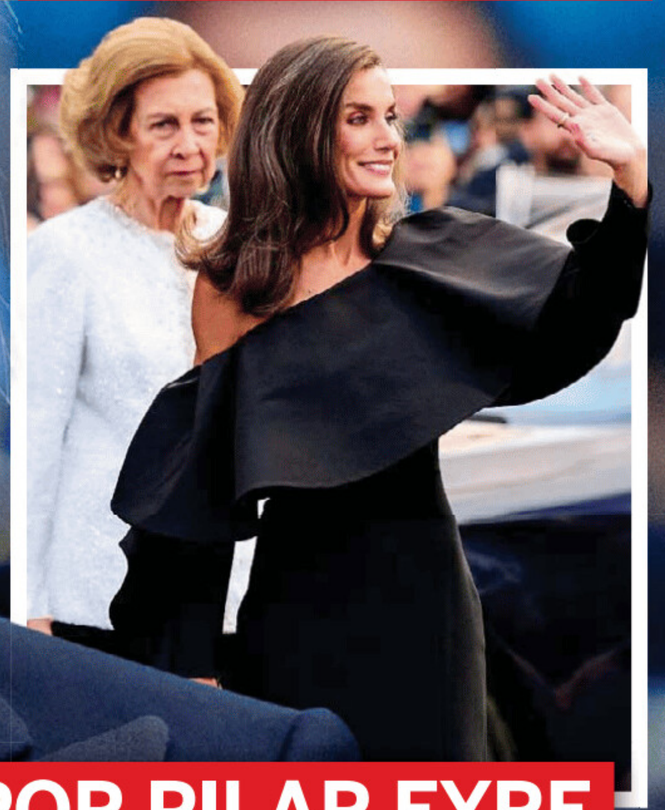
# LECTURAS

LECTURAS



PVP: Península 2,70 € • Canarias 2,80 €
0 3 7 8 9
8 428019 000026





POR PILAR EYRE

## LAS ESCENAS DE TENSIÓN QUE SE VIVIERON EN ASTURIAS

# Leonor, entre su madre y su abuela

## LARA DIBILDOS SE SINCERA "Sufrí problemas de anorexia y bulimia"

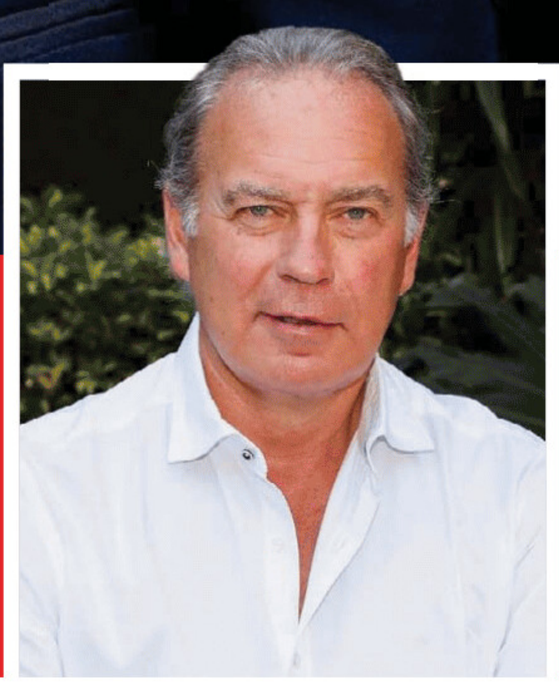


EXCLUSIVA

## COLATE BRONCA EN PLENA CALLE POR SU HIJO

EXCLUSIVA

## LA HERENCIA QUE RECIBIRÁ BERTÍN DE SU PADRE






2as GAFAS PROGRESIVAS INCLUIDAS

HOYA

federópticos

cuidamos de tu salud visual

* Consulta condiciones en este centro. Promoción válida hasta el 30/11/2024. No acumulable a otras ofertas.

# SUMARIO

www.lecturas.com

Nº 3.789 - 6 noviembre 2024



18

**LEONOR, ENTRE SU MADRE Y SU ABUELA**

En la entrega de los premios Princesa de Asturias hubo momentos muy tensos con la reina emérita. Por Pilar Eyre.



30

**EL ENFADO DE COLATE CON PAULINA RUBIO**

La mexicana tenía que estar presente en el intercambio de su hijo, pero no se presentó.

12 a 16. **Siete días**

26. **Serrat emocionó a todos en Asturias**
El cantante cantó en directo 'Aquellas pequeñas cosas'.

36. **Ana Duato**
La fiscalía pide para ella 16 años de prisión por varios delitos de fraude fiscal.

38. **Las humillaciones que sufrió Isa Pantoja**
Le cortaban el cabello a trasquilones para que no saliera de casa.

42 **David Broncano y Silvia Alonso celebran el Ondas**
El presentador y la actriz, muy cariñosos.

44. **Carmen Borrego**
Feliz y sonriente, celebra su 59 cumpleaños.

46. **La herencia del padre de Bertín Osborne**
Una casa, tres empresas y un título nobiliario.

48. **La hora negra. Por Mayka Navarro**
Elisa Mouliaá sobre Íñigo Errejón: "Me tiró sobre la cama, se sacó el miembro viril y me lamió los pechos".

52. **El diario de Jorge**

54. **Paz Padilla despide a su hermano**
"Su alegría tenía que estar en su despedida".

56. **Mario Vaquerizo**
De nuevo en el hospital tras su grave caída.

58. **Marta Hazas**
Vive la gran noche del diseño.

60. **Paz Vega**
"Todo lo que hacemos los padres afecta mucho a los niños".

66. **Georgina**
Ingresada cuatro días por neumonía.

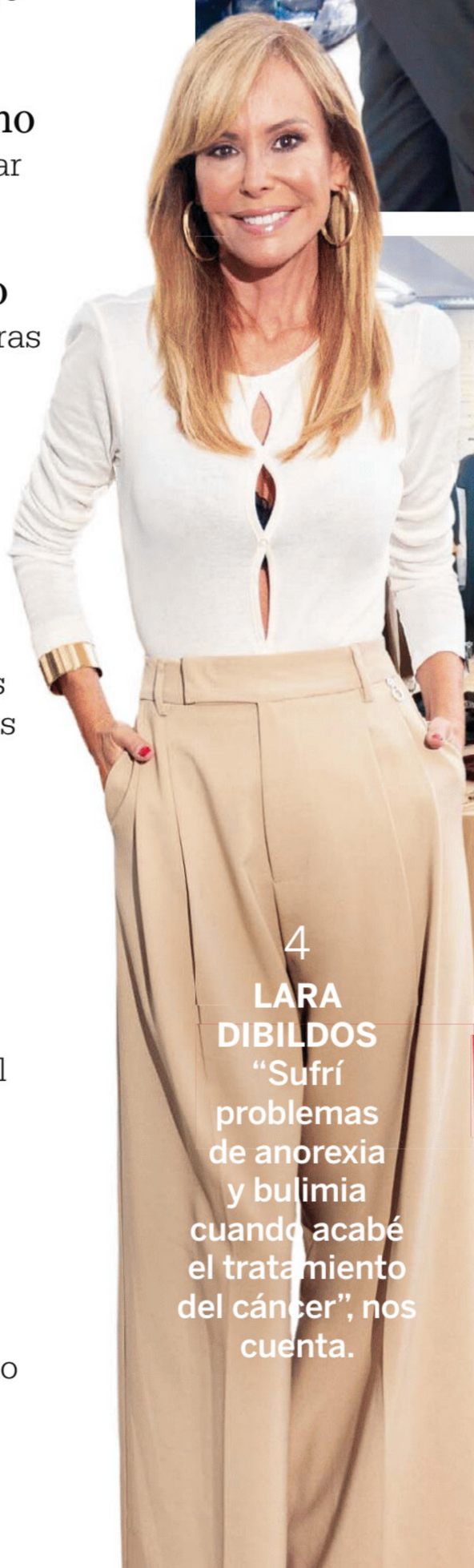
68. **Hugh Jackman**
Ilusionado de nuevo en el amor.

70. **Javier Bardem habla de Penélope Cruz**
"La primera vez que nos miramos pasó algo que no tiene explicación".

74 a 76. **Actualidad**

94. **Pasatiempos**

97. **Horóscopo**



4

**LARA DIBILDOS**

**"Sufrí problemas de anorexia y bulimia cuando acabé el tratamiento del cáncer", nos cuenta.**



34

**CARI LAPIQUE VUELVE AL TRABAJO**

Arropada por su hija Carla y sus mejores amigas.

## LECTURAS Práctica

78. **Salud** Cómo cuidarte si cuidas a algún enfermo.

84. **Belleza** Aprende a lavar el pelo como se debe.

88. **Cocina**
Lasañas de mil y un sabores.



LARA DIBILDOS

# “Sufrí problemas de anorexia y bulimia cuando acabé el tratamiento del cáncer”

Con su nueva obra de teatro recién estrenada, la actriz, que sufrió cáncer de tiroides con solo 19 años, abre su corazón por primera vez sobre una etapa muy dura de su vida y desvela cómo la superó

**“De repente te levantas un día y piensas que ya no tienes que luchar por vivir: ‘¿Ahora por dónde empiezo y qué hago con mi vida?’ Ahí me pegó el bajonazo”**

**“He sufrido recaídas a lo largo de mi vida, aunque hace muchos años que no tengo ninguna”**

**Lara Dibildos (53) representa la obra ‘Inmaduros’ en el Teatro Reina Victoria de Madrid junto a Carlos Sobera.**

Lara sale con el modelo Carlos Maturana (39). Se conocen desde hace tres años y eran amigos, iban juntos al teatro, pero finalmente este verano dieron el paso y empezaron una relación.

**“Cuando me veía con un poco de ansiedad, empezaba a comer sin control, esos momentos iban unidos a cuando yo no estaba bien”**

**“Tenía que superar esa etapa y la superé, pero un poco de ayuda psicológica sí necesité”**

Apesar de todos los años que lleva trabajando como actriz, Lara Dibildos aún se pone nerviosa cuando llega un estreno. Ahora presenta la obra 'Inmaduros', en el teatro Reina Victoria de Madrid, y se confiesa en un buen momento. Mucho tiene que ver su relación con Carlos Maturana, con quien ha decidido vivir y disfrutar del presente.

**▸Tu nueva función es 'Inmaduros', ¿Te ha tocado mucho inmaduro en tu vida?**

-Lo difícil es encontrar un maduro, hay mucho Peter Pan suelto. Pero también te digo que muchas veces con hombres no muy maduros lo he pasado muy bien. Todo tiene su momento. No me arrepiento de nada del pasado y pienso en el ahora. Ahora creo que estoy en un buen momento.

**▸Un buen momento profesional y, también, personal.**

-Sí.

**▸Hablemos de Carlos entonces.**

-Te diría que es más maduro que yo, aunque nos llevamos 14 años.

**▸¿Eso fue un problema a la hora de empezar vuestra relación?**

-Al principio sí, por eso empezamos como amigos, quedamos muchísimas veces, íbamos mucho al teatro. Yo le veía y pensaba que era muy joven, pensaba: "¿Para qué me voy a enredar con lo tranquila que estoy ahora?". Al final, creo que nos hemos encontrado en el momento adecuado los dos. Me tiré a la piscina y que sea los que Dios quiera.

**▸Llegó un día que dijiste: "Igual me mueve algo por dentro este chico".**

-No, ya me lo había movido bastante antes, pero me frenaba. Íbamos los dos con el freno echado. Al final nos lanzamos los dos y, de momento, está siendo una buena idea. Yo ya he decidido que hay que vivir el día a día y el hoy, porque todas esas cosas tan bonitas que estamos viviendo no me las va a quitar nadie. Ojalá que dure y que dure muchísimo tiempo.

**▸Aparte de lo guapo que es, ¿qué cosas te gustan de él?**

-Carlos tiene algo especial, tiene mucha personalidad, es tímido al principio pero, cuando se suelta, tiene mucho sentido del humor. Estamos bien juntos y lo mas importante: se lleva muy bien con mi hijo. Ha conocido a los dos. Con el pequeño [fruto de su relación con Álvaro Muñoz Escassi], que es con quien vivo, se lleva muy bien. A veces se unen contra mí. No he visto más futbol en mi vida.

**"Sigo poniéndome nerviosísima con las revisiones, no lo puedes evitar porque te vienen a la memoria tantos momentos duros que has pasado"**

**▸¿Tenéis planes de vivir juntos?**

-Él tiene su casa y yo tengo la mía. Pero con mi hijo en casa, viene más él. Ahora que estoy moviendo muebles me ayuda mucho, es como Thor. Coge los muebles con una mano y los transporta.

**▸Dices que tu hijo menor está de nuevo en casa.**

-El otro sigue en Estados Unidos, está trabajando allí. Tiene su novia.

**▸Y ahora tú eres suegra.**

-Y abuela también [risas]. Llevo mejor lo de suegra, su novia es encantadora, le quiere mu-

Lara tiene dos hijos, Fran, fruto de su matirmonio con el ex jugador de baloncesto Fran Murcia, y un chico de 17 años de su relación con Álvaro Muñoz Escassi.

**“Al principio Carlos y yo íbamos con el freno echado. Al final nos lanzamos los dos y, de momento, está siendo una buena idea”**

**“Ahora que estoy moviendo muebles en casa, Carlos me ayuda mucho, es como Thor, coge los muebles con una mano y los transporta”**

Su hijo mayor, Fran, vive en EEUU con su pareja. “Soy suegra y abuela también. Llevo mejor lo de suegra, su novia es encantadora, le quiere muchísimo y la admiro”, nos cuenta.

**“Carlos y yo estamos bien juntos y, lo más importante, se lleva muy bien con mi hijo pequeño, que vive conmigo”**

chísimo y la admiro.

**▸En alguna ocasión has dicho que querías escribir un libro sobre el cáncer, ¿cómo está ese proyecto?**

-Lo tengo muy escrito, me falta el final. Ha sido un tsunami para mí porque es volver atrás en el tiempo. He tenido que abrir carpetas de mi memoria, algunas muy privadas, que no quería abrir, y otras que estaban ocultas, por lo que ha sido muy duro. Lo paré porque fue cuando mi madre empezó a estar mal mal y no me sentía con ganas porque todos los recuerdos eran con ella. Ha pasado un año y medio y todavía no he sido capaz de ponerme a ello.

**▸¿Te sigues haciendo revisiones?**

-Sí, sí.

**▸¿Te sigues poniendo nerviosa?**

-Sí, acabo de hacerme una hace poco y me sigo poniendo nerviosísima. No lo puedes evitar porque te vienen a la memoria tantos momentos duros que has pasado. Para las tiroides te queda una medicación que, según pasa la vida, se te desajusta y tienes que estar un poquito encima.

**▸¿Te has llevado algún susto?**

-Sí, de vez en cuando no te encuentras bien y hay que ajustar la medicación un poquito. No me quejo, que solo sea eso. He tenido toda una vida por delante para tener hijos y para hacer muchas cosas, y Dios quiera que me quede más.

