos

La XI edición de los premios más importantes del cine iberoamericano se celebraron en México rodeado de mucho talento español

El matrimonio consiguió acaparar todas las miradas.

Blanca Súarez (35) se decantó por un dos piezas modelo cisne de Jorge Acuña.

Mar Saura (48) apostó por un dos piezas del diseñador australiano, Toni Maticevski.

LA undécima celebración de los Premios Platino ha puesto el broche a una brillante temporada de producciones audiovisuales que demuestra cómo, año tras año, el cine y las series en castellano y portugués son capaces de despertar el interés internacional. Tras dos años celebrándose en Madrid, los premios de cine iberoamericano han recaído en México y, hasta allí, se desplazaron diferentes estrellas de nuestro país.

Mucho talento

La gala, conducida por las actrices Esmeralda Pimentel y Májida Issa, destacaron por la calidad de sus actuaciones musicales. Sin ir más lejos, Ana Mena fue la encargada de homenajear a la añorada cantante Rocío Dúrcal, de cuyo nacimiento se ▶▶▶

Cecilia Roth recibió el premio Plantino de Honor a toda una carrera.

Lola Dueñas (53) no quiso perderse esta cita tan importante.

GRAN OVACIÓN

Ana Mena fue la encargada de homenajear a la fallecida Rocío Durcal, que este año hubiera cumplido 80 años, cantando su famoso tema, 'La gata bajo la lluvia'

▶▶▶ cumplirían 80 años en 2024, interpretando el tema 'La gata bajo la lluvia'. También fue bastante aplaudido la aparición estelar de David Bisbal con una recopilación de sus mejores éxitos que hizo bailar a todo el público al ritmo de clásicos como 'Ajedrez', 'Esclavo de sus besos', 'Bulería' o 'Avemaría'. Uno de los momentos más emotivos de la noche ha llegado con la concesión del Premio Platino de Honor a la actriz argentina Cecilia Roth. Al abrazar la estatuilla, Roth ha declarado emocionada que "tenemos que cuidar nuestro cine, que siempre está en peligro". Una noche épica en donde el talento español brilló por todo lo alto. ■

Ana Guerra y su futuro marido, Victor Elías, tampoco quisieron perderse esta importante cita.

Luisana Lopilato posó con su marido, el cantante Michael Bublé,

Iván Sánchez tampoco quiso perderse la cita.

Enzo Vogrincic, se llevó el premio a mejor actor protagonista por 'La sociedad de la nieve'.

ISABEL DÍAZ AYUSO

La presidenta de la Comunidad de Madrid se subió al escenario para recoger el testigo de las manos de la gobernadora del Estado de Quintana Roo, para que Madrid se convierta en la región anfitriona de estos premios el año que viene, en 2025.

‘Masterchef Celebrity’ prepara su novena edición

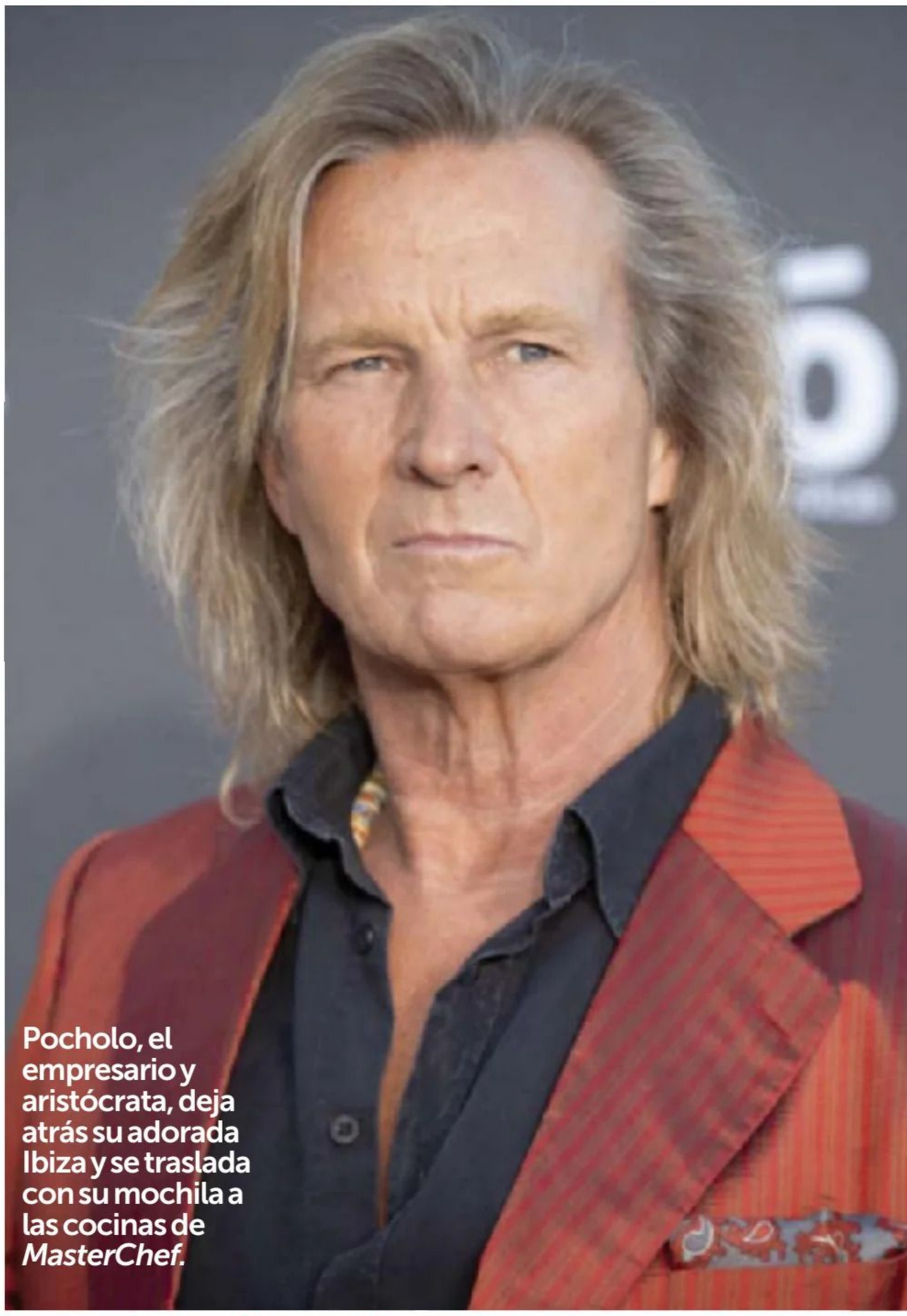
● La novena edición de *Masterchef Celebrity* ya tiene sus cocinas a punto. El fuego está encendido y sus aspirantes muertos de ganas por arrancar con este gran reto que se planta ante sus ojos. 16 *celebrities* que van a sudar mucho en los tres meses de concurso para conseguir alzarse con el título de mejor cocinero o cocinera. Tensión, nervios y mucho sufrimiento. Todo lo que implica participar en *Masterchef* comenzarán a experimentarlo muy pronto, porque según ha podido conocer SEMANA, sus grabaciones arrancan este mes de abril.

Según ha podido conocer SEMANA, las grabaciones de esta nueva edición arrancarán a finales de este mes

Esta edición la compondrán Pitingo, Pocholo Martínez-Bordiú, Cristina Cifuentes, Hiba Abouk, Francis Lorenzo, María León, Itziar Miranda, Rubén Ochandiano, José Lamuño, Nerea Garmendia, Pelayo Díaz, Marina Rivers, Inés Hernand, Juan Luis Cano, Raúl Gómez y Topacio Fresh.
Cada temporada hay una cola de famosos esperando cumplir su sueño de estar en el programa. Se ha convertido en un éxito de audiencias y en un escaparate maravilloso para impulsar sus carreras y conocerlos mejor, como nos pasó con Tamara Falcó.

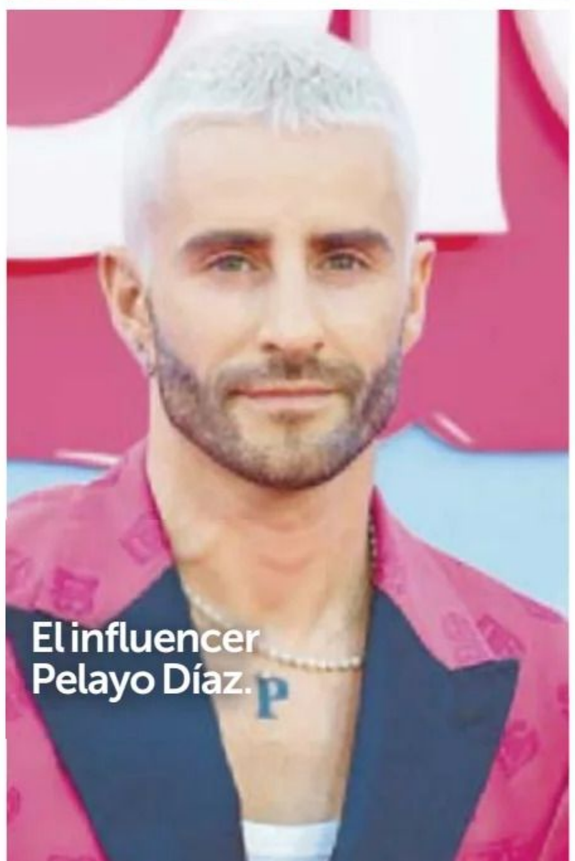
El cantante Pitingo ahora ha decidido ponerse a prueba en los fogones,

La humorista Inés Hernand suma otro proyecto en RTVE.



