

LECTURAS

LECTURAS



**ADIÓS A MAYRA
GÓMEZ KEMP**

**LA GRAN
SEÑORA DE LA
TELEVISIÓN**



**HARRY
Y MEGHAN
AL BORDE
DE LA
SEPARACIÓN**



**POR
PILAR EYRE**

La soledad de la Reina

**Lleva meses luchando
contra intrigas y críticas**

**EXCLUSIVA
EL REY EMÉRITO
NEGOCIABA
EL CACHE DE
LOS POSADOS
DE BARBARA**



PVP: Península 2,70 € • Canarias 2,80 €
0 3 7 8 7
8 428019 000026



RADIANT

Desde 1948

Nº 3.787 - 23 octubre 2024

14

LA SOLEDAD DE LA REINA

En los actos del 12 de octubre se vio a Letizia desamparada, triste, con gesto de resignación. Lleva meses luchando contra quienes quieren desestabilizarla.



10 a 12. Siete días

22. El diario de Jorge

Carta abierta a Letizia: "Reina, no te merecen".

30. Meghan Markle

Rumores de ruptura con el príncipe Harry.

32. Kate Middleton

Retoma su agenda tras finalizar la quimio.

38. José Luis Moreno

Su casa sale a subasta por 3,5 millones de euros.

40. Manuel Velasco

"Me acuerdo todo el tiempo de mi madre y la siento cerca".

42. Alejandra Rubio

Muy arropada por Terelu y alejada de Mar Flores.

46. Rafa Nadal

Se retira para volcarse en su familia y en los negocios.

48. Maribel Verdú

En una noche de bellezas.

52. Vicky M. Berrocal, a solas... con José Luis Martínez-Almeida

"No puedo tardar mucho en tener hijos".

56. Lucas Cañizares

El hijo de Santiago Cañizares habla de la muerte de su hermano de 5 años.

60. Roberto Leal e Iñaki López

"Entre grabaciones hablábamos de cosas de padres".

62. Hermanos Menéndez

Se reabre el caso del crimen que ha recuperado la serie de Netflix.

66. La hora negra. Por Mayka Navarro

70. Mette-Marit

Alarma por su salud.

72. Lisa Marie Presley

La trágica historia de la hija del Rey del Rock.

76 a 78. Actualidad

94. Pasatiempos

97. Horóscopo



24

MUERE MAYRA GÓMEZ-KEMP

La inolvidable presentadora del 'Un, dos, tres' falleció a los 76 años tras sufrir una caída en su casa.



4

ÚRSULA CORBERÓ

"Ya me siento parte de la familia Darín".

34

BÁRBARA REY

El rey emérito negociaba el caché de los desnudos de la vedette. Por Pilar Eyre.



LECTURAS Práctica

80. **Salud** Protégete frente al cáncer de mama.

84. **Belleza** Cómo borrar las manchas de tu rostro.

88. **Cocina** Deliciosas tartas de chocolate.



“Al principio la distancia se lleva peor, hay esa cosa de angustia, pero desde que estoy con Chino he aprendido a estar sola y ser más independiente”

“Chino es una persona que a mí me hace bien, yo soy un poco volada y fantasiosa y él está con los pies en la tierra”

Úrsula Corberó (35) empezó haciendo anuncios de publicidad con cinco años y apareció en algunas series catalanas. En 2008 fichó por 'Física o química' y saltó a la fama nacional.



ÚRSULA CORBERÓ


“Ya me siento parte de la familia Darín”

La actriz y Chino Darín, el hijo de Ricardo Darín, viven su relación a caballo entre Argentina y España. En sus ocho años juntos han tenido que aprender a sobrellevar la distancia que les imponen sus agendas



Ocho años de amor con Chino y Argentina

Úrsula y Chino se conocieron en 2015 grabando 'La embajada', donde hacían de pareja.



La vida de Úrsula Corberó cambió con el estreno en Netflix de 'La casa de papel', que la convirtió en una estrella mundial. También ha arrasado con 'El cuerpo en llamas'.

Úrsula Corberó tiene una relación muy especial con Argentina, ya que de allí es su pareja, Chino Darín, el hijo del actor Ricardo Darín. La actriz ha viajado hasta el país de su chico para presentar 'El Jockey'. Allí se sentó en el programa de Susana Giménez y en el podcast 'Sería increíble' y habló de su amor y de su familia política.

► **La mitad de tu vida es Argentina, con el Chino Darín. ¡Qué lindo es el Chino! Y tienes unos suegros divertidos.**

-Divertidos y buena gente.

► **Ellos opinan lo mismo de ti.**

-Yo creo que sí porque me siento parte ya de la familia.

► **En esa familia todos tienen humor.**

-Sí. El humor nos salva de todo en la vida. Yo me río mucho de mí misma y de las cosas malas que me pasan.

► **Una vez leí que te pedían que definieras tu amor por el Chino y decías cosas fabulosas, como que es tu mitad y dijiste 'también es mi religión'. Me tocó mucho eso.**

-No me acordaba de eso. Pensaba que me ibas a preguntar por aquella vez cuando a él le preguntaron por mí y el dijo: "Si la defino, la limito". Se hizo muy viral y todo el mundo me dice: ¿Cómo contestas a eso?

► **Es que ese momento es icónico, nunca vas a superar algo tan romántico. ¿Él es muy romántico, un poco poeta?**

-Él es muy ocurrente, romántico lo era más al principio. He-

mos pasado por todo Chino y yo. Llevamos ya ocho años juntos, para separarnos no sé qué tiene que pasar. Chino es una persona que a mí me hace bien, yo soy un poco más volada, fantasiosa, y él es una persona que está con los pies en la tierra.

► **¿Más serio, más tranquilo...?**

-No más serio, más realista. Yo realista lo soy poco.

► **¿Dónde vivís?**

-Yo en Madrid, Chino vive más en Argentina.

► **¿Y cómo es la distancia?**

-Al principio lo pasas peor, hay esa cosa de angustia. Yo siempre lo digo, he aprendido a estar sola, he aprendido a ser más independiente desde que estoy con Chino. Cuando estamos separados es porque estamos trabajando.

► **¿Podrías tener una relación abierta, tuviste alguna?**

-No, nunca, jamás. No estoy hecha para eso yo. Además, el hecho de ser un personaje público no te da cabida para esas cosas.

► **¿Cómo os conocisteis?**

-Trabajando. Hacíamos de novios en una serie española que se llamaba 'La embajada'.

► **¿Y tuvisteis que besaros?**

-En un momento sí, y después... [risas]. La primera vez que vi a Chino, cuando lo conocí, estábamos haciendo las pruebas de vestuario de la serie, y estas cosas que hacemos los actores, que nos cambiamos delante de todos, no nos conocíamos de nada, y de repente llegó Chino, y yo no le había visto nunca, y lo primero que le dije fue: "Hola, soy tu novia". Yo hacía de su novia en la serie, así que se lo dije con segundas. Manifestando.

► **¡Qué valiente! A él le pasó lo mismo, hubo flechazo, me parece.**

-Yo no sé si le pasó lo mismo, si le pasó lo disimuló muy bien.

"La primera vez que vi a Chino le dije: 'Hola, soy tu novia', yo hacía de su novia en una serie, se lo dije con segundas"

“Si Chino tuvo un flechazo, lo disimuló muy bien. Un día me dijo: ‘A las chicas como tú hay que daros espacio’, para no darnos toda la atención”

Un día me dijo: “A las chicas como tú hay que daros espacio”, para no darnos toda la atención... Algo así.

► **Habéis formado una familia, aunque no tengáis hijos, porque viajáis con los Darín.**

-Viajamos mucho, siempre estamos en un avión. O él va a verme a España o vengo yo a Argentina.

► **Empezaste muy pequeña, haciendo anuncios con 5 años. ¿Cómo fue?**

-Yo quería que me vieran, me gustaba subirme a un escenario y mi madre me apuntó a clases de baile. Yo, además, veía ‘Lluvia de estrellas’ y había algo bonito, de dejar de ser tú para ser otra persona, estaba fascinada con esa idea, transformarse en alguien que no eres tú, jugar a ser otra persona. Empezó así.

► **¿En tu familia hay alguien que se haya dedicado a la interpretación?**

-Nada que ver, mi madre trabajaba en una mercería y mi padre era carpintero. Yo he tenido mucha suerte de que mis padres me hayan apoyado y se lo tomaran en serio desde que era niña. En ese sentido mis padres me han valorado mucho.

► **Mira en lo que terminó la nena de cinco años. ‘La casa de papel’ fue una locura en todo el mundo.**

-Sí, y muy de repente todo. Inesperado. Fue

Úrsula también ha dado el salto a Hollywood y estrenará ‘The Day of the Jackal’. Aterrizó en Los Ángeles sin saber inglés con la serie ‘Snatch’.



“Lo de ‘La casa de papel’ fue abrumador. Yo me fui aislando y un día Chino me dijo: ‘Tienes que salir a la calle, la gente te quiere, está todo bien’”

“Me requería mucha energía salir a la calle, se convirtió en un evento. Ahora si tengo un día que estoy muy cansada, me quedo en casa”

La actriz presentó ‘El jockey’ en Venecia y San Sebastián, es la primera vez que presenta una película en festivales.



Podría ir a los Oscar con ‘El jockey’

‘El jockey’ representará a Argentina en los Oscar y los Goya.



abrumador. Nos pasó un poco a todos, nos sentimos un poco indefensos. Antes venía a Argentina y no me conocía nadie y de un día para otro, me conocía todo el mundo.

► **¿Sientes que no hay lugares donde puedas estar como una más?**

-He pasado por esa sensación. Un día Chino me dijo: “Tienes que salir a la calle, la gente te quiere, está todo bien”, porque me fui aislando. Me requería mucha energía salir a la calle. Salir se convirtió en un evento. Ahora si tengo un día que estoy muy cansada, mejor me quedo en casa.

► **Se te ve una mujer empoderada. ¿Tuviste que sobreponerte a algo en tu carrera para hacerte fuerte?**

-Si estoy empoderada eso significa tener amor propio, pero es verdad que las mujeres hemos sido educadas para ser buenas y complacientes, a portarnos bien. A mí me ha pasado que, a medida que me he hecho más conocida, en el set quieres generar buen ambiente, que no piensen que eres una diva, pero en el momento que esto me ha dejado de importar, dejar de querer gustar ha sido un gran cambio. No solo en mi carrera. ■

Fotos: Getty/ Redes.

LA BIOSTHETIQUE®
PARIS



LA BIOSTHETIQUE®
PARIS

Colour
Protection

HAIR CARE

Shine Restoring
Pre-Shampoo
Treatment

Soin pré-shampooing
ravivant la couleur

Farbglanz auffrischende Haar-
pflege vor der Haarwäsche

250 ml e 8.4 fl.oz.

LA BIOSTHETIQUE®
PARIS

Colour
Protection

HAIR CARE

Shine Restoring
Shampoo

Shampooing sublimateur
d'éclat

Abstrillanz auffrischendes
Shampoo

e 8.4 fl.oz.

THE CULTURE OF TOTAL BEAUTY

POR AMOR AL COLOR

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

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



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

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



La actriz
flanqueada
por Nicole Ari,
a su derecha,
y Sarita
Choudhury a
su izquierda.

Reunión de
actrices de 'And
Just Like That'

SARAH JESSICA PARKER

NOCHE DE BALLET CON SUS COMPAÑERAS DE SERIE

Cada vez queda menos para el regreso de 'And Just Like That', la serie que retoma las aventuras de las protagonistas de 'Sexo en Nueva York' y que convirtió a Sarah Jessica Parker en estrella. Mientras se acerca el estreno de la tercera temporada, la actriz disfrutó de una noche de gala en el ballet de Nueva York. Para ir calentando motores, Sarah Jessica fue con dos compañeras de la serie, Nicole Ari y Sarita Choudhury, ambos fichajes de la secuela.

Sarah Jessica Parker (59) recuperó el espíritu de Carrie Bradshaw con este vestido plateado de tul de Oscar de la Renta.



ÁNGELA MOLINA

“Mi hija Olivia y yo somos muy diferentes. Soy su madre y su amiga”

‘Regreso a las sabinas’, la nueva serie diaria que emite Disney+, ha unido frente a las cámaras a Ángela Molina (69) y a su hija Olivia (44), que comparten protagonismo con Andrés Velencoso. Pocos días antes del estreno, Ángela Molina explicaba: “Somos absolutamente diferentes, siendo iguales. Soy su madre y su amiga, es una relación muy sincera, de absoluta confianza”. La actriz, que tiene cuatro hijos más, acudió este pasado fin de semana al Festival de Cine Francés de Málaga.



RICHARD GERE Y ALEJANDRA SILVA

DERROCHAN PASIÓN EN LA ALFOMBRA ROJA

Richard Gere (75) y Alejandra Silva (41) en el Festival de Cine de Zúrich donde acudieron a la presentación de un documental sobre el Dalai Lama, gran amigo del actor. La pareja tiene dos hijos de 4 y 5 años.

La discreción ha sido siempre, desde que su historia de amor empezó, una máxima entre Richard Gere y su esposa, la española Alejandra Silva. Eso no quita que, de vez en cuando, muestren al mundo la complicidad que existe entre ellos. En esta ocasión, el escenario escogido por la pareja ha sido el Festival de Cine de Zúrich, en Suiza. Richard y Alejandra, que se llevan 33 años, han derrochado amor y pasión en una alfombra roja en la que en ningún instante dejaron de entrelazar sus manos.

**REAPARECEN
EN MÓNACO
VESTIDAS A JUEGO**

CAROLINA Y CARLOTA ACALLAN LOS RUMORES DE PROBLEMAS ENTRE ELLAS

Vestidas a juego, simpáticas y cómplices. Si la relación entre Carolina y Carlota está más distante que nunca, como se ha publicado estos días, ellas se han esforzado en aparentar que no es así. Lo han hecho en su primera aparición pública desde la entrevista en la que Carlota afirmó que quería alejarse de su papel como royal y que, al parecer, molestó mucho a su madre. Madre e hija reaparecieron juntas en los premios de la fundación príncipe Pierre de Mónaco, destinados a artistas e intelectuales. En la entrevista que ha levantado ampollas, la hija de Carolina desveló que solo se implica en eventos que sean importantes para su familia o para sus causas. "La gente te juzga y espera mucho de ti cuando tienes un estatus oficial. Prefiero ser libre", dijo.

Carolina (67) y Carlota (38) presidieron un acto en la Ópera de Mónaco con looks de Chanel.

**En compañía
de Alexandra de
Hannover**

En el acto les acompañó Alexandra de Hannover (25), la hija pequeña de Carolina, fruto de su matrimonio con Ernesto de Hannover.





JÓVENES Y PORNO: ALGUNAS CIFRAS

68,5%

**consumen porno
antes de los 15 años**

50,2%

**oculta ese consumo
a su familia**

30%

**es su única fuente de
información sexual**

48,7%

**recibe contenido
sexual que le molesta**

72,8%

**consulta las dudas de
sexo con sus amistades**

69,1%

**consulta las dudas
de sexo en internet**

VAMOS A HABLAR DE PORNOGRAFÍA

El Ministerio de Igualdad alerta de los riesgos del acceso temprano a contenidos porno.

Aunque la mayoría de padres y madres declaran no saber que sus hijos e hijas consumen pornografía, los estudios nos dicen que entre el 60 y el 90% de adolescentes lo hace. Un consumo que, a menudo, comienza a partir de los 8 años. «Nuestros niñas, niños y adolescentes se exponen a contenidos pornográficos explícitos, violentos, deshumanizados y que perpetúan los estereotipos de género patriarcales humillantes hacia las mujeres», ha declarado la ministra de Igualdad Ana Redondo.

Educar con actitud positiva

A través de esta campaña, que desde el Ministerio se define como una puerta para despertar conciencias, tomar decisiones y actuar, se busca fomentar la conversación y el

diálogo intergeneracional y sacar del oscurantismo el problema del porno, sustituyéndolo por una educación afectivo-sexual, responsable y de calidad. La pornografía no puede ser de ninguna de las maneras considerada por los jóvenes como una «escuela de sexo».

Por un sexo humanizado

Para lograr que ese consumo temprano de porno deje de ser un tema tabú es necesario que se hable de ello en las esferas más íntimas, en el seno de las familias, y que el tema sea objeto de debate social. ¿Hablamos de pornografía? Hagámoslo y pronto. Por nuestros hijos e hijas.



Los enemigos
de Letizia cada
día ganan
adeptos para
su causa.
¿Cuál es esta?
¿cargarse la
monarquía?
No, cargarse a
Letizia

Quieren que
se sienta
acorralada y
que al final
diga que no
vale la pena y
abandone

La fuerte lluvia
que dominó el
desfile obligó
a Letizia (51)
a permanecer
cubierta con su
gabardina y en,
un momento
determinado, a
resguardarse del
chaparrón.



A full-page photograph of Queen Letizia of Spain walking on a red carpet. She is wearing a light beige trench coat, a bright red clutch bag, and red pointed-toe pumps. She is holding a large blue umbrella over her head. The background is a plain wall with a horizontal line.

**EN LOS ACTOS DEL
12 DE OCTUBRE**

La soledad de la Reina

El desamparo de Letizia durante el desfile militar deja al descubierto su situación: lleva meses luchando contra los poderosos que quieren desestabilizarla y minar su trabajo
por Pilar Eyre

Cada vez es más habitual ver a la Reina con calzado cómodo debido al neuroma de Morton que sufre en el pie izquierdo y que le causa mucho dolor. Para la ocasión, desafió a la lluvia con unos salones rojos de tacón bajo de Magrit.



Leonor (19) dejó por unas horas la Escuela Naval Militar de Marín para asistir al desfile. La princesa de Asturias acudió con el uniforme de gala de guardamarina.

Leonor fue hacia Letizia con gesto protector ¡Letizia lo agradeció tanto que parecía que la niña era ella y la adulta Leonor, a pesar de que tiene 19 años!

Sola, aterida como un pajarillo mojado. Con gesto de resignación y mirada triste esta imagen del día 12 de octubre resume muy bien, para mí, el estado actual de nuestra reina. Los militares, el jefe de su casa, su marido incluso, le daban la espalda y ella se encogía en un rincón de la tribuna mientras la humedad que subía por sus zapatos le iba envolviendo el cuerpo y quizás el alma también. Es cierto que la imagen duró muy pocos segundos, hasta que su hija se hizo cargo y fue hacia ella con gesto protector ¡Letizia lo agradeció tanto que parecía que la niña era ella y la adulta Leonor, a pesar de que tiene apenas 19 años! Después se volvió a sentar dócilmente en la

silla buscando con el pie el travesaño para evitar la moqueta encharcada y siguió el resto del desfile militar con un gesto atento y respetuoso en su rostro enflaquecido.

INSIDIA Y MALEDICENCIA

Letizia lleva meses luchando contra los elementos, y no me estoy refiriendo a la lluvia precisamente. Gota a gota las fuerzas oscuras van soltando su veneno. Ayer fueron unas fotos indiscretas de su pasado, hoy otras en las que sale horrible y con expresión alterada. Todo parece encaminado a desestabilizarla y minar el trabajo que, mal o bien, tiene que llevar a cabo. Y los rumores, la enloquecedora insidia, la maledicencia anónima ¡que está detrás de las cintas de su suegro, por ejemplo! ¿Cómo va ella a querer dar esta imagen tan tremenda de la corona que va a ostentar su hija? Y dan nombres de sus infinitos amantes. Y los óvulos... Da igual que lo niegues, que digas que a la Reina se le pueden reprochar muchas cosas, pero eso es mentira y además imposible.

Leonor y su padre intercambiaron confidencias, a Letizia se la percibía incómoda.



Que es grotesco. La conclusión es que si el río suena...

EL APOYO MÁS IMPORTANTE

No sabemos quiénes son, pero podemos intuirlo. Son poderosos, no tienen límite ni compasión y cada día ganan adeptos para su causa. ¿Cuál es esta? ¿cargarse la monarquía? No, cargarse a Letizia. Tan claro como eso. Letizia la roja, Letizia la feminista, Letizia la atea, Letizia la que tiene dominado a su marido. Letizia, que no quiere reverencias ni corte ni formar parte del Gotha europeo. La asturiana, la "pode-mita" infiltrada, la periodista, ¡que se vaya, que deje al marido y las hijas, que desaparezca! Que se sienta acorralada y que al final diga, no vale la pena y abandone. Aislarla, asustarla. Perturbarla. Menos

Con gesto de resignación y mirada triste, esta imagen resume muy bien el estado actual de nuestra Reina

Letizia tuvo que vivir este día sin su otra hija, la infanta Sofía, que estudia segundo curso de Bachillerato en Gales, en el mismo internado en el que estudió Leonor.



Leonor se reencontró con algunos de sus compañeros de la Escuela Naval de Marín.



Leonor saluda al Presidente del Gobierno, Pedro Sánchez.

mal que Letizia cuenta con un apoyo importante: su marido. Que ya no sea su marido en el estricto sentido de la palabra no quita para que ambos tengan un proyecto común. Porque Felipe se da cuenta de que en esta batalla por su futuro la necesita para salvar una corona que estaba rota y manchada cuando él la recogió del suelo hace diez años y la recompuso. Lo hicieron los dos, con mucho trabajo y disciplina, para poder pasar el testigo a su hija. Y el principal enemigo de este proyecto en estos momentos es su padre. Sus memorias, sus amistades, ese aire de francachellos que tienen sus visitas, esa impunidad, esas comilonas y risotadas, no son más que palos en las ruedas en el de-

Tras el desfile tuvo lugar el largo besamanos en el Salón del Trono del Palacio Real, donde Leonor y sus padres saludaron uno a uno a 1.300 invitados.



Entre los representantes políticos también se encontraba la vicepresidenta segunda, Yolanda Díaz.



Un año más, Ana Rosa Quintana estuvo entre los invitados y con ella su marido, Juan Muñoz.



Letizia cuenta con un apoyo importante: su marido

Felipe se da cuenta de que la necesita para salvar la Corona que estaba rota y manchada cuando él la recogió del suelo y la recompuso



Las mujeres de esta familia nunca han sido felices. Cristina y Elena han tenido una vida íntima muy desdichada

La infanta Margarita se ha visto privada desde su nacimiento del sentido de la vista y doña Pilar dijo poco antes de morir: 'Ha sido todo demasiado duro'

Tras el diluvio y ya a cubierto, Letizia pudo mostrar su look, con un vestido de gasa rojo y lazada de la firma Poète que estrenó en marzo. El rostro serio y abatido la delató en varias ocasiones.

venir de la institución. Y Felipe debe estar continuamente apagando fuegos, esa es la única relación que tiene con su padre. Papá, las memorias no, papá, esas amigas tampoco, papá, tantas visitas no son convenientes, papá, esos amigos que hablan, papá, la fundación... Y no es solo por Letizia, sino por su madre, la Reina Sofía, que está sufriendo tanto por lo que está saliendo en las cintas de Okdiario que, por primera vez, su hijo quiere protegerla de los medios de comunicación.

SOFÍA NO DUERME NI COME

Cuando Jaime Peñafiel le preguntó a la mujer de Alfonso XIII, la inglesa Victoria Eugenia, a la que llamaban Ena, qué recordaba de España, dijo con cierto rencor, "a mí los españoles nunca me han querido, he sido una reina muy desgraciada". Quizás lo mismo diría Sofía si algún día se atreviera a abrir su corazón. Su situación, como la de su nuera, en estos momentos también es preocupante: me han contado que no duerme ni come, y llora mucho. ¡Y es que las mujeres de esta familia nunca han sido felices! A doña María, la madre de Juan Carlos, la muerte de su hijo Alfonsito la llevó a la depresión y el alcoholismo, Cristina y Elena han tenido una vida íntima muy desdichada, la infanta Margarita se ha visto privada desde su nacimiento del sentido de la vista y la otra hermana de Juan Carlos, doña Pilar, respondió cuando le preguntaron poco antes de morir si volvería a vivir su vida: "¡no, por Dios, ha sido todo demasiado duro!". Ena resumía: "¡no se puede luchar! ¡es una maldición!". Cambiemos las cosas antes de que sea demasiado tarde. **L**

Fotos: Agencias.

18 OCTUBRE

DÍA MUNDIAL DE LA MENOPAUSIA

**CON LA MENOPAUSIA,
EL COLESTEROL ALTO PUEDE
AUMENTAR HASTA UN 15%***



1

REDUCE EL COLESTEROL¹
en 3 semanas

2

AYUDA A MANTENERLO²
por debajo de 200 si lo sigues tomando

*Cardiovascular health aftermenopause transition, pregnancy disorders, and other gynaecologic conditions: a consensus document from European cardiologists, gynaecologists, and endocrinologists. European Heart Journal (2021) 42, 967-984 doi:10.1093/eurheartj/ehaa1044.

(1)"Con esteroides vegetales que reducen el colesterol. Los alimentos con esteroides vegetales reducen el colesterol entre un 7 % y un 10 % de 2 a 3 semanas con una ingesta diaria de 1,5 a 2,4 g de fitoesteroides. Se ha demostrado que los fitoesteroides y los esteroides de fitoestanol disminuyen/reducen el colesterol sanguíneo. Una tasa elevada de colesterol constituye un factor de riesgo en el desarrollo de cardiopatías coronarias. No destinado a personas que no necesitan controlar su colesterolemia. No recomendado a mujeres embarazadas, en lactancia ni a menores de 5 años. Consumo máximo de esteroides vegetales 3 g/día. Mantenga una dieta saludable con frutas y verduras. Si toma medicación, consulte a su médico. Las cardiopatías poseen múltiples factores de riesgo y la alteración de uno de estos factores de riesgo puede tener o no un efecto benéfico" y (2)*Los esteroides/estanoles vegetales contribuyen a mantener niveles normales de colesterol en sangre. Para alcanzar el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria mínima de 0,8 g de fitoesteroides o fitostanoles."



Letizia (52), en la entrega de los Premios Nacionales de Cultura celebrada hace unos días en el Centro de Arte Reina Sofía de Madrid.