**▸Tenías 19 años cuando te**

**“Se me ha criticado muchísimo por defender mi relación con Álvaro, solo faltaría que yo no pueda hablar de mi vida”**

**lo diagnosticaron.**

-Ojalá no me hubiera pasado. evidentemente. Me cambió mi forma de vida, me hizo madurar muchísimo, cambiar la forma de ver las cosas, el ser tan disfrutona como soy es mucho por todo aquello que pasé.

**▸¿Necesitaste algún tipo de ayuda psicológica?**

-Sí. Necesité, no mucha, pero sí. Tuve mucha fuerza, era muy joven y el instinto de supervivencia sale, pero, cuando acabó todo, de repente te levantas un día y piensas que ya no tienes que luchar por vivir. ¿Ahora por dónde empiezo y qué hago con mi vida? Ahí me pegó el bajonazo. Recurrí a la ayuda porque tuve problemas alimentarios, de anorexia y bulimia. Me explicaron que había una razón, se sabía el por qué. Tenía que superar esa etapa, la superé, pero un poco de ayuda sí necesité.

**▸¿Te llevas bien con tu peso?**

-He tenido recaídas a lo largo de mi vida, aunque hace muchísimos años que no tengo ninguna. Aprendí que en cuanto me veía con un poco de ansiedad, empezaba a comer sin control, esto nunca lo he contado… Esos momentos iban unidos a cuando yo no estaba bien. En cuanto me pasaba eso, directamente frenaba y, como me conozco, paraba y me ponía a régimen. Pero no a régimen de no comer, que eso no lo he hecho nunca, sino a régimen de comer sano y con unos horarios, y hacer ejercicio. Necesitaba orden, porque necesitaba calmar esa ansiedad y eso me lo calmaba. En seguida me recomponía y continuaba. Lo que tenía que superar era ver qué problemas tenía yo en la cabeza, buscar soluciones a esos problemas.

**▸Más que los kilos que marcaba la báscula, te notabas con ansiedad.**

-Sí. No me peso nunca, en aquellos momentos me dijeron que no me pesara y eso me ha quedado. Yo no tengo básculas en casa. Si me veo muy delgada me pongo nerviosa y quiero comer, pero tengo que tener cuidado de que sea sin ansiedad. También te digo que, si tengo nervios porque voy a estrenar, adelgazo, me ha pasado toda la vida. Siempre antes de un estreno me quedo chupadita, porque los nervios me cierran el estómago.

**▸En marzo del año pasado nos dejaba tu madre, ¿te acuerdas mucho de ella?**

-Yo creo que todos los días. Creo que es algo que no se supera nunca, la herida ya queda para siempre. Mi padre hace veintitantos años que murió y me sigo acordando. Pero todo se trata de saberlo gestionar y vivir con ello, el dolor no se va a ir, hay que aprender esta nueva vida y en ello estoy. Me ha costado un añito sacar sus cosas y ordenar, de hecho, lo estoy haciendo ahora.

**▸¿Te has quedado con cosas?**

-Sí, con cositas, sí. Pero tengo otras muchas que no sé qué

**“Todos los días me acuerdo de mi madre, me ha costado un añito sacar sus cosas y ordenar”**

Lara perdió en marzo de 2023 a su madre, la mítica Laura Valenzuela, que vivió sus últimos años en casa de Lara. “Ahora estoy poniendo la casa más a mi manera, como ha venido mi hijo me está dando fuerzas”.

**“No tengo palabras para decir cómo se portó Álvaro cuando murió mi madre, yo estaba sola y el estuvo al pie del cañón”**

voy a hacer con ellas, porque no me las puedo poner por temas de talla y, si me las pongo, me acuerdo de ella, pero tampoco las quiero regalar ni tirar porque son de mi madre. ¿Qué hago? Ahora estoy poniendo la casa más a mi manera, como ha venido mi hijo me está dando las fuerzas.

**▸Tu ex, Álvaro Muñoz Escasssi, ha tenido mucho protagonismo los últimos meses, ¿cómo has vivido esta tormenta mediática?**

-Esta tormenta ha sido suya, es quien lo ha pasado mal. En cuestión de relaciones personales, jamás se me ocurrirá hablar. Se me ha criticado muchísimo por defender su relación conmigo. Solo faltaría que yo no pueda hablar de mi vida. No tengo palabras para decir cómo se portó cuando falleció mi madre porque en ese momento estaba sola y él estuvo al pie de cañón. Yo he pasado Navidades con él y me han acogido para que yo pudiera estar también con el niño, que estaba fuera de España estudiando y venía pocos días. Siempre me ha hecho un hueco en su mesa y siempre ha estado pendiente de mí. Solo puedo hablar bien de él.

Por Laura Martín. Fotos: Garófano y Pedro Pernía. Estilismo: Twinsstylist. Maquillaje y Peluquería: Marisa Jiménez. Agradecimientos: Azarey, Gaudí, Relish y Hotel InterContinental Madrid.

**La actriz es la mayor defensora de Escassi: “Yo he pasado Navidades con él, me ha acogido para que pudiera estar también con mi hijo, que estaba fuera de España y venía pocos días”.**






El actor Félix Gómez (47) trabaja con María Adánez en 'La que se avecina'.



Elena Furiase (36) presentó la gala inaugural del South International Series Festival de Cádiz. Eligió un diseño de Darja Donezz.

EN EL FESTIVAL DE SERIES DE CÁDIZ

## MARÍA ADÁNEZ RECOGE EMOCIONADA UN PREMIO A SU TRAYECTORIA

Emocionadísima, María Adánez recogía hace unos días el Premio de Honor del South Internacional Series Festival de Cádiz. "Es un reconocimiento en la tierra que vio nacer a mi madre", dijo la actriz, que después de diez años ha regresado a 'La que se avecina'. Recogió el galardón de manos de su compañero de reparto Félix Gómez en el Palacio de Congresos de la ciudad. Allí se dieron cita, entre otras muchas, Elena Furiase, Amaia Salamanca, Adriana Torrebejano y Leonor Watling. Todas posaron espectaculares en la segunda edición del mayor festival de series del sur de Europa.

María Adánez (48) se apartó de las cámaras hace tres años tras dar a luz a su primer hijo. Ahora la volvemos a ver en 'La que se avecina', que regresa con dos nuevas temporadas. La actriz llevó un vestido de Claro Couture.



Adriana Torrebejano (32), a la que vemos junto a Rubén Cortada la nueva comedia erótica '¿A qué estás esperando?'' en Atresplayer.



FOTO: GERMÁN MESA

Félix Gómez y María se fundieron en un abrazo cuando el actor le entregó el premio.



Leonor Watling (49) posó espectacular en la alfombra roja del festival, donde presentó la serie de Movistar+ 'La vida breve', que protagoniza.



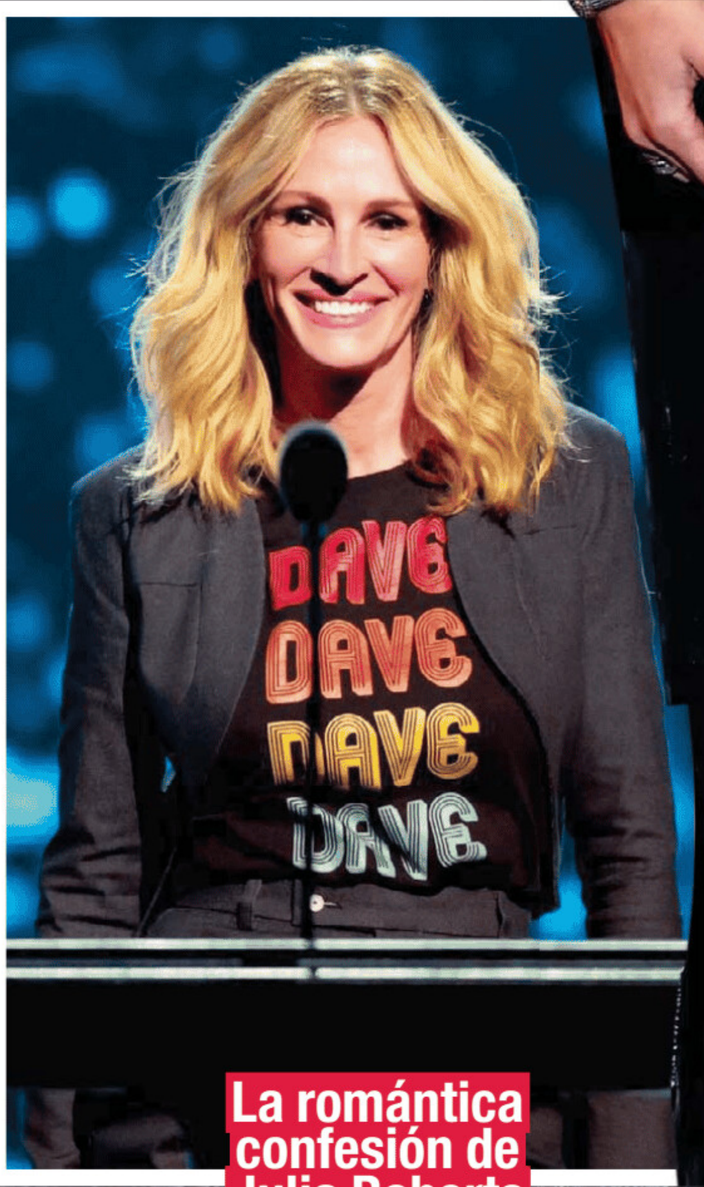
Amaia Salamanca (38), que también forma parte del reparto de la serie 'La vida breve', eligió un diseño de Roberto Torretta.

Siete días

EN LA GRAN NOCHE DE LA CANTANTE

# DUA LIPA Y ZENDAYA HOMENAJEAN A CHER

Parece mentira, pero Cher todavía no formaba parte del célebre Rock &Roll Hall of Fame, un museo dedicado a los grandes de la música, algo que ya se ha subsanado con una gala celebrada hace unos días y en la que se vivieron dos grandes momentos. Uno fue la aparición de Zendaya vestida de Bob Mackie, el diseñador de cabecera de la homenajeada, y otro fue cuando Cher subió al escenario con Dua Lipa para cantar su famoso tema 'Believe'.




## La romántica confesión de Julia Roberts

Julia (57) presentó a la Dave Matthews Band, y desveló que su primer baile con su marido fue con uno de sus temas.

Zendaya (28) llevó un vestido que Bob Mackie creó en 2001 inspirado en Cher. Mackie fue el diseñador de cabecera de la cantante. Dua Lipa (29) y Cher (78) llevaron sendos looks de Chrome Hearts.



RADIANT

Desde 1948

www.radiant.es @radiantwatchesandjewels /RadiantRelojes @radiantwatchesandjewels

Siete días

POR SU PAPEL DE MARÍA CALLAS

# ANGELINA JOLIE INICIA SU CAMINO HACIA EL ÓSCAR

La película 'María', en la que da vida a María Callas, podría darle un segundo Óscar a mejor actriz –tiene también uno por su labor humanitaria– a Angelina Jolie. La actriz sorprendió en Los Ángeles al aparecer con su cabello natural, una espectacular melena rizada. Angelina tomó clases de italiano y canto para meterse en el papel de la diva de la ópera cuya vida estuvo marcada por el desamor. "He convertido su dolor en algo muy personal para mí", ha dicho.



**"El dolor de María Callas es muy personal para mí"**

Angelina (49), en una imagen de 'María'. Llegará al cine a finales de mes y a Netflix poco después.



GRABA SU NUEVA PELÍCULA EN MÉXICO

## Brad Pitt causa furor como piloto de carreras

Los fans de la Fórmula I que asistían al Gran Premio de México se llevaron la sorpresa de su vida cuando vieron bajar de uno de los coches de carreras a Brad Pitt (60) vestido de piloto. El actor se encontraba en el Autódromo Hermanos Rodríguez para grabar una escenas de su última película, 'F1', en la que da vida a un piloto veterano y en la que coincidirá con Javier Bardem. Una vez grabadas sus escenas, el actor se acercó a saludar al público, causando furor en las gradas.

# LOS MEJORES MUSICALES DE ESTE OTOÑO

## THE BOOK OF MORMON
EL MUSICAL

ÚLTIMA TEMPORADA






## MAMMA MIA!™
EL MUSICAL

*Última Temporada*

## GREASE
EL MUSICAL

EDICIÓN ESPECIAL
50 ANIVERSARIO




ENTRADAS EN LAS WEBS DE LOS ESPECTÁCULOS Y EN SOMPRODUCE.COM

Leonor (18) abandonó durante unos días la Escuela Naval Militar de Marín, en Pontevedra. Para la entrega de premios, la princesa de Asturias optó por un elegante traje tipo esmóquin y unos pendientes de su madre, que fueron un regalo de bodas.



La llegada al Teatro Campoamor, en Oviedo, de los reyes Felipe (56) y Letizia (52), sus hijas la princesa Leonor y la infanta Sofía (17), y la reina emérita (85).

EN LOS PREMIOS PRINCESA DE ASTURIAS

# Leonor, entre su madre y su abuela

La mala relación entre la reina Sofía y Letizia quedó patente una vez más en un acto público, así como la incomodidad entre la abuela y sus nietas

# *No es por maldad*



por Pilar Eyre

Con suavidad, Felipe le posó la mano a su mujer en la espalda para que se situara a su lado, la dejó ahí un rato y después, antes de apartarla, le hizo una caricia íntima, de esas que solo tienen las parejas después de una larga convivencia, tan inesperada que **la Reina levantó los ojos hacia él con cierta sorpresa y después ambos sonrieron con ardiente complicidad.** Las hijas y las circunstancias rompieron inmediatamente ese instante mágico con sus comentarios y sus gestos, y los cuatro posaron entre risas alegres para las decenas de fotógrafos que se habían desplazado a Sotres, Pueblo Ejemplar 2024, en los Picos de Europa. Después, recorrieron las encantadoras calles empedradas y hablaron con sus habitantes en un ambiente distendido y gozoso, pese a que la caminata para llegar había sido larga, hacía frío y no iban debidamente abrigados, hasta que al final alguien le ten-

**Algo muy grave debe haber pasado con doña Sofía para que el malestar de la familia sea tan evidente**

**La frialdad entre Leonor y la reina Sofía fue tan patente en un momento dado que el rey Felipe le dijo a su hija al oído: "Atiende a la abuela"**

Letizia, con un vestido de escote asimétrico con gran volante, firmado por Carolina Herrera. Las sonrisas de los Reyes y sus hijas contrastan con el semblante serio de doña Sofía que se sintió relegada en todo el acto.



Paloma Rocasolano (72), desde el patio de butacas del Teatro Campoamor, aplaudió con entusiasmo a su nieta Leonor.