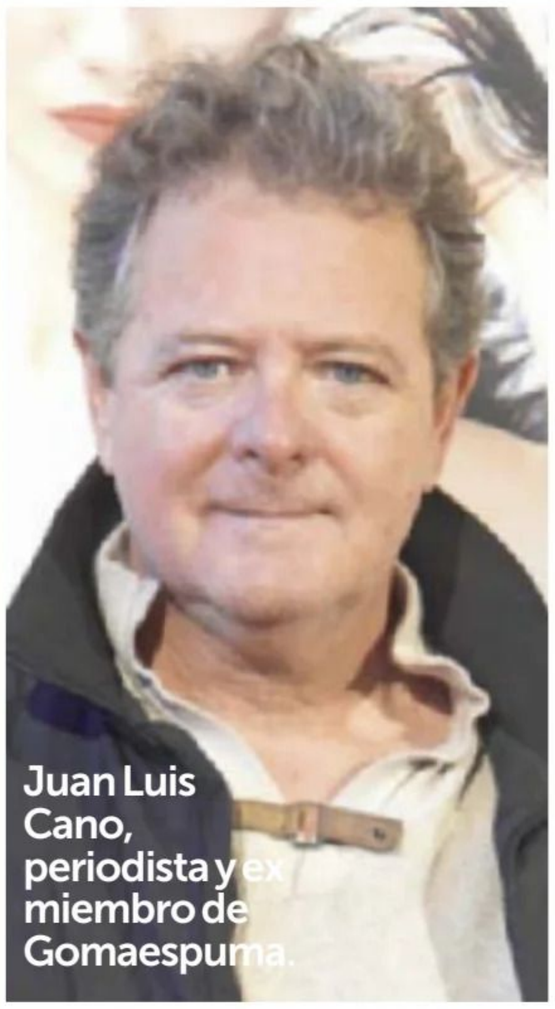
Pocholo, el empresario y aristócrata, deja atrás su adorada Ibiza y se traslada con su mochila a las cocinas de *MasterChef*.

La actriz Nerea Garmendia.

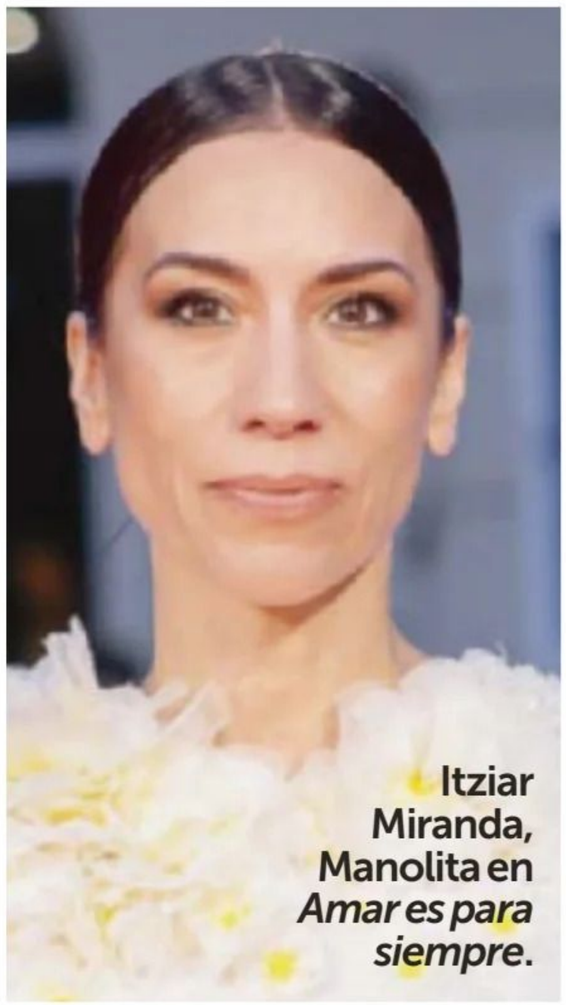


El influencer Pelayo Díaz.

La galerista y amiga de Alaska y Mario, Topacio Fresh.



Juan Luis Cano, periodista y ex miembro de Gomaespuma.



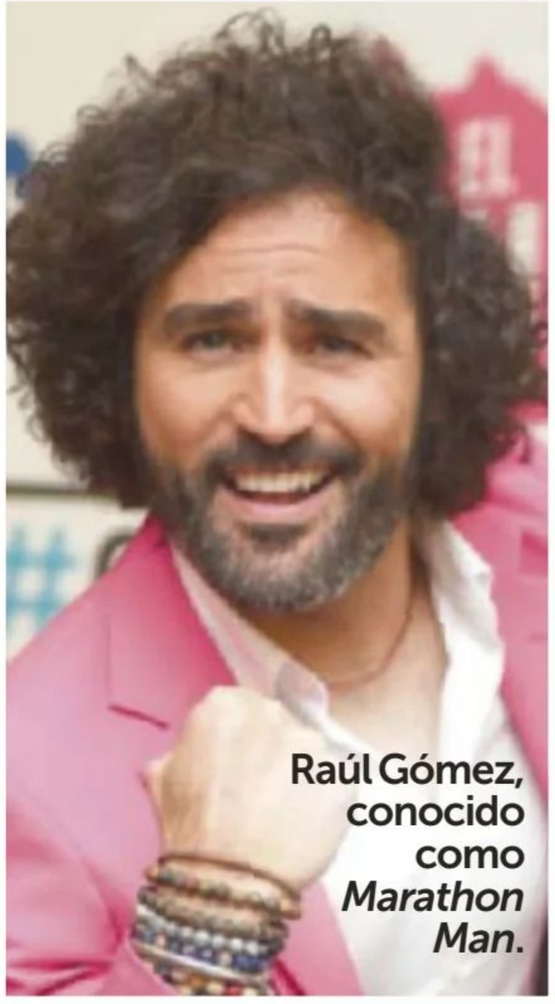
Itziar Miranda, Manolita en *Amar es para siempre*.

Una de las actrices más reconocidas nuestro país, Hiba Abouk.

Cristina Cifuentes, expresidenta de la Comunidad de Madrid y colaboradora de televisión.

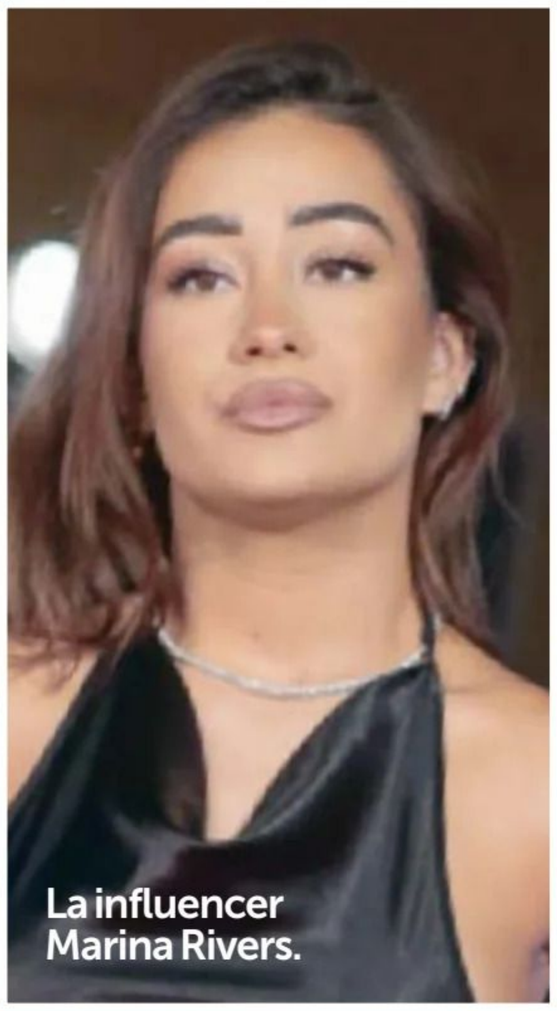
El también actor Francis Lorenzo.

La actriz y hermana de Paco León, María León.