**CARTA ABIERTA
A LETIZIA**

**“Reina,
no te
merecen”**

Querida Letizia:

En agosto del año pasado estuve en Buenos Aires. Te recomiendo la visita. Pero para ir como Letizia, no como la Reina. Gracias a Nacha Guevara conocí una canción de ‘El Cuarteto de Nos’ que se convirtió en la banda sonora de mi viaje y en bastantes ocasiones de mi vida. Se llama ‘Ya no sé qué hacer conmigo’. Siempre que ando un poco desconcertado acudo a ella. Hoy, trece de octubre, te la dedico a ti porque ya no sé qué hacer contigo. Creo que el detonante ha sido ver la galería de imágenes de los asistentes a la celebración del doce de octubre en el Palacio Real. Nada nuevo bajo el sol. El mismo mar de todos los veranos. **Y lo que es peor: muchos de los que te saludan con una sonrisa te detestan en privado. Lo que te pasa Letizia, y perdóname que te lo diga, es que te has quedado sin público.** Quiero decir que una figura como la tuya tiene muy difícil encaje en nuestra sociedad. No digo que no gustes. No, no es eso. Es otra cosa. Quizás tenga que ver con no haberte preocupado por alistar en tus filas a los obreros de la comunicación. Has caído en el mismo error que la izquierda elitista: el desprecio al vulgo catódico. Te has acercado, sí, a aquellos que tienen la pátina del rigor y el prestigio. Pero ya te digo yo a ti, Letizia, que del prestigio no se vive. Es muy bonito,

como el respetito. Pero no alimenta. Y ahora, ¿ante qué escenario te encuentras? Pues ante uno muy complicado por **no haberte dado cuenta antes de que te integrabas en una familia en la que volaban los cuchillos y se prodigaban las puñaladas trapezadas.** Y las guerras las libran los soldados, no los sesudos intelectuales desde sus sofás orejeros. Además, como tengas que fiarte de muchos de los que te han ido a saludar el doce de octubre mejor que vayas haciendo las maletas. Es una metáfora, que conste, pero no olvidemos que la poesía es un arma que carga el diablo. De todas maneras, ahora que estoy reflexionando sobre tu papel, creo que tampoco te hubiera servido formar tu propio

“No les gustas porque no te pueden mangonear. No hay otra tan preparada para el cargo como tú”

ejército. Me pongo como ejemplo. Salgo mucho en la tele y hay gente que me sigue. **A mí me gustas mucho. Aunque sea porque los otros –emérito y compañía– no me gustan nada.** Cero pelotero. Pero de poco puede servirte mi apoyo porque no soy monárquico. Eso sí: te traslado desde aquí mi solidaridad. Y el reconocimiento a tu trabajo. Pero has pecado de ingenua. Tú, que sabes lo que significa el verbo “trabajar”, pensabas que dedicándote con profesionalidad al oficio de reinar ya estaba todo solucionado. Pero no. Has olvidado algo muy importante: que ocupar un trono significa doblegarse a la intriga. Ser estratega. Reírle las gracias a gentes que detestas. En definitiva: no ser uno mis-

mo la mayoría de las ocasiones. Supongo que llegarías con ilusión a la Familia Real. A mí me asombró desde el principio que aceptaras tan rápidamente meterte en ese embolado. “O está muy enamorada o es muy ambiciosa”, recuerdo que pensé cuando empezamos a conocer los detalles de tu compromiso.

“ME GUSTARÍA QUE FUERAS FELIZ” Porque **me costaba entender cómo una mujer como tú, reconocida en su trabajo, estaba dispuesta a dejar una profesión tan adictiva como la nuestra.** El amor, que todo lo puede y lo arrasa. Fíjate que creo que ahora estás profundamente arrepentida de haber dado el paso. Y te preguntas: “¿Qué hace una chica como yo

en un sitio como este?”. **Desde aquí te lo digo, Reina: no te merecen. En pleno siglo XXI no hay otra mujer tan preparada para el cargo como tú.** Pero no les gustas porque no te pueden mangonear. Porque el emérito hubiera preferido una princesa de mofletes sonrosados que le riera las gracias y no una plebeya asturiana que está al tanto de lo que piensa y dice la calle. A mí me gustaría que fueras feliz, pero un palacio es el lugar menos indicado para serlo. Así como un excelente presentador no puede sacar adelante él solo un programa nefasto, por muy buena que seas en lo tuyo –que lo eres– es muy difícil que tu trabajo brille. Y por si eso fuera poco trabajas en una empresa repleta de nostál-

“Tú, que sabes lo que es trabajar, creías que con profesionalidad ya estaba todo solucionado. Y no”

“Ocupar un trono significa doblegarse a la intriga. Ser estratega. Reír las gracias a gente que detestas”



gicos del régimen anterior –el del emérito– cuyo pasatiempo favorito es ponerte palos en las ruedas. Y así, querida Letizia, no hay quien levante cabeza. Recupera tu vida. Vuelve a la tele y déjalos haciendo lo que mejor saben hacer. **Mira, Reina, es que a mí no me gustaría que dentro de veinte años habláramos de ti como lo hacemos de la reina Sofía.** Me parece que ya somos lo suficientemente mayorcitos –como seres humanos, como sociedad– para no tener que aguantar cualquier cosa que nos echen por ver a tu hijo/a reinar. Recibe besos de este que te escribe. Un admirador, un esclavo, un amigo, un siervo.

Síguelo en www.lecturas.com

Mayra Gómez Kemp nació en La Habana y llegó a España en los años 70 para trabajar como actriz. Formó parte también de un trío musical llamado Acuario y llegó a rodar una película, 'Donde hay patrón...' con Manolo Escobar.

MAYRA GÓMEZ KEMP MUERE A LOS 76 AÑOS

Triste adiós a la gran señora de la televisión

La querida presentadora del 'Un, dos, tres', recordada por aquella mítica "...Y hasta aquí puedo leer", deja atrás una vida marcada por la lucha contra el cáncer y la dolorosa pérdida del gran amor de su vida

Mayra murió
días después de
sufrir una grave
caída en su
casa. Pasó casi
20 horas en el
suelo

“Quiero que
la gente se
acuerde de la
Mayra que vio,
la que tenía
una dicción
casi perfecta,
que se veía
joven y guapa”,
dijo hace unos
meses

La presentadora
hacía tan solo
seis meses que
había anunciado
que se retiraba
definitivamente
de la vida pública.
Vivía sola en Mijas
(Málaga).



Todos los que tuvieron la suerte de trabajar con Mayra destacan la alegría y el buen rollo que siempre la acompañaban. “Era una compañera excepcional y tenía una memoria impresionante. Se sabía su texto y el nuestro en el concurso”, recuerda Beatriz Carvajal, que trabajó con ella en ‘Un, dos, tres’.

“Yo sabía que me la jugaba con el ‘Un, dos, tres’. Chicho era un hombre que exigía mucho, pero nunca más ni menos de lo que él daba”

“Los concursos televisivos eran un feudo exclusivamente masculino”



El mundo de la televisión está de luto. Una de sus grandes estrellas, una de las que más brilló, se ha ido para siempre. Mayra Gómez Kemp moría el pasado domingo 13 de octubre a los 76 años. Se iba tan solo unos días después de haber sufrido una grave caída en su casa de Mijas, Málaga, donde vivía sola. La presentadora llegó a pasar casi 20 horas en el suelo sin que nadie la atendiera hasta que una vecina alertó de su ausencia y avisó a emergencias.

CHICHO, SU DESCUBRIDOR

Tras unos días ingresada, y mientras se recuperaba en casa de aquel susto, su vida se apagó. Y con ella un pedacito de la historia de nuestra televisión. Porque Mayra Gómez Kemp formaba parte de ella desde que en 1982 Chicho Ibáñez Serrador la fichó para sustituir al inolvidable

“Las azafatas la llamábamos Mayreta. Era nuestra maestra”, ha dicho la actriz Silvia Marsó

Kiko Ledgard al frente del concurso ‘Un, dos, tres... responda otra vez’. Rompiendo barreras, como vivió siempre, se convirtió en la primera mujer en presentar un concurso televisivo. “Era un feudo exclusivamente masculino”, solía recordar. Mayra aceptó aquel reto y su fama se disparó. “Yo sabía que me la jugaba. Chicho era un hombre que exigía mucho, pero nunca más ni menos de lo que él daba”, contó. Mayra, que nació en La Habana (Cuba) y que antes de llegar a España vivió en Puerto Rico, Venezuela y Miami, tenía 34 años cuando Chicho le dio su gran oportu-

Mayra con las Tacañonas, Paloma, Teresa y Fernanda Hurtado, en el plató de ‘Un, dos, tres’. Aquella fue la gran oportunidad de Mayra, que había hecho ya sus pinitos ante la cámara con el programa ‘625 líneas’.



Seis años al frente de un concurso que hizo historia



Mayra con el actor argentino Alberto Berco. Estuvieron casados 47 años hasta que la muerte del actor en 2021 de un infarto dejó devastada a la presentadora.

“Las hijas de Alberto son increíbles”

“Yo hacía radio y el ‘Un, dos, tres’. Mi marido hacía las tareas de casa, algo impensable para muchos en la época”

“Alberto era el amor de mi vida. No aceptaré nunca que me falte”, dijo al perder a su marido



Mayra con Roxana y Viviana, las hijas de su marido, a las que ha querido como una madre. Viven las dos en Buenos Aires.

nidad. El teatro, el cine, donde había rodado una película con Manolo Escobar, y la música –llegó a grabar un disco en solitario–, formaron antes parte de la vida de Mayra.

MUY QUERIDA POR TODOS

Su naturalidad y su simpatía le hicieron ganarse pronto el cariño de un público que la recordará siempre por aquella inolvidable frase ‘... Y hasta aquí puedo leer’. Sus compañeros la recuerdan también hoy apenados. “Era una compañera excepcional y tenía una memoria impresionante. Se sabía su texto y el nuestro en el concurso”, recuerda Beatriz Carvajal. “Las azafatas la llamábamos ‘Mayreta’. Era nuestra maestra”, ha dicho Sílvia Marsó, que fue una de las míticas azafatas del programa. Mayra estuvo al frente del programa hasta 1988 y pronto la presentadora volvía a hacer gala de esa capacidad de romper techos de cristal y se convirtió en la primera presentadora de una retransmisión en directo de una cadena priva-

da en nuestro país. Mayra presentó las campanadas desde la Puerta del Sol con las que Antena 3 dio la bienvenida a 1990.

EL HOMBRE DE SU VIDA

Faltaba tan solo una década para que la vida azotase con dureza a Mayra. En 2009, los médicos le diagnosticaron un cáncer de lengua, el primero de muchos golpes que la vida le tenía preparados. Mayra luchó duro contra aquel cáncer que le afectó al habla, hasta el punto de llegar a perderla. Un año después y con la ayuda de logopedas y especialistas logró recuperarla. En 2012 el cáncer aparecía de nuevo. Esta vez atacaba su garganta y su cuello. “Fumar es lo peor que se puede hacer”, solía decir, admitiendo que el tabaco fue un factor decisivo en sus

Sufrió dos cánceres. Uno de lengua que la dejó sin habla y uno de cuello y garganta

problemas de salud. La lucha empezaba de nuevo y Mayra le volvía a plantar cara. No fue hasta el pasado mes de abril cuando la presentadora confirmó que al fin estaba libre de cáncer. Una confesión que coincidió con su decisión de retirarse para siempre de la vida pública. “Quiero que la gente se acuerde de la Mayra que vio, la que tenía una dicción casi perfecta, que se veía joven y guapa... Al curarme he sentido una liberación. Alberto estaría muy orgulloso”, decía. El día que se apartaba de todo, Mayra recordaba a Alberto Berco, su ma-

rido y el gran amor de su vida. Su muerte en 2021 de un fulminante ataque al corazón sumió a Mayra en una inmensa tristeza que la ha acompañado hasta su último día. “Yo no aceptaré nunca que me falte mi marido. Nunca. Se ha ido el amor de mi vida”, dijo tajante. Mayra y Alberto se conocieron en 1967, cuando ella debutó en España en el teatro con ‘The Rocky Horror Show’, donde él era el narrador. Ya nunca se separaron. Se casaron dos veces, en 1974 en Bolivia y en 1987 en España.

UNA FAMILIA LEJOS

Nunca tuvieron hijos, pero el actor argentino, 20 años mayor que Mayra, tenía dos hijas de una relación anterior Viviana y Roxana, a las que la presentadora ha querido siempre como a unas hijas.

“No me apena no haber tenido hijos. Las hijas de Alberto son increíbles. Me llaman todos los días”, contó en LECTURAS en la que fue su primera entrevista tras la muerte de Alberto. Mayra estuvo siempre al lado del actor, que durante mucho tiempo, vivió sumido en una depresión. “Alberto y yo formamos un gran equipo en todas las vertientes de la vida. Nos entendíamos a la perfección”, contó. Alberto dejó a Mayra una familia, sus hijas y dos nietos, que la presentadora sintió siempre cerca. Pero estaban lejos, en Buenos Aires. Mayra vivía en Málaga sola y, aunque se sintió querida hasta el final, muchos hablan hoy de esa soledad que ha acompañado a Mayra en los últimos días de su vida. **L**

Por Silvia Quiroga. Fotos: Agencias/Archivo.

PROBADOS Y PREMIADOS POR EL JURADO MÁS EXIGENTE, EL CONSUMIDOR



saboresyconsumidores



SABOR DEL AÑO España



www.saboresyconsumidores.com

Mahou recomienda un consumo responsable. 5,5°

Meghan Markle (43), que vive en Montecito, California con Harry y sus dos hijos, Archie (5) y Lilibet (3), acudió a un colegio en el Día Internacional de la Niña.

NO APARECEN JUNTOS DESDE AGOSTO

Meghan y Harry, entre rumores de ruptura

Los rumores de crisis se agravan tras la última aparición de Meghan en solitario, mientras Harry sigue con su agenda en Sudáfrica

Los rumores de crisis matrimonial persiguen a Harry y Meghan desde hace meses y ellos, lejos de hacer lo posible por apaciguarlos, dan pasos que parecen una huida hacia adelante. Meghan, que hace unos días acudió sola a una gala benéfica en un hospital infantil de Los Angeles, ha hecho otra aparición sin su marido, con motivo del Día Internacional de la Niña. Resulta que Harry está de viaje en Sudáfrica, así que podría entenderse que no haya acompañado a su mujer, pero es que la actriz se ha quitado su inseparable anillo de compromiso. Y las alarmas se han disparado.

SOLA EN CALIFORNIA

Desde que unieron sus vidas, Harry y Meghan han convertido su relación en una marca, algo que han afianzado desde que dejaron la Familia Real y se instalaron en California. Por eso sorprende que, de un tiempo a esta parte, parece que evitan a toda costa que se les vea juntos. Meghan ha pasado el último mes prácticamente sola con sus hijos en Montecito y Harry no ha parado de viajar. Estuvo en Nueva York, donde se encontró con la reina Martilde de Bélgica, luego estuvo en Londres y después puso rumbo a Lesoto. Antes de hacer las maletas, Harry había acudido a una decena de actos sin su mujer. A uno de ellos estaba previsto que fuera Meghan pero ella causó baja en el último minuto, alegando que se encontraba indispuesta. La última vez que se les vio juntos fue en agosto, durante su viaje a Colombia. Allí derrocharon complicidad y nada auguraba que el final de su cuento de hadas estaba tan cerca. **L**

Por E. Cebrián Fotos: Getty.



Meghan compartió momentos con las niñas de un colegio de Santa Bárbara. Hace unos días también estuvo en la gala de un hospital infantil.

Meghan no lleva el anillo de compromiso



Harry y Meghan anunciaron su compromiso en noviembre de 2017. La actriz mostraba encantada el anillo de compromiso que Harry había diseñado para ella y que hasta ahora no se había quitado en público.



Tres muertes y diez heridos en el ataque

Kate y Guillermo (42) saludaron a miembros de los servicios de emergencia que atendieron a los heridos. "Son unos verdaderos héroes", dijo Kate.

SE VUELCA EN LA TRAGEDIA QUE HA CONMOCIONADO REINO UNIDO

Kate retoma poco a poco su agenda tras finalizar la quimio

La princesa de Gales visitó por sorpresa la ciudad donde murieron tres niñas apuñaladas en una escuela de danza

El 9 de septiembre Kate Middleton (42) anunció que su tratamiento de quimioterapia había llegado a su fin, aunque admitió que aún le queda un largo camino hacia la recuperación.



Hace dos semanas Kate presidió un acto en Windsor junto a una joven enferma de cáncer

Kate Middleton sigue en su camino de recuperación del cáncer, que ella misma reconoció que aún es largo a pesar de haber terminado la quimioterapia. La princesa de Gales retoma poco a poco su agenda y, tras un acto en Windsor junto a una joven enferma de un cáncer muy agresivo, ahora se ha volcado en la tragedia de Southport, que conmocionó Reino Unido el pasado mes de julio, cuando un adolescente asesinó a tres niñas e hirió a otras diez con un cuchillo.

RESPECTO A LAS FAMILIAS

Junto a Guillermo, Kate visitó por sorpresa la localidad y se reunió en privado con las familias de las víctimas. No lo anunciaron para poder llevarlo con la máxima intimidad. **L**

Por Estela Cebrián. Fotos: Getty/Cordon.



Kate y Guillermo fueron muy conjuntados, en tonos burdeos, marrones y grises. La princesa lució un vestido de lunares de Whistles y abrigo de Alexander McQueen.

PROTAGONIZÓ CINCO PORTADAS DE 'INTERVIÚ'

Juan Carlos negociaba el caché de los desnudos de Bárbara

El emérito llamaba al presidente de la editorial para que la vedette fuera la chica de portada. Por su primera aparición, en 1977, cobró diez millones de pesetas



Muy pendiente de la carrera de Bárbara

El emérito también escogía al fotógrafo que quería que le hiciera las fotos a la vedette.



No es por maldad



por Pilar Eyre

La actriz en un posado en los años 70. Bárbara era una mujer sensual, elegante pero provocativa, parecía extranjera, decían muchas veces como piropo..

Las reuniones de consejo de redacción se celebraban el lunes a primera hora en el viejo edificio de la calle Rocafort de Barcelona. El director y los redactores jefes de *Interviú* se ponían las americanas y se dirigían a la escalera de caracol que unía nuestra redacción con la planta noble donde habitaban los jefes máximos, con la revista que saldría a la venta el miércoles debajo del brazo. Después de analizarla, abordaban los temas del siguiente número. **El presidente decía, “me ha llamado el Rey para que volvamos a sacar a Bárbara en portada”.** Todos asentían, “que las fotos las haga César Lucas”. Y se volvía al jefe de compras, “y que a Bárbara le paguemos el doble que la última vez, que no tenga que volver a reclamarlo”. El hombre se justificaba, “es que el Rey me estuvo llamando todo el fin de semana para protestar”. Luego los jefes nos lo comentaban, pero tengo que confesar con profunda vergüenza que no nos sorprendía. En esa épo-

**En una ocasión,
las sugerentes
fotos llevaban
por título:
“Bárbara REY”**



Bárbara se enamoró del futbolista Carles Rexach, que tenía novia formal pero a Bárbara se lo negaba. Bárbara se enteró de que se habían casado por una exclusiva de Lecturas.



ca se hablaba libremente de la doble vida del vicepresidente de gobierno, de las distintas amantes de los ministros y de la promiscuidad de periodistas y escritores sin que nadie se escandalizase ¡veníamos de una dictadura y a modernos no nos ganaba nadie!

AMORES PROHIBIDOS

También es cierto que ninguno de ellos se oponía a la publicación de las fotos porque con Bárbara en la portada la revista vendía más ejemplares que nunca. Desde la primera, en 1977, por la que se dijo le habían pagado diez millones, protagonizó cinco portadas a lo largo de veinte años, todas con sugerentes titulares “Bárbara, fruta prohibida”. “Bárbara REY”, así en mayúsculas... La actriz era una mujer sensual, elegante pero provocativa, parecía extranjera decían muchas veces como piropo. Rubia, piernas largas, pecho natural, voz sensualmente ronca... Aunque no se comentaba en público, sus amores prohibidos corrían de boca

en boca y la aureolaban de un misterioso atractivo. Y no solo con el Rey. En esos años Bárbara venía mucho a Barcelona. Se había enamorado de un guapísimo futbolista, Carles Rexach, un genio en el campo, pero algo golfo en su vida privada. Charlie, como lo llamaban, tenía novia formal, pero se lo negaba a Bárbara, “son inventos de los periodistas, yo solo te quiero a ti”. **Entrenaba por las mañanas, con su novia Silvia salía por las tardes y por las noches se reunía con Bárbara. En secreto porque según decía “mi entrenador se enfada si vamos con mujeres”.** Hasta que una noche los pillaron en la discoteca Bacarrá y Rexach llegó a las manos con el fotógrafo. Se formó un escándalo sideral y al día siguiente un compungido Charlie le dijo a Bárbara que tenían que dejar de verse una temporada, que en el Barça se lo habían exigido. Ella, ingenuamente, le creyó y se dispuso a recluírse, pero cual fue su sorpresa cuando una semana después LECTU-

Con Bárbara en la portada la revista vendía más que nunca

Sus amores prohibidos corrían de boca en boca y la aureolaban de un misterioso atractivo

RAS publicó en exclusiva que Rexach se casaba con su novia formal, con la que continúa en la actualidad. “Lo que he llorado yo por ese larguirucho...” contaba hace poco en el programa de la televisión catalana ‘Col·lapse’ con una sonrisa enternecida.

SU GRAN AMOR

Pero su gran amor, que también acabó de forma trágica, no fue ni el Rey ni el futbolista, sino un abogado perteneciente a una saga muy importante, Joaquín Garrigues Walker, ella misma lo contó en el año

2008 en La Noria. “Ha sido el hombre de mi vida, siempre me trató de maravilla, era una persona extraordinaria, por eso ya no está en este mundo, la bondad no tiene sitio aquí”, reveló, muy emocionada, esa noche delante de Jordi González. El político liberal, que llegó a ser ministro de Obras públicas con Adolfo Suárez, era un hombre muy seductor, culto y un gran conversador, que estaba casado con una hija de Areilza. En 1979 su matrimonio estaba pasando un bache y cuando conoció a Bárbara ambos se enamoraron locamente. **Ella empezó a acompañarlo en su campaña política para ser elegido diputado por Murcia y él justificaba la presencia de su compañera por ser murciana como él, además de musa de UCD.** En ningún momento se ocultaron y se les fotografió juntos varias veces. Iban en serio como pareja, tan en serio que Bárbara incluso llamó al Rey, al que en esa época no veía, para consultarle cuándo iba a ser legal divorciarse, ya que “Joaquín y



Su gran amor fue Joaquín Garrigues Walker, que llegó a ser ministro de Adolfo Suárez y falleció de leucemia en 1980.



Cuando Bárbara se enamoró de Joaquín Garrigues Walker este estaba casado

Llegó a llamar al Rey para consultarle cuándo iba a ser legal el divorcio ya que “Joaquín y yo queremos casarnos”

yo nos queremos casar”. Recordemos que la ley de divorcio data de 1981. Pero al cabo de unos meses lo volvió a llamar, llorando, “mi novio tiene leucemia y se va a morir”. Estaba ingresado en la clínica de la Concepción, Bárbara iba a visitarlo a escondidas, hasta que él le dijo con la voz rota, “esto se acaba, te pido que no vengas más”. **Era tal su desconsuelo que Juan Carlos se apiadó de ella y, aunque estaba hasta arriba de trabajo, la invitó a comer en un reservado de un restaurante de la carretera de Colmenar.** El Rey escuchó sus cuitas en silencio y se limitó a cogerle la mano para consolarla, porque Bárbara estaba destrozada. Joaquín resistió más de lo que pensaban y no murió hasta el 28 de julio del año 1980, con solo 47 años, rodeado de su mujer y de sus cinco hijos. Entonces Bárbara ya llevaba siete meses casada con Ángel Cristo... pero esta es ya otra historia.

Bárbara se ha refugiado estos días en Marbella, donde se rodea de amigas que le ayudan a capear el temporal levantado por la publicación de sus audios con el rey.

ADMITE QUE RECIBIÓ DINERO DEL REY

Bárbara siempre ha negado haber recibido dinero del Rey pero en unos nuevos audios se escucha a la vedette reconocer que el Rey sí le dio 35 millones: “Lo que hizo fue darme 20 millones de pesetas porque mi casa salía a subasta. Luego, cuando pasaron cinco meses, me dio 15. O sea, a lo largo de año y medio me estuvo dando dinero para hacer frente a todas las deudas que tenía y poder seguir viviendo”. Bárbara asegura que el Rey le prometió cien millones y solo recibió estos 35.

Síguela en www.lecturas.com

José Luis Moreno (77) fue detenido en 2021 en el marco de la Operación Titella (marioneta en catalán). Está acusado de delitos de estafa, blanqueo y de liderar una banda organizada.

**ACUSADO DE VARIOS DELITOS
Y ASEDIADO POR LAS DEUDAS**

Sale a subasta la mansión de José Luis Moreno

La espectacular vivienda en la que el productor fue asaltado por unos encapuchados en 2007 se vende por 3,5 millones



José Luis Moreno se ha convertido en una estrella inesperada de TikTok, la red social que triunfa entre los jóvenes. El productor comparte su día a día desde su increíble mansión en Boadilla del Monte (Madrid). Lo que no ha revelado a sus seguidores es que el escenario de sus vídeos va a salir a subasta porque está asediado por las deudas.

“¿TENGO YO PINTA DE CAPO?”

La mansión, que en otra época fue escenario de grandes fiestas y acuerdos televisivos, sale a subasta pública por 3,5 millones de euros. El productor quería venderla por 8 millones pero su incapacidad de pagar las deudas que le reclaman ha llevado al banco a sacarla a subasta. El creador de 'Noche de fiesta' fue detenido en 2021 en el marco de la Operación Titella y está acusado de delitos de estafa, blanqueo y de liderar una banda criminal organizada. En diciembre, y tras pagar tres millones de euros de fianza, fue puesto en libertad y está a la espera de juicio. Él defiende que es inocente. “¿Tengo yo pinta de capo?”, dice. **L**

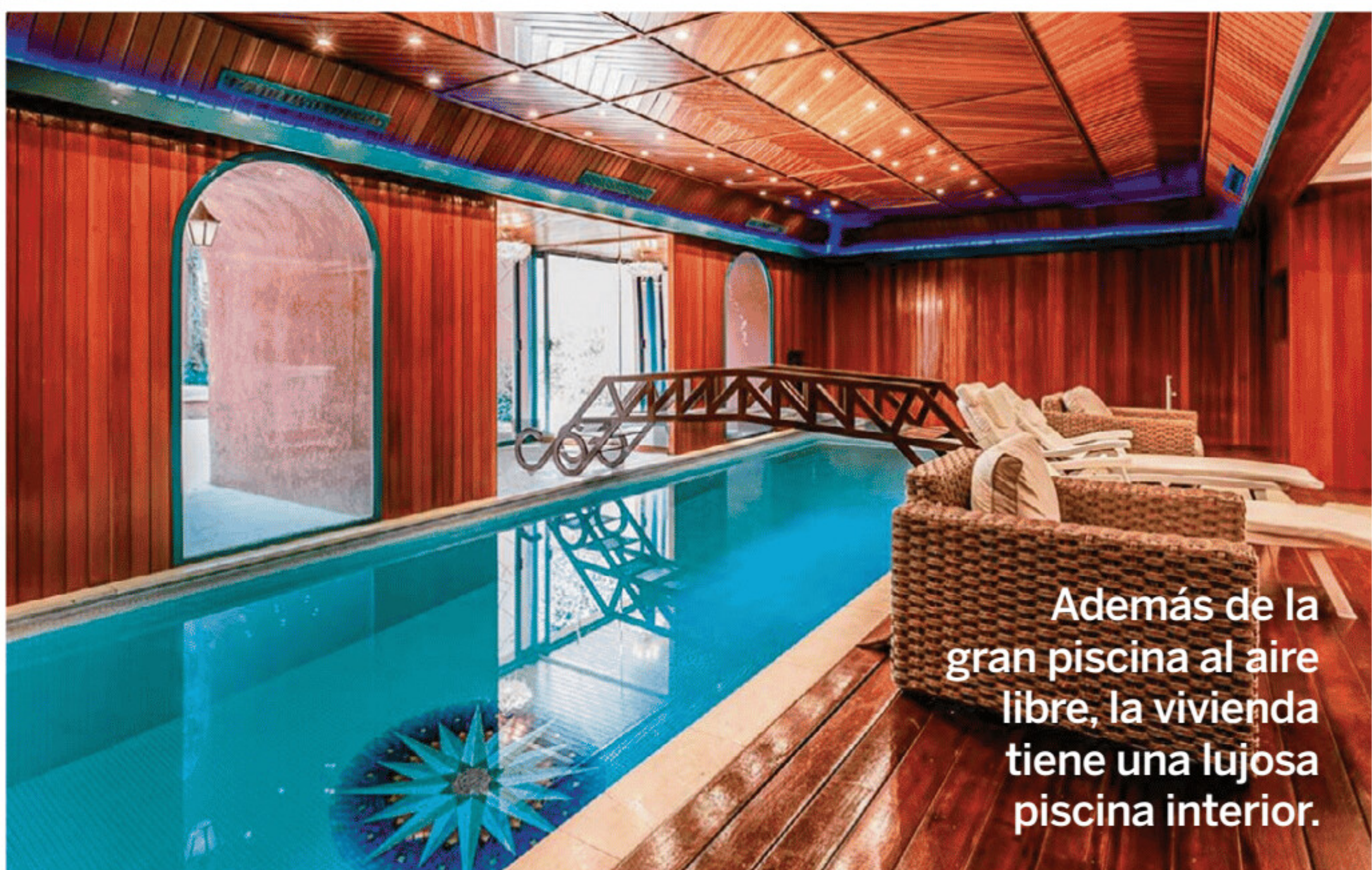
Por Estela Cebrián. Fotos: Europa/Redes.