Leonor, por primera vez, abrió y cerró los actos de los premios Princesa de Asturias.

dió una gruesa bufanda a Letizia para que se cubriese el cuello ya que había empezado a toser. Ahora Leonor y Sofía se abrazaban espontáneamente, entre risas que surgían a borbotones de sus jóvenes pechos, ahora era Leonor la que advertía a su madre, deteniéndola por el brazo, para que observara un paisaje, ahora era Sofía la que se cogía del brazo de su padre y así caminaban en franca camaradería, casi iguales de estatura. Felipe reía a carcajadas mostrando su algo imperfecta dentadura, **Letizia se dejaba mimar por sus hijas, Sofía hacía comentarios divertidos y Leonor parecía la más responsable y madura de todos.** La gente, contagiada de su simpatía, bromeaban con ellos y los niños se embarcaban en largas conversaciones con las princesas como si fueran amigas, sin ningún tipo de protocolo.

## LA PRESENCIA DE SOFÍA

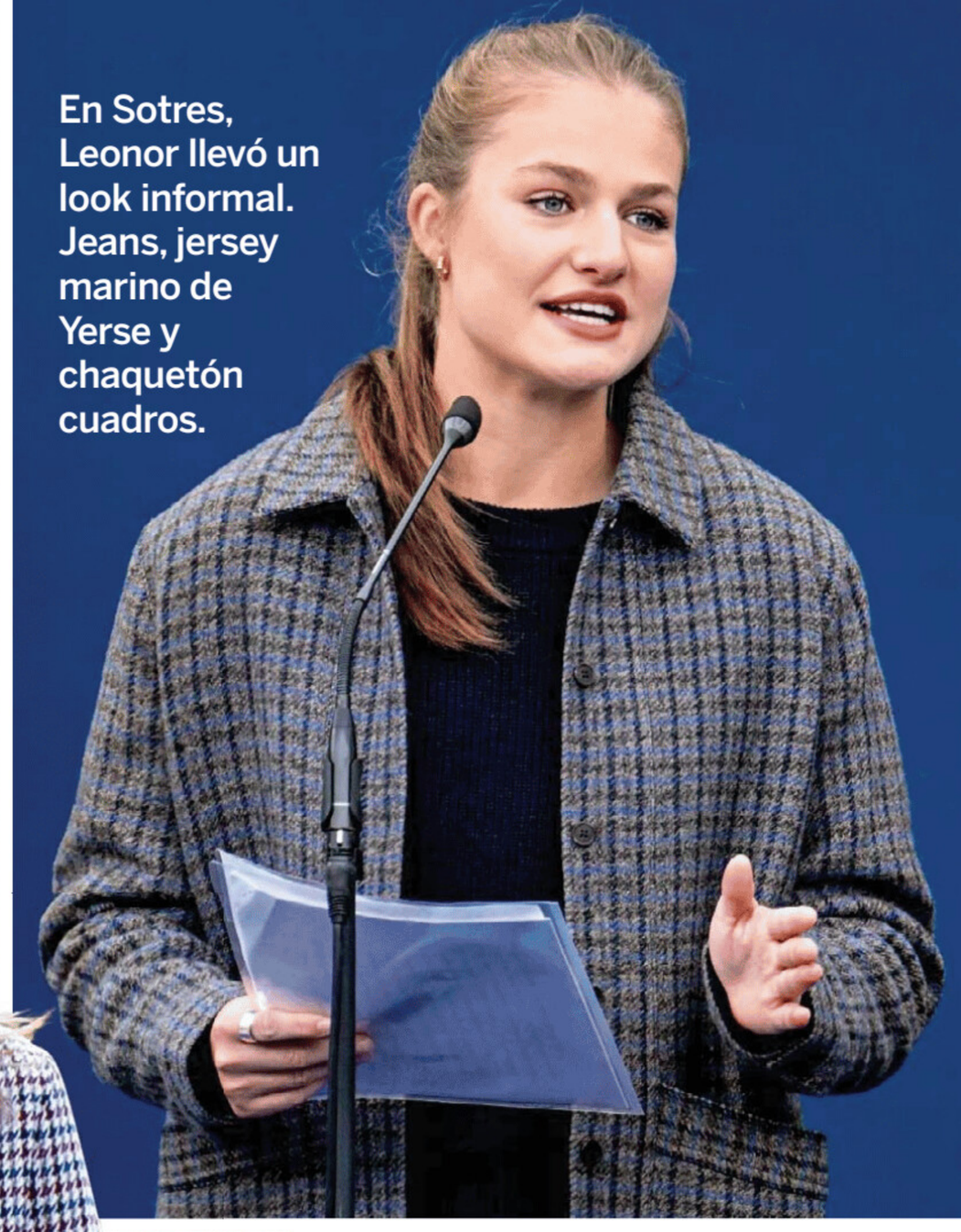
Toda la parafernalia del día anterior parecía muy lejana. Por-

## Buscando el cariño de sus nietas





Durante la visita de la familia real a Sotres, Pueblo Ejemplar 2024, los Reyes Felipe y Letizia se prodigaron en gestos de complicidad. La Reina llevó un abrigo de Springfield del armario de Leonor.



En Sotres, Leonor llevó un look informal. Jeans, jersey marino de Yerse y chaquetón cuadros.

que por mucho que nos impresionara la ceremonia solemne perfectamente pautada en el Teatro Campoamor de la entrega de los premios Princesa de Asturias, por mucho que nos conmoviera la emoción de Serrat, las palabras de la poeta rumana y el discurso de Leonor, lo que se ha quedado en el imaginario colectivo es la incomodidad de algunos momentos familiares. ¿Qué había diferente entre la reunión de Sotres, ese buen humor imposible de impostar, y la crispación de Oviedo? Es triste admitirlo, pero solo había una diferencia… la presencia de la reina Sofía. Porque, como venimos viendo **desde hace seis años por lo menos, la mala relación de nuera y nietas con la abuela ya es un secreto a voces,** que se pone en evidencia cuando se ven obligadas a interactuar, como en el caso de los premios Princesa de Asturias en Oviedo. Desde el primer momento en que se suben a los coches. Las nietas la llevan del brazo con solicitud, pero 'la sueltan' para meterse en su coche y

## Leonor citó varias veces a su abuela materna en sus discursos, sin hacer ninguna mención a a la reina Sofía

doña Sofía se queda tan desconcertada que debe preguntarle a su hijo con expresión angustiada que dónde debe ir. Y es Felipe el que le indica el vehículo. **En el vestíbulo del teatro doña Sofía revolotea alrededor del grupo buscando entrar en la conversación y es un caballero el que le ruega que suba al palco, sin que nadie la despida.**

### EL 'FEO' DE LEONOR A SU ABUELA

Durante la espectacular ceremonia, las cámaras de la retrasmisión oficial no la enfocan ni una vez, cuando sí 'pinchan' continuamente a Paloma, la otra abuela, a la que su nieta ha citado varias veces en sus discursos estos días, sin dedicar ni una mención a Sofía. Pero es a la salida, de nuevo en el vestíbulo, cuando se produce el momento más ingrato: doña Sofía baja del palco y **es ella la que se dirige a Leonor para felicitarla por su discurso, la nieta se deja besar distraídamente y, sin mirarla, se acerca a su madre,** que se lanza a hablar con mucho movimiento de manos, mientras doña Sofía se queda sola y desconcertada. El 'feo', recogido puntualmente por una cámara cenital, es tan evidente que el mismo Felipe tiene que decirle al oído a su hija: "Atiende a la abuela", y él hace el esfuerzo de meterla en el círculo que forma con su mujer e hijas. Pero es igual, al cabo de pocos segundos todos dejan de prestarle atención y la Reina queda de nuevo marginada. Y en este punto creo que todos pensa-



Letizia y sus hijas, muy relajadas durante el paseo que dieron por Sotres, en plenos Picos de Europa.



El rey Felipe anunció que, a partir de ahora, será Leonor quien se encargue, en solitario, "de destacar lo mejor de los pueblos ejemplares de Asturias".



En el primer día de su visita a Asturias, Leonor, con un traje chaqueta azul bebé de Pedro del Hierro, recibió la Medalla de Asturias y fue nombrada alcaldesa de honor de Oviedo.



En el concierto que tuvo lugar en el Auditorio Príncipe Felipe, la princesa lució una vaporosa falda de Philosophi di Lorenzo Serafini, top negro y zapatos de Carolina Herrera. Sofía llevó un vestido de Zara.

mos lo mismo. Por una parte, que algo muy grave debe haber pasado con doña Sofía para que el malestar de la familia sea tan evidente cuando comparten escenario. Por otra parte, deduzco que no hay intención de disimular tampoco, ¿es que en el futuro tendremos información sobre algún hecho que Letizia y sus hijas ya conocen y se quieran mantener desde ahora distantes? Y, por último, dejemos por favor de intentar lo imposible. **Es algo que, por otra parte, ocurre en muchas familias: la nuera se lleva mal con la suegra, las nietas se han puesto al lado de su madre. Y punto.** Intentar cuadrar el círculo solo provoca situaciones artificiales que opacan la importancia de los eventos y el

## La familia se muestra crispada cuando aparece con la reina Sofía. Sin ella, todo son muestras de buen humor

gran trabajo que hay detrás, provoca angustia en los protagonistas y malestar en las personas que lo vemos, y generan comentarios negativos, victimismo de una de las partes, rechazo y burlas. Yo quiero a los cuatro de Sostre. Es la única Familia Real que me interesa. Felipe, Letizia, Leonor y Sofía, amigables, sencillos, mirando al futuro y formando un gran equipo. Nada más… y nada menos.

Síguela en www.lecturas.com

LA BIOSTHETIQUE®
PARIS




THE CULTURE OF TOTAL BEAUTY

# POR AMOR AL COLOR

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

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

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

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

Joan Manuel Serrat (80) cantó en directo 'Aquellas pequeñas cosas' y dedicó el premio a su esposa, Candela Tiffon, presente en el Teatro Campoamor de Oviedo, a sus padres, a sus hijos y a sus nietos.



Las orgullosas hijas de Serrat, María (45) y Candela (37), y junto a esta su marido, Daniel Muriel (47).

LA PRINCESA DE ASTURIAS RECITÓ VARIAS DE SUS CANCIONES

# Serrat se emociona con el discurso de Leonor

El cantante, que recibió el premio Princesa de Asturias de las Artes, volvió a cantar en la gala, tras su retirada de los escenarios hace dos años

"Música al servicio de la tolerancia"



En su discurso, Leonor dijo que la música de Serrat "aúna el arte de la poesía y la música al servicio de la tolerancia, los valores compartidos y la diversidad de lenguas y culturas".



Hace unos años Leonor sorprendió a propios y extraños al pronunciar unas palabras en catalán en unos de sus discursos. Este año, la princesa de Asturias cogió con la guardia baja a Joan Manuel Serrat cuando empezó su discurso en la entrega de sus premios en Oviedo recitando en catalán unos versos de 'Els veremadors'. Serrat luego escuchó, entre la emoción y el gozo, cómo Leonor remataba con un esperanzador "hoy puede ser un gran día, y mañana también".

## NOCHE DE SORPRESAS

Serrat fue el gran protagonista entre los premiados de este año. Recibió el Princesa de Asturias de las Artes y se lo dedicó a su esposa, Candela Tiffon, que lo veía entre lágrimas desde el palco, a sus padres, sus hijos y sus nietos. La otra gran sorpresa de la noche fue que, al terminar su discurso, Serrat se arrancó con 'Aquellas pequeñas cosas', un momento que los presentes deberán atesorar pues el artista se retiró de los escenarios en 2022 y no se sabe cuándo se le podrá volver a escuchar en directo.

Por E. C. Fotos: Getty/Gtres.





**La jugadora de bádminton** Carolina Marín, que tuvo que dejar los JJOO de París por una lesión cuando era la gran favorita para el oro, recogió el Premio Princesa de Asturias de los Deportes. Leonor dijo de la campeona que es "un ejemplo de superación e inspiración, dentro y fuera de la pista".

## Su primer nido de amor con Iñaki



Cristina e Iñaki se instalaron en un piso en este edificio en 1998 y allí dieron la bienvenida a sus tres hijos mayores. Lo vendieron para comprarse en 2004 el polémico palacete de Pedralbes.

**HA VUELTO A COMPRAR UN PISO EN EL EDIFICIO EN QUE VIVIÓ CON URDANGARIN**

# Cristina, cada vez más cerca de Barcelona

La hermana del rey Felipe ha pagado dos millones de euros por el que será su refugio en España y vivirá a caballo entre Ginebra y la ciudad donde tuvo sus años más felices con su exmarido y sus hijos

La infanta Cristina (59) ya no tiene nada que le ate a Ginebra desde que su hija Irene dejó de estudiar allí y viaja muy habitualmente a Barcelona por su trabajo.



La vida de Cristina de Borbón sucede a caballo entre Suiza y España desde hace tiempo. La hermana del Rey visita Barcelona con mucha asiduidad. Cansada de quedarse siempre en un hotel, Cristina ha adquirido el que será su refugio en la capital catalana. Se trata de un piso en Pedralbes valorado en dos millones de euros en el mismo edificio en que vivió sus primeros años de casada junto a Urdangarin.

## NO QUIERE SER SHAKIRA

Tras conocerse la noticia de esta compra, el entorno de Cristina –que posiblemente pudo ser también el entorno del Rey emérito– se apresuró a desmentir que la ex de Urdangarin tuviera intención de instalarse definitivamente en Barcelona y que es feliz en Ginebra en su piso de alquiler en el que ya no vive ninguno de sus hijos. Que se insista en que Cristina no vivirá en Barcelona seguramente está relacionado con que Cristina quiere evitar a toda costa que le ocurra lo mismo que a Shakira y pasará solo los días justos en España para que no se le exija fijar la residencia fiscal en nuestro país.

Por E.C. Fotos: Agencias.

En el mismo barrio de Pedralbes vive también Pablo (23), que juega en un equipo de balonmano. Su hijo Miguel vive en Zarzuela con la reina Sofía y Juan e Irene están en Londres.

Colate, muy alterado, habla con María, la cuñada de Paulina Rubio, en la estación del AVE de Segovia, donde estaba previsto que Paulina recogiera a su hijo. Al lado, el hermano de Paulina, Enrique, haciendo una llamada.

El hijo de Colate y Paulina Rubio cumple 14 años el 16 de noviembre. Sus padres se separaron cuando él tenía 2 y desde entonces la lucha por su custodia ha mantenido enfrentados a Colate y Paulina.

EXCLUSIVA

LA CANTANTE NO SE PRESENTÓ A RECOGER AL HIJO QUE TIENEN EN COMÚN

# Colate, bronca en plena calle con el hermano de Paulina

El empresario se negó a entregar al hijo que tiene con la cantante al tío del pequeño. "Tiene que venir ella", gritó

El culebrón que Colate Vallejo-Nágera y Paulina Rubio protagonizan desde que en 2012 decidieron poner fin a su matrimonio, no parece tener fin. La custodia de su hijo, que ha cumplido ya 13 años, les sigue teniendo en pie de guerra y hace unos días el empresario se enzarzaba por ese motivo en una fuerte discusión con el hermano de Paulina, Enrique, y su mujer, María Escrivá, junto a la estación del AVE de Segovia. Colate, que tiene intención de instalarse a vivir en España, donde se encuentra inmerso en un nuevo proyecto profesional, se había citado con Paulina Rubio para realizar el intercambio de su hijo, pero la cantante no apareció.