Raúl Gómez, conocido como *Marathon Man*.

El actor y modelo José Lamuño.



La influencer Marina Rivers.

El actor Rubén Ochandiano.

Santi Millán: "La marcha de Edurne me supo mal. Me dio lástima"

● Santi Millán vuelve a la noche de los sábados en Telecinco con *Adivina qué hago,* un formato que ya emitió su primera temporada en Cuatro y que aúna la espectacularidad de los *talent shows* y la emoción de los concursos. El actor ha charlado con SEMANA sobre este regreso y sobre cómo concilia la vida familiar y profesional.

Santi Millán estrena *Adivina qué hago*, el nuevo concurso para la noche de los sábados en Mediaset.

¿Qué vamos a ver en este programa?
Es un concurso donde jugamos con los prejuicios, con las primeras impresiones y con la intuición. Hay diez personas y diez talentos que desconocen cuáles son, y tienes que relacionarlos.

¿Esperabas que el formato volviera?
Yo creo que está bien retomarlo con energías renovadas, dándole un plus a los números, que están a una altura espectacular.

¿Qué ha cambiado de la primera etapa a esta, ahora en Telecinco?
La esencia es la misma, pero ha cambiado el dinamismo, el decorado y los números.

En tu caso, ¿qué es aquello que jamás adivinaríamos que haces?
Es que de mí se ha visto todo ya, y además de verdad (risas). Tengo poco que esconder.

¿Algún talento que te gustaría probar?
Mi pasión de siempre hubiera sido cantar.

¿Y qué pasó?
Que no tengo voz.

¿Cómo vives la presión por las audiencias?
Nos preocupa, pero intentamos centrar y ocuparnos en las cosas que de verdad podemos controlar.

¿Dónde te sientes más cómodo, siendo presentador o actor?
El hecho de sentirme cómodo no depende tanto de lo que esté haciendo, sino de con quién lo estoy haciendo. El género no determina la comodidad.

¿Te sorprendió la marcha de Edurne de *Got Talent*?
No es que me sorprendiese, es que me supo mal porque es como cuando tu hijo te dice que se va de casa. Lo entiendes, porque le dices: "Claro, tú tienes que hacer lo tuyo", pero a la vez dices: "Ostras, qué lástima, con lo bien que estábamos".

¿Quién te gustaría que ocupara su lugar?
Sofía Vergara. Me encanta.

¿Quién manda en el mando de la televisión de tu casa?
En mi casa, manda cualquiera menos yo. Pero ahora mis hijos están con la tablet, con otra tele, mi mujer con el móvil... y hay pocos programas que realmente aúnen en las preferencias de cada uno, y *Got Talent* es un programa muy familiar.

¿Te ves dando el salto a otros géneros, como los *realities*?
No, de momento no. A mí me gustaba mucho el formato *Supervivientes* para participar, pero ahora ya es otra cosa, no es un programa de supervivencia.

Iván Reboso

Por ahora, sólo 6 de los 8 colaboradores que dieron el salto a Netflix se suman a esta nueva etapa

Vuelve 'Sálvame' un año después de su cancelación

● La vuelta de *Sálvame* ya es un hecho.

Un año después del anuncio de su cancelación, Belén Esteban, Víctor Sandoval, María Patiño, Lydia Lozano, Chelo García Cortés y Kiko Matamoros se enfundan de nuevo el traje de colaboradores y estarán cada tarde en *Ni que fuéramos Sálvame*, el nuevo espacio en el que las que fueron estrellas de Telecinco volverán al directo. Pero, ¿dónde y cuándo se va a emitir? En SEMANA conocemos todos los detalles.

Será de lunes a viernes desde el próximo lunes 6 de mayo en diferentes plataformas y redes sociales. Sí, habéis leído bien. El formato abandona su etapa en las cadenas generalistas y se pasa al streaming. A partir de ahora *Sálvame* es de internet y se podrá ver a través de Youtube, Facebook, Instagram, Tik Tok, Twitch o X, en cualquier televisión, ordenador, móvil o tablet con conexión a internet.

María Patiño ejercerá de presentadora y estará dirigido por David Valldeperas. Por el momento, sólo 6 de los 8 rostros que dieron el salto a Netflix se incorporarán en esta nueva etapa digital. Ni Terelu Campos ni Kiko Hernández han querido sumarse por el momento al elenco de colaboradores. Y es que el programa arrancará con una versión 'de prueba': "Somos conscientes de la complejidad que supone. De momento arrancaremos con un periodo de prueba de 2 meses (mayo y junio) para regresar en septiembre a la vuelta del verano", explica Óscar Cornejo, uno de los máximos responsables de Fabricantes Studio, la nueva productora que los creadores de Sálvame fundaron tras su salida de Telecinco y que ahora producirá esta nueva etapa.

A partir de ahora se verá a través de las redes sociales y no en televisión. Estará disponible en cualquier dispositivo con conexión a internet

Terelu Campos y Kiko Hernández han declinado, por el momento, sumarse al regreso del formato

Arturo Valls arrasa con su vuelta a Antena 3

● Arturo Valls llevaba años sin ser un rostro fijo de Antena 3. Parecía que el presentador estaba más lejos que nunca de la cadena, pero su regreso ha sido por todo lo alto. El miércoles aterrizaba en el *prime time* de la cadena de San Sebastián de los Reyes su nuevo concurso, que se llama *El 1%* y que pone a prueba cómo funciona el cerebro de los concursantes y de los espectadores. Un arranque innovador del que su presentador ya anunciaba que "va a arrasar y es lo que más va a gustar a la audiencia". Dicho y hecho. Ha sido todo un éxito. En su lanzamiento se convirtió en el estreno de entretenimiento más visto de la temporada en Antena 3 con un excelente 15,5% de *share* y 1.555.000 espectadores.

El hijo de Daniel Diges concursa en 'La Voz Kids'

● Su padre se dio a conocer en *Nada es para siempre* en 1999, representó a España en Eurovisión en 2010 y es un magnífico actor de musicales. y ahora Galileo sigue su estela con gran éxito. El hijo mayor de Daniel Diges acudía a *La Voz Kids* para demostrar que de tal palo tal astilla y lo ocnsiguió. El joven de 14 años conquistó a todos pero sólo Melendi se dio la vuelta y se lo llevó a su equipo.

Leonardo DiCaprio será Frank Sinatra

● La voz, como llamaban al cantante, tendrá su propio biopic dirigido por Martin Scorsese. Frank Sinatra revivirá en la piel de Leonardo DiCaprio. Este proyecto llevaba años en un cajón, pero parece que es ahora cuando está cogiendo forma oficialmente. El cineasta ya habría hablado con el actor y con Jennifer Lawrence para dar vida a Ava Gardner, la que fue la segunda esposa de Sinatra.

Mayra Gómez Kemp anuncia su retirada tras casi seis décadas de carrera

● Ha superado una enfermedad como el cáncer (dos veces) y ha sido la voz y la inspiración de muchas mujeres a lo largo de seis décadas delante de las cámaras. Ahora, la comunicadora sdice adiós para disfrutar de su ansiada jubilación. "Como Napoleón, he decidido retirarme a mis cuarteles de invierno. Quiero que la gente se acuerde de la Mayra que vio, la que tenía una dicción casi perfecta, la que se veía joven y guapa", dijo en *El Faro*, en la que es su última entrevista. Su voz y su sonrisa perdurarán para siempre en el recuerdo de todos los que han disfrutado con ella y su trabajo.

Los pueblos de 'El Grand Prix 2024'

● Tras el éxito arrollador de su regreso, ha anunciado los pueblos que competirán este verano: Almacelles (Lleida), Bembibre (León), Binissalem (Mallorca), Burela (Lugo), Cangas de Onís (Asturias), Llerena (Badajoz), Medio de Cudeyo (Cantabria), Morata de Tajuña (Madrid), Ondara (Alicante), Olvera (Cádiz), San Adrián (Navarra), Santo Domingo (La Rioja), Tauste (Zaragoza) y Villanueva de la Fuente (Guadalajara).

FLASHES

MARÍA ESCARIO PIDE QUE NO SE EMITA 'SÚPER NANNY' EN RTVE

● La defensora de la audiencia defiende que el programa puede vulnerar los derechos fundamentales de los niños.