Una mansión en horas bajas

El productor sigue viviendo en la espléndida mansión, que un día fue escenario de grandes fiestas y cuya piscina hoy está vacía. La propiedad cuenta con 2.100 m² contruidos.



José Luis Moreno fue durante muchos años el Rey Midas de la televisión nacional, lo que le permitió amasar un gran patrimonio que hoy está perdiendo por sus problemas legales.



Además de la gran piscina al aire libre, la vivienda tiene una lujosa piscina interior.



La vivienda cuenta con varios salones impresionantes además de diversas salas recreativas.



Esta es una de las diez habitaciones de la mansión, que también cuenta con nueve cuartos de baño.



La propiedad tiene un completo gimnasio, garaje para varios vehículos, una lavandería y hasta una pista de tenis.

Manuel Velasco (47) representó a la familia en la inauguración de la Sala Roja de los Teatros del Canal, dedicada a su madre. "Siempre que nos llamen para un homenaje tan bonito como este, aquí estaremos", dijo.

**MANUEL, EL HIJO MAYOR
DE CONCHA VELASCO**

**“Me acuerdo todo
el tiempo de mi
madre y la siento
cerca”**

A punto de cumplirse un año de la muerte de la gran actriz, se inaugura una sala dedicada a ella en los Teatros del Canal

**“Sé que
nos está viendo
y está muy
contenta”**

A falta de mes y medio para que se cumpla el primer aniversario de la muerte de Concha Velasco, la artista sigue más presente que nunca en nuestra escena cultural y en los corazones de sus seres queridos. Así lo ha demostrado su hijo Manuel en la inauguración de un espacio propio – la Sala Roja– dedicada a su madre en los Teatros del Canal de Madrid. “Yo me acuerdo todo el tiempo de ella, la siento muy cerca”, confesaba Manuel, que trabajó codo con codo con su madre en la etapa final de su carrera, escribiendo algunas de sus últimas obras. “El duelo es difícil, pero el tener el cariño de tanta gente que la admira y que la quiere, que nos dice ‘cómo me acuerdo de tu madre’ a mi hermano, a mí y a mi familia, es muy bonito”, relataba Manuel con gesto emocionado ante una fotografía gigante de la querida actriz.

EL VACÍO DE DOS HERMANOS

Concha era muy familiar y, pese a que nunca dejó de trabajar ni un solo instante de su vida, siempre buscaba el momento para estar rodeada de sus dos hijos, Manuel y

Paco. “Paquito y yo estábamos todo el día con

ella, entonces la echamos mucho de menos los dos”, contaba Manuel.

El único nieto que tuvo Concha, hijo de Paquito, de 16 años, era también la debilidad de la actriz. “Él está



Manuel escribió algunas de las últimas obras de Concha, como ‘El funeral’. “Sé que nos está viendo y está muy contenta”, dice sobre los homenajes que recibe.

“Tener el cariño de la gente que la admira y la quiere es muy bonito”

“Mi hermano Paco y yo la echamos mucho de menos”

muy bien. La relación de los abuelos y los nietos siempre es muy especial, y la de mi madre con mi sobrino era una relación muy bonita”, comenta Manuel.

Adaptarse a la rutina sin su madre está siendo difícil pero, al mismo tiempo, también terapéutico y emotivo. “Íbamos todas las tardes al cine, comíamos juntos y a las 4 nos metíamos en el cine, yo sigo yendo al cine casi a diario

y cada vez que me meto en una sala estoy pensando: ‘¿Le habrá gustado esto a mi madre?’, confiesa.

“ELLA ESTARÁ PLETÓRICA”

Manuel está convencido que Concha Velasco, allá donde esté, lo está viendo todo y disfrutando. “Sé que me estará corrigiendo para que no hable tanto y sé que hoy estaría, estará, muy contenta, porque tener una sala en los Teatros del Canal con el nombre de Concha Velasco es algo muy importante. Estará pletórica”. Concha Velasco falleció en la madrugada del 2 de diciembre del pasado año a los 84 años. En septiembre de 2021 se retiró definitivamente de los escenarios con la obra ‘La habitación de María’ que su hijo Manuel había escrito expresamente para ella. **L**

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

Alejandra Rubio (24) y Carlo Costanzia (32) anunciaron en abril que esperaban un hijo juntos. La pareja no ha querido confirmar el sexo del bebé pero a Terelu se le escapó que es niño.

**EN LA RECTA FINAL
DE SU EMBARAZO**

Alejandra, muy arropada por Terelu y alejada de Mar Flores

Mientras Mar Flores se muestra esquiva cuando le preguntan por su futuro papel de abuela, Terelu se vuelca en la llegada de su primer nieto

**Terelu les
acompañó a
una revisión**

Terelu acompañó a los futuros padres a un revisión ginecológica y se encargó de llevarlos a la clínica con su chófer.



Esta Navidad el clan Campos tendrá el mejor regalo, ya que está previsto que Alejandra Rubio dé a luz a su hijo en diciembre. La colaboradora afronta con ilusión la recta final de su embarazo muy arropada por su madre, que desde que Alejandra le anunció lo que estaba por venir se ha volcado en su hija. No parece ocurrir lo mismo por parte de la abuela paterna. Así como Terelu no tiene problemas en hablar de su futuro papel como abuela, es más, lo hace con alegría e ilusión, Mar Flores se muestra de lo más esquivia.

LA INCOMODIDAD DE MAR

La pasada semana Terelu acompañó a Alejandra y Carlo a una revisión. A pesar del shock inicial –Alejandra y Carlo apenas llevaban juntos tres meses cuando anunciaron su embarazo–, Terelu ha acogido al hijo de Mar Flores como uno más y se ha expresado con cariño cuando ha hablado

Mar Flores (55) iba a coincidir en un evento con Alejandro Rubio, el padre de Alejandra y su futuro consuegro, pero al final ninguno de los dos acudió.





Carlo estaba invitado al debut de Mar como diseñadora en la Fashion Week de Madrid pero a última hora no se presentó

de él. Lo mismo ha hecho Alejandra cuando ha hablado de la familia de su novio, aunque ha reconocido: “Tengo más relación con mi suegro, pero con Mar también tengo muy buena relación”. Días después le comentaron a Mar Flores en un acto que Alejandra había hablado de ella con cariño, a lo que la modelo contestó con cierta sequedad: “No veo la televisión. No necesito que nadie hable de mí”. Y a continuación se mostraba algo incómoda cuando le preguntaban sobre su futuro papel de abuela y zanjaba: “Quiero a todo el mundo y estoy contentísima de poder compartir con ellos, en el momento que puedan”.

PLANTÓN DE ÚLTIMA HORA

Lo cierto es que, así como tenemos imágenes cotidianas de Terelu con la pareja, no ocurre lo mismo con Mar. En septiembre, Carlo estaba invitado al desfile de Madrid en el que Mar se estrenaba como diseñadora pero finalmente no acudió –alegó que le fue imposible por el horario–, y hace unos días la modelo iba a coincidir con Alejandro Rubio, el padre de Alejandra y su futuro consuegro, en un evento pero ninguno acudió. **L**

Por E. Cebrián. Fotos: Europa/Gtres.

“Tengo más relación con mi suegro, pero con Mar tengo buena relación” dijo Alejandra

Mar contestó días después: “No veo la tele y no necesito que nadie hable de mí”

FAMILIA MARTÍNEZ BUJANDA 135 AÑOS

Est. 1889

1 FAMILIA 3 FINCAS 5 GENERACIONES



MARTA Y ADRIÁN MARTÍNEZ BUJANDA HABLAN SOBRE SU PASIÓN POR EL VINO, SU COMPROMISO CON LA TIERRA, SUS BODEGAS Y SU FUTURO SOSTENIBLE

Tener un legado de 135 años de historia y ser el relevo generacional de una familia bodeguera de prestigio, como Martínez Bujanda, impresiona. Les preguntamos qué se siente, hablamos de su pasado y, por supuesto, de su futuro.

¿Qué sienten al tomar el relevo de una bodega con 135 años de historia?

Marta Martínez Bujanda. Tomar el relevo significa no solo preservar lo que hemos construido, sino también seguir evolucionando y adaptándonos a los tiempos actuales. Sentimos un profundo respeto por nuestra historia y aceptamos el reto de aportar nuestra visión.

Adrián Martínez Bujanda. Es un orgullo inmenso, una gran responsabilidad y una inspiración para seguir con este proyecto.

¿Da vértigo ser la quinta generación de una de las bodegas referente dentro y fuera de España?

M.M.B. Es una oportunidad única y un desafío fascinante. Nos coloca en una posición privilegiada para mirar al pasado con gratitud y al futuro con ambición.

A.M.B. Somos conscientes del importante papel de nuestra familia en el mundo del vino y queremos seguir expandiendo ese legado, innovando, pero sin perder la esencia que nos ha llevado hasta aquí.

Su relación con el vino, ¿fue un flechazo o una pasión a fuego lento?

M.M.B. El vino ha sido mi pasado, presente y futuro. Estudié Dirección de

Empresas y hace más de 20 años me incorporé a la bodega como directora de Exportación. También soy la presidenta de La Ruta del Vino de Rueda. *A.M.B.* Estudié Derecho y Ciencias Políticas. Estuve trabajando 5 años en despachos de abogados y, aunque fue una época maravillosa, me di cuenta de que lo que más me iba a realizar como persona era continuar el legado familiar.

¿Cómo es una infancia entre viñedos? ¿Es tan especial como parece?

M.M.B. He crecido jugando en el patio de casa con tractores y maquinaria agrícola, escondiéndome entre barricas y corriendo entre viñedos...

A.M.B. Tengo muchísimos recuerdos. Jugar por los viñedos, ver las vendimias con la familia, oler las barricas mientras se elaboraban los vinos... Todo eso ha marcado mi infancia.

¿Hubo alguien que les transmitiera su amor por el mundo del vino?

M.M.B. Mis abuelos, vivíamos juntos en la casa familiar. Ellos fueron mis referentes y mi inspiración.

Y mi madre, con la que he podido trabajar mano a mano.

A.M.B. Sin duda, mi padre Carlos y mi abuelo. Ellos me transmitieron, más allá del conocimiento técnico, la importancia del respeto por la tierra, la tradición y el hacer las cosas bien.

Desde la fundación de la bodega en 1889 hasta hoy, ¿han cambiado muchas cosas? y ¿cuáles se han mantenido?

M.M.B. Desde que mi bisabuelo Joaquín emprendió esta aventura en Oyón hasta hoy, con cinco bodegas con presencia internacional, hemos evolucionado, adaptándonos a los cambios del mercado, sin perder nuestra identidad.

A.M.B. Hemos integrado tecnología y sostenibilidad, manteniendo siempre la esencia. Cada una de nuestras bodegas tiene su personalidad y carácter, pero todas comparten los mismos valores de calidad y respeto por la tradición.

¿Cómo ven el futuro?


M.M.B. A medio plazo, consolidar nuestra presencia en mercados clave y seguir apostando por la sostenibilidad.

A largo plazo nuestro objetivo es que el legado familiar continúe.

A.M.B. La sostenibilidad es el camino. Queremos ser un referente no solo por la calidad de nuestros vinos, sino también por la forma en que los elaboramos.

Si pudieran mandar un mensaje a sus futuras generaciones, ¿qué les dirían?

M.M.B. Que entiendan que el vino no es solo un producto, sino una forma de vida. *A.M.B.* Que nunca olviden de dónde venimos, que respeten el legado familiar y que trabajen con pasión y dedicación.



El tenista de Manacor se hizo profesional con tan solo 15 años. A lo largo de casi dos décadas ha ganado 92 títulos en individuales, 14 de ellos en Roland Garros, además de dos oros olímpicos en Pekín 2008 y Río 2016.



**EL MEJOR DEPORTISTA ESPAÑOL
DE TODOS LOS TIEMPOS**

Un emocionado Rafa Nadal dice adiós al tenis

A los 38 años y con más de un centenar de títulos, el mallorquín colgará la raqueta en noviembre para volcarse en su familia y en sus negocios



Rafa se casó con Mary Perelló en abril de 2019. En octubre de 2022 nació el primer hijo del matrimonio.



Rafa Nadal inicia una nueva etapa en su vida. Es, según Forbes, el deportista español con más patrimonio, estimado en más de 300 millones de euros netos.

Gracias, Rafa” fue la frase más repetida por medios de comunicación, tenistas, amigos y aficionados nada más anunciar Rafa Nadal que ponía fin a su carrera deportiva. Rafa no pudo ocultar la emoción en el mensaje que compartió en sus redes sociales. “Ha sido una decisión difícil de tomar. En la vida todo tiene un principio y un final”, dijo el tenista, quien colgará la raqueta el próximo noviembre en la Copa Davis que se jugará en Málaga. Las entradas están agotadas.

MENSAJE A MERY

En su mensaje de despedida se refirió a su mujer, Mery Perelló. “Llevamos 19 años juntos. Gracias por todo lo que has hecho. Has sido mi compañera de viaje perfecta. Volver a casa y ver cada día cómo va creciendo mi hijo ha sido una fuerza que realmente me ha mantenido vivo”, dijo el tenista.

UNA VEINTENA DE NEGOCIOS

Para Rafa comienza ahora una nueva etapa en su vida, podrá volcarse en su mujer y en su hijo, y también en los negocios. Nadal ha invertido en inmobiliarias, restaurantes, empresas de cosmética, alimentación y hasta en una productora de televisión, Komodo Studios, la de ‘Soy Georgina’ y ‘Tamara Falcó. La Marquesa’. El tenista y su mujer tienen tres marcas de perfume, María Perelló, Rafa Nadal N°1 y Rafa Nadal N°2. Cada una de ellas cuesta 1.075 euros. Las joyas de la corona son el centro deportivo y la academia que levantó en Manacor. Además, Rafa Nadal tiene su propio caché: 1 millón de euros por cada aparición. **L**

Por Montse Jolis. Fotos: Agencias

FIESTA EN MADRID

Maribel Verdú reina en una noche de bellezas

La actriz acaba de celebrar sus 25 años de casada con Pedro Larrañaga



Maribel Verú (54) causó sensación con su original vestido de rejilla y flecos en la fiesta del 30 aniversario del centro de belleza Tacha Beauty.



Maribel y Natalia Verbeke, que son buenas amigas, llegaron juntas a la fiesta. "Somos Mili y Pili", dijo Maribel bromeando.



Marta Hazas eligió un diseño de Alicia Rueda. La actriz es una de las protagonistas de la serie 'La Agencia' que Mediaset empezará a rodar próximamente.



Rosy de Palma (60) no faltó a la cita, a la que llegó con su hija Luna García (23). En la foto de la derecha Rosanna Zanetti (36), esposa de David Bisbal.

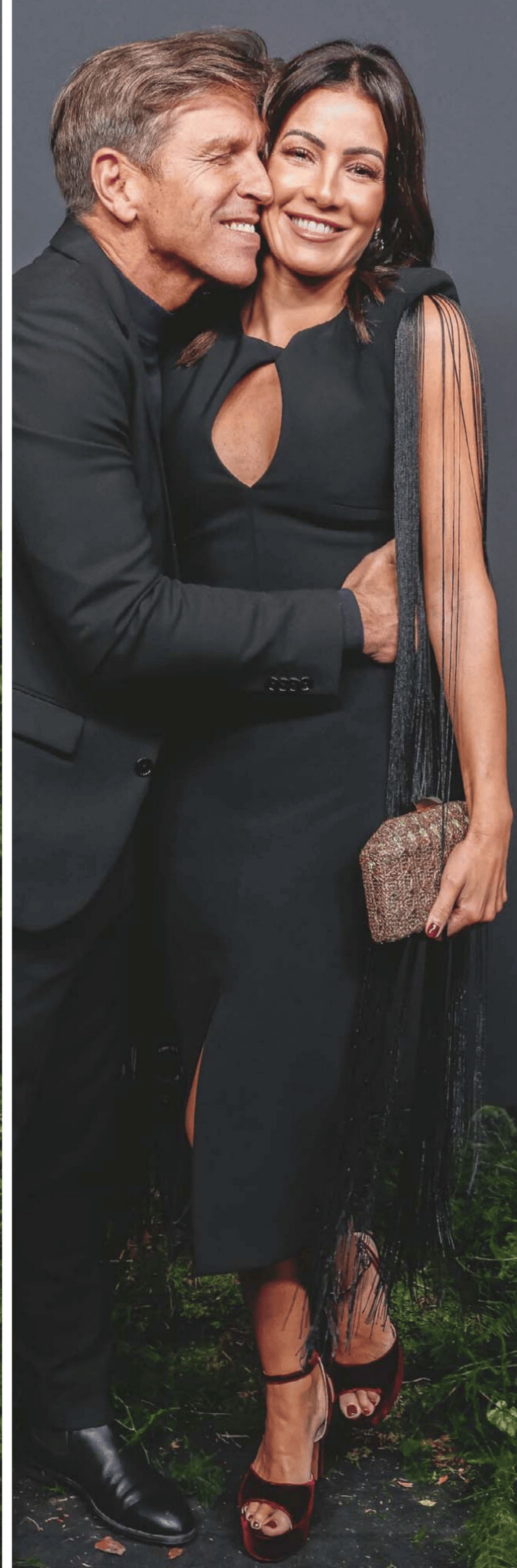


“Pedro y yo celebramos nuestros 25 años de casados con una fiesta en la playa. Fue muy divertido”

“El secreto de tantos años juntos es que nos respetamos mucho. Yo admiro a mi pareja”, dice Maribel Verdú



La actriz Hiba Abouk, que este verano fue noticia por su relación con Escassi, al que conoció en el rodaje de 'MasterChef Celebrity'



Manuel Díaz (56), el Cordobés, y su mujer, Virginia Troconis (44) explicaron que celebrarán una reboda el próximo año



Silvia Abascal (45) apostó por un look muy seductor con un corpiño lencero.

Con un original vestido negro con rejilla y flecos en la falda, Maribel Verdú fue una de las estrellas de la noche en la fiesta de los 30 años del centro de belleza Tacha Beauty. La actriz, que estaba radiante, acaba de cumplir 54 años, una celebración que se suma a otra que recientemente compartió con su marido, Pedro Larrañaga: sus 25 años de casados. "Lo celebramos en la playa, con 26 amigos, fue muy divertido", nos contó Maribel, que compartió esta noche con su amiga Na-




Bibiana Fernández (70), con su chaqueta, puso una nota de color a una noche en la que la mayoría de las invitadas apostaron por el negro.



Raquel Sánchez Silva (51) estaba guapísima con un original vestido de The 2nd Skin Co. A la izquierda, Malú (42), que eligió para esta cita un elegante traje chaqueta gris.

talia Verbeke. “Ella también estuvo en la fiesta”, añadió.

“ESTOY MONÍSIMA Y FELIZ”

En la cita de bellezas no faltó Malú, que recientemente era noticia por una posible nueva relación amorosa con Ángel Fernández. “Estoy monísima y feliz”, dijo la cantante al ser preguntada. Malú nos desveló también que su hija de 4 años, nacida de su relación con Albert Ribera, ya escucha su música. “Se pone ella sola mis canciones”, aseguró. 

Por L. Martín. Fotos: P. Pernias/Agencias.

“Cuando eres madre todo cambia, ahora toda la prioridad es para mi hija”

“Ya se pone ella sola mis canciones. Tiene una Alexa de esas y le dice: ‘Alisia, pónme las canciones de mamá’, dijo Malú

VICKY M. BERROCAL A SOLAS... CON JOSÉ LUÍS MARTINEZ-ALMEIDA



FOTO: PEPINO MARINO

**Alcalde de Madrid
desde hace cinco años**

En 'A solas con...', el programa de Vicky Martín Berrocal en Podium Podcast, y que también puede verse en You Tube, José Luis Martínez-Almeida habla de su vida con Teresa Urquijo, con la que se casó hace seis meses.

“No puedo tardar mucho en tener hijos”

El alcalde de Madrid habla por primera vez de su faceta más personal en el podcast de Vicky Martín Berrocal. Casado con Teresa Urquijo desde hace seis meses, no quiere tardar en estrenarse como padre: “No quiero ser padre abuelo”



Habituado a los micrófonos, José Luis Martínez-Almeida agradece que, por un ratito, no haya que hablar de política. El alcalde de Madrid se relaja y se sincera con Vicky Martín Berrocal en una nueva entrega de su espacio de entrevistas 'A solas con...' de Podium Podcast.

► **¿Eres un hombre feliz?**

-Diría que sí, sinceramente. Además, he tenido un acontecimiento personal que todo el mundo conoce, que yo ya había descartado que se diera en mi vida. Soy inmensamente feliz como alcalde y como persona, después de todo lo bueno que me ha pasado este año, así que tocaré madera. Que yo también entiendo que la felicidad en la vida no es solo que te pasen cosas buenas, sino saber cómo afrontar las malas.

► **Te refieres a que hace seis meses te casaste con Teresa, ¿cómo lo llevas?**

-Pensé que me iba a costar mucho más, es mérito de ella. Voy a cumplir cincuenta y, cuando te casas tan mayor, cuando has vivido tanto tiempo solo, cuando has cogido muchas manías... además al haber sido opositor doblas las manías. Pero debe ser mérito de ella porque yo me siento muy feliz y muy cómodo.

► **¿Qué tiene Teresa para que hayas dado el paso?**

-Para mí lo tiene todo. Cuando veo a Teresa es tranquilidad, es mi refugio en la vida, tener una persona que siempre te va a apoyar. Espero que ella piense lo mismo y siempre la voy a apoyar.

“Pensé que me iba a costar más la vida de casado, cuando has vivido tanto tiempo solo y cogido muchas manías...”

“Teresa lo tiene todo. Cuando la veo es mi tranquilidad y mi refugio”

►¿Te costó trabajo encontrar a la persona?

-Me costó.

►Porque te gustaba mucho la vida que llevabas.

-No, no fue porque tuviera una vida cómoda. Gracias a Dios he tenido una buena vida y espero tenerla, no es por eso. Pero tenía que ser la persona, eso no quiere decir que no haya tenido relaciones, u otras novias, pero yo sabía que ahí fuera estaba la persona. Justo dos meses antes de conocer a Teresa dije que en esto de ser soltero conviene no precipitarse, pero tampoco resignarse.

►¿Qué nota te das como marido?

-Eso te lo tendría que decir ella, yo sé que trato de ser el mejor marido posible. Trato de estar a su altura, con una vida complicada y difícil. Ella también tiene un trabajo exigente, con lo cual no tenemos demasiado tiempo. Los compromisos llenan la agenda, por eso yo trato de que el tiempo que estemos juntos sea de calidad. Y este verano lo hemos logrado, hemos hecho un viaje por Normandía maravilloso.

►¿Qué ha sido lo peor que te ha pasado en la vida?

-Lo peor, la muerte de mis padres, sin duda. Lo pasé muy mal con mi padre, que murió en 2012 y fue de repente. Y lo pasé muy mal con mi madre, que fue en 2019 y tenía una enfermedad. Estaba la cosa complicadilla y, cuando murió, me dijo un amigo del médico que la trataba que antes de morir quería verme como alcalde. A mí me habían nombrado candidato un mes an-

José Luis Martínez-Almeida (49) contrajo matrimonio el pasado 6 de abril con Teresa Urquijo (28), nieta de Teresa de Borbón, prima del rey emérito.



tes y no me llegó a ver por tres meses. Era el ojito derecho de mi madre, cuando murió mi padre era el único que seguía viviendo en casa. Todos mis hermanos se volcaron con mi madre, pero el que vivía en casa era yo.

►Te estará viendo.

-Y me está echando una mano, que es lo más importante.

►¿Crees que cuando se muere un padre no tiene nada que ver a cuando se muere una madre?

-Estaba muy unido a los dos, para mí fue igual de doloro-

so. Cuando muere mi madre estaba en plena precampaña, y eso me ayudó. Estaba tan ocupado, tenía tanto trabajo por delante que me permitió tapar un poco el dolor.

►¿Te gustaría ser padre ya?

-No puedo tardar mucho porque no quiero ser padre abuelo.

►Pero tienes 49 años.

-Nosotros ponemos nuestra parte, pero esto nunca se sabe. Me encantará ser padre. Si me preguntas si me hubiera gustado serlo con más tiempo, seguro. Porque sé que, por una pura cuestión biológica, me voy a perder muchas cosas de mis hijos. No voy a vivir muchas cosas que mis padres vivieron conmigo. Es cierto que mi padre murió cuando yo tenía 39 años, y mi madre cuando yo tenía 44 años, con lo que vivimos mucho. Ojalá

so. Cuando muere mi madre estaba en plena precampaña, y eso me ayudó. Estaba tan ocupado, tenía tanto trabajo por delante que me permitió tapar un poco el dolor.

►¿Te gustaría ser padre ya?

-No puedo tardar mucho porque no quiero ser padre abuelo.

►Pero tienes 49 años.

-Nosotros ponemos nuestra parte, pero esto nunca se sabe. Me encantará ser padre. Si me preguntas si me hubiera gustado serlo con más tiempo, seguro. Porque sé que, por una pura cuestión biológica, me voy a perder muchas cosas de mis hijos. No voy a vivir muchas cosas que mis padres vivieron conmigo. Es cierto que mi padre murió cuando yo tenía 39 años, y mi madre cuando yo tenía 44 años, con lo que vivimos mucho. Ojalá

pueda llegar yo a los 94 años y disfrutarlo, pero es cierto que no lo disfrutaré en las mismas condiciones.