## PAULINA PERDIÓ EL AVIÓN

Al parecer, estaba previsto que el pequeño, que lleva un tiempo con su padre en Pedraza (Segovia), donde tiene una casa su tía Samanta Va-

Colate, que desde septiembre es presidente del Badajoz F.C., tiene varios proyectos profesionales en España, donde ha decidido instalarse a vivir. Actualmente está en Pedraza (Segovia) donde su hermana, Samantha, tiene una casa y un restaurante.

Colate parecía no entender ni estar dispuesto a aceptar lo que ocurría. Finalmente se negó a entregar a su hijo a sus tíos maternos y se lo llevó de vuelta con él.



El hermano y la cuñada de Paulina, siguen escuchando a Colate mientras su sobrino ya vuelve a estar en el coche de su padre.

llejo-Nágera, regresara con su madre que vive en Miami. Y a juzgar por la bronca que Colate tuvo en plena calle con su excuñado, era la cantante en persona la que tenía que recoger al pequeño. "Tengo un email de la madre diciendo que tengo que estar aquí. Yo estoy aquí, me lo ha pedido la madre y estoy cumpliendo... Pues me avisa: 'Que he perdido el vuelo", recriminaba el empresario a los tíos maternos de su hijo. "La madre tiene que venir aquí", puntualizaba muy enfadado.

**“Tengo un email de Paulina diciendo que tengo que estar aquí. Yo estoy cumpliendo”, gritó Colate**

**El hermano de Samantha Vallejo-Nágera ha dejado Miami y ahora vive en España**

Finalmente y ante la atenta mirada de su hijo, que fue testigo silencioso del enfrentamiento, Colate se lo llevó de nuevo con él. No hubo intercambio.

## LA GUERRA SE RECRUDECE

Este tenso encuentro pone de manifiesto que la relación entre Colate y Paulina Rubio es cada día más insostenible. Y podría empeorar con la decisión del empresario de dejar Miami, donde ha seguido viviendo para poder estar al lado de su hijo. En los planes de Colate entraría luchar para conseguir traerse a su hijo a España. El joven, que mantiene una excelente relación con la familia de su padre, sigue viviendo con su madre en Miami.

## ÚLTIMO ENFRENTAMIENTO

Hace tan solo dos meses, la expareja tuvo de nuevo un enfrentamiento por la custodia de su hijo. Mientras el niño estaba en España con su padre, la cantante pidió una audiencia de emergencia a la corte familiar de Miami asegurando que Colate había retenido más tiempo del necesario a su hijo. Finalmente se ordenó que el menor regresara con Paulina Rubio en una fecha determinada.

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Agencias.

Paulina Rubio acudió a un tribunal de Miami porque, según ella, Colate se demoraba en devolver al niño y se fijó una fecha para el regreso del pequeño. Desde que se separaron en 2012, la pareja está en guerra por su pequeño.

TRAS PERDER A SU MARIDO
Y A SU HIJA CARITINA

# Cari Lapique, muy arropada en su vuelta al trabajo

Retoma su día a día con el apoyo de su hija Carla, su hermana y sus amigas. En agosto sufrió dos pérdidas irreparables con solo quince días de diferencia



**Carla no se separa de su madre**

"Abuela de vuelta al trabajo", escribió Carla junto a esta foto del primer día que Cari volvía al showroom de ropa que regenta en Madrid.

Cari Lapique ha vivido su peor verano. El 7 de agosto fallecía su marido, Carlos Goyanes, en su casa de Marbella. Solo quince días después, moría repentinamente su hija Caritina en la misma casa.

**Su hermana Myriam, muy pendiente**

Myriam Lapique se ha instalado en casa de Cari para estar con ella en estos días de duelo.

Nuria González, viuda del empresario Fernández Tapias, fallecido hace un año, y amiga de Cari no faltó a la cita.

Aún de duelo por la inesperada pérdida de su marido y su hija mayor, Cari Lapique retoma con prudencia su día a día. El primer paso ha sido volver al trabajo y al showroom que regenta en Madrid. En un momento tan crucial, Cari estuvo arropadísima por sus grandes amigas y, por supuesto, por su hermana Myriam, volcada en ella desde que Carlos Goyanes y Caritina fallecieron en agosto con quince días de diferencia. Myriam se ha mudado a vivir con ella.

Por E. Cebrián Fotos: Europa/Gtres/Redes..

Otra de las amigas de Cari es Carla Pereyra, la esposa de Diego Simeone.

Ana Rosa Quintana está muy volcada en su amiga Cari. La presentadora recibió en directo en su programa la terrible noticia de la muerte de Caritina.

PIDEN PARA ELLA
16 AÑOS DE PRISIÓN

# Ana Duato, contra las cuerdas

Pese a que el fiscal ha rebajado a la mitad la petición de pena de cárcel, considera que la actriz "tuvo la voluntad de no declarar sus verdaderos ingresos" para defraudar a Hacienda

Ana Duato (56) se sienta en el banquillo, dentro del caso Nummaria, acusada de defraudar presuntamente 1,9 millones de euros a Hacienda entre los ejercicios 2010 a 2017. La actriz ha devuelto 838.000 euros de la deuda.

La pesadilla de Ana Duato continúa. Cuatro meses después de iniciarse el juicio en el que la fiscalía anticorrupción la acusaba de varios delitos de fraude fiscal, la actriz oía sobrecogida el pasado 23 de octubre los informes finales del fiscal en la vista oral que se sigue en la Audiencia Nacional. El fiscal Tomás Herranz señaló que la actriz se sirvió del despacho de asesoría fiscal Nummaria, que da nombre al caso, con "la voluntad de no declarar sus verdaderos ingresos" para defraudar así a Hacienda. El fiscal que en un primer momento pedía para Ana 32 años de prisión por los 1,9 millones de euros que presuntamente habría defraudado, pide en su último informe 16 años. Una cantidad menor a la que



Imanol Arias (68) reconoció en julio haber defraudado 2,7 millones de euros y evitó ir a prisión. La fiscalía le pedía 27 años.

**Imanol Arias fue condenado a dos años y una multa**

pidió en septiembre cuando ya rebajó la petición de pena a 22 años después de decidir retirar la acusación por dos ejercicios fiscales, el de 2016 y el de 2017. Un último informe de la Agencia Tributaria incorporado a la causa estableció entonces que las cantidades defraudadas esos dos años eran menores y por tanto dejaban de ser delito.

## UN CAMBIO REPENTINO

La pena es ahora menor, pero, tras cuatro meses de juicio, Herranz sigue firme en su decisión de considerar a Ana Duato culpable de fraude.

El fiscal argumenta en su informe que hasta el año 2006, la actriz declaraba y tributaba "como es debido". Según explica, Ana Duato había pagado a Hacienda hasta ese año el 43% de sus ingresos, un total aproximado de 400.000 euros, que disminuyó hasta el 25% en el momento en el que la actriz empezó a acudir al despacho Nummaria, que regentaba Fernando Peña, hoy en el banquillo junto a Ana y otros acusados, también clientes de su despacho. El fiscal considera que Nummaria habría pasado los derechos de imagen de Ana a una empresa de manera que la actriz tributaba como empresa, que tiene una fiscalidad menor. Es ahí donde la fiscalía argumenta que la conducta de Ana Duato tuvo la finalidad de obtener "un enriquecimiento injusto buscado expresamente".

**El pacto de Imanol con la fiscalía no beneficia a Ana ya que indica que en la gestoría a la que acudían los dos existía una actividad ilícita**

## ACUERDO PELIGROSO

Ana podría estar más cerca que nunca de la cárcel. Teniendo en cuenta que el fiscal ya ha elevado sus conclusiones a definitivas, a la actriz se le acaba el tiempo para poder llegar a un pacto de conformidad para eludir el ingreso en prisión. Un pacto al que ella se ha negado desde el principio y que sí aceptó su compañero en la serie 'Cuéntame cómo pasó', Imanol Arias. El actor reconoció los hechos y evitó la cárcel aceptando una pena de dos años y el pago de una multa, algo que no beneficia en nada a Ana, ya que establece un indicio de que en el despacho Nummaria tenían lugar actividades ilícitas.

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Agencias.

Ana se ha declarado siempre inocente. Asegura que confiaba plenamente en la asesoría del despacho Nummaria. La actriz se ha negado a hacer un pacto con la fiscalía. Algo que aún está a tiempo de hacer.



**Una historia de casi cuatro años que terminó**

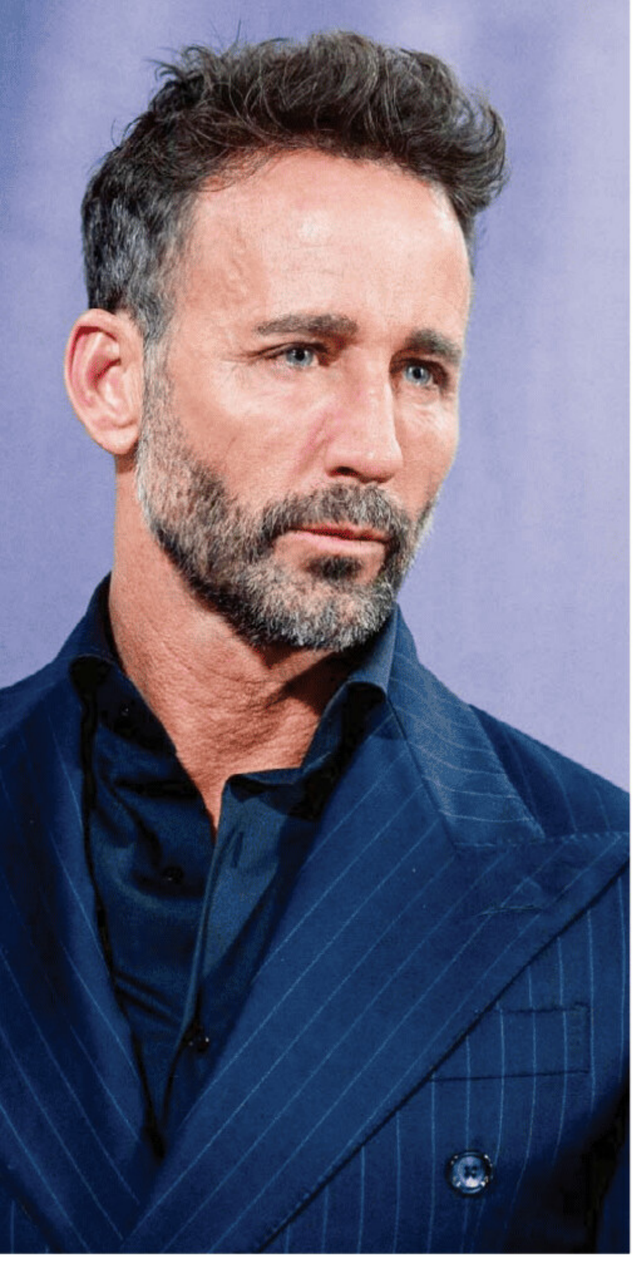
María José Suárez rompió en junio con Escassi al conocer la existencia de Valeri tras regresar de un crucero con el jinete.

## NO SE HABLARON NI CRUZARON UNA MIRADA

# Escassi y Valeri se ven las caras en el juzgado

El jinete ha ratificado la denuncia por amenazas que puso contra la mujer con la que mantuvo los encuentros íntimos que provocaron su ruptura con María José Suárez. Ella asegura que le ha denunciado por revelación de secretos

Álvaro Muñoz Escassi (51) a la salida del juzgado de la Plaza Castilla, donde ha denunciado a Valeri por amenazarle presuntamente con revelar información sobre él.



El enfrentamiento entre Álvaro Muñoz Escassi y Valeri Cuéllar, la mujer con la que el jinete mantuvo el encuentro sexual que provocaría su fulminante ruptura con María José Suárez, ha llegado a los juzgados. Hace unos días, los dos se veían las caras ante el juez. Un reencuentro frío y distante en el que no cruzaron palabra y ni siquiera se miraron. "Yo a un lado y él al otro", dijo Valeri a su salida de los juzgados de la plaza Castilla de Madrid.

## "QUE LA JUSTICIA DECIDA"

Álvaro Muñoz Escassi se presentaba ante el juez, tal como contó él mismo, para ratificar la demanda por amenazas que había interpuesto contra Valeri. "Ahora hay que dejar que la justicia decida lo que sea", dijo Escassi al salir del juzgado. Según la demanda, Valeri presuntamente habría amenazado al jinete con revelar informaciones de su vida privada. Después de hablar con el juez, el jinete se mostraba tranquilo, pero no quiso contar más.

**"Yo no tengo miedo de nada. Tengo todas las pruebas para defenderme de la denuncia de amenazas", dijo Valeri**

## DOS DENUNCIAS

Sí lo hizo Valeri, que, muy nerviosa, aseguró que ella salía de ratificar también una denuncia contra Álvaro Muñoz Escassi, en este caso por revelación de secretos. "Teníamos ratificación los dos. Todo está perfecto", aseguró Valeri, que, según ha trascendido, habría demandado al jinete por haber ofrecido detalles de sus encuentros y de su vida privada en las ocasiones que se sentó en un plató de televisión para hablar de su ruptura con María José. "Se la he puesto por los daños que ha hecho conmigo", dijo Valeri tras hablar con el juez.

## PREPARADA PARA LA GUERRA

Una demanda de la que, según confirmaba tan solo unos días antes Escassi en el pograma 'TardeAR', en el que colabora, el jinete no tenía ninguna noticia. "El que puso una denuncia fui yo. A mí me han citado a ratificar mi denuncia. A mis abogados no les consta nada. Yo no tengo ninguna denuncia puesta", insistió Álvaro Muñoz Escassi. "La demanda ha sido admitida, ya le llegará la notificación en cualquier momento", eran las palabras de Valeri a la salida del juzgado. "No tengo miedo de nada. Tengo todas las pruebas para defenderme de la denuncia de amenazas", sentenció.

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Gtres/Getty.



Valeri Cuéllar salió nerviosa del juzgado donde asegura haber ratificado una denuncia por revelación de secretos contra Escassi. Le acusa de haber ofrecido detalles de su vida íntima en platós de televisión.

ISA PANTOJA

# Una vida marcada por el desprecio de su familia

Varios testimonios han relatado las humillaciones que Isa sufrió a manos del clan Pantoja desde que fue adoptada en Perú

Después de que Isa (28) denunciara en televisión el trato discriminatorio que recibía por parte de su familia, han hablado la niñera Dulce Delapiedra, el ama de llaves de 'Mi Gitana', Pepi Valladares, y Aguasantas Vilches, ex novia de Manuel Cortés, hijo de Raquel Bollo.



**Una niña que no sonreía**

Isabel Pantoja adoptó a Isa en Perú. Al poco tiempo, la tonadillera regresó a España dejando a Dulce con la niña, solas, en Perú.