ÁNGEL LLÁCER, INGRESADO POR UNA INFECCIÓN GRAVE

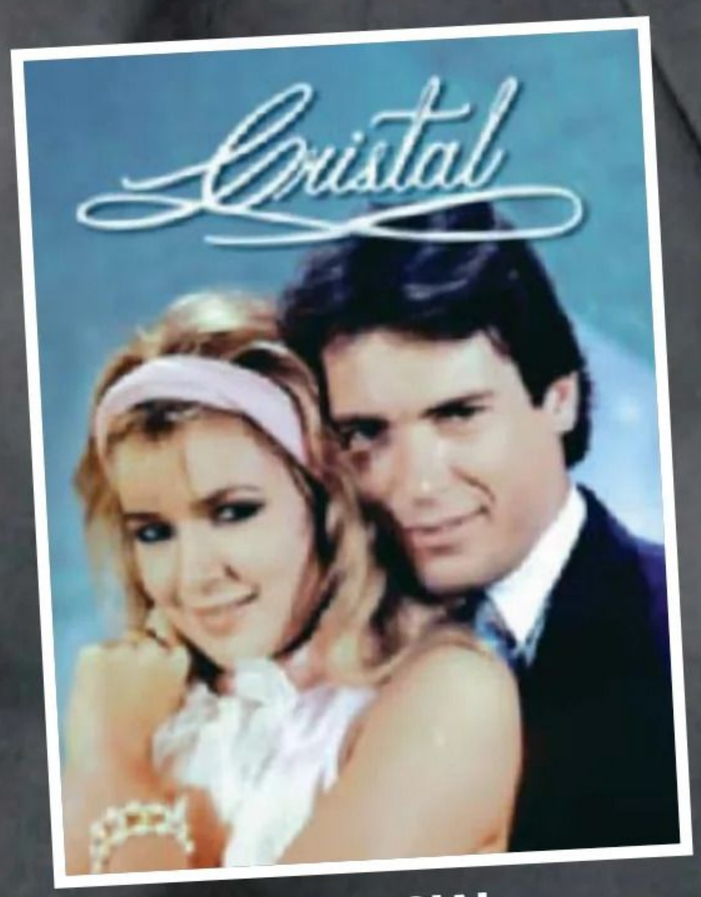
● El presentador se encuentra ingresado tras su último viaje a Vietnam, al contraer una bacteria llamada Shigella, que afecta al intestino.

'TIEMPO AL TIEMPO' PIERDE MINUTOS EN SU TERCERA SEMANA

● Cuatro ha decidido reducir el espacio de Mario Picazo y ampliar *Todo es Mentira*, de Risto Mejide.

Carlos Mata ('Cristal') regresa a España para casar a su hijo

El actor de las telenovelas de los 90 asistió a la boda de su hijo mayor Carlos, que se celebró en la finca El Campillo de El Escorial



FENÓMENO SOCIAL
La telenovela *Cristal* fue un éxito sin precedentes en nuestro país, alcanzando audiencias estratosféricas.

CORRÍA el año 1990 cuando millones de personas se quedaban pegadas a sus televisores para no perderse la historia de amor entre Cristal y Luis Alfredo, los personajes que interpretaban Carlos Mata y Jeanette Rodríguez en la telenovela *Cristal*. Un serial que concluyó un 19 de noviembre de 1990 con una boda que atrapó a 18 millones de espectadores (algo casi impensable hoy en día) y que convirtió a sus protagonistas en auténticas estrellas y a Carlos Mata, en especial, en el galán por antonomasia. Hoy, 33 años después, el hombre que robó más de un suspiro en nuestro país se ha vuelto a enfundar el chaqué, pero esta vez para casar a su hijo, Carlos.

Historia de amor

Un amor de telenovela. Así podríamos definir la historia de amor entre Carlos, el hijo de Carlos Mata, y su ahora ya mujer, Cristina. Ambos se conocieron cuando eran compañeros de colegio con tan sólo 12 años y, para sellar su amor, se han casado el pasado fin de semana en la Finca El Campillo de El Escorial (Madrid). Como era de esperar, el actor más famoso de las telenovelas, pasó por España para estar presente en el enlace religioso de su hijo. Una boda en la que también estuvo presente la exmujer de Carlos Mata, la actriz Marlene Maseda.

A sus 71 años, Carlos Mata puede presumir de estar en estupenda forma y, tal y como podemos observar en las imágenes, la felicidad se reflejaba en su rostro. Y es que, aunque los recién casados viven en Miami, la novia es madrileña y su deseo principal era casarse en su país de nacimiento. ■

Aunque los recién casados viven en Miami, la novia es madrileña y su deseo principal era casarse en su país de nacimiento

Carlos y Cristina se conocieron cuando eran compañeros de colegio y tenían solamente 12 años

El novio entró del brazo de su madre y ex mujer de Carlos Mata, la actriz Marlene Maseda.

Carlos Mata posó con su actual mujer, Maigualida Torres, su hijo mayor Carlos y su nuera, Cristina.

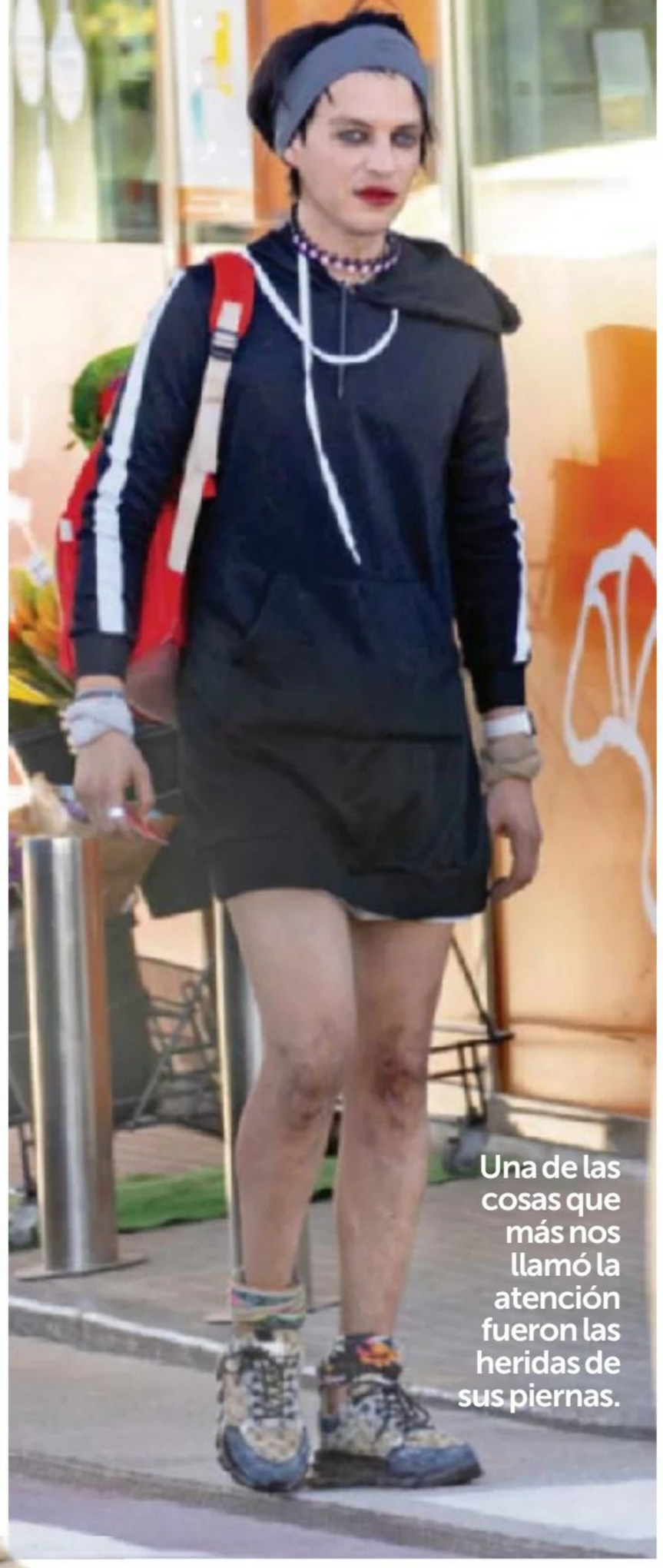
REAPARICIÓN

Sheila Blanes: la nueva vida de Camilín y la pena de su madre

Lourdes Ornelas tiene prohibido entrar en su casa y aún así recorre kilómetros para ver, aunque sea de lejos, al que era su hijo, ahora convertido en mujer

NO PIERDE LA ESPERANZA

Lourdes es inasequible al desaliento. Pese a saber que no puede entrar en la casa, porque Shelia se lo ha prohibido, varias veces por semana se acerca hasta su casa de Torrelodones, aunque para eso tenga que coger un autobús y luego recorrer a pie varios kilómetros. Para verla de lejos.



Una de las cosas que más nos llamó la atención fueron las heridas de sus piernas.

Sheila ha dejado atrás a Camilín y ya se identifica por completo como mujer.

ELLA misma lo ha contado. "Ya no soy Camilín, sé que es difícil, pero ya no soy Camilín". Esos son los términos en los que hace unas semanas hablaba Shaila Blanes, antes Shaila Devil y, mucho antes, Camilín, el único hijo de Camilo Sesto.