►Si tuvieses el don de la invisibilidad, ¿qué harías?

-Yo me levanto muy contento todos los días y doy gracias por ser alcalde. Pero es cierto que me gustaría ser invisible porque, como personaje público, no valoras la intimidad y privacidad hasta que la pierdes. Y eso que no tengo ninguna queja, que la gente es muy cariñosa conmigo, pero siempre hay algún cafre con el que te cruzas. Sí que me gustaría ser invisible para poder estar tranquilamente con Teresa en cualquier sitio y poder disfrutarlo.

La conversación íntegra en [youtube.com/@PodiumPodcast](https://www.youtube.com/@PodiumPodcast)

Edición especial de Salerm 21 CONTRA EL CÁNCER

*Salerm Cosmetics rediseña, junto con
La Casa de Carlota, su producto más icónico.*

Para conmemorar el Día Internacional contra el Cáncer de Mama y recaudar fondos para la investigación, Salerm Cosmetics presenta una edición especial de su icónico acondicionador Salerm 21. Este año, el tradicional producto rosa ha sido rediseñado por el innovador estudio La Casa de Carlota, el primero en el mundo que incluye en su equipo a creativos con discapacidad intelectual. Como cada año, Salerm Cosmetics destinará 1 € de cada envase vendido de Salerm 21 a la investigación contra el Cáncer de Mama. El proceso de rediseño se realizó en el taller inclusivo de La Casa de Carlota junto al equipo de Salerm Cosmetics. Utilizando técnicas de collage y acuarela, resultó ganadora la propuesta que incorporaba motivos florales, simbolizando el renacer y la naturaleza como elemento vital.



SALERM 21 PINK EDITION. Más que un acondicionador, Salerm 21 es una mascarilla hidratante sin enjuagado que revitaliza y cuida el cabello de forma inmediata. Su fórmula, basada en proteínas de seda, penetra hasta la médula del cabello, proporcionando brillo y vitalidad, ofreciendo protección contra el sol, el calor, el cloro de las piscinas y el agua salada del mar.

www.salerm.com



La Casa de Carlota

Este estudio de diseño es pionero por incluir a creativos y diseñadores con síndrome de Down y autismo, creando un modelo de impacto social único, que fue reconocido por la ONU en 2018. La diversidad e inclusión consiguen que el branding de La Casa de Carlota sea único y singular.

LUCAS CAÑIZARES

El hijo mayor de Cañizares habla de la muerte de su hermano de 5 años

“Muchas noches las pasaba llorando”, ha desvelado el joven, futbolista como su padre

La muerte del pequeño, de un tumor cerebral, rompió a sus padres



Santiago Cañizares (54) y su esposa, Maite García (42), quedaron rotos con la muerte de Santi en 2018.

Lucas, hijo del laureado ex portero de fútbol Santiago Cañizares y su primera esposa, Marina Conchello, habla por primera vez de cómo vivió la muerte de su hermano Santi en 2018 con solo cinco años. El joven, también guardameta en el club portugués Sporting Clube Farense, ha abierto su corazón al portal de noticias deportivas Relevo, desvelando el enorme sufrimiento por el que pasó en su adolescencia al perder al pequeño por un tumor cerebral letal. “Muchas noches me las pasaba llorando. Aunque era más joven, el do-

lor y el sufrimiento incomparable que sentí en ese día, te hace aprender lo que es realmente la vida”, ha dicho Lucas.

UN NIÑO ALEGRE E INOCENTE

El joven confiesa lo dura que fue para todos la enfermedad por la que pasó su hermano y de la que, según el testimonio de su madre en estas mismas páginas, el niño era plenamente consciente a pesar de su corta edad. “Es difícil porque fue algo más de un año el tiempo en el que él estuvo enfermo. Todo lo que conlleva la enfermedad, el desarrollo

“Era un niño inocente, feliz y alegre y de repente te llega esta situación. No te queda otra que decir: ‘Recemos y aprendamos’”

“Llevo su nombre escrito en las botas y me da fuerza saber que está ahí”



Lucas (22) con Santi en brazos. “Lo que pasó conmigo es que maduré a la fuerza”, dice el joven, que tenía 15 años cuando perdió a su hermano.

Santi y sus dos hermanas eran trillizos

hasta que falleció. Es difícil”. Que el terrible mal apareciera cuando la criatura apenas tenía tres años, hizo que la situación fuera aún más difícil de digerir: “Él era un niño inocente, feliz y alegre y de repente te llega esta situación. No te queda otra que decir recemos y aprendamos. Mi padre aprendió mucho”. La dramática vivencia por la que le tocó pasar también sirvió para que Lucas evolucionara como persona. “Te hace crecer y madurar porque lo que pasó conmigo es que maduré a la fuerza, pero maduré”.

El joven reflexiona sobre cómo le ha influido ser futbolista para afrontar la desgracia. “Nosotros tenemos esa capacidad para evadirte cuando te pones los guantes o las botas. Ahora llevo escrito su nombre en las botas y me da fuerza el saber que está ahí. Que me apoya desde arriba. Lo tengo muy presente. Es un gran ejemplo el cómo fue todo, cómo era él como hermano, lo pequeñito que era. Es un buen ejemplo para usarlo ahora y saber realmente qué cosas valen la pena realmente”, concluye. **L**

Por Karmele Izaguirre. Fotos: Agencias/Redes.



El pequeño Santi fue uno de los trillizos del que fuera portero del Real Madrid y del Valencia. Él y sus dos hermanas nacieron en 2013 en un parto prematuro.

“Estar en una relación no me define. No puedo buscar la felicidad en otras personas, tengo que encontrarla en mí misma”

“Este verano me dije: ‘Tengo que dejarlo y estar por mi cuenta’. ¡Ha sido tan duro!”

Jennifer López (55) ha tenido este año su *annus horribilis*, además de su divorcio de Ben Affleck, tuvo que cancelar su gira mundial por no vender entradas.

JENNIFER LÓPEZ HABLA POR PRIMERA VEZ DESDE SU SEPARACIÓN DE BEN AFFLECK

“La ruptura casi me deja fuera de combate para siempre”

La cantante se sincera sobre cómo ha vivido el divorcio del actor, de quien se separó en abril sin haber cumplido dos años casados

Jennifer López se siente renacida. Al menos eso es lo que se desprende de una entrevista que ha concedido estos días. Es la primera vez que la cantante habla abiertamente de cómo le ha afectado su divorcio de Ben Affleck, con el que no llegó a cumplir dos años de casada y se muestra muy honesta. Tanto, que reconce que la ruptura estuvo a punto de dejarla “fuera de combate para siempre”.

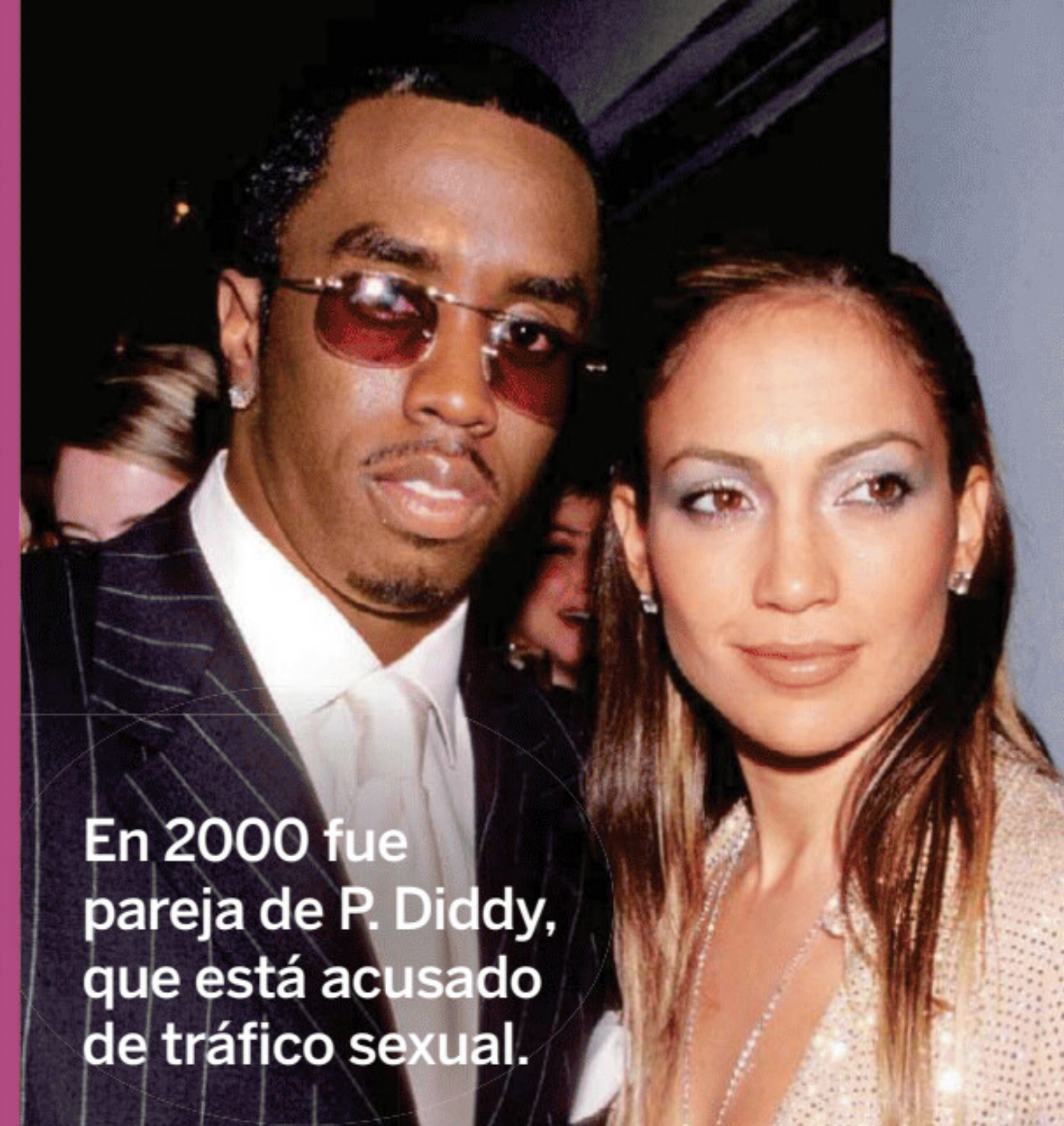
“O CRECES O MUERES”

La cantante reconoce haberse sentido “sola, asustada y muy triste”, pero dice haber aprendido mucho sobre sí misma durante el duelo por su relación. “Es una cuestión de mejorar y crecer. O creces o mueres, y no me gusta la parte de morir”, reconoce. Jennifer, que ha estado casada en cuatro ocasiones, reconoce que siempre ha estado en pareja y que le ha costado 30 años darse cuenta de que tiene que saber estar sola. “Estar en una relación no me define. No puedo buscar la felicidad en otras personas. Tengo que encontrarla

“Durante la ruptura me he sentido sola, asustada y muy triste. Ahora no estoy abierta al amor”

en mí misma. Pensaba que ya lo tenía claro, pero no ha sido así y entonces este verano me dije: ‘Tengo que dejarlo y estar por mi cuenta. Necesito probarme a mí misma que puedo’. ¡Ha sido tan duro!”. Con todo este aprendizaje, la exmujer de Ben Affleck es tajante cuando le preguntan si tiene ganas de volver a enamorarse: “No estoy nada abierta al amor”. **L**

Por E.Cebrián. Fotos: Agencias.



En 2000 fue pareja de P. Diddy, que está acusado de tráfico sexual.



Con Marc Anthony estuvo casada de 2004 a 2011 y es el padre de sus dos hijos.



Estuvo a punto de casarse con Álex Rodríguez. Rompieron su compromiso en 2021.

UN SEGUNDO INTENTO FALLIDO

Jennifer y Ben se conocieron en 2002 rodando ‘Gigi’ y empezaron a salir. Rompieron en 2004 a las puertas de su boda. Retomaron la relación en la primavera de 2021 y en agosto de 2022 se dieron el “sí, quiero”. Tras meses de rumores, en agosto de este año se supo que Jennifer le había pedido el divorcio a Ben el 26 de abril.

IÑAKI LÓPEZ Y ROBERTO LEAL

“Entre grabaciones hablábamos de cosas de padres”

Los presentadores, que se han puesto en la piel de concursantes con fines solidarios, han descubierto que tienen mucho en común: conocieron a sus parejas en la tele y tienen pequeños de edades parecidas

Han estado a las órdenes de Eva González



Iñaki López (51) presenta todos los días 'Más vale tarde' en La Sexta. Es padre de dos niños de 6 y 1 año, junto a la también periodista Andrea Roperó. Ambos se enamoraron en un programa de televisión.

Iñaki y Roberto concursaron en 'López y Leal contra el canal', un espacio presentado por Eva González en el que cada semana se enfrentaba a una pareja de famosos.

Antena 3 ha sacado a Roberto Leal e Iñaki López de su territorio habitual para hacerlos sudar en 'López y Leal contra el canal', programa con el que han conseguido recaudar más de 10.000 euros para un fin solidario. Gracias a las largas grabaciones, Roberto e Iñaki descubrieron que tienen muchas cosas en común: conocieron a sus esposas en la tele, son padres de niños con edades parecidas y tienen que conciliar una carrera en estado de gracia con una familia a la que adoran.

► **¿Cuál de los dos ha sido más competitivo?**

Roberto. Yo, sin ninguna duda. Soy muy picado, también en mi vida personal, y muy cabezota. No es que tenga mal perder, pero sí que me da coraje cuando pier-

do, me da rabia. Hemos hecho un tándem bueno porque Iñaki le ha puesto la parte de "lo importante es participar", con su ironía, y su sentido del humor.

► **En las grabaciones hubo muchos ratos muertos, ¿de qué hablabais?**

R. De los niños, de cosas de padres, porque Iñaki tiene dos niños pequeños de edades parecidas a los míos, así que estamos en la misma.

I. Sí, tanto con él como con Eva [González, presentadora del programa] hemos hablado de la prole. De los críos y de las esposas.

► **¿Qué han dicho vuestros hijos cuando han visto vuestro lado gamberro?**

R. Mi hija, que tiene 7 años, se lo pasó muy bien, ha sido un programa en el que hacemos bastante el payaso, y se reía mucho. En este progra-

"Llevo a los niños todos los días al cole. No tengo la sensación de perderme sus mejores años", dice Roberto

ma estábamos más sueltos, no tenía la responsabilidad de presentar, así que salió mi personalidad pura.

I. Mi hijo mayor está encantado, alucinaba con su padre, no se lo acababa de creer. Era la primera vez que un programa de su padre le interesaba.

► **Ambos tenéis hijos pequeños y vuestras parejas también trabajan en la tele. ¿Cómo lleváis la conciliación?**

R. Nos

arreglamos bien. Los dos tenemos clarísimo que lo más importante de casa son nuestros niños. Hace mucho tiempo que intenté darle la vuelta a esto y acumular el trabajo para poder disfrutar de los niños, los llevo todos los días al cole. Yo no tengo la sensación de "me he perdido sus mejores años", porque no es así.

I. En nuestro caso lo llevamos bien, afortunadamente tenemos ayuda profesional porque sino sería imposible.

► **Iñaki, fuiste papá pasados los 50, ¿cómo va eso?**

I. Es difícil porque ser padre en este país es un lujo. Mi consejo es que la gente los tenga a los 35, a los 50 es agotador, por suerte son niños muy alegres y nos lo ponen todo muy fácil. El primero lo tuve con 44 y, el segundo, con 50. **L**

Por Irene Díaz. Fotos: Atresmedia/Getty.



Roberto Leal, al que vemos cada día en 'Pasapalabra', se casó en 2015 con Sara Rubio, a la que conoció en el comedor de Antena 3. Tienen una niña de siete años y un niño de tres.

Lyle y Erik Menéndez

tenían 21 y 18 años respectivamente cuando fueron detenidos en 1989. Los hermanos empezaron a levantar sospechas porque tras el crimen empezaron a despilfarrar el dinero de sus padres en relojes, coches, hoteles de lujo y fiestas.

TRAS EL ESTRENO DE LA SERIE
QUE RECUPERA EL CRIMEN

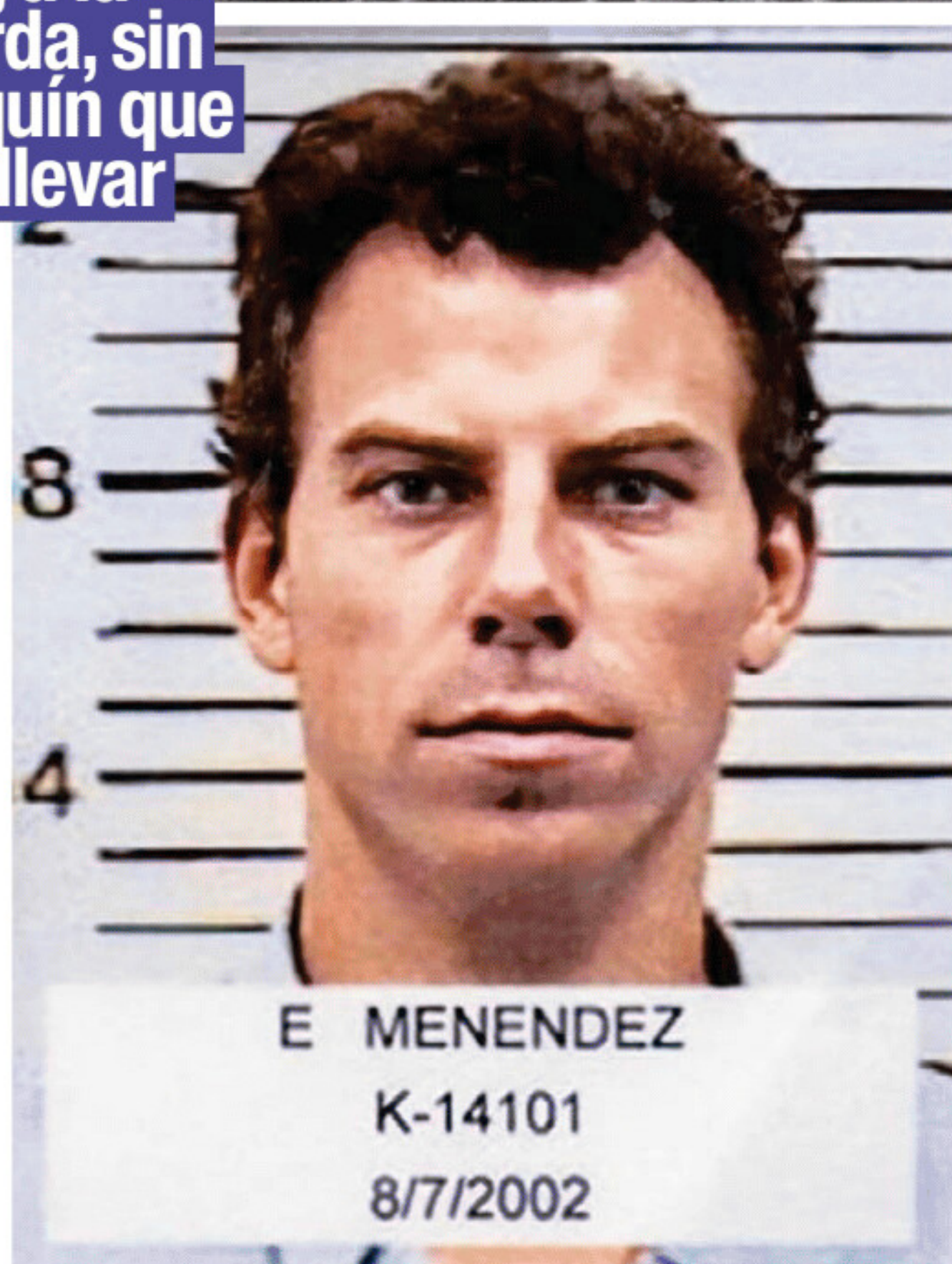
Los hermanos Menéndez podrían salir de prisión

Lyle y Erik fueron condenados a cadena perpetua por el brutal asesinato de sus padres. Nuevas pruebas podrían demostrar que lo hicieron en defensa propia, tras una vida de abusos a manos de sus progenitores



José y Kitty Menéndez fueron asesinados en esta casa de Beverly Hills la noche del 20 de agosto de 1989. La policía dijo que la escena que se encontraron era tan brutal que parecía sacada de 'El Padrino'.

Lyle, a la izquierda, sin el peluquín que solía llevar



Lyle y Erik Menéndez llevan 34 años en prisión. En 1996 fueron condenados a cadena perpetua por el brutal asesinato de sus padres, José y Kitty Menéndez, a los que mataron a tiros mientras dormían en su casa de Beverly Hills el 20 de agosto de 1989. Su juicio fue uno de los primeros televisados en América —empezó un año antes que el de OJ Simpson— y tuvo al país en vilo. Netflix ha estrenado 'Monstruos: La historia de Lyle y Erik Menéndez', que

recrea con increíble detalle el caso. Su impacto ha sido tan grande que hasta Kim Kardashian se ha interesado por ellos. Además, han aparecido nuevas pruebas que podrían motivar la salida de prisión de los hermanos, pues la Fiscalía estaría dispuesta a que se revise la sentencia

UNA FAMILIA NO TAN PERFECTA

Eran guapos, jóvenes y millonarios. Lyle y Erik Menéndez encarnaban todo lo que se suponía que era el sueño americano en los años 80 y 90. Su



La serie de Netflix 'Monstruos: La historia de Lyle y Erik Menéndez' recrea cómo pudo ser el tiroteo en el que los hermanos acabaron con la vida de sus padres.



El juicio de los hermanos Menéndez fue de los primeros televisados y tuvo al público americano pegado a la pantalla.

Una recreación fiel y cuidada al detalle



La serie de Netflix recrea con detalle todo el proceso. A la izquierda, Lyle, interpretado por Nicholas Alexander Chavez, y a su lado Erik, al que da vida Cooper Koch.

padre, José Menéndez, era un inmigrante cubano que llegó a EEUU con las manos vacías y sin conocer el idioma. Empezó en trabajos de todo tipo pero pronto alcanzó la cima gracias a una carrera meteórica en la industria del entretenimiento, llegando a ser uno de los ejecutivos más poderosos de la época. Apparentemente

eran la familia perfecta, pero todo se rompió la noche del 20 de agosto de 1989. Los servicios de emergencia recibieron la llamada de Lyle Menéndez, que entre lágrimas solo podía decir: "Han matado a nuestros padres". Cuando la policía llegó a la residencia de los Menéndez en Beverly Hills se encontró una escena dantes-

En el juicio, los hermanos confesaron que sus padres abusaban de ellos y que les habían amenazado con matarlos si hacían público el secreto familiar

Lyle reveló que su padre empezó a abusar de él a los 6 años y paró a los 8, Erik que abusó de él hasta días antes del crimen

ca. José y Kitty habían sido acribillados a disparos y sin piedad en la salita donde la familia solía ver la televisión. La escena era tan brutal que dijeron que parecía sacada de 'El Padrino'. Precisamente por la violencia de los asesinatos, pensaron que podía haber sido la Mafia, con la que se decía que José tenía algún trato. Esta teoría la reafirmaron los hijos. Lyle y Erik no fueron sospechosos al principio, pero los hermanos entraron en una espiral de despilfarro que llamó mucho la atención de las autoridades. Más aún cuando los investigadores supieron que José tenía intención de desheredar a sus hijos por su mal comportamiento y dejarlos fuera de su testamento y de su fortuna, de casi quince millones de euros. Finalmente fue un chivatazo lo que llevó a la detención de los jóvenes Menéndez. La amante del psicólogo que trataba a los hermanos les informó de que este tenía grabaciones de ambos en los que confesaban el crimen.

¿POR QUÉ LO HICIERON?

Como dijo su abogada defensora en el juicio, la pregunta no era si habían matado a sus padres, ya que lo reconocieron, sino por qué. Y es que en el juicio los hermanos confesaron que habían sido víctimas de abusos sexuales, físicos y psicológicos por parte de sus padres desde que eran niños y que temían por su vida porque habían amenazado a sus padres con hacer público el secreto familiar y José les juró que

NUEVOS ALIADOS Y PRUEBAS

En su lucha por salir de la cárcel, los hermanos Menéndez se han encontrado con una aliada inesperada: Kim Kardashian. La empresaria, que estudia para ser abogada, se ha interesado por su caso y ha escrito una carta pública en favor de los hermanos arguyendo que en su día no se tuvo en cuenta que fueron víctimas de abuso sexual y que temían por su vida. Cabe recordar que Kim es hija de Robert Kardashian, que fue abogado de OJ Simpson. Además, ha surgido un testimonio que podría ayudarlos. Roy Roselló, un excomponente de la banda puertorriqueña Menudo –en la que Ricky Martin empezó su carrera– afirma que José Menéndez, que fue representante del grupo, lo drogó y abusó sexualmente de él cuando tenía 14 años.

José Menéndez llegó a EEUU desde Cuba sin nada y cumplió el sueño americano junto a su esposa, Kitty. Sus hijos los acusaron en el juicio de abusos sexuales, físicos y psicológicos.