Las desgarradoras confesiones de Isa Pantoja en las que desveló los desprecios a los que fue sometida por parte de su familia, han despertado una oleada de testimonios que apoyan sus terribles recuerdos.

## Se enteró en el colegio que era adoptada

Dulce Delapiedra ha revelado en '¡De viernes!' cuál fue la actitud de Isabel Pantoja con su hija a la hora de enfrentar con ella el hecho de que fuera adoptada: "Fue terrible cuando [Isa] se enteró de la adopción, yo le había dicho que se lo contara, que la preparara con un psicólogo. Ella [Isabel Pantoja], como si oyera llover, nada". Después de que a la niña le contaran en el colegio que no era hija biológica de la cantante, Dulce aclaró lo que Isabel dijo a la pequeña: "Le cuenta un cuento chino y tiene el valor de decirle que ha fallecido [la madre biológica]. A mi niña le ha dado mucho dolor. Eso no se le hace ni a un perro". La niñera relató también cómo fueron los primeros días de convivencia con la niña en Perú: "Mi niña no sonreía, era una tristeza tremenda y estábamos las dos todo el día intentando hacerla reír". A pesar de lo afligida que estaba Isa cuando tan solo tenía unos meses, Isabel Pantoja volvió a España: "Ella [Isabel Pantoja] me dejó allí". Isabel fue a la Feria de Abril y a la comunión de su sobrina Anabel Pantoja.

## Ignorada y víctima de racismo en casa

Según el testimonio de Dulce Delapiedra, la familia de Isabel Pantoja no mostró interés alguno en acercarse a la bebé que acababa de llegar a España. "Hasta los cinco años

A Isa le gustaba cantar, así que cuando había visitas, la subían a una mesa para que cantara, algo que le prohibían si no había invitados en la casa.



Dulce asegura que, en varias ocasiones, se la quitaron de en medio para que no fuera testigo de las humillaciones a las que sometían a la niña.



La familia de Isabel Pantoja no conoció a Isa hasta que esta no tuvo cinco años. En la imagen, con su abuela, doña Ana.



Isabel Pantoja encerró en casa a su hija Isa en cuanto se enteró de que la niña tenía novio.



Kiko Rivera tenía una actitud muy machista con su hermana y la humilló llevándola al ginecólogo para saber si era virgen.

no la conocen". Una desgarrada Dulce desveló cómo la ignoraban: "Llegaba la madre y le decían: 'Ay, Maribel, qué graciosa la niña'. Un día la niña le llegó a decir a su madre: 'Mamá, no te vayas, que me critican".

Pepi Valladares también describe con enorme crudeza cómo trataban a Isa Pantoja durante sus primeros años: "A la niña le gustaba cantar y cuando iban invitados a Cantora la subían en una mesa y presumían de ella, pero cuando no había gente no dejaban que cantara. Ellos nunca han aceptado la adopción. Isa era ignorada totalmente, no la miraban. La niña, cuando volvía del colegio, no se atrevía a entrar en la salita a ver a su abuela". Aunque lo peor estaba por llegar. Según el ama de llaves de Isabel, Agustín Pantoja era "el más cruel". Según Pepi, la xenofobia del hermano de Isabel con la pequeña era evidente: "Era racista: llegó a decir que se podía haber quedado en la selva. La llamaba mono y machupichu".

## Humillada en el médico para saber si era virgen

Dulce ha rememorado el dolor que padeció Isa cuando su hermano la llevó al ginecólogo para saber si era virgen: "No se puede ser más machista con lo que le han permitido al hermano. Fue brutal". Cuando Isabel Pantoja supo que su hija ya no era virgen la encerraron en casa.

## Trasquilones para que no saliera de Cantora

La niñera de Isa Pantoja ha recordado el infierno que vivió la joven una vez que su familia supo que tenía novio. Uno de los peores desprecios lo sufrió cuando Isa tenía 17 años, Isabel cogió unas tijeras de cocina y humilló a su hija para acomplejarla: "Le cortaron el pelo para que no saliera de casa. Fue brutal y nadie hizo nada. Estaba su tío y unas amigas. A mí me quitaron del medio, no presencié lo que ocurrió, pero el hermano disfrutaba con esas cosas. Se sentía orgulloso". La niñera fue quien consoló a una Isa devastada: "Era para irnos corriendo, pero no podía ni siquiera denunciarlo porque estaba sin coche, sin teléfono... Fue inhumano".

**A los 17 años, cuando se enteraron que tenía novio, su madre le cortó el pelo a trasquilones para que no saliera, relató Dulce**

## Vejada al ser regada con una manguera por Kiko

Aguasantas Vilches, exnovia de Manuel Cortés en la época en la que Isa vivió una de las vejaciones más traumáticas, también ha dado la cara. "Ella [Isa] me contó que un niño fue a verla a casa de Kiko y que se había saltado un muro como gesto de amor". Cuando Kiko se enteró de que su hermana tenía una relación adolescente comenzó el infierno para Isa: "Empieza a ponerse muy furioso, discuten, levantan a la niña de la cama y él se queda en el salón. La niña echa para correr fuera y Manuel me contó que Kiko fue detrás de ella y dice que no sabía si había llenado un cubo de agua con hielo, le ha puesto semidesnuda y le ha dado con la manguera. Supuestamente, le gritaba: '¡Sucia!' Isabel sabe que le va a hacer algo, pero se va para no saber qué le va a hacer".

Por K. Izaguirre. Fotos: Agencias/Archivo.

# **PROBADOS Y PREMIADOS**
# POR EL JURADO MÁS EXIGENTE,
# **EL CONSUMIDOR**

APROBADO
SABOR DEL AÑO
by monadia
Producto probado por consumidores
2024

saboresyconsumidores

SABOR DEL AÑO España

www.saboresyconsumidores.com

Mahou recomienda un consumo responsable. 5,5°

LA ACTRIZ SILVIA ALONSO

# Broncano celebra su segundo Ondas con su pareja

El presentador de 'La Revuelta' y su novia pasaron la mañana del domingo de compras en un centro comercial, donde se mostraron muy cariñosos

David Broncano (39) y Silvia Alonso (34) compraron algo de comida y regresaron a casa para disfrutar de un domingo tranquilo. El cómico recibirá el 14 de noviembre en Barcelona el Premio Ondas a mejor programa de entretenimiento por 'La Revuelta', un galardón que ya obtuvo en 2019 por 'La Resistencia'.

Sílvia, que ha aparecido en la serie 'Tierra de Lobos' y en 'Instinto' junto a Mario Casas, llevaba, como su novio, ropa ancha y cómoda.

El cómico y la actriz se fundieron varias veces en un apasionado beso mientras compartían compras.

David Broncano saborea el que es, sin duda, uno de sus mejores momentos. Triunfando cada noche en TVE con 'La Revuelta', el éxito le sonríe también lejos de las cámaras, donde ha encontrado en la actriz Silvia Alonso una compañera perfecta. Juntos celebran estos días que 'La Revuelta' va a recibir un Premio Ondas como mejor programa de entretenimiento. Un reconocimiento que Broncano ya consiguió con 'La Resistencia' en 2019.

## COMO UNA PAREJA MÁS

La pareja, que se conoció en 2021 cuando la actriz fue invitada a 'La Resistencia' pero no confirmó su romance hasta hace un año, se dejó ver hace unos días por Madrid disfrutando de una mañana de domingo en un centro comercial. David y Silvia paseaban cogidos de la mano y, aunque intentan siempre pasar desapercibidos, se mostraron muy cariñosos y enamorados besándose en varias ocasiones.

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Gtres.

**David y Silvia pasearon en todo momento cogidos de la mano**

Broncano y Silvia son inseparables. Se conocieron en 2021 cuando él la invitó a 'La Resistencia' pero no fue hasta el año pasado que confirmaron su noviazgo.

EN PLENA TREGUA CON SU HIJO JOSÉ MARÍA

# Carmen Borrego cumple años esperanzada

La colaboradora llega a los 59 años aún alejada de su hijo pero con la posibilidad de ver a su nieto

**Carmen Borrego** cumplió 59 años el 30 de octubre. Días antes, la colaboradora de 'Vamos a ver' salió a comer con unos compañeros de trabajo que le regalaron un ramo de flores.

## Siempre arropada por su marido

La hermana de Terelu tiene en su marido, José Carlos Bernal, a su mayor apoyo. La pareja celebró en julio su treinta aniversario de boda.



Carmen y su marido estuvieron mirando decoraciones y regalos de Halloween.

Carmen Borrego ha celebrado estos días su 59 cumpleaños. La colaboradora los cumple el 30 de octubre pero días antes ya salió a comer con unos compañeros de trabajo, que le regalaron un bonito ramo de flores. Durante estos días también se la ha podido ver de compras con su marido, José Carlos Bernal, que ha sido su gran apoyo a lo largo de todos estos meses, marcados por el distanciamiento con su hijo, José María Almoguera.

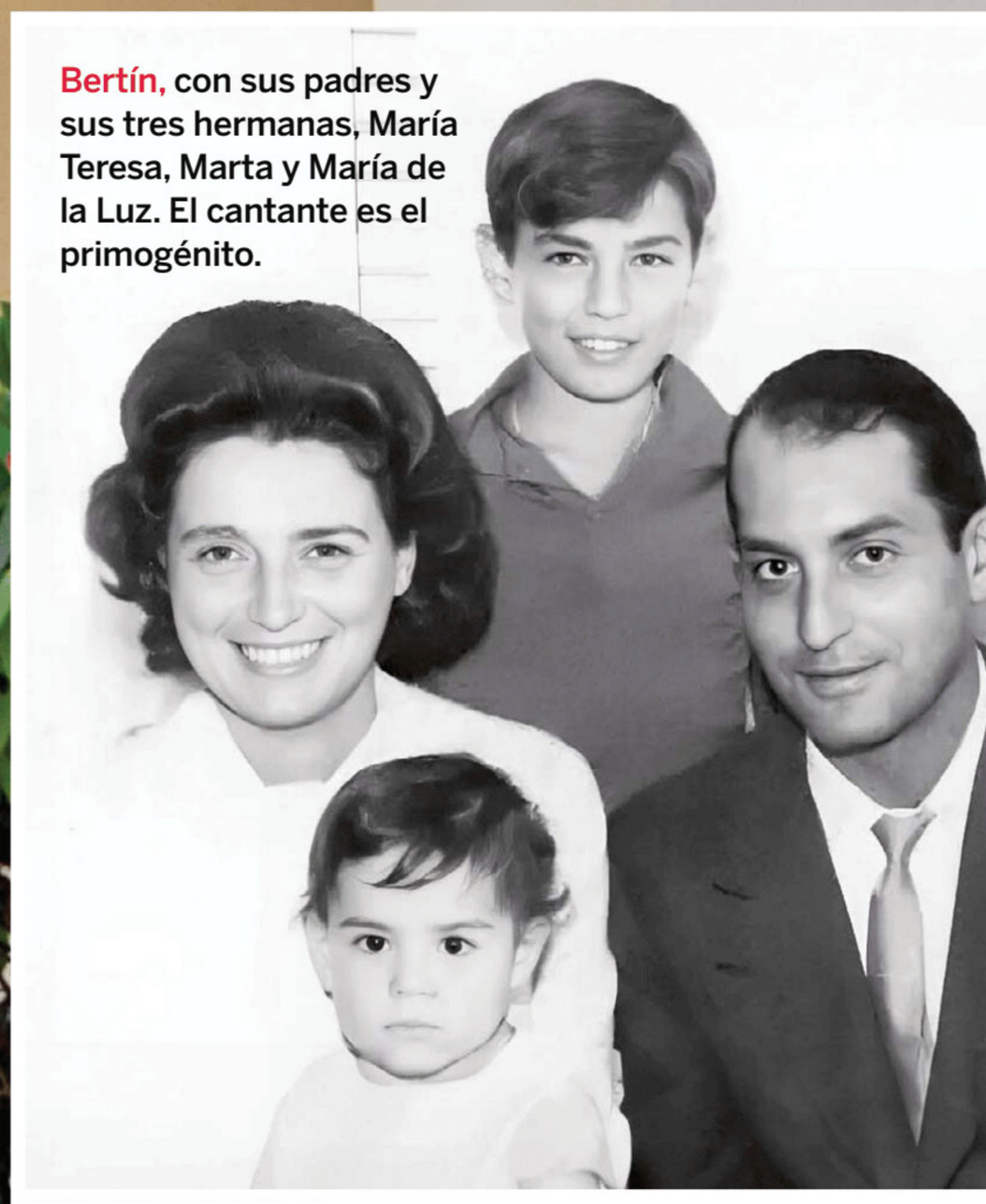
## UNA PROMESA CUMPLIDA

El matrimonio estuvo mirando globos y decoraciones infantiles de Halloween, lo que hace pensar que, a lo mejor, querían comprar algo para el nieto de Carmen. Después de unos meses muy movidos en los que se han dedicado cruces de reproches, la guerra con su hijo José María está ahora mismo en un punto de no agresión. En su entrevista en '¡De viernes!', el hijo mayor de Carmen se mostró muy conciliador con su madre y le dijo: "Me he equivocado en muchas cosas, lo asumo. Quiero que veas a mi hijo y que hagas de abuela". Carmen entró en directo en el programa por teléfono y, de entrada, comentó: "Creo que mi hijo y yo tenemos muchas conversaciones pendientes. Le agradezco el ofrecimiento que me acaba de hacer. Creo que tenemos que solucionar las cosas y los niños no son culpables de nada". Sin embargo, continuó con reproches que descolocaron a su hijo: "No he ejercido de abuela porque no se me ha dejado". José María mostraba su sorpresa ante la reacción de su madre: "Pensaba que se iba a poner contenta cuando hiciera este ofrecimiento". A pesar de todo, hace unos días, José María estuvo en un evento en Madrid y, cuando le preguntaron por su ofrecimiento a su madre, dijo: "Yo cuando digo algo lo cumplo", con lo que daba a entender que la puerta de su casa está abierta para que Carmen vea a su nieto, aunque dejó claro que la relación con su madre seguía como siempre. Carmen, por su parte, no ha querido confirmar si ha visto o no a su nieto, pero ha sido su sobrina Alejandra, con la que coincide en 'Vamos a ver', quien lo ha aclarado: "Ha pasado lo que tenía que pasar, tampoco hay que aplaudir nada".

**José María le dijo a Carmen que quería que ejerciera de abuela y hace unos días aseguraba que ha cumplido su palabra**

Por E. C. Fotos: Studio24.

Bertín Osborne (69) cumplió con el deseo de su padre y no hizo pública la noticia de su muerte de forma inmediata para poderlo despedir en la más estricta intimidad.