La espiral de autodestrucción en la que entró tras la muerte de su padre le ha pasado factura a nivel físico y, sobre todo, mental. Sin embargo, aunque parezca difícil de creer, Sheila está un poco mejor: ha ganado algo de peso, se ha arreglado la boca y, lo que es más importante, ha abandonado su retiro voluntario y se ha dejado ver fuera de su chalet de Torrelodones. Sí, el que heredó de su famoso padre y el que está ahora en un estado deplorable, casi irreconocible.

Estas son pues sus primeras imágenes, sin contar las que él mismo ha subido a sus redes sociales. Y no dejan a nadie indiferente. La vemos con aspecto gótico, algo desharrapada, y lo que es peor, con múltiples cicatrices y heridas en las piernas.

¿Dónde se tomaron estas fotos? Durante una parada en una estación de servicio, bajando del coche que la llevó desde Torrelodones a Chapinería, a unos 50 km de distancia, donde pasó el fin de semana.

Casi recluida

Es una salida excepcional porque Sheila casi no sale de casa, aunque casi a diario recibe la visita del jardinero, quien se ocupa también de comprobar que esté bien.

Y de vez en cuando también la de María, su ex novia, quien se ha convertido también en el apoyo incondicional de Lourdes Ornelas. Ella está desesperada porque no puede hacer nada por ayudar a su hija y eso la lleva varias veces a la semana, sin que Sheila lo sepa, a acercarse a verla. Coge un autobús hasta Torrelodones y desde la parada recorre varios kilómetros a pie hasta el chalet. Mira a través de la valla y con el corazón roto regresa.

La pasada semana fuimos testigos de una de esas visitas. Lourdes iba con María, que llevaba una bolsa de medicinas. Se la dieron al jardinero, con un paquete de cigarrillos que pidieron que dejase en la cocina, y tras asomarse por la valla y ver a Sheila en la distancia, escuchando música en la piscina, se fueron caminando por la carretera. ■

DESCONECTANDO

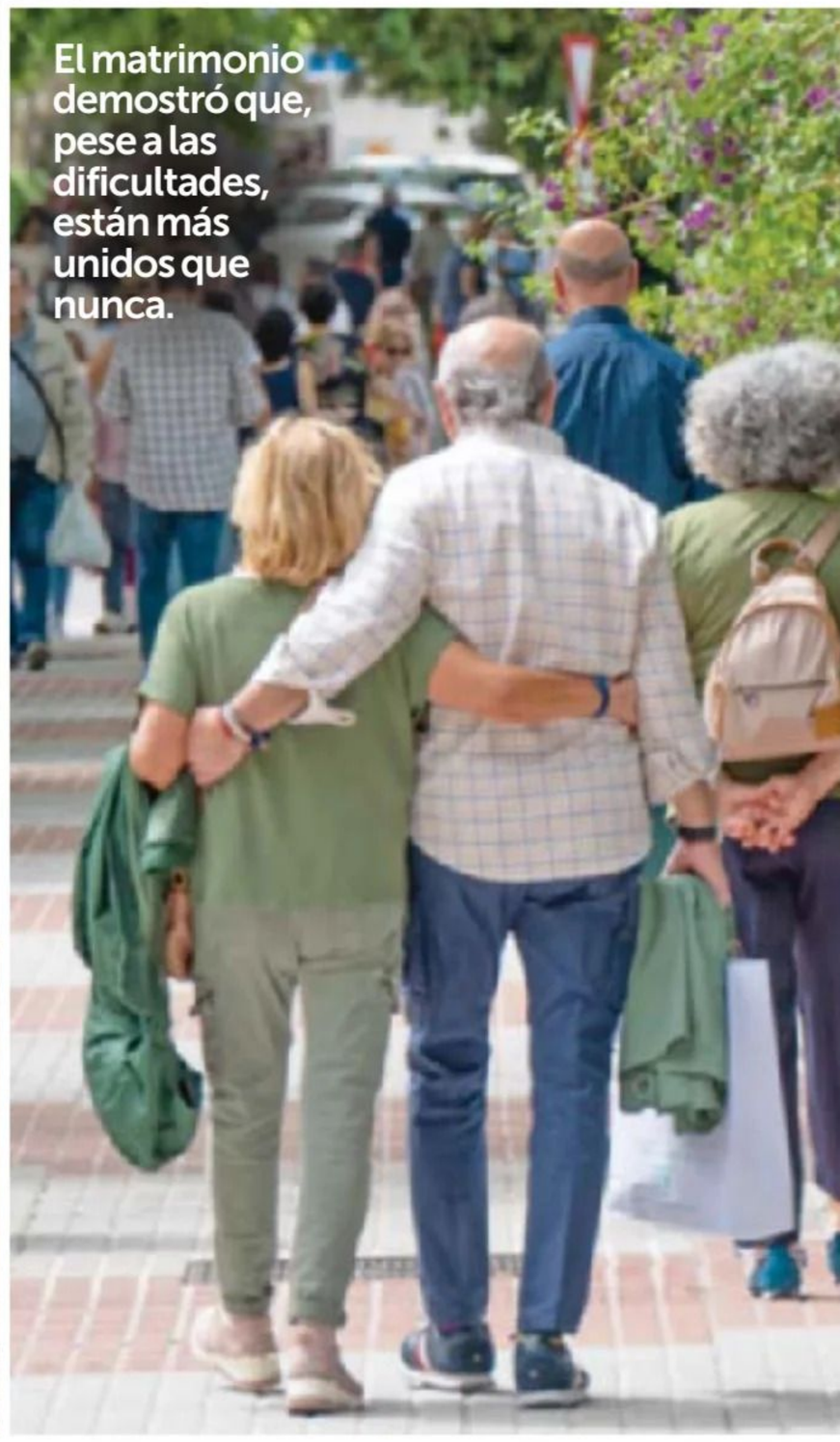
ESCAPADA ROMÁNTICA
El matrimonio viajó hasta Cáceres y disfrutó de su bellos paisajes y su gastronomía entre abrazos y muestras de cariño.

Carmen Borrego huye de los conflictos

La colaboradora se aleja de las polémicas y ha disfrutado de un fin de semana romántico junto a su marido, José Carlos

Para la colaboradora, el apoyo de su marido ha sido fundamental para sobrellevar estos duros momentos.

Carmen Borrego no se soltó de la mano de su marido José Carlos, durante todo el paseo y demostraron estar más unidos que nunca



El matrimonio demostró que, pese a las dificultades, están más unidos que nunca.

NI en sus peores pesadillas se hubiera imaginado lo que le esperaba al regresar de *Supervivientes*. Carmen Borrego ha pasado, seguramente, unas de las peores semanas de su vida. El mes de abril quedará irremediablemente marcado en su calendario como un antes y un después en su relación con su hijo, José María, y su exnuera, Paola Olmedo.

Las declaraciones de su hijo en exclusiva para SEMANA contando, entre otras cosas, que si María Teresa Campos no hubiese fallecido seguiría sin mantener relación con ella y las últimas palabras de Bigote Arrocet asegurando que apenas visitaba a su madre y que esta última había echado a su hijo de su casa, han provocado en Carmen una herida que sigue sin cerrarse.

En vista de todos los acontecimientos, la pequeña de las Campos ha puesto tierra de por medio y se ha escapado junto a su mayor bastión, su marido, José Carlos, a pasar un fin de semana romántico en la ciudad de Cáceres.