Una oscura familia que aparentaba felicidad

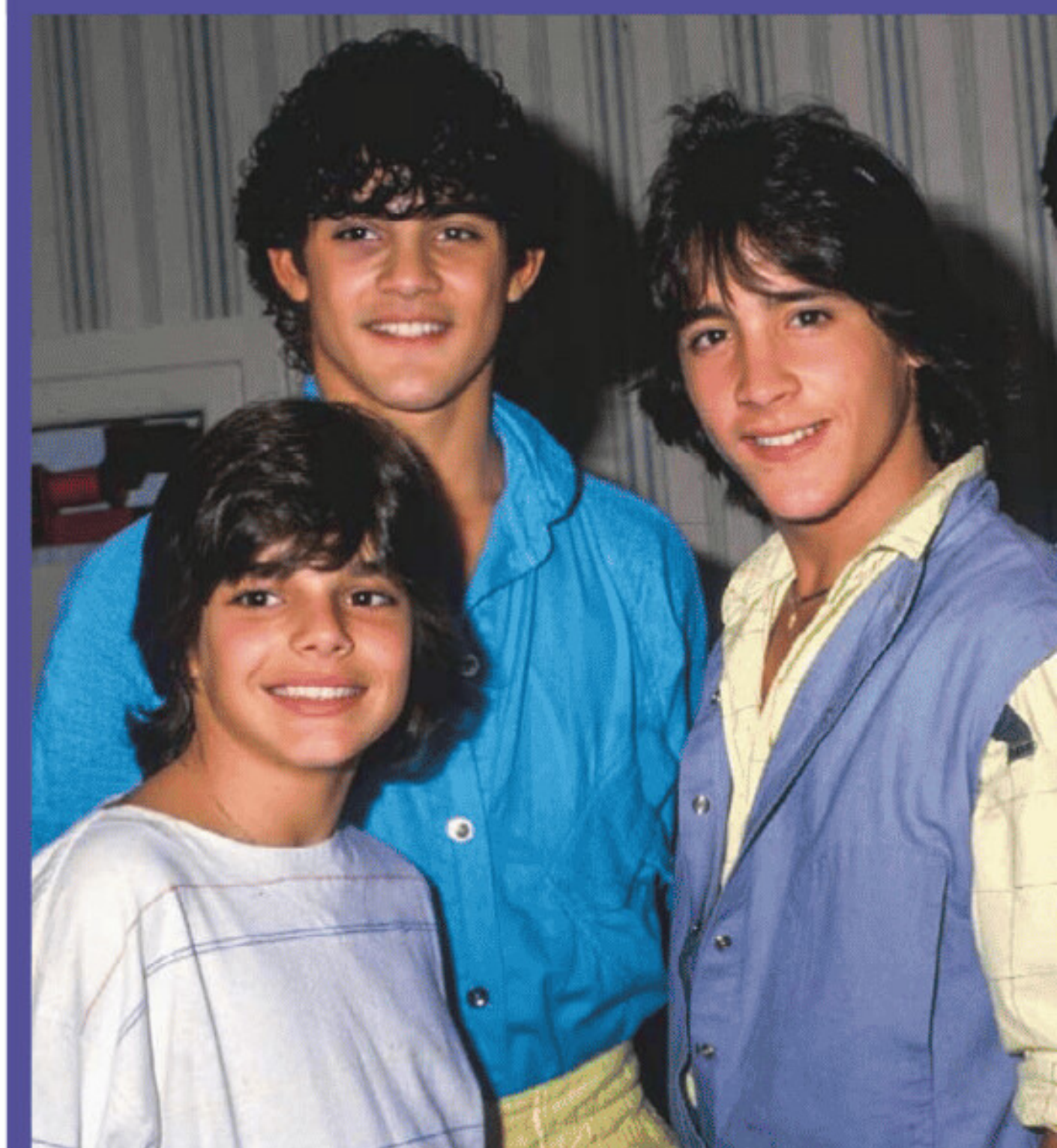
Javier Bardem (55) se transforma en un aterrador José Menéndez que atemoriza a su familia. Chloe Sevigny da vida a Kitty Menéndez.

los mataría. La confesión de los hermanos no ablandó al jurado, ya que en aquellos años no había sensibilidad generalizada hacia las víctimas masculinas de abusos sexuales. Hubo mucha gente que no les creyó y les acusaban de haberse inventado los abusos para justificar el terrible parricidio. Se salvaron de la pena de muerte

pero fueron condenados a cadena perpetua. Ahora el nuevo abogado de los hermanos ha aportado una prueba que podría ser vital: una carta de Erik a su primo que le envió meses antes del crimen en la que le relata los abusos que sufría y el pavor que le provocaba su padre, lo que demostraría que los abusos no fueron inventa-

dos en el juicio. También puede ser vital el testimonio de un exmiembro de la banda Menudo, que asegura que José Menéndez abusó de él en los 80. Si se prueba que los hermanos actuaron en defensa propia, les correspondería una pena que ya han cumplido de sobras y podrían ser libres. **L**

Por Estela Cebrián. Fotos: Agencias/Netflix.





La familia
Barrio
fue asesinada
el 7 de junio
de 2004

Salvador Barrio, Julia Dos Santos y el pequeño Álvaro en una imagen familiar junto a Rodrigo, el hermano mayor, que fue el único superviviente de la masacre. La familia fue asesinada de madrugada, mientras dormía.

**EL CASO HA PRESCRITO SIN QUE SE PUEDA
ARMAR UNA ACUSACIÓN EN FIRME**

El macabro triple crimen de los Barrio que sigue sin resolverse

Salvador, su mujer y su hijo de 11 años fueron apuñalados 125 veces en su casa, en Burgos, hace 20 años. El hijo mayor de la pareja y un vecino, en prisión hoy por otro caso, son los únicos investigados a los que aún se podría juzgar por el caso

La hora negra



por
Mayka Navarro

Salvador tenía 69 heridas; Julia, 21, y Álvaro, 39. Una carnicería con un denominador común: Los tres fueron degollados

Rodrigo, el hijo mayor, heredero universal, estaba en un internado. No se pudo demostrar cómo pudo escapar del internado y regresar. No tenía ni carné de conducir

Ciento veinticinco puñaladas presentaban los cuerpos de Salvador, Julia y Álvaro, los tres miembros de la familia Barrio que en junio del 2004 fueron salvajemente asesinados por un hombre al que veinte años después, no se ha logrado identificar. Este triple crimen que conmocionó a la sociedad española ha prescrito. Y solo las dos personas que estos años fueron investigadas sin éxito podrían volver a ser señalados judicialmente.

UN SILENCIO SOSPECHOSO

Viajemos a ese 7 de junio del 2004. Era lunes y Domitila Barrio echó en falta a su sobrino Salvador, que tenía previsto visitarle en La Parte de Bureba. La mujer telefoneó al concesionario Arcasa Motor, donde Salvador recogería una cosechadora. No apareció. La señora telefoneó a hospitales y, angustiada, por la tarde se trasladó al domicilio que Salvador tenía en la Parte de Bureba. La casa estaba vacía.

Inquietos, a la 1.45h. de la madrugada, Domitila, su marido y un sobrino se desplazaron al piso de los Barrio en Burgos. Llamaron a la puerta y al otro lado solo escucharon el teléfono. El esposo de Domitila accedió finalmente. Enseguida frenó a su mujer. Había sangre en el suelo, en las paredes. No avanzó, ni quiso tocar nada y telefoneó

al 091: "En la calle Jesús María Ordoño, 14. En la puerta A del quinto piso, hay mucha sangre y no sabemos lo que ha pasado". Los policías encontraron los cuerpos de Salvador Barrio, de 53 años; su esposa, Julia Dos Santos, de 47; y Álvaro Barrio, que en dos semanas cumpliría los doce.

UNA AUTÉNTICA CARNICERÍA

En la cocina estaba el cadáver de Salvador, descalzo y con pijama. Al fondo del pasillo, como si hubiese tratado de huir, estaba el del pequeño Álvaro y en el dormitorio, entre la cama y la pared, el de Julia. El niño trató de esconderse en su habitación y el criminal derribó la puerta de una patada. La marca de la zapatilla quedó dibujada con sangre. La policía científica encontró marcas de la suela por todas las estancias. Un calzado de unos 28 centímetros con la suela en forma de espiga. El único superviviente de la familia fue el hijo mayor, Rodrigo Barrio, interno en un colegio de Aranda de Duero. La mañana siguiente, dos policías se desplazaron al centro para comuni-

El niño trató de esconderse en su habitación. El criminal derribó la puerta de una patada

Se demostró que Ángel Ruiz, el vecino investigado, pintó en el nicho de la familia: “Hijo de puta, cabrón, puta, cerdo”

carle la tragedia. El joven sufrió un ataque de ansiedad y tuvo que ser atendido en la unidad de psiquiatría de un hospital de Burgos. Los forenses determinaron que todas las heridas fueron hechas con la misma arma: un cuchillo de doble filo, con una anchura de hoja de unos dos centímetros y medio. Salvador tenía sesenta y nueve heridas; Julia, veintiuna, y Álvaro, treinta y nueve. Una carnicería y otro denominador común: los tres fueron degollados.

EL RASTRO DE LAS PISADAS

La policía científica concluyó que los crímenes habían sido obra de un solo autor, que accedió a la vivienda con llaves. La disposición de los cuerpos y las proyecciones de sangre permitieron reconstruir la escena. Salvador y Julia fueron sorprendidos en la cama, aunque el hombre logró salir de la estancia y fue apuñalado en el pasillo, en el recibidor y en la cocina, donde se desplomó. Su mujer murió antes, en la habitación. El pequeño fue atacado en el pasillo, a donde salió alertado por los ruidos, intentó esconderse en su habitación y fue cosido a puñaladas. El rastro de pisadas ensangrentadas se convirtió en un elemento crucial. Seis meses después, la policía científica pidió ayuda al resto de colegas a través de Interpol para identificar las zapatillas. La policía danesa fue la primera que señaló la marca Dunlop. Un investigador alemán fue más preciso: del número 43 y del modelo Dunlop Navi Flash.

La policía buscó por toda la provincia de Burgos comercios que vendiesen esa deportiva, pero se había dejado de vender hacía seis años y solo se encontraban en los mercadillos.

DIEZ INVESTIGADOS

Los investigadores realizaron un primer perfil del asesino: un hombre que conocía a la familia Barrio; que tenía llaves del portal y de la casa; con un buen estado físico que le permitió apuñalar 125 veces y reducir a tres personas, una de ellas, Salvador, de 90 kilos; diestro en el manejo de armas blancas y probablemente habituado a sacrificar animales degollándolos. La policía investigó a diez personas con diferencias con Salvador: un exlegionario cuyos perros habían matado a unas gallinas de los Barrio, a un rival político, a un subinspector de Hacienda al que Salvador trabajaba las tierras... Ningún hilo avanzó.

LOS INDICIOS CONTRA EL HIJO

A partir de ese momento, el foco se puso sobre Rodrigo, el hijo mayor de dieciséis años. Los investigadores enumeraron sus indicios. Heredero universal, tenía un colgante de su madre y desaparecieron las llaves de un coche de la familia. Elementos que le señalaban, aunque no lo suficiente. No se pudo reconstruir cómo la madrugada de los crímenes pudo escapar del internado y regresar, sin tener siquiera carné de conducir. Pero se le detuvo y puso a disposición de la fiscalía de menores en junio de 2007, que lo dejó en libertad a los cuatro días. Tres años después, el juzgado de menores de Burgos archivó la causa y afeó a la policía a la que acusó de no reunir indicios, sino “simples conjeturas, hipótesis, elucubraciones o sospechas”. A partir de ese momento, los investigadores avanzaron con pies de plomo y regresaron a una

Ángel Ruiz Pérez con sus abogados. El hombre es el principal sospechoso del crimen, aunque la policía no ha podido armar con las pruebas encontradas una acusación contra él.



En 2014 Ángel fue condenado a 18 años por atropellar y matar a una mujer para saldar una deuda

pista que no estaba en la escena del crimen, sino en el panteón de los Barrio en el cementerio de la Parte de Bureba. Un día después del entierro aparecieron unas pintadas ofensivas hechas con ceras de color rojo en la puerta del nicho: “Hijo puta, cabrón, hijo puta, puta, cerdo”. Rodrigo apuntó a un individuo apodado Angelillo como el único capaz de hacer algo así. Se trataba de Ángel Ruiz Pérez, la misma persona que durante el entierro pasó acelerando con su tractor cerca del cortejo fúnebre. Un estudio grafológico demostró que su letra era la de las pintadas y en su domicilio encontraron ceras como las empleadas. Fue detenido y acusado de un delito contra la libertad de conciencia y los sentimientos religiosos, por el

que fue condenado.

La investigación estuvo encajada hasta 2014, cuando se impulsó gracias a dos acontecimientos ajenos al triple crimen, pero relacionados con uno de los sospechosos, Angelillo. El 28 de agosto de 2011, Rosalía, una mujer de 84 años, fue atropellada mortalmente en La Parte de Bureba por un conductor que se dio a la fuga. Catorce meses después, la Guardia Civil detuvo a Angelillo, que fue condenado a dieciocho años de cárcel. El motivo del crimen fue saldar una vieja deuda: la mujer le había denunciado por entrar en su casa y recriminarle que había hablado con su madre después de que él irrumpiera con el tractor en las tierras de la señora.

UNA MISTERIOSA DESAPARICIÓN

El otro suceso ocurrió en el 2013. Un juzgado de Briviesca investigaba la desaparición del búlgaro Shibil Angelov. Poco antes de ser detenido por el atropello de la anciana, Angelillo ofreció a Shibil diez mil euros por matar a un familiar. Shibil cobró la mitad y pensando que



**Las pruebas
que señalan al
sospechoso**



El crimen de la familia Barrio estuvo años encallado. En 2013 la Guardia Civil detuvo a Ángel Ruiz Pérez por estar involucrado en la desaparición de un ciudadano búlgaro. En casa del hombre, que había escrito insultos en la tumba de los Barrio, encontraron llaves de distintos domicilios, unas zapatillas Dunlop del número 43 y varias hojas de cuchillos, y una compatible con las heridas de la familia. Dos nuevos registros en 2017 y en 2021 en otras propiedades dieron con otros elementos, pero nada determinante para armar una nueva acusación contra él. De momento.

Angelillo era un pobre diablo, viajó a Bulgaria y se compró un BMW con el que regresó. El 17 de enero de 2013 fue el último día en el que se tuvieron noticias de Shibil. En los dos días previos, Angelillo y él hablaron treinta y siete veces. Ese mismo día, el sospechoso apagó sus tres teléfonos, que no volvió a encender hasta cuatro días después.

PRUEBAS NO CONCLUYENTES

En febrero de 2013, la Guardia Civil le detuvo y en los registros de sus propiedades aparecieron varias cosas que multiplicaron las sospechas que le vinculaban con el crimen de los Barrio: una veintena de llaves de distintos domicilios, unas zapatillas Dunlop del número 43 y varias hojas de cuchillos, y una compatible con las heridas de la familia. Dos nuevos registros en 2017 y en 2021 en otras propiedades dieron con otros elementos, pero nada determinante para armar una nueva acusación contra él. De momento.

Síguela en www.lecturas.com



IML | CLINIC



Dra. Maday Cabrero
Especialista en Cirugía Vascular
y Flebología de IML CLINIC

¿POR QUÉ TRATAR LAS VARICES EN OTOÑO?

Con a bajada progresiva de las temperaturas, el **otoño** es la **época ideal** para acabar con las varices, teniendo tiempo suficiente para preparar las piernas para los meses más cálidos de primavera y verano, olvidándonos de la pesadez, hinchazón y de las antiestéticas varices y “arañas vasculares”. Además, la vuelta a la rutina, con largas jornadas de pie o sentadas, nos recuerda la importancia de buscar la mejor solución para esta afección, muy habitual en mujeres.

¿Qué es VenaSeal?

VenaSeal de IML CLINIC es un tratamiento **innovador, rápido** y prácticamente **indoloro**, con múltiples ventajas frente a otros procedimientos: no requiere el uso obligatorio de medias de compresión y es mínimamente invasivo, lo que –junto a su eficacia– lo convierten en una de las **mejores opciones** para tratar las varices.

Tal y como explica la **Dra. Maday Cabrero**, especialista en cirugía vascular y flebología de IML CLINIC, **VenaSeal** es un tratamiento muy **eficaz y seguro**: “consiste en introducir, dentro de las venas enfermas, un pegamento biológico denominado cianoacrilato con la finalidad de cerrarlas”.

Así, comenta la doctora, consigue redirigir la sangre por venas sanas y lucir unas piernas sanas y libres de varices. **VenaSeal** no requiere quirófano y se realiza con **anestesia local**, lo que reduce significativamente los riesgos asociados y el tiempo de recuperación. Respaldado por múltiples estudios clínicos, ha sido aprobado por la **FDA** y la **Unión Europea** y cuenta con numerosas certificaciones que avalan su éxito y efectividad.

CENTROS MADRID

Paseo del General Martínez Campos, 33
Calle Hermosilla, 8

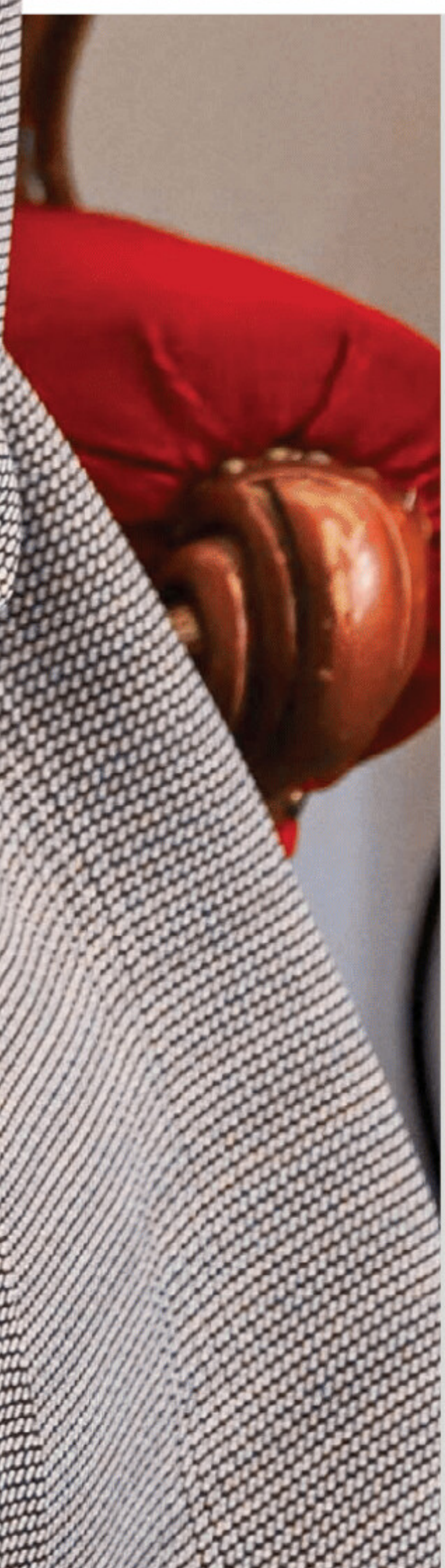
www.iml.es

La salud de la princesa Mette-Marit (51) preocupa a los noruegos. Su estado ha empeorado y no puede mantener el ritmo de su agenda oficial que ha sido suspendida.

RETOMA EL TRATAMIENTO
CONTRA LA FIBROSIS
PULMONAR CRÓNICA

El escándalo de su hijo pasa factura a Mette-Marit

La princesa deja la vida pública mientras su hijo es investigado por malos tratos a varias de sus parejas





El hijo de Mette-Marit, la pesadilla de la Casa Real

La detención de Marius Borg (27), hijo que Mette-Marit aportó al matrimonio con Haakon (51), y las graves acusaciones de varias exnovias han obligado al heredero a restringir su entrada en palacio.


Noruega está viviendo su particular “annus horribilis”. A los escándalos protagonizados por el primogénito de Mette-Marit, se une la recaída de la princesa heredera de la enfermedad que padece desde hace seis años, fibrosis pulmonar crónica, que ya la mantuvo apartada de sus deberes oficiales durante un tiempo. Ante el empeoramiento del estado de salud de Mette-Marit, la Casa Real noruega emitió un comunicado en el que se informó de la reanudación por parte de la princesa del tratamiento al que ya había sido sometida anteriormente para controlar su dolencia pulmonar, así como de su retirada de la vida pública.

POLÉMICO MARIUS

El problema de salud de Mette-Marit se ha visto agravado por la polémica situación que atraviesa su hijo mayor, Marius Borg. Sobre el joven

pesan varias denuncias con acusaciones gravísimas por parte de tres de sus exnovias. Una de ellas, cuya identidad permanece en el anonimato, sufrió una conmoción cerebral a causa de la paliza que le infligió Marius. El joven ha reconocido los hechos, pero le quita relevancia a los malos tratos. En su contra, existen pruebas de amenazas contra la chica y un cuchillo clavado en la pared del apartamento que compartían, muestra del carácter violento de Marius. Otras dos exnovias lo acusan de malos tratos físicos y psicológicos. “Fue violento conmigo. Me dio un puñetazo en la cara, me pateó, me estranguló y destruyó mi apartamento”, relató Julianne, una de ellas. De ser declarado culpable, el hijo de Mette-Marit podría llegar a ser condenado hasta a seis años de prisión. **L**

Por Montse Jolis. Fotos: Agencias.



Sobre Marius pesan graves denuncias de malos tratos por parte de tres exnovias

Una de ellas sufrió conmoción cerebral tras una paliza. Otra joven afirmó: “Fue violento conmigo. Me dio un puñetazo en la cara, me pateó y destruyó mi apartamento”

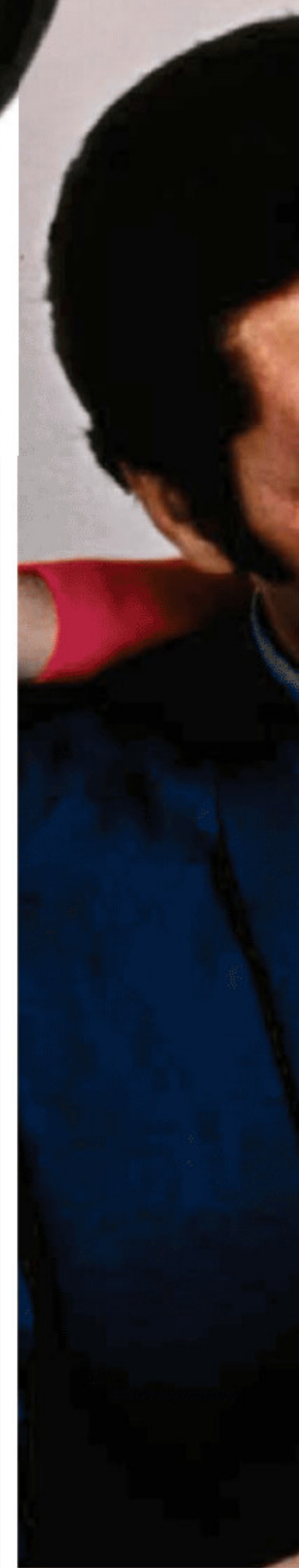
Tras el suicidio de su hijo Ben, tuvo el cadáver congelado en su casa durante dos meses porque no se veía capaz de despedirse

En ese tiempo, Lisa Marie llamó a un tatuador para que copiara un tatuaje que llevaba Ben y se lo hiciera igual a ella y a su hija Riley

**LISA MARIE PRESLEY MURIÓ A LOS 54 AÑOS
Y SE PUBLICAN SUS MEMORIAS PÓSTUMAS**

La trágica historia de la hija del Rey del Rock

Su autobiografía destapa una vida marcada por las drogas y por las muertes de su padre cuando era una niña y la de su hijo, que se suicidó a los 27 años





Elvis Presley y Priscilla dieron la bienvenida a Lisa Marie el 1 de febrero de 1968. Ella tenía solo 9 años cuando Elvis murió.



En 2003 se estrenó como cantante, siguiendo los pasos de su padre.

Michael era virgen cuando se casaron



En 1994 se casó con Michael Jackson. Asegura que el cantante, que tenía 35 años, era virgen.

Lisa Marie tenía solo 9 años cuando una imagen se quedó clavada en su retina y la acompañaría hasta su muerte: la de su padre siendo trasladado en pijama inerte sobre una camilla. Era el 16 de agosto de 1977, Elvis Presley había muerto por un paro cardíaco a los 42 años. La pequeña Lisa Marie, que había tenido una premonición esa noche, se escondió en su habitación y se fumó un cigarrillo para apaciguar los nervios. Los gritos de su abuelo le hicieron ser consciente de que había perdido a su padre para siempre. No fue la única muerte que la perseguiría toda su vida. En 2020 recibió con horror la noticia del suicidio de su

hijo Ben, que se suicidó con solo 27 años tras años sufriendo depresión. Ella misma reconoció que aquella muerte “detonó” su vida. Nunca se recuperó. En enero de 2023 Lisa Marie falleció tras una intervención. La versión oficial dice que fue debido a una obstrucción intestinal. Su hija Riley asegura que su madre ya no podía vivir porque su corazón estaba roto.

MEMORIAS DESDE EL MÁS ALLÁ

Riley ha sido la encargada de completar el gran proyecto que ocupó los últimos meses de vida de Lisa Marie: su autobiografía. La actriz acaba de publicar unas memorias póstumas redactadas a partir de cintas que su madre dejó

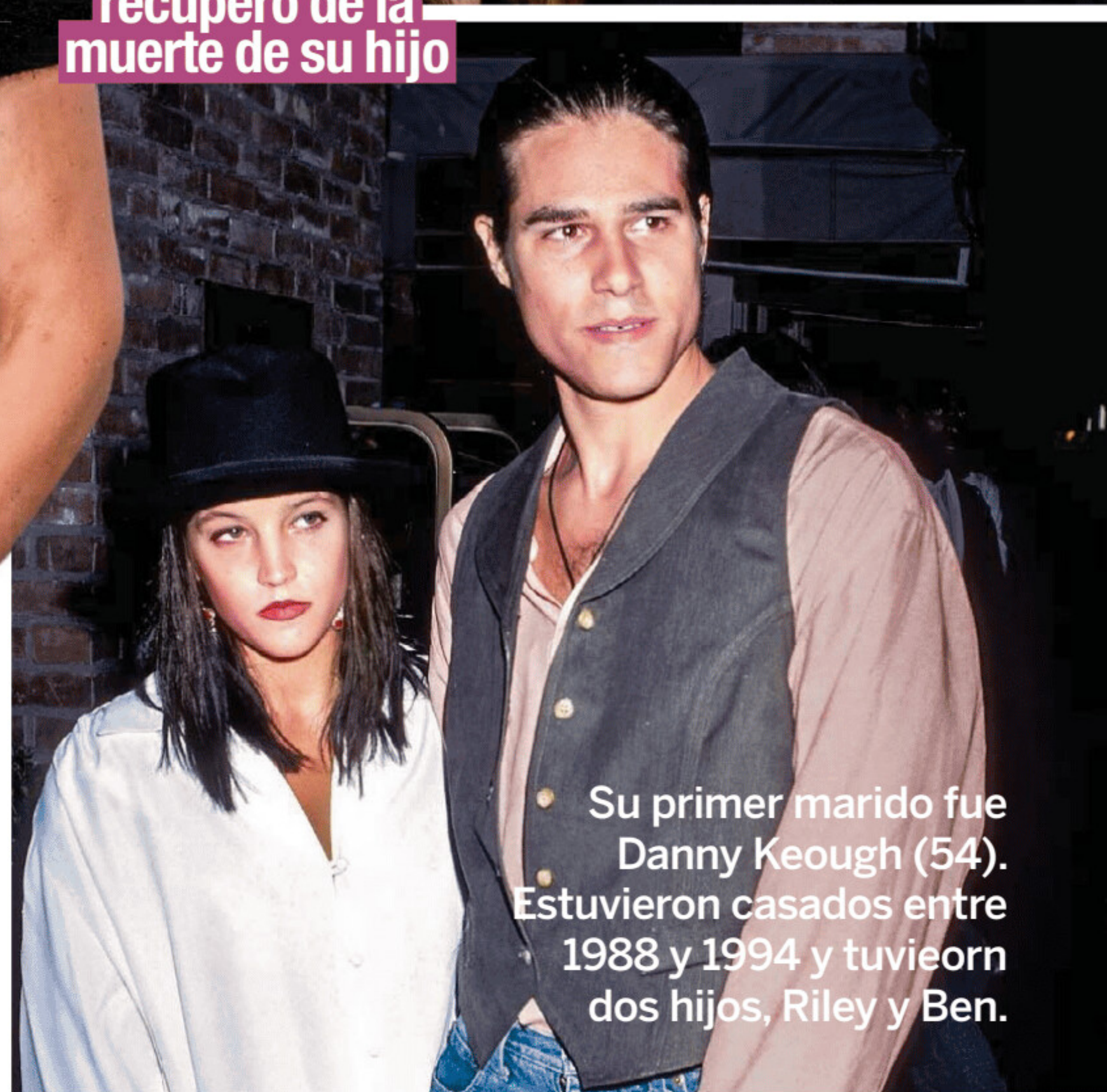


Con su hija mayor, Riley Keough (35), poco antes de morir en enero de 2023. Riley ha sido la encargada de publicar las memorias póstumas, redactadas a partir de cintas que grabó su madre y con algunas partes escritas por ella.