**Bertín,** con sus padres y sus tres hermanas, María Teresa, Marta y María de la Luz. El cantante es el primogénito.

### LA HERENCIA DEL PADRE DE BERTÍN OSBORNE

# Una casa, tres empresas y un título nobiliario

**Fallecido a los 96 años, Enrique Ortiz, conde de Donadío de Casasola, deja un piso de de 237 m² en el centro de Madrid y negocios inmobiliarios y de seguros que gestionaba junto a las hermanas de Bertín**

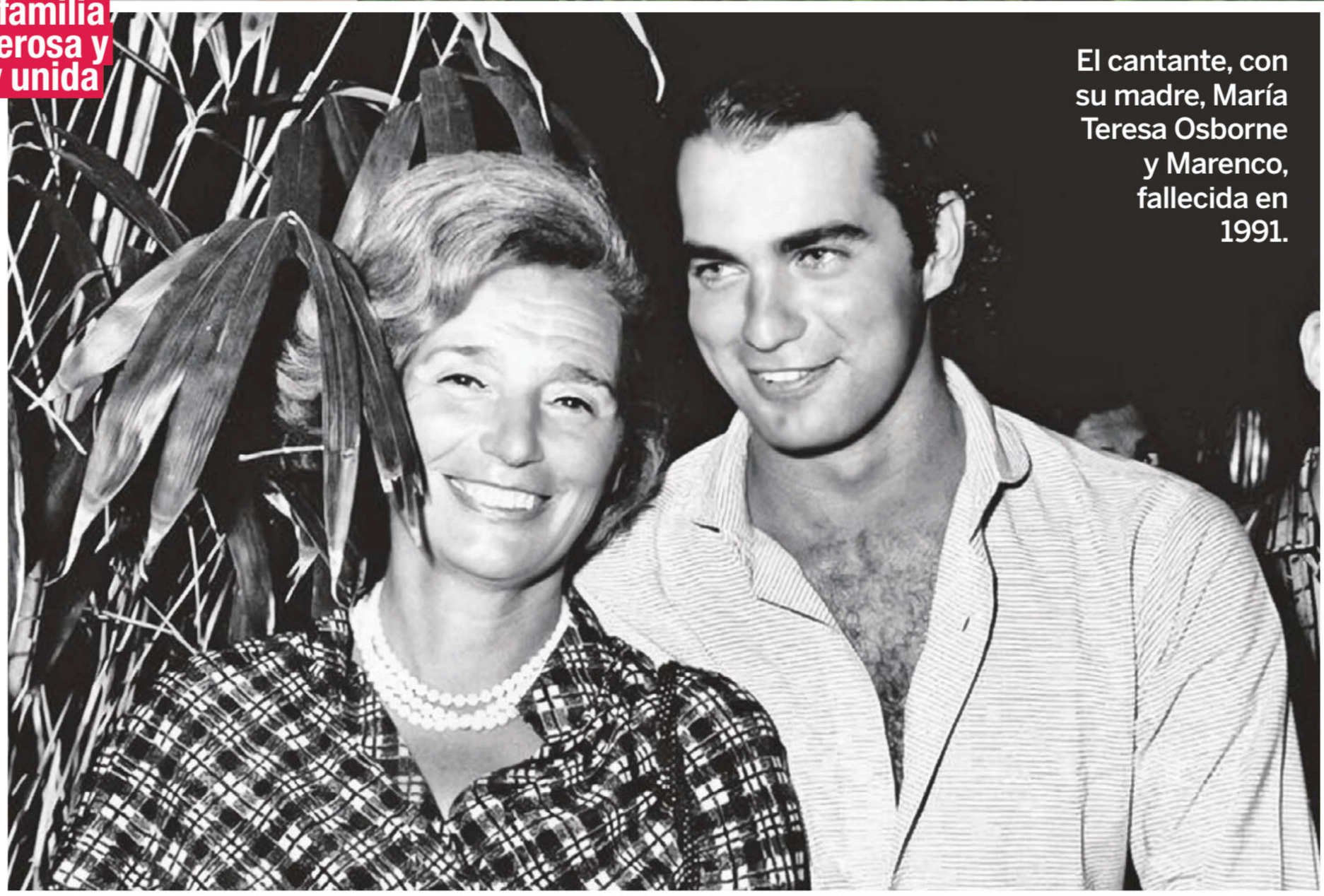
Se fue de la misma manera en la que siempre vivió, discretamente y rodeado solo de los suyos. Enrique Ortiz López Valdemoro, padre de Bertín Osborne falleció el pasado 18 de octubre, a los 96 años, mientras dormía, según explicó el propio presentador, que, cumpliendo con sus deseos, no hizo público el suceso y por tanto lo velaron y se despidieron de él tan solo sus hijos y nietos, nadie más. Sin duda un triste suceso, del que Bertín explicó que dentro de la tristeza ha sido de la mejor forma posible, casi sin enterarse y habiendo gozado de buena salud hasta el último de sus días.

## BERTÍN SERÁ CONDE

Ahora deja en el mundo su mayor legado, que son sus cuatro hijos, dos títulos nobiliarios heredados de su familia materna y un patrimonio nada desdeñable. Uno de los títulos, el condado de Navas, se lo cedió en 1994 a su

## Una familia numerosa y muy unida





El cantante, con su madre, María Teresa Osborne y Marenco, fallecida en 1991.

**“Dentro de la tristeza, se ha ido de la mejor forma posible”, dijo Bertín**

**Enrique Ortiz era conde del Donadío de Casasola, título que podría heredar Bertín**

hija María Teresa, y el otro, el condado de Donadío de Casasola lo ostentó hasta el último de sus días y ahora cualquiera de sus hijos, teniendo preferencia Bertín por ser el mayor, si así lo solicita, podrá heredar el título de su padre.

En cuanto al plano profesional, Ortiz estaba al frente de tres empresas con la ayuda de sus hijas. En 1981 arrancó su andadura como empresario con Oficina de Gestión y Promoción de Inversiones SA, dedicada a la compra-venta de bienes inmuebles y que, pese a registrar poquísima actividad en los últimos años, en las cuentas de 2023 aún estaba valorada en 820.000 euros. En 1986 dio de alta Cs Osborne SL, dedicada al sector de los seguros, en los últimos años en calidad de entidad colaboradora, y que estaba valorada, según datos de 2023, en 243.000 euros. Y dedicada al mismo sector, en 1987, emprendió con Prestaciones Sociales Salinas Blancas SL que fue tan bien como la anterior y mantenía en la actualidad un activo de 243.000 euros. Sin duda una larga y fructífera trayectoria.

### UN PISO EN MADRID

Pero sin duda, la joya de la corona de su patrimonio es la casa en la que siempre vivió, sobre todo por su excelente ubicación en el centro de Madrid, concretamente en el Paseo de la Habana, un segundo piso con 237 metros cuadrados que, teniendo en cuenta el valor de mercado actual estaría valorado entre 1,3 y 1,7 millones de euros, según su estado de conservación interior.

No cabe duda de que pese al dolor que supuso para él perder a su mujer, María Teresa Osborne y Marenco en 1991, Enrique Ortiz supo reponerse y seguir viviendo, llevar adelante todos sus proyectos e incluso volverse a enamorar, pues según contó el propio Bertín en uno de sus programas en 2017 explicó que tenía una novia: “Mi padre tiene más años que un bosque, pero sigue igual de cachondo, tiene una novia… El otro día lo llamo y le digo si nos vamos a comer, y me responde: ‘Es que hoy no puedo… Es que he conocido a alguien”, fueron sus palabras exactas y aunque se desconoce si esa relación continuaba, lo que sí sabemos es que el padre de Bertín fue un hombre que trató de disfrutar hasta el último de sus días.



El padre de Bertín era, según dijo el cantante en 2017, “un cachondo. Tiene más años que un bosque, el otro día lo llamo y me dice que ha conocido a alguien”.

Por Noelia Zazo. Fotos: Mediaset/Agencias.

Anna Padilla (27), muy afectada también por la muerte de su tío, estuvo muy pendiente de su madre durante el funeral, que se celebró en la parroquia Nuestra Señora del Carmen.

## PAZ PADILLA DICE ADIÓS A SU HERMANO BAILANDO EN ZAHARA DE LOS ATUNES

# "Su alegría tenía que estar en su despedida"

### Tras un emotivo funeral, Paz, su hija y toda la familia organizaron una fiesta en el chiringuito que regentaba Luis, que murió a los 57 años




Los emotivos mensajes de las muchas coronas que llegaron.

En Zahara de los Atunes, el mismo lugar donde hace cuatro años despidió a su gran amor, Antonio Juan Vidal, Paz Padilla decía adiós a su hermano, Luis, que murió de forma repentina el pasado domingo 20 de octubre a los 57 años. Tras el emotivo funeral, que se celebró en la parroquia Nuestra Señora del Carmen, la actriz, que se dejó ver abatida y cogida de la mano de su hija, Anna Ferrer, había preparado con el resto de la familia una despedida muy especial. Un adiós en el que los rostros de dolor dieron paso a risas, bailes y diversión. Todo en recuerdo de Luis, un hombre muy querido en el pueblo, donde regentaba el chiringuito El Trompeta.

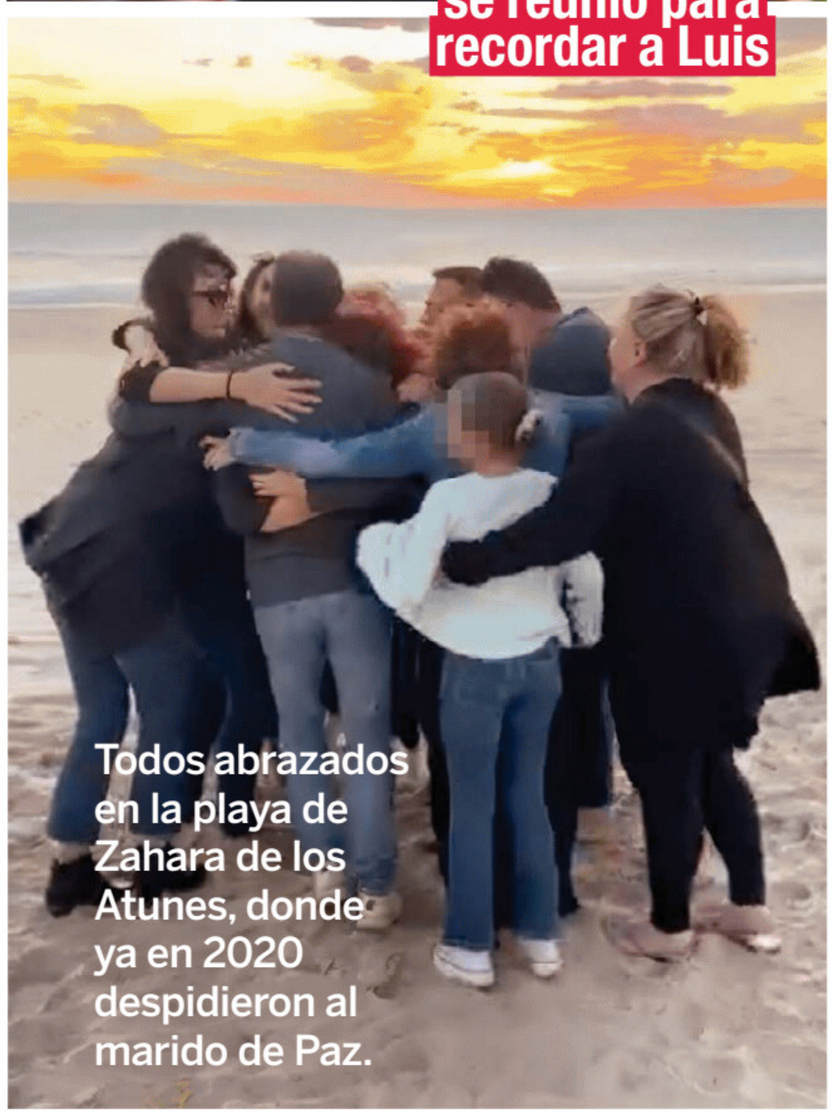
## UN BRINDIS POR LUIS

Y fue en ese lugar donde todos se dieron cita para brindar por él. "Su alegría y sus ganas de disfrutar tenían que estar en su despedida, así lo vivimos antes con los nuestros que se fueron y así lo hemos vivido en su marcha", dijo Paz, que en esa misma playa, hace cuatro años, despidió a su marido disfrutando de un bonito



Paz (55) bailando en la fiesta que la familia organizó para recordar a Luis con alegría.

## Toda la familia se reunió para recordar a Luis



Todos abrazados en la playa de Zahara de los Atunes, donde ya en 2020 despidieron al marido de Paz.

atardecer. Esta vez también se sentó en la arena abrazada a su hija y a su hermana Lola para despedir un día en el que Luis estuvo más presente que nunca. "Nos vemos en cada atardecer en El Trompeta", escribió Paz.

"Somos una familia preciosa, nos queremos muchísimo, nos apoyamos y sabemos que ellos nunca se van, están en nuestro corazón. Cuando hay amor nada se va. Ahora tenemos que intentar sufrir lo menos posible y apoyarnos", dijo en el funeral.

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Agencias/Redes.



La actriz, que en cuatro años ha perdido a su madre, su marido y sus suegros, caminó tras el coche fúnebre cogida de la mano de Lola y Manolo, dos de sus seis hermanos. Luis era muy querido en Zahara de los Atunes, donde regentaba el chiringuito El Trompeta.

ELISA MOULIAÁ DENUNCIA A ÍÑIGO ERREJÓN POR AGRESIÓN SEXUAL

# “Me tiró sobre la cama, se sacó el miembro y me lamió los pechos”

La actriz de ‘Águila Roja’ relata la estremecedora experiencia que vivió hace tres años con el exdirigente de Sumar, al que muchas otras mujeres han definido como un “maltratador psicológico”

# *La hora negra*



por
Mayka Navarro



**Íñigo Errejón dimite y reconoce su comportamiento machista**

Íñigo Errejón (40) dimitió el pasado jueves 24 de octubre tras admitir haber tenido un comportamiento machista. El hasta entonces portavoz de Sumar en el Congreso de los Diputados negó, sin embargo, haber cometido un delito.

Elisa Mouliaá (35), que actualmente colabora en 'Zapeando', es la única denunciante que ha hecho pública su denuncia. El resto de mujeres permanecen en el anonimato.

La vergüenza debe cambiar de bando". Lo advirtió con la cabeza bien alta Gisèle Pelicot, la mujer drogada por su marido y violada durante años por más de medio centenar de hombres que desde hace semanas se juzgan en Francia. Su frase a las puertas del tribunal en el que los acusados esconden el rostro se ha convertido en un lema que agita las conciencias de una sociedad incapaz de soltar el lastre del machismo y sus violencias.

Y es precisamente a ese otro bando, el de las víctimas que no tienen de qué avergonzarse, al que se ha sumado la actriz Elisa Mouliaá tras denunciar públicamente y en una comisaría de la Policía Nacional al que fuera dirigente de Podemos y de Sumar, Íñigo Errejón, de agresión sexual.