Amor y desconexión

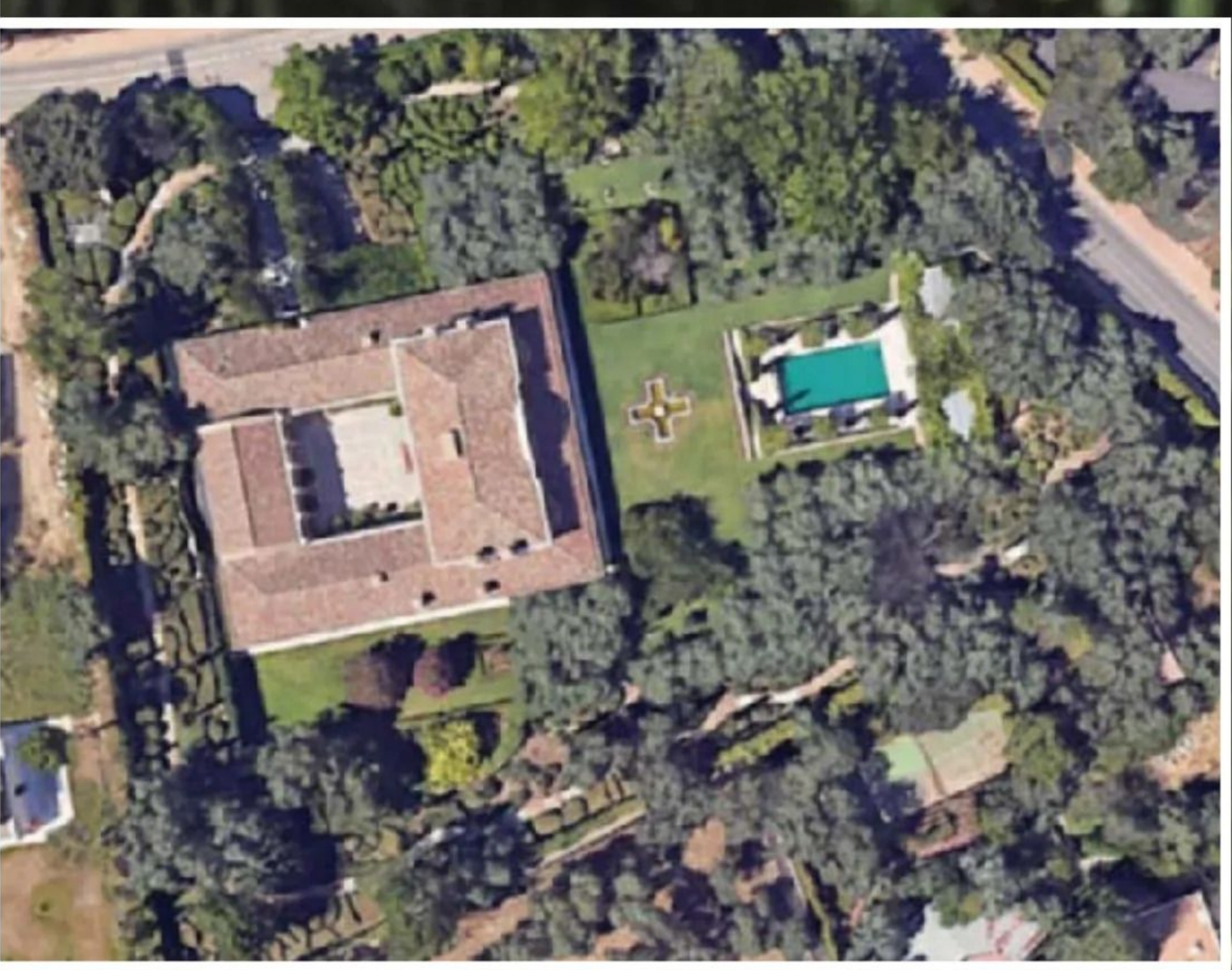
Desconectar. A juzgar por las imágenes que ilustran este reportaje, esa ha sido el principal objetivo de Carmen Borrego. La colaboradora ha disfrutado de un fin de semana de placer junto a su marido, José Carlos. El matrimonio disfrutó de la belleza histórica de Cáceres paseando por sus calles amuralladas, visitando lugares emblemáticos como La Concatedral de Santa María de Cáceres y sin ocultar en ningún momento lo mucho que se han echado de menos.

La colaboradora no se soltó de la mano de su marido y, después de unas semanas complicadas y, tal y como podemos apreciar en estas imágenes, la hemos podido ver feliz y relajada. Y todo ello al mismo tiempo que el ex de su madre, Edmundo, cargaba duramente contra ella. Carmen, por supuesto, ha anunciado que emprenderá acciones legales. "Me voy a defender en un juzgado. Se acabó", dijo. ■

EXCLUSIVA

Richard Gere y su mujer se compran una casa en Madrid de 11 millones de euros

Situada en la exclusiva urbanización de La Moraleja, el actor y su familia se van a instalar este verano, tras más de 6 años residiendo en Estados Unidos



UNA MANSIÓN DE LUJO

Ubicada sobre una parcela de 10.000 metros cuadrados en la exclusiva urbanización de La Moraleja, la vivienda cuenta con casi 1.000 metros cuadrados distribuidos en tres plantas, entre las que se encuentra una piscina climatizada y una bodega.

Aún quedan zonas de la casa por ser remodeladas. El actor y su familia se mudarán este verano.

"Alejandra ha estado en mi mundo seis años, ahora es justo que yo le dé mínimo otros seis en el suyo", ha dicho el actor de su mudanza a Madrid

SU historia de amor en *Pretty Woman* marcó a toda una generación. Los 90 fueron su década dorada en Hollywood, aunque parece que Richard Gere no encontró el verdadero amor hasta que conoció a su mujer, Alejandra Silva, en 2014. La costa amalfitana (Italia) les unió, Estados Unidos los casó y en España se van a quedar a vivir su historia de amor. Porque ambos han adquirido una espectacular mansión en La Moraleja (Madrid) de la que SEMANA tiene todos los detalles.

Un acto de amor

A pesar de que el actor había pasado algunas temporadas en nuestro país, ya que Alejandra es gallega, no ha sido hasta ahora cuando ha decidido dar el paso de dejar su vida en Estados Unidos. "Ella lo hizo por mí hace seis años", ha confesado él.

Pero no lo hará de cualquier forma. Según hemos podido saber, se instalarán en una espectacular mansión de casi 1.000 metros cuadrados, con 10.000 m^2 de parcela, ubicada en la lujosa urbanización de La Moraleja. La adquirieron a medias el pasado 29 de febrero pidiendo una hipoteca de 6,5 millones de euros (la casa está valorada en 11 millones) y, desde entonces, han estado acometiendo una reforma integral para adaptarla a sus necesidades y a las de sus dos hijos, con los que tienen pensado mudarse este verano, cuando acaben el curso escolar.

Llena de comodidades

El nuevo cuartel general de los Gere en España cuenta con todo tipo de comodidades: piscina climatizada y exterior, bodega, amplios salones, dormitorios en suite... distribuidas en tres plantas y con un gran patio interior. Aunque se construyó en 1994, seguro que con la reforma se ha convertido en la envidia de toda la urbanización, en la que también viven otros rostros conocidos y grandes empresarios. ■

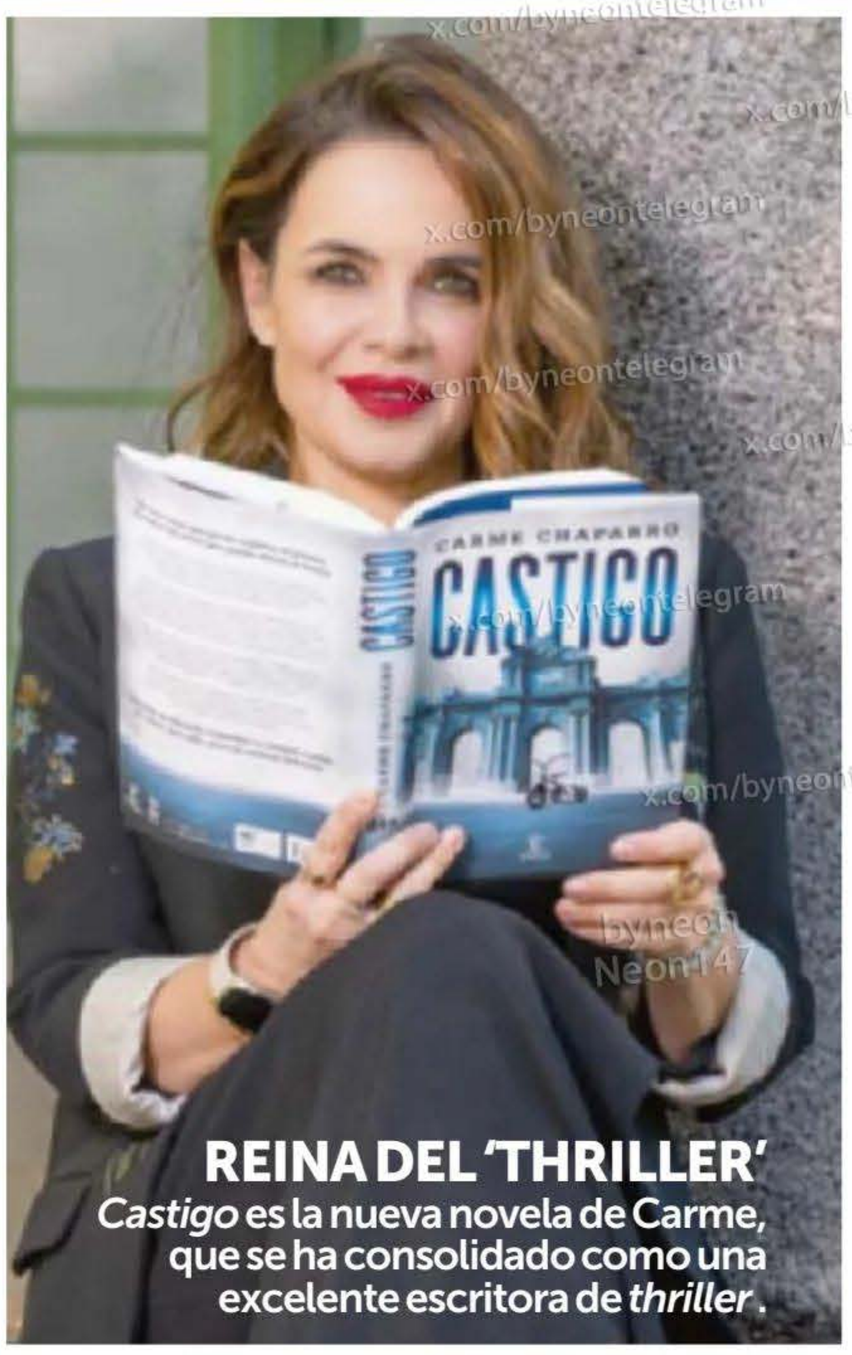
"No sé si hubiera sobrevivido al acoso escolar que sufrí si llego a nacer ahora, con tanta sobreexposición en la que te excluyen de grupos de whatsapp y estás en casa sabiendo que se están burlando de ti"

"Escribir es una especie de terapia para sacarme los fantasmas", confiesa Carme.