Lisa Marie con su segundo hijo, Ben, cuyo suicidio a los 27 años la dejó completamente devastada.

Nunca se recuperó de la muerte de su hijo



Su primer marido fue Danny Keough (54). Estuvieron casados entre 1988 y 1994 y tuvieron dos hijos, Riley y Ben.



Priscilla Presley, en el centro, flanqueada por su hija y sus nietas, Lisa Marie a su derecha, su nieta Riley a su izquierda y en los extremos las mellizas de Lisa Marie.



Su matrimonio con Michael Lockwood (63) acabó en 2016 con un divorcio controvertido. Ella lo acusó de tener pornografía infantil. Tuvieron dos hijas, las mellizas Finley y Harper (16).



grabadas y aportaciones suyas personales. En ellas se destapa una existencia trágica, con episodios tan impactantes como el velatorio de su hijo Ben.

UN MACABRO VELATORIO

Lisa Marie tuvo en casa el cadáver congelado de su hijo durante dos meses porque no se veía capaz de despedirse de él y no sabía si enterrarlo en Hawái o en Graceland, donde reposa su padre. Lisa Marie dejó grabado por qué tuvo a su hijo en esas condiciones tanto tiempo: “Tener a mi padre en casa tras su muerte fue increíblemente útil, porque podía ir a pasar tiempo con él y hablar con él. Creo que a cualquier otra persona le daría un susto de muerte tener a su hijo allí así. Pero a mí no. Me acostumbré a él, a cuidarlo y a tenerlo allí. Me sentí muy afortunada de poder retrasarlo todo un poco, y estar bien con la idea de enterrarle”.

Según Riley, su madre llamó a un tatuador para que viera el cuerpo de Ben y replicara en ellas unos tatuajes que el joven tenía. “He tenido una vida extremadamente absurda, pero ese momento está en el top cinco”, confiesa Riley.

SUFRÍÓ ABUSOS SEXUALES

Lisa Marie repasa otros capítulos oscuros de su vida. Desvela que sufrió abusos por parte de una pareja de su madre cuando ella tenía 10 años. La malograda cantante señala a Michael Edwards, dice que se colaba en su habitación por las noches y que la tocaba y le golpeaba. “Me dijo que lo hacía para enseñarme lo que pasaría cuando fuera mayor, que en Europa era así como les enseñan a los niños”, revela. El propio Edwards reconoció en un li-

Lisa Marie confiesa que tomaba 80 pastillas al día: “Estar sobria era demasiado duro”

También revela que sufrió abusos sexuales a manos de un novio de su madre, Priscilla, cuando tenía 10 años

bro que se sentía sexualmente atraído por Lisa Marie. La hija de Elvis también se sincera sobre su adicción a las pastillas, y reconoce que llegó a tomar 80 al día: “Fue una evolución que solo se agravó, tomaba cada vez más para poder estar drogada. Era demasiado duro estar sobria”.

SU RELACIÓN CON MICHAEL

Lisa Marie aún estaba casada con Danny Keough, el padre de sus dos hijos mayores, cuando empezó su relación con Michael Jackson. Se conocieron en 1975, cuando ella tenía 7 años y fue a ver un concierto de los Jackson Five en Las Vegas. Se reencontraron en 1994 y empezó un idilio telefónico. Solo estuvieron juntos veinte meses, pero su relación hizo correr ríos de tinta en los 90, ya que con su romance se unían el Rey del pop y la hija del Rey del rock.

Se casaron en secreto en un hotel en República Dominicana sin familiares ni amigos y Priscilla, cuando se enteró, montó en cólera. Según Lisa Marie, el cantante, que entonces tenía 35 años, le confesó que era virgen y que Madonna había intentado acostarse con él sin éxito. **L**

Por E. Cebrián. Fotos: Agencias.

Han recreado una fotografía que se hicieron hace 10 años



LA EXESPOSA Y LA HIJA DE BERTÍN

FABIOLA Y ALEJANDRA OSBORNE, UNIDAS CONTRA EL CÁNCER

La exmujer y la hija mayor de Bertín Osborne unen fuerzas por una buena causa. Fabiola (51) y Alejandra (45), que mantienen una excelente relación, son embajadoras de la última campaña de Ausonia por la lucha contra el cáncer de mama, que este año une fuerzas bajo el lema #QuieroVerdeEnvejecer. Las dos han posado juntas recreando una fotografía que se hicieron hace diez años.

EL FUTBOLISTA SE DESPIDE ENTRE LÁGRIMAS

Andrés Iniesta cuelga las botas arropado por su familia

En Barcelona, la ciudad donde vivió los mayores éxitos de su carrera y donde se enamoró de la que es hoy su mujer, Andrés Iniesta (40) se ha despedido del fútbol. Lo ha hecho entre lágrimas, en un acto al que han acudido muchos de sus amigos y en el que ha tenido un recuerdo muy especial para toda su

familia. Que, por supuesto, estaba ese día a su lado. "Mi familia siempre ha sido mi motor, el lugar donde siempre me he apoyado", dijo emocionado antes de fundirse en un abrazo en el escenario con su esposa, Anna Ortiz, y sus cinco hijos, que posaron orgullosos al lado del de Fuentealbilla (Albacete).





SARA FERGUSON SE SINCERA SOBRE SU CÁNCER

“NO PUEDES EVITAR PENSAR QUE ES UNA SENTENCIA DE MUERTE”

Desde que le diagnosticaron un cáncer de mama, en verano de 2023, y meses después un cáncer de piel, Sarah Ferguson (64) ha insistido públicamente en la importancia de realizarse revisiones periódicas. La duquesa de York ha compartido una carta en la que se sincera sobre el año

tan duro que ha pasado: “Cuando te dicen que tienes cáncer, no puedes evitar pensar que es una sentencia de muerte. Tu mente va a los lugares más oscuros. Ese chequeo y el tratamiento al que me sometí me salvaron la vida. Ha sido un período difícil y todavía no estoy fuera de peligro”.

TRASPASO DE PODERES EN LUXEMBURGO

El Gran Duque da paso a su hijo Guillermo

El pasado 23 de junio, durante el Día Nacional de Luxemburgo, el Gran Duque anunció que tenía intención de retirarse parcialmente. Ante la mirada orgullosa de la gran duquesa

María Teresa, Enrique hizo hace unos días un traspaso de poderes en su heredero, el príncipe Guillermo, que estuvo acompañado en la ceremonia por su esposa, la princesa Stéphanie.



UN REGALO SORPRESA DE ÉL PARA ELLA

Marta Luisa y Durek Verrett disfrutan de su luna de miel en Turquía

Un mes y medio después de darse el “sí, quiero” en un fiordo noruego, Marta Luisa (53) y Durek Verret (49) están disfrutando de su luna de miel a orillas del Medi-

terraneo. La pareja se aloja en una villa privada en Turquía. El destino ha sido una sorpresa para la princesa. El chamán la ha preparado totalmente en secreto.





POR DESAVENENCIAS CREATIVAS

LEIRE ANUNCIA QUE DEJA LA OREJA DE VAN GOGH TRAS 17 AÑOS

Tras 17 años siendo vocalista de 'La Oreja de Van Gogh', Leire Martínez (45) ha decidido abandonar la banda, en lo que considera una "dura y difícil" decisión. La cantante y el resto del grupo tuvieron muchas conversaciones pero no lograron acercar "nuestras diferentes maneras de vivir el grupo", según reza un comunicado. Leire vino a sustituir a la que fuera la vocalista original durante 11 años, Amaia Montero.

ANA POLVOROSA SERÁ UNA DE LAS GRANDES AUSENTES DE LA PELÍCULA

Paco León prepara la vuelta de 'Aída'

Fue una de las series más exitosas de la televisión y, diez años después de su final, 'Aída' regresa pero en formato película. Será uno de sus icónicos protagonistas, el Luisma, es decir, Paco

León (50), quien dirigirá la adaptación, que contará con todo el reparto original a excepción de Ana Polvorosa (36). Está previsto que el rodaje comience en el primer trimestre de 2025.



RBA

EL PRÓXIMO MES,
SOLO CON TU REVISTA

CLARA

RUTINA DE BELLEZA

FACIALDERM

ADVANCED NEUROCOSMETICS

PRODUCTOS
VALORADOS EN
MÁS DE 30€



CREMA FACIAL ANTIEDAD



SÉRUM FACIAL



CLARA
+ CREMA
O SERUM
POR SOLO 8€

YA EN TU QUIOSCO



19 DE OCTUBRE,
SU DÍA INTERNACIONAL

Cáncer de mama: cómo prevenirlo

Podemos hacer más de lo que creemos para mantenerlo alejado de nosotras. Actúa ya contra él

A lo largo de este año, 36 395 mujeres habrán enfermado de cáncer de mama en nuestro país, según la Red Española de Registros de Cáncer. Sus probabilidades de curarse son altísimas, de más del 80 %, lo que supone un triunfo para la medicina. Sin embargo, son más casos que en 2023, cuando ya aumentaron respecto a 2022. Así que lo que falla en esta ecuación es la prevención.

REDUCE TU RIESGO

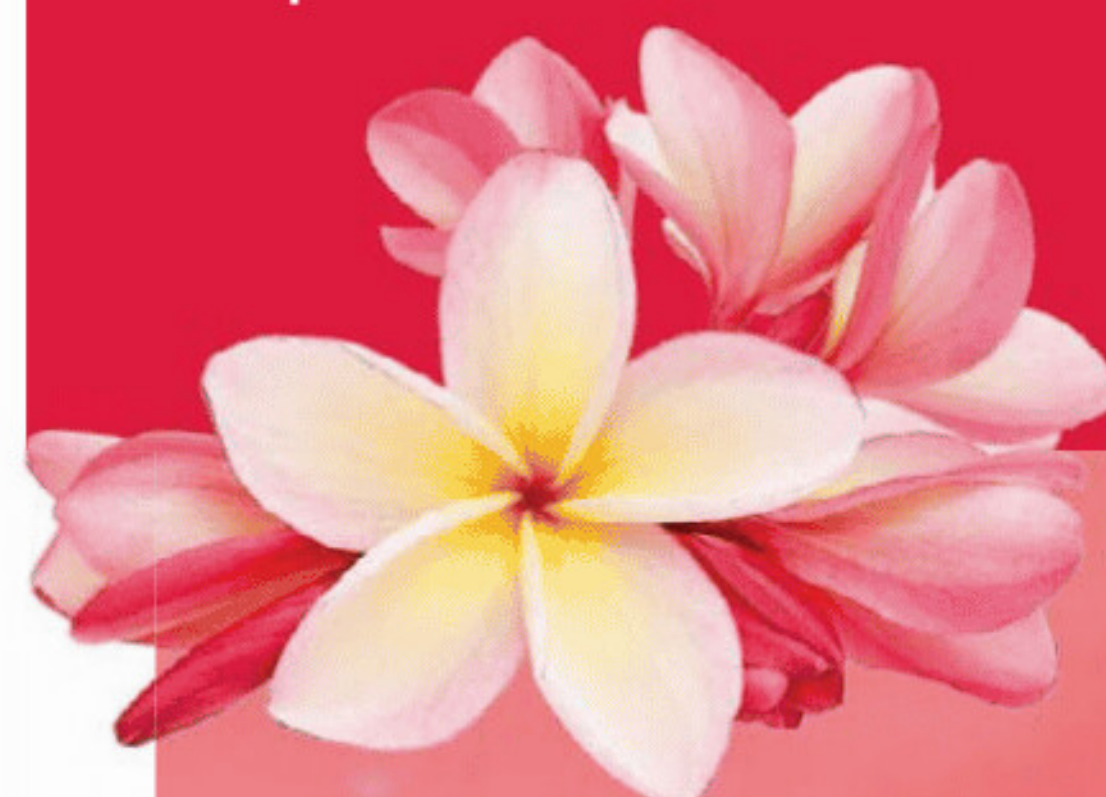
A más edad, mayor probabilidad de cáncer de mama; igual que si hay antecedentes familiares o personales, se ha tenido la primera regla antes de los 11 años, se llega tarde a la menopausia o se tienen mamas densas. Sobre estos factores no

es posible actuar. Sin embargo, hay muchos modificables:

- **Evita la obesidad.** Una teoría sobre su relación con el cáncer de mama es que los tejidos adiposos, al acumularse en exceso, aumentan la producción de estrógenos, lo que estimula el desarrollo tumoral.
- **Mejora tu alimentación.** Huye de la 'dieta occidental', cargada de grasas malas y azúcares: tras 2 de cada 3 casos de cáncer de mama están las hormonas sexuales (estrógeno y progesterona) y las grasas saturadas tienden a activarlas.
- **Haz ejercicio.** Reducirás grasa. Además, las personas sedentarias tienden a un estado de inflamación crónica de bajo grado que genera moléculas proinflamatorias. Estas favorecen la proliferación de células cancerosas.

Terapia hormonal, ¿sí o no?

EFICAZ contra los síntomas de la menopausia, "estudios muy potentes han demostrado en los últimos 20 años que se asocia a un ligero aumento en el riesgo de cáncer de mama, sobre todo si se prolonga más de 5 años –explica la doctora María del Mar Ver-net, coordinadora de la comisión q-GEICAM–. Médico y paciente deben analizar en cada caso los pros y contras de empezarla o no".



JENNIFER

LAWRENCE (34)



TRATAMIENTOS PARA EVITARLO

Se justifican solo si hay riesgo elevado,

por ejemplo, "ante afecciones precancerosas o un historial familiar o personal de cáncer de mama", explica la doctora Raquel Andrés, coordinadora del Grupo de Trabajo heredofamiliar del GEICAM.

Se usan dos tipos de fármacos,

moduladores selectivos del receptor de estrógeno (tamoxifeno y raloxifeno) o inhibidores de la aromataasa (como exemestano y anastrozol). Pero hay que ser cautelosos por los efectos secundarios que pueden presentar.

También se puede recurrir a la cirugía

(mastectomía bilateral o extirpación de ovarios) cuando el riesgo es extremo, por ejemplo porque hay mutaciones de los genes BRCA1 o BRCA2.



• **No tomes alcohol.** El Grupo Español de Investigación en Cáncer de Mama (GEICAM) ha constatado que el riesgo mayor es para las adolescentes que empiezan a beberlo de forma moderada (sus glándulas mamarias se están desarrollando y son más susceptibles a los carcinógenos) y aumentan el consumo con la edad. También hay más riesgo en las mujeres posmenopáusicas con peso bajo o normal que beben.

AUMENTA TU PROTECCIÓN

• **Apuesta por la maternidad y la lactancia.** Durante los embarazos y el amamantamiento, la exposición de la mujer a los estrógenos baja. Según el PDO (Physician Data Query) del Instituto Nacional del Cáncer de EE. UU., tener hijos antes de los 20 años reduce un 50 % el riesgo de cáncer de mama respecto

a no tenerlos o tenerlos tras los 35. El riesgo disminuye un 7 % por cada nacimiento y un 4,3 % por cada 12 meses de lactancia.

• **No te saltes mamografías.** En España, las mujeres de 50 a 69 años son llamadas bianualmente por el Sistema Nacional de Salud para realizarse mamografías rutinarias. El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de EE.UU. ya reclama que se haga a partir de los 40 años, tras constatar que la incidencia de cáncer de mama en las jóvenes aumenta un 2 % anual. Muchos expertos abogan por una ampliación de cribado selectiva, solo en mujeres con factores de riesgo concretos, para evitar la medicalización excesiva y limitar las secuelas de los falsos positivos. "Tampoco podemos recomendar a toda la población que autoexplora sistemáticamente sus mamas -explica la doctora María del Mar Vemet, del GEICAM-. Los estudios al respecto no observan menor mortalidad por cáncer de mama, pero sí un aumento importante de los efectos adversos, como pruebas invasivas evitables". Ahora bien, si percibes algo anómalo en tu pecho, ve al médico. **L**

Por Carmen L. Santamarta

Dieta sana y ejercicio regular son dos de los pilares de la protección contra los tumores mamarios

CÓMO LOGRARLO

Evita que tu colesterol suba con la menopausia

Es normal que se eleve ligeramente, como el peso, pero si actúas puedes evitar que acabe disparado

La Fundación Española del Corazón cifra **entre un 10 y un 15 % el aumento del colesterol LDL (malo) y triglicéridos que suele darse al llegar la menopausia**. Y recuerda que, en paralelo, puede bajar levemente el colesterol HDL (o bueno). Sucede porque descienden los niveles de estrógenos, hormonas que, entre otras muchas funciones, también mejoran nuestro perfil lipídico.

AJUSTA TU DIETA

Por ello, al llegar a la menopausia, es fundamental primar en la dieta alimentos que ayuden a revertir el efecto de esa caída de estrógenos, que también provoca una **redistribución de**

Algunos alimentos nos ayudan a limitar la cantidad de colesterol que absorbemos de la dieta

la grasa corporal (se acumula más en la zona del abdomen, lo que eleva asimismo el riesgo cardiovascular) **e incremento de peso**. Así, lo primero que deberías hacer, aunque ya intentes seguir una alimentación saludable, es reducir tu consumo calórico y tomar raciones más pequeñas. Y, por supuesto, ser más estricta en cuanto a no tomar grasas saturadas (carne roja, embutidos...) y azúcares.

APUESTA POR LOS FITOESTEROLES

Además, si de controlar el colesterol se trata, te convienen alimentos con esteroides o estenoles vegetales (genéricamente llamados fitoesteroides). Se ha comprobado que **estas sustancias reducen el colesterol que absorbemos de la dieta**. Sus principales fuentes son frutas, verduras, frutos secos, semillas, cereales, legumbres y aceites vegetales. También se venden productos enriquecidos con ellos, como



¿Y POR QUÉ AHORA TENGO MÁS HAMBRE?

Con la menopausia aumenta la grelina, la hormona responsable de la sensación de hambre. Si escuchamos su llamada, el par de kilos de más que trae consigo el climaterio puede convertirse en varios pares.

CÓMO APLACARLA

Dormir bien disminuye su segregación, igual que aumentar la masa muscular, que justamente se pierde en la menopausia. Para recuperarla, es fundamental hacer ejercicios de fuerza y asegurar una ingesta adecuada de proteínas: carnes magras, pescado, legumbres, huevos... Toma, además, alimentos saciantes y con fibra.

algunos lácteos, cuyo consumo ha demostrado incidir a la baja en los niveles de colesterol. Ahora bien, para reducir el riesgo cardiovascular en la menopausia, **lo verdaderamente importante es que la dieta sea sana en su conjunto y se haga más ejercicio.**

Por Carmen L. Santamarta



QUE NO TE LIÉN MINIGUÍA PARA ACERTAR AL COMPRAR JAMÓN COCIDO

Se hace con carne de cerdo salmuerizada (con agua, sal, azúcar y aditivos) y cocida, pero hay varias calidades.

Jamón cocido extra. Es el más caro al contener más carne y no tener ni almidón ni proteínas añadidas (lácteas o vegetales). Su contenido de azúcar está limitado.

Jamón cocido (a secas). Se le puede añadir hasta un 1 % de proteínas y también

lleva más azúcar que la variedad extra.

Fiambre de jamón cocido. Puede contener hasta un 10 % de fécula o almidón, ingredientes que retienen el agua y abaratan su precio. Según OCU, mientras que en un jamón cocido extra puede haber entre un 82 y un 97 % de carne, en el fiambre la carne ronda solamente el 50 %; el resto es sal, agua, azúcar y diversos aditivos.

MUY DIFERENTES

Tres peras de otoño-invierno



COMICE

De las mejores por su equilibrio entre dulzor y acidez, y su gusto especiado. Es jugosa y mantecosa.



CONFERENCIA

Su pulpa granulada y tierna se derrite en la boca, y su sabor es fino. Tiene la piel gruesa y áspera, con 'pecas'.

NASHI

De origen asiático, parece una manzana por su forma. Es crujiente y jugosa, de piel marrón casi dorada y una firme carne blanca.



Rompe con las (re)fracturas

MEJOR ATENCIÓN PARA LA OSTEOPOROSIS

El 20 de octubre se celebra el Día Mundial de la Osteoporosis, llamada la "enfermedad silenciosa" porque a menudo suele pasar desapercibida. Pese a no causar síntomas, al ir debilitando los huesos, aumenta el riesgo de sufrir fracturas. Y esto puede afectar a la calidad de vida y a la autonomía de la persona, sobre todo cuando se produce una segunda fractura.

Más de 3 millones de personas en España están diagnosticadas de osteoporosis, y las mujeres son las principales afectadas. Sufrir una fractura vertebral osteoporótica aumenta 5 veces más el riesgo de que la paciente sufra otra nueva fractura vertebral a corto plazo. Una de cada cuatro mujeres mayores de 50 años (el 22,5%) padece la enfermedad, frente al 6,8% de los hombres de la misma edad. ¿El motivo? Con la menopausia, los niveles de estrógenos disminuyen y esto contribuye a que los huesos se vuelvan más frágiles.

Pero existen otros factores que sí podemos modificar, ya que una alimentación baja en calcio y vitamina D y con un exceso de proteínas, el sedentarismo, el tabaquismo y el consumo de

alcohol aumentan el riesgo de osteoporosis.

Es fundamental dar a conocer esta enfermedad para poder detectarla en etapas tempranas y prevenir las fracturas por fragilidad. Un diagnóstico a tiempo y el tratamiento adecuado son claves para evitar que estas fracturas se repitan. Ese es el objetivo de la campaña *Rompe con las (re)fracturas*, promovida por la Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Óseas (FHOEMO), la Sociedad Española de Investigación Ósea y del Metabolismo Mineral (SEIOMM) y la Asociación Española con la Osteoporosis y la Artrosis (AECOSAR), con la colaboración de la compañía biofarmacéutica UCB y la biotecnológica Amgen.

La creación de Unidades de Coordinación de Fracturas con equipos multidisciplinares en los hospitales es fundamental para el diagnóstico temprano y el tratamiento de la osteoporosis, y podría evitar más de 1.200 fracturas y refracturas por fragilidad al año. También es importante que los pacientes conozcan asociaciones como AECOSAR, que ofrecen información y apoyo.

Más información sobre la osteoporosis y la prevención de las fracturas por fragilidad en:

www.fhoemo.com • www.seiommm.org • www.aecosar.es



TONO UNIFORME

Así puedes borrar las manchas del rostro

Lo conseguirás usando poderosos activos despigmentantes e ingredientes que potencian su acción

Jennifer Lopez (55)

Foto: INTIMISSIMI

Después del verano solemos tener más manchas en la cara y más visibles porque la exposición solar provoca su aparición y agrava las que ya existen. Si te ocurre, te explicamos lo que mejor va para aclararlas.

TIPOS DE MANCHA

Lo primero que tienes que saber es que no todas las manchas faciales son iguales y por tanto su tratamiento tampoco. "Las más habituales son los lentigos solares y el melasma. Las primeras son producto del daño solar acumulado (fotoenvejecimiento), mientras que el melasma tiene un componente genético

SE PUEDEN PREVENIR

La mejor manera para que no aparezcan manchas asociadas al fotoenvejecimiento es aplicar cada día protección solar +50.



'DSP-Cover'
17,95 €.
MartiDerm

'Melaclear'.
69,95 €.
ISDIN

'Bright Reveal'.
Fluido.
18,08 €.
L'Oréal Paris

Los productos cosméticos pueden ayudar a difuminar las manchas.

y hormonal", explica la doctora Rosa del Río, dermatóloga del GEDET y directora de la Unidad de Estética Facial de Grupo Pedro Jaén. "Es cierto que el melasma empeora con el sol, pero no es su causa directa, como sí lo es en el caso de los lentigos", añade.

COSMÉTICOS Y LÁSER

Antes de nada conviene tener el diagnóstico de un dermatólogo ya que el tratamiento depende completamente del tipo de mancha.

•**Para los lentigos** solares hay activos despigmentantes muy efectivos como "el

ácido kójico, la hidroquinona, la niacinamida y el ácido tranexámico", explica la doctora quien, además, recomienda combinarlos y potenciar su acción con alfa-hidroxiácidos, vitamina C o retinoides. "Pero el tratamiento más efectivo en este caso es el láser", añade.

•**Para el melasma** "solemos prescribir un tratamiento despigmentante tópico (a veces en fórmula magistral) para aplicar en casa y completar el resultado con láser. Pero el láser no es la primera línea terapéutica frente al melasma. De aplicarse siempre es después de un tratamiento despigmentante".

Por Lluïsa Sanmartín



'Aqualift curl Mousse'.
34,90 €. CCH

'PULSING'

La técnica para unos rizos muy definidos

Consiste en colocar todo el cabello mojado, desde las puntas, en las palmas de las manos y apretar hacia las raíces abriendo y cerrando los puños hasta que deje de gotear. El agua ayuda a agrupar el mechón dejando un rizo perfecto y sin frizz. Para hacerlo bien, Conchi Arias, creadora del Método Campos Curlyhair, recomienda: **Mojar el cabello** hasta que esté chorreando y presionar suavemente colocando las manos en forma de cuenco y, sobre todo, sin estrujarlo.

PARA DARLE LO QUE NECESITA ¿Escuchas a tu piel? Hazlo y te lo agradecerá

Presta atención a lo que te dice en cada momento porque sus necesidades varían según el día, la época del año o el entorno, independientemente de su tipología o tu edad. Hay signos muy fáciles de identificar con los que la piel te dice en su lenguaje que algo debes cambiar. Por ejemplo:

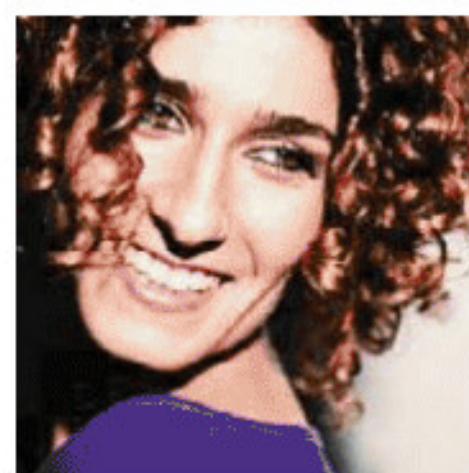
Si la sientes tirante puede estar deshidratada debido a una pérdida de agua o a una limpieza demasiado frecuente o agresiva. Usa humectantes. **Si está apagada** y cansada, la falta de sueño o también una mala hidratación pueden tener que ver. Usa además crema con vitamina C para iluminarla.



TRUCO

Las pieles grasas también se deshidratan. Lo sabrás si tienen una textura áspera y rugosa.