## UN PRIMER MENSAJE ANÓNIMO

Todo empezó con un mensaje anónimo hecho público por la periodista Cristina Fallarás en el que denunciaba que un "político muy conocido de Madrid" era un "maltratador psicológico" y un "verdadero monstruo". La periodista no citaba a nadie. No hizo falta. A las pocas horas, todos en su formación ya sabían a quién se estaba refiriendo y ese mismo día le pidieron explicaciones. Errejón admitió su comportamiento machista, negó haber cometido ningún delito y aseguró que todas sus relaciones sexuales habían sido consentidas.

## EL RELATO DE LA VÍCTIMA

Tras difundirse el nombre de Errejón, Mouliaá dio un paso al frente y se identificó públicamente como la víctima del político. Su denuncia en comisaría no tardó en conocerse. La víctima explicó a las agentes cómo en el camino a una fiesta a la que llevó al político, el hombre tuvo "una actitud dominante" y que ya en el ascensor de camino al evento la "agarró (...) fuertemente de la cintura y la comenzó a besar introduciéndole su lengua en el interior de su boca, dejándola sin respiración y de una forma violenta".

Elisa Mouliaá aseguró que ya en la fiesta Errejón la "introdujo en una habitación de la casa", que el ya exdirigente de Sumar "cerró con pestillo para impedir que pudiese escapar

**Elisa relata en su denuncia que Errejón la "introdujo en una habitación, cerró con pestillo y le tocó los pechos y los glúteos diciendo 'cómo me pones"**



Elisa actualmente colabora en el espacio 'Zapeando', de La Sexta. En RTVE presentó el espacio de humor 'TVEmos'.



La actriz se hizo muy popular por su personaje de Irene en la serie 'Águila Roja'. En la imagen con Francis Lorenzo.

**Una larga carrera en televisión**

y comenzó a besar y tocar" a la actriz "por distintas partes de su cuerpo, sobre todo en la zona de los pechos y de los glúteos" al tiempo que "le decía frases lascivas del tipo 'cómo me pones'" y "le llegó a quitar el sujetador". En ese momento, relató, la empujó "sobre la cama y el denunciado se sacó su miembro viril, comenzando a lamer la zona de los pechos de la declarante". Una actitud ante la que Mouliaá "recuerda que se sintió paralizada y que no consintió nada de lo que sucedió, y que fue en ese momento cuando le dijo que ella quería seguir en la fiesta, argumentando que su amigo se había quedado solo". Unos hechos que ya se investigan en un juzgado de Madrid por un presunto delito de agresión sexual.

## UNA LARGA TRAYECTORIA

Elisa Mouliaá es una actriz y presentadora madrileña nacida en 1989 que el pasado septiembre se incorporó al equipo de 'Zapeando', de La Sexta. Comenzó en el teatro a los ocho años y se formó en el Estudio Internacional Juan Carlos Corazza mientras alternaba con los estudios de Psicología en la Universidad Autónoma de Madrid. Antes de su llegada al programa presentado por Dani Mateo, la mujer había conducido desde 2015 el espacio de humor de La1 'TVEmos'. Lleva casi dos décadas participando en series de televisión. Tras su primera aparición en 2006 en 'Génesis, en la mente del asesino', encadenó varios papeles menores en diferentes producciones hasta consolidarse, en 2010, en el elenco de la serie de RTVE 'Águila Roja', interpretando al personaje de Irene durante varias temporadas. En cine ha participado en películas como 'Al final todos mueren' y 'Embarazados', protagonizada por Paco León y Alexandra Jiménez.

La de la actriz es la única denuncia contra Iñigo Errejón que ha llegado a un juzgado, pero no es la única mujer que le señala. Varias han hablado en los últimos días en medios de comunicación, manteniendo el anonimato, y describiendo un mismo patrón de conducta obsesivo, manipulador, dominante, misógino y machista. En una entrevista con elDiario.es, una de ellas relató su relación con el exportavoz de Sumar, basada en el ejercicio de poder y la cosificación que las expertas también califican de violencia machista, aunque diste de los hechos que pueden ser constitutivos de delito narrados por Mouliaá.

## MÁS TESTIMONIOS

Para esta otra presunta víctima anónima, la relación que mantuvo con Errejón supuso un punto de inflexión en su vida, una experiencia que la hizo sentir mal consigo misma hasta tal punto que luego le costó volver a establecer relaciones de pareja en términos "menos tóxicos". Con el político todo fue desde el principio un vínculo en el que él pedía y ella accedía, en el que él ordenaba y ella satisfacía esos deseos al instante para evitar el castigo de su silencio o su enfado. Un patrón muy similar al descrito por otra mujer que le conoció en Sevilla años atrás, cuando Errejón todavía

**"Era un buen novio y un misógino que volvía a casa con normalidad después de agredir a una mujer de 20 años", dice su ex Rita Maestre**

no había adquirido la proyección pública. En una entrevista a El Salto, la mujer describió tres citas en las que sin previo consentimiento el político se mostró "violento".

## VIVIR EN UN ESTADO DE ALERTA

El caso Errejón, como otros protagonizados por personajes con un perfil público empático y amable, genera una gran perturbación porque rompe con la idea tradicional del monstruo desconocido que nos aborda en mitad de la noche para violarnos. Un patrón que durante demasiado tiempo "ha protegido a innumerables delincuentes con bata, corbata o sotana", como explica la pensadora feminista Christine Bard. La realidad nos demuestra a diario que quien viola, agrede o acosa no acostumbra a ser un desconocido que te aborda por la calle, sino que mayoritariamente es alguien a quien conoces o con quien compartes tu cotidianeidad y tu zona de confianza. Y es esa banalidad lo que hace que este caso y otros parecidos nos resulte escalofriante porque nos obliga a las mujeres a un estado de alerta permanente incluso en el que se supone que debe ser nuestro espacio seguro.

## "PROFUNDAMENTE ENGAÑADA"

Por el momento, el exlíder de Sumar tras anunciar su retirada de la política ha publicado una carta en la que no hace referencia a las acusaciones, pero en la que deja algunas justificaciones a unos comportamientos que asocia al patriarcado. "He llegado al límite de la contradicción entre el personaje y la persona", apunta. "En la primera línea política y mediática se subsiste y se es más eficaz, al menos así ha sido mi caso, con una forma de comportarse que se emancipa a menudo de los cuidados, de la empatía y de las necesidades de los otros. Esto genera una subjetividad tóxica que en el caso de los hombres el patriarcado multiplica, con compañeros y compañeras de trabajo, con compañeros y compañeras de organización, con relaciones afectivas e incluso con uno mismo", añade.

Varios de sus compañeros han admitido hasta qué punto el comportamiento de Errejón era conocido y lo mal que se valoraron las denuncias anónimas que llegaron a los dirigentes de la formación. Desde Tania Sánchez, a Mónica García, pasando por Pablo Iglesias, han admitido que escucharon en el pasado hablar del comportamiento de Errejón con las mujeres. Pero el más significativo de los relatos ha sido el de Rita Maestre, portavoz de Más Madrid en el consistorio de la capital y expareja de Errejón durante años. En una carta la política aseguró sentirse "profundamente engañada". Un escrito con el quiso "contestar" a quienes han especulado sobre el grado de conocimiento que tenía de las conductas de la que era su pareja al que define como un "buen novio que a la vez era un misógino que volvía a casa con normalidad después de agredir a una mujer de 20 años".



**"He llegado al límite de la contradicción entre el personaje y la persona..." escribió el exlíder de Podemos, Sumar y Más Madrid en su carta de dimisión. Hablaba de patriarcado y de subjetividad tóxica, pero no hacía ninguna referencia a las acusaciones.**

## LAPIDADA EN LAS REDES

A ninguna mujer que ha sufrido una agresión sexual puede pedirse o exigirse que hable, o que muestre quién es, porque romper el silencio todavía supone exponerse a la duda, al dedo que la señala y al ojo que la juzga y que la cuestiona. Que le pregunten a Elisa Mouliaá, lapidada en las redes tras trascender los detalles de la denuncia; o a Cristina Fallarás, a la que cerraron por unas horas la cuenta de Instagram en la que difundió los primeros relatos de las víctimas de Errejón.

Uno de los principales motivos por los que las víctimas de violencia sexual no denuncian es la vergüenza. En España, es el principal motivo que dan casi la mitad de las mujeres encuestadas. De ahí la necesidad de seguir trabajando entre todas para que la vergüenza cambie de bando. Y de ahí el compromiso de este espacio y de esta revista con las víctimas y la difusión de sus relatos.

Síguela en www.lecturas.com

Mario Vaquerizo (50) se cayó del escenario el pasado 19 de octubre durante una actuación en Cáceres y fue ingresado en el Hospital Universitario de esa ciudad.



**Protegido por sus vírgenes y sus santos**

**Mario ha compartido esta foto desde la habitación del hospital, donde se ve el pequeño altar que le acompaña durante su ingreso.**

HA VUELTO A SER INGRESAADO

# Preocupación por la salud de Mario Vaquerizo

El cantante sufrió una grave caída desde el escenario que le provocó fractura en varias vértebras y pérdida de visión

A Mario Vaquerizo aún le queda un camino bastante largo en su recuperación. El pasado 19 de octubre, el cantante se cayó del escenario durante un concierto en Cáceres y tuvo que ser ingresado de urgencia en el Hospital Universitario de la ciudad. Tenía varias vértebras fracturadas, múltiples heridas y pérdida de visión. Mario abandonó el hospital el lunes 21, en silla de ruedas y con collarín. En aquel momento el cantante atendió a la prensa con la simpatía que le caracteriza y se reía de su propia situación. Lo que nadie esperaba era que tuviera que ser ingresado de nuevo pocos días después.

## ALASKA, MUY PREOCUPADA

Mario acudió a un hospital de Madrid para que le realizaran unas pruebas de seguimiento, pero ya no volvió a casa. Alaska, que estaba fuera de España cuando tuvo lugar el accidente y volvió en cuanto pudo, no se ha separado de su marido en todo este tiempo. En su rostro estos días se puede ver gran preocupación.



Mario abandonó el hospital de Cáceres en silla de ruedas. Días después, acudió a un hospital de Madrid para que le realizaran unas pruebas de seguimiento y tuvo que volver a ser ingresado.

**“La caída podía haber sido mortal según me dijeron los médicos, pero aquí estoy, aunque bastante dolorido y con pérdida de visión”, dice Mario**

La cantante ha explicado así el motivo del nuevo ingreso: “En el parte de urgencias se mandaba que esta semana le volvieran a ver, pero cuando fuimos a la primera prueba no podía estar sentado, de ahí inmediatamente lo mandaron a ingresar”. Mario ha compartido varias imágenes desde el hospital. Custodiado por un altar lleno de vírgenes y santos, agradece los mensajes de apoyo y cariño que ha recibido estos días. “Una vez más, gracias a todos por vuestros mensajes. Los ojitos y el cuello, pues… poquito a poco”, escribe el artista. El accidente pudo haber tenido un final mucho peor pero, aunque no tiene fecha de alta en el horizonte, Mario está esperanzado: “La caída que sufrí podía haber sido mortal según me dijeron los médicos, pero gracias a Dios aquí estoy, aunque bastante dolorido y con pérdida de visión. Ahora repitiendo pruebas. Para volver a ser el Vaquerizo de siempre, estáis avisados”.

Por E. Cebrian. Fotos: Agencias/Redes.



Alaska se encontraba fuera de España cuando Mario sufrió el accidente y volvió en cuanto pudo. Desde entonces está muy pendiente de su marido. “El no ver bien es peor casi que el no poderte mover bien”, ha comentado, muy preocupada.

# *El diario de Jorge Javier*



Tras 50 días dentro de la casa de 'Gran Hermano', el matrimonio gallego formado por Vanesa y Javier ha dejado el concurso. Vanesa fue expulsada con el 80% de los votos y le pidió a su marido que abandonara, lo que provocó no pocos abucheos del público.

# "El entusiasmo de los concursantes de 'GH' traspasa la pantalla"



Entrego este blog el lunes por la mañana. De aquí a que salga la revista a saber de qué más cosas nos hemos enterado. Me refiero al caso Errejón, claro. En cualquier caso: qué mal. Tristeza, decepción, sabor amargo de impotencia y fracaso. Por buscarle un punto positivo a este asunto tan feo: que las mujeres ya no se callan. Que denuncian. Veo el sábado 'La Sexta Noche' y me gusta cómo tratan el tema porque no dan pie al debate. No puede existir debate sobre este asunto. Hay demasiados temas para hacer espectáculo. Sobre este, no. Veo a Carmen Ro en 'La Roca' y me parece acertadísima. **Dice que por mucho que los hombres tengamos empatía sobre este asunto, jamás seremos capaces de ponernos en la piel de las mujeres. Totalmente de acuerdo**. Hay que escuchar a las mujeres. Me provocan rechazo las frases grandilocuentes de condena que pronuncian algunos compañeros. Sobran. Me suena a "a ver quién la tiene más larga" Hay que ir al dato. A la reflexión. Al examen. A intentar dar respuesta a los tantísimos por qué y por qué no. Cómo ha podido suceder algo así en Sumar. **Cómo ha podido Íñigo Errejón comportarse así. No se entiende.** Como tampoco se entiende que un domingo a la una y media del mediodía –hora en la que estoy escribiendo– todavía no haya pe-

“Confieso que los datos de ‘GH’ han superado todas mis expectativas. Jamás pensé que el programa iba a ir tan bien”



“Caso Errejón: qué mal. Tristeza, decepción, sabor amargo de impotencia y fracaso. Por buscarle un punto positivo a este asunto tan feo: que las mujeres ya no se callan”.

dido perdón. **Es un hombre inteligente, listo, cultivado. Y, por lo que estamos viendo, profundamente hipócrita.** Gonzalo Miró lo achaca a que ya está preparando su defensa jurídica. Me he pasado el fin de semana enganchado al móvil. Veo que Elisa Mouliaá, la actriz que lo ha denunciado, se ha puesto a contestar a gente que le reprochaba su comportamiento. Me apena que entre ahí. Intentar debatir con un cafre es una lastimosa pérdida de tiempo. No solo no lleva a ninguna parte sino que te provoca más dolor, más sufrimiento. Ojalá sea capaz de no entrar al trapo.

## BRAVO POR ELLAS

La caída de Errejón es una victoria –otra más– del feminismo. Las mujeres han logrado cargarse a un hombre muy poderoso. Bravo por ellas. **La lucha continúa. Creo que utilizar este caso como arma arrojadiza contra una formación política es una equivocación.** No es eso, o al menos no es solo eso. Es un problema estructural que hay que atajar de una manera quirúrgica. Caiga quien caiga. Sin contemplaciones.

Estoy en un aeropuerto esperando un vuelo a Madrid. Hay retrasos por la lluvia. Escucho a un señor decirle a su acompañante: “Ojalá el retraso sea largo, perdamos el vuelo de conexión y nos paguen una noche en Madrid”. A las penas, “puñalás”. En una semana dominada por una actualidad tan repugnante, me pregunto sobre qué puedo escribir sin que parezca que vivo desconectado de la realidad. Qué más se puede escribir cuando hay víctimas de por medio. Desolación.