Carme Chaparro: "Los libros me salvaron la vida"

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR:

La presentadora y escritora nos habla del acoso escolar que sufrió de adolescente y del mundo de la televisión, al que va a volver en breve con un nuevo proyecto



REINA DEL 'THRILLER'
Castigo es la nueva novela de Carme, que se ha consolidado como una excelente escritora de *thriller*.

Cuesta creer que una profesional con 30 años de experiencia y que transmite tanta convicción frente a las cámaras siga arrastrando la inseguridad y la vulnerabilidad de esa niña que fue víctima del acoso escolar. Carme Chaparro (51) asegura que fueron los libros los que la salvaron de ese tormento, los mismos que hoy escribe con éxito y que la ayudan a sacar los fantasmas que guarda en su interior. Hablamos con la presentadora y escritora de *Castigo* (Ed. Espasa), su nueva novela, en la que muestra el lado oculto de la televisión, esa que tanto conoce y a la que va a volver en breve con un interesante proyecto en el matinal de *Informativos Telecinco.*

¿Cómo surgió esta novela?

Son varias cosas que guardas en la cabeza, pero yo necesito un hilo del que tirar y fue escuchando el programa de radio *Anda ya,* de Los 40, llevando a las niñas al cole. Tienen una sección en la que llama alguien que ha cumplido años y le cuentan que tiene un regalo. Y yo pensé: ¿Nadie lo usará para vengarse de una infidelidad o algo así? (risas). Lo que pasa es que, como soy así, me inventé una madre ilusionada porque piensa que la llamada es una sorpresa de su hijo y, en vez de recibir un regalo, encuentra una parte del cuerpo del niño.

¿Cómo pueden salir de la cabecita de alguien tan dulce historias tan truculentas?

(Risas) Yo me llevo el trabajo a casa y sufro mucho contando las historias de dolor. Aunque haya visto las imágenes mil veces, me siguen rompiendo el corazón, porque me imagino las historias que hay detrás. Esto hace que mi cabeza esté llena de esos pensamientos que reflejo en las novelas y escribir es una especie de terapia para sacarme los fantasmas. Por ejemplo, en la novela hay un pequeño homenaje a Kira, una chica de Barcelona que se suicidó por acoso escolar y nunca he dejado de pensar en ella.

El acoso escolar te toca de cerca porque lo sufriste...

Afortunadamente, cuando me sucedió no había ▶▶▶

▶▶▶ móviles ni internet que hicieran que fuera del colegio eso continuara. Podía encerrarme en casa a leer y los libros me salvaron la vida, porque me llevaban a otro mundo. Me llamaban gordita, la cerdita, Peggy... Ahora me doy cuenta de lo que arrastro, pero en ese momento ni lo contaba. En el instituto hicimos un grupo de 4 o 5 de los frikis y nos apoyábamos entre nosotros, pero sabías que los demás iban a la discoteca y no te invitaban. No sé si hubiera sobrevivido a lo que me pasó si llego a nacer ahora, con esta sobreexposición en la que te excluyen de grupos de whatsapp y estás en casa sabiendo que se están burlando de ti. Los padres no somos conscientes del sufrimiento que tienen los niños... Una cosa bonita que estoy haciendo es ir con Aldeas Infantiles a institutos con *influencer* como Àngela Mármol. Ella cuenta el acoso que sufrió en el colegio y los niños, que la ven como una superestrella, se quedan impresionados al saber lo que le hacían y hacen preguntas. Como figura pública, esto es de las cosas que de las que estoy más orgullosa.

Todo lo vivido te ha hecho ser la mujer que eres...

Yo les digo a mis hijas que lo que me pasó me ha dado una perspectiva de la vida distinta, una resiliencia diferente, porque sufres mucho pero sale una persona nueva.

Reconoces ser muy insegura, pero ante la cámara muestras lo contrario...

Al arrastrar desde niña ese sufrimiento, tienes la necesidad de que todo el mundo te quiera, de caer bien y de que crean que eres buena persona y esas necesidades las sigo teniendo. No puedes gustarle a todos y cuesta mucho aceptarlo, pero creo que voy por buen camino.

¿Cómo logras controlar las emociones en directo?

Tienes que hacer un ejercicio de contención muy difícil y muchas veces acabo llorando en el coche, de camino a casa. Pienso que me gustaría llamar a la persona de la que hemos hablado en el Informativo, pero creo que pensarán que quién soy yo y pocas veces lo he hecho.

La novela se la dedicas a tu marido y a tus niñas. ¿Son tu ancla?

Siempre. Si ahora soy así y empieza a importarme menos lo que opinan los demás de mí es gracias a mi marido, que es muy positivo. Yo lo conocí en el funeral de Lady Di -es realizador y cámara- y ha hecho conmigo un trabajo de psicoterapia que me ha hecho ser una persona nueva, vital y optimista. Él me cuida y es mi ancla, y mis hijas también... Yo soy insomne y, en vez de dar vueltas en mi cama, me voy a la de una de ellas y la abrazo. Pienso que, si no me duermo en dos horas, estoy abrazadita a mi niña. Son maravillosas, me han dado otra manera de ver la vida y de descubrir las cosas. He tenido mucha suerte con mis hijas.

¿Para este libro te has inspirado en historias reales?

Sí, hay muchas cosas. A mí me gusta enfrentar al lector a la realidad y en esta novela hay mucho dolor y risa también, porque he puesto a una mujer directiva de un canal de televisión a la que le encanta dar zascas y me desahogo (risas).

"Tengo la suerte de tener un mundo interior muy entretenido y maravillosos amigos, y no me siento sola nunca".

"Estoy muy ilusionada con mi nuevo proyecto en el matinal de *Informativos Telecinco.* Eso sí, me tengo que levantar a las 3:30 h".

Muestras la cara oculta de la tele: directores que solo buscan audiencia, colaboradores sin ningún tipo de escrúpulos...

Dejo que el lector saque sus conclusiones mostrando las conversaciones entre bambalinas, el ego de tal persona, la necesidad de esta otra de que la sigan contratando volviéndose extremista.

"Mi marido me ha hecho ser una persona nueva, vital y optimista. Él me cuida y es mi ancla, y mis hijas también"

¿Cuándo vuelves a la televisión?

Dentro de poco. Voy a presentar el último bloque del matinal de *Informativos Telecinco,* al que querían poner ese perfil de más madurez. La idea es profundizar en temas que en el informativo no se puede. A mí me gustan mucho los avances médicos porque son noticias bonitas. Estoy muy ilusionada porque se puede hacer cosas distintas. Eso sí, hay que madrugar: me tengo que levantar a las 3:30 (risas).

¿En estos años al frente de informativos te has sentido presionada?

Por suerte, mis jefes siempre han parado los golpes y no nos han transmitido la presión. Pero llamadas siempre hay, sobre todo de políticos.

¿Cómo has vivido la despedida de Pedro Piqueras?

A Pedro le adoro, aparte de ser un ser humano excepcional, me ha enseñado mucho de tele. Su despedida fue un momento triste, pero muy bonito, porque se volcaron todos los departamentos de la cadena. Pero ahora ha venido Carlos Franganillo de director de Informativos y es excepcional también como ser humano y trabajador, arremangándose a picar. Y Paco Moreno, director de Informativos de Telecinco y Cuatro, también tiene una cabeza privilegiada. Tengo la suerte de trabajar con personas a las que admiro y de las que aprendo, y de seguir disfrutando de esto.

¿Cómo te ves dentro de diez años?

Ojalá seguir trabajando con gente de la que aprender y haciendo un poco lo que me da la gana. Soy una privilegiada porque tengo la suerte de trabajar en cosas que me hacen disfrutar. Ahora, un retiro leyendo y viendo series, tomando un aperitivito en la terraza de mi casa y viendo disfrutar a mis hijas y a mi marido sería estupendo. Yo soy muy casera y si me paso dos días en casa sin quitarme el pijama, soy feliz. Tengo la suerte de tener un mundo interior muy entretenido y maravillosos amigos, y no me siento sola nunca. Y si se acaba la televisión, puedo escribir y si se acaba escribir, leer o caminar con mi perro por el bosque, que es superterapéutico.