LOS TRUCOS DE LA EXPERTA



MERY MAKE-UP
Maquilladora y experta en belleza

Aplicar contorno en la nariz

Resulta muy favorecedor. Solo necesitas una brocha fina para marcar el contorno de la nariz con el colorete, difuminar con el dedo y añadir un poco de corrector en el puente de la nariz.

Sabes para qué sirve un primer

Es un preparador de la piel. La hidrata, reduce las líneas de expresión y los poros, controla los brillos y hace que el maquillaje luzca mejor y dure más tiempo. Va bien a todo tipo de piel.

Lo que debe tener un kit de maquillaje

Una base y un corrector, polvos traslúcidos compactos porque son más cómodos, dos coloretes (uno marroncito para contornear y otro con color), un iluminador para días especiales, una paleta de sombras y otra de labiales, lápiz de ojos y máscara de pestañas.



El mejor cuidado para tu cutis con FACIALDERM y CLARA

Con el próximo número de la revista **CLARA** puedes conseguir un sérum o una crema facial anti-edad de **FACIALDERM** (de venta en farmacias). Premiados internacio-

nalmente, combaten los efectos del estrés en tu piel con activos innovadores y muy eficaces. Están valorados en más de 30 euros, pero ahora puedes adquirir uno junto con la revista Clara por solo 8 euros! Podrás elegir el más indicado para tu tipo piel. En tu quiosco desde el 17 de octubre.



FACIALDERM
ADVANCED NEUROCOSMETICS

Casa al día

MUY ÚTIL

Escribir un WhatsApp sin tener que teclear

Lo puedes hacer con el dictado de voz, que convierte lo que hablas en texto. Es muy útil para las personas que quieran enviar un texto largo en poco tiempo y especialmente para las personas mayores que tengan dificultad para escribir en el móvil.

- **Busca en el teclado** un icono con un micrófono. Lo encontrarás en la barra superior.

- **Pulsa el micrófono** y habla. Verás que lo que dices aparece escrito en la pantalla, en el mensaje. Luego envía.

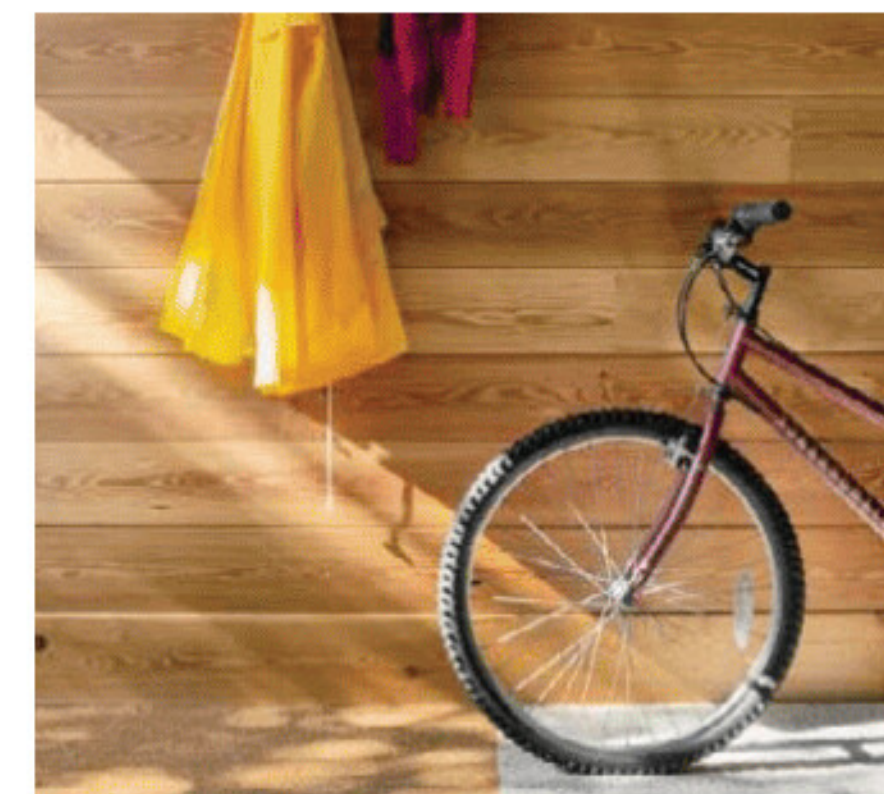


ORDEN

Consejos para hacer bien el cambio de armario

Son medidas muy sencillas que recomienda Toti Levy, primera discípula de la gurú del orden Marie Kondo en Madrid, para reorganizar el espacio personal mientras haces una limpieza profunda. Su método de orden y organización Reset se basa en el popular método Konmari. Lograrás organizar tus espacios y experimentar bienestar en tu día a día.

Guarda la ropa de verano (bien limpia y doblada) en bolsas de tela en un lugar fresco, seco y libre de luz solar directa. Para las prendas delicadas como blusas y vestidos usa fundas de tela o papel de seda para que no se deformen ni amarilleen. Protege la ropa de polillas con bolsitas de lavanda, cedro o romero. Y regala o dona las prendas que ya no te pongas.



SOLIDARIDAD

Donar bicicletas que ya no usas

'Bicis para la Vida' recolecta bicicletas para donarlas a colectivos desfavorecidos. Es un proyecto de la Fundación Alberto Contador en el que colaboran también la Fundación SEUR y ŠKODA. Las bicicletas son restauradas y se entregan a personas necesitadas. Más inf.: <https://bicisparalavida.org/presentacion>

TE SORPRENDERÁN

Dos ideas para aprovechar las viejas enciclopedias

¿No sabes qué hacer con los tomos de una enciclopedia que ha quedado obsoleta? Antes de tirarlos, mira si te gusta alguna de estas propuestas para reutilizarlos en el hogar.

- **Una caja segura.** Recorta las páginas haciendo en su interior un hueco (a modo de vaciado) dentro del cual puedes guardar cosas. Será un buen escondite donde almacenar objetos.

- **Una mesita.** Coloca los tomos unos sobre otros para hacer la base (pégalos para mayor estabilidad) y pon un cristal encima como tablero.



APRENDE A RESPIRAR MEJOR CON EL LIBRO DE CUERPOMENTE



Respirar bien alivia el estrés, mejora el sueño, desintoxica el cuerpo, refuerza el sistema cardiovascular... ¡Todo son beneficios! Dedica unos minutos al día a mejorar tu respiración con el libro "Aprende a Respirar", a la venta desde el 24 de octubre con la revista Cuerpamente. Una guía con más de 50 ejercicios de espiroterapia para que practiques la respiración consciente. ¡Y por solo 8 euros junto con la revista!



CUANDO FALTA ESPACIO MUEBLES QUE SE TRANSFORMAN

Son una opción estupenda para decorar los pisos con pocos metros



CAROLINA GONZÁLEZ

Directora adjunta de El Mueble
www.elmueble.com

Te damos algunas ideas que pueden inspirarte.

1. Dos mesas en una. Sustituye la típica mesa rectangular de comedor de, por ejemplo, 150 cm x 90 cm. Compra dos mesas idénticas con la mitad de ancho (150 x 45 cm). Cuando necesites mesa grande, une ambas mitades. Mientras, una puede servir de mini-mesa de despacho y la otra como una consola.

2. Sofá por módulos. En lugar de hacerte con un sofá esquinero de una pieza, jun-

ta dos de noventa, de tal manera que tengas dos camas auxiliares si te hacen falta.

3. Cocina y comedor. Para aprovechar mejor el espacio, una cocina abierta es ideal. Separando esta del comedor, una sola mesa, que servirá a la vez para albergar comensales y como superficie de trabajo en la cocina.

4. Asiento y baúl de almacenaje. También se sacan más partido a los metros escasos arrimando los muebles a la pared al máximo. Podrás hacerlo con la mesa del comedor si, en un lateral, sustituyes las sillas por un banco con capacidad para guardar cosas.

Es nuevo

PUNTROMA CONTRIBUYE A INVESTIGAR CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

Punt Roma ha presentado su pañuelo solidario #OctubreRosa, cuyos beneficios serán donados al Proyecto de Investigación en Cáncer de Mama Metastásico de la fundación científica Grupo GEICAM. El acto contó con la presencia de Norma Duval, la doctora Coralía Bueno, del Grupo GEICAM, y la ilustradora autora del diseño del pañuelo, Naranjaldad. Ya disponible en tiendas y on-line.

www.puntroma.com/ES/es



PROVACUNO



COW GALLERY

Una exposición única de 34 obras de arte en forma de esculturas de vacas colocadas por las calles de Madrid. Hasta el 15 de diciembre.

fansdelvacuno.com/madrid-cow-gallery

LAPERLA CENTRO DE BIENESTAR

El centro de salud, belleza, deporte y gastronomía La Perla ha colaborado un año más con el Festival de San Sebastián ofreciendo un tratamiento facial de cine. <https://la-perla.net>



¿SABES QUÉ ES LA ATAXIA DE FRIEDREICH?

Es una enfermedad neurodegenerativa genética y debilitante cuyo impacto negativo hace cada vez más necesario mejorar su visibilidad.

www.biogen.com.es

PILEJE CUIDA TU MICROBIOTA

Con Permeabiane Butirato LP, un complemento alimenticio desarrollado por el Laboratorio Pileje. A base de butirato de sodio, libera butirato de forma prolongada a lo largo del intestino delgado y también del colon. Es un postbiótico con 300 mg de butirato de sodio para 2 cápsulas. Más información en:

www.pileje.es



MUY FÁCILES DE HACER

Irresistibles tartas de chocolate

Prepárate para deleitarte con sorprendentes combinaciones de sabores y texturas gracias a las cinco succulentas tartas que te proponemos



DE CHOCOLATE NEGRO Y SAL

II 8 ⌚ 45 min

Para la pasta:

- 250 g de harina, sal
- 150 g de mantequilla
- 80 g de azúcar, 1 huevo
- 45 g de almendra molida

Para el relleno:

- 200 g de chocolate negro fondant, 50 g de mantequilla
- 150 ml de nata para montar
- 300 g de mermelada de albaricoque o de mango

Para decorar:

- 2 albaricoques, sal en escamas
- Unas hojitas de menta

Mezcla los ingredientes de la pasta hasta lograr una masa compacta. Tras unos minutos en el frigorífico, extiéndela y forra con ella un molde desmontable. Pincha con un tenedor y hornea 20-25 minutos a 180°. Deja enfriar y desmolda.

Hierve la nata y viértela sobre el chocolate en trocitos. Remueve. Añade la mantequilla troceada y remueve más.

Rellena la tarta con una capa de mermelada y otra de chocolate. Deja en la nevera 1 hora y decora con los albaricoques en gajos, sal y menta.

MUCHAS MÁS RECETAS EN: www.cocinafacil.com

CON PLÁTANO, ALMENDRAS Y FRAMBUESAS

II 6 55 min

- 200 g de almendra molida
- 25 g de cacao
- 1 cda. de bicarbonato
- 3 huevos
- 75 ml de aceite de oliva
- 120 ml de miel, 2 plátanos
- 50 g de chocolate
- 50 ml de leche de avena
- 100 g de frambuesas
- Unas hojas de menta, sal

Mezcla la almendra molida junto con el cacao, el bicarbonato y una pizca de sal. Casca luego los huevos y separa las claras de las yemas. Bate con unas varillas las claras a punto de nieve en un bol.

Bate las yemas y agrega las claras, con movimientos envolventes. Elabora un puré triturando los plátanos con el aceite y la miel. Agrega el puré al huevo y mezcla para integrarlo. Añade la preparación de almendras con cacao y mezcla nuevamente.

Vierte esta masa en un molde ligeramente aceitado y hornea a 180° durante 35 o 40 minutos. Pasado ese tiempo, retira la tarta del horno y déjala reposar sobre una rejilla.

Funde el chocolate al baño maría junto con la leche y vierte esta preparación encima de la tarta. Para finalizar, déjala enfriar, decora con las frambuesas y las hojas de menta, ambas lavadas y secadas con papel de cocina.



TRUCO

Podrías decorarla también con bolitas de chocolate blanco o con gajos de mandarina.

HELADA CON BASE DE CREMA DE TURRÓN

II 4-6 40 min

- 1 l de nata para montar
- 12 yemas de huevo
- 150 g de azúcar
- Unas gotas de esencia de vainilla
- 200 g de turrón de Jijona
- 250 g de chocolate negro fondant
- 100 g de avellanas tostadas peladas

Bate las yemas con el azúcar y la nata. Cuece a fuego suave, removiendo, hasta que espese ligeramente: al introducir una cuchara debe quedar solo napada.

Agrega la esencia de vainilla y separa en dos partes. Añade a una parte el turrón

de Jijona desmenuzado y a la otra 150 gramos de chocolate fondant picado.

Vierte la crema de turrón en un molde forrado con papel sulfurizado y congela 2-3 horas. Reserva la crema de chocolate en la nevera. Cuando la crema del molde esté congelada, vierte encima la de chocolate y congela de nuevo 5 o 6 horas como mínimo.

Trocea el chocolate restante y fúndelo al baño maría. Retira la tarta del congelador, desmóldala y decora la superficie con hilos de chocolate fundido.

Espolvorea la tarta con las avellanas picadas para acabar e introdúcela en el congelador. Déjala fuera unos 15 minutos antes de servir.





RELLENA DE PROFITEROLES Y CON CROCANTI

⌚ 8 ⌚ 1 h 30 min

- 20-30 profiteroles rellenos de nata, 80 g de mantequilla
- 20 g de crocanti de almendra
- 1 paquete de galletas María
- 200 g de chocolate negro fondant, 35 g de azúcar
- 400 g de nata para montar
- 60 ml de leche, 2 yemas

Para la cobertura:

- 120 g de nata para montar
- 140 ml de agua, 180 g de azúcar
- 60 g de cacao en polvo
- 8 hojas (16 g) de gelatina

Pica las galletas y mézclalas con la mantequilla derretida. Extiende la mezcla en un molde desmontable con papel de horno. Reserva 30 minutos

en la nevera. Monta 300 ml de nata y reserva también en frío.

Mezcla el resto de la nata con la leche, las yemas y el azúcar. Calienta a fuego suave hasta darle textura de natillas claritas. Retira del fuego, añade el chocolate troceado y remueve para fundirlo.

Deja entibiar, mezcla con la nata montada y vierte 1/3 parte en el molde. Dispón encima 12 profiteroles. Rellena con más mousse y congela 5 horas.

Para la cobertura, mezcla la nata con el agua, el azúcar y el cacao, y cocina 5 minutos, removiendo. Añade la gelatina rehidratada y deja entibiar. Vierte sobre la tarta desmoldada, decora con crocanti alrededor y agrega los profiteroles restantes para acabar.



TRUCO

Para un sabor más intenso, puedes añadir jengibre molido junto con el café.

BIZCOCHO DE REMOLACHA, CHOCOLATE, NUECES Y CAFÉ

⌚ 10-12 ⌚ 1 h 40 min

- 160 g de harina, 3 huevos
- 250 g de azúcar morena
- 200 g de remolacha cocida rallada, aceite de oliva
- 1 y 1/2 cda. de café soluble
- 3 cdas. de leche de avena
- 50 ml de nata para montar
- 2 cdtas. de levadura en polvo
- 30 g de nueces picadas
- 30 g de cacao en polvo
- 60 g de chocolate fondant
- 50 g de frambuesas deshidratadas
- Unos fideos de chocolate

Bate el azúcar y 120 ml de aceite durante 2 minutos utilizando, para un mejor resul-

tado, las varillas eléctricas. Agrega los huevos, la harina tamizada junto con la levadura y el cacao.

Remueve bien y añade la remolacha escurrida, 1 cucharada de café, la leche y las nueces, y renueve de nuevo para integrarlo todo.

Vierte la mezcla en el interior de un molde de tarta forrado previamente con papel sulfurizado. Cuece durante 50 o 55 minutos en el horno precalentado a 180°. Retira y deja enfriar.

Calienta la nata y mézclala con el chocolate troceado y el resto del café. Vierte esta salsa sobre la tarta y decórala con unos fideos de chocolate dispuestos en el centro y las frambuesas encima.

COLECCIONABLE

LA COCINA DE LA ABUELA

MINITARTALETAS DE VERDURA



MERLUZA CON PATATAS SUFLÉ



POLLO AL AJILLO CON LIMÓN



CUCURUCHOS DE GALLETA



MERLUZA CON PATATAS SUFLÉ

4 1 h

- 8 supremas de merluza
- 16 gambas peladas
- 1 puerro, 1 cebolla, 2 ajos
- 50 ml de tomate frito
- 100 g de mayonesa
- 1 pimiento rojo, aceite
- 1 pimiento amarillo
- 1 pimiento verde, sal
- 2 patatas, pimienta

Pela las patatas y córtalas en láminas de 2 mm de grosor. Calienta abundante aceite a 140° y confita las patatas. Pásalas luego a otra sartén con aceite a 180° para que suflen (se hinchan y quedan crujientes). Escurre.

Haz los pimientos. Lávalos, córtalos en juliana y saltéalos; salpimienta y reserva. Lava y limpia el puerro y pela los ajos y la cebolla; pícalos y sofríelos 7 minutos. Añade el tomate y cuece 10 minutos. Agrega las gambas y mezcla.

Gratina la merluza. Sala las supremas y dóralas en una sartén. Coloca la mitad en una bandeja refractaria, cubre con el sofrito y tapa con la otra mitad.

Unta las supremas con mayonesa y gratínalas. Sirve con las patatas y los pimientos.



MINITARTALETAS DE VERDURAS

8 uds. 1 h

- 2 láminas de masa brisa refrigerada
- 200 g de calabaza, 2 puerros
- 1 ajo, 2 cebolletas, 1 huevo
- 25 g de pistachos pelados
- 25 g de nueces peladas, sal
- 80 g de queso rallado para gratinar, aceite, pimienta
- 80 g de lechugas variadas
- 1 naranja, 1 cebolla roja
- 12 tomates cereza, 1 lima
- 4 tallos de cebollino picado
- Vinagre de Jerez, aceite, sal

Corta en dados la calabaza, en rodajas los puerros y en juliana las cebolletas. Pica el ajo. Trocea los frutos secos.

Sofríe el ajo 1 minuto. Añade el resto de verduras preparadas, salpimienta y rehoga unos 10 minutos. Retira del fuego. Precalienta el horno a 180°.

Corta 4 círculos de cada masa. Reparte el salteado sobre ellos. Dobla los bordes hacia arriba y píntalos con huevo batido. Espolvorea con el queso y los frutos secos. Hornea 20 minutos.

Haz la ensalada con el resto de ingredientes, entre ellos los gajos de los cítricos. Usa un poco de ralladura de su piel para la vinagreta.



CUCURUCHOS DE GALLETA

4 45 min + reposo

- 100 g de fresas
- 100 g de frambuesas
- 100 g de moras
- 100 g de arándanos
- 100 g de cerezas
- 40 g de pistachos
- 40 g de coco rallado
- 50 g de chocolate negro
- 125 g de azúcar, sal
- 100 g de mantequilla
- 1 huevo, 125 g de harina
- Esencia de vainilla

Lava las frutas y deshuesa las cerezas. Pica los pistachos. Funde 70 gramos de mantequilla y bátela con el azúcar, el huevo, la harina,

una cucharadita de esencia de vainilla, sal y 125 ml de agua. La masa debe quedar semilíquida. Déjala tapada con film 30 minutos.

Cuaja una tortita fina unos 2 minutos por ambos lados en una sartén con mantequilla. Haz 8 tortitas. Enróllalas en moldes en forma de cono y deja enfriar.

Funde el chocolate al baño maría. Sumerge el extremo abierto de los conos en él. Espolvorea la parte del chocolate de la mitad de los conos con coco, el resto con pistachos. Rellénalos con las frutas y sírvelos enseguida.



POLLO AL AJILLO CON LIMÓN

4 30 min

- 500 g de pollo troceado
- 3 dientes de ajo
- El zumo de ½ limón
- 200 ml de caldo de ave
- 3 cdas. de harina
- 3 tomates, perejil
- 1 zanahoria
- 1 cda. de vinagre de Jerez
- Una pizca de sal
- Pimienta
- 120 ml de aceite de oliva

Pela y corta en láminas 1 diente de ajo. Lava los trozos de pollo y sécalos con papel de cocina. Salpimiéntalos y luego enharínalos ligeramente.

Calienta 100 ml de aceite en una cazuela. Añade los ajos restantes machacados, dóralos 3 minutos y retíralos.

Incorpora el pollo y fríelo durante 8 minutos. Retira ¾ partes del aceite de la cazuela. Agrega el zumo, el caldo y el ajo laminado, y cuece 12 minutos más.

Lava los tomates y córtalos en gajos. Raspa la zanahoria, lávala y córtala en tiras. Mezcla, sazona y añade el aceite restante y el vinagre.

Espolvorea el pollo con el perejil lavado y picado para acabar. Sírvelo con la ensalada de tomate.



INGREDIENTES

II 2 35 min

- 1 calamar grande o dos medianos
- 100 g de sobrasada
- 200 g de tomate triturado
- 1 diente de ajo picado
- ½ cebolla picada
- Cayena (opcional)
- Pimienta, sal, miel
- Aceite de oliva, cebollino
- ½ copa de cava o vino blanco
- Flores comestibles (opcional)



Calamares con sobrasada

Les echo también miel y cava. ¡Quedan deliciosos!



1. Corta el calamar en rodajas. Dóralo en una sartén a fuego alto. Retira y sofríe ajo, cebolla y cayena. Salpimienta.



2. Vierte sobre el sofrito dos o tres cucharadas de miel, el cava o vino blanco y tomate triturado sin piel.



3. Cuando reduzca el alcohol, agrega bastantes trozos de sobrasada. Mueve para integrarlo todo en una salsa.



4. Añade los calamares cuando la sobrasada se haya fundido. Cuece 10 minutos. Decora con cebollino y unas flores.

LOS TRUCOS DEL CHEF



- **Al marcar los calamares**, retíralos del fuego en cuanto cojan algo de color. Si tardas más, soltarían mucha agua y se endurecerían. También quedan más tiernos si los dejas sumergidos dos horas en leche antes de cocinarlos. Y te recomiendo dejarles la piel, ganarán en sabor.
- **A veces, prepara una variante de esta receta.** Lo sofrío todo igual pero relleno los calamares con el sofrito y luego los cocino al horno.

DIRECTOR Luis Pliego

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

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

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

WWW.LECTURAS.COM
DIRECTOR José Confuso
REDACTORA JEFE Gema Amil
REDACCIÓN WEB Rebeca Alonso, Helena Arriaza, Jara Bravo, Adrián López, Pablo Casal, Alicia Alarcón, Raquel Bernal

COLABORADORES EXTERNOS Isabel Bertral, Anxo F. Couceiro, Enric Gisbert, Montse Jolis, Laura Martín, Sonia Murillo, Montse Rial, Noelia Zazo

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

RBA PUBLIVENTAS

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

MADRID Y NORTE:
DIRECTORA DE OFICINA Arantxa Sánchez
DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Belén Pérez-Bedmar, Belén González
SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD Silvia Montalbán
JEFA DE PUBLICIDAD Juncal Utrilla
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Yolanda Trigueros
PUBLICIDAD MADRID López de Hoyos, 141. 28002 Madrid. Tel. 91 510 66 00

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

RBA REVISTAS

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

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

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

Atención al suscriptor y lector: suscripciones@rba.es

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

© RBA REVISTAS, S.L. 2024

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

Flor del azafrán		La salsa del fútbol		Contenedor de patatas		Inicio de la etapa		Agencia informativa		La redacta el notario		Media hasta la rodilla	
Un payaso muy blando		La delicada Josefina				Examinar o registrar		Acción equivocada		Disposición legal		Cubo para fregar suelos	
				Mina, carga explosiva									
				Vale más de mil palabras									
Mineral de silicio							Relativo al recto						
Alimento o sustento							Nene sin principios						
			Cambiar algo de sitio						Mancha o señal sucia				
			Latido del corazón						Así me río yo				
Interjección que advierte o reprende	Deja hecho un nudo				Molestia en el ojo						El busto de mi hijo		
	Plática religiosa				Vocal redondita						Novena letra griega		
		Predice las desdichas								Él es... Aramendi			
		Se opone al cenit								Cerilla de símbolo P			
El número de los ciegos									Empieza a tomar forma			Cierra la ventana	
Quiere a la dueña									Cuba para los vinos			Caminas por ahí	
			Lo marca la brújula										Persona que está muy enfadada
			Oveja, lanar										
Se ha ido como loco				Interrupción temporal del trabajo					Buena para la salud				
Sevillana o de anchoa									Indica repugnancia				
											La punta del diente		
											Esparcir en gotitas		
Arco de colores									Hablar en público				
Justo ahora mismo									Narrativa no en verso				
		Parece algo nuevo											
		Menudo gorrino											
Hielo en Inglaterra	Pierde el equilibrio				Mi primer marido		Dos camas en vertical		La mitad de ocho			Matrícula alemana	
	Se dará de bruces				La cabeza del elefante		Puede salir por la culata		Delimitan el lenguaje			Suceso infortunado	
			Relativo a los tejidos							Ha acabado la partida			
			Prenda de laboratorio							Auténtico como la vida			
Cuerpo de la camisa						Repetir, insistir							Dios de la casa o el hogar
Tiempo de no cazar						Casi tocando el suelo							
				Consonante tozuda					Becerro de 2 o 3 años				
				Fuente de alimentación					Y nadie más que tú				
Estropeada en Cádiz					La mejor arteria						Menos que más		
Cuarta nota musical					Vocal anárquica						La inicial de Laura		
		Me dan ganas de volar					Chillar como los lobos						

SUDOKUS ★ Fácil

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

★★ Medio

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

SOPA DE LETRAS

◆ Encuentra en esta sopa de letras el nombre de 15 enfermedades. Las hay más y menos graves, pasajeras y crónicas, infecciosas y autoinmunes, poco frecuentes y de lo más habituales...

- Anemia
 - Artrosis
 - Bulimia
 - Catarro
 - Cirrosis
- Diabetes
 - Glaucoma
 - Hepatitis
 - Lepra
 - Lupus
- Malaria
 - Rubéola
 - Sífilis
 - Tétanos
 - Varicela

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

Por Olissip

WORDOKUS

Los wordokus funcionan como los sudokus pero con letras, es decir, en cada fila, columna y región de 3x3 casillas estarán las 9 letras diferentes. Si lo resuelves correctamente, aparecerá en las casillas coloreadas una palabra relacionada con la pista inferior.

O	T		E		S		I	
S		C			A			
				N	T			
C	A	T		I		S		
		I		E		A	T	C
			G	T				
			C			O		I
	S		A		N		C	E

Pista: Embarazo, preñez.

T	A							
C		E	O					T
	I		C				A	L
A		T	E		F	L		
		O				T		
		I	L		O	C		A
F	O				E		L	
E					M	O		I
							C	E

Pista: Tardo y lento en las acciones.