Matilde Molinero.

Fotos: Carlos Muiña.

Fernando Fitz-James Stuart (33) y Sofía Palazuelo (32) son unos enamorados de la fiesta sevillana.

Sofía Palazuelo triunfa en la Feria de Abril sin traje de flamenca

Durante siete días han sido muchos los famosos que han disfrutado de la fiesta sevillana

Cayetano Martínez de Irujo (61) y Bárbara Mirjan (28) pasearon a caballo.

El duque de Arjona también acudió a la Feria con su hija, Amina (22).

Fernando Martínez de Irujo (64) paseó por El Real en coche de caballos.

LA FAMILIA ALBA

Siguiendo la tradición de la anterior duquesa de Alba, sus hijos y nietos continúan viviendo con intensidad la Feria de Abril, con el palacio de Las Dueñas como cuartel general de la familia.

Eugenia Martínez de Irujo (55) ha disfrutado de toda la semana de Feria en Sevilla.

India Martínez (38) destacó con su vestido de volantes en un potente amarillo.

María del Monte (61) e Inmaculada Casal (60) disfrutaron a pesar de los duros momentos que están viviendo tras el robo en su casa.

LAS casetas han echado el cierre hasta el próximo año. Desde la famosa noche del Pescaito, que da el pistoletazo de salida a la Feria de Abril, han pasado siete días de mucha fiesta, música, sevillanas, farolillos, paseos a caballo, jamoncito y rebujito. Pero, además, El Real se convirtió en una auténtica pasarela de color y alegría con el continuo desfile de rostros conocidos, que compitieron por lucir el mejor traje de flamenca.

Aunque también se puede ser la reina de la fiesta sin necesidad de vestir el clásico traje de gitana, como nos demostró una elegantísima Sofía Palazuelo. ■

Los tradicionales looks de flamenca, con vestidos de volantes y mantoncillos, compitieron con diseños más originales

María José Suárez (49) acudió varios días a El Real vestida de flamenca.

Raquel Bollo (48) apostó por un look más rompedor.

Alma Bollo (24), embarazada de cinco meses, no se perdió la fiesta.

Ágatha Ruiz de la Prada (63), también acudió a una fiesta en el palacio de Las Dueñas.

Raquel Revuelta (56) lució un vestido de mini volantes de estampado abstracto con mantoncillo de lunares.

Alberto Herrera (31) y Rocío Crusset (29), hijos de Carlos Herrera y Mariló Montero.

José Luis (70) y José Víctor (74), los diseñadores Victorio & Lucchino.

Nagore Robles (41) eligió un traje rojo con mantoncillo bordado morado.

Gloria Camila (28) se decantó por la sobriedad del negro.

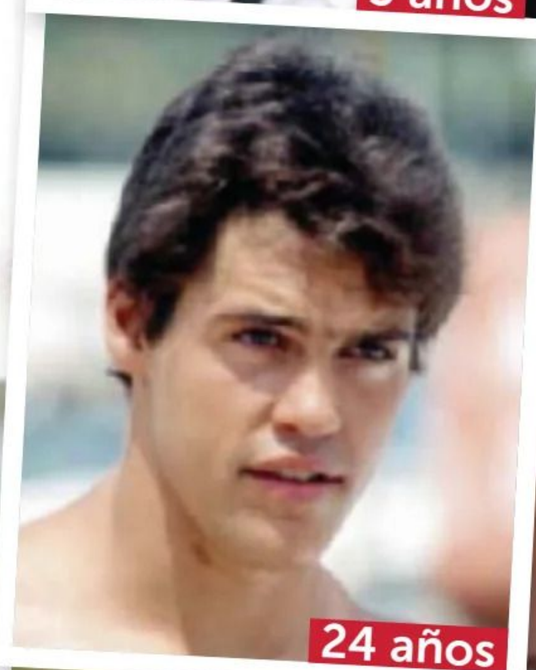
Laura Sánchez (42) apostó por un vestido de lunares en blanco y negro.

Un año más, el rojo, el negro, el blanco y los lunares fueron los grandes protagonistas de los trajes de flamenca que desfilaron por El Real

Luis Alfonso

El hijo de Carmen Martínez Bordiú y Alfonso de Borbón, Luis Alfonso de Borbón acaba de cumplir 50 años en uno de los momentos más estables de su vida. El que fuera el nieto predilecto de Carmen Franco, porque veía reflejado en él el hijo modélico que le hubiera gustado tener, está casado con Margarita Vargas Santaella y junto a ella tienen cuatro hijos , Eugenia, Luis, Alfonso y Enrique. Una intensa vida en la que la tragedia ha tenido un papel importante. En febrero de 1984 un accidente de tráfico en el que viajaban él y su padre, acabó con la vida de su hermano mayor, con tan solo 11 años, Francisco de Asís de Borbón. Más tarde, en 1989, su padre, Alfonso de Borbón, murió accidentalmente esquiando en Estados Unidos. Pese a estos duros golpes, Luis Alfonso rehusó ir a vivir con su madre a Francia, prefiriendo permanecer en Madrid con su abuela materna.

3 años


24 años

33 años

44 años

Una sección del departamento de Documentación.

www.semana.es
SEMANA

DIRECTOR: Jorge Borrajo.

REDACTORA JEFE: Marta Bolonio.

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

MAQUETACIÓN Y TRATAMIENTO DE IMAGEN: Juan Francisco de Miguel (Jefe de Sección). Guadalupe Escalona (Jefe de Estilo), Raquel Nistal, Pablo Lorenzo y Raquel Muñoz.

DOCUMENTACIÓN: Rocío Moreno y Francisco José de Pablo.

SEMANA.ES: Alina Varela (Jefe), Ana Campuzano, Laura Campos, Gloria López, Adriana Aragón, Laura Ortiz, Vanessa Ciganda, Julia Alegre y Diana Torres.

EDITA: SEMANA, S.L.
REDACCIÓN:
Avda. de Burgos, 16D - 6ºA. 28036 Madrid.
Apartado de Correos 383
Teléfono: 91 547 23 00
E-mail: *redaccion@semana.es*

ADMINISTRACIÓN, DISTRIBUCIÓN Y SUSCRIPCIONES: Teléfono: 91 547 23 00
E-mail: *administracion@semana.es*
E-mail: *distribucion@semana.es*
E-mail: *suscripciones@semana.es*

IMPRESIÓN: Rotocobrhi S.A.
Rda. de Valdecarrizo, 13. 28760 Tres Cantos. Madrid

Depósito legal: M. 911-1958. Printed in Spain.
Depósito legal Edición Pocket: M. 3914-2013

PUBLICIDAD:
RBA PUBLIVENTAS, S.A.
CEO: Enrique Blanc.
Directora general: Ariadna Hernández.
Directora comercial nacional de revistas femeninas: Maria del Mar Casals.
Director de negocio digital: Serafín González.
Subdirector de estrategia comercial digital: Iván Lorente.
Soluciones implementación de publicidad digital: Alicia Cortés.

Madrid y norte
Directora de publicidad: Belén González.
Directora de publicidad: Belén Pérez-Bédmar.
Subdirectora de publicidad: Silvia Montalbán.
Jefa de publicidad:Juncal Utrilla
Coordinadora de publicidad: Yolanda Trigueros.
C/ López de Hoyos, 141. 28002 Madrid.
Teléfono: 91 510 66 00

Barcelona y Levante
Directora de publicidad: Ángela Carpio.
Directora de publicidad:Olga Fernández
Directora de publicidad:Cristina Hombravella
Coordinadora de publicidad:
Ainhoa Argente del Castillo.
Av. Diagonal, 189. 08018 Barcelona.
Teléfono: 93 415 73 74.

SEMANA es miembro de la Asociación de Revistas de Información
CONTROL ojd

ARI REVISTAS
Asociada a la Federación Internacional de la Presse Periodique (FIPP).

SEMANA TAMBIÉN EN:
www.orbyt.es | www.kioskoymas.com | www.zinio.com

NUEVO COLECCIONABLE

www.semana.es

SEMANA

TE REGALA*

un nuevo coleccionable de cocina con lo mejor de nuestra gastronomía

*no está disponible en el formato POCKET ni EDICIÓN ESPECIAL (venta con periódicos)

PRÓXIMA SEMANA FASCÍCULO 17*

UNA GANADERÍA SUPREMA

Y para nosotros, la mejor carne del mundo

Con 7 meses de lactancia y una crianza tradicional, así se distingue Ternera Gallega Suprema. Sus ganaderas y ganaderos mantienen vivo el medio rural y conservan el paisaje, respetando el bienestar animal y la sostenibilidad.

XUNTA DE GALICIA

FEADER: Europa invierte en las zonas rurales