Por Olissip

CRUCIGRAMA

Horizontales

1. Mezclábamos los naipes. Contracción. 2. Imitar algo y mejorarlo. Persona natural de Lugo. 3. No válida. Conjunción causal. Estupendo, dicho en plan coloquial. 4. Formaseis eras. Doté de muebles. 5. Conjunto de dos. Desmañada, torpe. Hogar. 6. Cincuenta romanos. Tostasen. Aceitoso. 7. Preparar un viaje. Id a menos. Símbolo del nitrógeno. 8. Casa pobre y mal construida. Residuos. 9. Acudir. Mamífero roedor. Cierta continente. 10. Río español. Tengan. Preposición. 11. Poema. Recubro con harina y huevo. Labre. 12. Miraré desde lo alto. Relativa al orto. 13. Cien romanos más. En otro tiempo. Disparos. 14. Inteligente, astuto. Atribuyese.

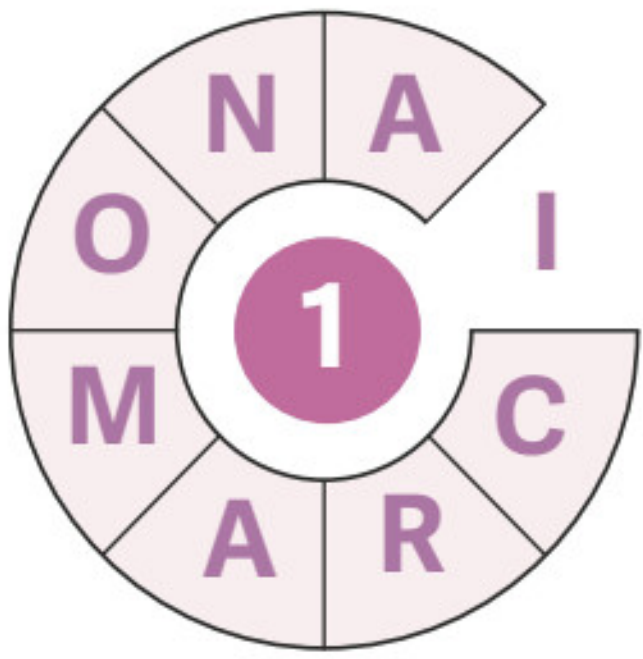
Verticales

1. Aprobación, consentimiento. Símbolo del cloro. 2. Costado delantero del buque. Encallado. Un romano. 3. Rodarais. Becerras, terneros. 4. Flancos. Arbusto caprifoliáceo. Empresa de Trabajo Temporal. 5. Interjección de risa. En la Grecia clásica, gobernador. Extraño. 6. Mujeres perversas. Rugoso. 7. Símbolo del boro. Tú, con cortesía. Abertura tubular en un horno. 8. Cerveza inglesa. Pesado, molesto. Símbolo del actinio. 9. Divinidades griegas. Árbol rosáceo. Símbolo del hidrógeno. 10. Lengua provenzal. Mujeres ilusionistas. Arteria principal. 11. Cortó la hierba. Desafían. Movimiento involuntario. 12. Cubiertos de nubes. Enfada. 13. Tuéstalas. Esclavos. 14. Interpretaron lo escrito. Midiese por anas.

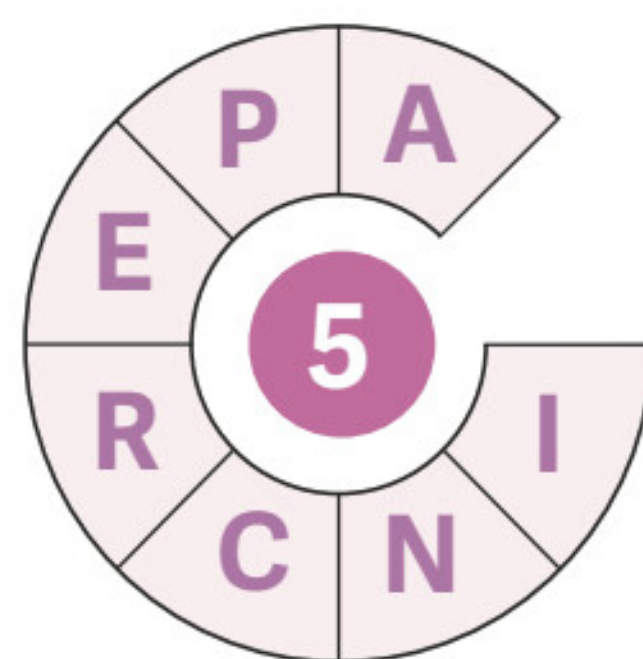
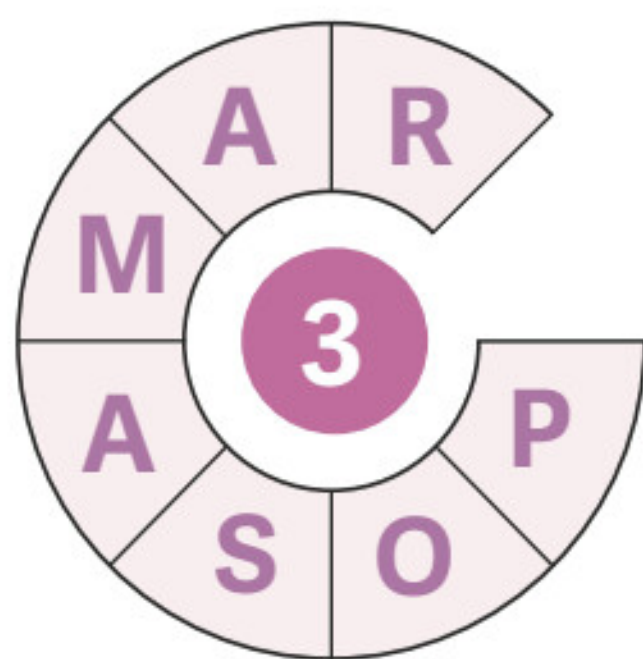
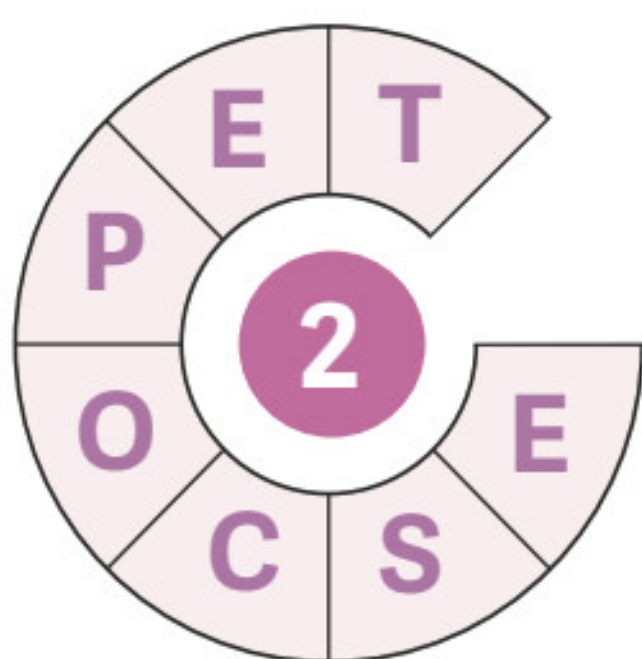
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		13	14
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
13													
14													

PALABRAS ENROSCADAS

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



MARCIANO



SOLUCIONES

Horizontal

1. Barajábamos. Al. 2. Emular. Lucense. 3. Nula. Pues. Guay. 4. Eraseis. Armable. 5. Par. Patosa. Lar. 6. L. Asasen. Graso. 7. Aviar. Decad. N. 8. Casuca. Restos. 9. Ir. Castor. Asia. 10. Tajo. Posean. En. 11. Oda. Rebozo. Are. 12. Oteare. Oriva. 13. C. Otrora. Tiros. 14. Listo. Achacase.

Vertical

1. Beneplicto. Cl. 2. Amura. Varado. I. 3. Rularais. Jatos. 4. Alas. Saucó. ETT. 5. Ja. Eparca. B. Ustod. Tobera. 8. Ale. Oneroso. 9. Musas. Cerezo. H. 10. Oc. Magas. Aorta. 11. Segó. Retan. Tic. 12. Nublados. Alra. 13. Asalas. Siervos. 14. Leyeron. Anease.

Horizontal

1. MARCIANO

2. ESCOPETA

3. MARIPOSA

4. SOLUCIÓN

5. INCREPAR

6. HORMONAL

Horizontal

1. MARCIANO

2. ESCOPETA

3. MARIPOSA

4. SOLUCIÓN

5. INCREPAR

6. HORMONAL

Horizontal

1. MARCIANO

2. ESCOPETA

3. MARIPOSA

4. SOLUCIÓN

5. INCREPAR

6. HORMONAL

Horizontal

1. MARCIANO

2. ESCOPETA

3. MARIPOSA

4. SOLUCIÓN

5. INCREPAR

6. HORMONAL

Horizontal

1. MARCIANO

2. ESCOPETA

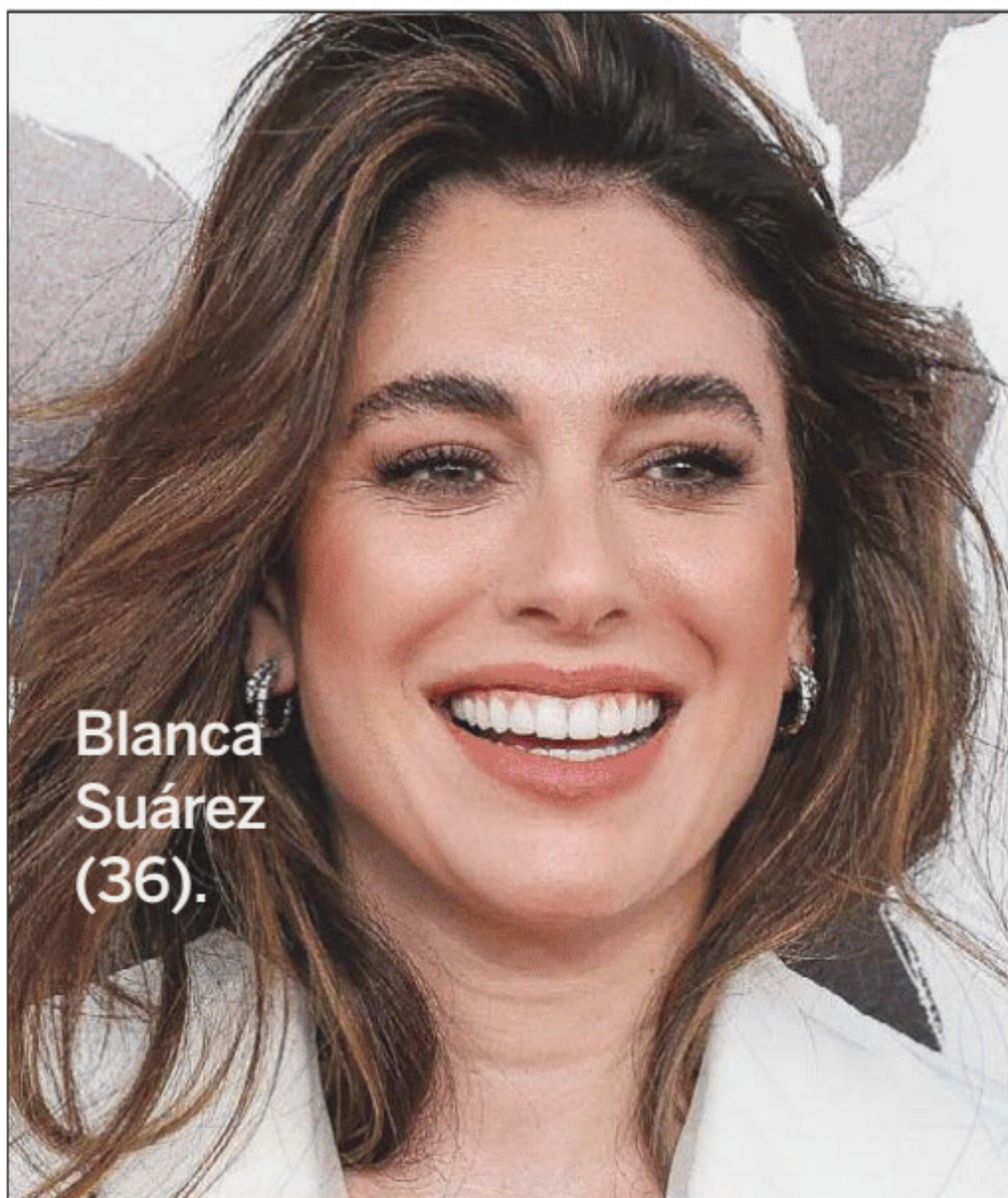
3. MARIPOSA

4. SOLUCIÓN

5. INCREPAR

6. HORMONAL

Horóscopo



Blanca Suárez (36).

LIBRA

23 sept-22 octubre

Atraviesas ahora un momento especialmente positivo para poner en marcha ese proyecto que tanto te ilusiona. El influjo que ejerce la Luna Llena sobre tu signo te ayudará en dicho cometido, **te desenvolverás con una eficiencia extraordinaria.** Estás también en un periodo idóneo para los temas sentimentales. Si te sientes atraída por alguien, es hora de lanzarte. Si ya estás en pareja, aprovecha para dar un paso adelante en vuestra relación.

TAURO

20 abril-20 mayo

Conectarás muy bien con quienes te rodean en todos los ámbitos. Presta ayuda cuando te la soliciten, te aportará gran bienestar emocional. **Conocerás a alguien que te impactará;** tú también le causarás buena impresión. Procura mantener esta amistad, que no tardará en evolucionar hacia algo más.

GÉMINIS

21 mayo-20 junio

Establecerás ahora los cauces apropiados para lograr tus objetivos. Estás en un momento excelente para lanzarte, cargada de motivación y energía. **El magnetismo que te otorga la Luna Llena te convertirá en alguien deseada** por todos. Tu pareja podría sentirse celosa por tanto éxito.

CÁNCER

21 junio-22 julio

Haz todo lo posible por no recrearte en la nostalgia. Busca la compañía de personas positivas que te ayuden a superar este bache otoñal. **Son días inmejorables para resolver conflictos emocionales.** Podrías enamorarte ahora de alguien con gran carisma. Sería una relación muy positiva.

LEO

23 julio-22 agosto

El romanticismo flotará en el aire propiciado por la Luna Llena. Grandes posibilidades de encontrar pareja, comprometerte o fijar la fecha para la boda. Éxito total en el ámbito profesional, donde aportarás grandes ideas que te proporcionarán prestigio y te ayudarán a mejorar tu economía.

VIRGO

23 agosto-22 sept

Reflexionar será tu mejor arma esta semana en la que **te esperan situaciones algo complicadas. No actúes por impulso** ni tengas prisa. Tampoco dejes de lado a tu pareja por satisfacer tu ambición profesional o más adelante lo lamentarás. Tendrás tiempo para todo, equilibra estos dos aspectos.

ESCORPIO

23 oct-21 nov

Tu economía se recuperará si organizas tu presupuesto. El trabajo captará todo tu interés pues **te surgirán buenas opciones de cambio laboral.** Tu punto débil será el amor. Podrías descubrir que tu príncipe azul no lo es tanto. Valora si es por algo importante, pero recuerda: nadie es perfecto.

SAGITARIO

22 nov-20 dic

La posición de los astros en tu signo y el influjo de la Luna Llena te impulsarán a tomar decisiones que llevas demorando demasiado tiempo aplazando. Asegúrate bien de que son acertadas. La que se refiere a tu vida sentimental será la más delicada. **Reflexiona mucho antes de dar el paso que tienes en mente.**

CAPRICORNIO

21 dic-20 de enero

Te esperan muchos cambios positivos, especialmente en lo laboral: recuperarás la ilusión por lo que tienes entre manos. En el amor, te sentirás muy atraída por alguien con quien iniciarás una relación intensa y con posibilidades de futuro. Entrás en una buena racha económica que durará.

ACUARIO

21 enero-19 febrero

Reinará la armonía en tu entorno laboral y esto te facilitará alcanzar algo que estabas deseando. Aléjate de aquellos en quienes no puedes confiar, tal como te señala tu intuición. **El amor te reserva una semana muy romántica,** podrás vivir intensos momentos de pasión y romanticismo.

PISCIS

20 febrero-20 marzo

Es hora de renovarte energéticamente y recargar tu hogar de buenas vibras. Libérate de tus miedos y deshazte de las ataduras emocionales que te condicionan. Cierra los capítulos dolorosos del pasado y afronta el futuro con optimismo porque, **a partir de este momento, todo te va a ir de cara.**

PERSONAJES QUE TAMBIÉN CUMPLEN AÑOS



82

IÑAKI GABILONDO



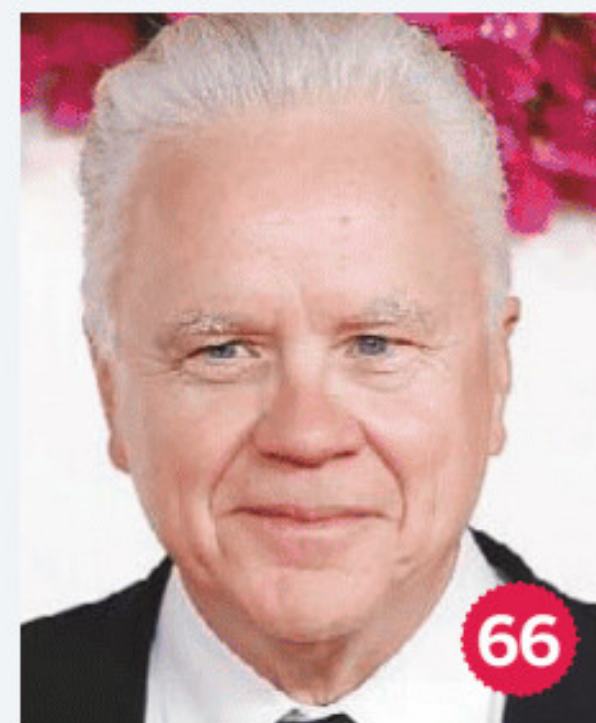
81

CATHERINE DENEUVE



66

VIGGO MORTENSEN



66

TIM ROBBINS



44

KIM KARDASHIAN

María Galán

vidente y tarotista

Nuestra mayor debilidad radica en darse por vencid@.

La forma más segura de tener éxito es intentarlo una vez más.



806 313 574

982 775 286

Coste máximo €/min red fija: 0,91 red móvil: 1,27 IVA incluido. Mayores 18 años. YMM Apartado de correos 7 46007 Valencia

Tarot

ALICIA GALVÁN®

922 679 362

806 514 514

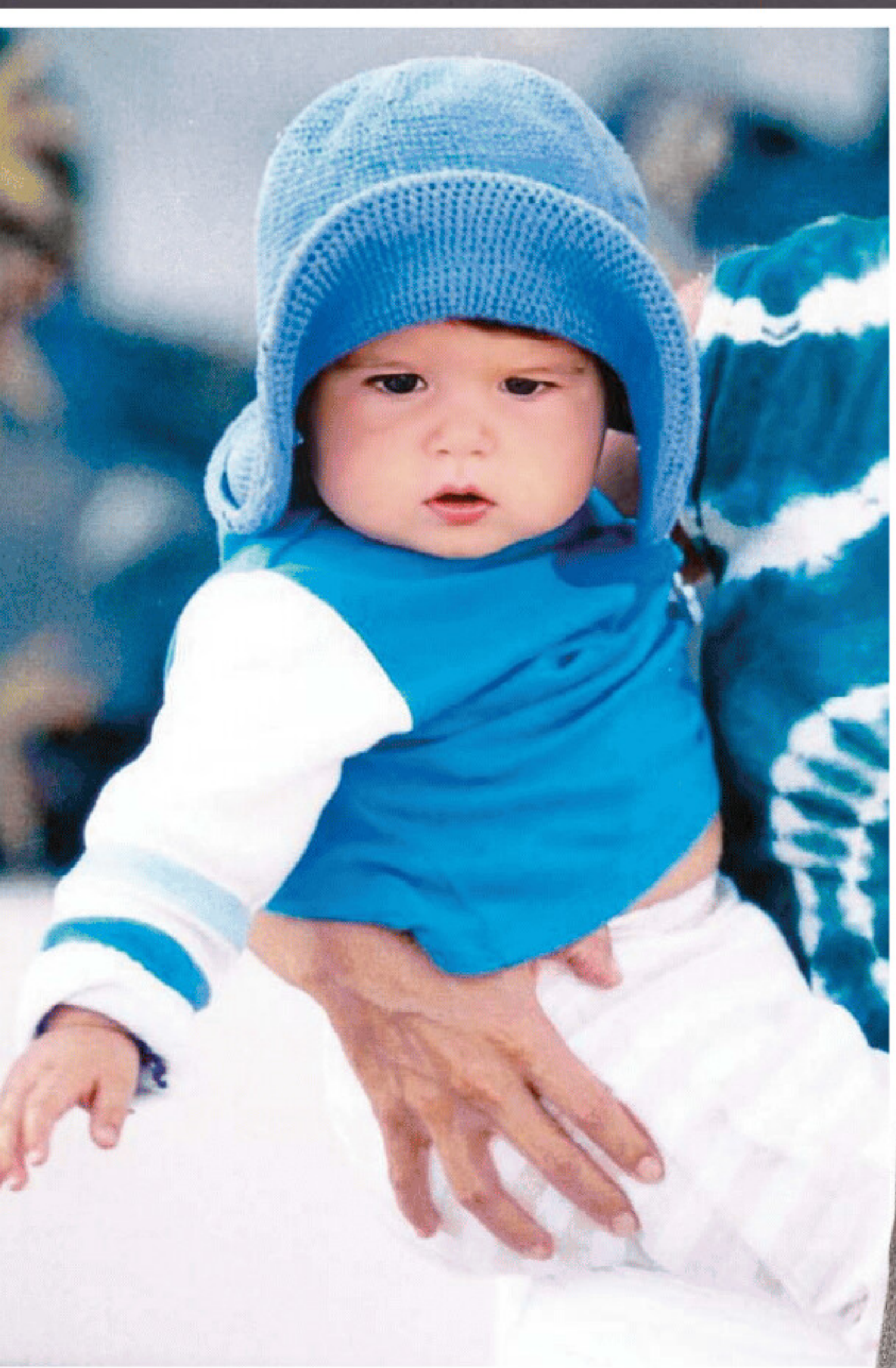
Coste Máximo 806 : 1,21 € / minuto red fija, 1,57 € / minuto red móvil. Iva incluido. Mayores de 18 años. Alejada S. L., Apartado de correos 145. Código Postal 38200. Santa Cruz de Tenerife. Servicio de Ocio y Entretenimiento.

PREDICCIONES

2024

aliciagalvan.com

Feliz cumpleaños



Famosa desde la cuna y la debilidad de sus abuelas

Tana nació el 16 de octubre de 1999 y era la debilidad de sus abuelas, Carmina Ordóñez, que murió cuando ella tenía cinco años, y Cayetana de Alba. Tiene dos hermanos pequeños de su padre y Lourdes Montes, que esperan otro para primavera.



Tana sale desde 2022 con el empresario sevillano Manu Vega (36). Este verano se rumoreó que habían roto, pero siguen juntos.

TANA RIVERA

CUMPLE 25 AÑOS A PUNTO DE TENER UN NUEVO HERMANO

La hija de Eugenia Martínez de Irujo y Fran Rivera vive un dulce momento

Nieta de la Duquesa de Alba y de Carmina Ordóñez, Tana Rivera ha sido famosa desde la cuna. Tenía apenas tres años cuando sus padres, Eugenia Martínez de Irujo y Fran Rivera, se separaron y desde entonces ella ha sido el nexo de unión entre ambos, que a día de hoy mantienen una excelente relación. No es extraño verles saludarse con cariño en los eventos en que coinciden. Siempre discreta, Tana trabaja como organizadora de eventos en Sevilla, la ciudad en la que nació y donde hace dos años encontró el amor al lado del empresario Manu Vega. En primavera su padre y Lourdes Montes le van a dar un nuevo hermano. **L**



VEN A DESCUBRIR

LA CASA DE NAVIDAD EL MUEBLE



Una experiencia única donde descubrirás cómo es una casa real decorada de Navidad por el equipo de interioristas de EL MUEBLE.

PALACIO DE SANTA BÁRBARA

Hortaleza, 87.
Madrid

Del 1 al 9 de
Noviembre

De 10.00 a
20.00 horas



ÚLTIMAS
ENTRADAS
CONSIGUE
LA TUYA



Compra tus entradas
en nuestra web
www.elmueble.com
o a través de este
código QR.

PATROCINADO POR

ENGEL & VÖLKERS

FIRMAS COLABORADORAS

JO MALONE
LONDON

El Corte Inglés

COTON  ET BOIS

Lindt
MAESTRO CHOCOLATERO SUÍZO
DESDE 1845

IARE
DOU
TE

GRUNDIG

gancedo
1945

BAIMARA

Maison de Vacances
PARIS

ATEMPORAL

SINCE 1967
ETHICAL HOME INTERIORS



KAYMANTA
LUXURY RUG MAKERS



VISTA ALEGRE
1824

Bruno
HOME DECORATION

Crisal
DECORACIÓN

fronda

OCTUBRE
MES DEL CÁNCER DE MAMA

¡CUIDA TU SALUD!




atlantia®

En el mes de la sensibilización sobre el cáncer de mama, en Atlantia nos unimos al compromiso de promover hábitos saludables.

Nuestro jugo de aloe vera, cuidadosamente extraído de plantas procedentes de cultivos ecológicos certificados de las Islas Canarias,

te acompaña en tu bienestar diario, brindando un apoyo natural y beneficioso para tu salud.

Porque cuidar de ti es nuestro compromiso, hoy y siempre.

99.17%
Jugo de Aloe vera
de cultivo ecológico



Beneficios que te importan:



Complemento alimenticio de Aloe vera de cultivo ecológico, compuesto por 99.17% de Jugo de Aloe vera.

Con aroma natural a piña y sabor agradable.

Vegano y sin aditivos artificiales.

BIALOE Jugo de Aloe vera (bebible) 500 ml. (17 Fl.oz)

Refuerza el sistema inmunológico: Ayuda a proteger tu cuerpo y a mantener tus defensas fuertes.

Mejora la salud digestiva: Estimula la flora bacteriana y alivia la acidez y úlceras estomacales.

Previene y mejora la esofagitis y mucositis: Favorece la regeneración de las mucosas dañadas en tratamiento de radioterapia.

Restablece el equilibrio en la flora microbiana intestinal: favorece el tránsito y mejora problemas digestivos.

PURO ALOE  DE CANARIAS





Esta REVISTA fue DESCARGADA de JAROCHOS. Puedes
accesar a nuestro GRUPO PRINCIPAL en TELEGRAM a través
del Grupo de paso

@PurgatorioJarocho
<https://t.me/purgatoriojarocho>

En Jarocho NO promovemos ni incentivamos el uso inadecuado de autoría intelectual, solo compartimos material que ya se encuentra en Internet con una simple búsqueda en cualquier buscador o en sitios como PDFMagazine, WordlMagz, etc.
Si piensas que se están socavando tus derechos de autor mándanos un mensaje (con previa identificación como portador de los derechos sobre el material reclamado) solicitando la retirada del material.