## GANAS DE ANÓNIMOS

El domingo por la noche me engancho al debate con Ion Aramendi, que está que se sale en esta edición de ‘GH’. Hay ediciones que nacen benditas: esta es una de ellas. **Recuerdo el miedo que teníamos antes del estreno con los anónimos. Lo cuento por primera vez: cuando me trasladaron la idea me entraron muchos miedos.** Con los famosos tienes mucho ganado de inicio: conoces sus tramas. Sin embargo, con los anónimos todo va mucho más lento. Requieren paciencia. Pero conforme iba acercándose la fecha del estreno empecé a confiar cada vez más. Se palpaba en el ambiente las ganas de anónimos. Más de cien mil personas se presentaron al casting, una auténtica barbaridad. Y yo me dediqué a hacer mi particular encuesta entre toda la gente que me rodea que no pertenece al medio y el resultado era más que esperanzador. Confieso que los datos han superado todas mis expectativas. Jamás pensé que el programa iba a ir tan bien. Supongo que ahora es fácil sacar conclusiones, pero voy con ellas. Ya un colega argentino me dijo el verano pasado que en su país no funcionaban las ediciones con famosos porque el público consideraba que bastantes ventajas tienen en la vida como para encima contar con una oportunidad como esta. Su reflexión me hizo pensar. Creo que en España ha sucedido un poco lo mismo. **Hemos visto a personajes conocidos entrar en ‘GH’ con pocas ganas, casi justificándose. Y eso acaba penalizando**. Los concursantes anónimos de esta edición participan en el concurso porque son amantes del formato y su entusiasmo traspasa la pantalla. Están ahí porque quieren y porque les gusta jugar. El casting, capitaneado por Teresa Colomina, es excelente. Y luego me parece maravilloso que a la salida del concurso no tengan la oportunidad de pasearse por los platós de Telecinco montando pollos. La experiencia empieza y finaliza en ‘GH’, lo que no quita que alguno siga teniendo recorrido en televisión. Pero al acabarse el negocio nacido alrededor del concurso –bolos en discoteca, enfrentamientos diarios en platós– el concurso recupera pureza. **El éxito del ‘GH’ de anónimos es una buenísima noticia para el formato.** Significa el florecimiento del programa y otro valor añadido: que cuando el ‘VIP’ vuelva será más potente que nunca porque habrá hasta hostias para entrar.

Síguelo en www.lecturas.com



Marta Hazas, que en alguna ocasión ha confesado que su marido, Javier Veiga es "un gran diseñador de interiores", no se quiso perder la gala de los Premios de la revista Interiores.



Beatriz Silveira, que ha decorado el dúplex de Tamara Falcó, recibió el premio a la Mejor Interiorista del Año de manos de Pilar Civis, directora de Interiores.

**LOS PREMIOS DE LA REVISTA INTERIORES**

# Marta Hazas vive la gran noche del diseño

## La actriz disfrutó de la décima edición de los galardones que reconocen el talento, el diseño y el compromiso por la sostenibilidad

Los Premios Interiores han llegado a su décima edición. Diez años premiando el talento, el diseño y el interiorismo que la revista Interiores ha querido celebrar por todo lo alto. La cita fue el pasado 22 de octubre en el hotel Mandarín Oriental Ritz, de Madrid. Una gala llena de glamour conducida por la modelo y presentadora Mar Saura y que contó con invitados de primer nivel del mundo del interiorismo y la arquitectura y también con un buen número de modelos, artistas y representantes de la cultura.

### PROPUESTAS SOSTENIBLES

Bajo el lema 'Pasión por el Diseño', esta décima edición de los Premios Interiores reconoció a las firmas y creativos que apuestan "por propuestas sostenibles, renovadoras y/o artesanales, todas pensadas para brindarnos un mundo más humano y ecológico", aseguró Pilar Civis, directora de Interiores, al inicio de la gala. "Sin diseño no hay futuro. Y sin pasión no hay belle-




Todos los galardonados en la décima edición de los Premios Interiores, que se celebró en el hotel Mandarín Oriental Ritz, de Madrid, con el patrocinio de Roca y UDIT.

**"Sin diseño no hay futuro. Y sin pasión no hay belleza. Tampoco magia", dijo Pilar Civis, directora de Interiores**

za. Tampoco magia", añadió. La actriz Marta Hazas y la presentadora Elsa Anka fueron algunas de las famosas que disfrutaron de esta gran noche del diseño.

## UNA ESTATUILLA ESPECIAL

Entre los ganadores se encontraban la interiorista Beatriz Silveira, que ha sido la encargada de decorar la nueva casa de Tamara Falcó, y el diseñador gráfico Óscar Mariné, que recibió un galardón a la Trayectoria Profesional. Todos se llevaron a casa la preciosa estatuilla diseñada por Cement Design, una compañía que defiende la sostenibilidad en el diseño, algo que estuvo muy presente en esta décima edición de los Premios Interiores.

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Garófano.



La diseñadora de zapatos Isabel Adbo, artífice de muchos de los zapatos de tacón bajo que luce últimamente la reina Letizia.



Mar Saura fue la encargada de presentar la gala, en la que coincidió con Elsa Anka.

PAZ VEGA DEBUTA COMO DIRECTORA DE CINE

# “Todo lo que hacemos los padres afecta mucho a los niños”

La actriz estrena ‘Rita’, una película escrita y dirigida por ella en la que habla de la violencia machista a través de los ojos de una niña y con la que quiere homenajear a la generación de su madre



Paz es una madre coraje en ‘Rita’

Paz Vega (48), que en realidad se llama Paz Campos Trigo, apareció en 'Compañeros' y 'Menudo es mi padre' y saltó a la fama gracias a 'Lucía y el sexo' y la serie 'Siete vidas'.

Paz Vega soñaba con ser directora desde que empezó su carrera, pero no encontró el valor para dar el salto hasta hace unos años. La actriz sevillana debuta ahora como realizadora con 'Rita', una película entrañable escrita y dirigida por ella, en la que también tiene un papel. Un filme muy personal y lleno de aristas que rinde homenaje a la infancia y a toda una generación de madres que, aunque obligadas por las circunstancias a ser amas de casa, prepararon a sus hijas para no renunciar a nada.

**¿Sientes vértigo ante este gran reto?**

-Miedo no, lo que siento es mucho deseo, muchas ganas y hasta ansiedad. Desde que escribí el guión hasta que lo pude empezar a rodar pasaron muchos años y hubo momentos difíciles en los que parecía que todo se iba a caer y la película no iba a salir adelante, pero en esos momentos sacaba todavía más fuerzas, me agarraba a la historia y pensaba "no, esto tiene que salir", poniéndole aún más empeño.

**"Conecto muy bien con los niños y sé cómo llevarlos, me ha pasado también como madre, con mis hijos, es algo que llevo dentro"**

**"Tengo tres adolescentes maravillosos. Tenemos mucho diálogo entre todos"**

**“Mi película es un homenaje a una generación de mujeres que dieron su vida y sacrificaron todo por tener una familia, sin tener otra opción”**

**“Se da por hecho que esas madres tenían que ser así y se olvida el gran sacrificio que había detrás”**

Paz afirma que quiere seguir dirigiendo películas. “Ya tengo escrito mi siguiente proyecto y espero poder levantarlo para 2025”, nos cuenta.

**“Mi madre me decía: ‘Hija, sé independiente primero y, si encuentras a alguien que te aporte y sume, perfecto, pero si no, no pasa nada”**

**▸¿Qué te llevó a escribir este guión tan personal?**

-La necesidad de poner el foco en un tema importante en el que todavía queda mucho por luchar y trabajar, la infancia es una asignatura pendiente de la sociedad en la que vivimos. Quería poner el foco en los pequeños, que al final son los grandes damnificados siempre.

**▸Cuentas una historia de violencia machista a través de los ojos de una niña de 7 años.**

-Sí, he querido poner el foco en la violencia de género porque es un asunto pendiente que tenemos en la sociedad y pensé que estaría bien hacerlo desde un punto de vista luminoso, desde la dulzura de los pequeños, que no tienen culpa de nada, no entienden lo que pasa y están ahí presentes.

**▸Se tratas de una historia llena de aristas, dura pero reconfortante a la vez...**

-Sí, es un homenaje a la memoria de lo que fuimos, a nuestra infancia en la que pese a todo éramos felices. Pero también es una historia que habla de las dinámicas familiares complicadas, como padres a veces no nos damos cuenta de que todo lo que hacemos y decimos afecta de manera directa a los pequeños. Es un toque de atención a los padres, tenemos que esforzarnos por ser mejores, cuidar de nuestra infancia, entender que son el futuro y que tenemos algo pendiente con ellos. Es un homenaje también a una generación de mujeres que dieron su vida y sacrificaron todo por tener una familia, sin tener otra opción. Se da por hecho que esas madres tenían que ser así y se olvida el gran sacrificio que había detrás, por eso quería poner el foco en todas ellas y de alguna manera rendirles un homenaje.

**▸Madres que sembraron además la futura libertad de sus hijas.**

-Sí, ellas fueron la generación bisagra, fueron las primeras mujeres que, aunque no tuvieron la opción, dijeron a sus hijas que había otras posibilidades: “Cásate y ten hijos hija, por supuesto, pero antes estudia, trabaja y sé independiente”.



Paz acudió con su marido, Orson Salazar, al estreno de su película. Son padres de dos chicos de 17 y 14 años y de una chica de 15.

La hija de Paz debutó como actriz el año pasado. Sobre el futuro profesional de su hija en la interpretación, la actriz comenta: “Yo no voy a cortarle nunca las alas, lo que quiero es que haga lo que a ella le haga feliz”.




**"He querido poner el foco en la violencia machista porque es un asunto pendiente que tenemos en la sociedad"**

-Están para comérselos, son cercanos y abiertos, tenemos mucho diálogo entre todos y una relación de familia muy bonita.

**▸¿Tu hija va a seguir tus pasos?**

-Le gusta todo lo que tiene que ver con el arte. Le gusta pintar, cantar, escribe y ha trabajado ya en algo de televisión pero tiene solo quince años, por ahora está probando y ya veremos cuando sea más mayor por qué se decanta. Yo, desde luego, no voy a cortarle nunca las alas, lo que quiero es que haga lo que a ella le haga feliz, el trabajo ocupa muchas horas y exige muchos sacrificios así que tiene que ser por vocación.

**▸¿Te asusta que te juzguen injustamente en este salto a la dirección?**

-No. Sé que me van a juzgar, una película no deja de ser un producto, tienes que contar con que habrá gente a la que le guste y gente a la que no, pero reconforta ver que está gustando mucho, incluso en otros países.

**▸¿Vas a seguir por el camino de la dirección?**

-Sí, ya tengo escrito mi siguiente proyecto y espero poder levantarlo para 2025.

**▸¿Y qué planes tienes para esta Navidad?**

-No hacer absolutamente nada, dedicarme a descansar y disfrutar de unas vacaciones. Me dedicaré a la familia y a cocinar, que me gusta mucho.

**▸¿A ti te educaron así?**

-Absolutamente, los dos además, mi madre y mi padre: "Hija, sé independiente primero y si encuentras a alguien que te aporte y sume perfecto, pero si no, no pasa nada". Recuerdo esas conversaciones con mi madre y en la película están reflejadas.

**▸¿Cómo ha sido dirigir a niños pequeños?**

-Estupendo, conecto muy bien con los niños y sé cómo llevarlos. Me ha pasado también como madre, con mis hijos. Es algo que llevo dentro, mantengo muy viva en mí a la niña que llevo dentro y empatizo rápidamente con ellos.

**▸Como madre de familia numerosa tienes experiencia.**

-Intento ser equilibrada y hacerlo lo mejor que puedo, no vienen con un libro de instrucciones y es difícil pero estoy muy contenta, tengo tres adolescentes maravillosos.

**▸Están en una edad muy complicada.**

Por Irene Díaz
Fotos: Pedro Pernía / Agencias

NUEVO

EDICIÓN ESPECIAL

# SABERVIVIR

## LA GUÍA IMPRESCINDIBLE PARA SACAR MÁS PARTIDO A TUS CAMINATAS




YA EN TU QUIOSCO

Pierde peso y transforma tu salud para siempre

RBA

HOSPITALIZADA CON NEUMONÍA

# Georgina vive su momento más duro en Arabia

La pareja de Cristiano Ronaldo ya se recupera en casa tras el susto de salud por el que estuvo cuatro días ingresada




**Las flores de su hijo mayor**

Georgina compartió en sus redes sociales su problema de salud, así como el ramo de flores que Cristiano Junior, de 14 años, le envió al hospital.

Georgina Rodríguez (30) vive en un complejo residencial en Riad, la capital de Arabia, país en cuya liga juega Cristiano.



**Arropada por toda la familia**

La influencer ya se encuentra en su domicilio de Riad, en Arabia Saudí, junto a Cristiano y los cinco hijos de la pareja.

Georgina Rodríguez ha tenido que estar ingresada en un hospital de Riad durante cuatro días a causa de una pulmonía. Así lo comunicó la influencer en sus redes sociales con una imagen en la que podemos ver su brazo con la vía por la que le administraban la medicación. En la misma imagen, se aprecia el vistoso ramo de flores que Cristiano Junior le hizo llegar al hospital con un enternecedor mensaje en el que, seguramente, le deseaba a mamá una pronta recuperación.

**"Estoy mejor ahora, pero tengo que recuperarme en casa con mi familia", escribió Georgina**

### "¡POR FIN EN CASA!"

En el post que Georgina compartió en sus redes, la influencer informó sobre su estado a sus casi 65 millones de seguidores. "¡Por fin en casa! He estado cuatro días en el hospital con neumonía, estoy mejor ahora, pero todavía tengo que recuperarme en casa con mi familia", escribió, para a continuación dar las gracias a médicos, enfermeras y todos los trabajadores del hospital. "Me han cuidado maravillosamente y me siento muy agradecida", escribió Georgina. La modelo e influencer fue ingresada en el Saudi German Hospital. Se trata de un centro privado próximo a la zona residencial de Riad, ciudad en la que vive la familia desde que Cristiano Ronaldo fichó por el equipo Al-Nassr a principios de 2023.

En casa la esperaban con los brazos abiertos Cristiano Ronaldo y los cinco hijos que tienen en común, con edades comprendidas entre los 14 años y los 2 años. Georgina y Cristiano perdieron hace dos un bebé varón, gemelo de la benjamina, que murió en el parto. "Viví el mejor y el peor momento de mi vida en un instante", dijo.

Una vez dada de alta de la neumonía , Georgina continuó recuperándose en su domicilio y, dos días después, ya acudió a un evento que este pasado domingo se celebró en la capital árabe.

Por Montse Jolis. Fotos: Getty/Redes.



Georgina, abrazada por Cristiano Ronaldo. El astro portugués y la influencer llevan juntos ocho años.

Javier Bardem (55) arrasa estos días con la serie 'Monster: la historia de Lyle y Eric Menéndez', donde da vida a un terrorífico padre que fue asesinado por sus dos hijos.

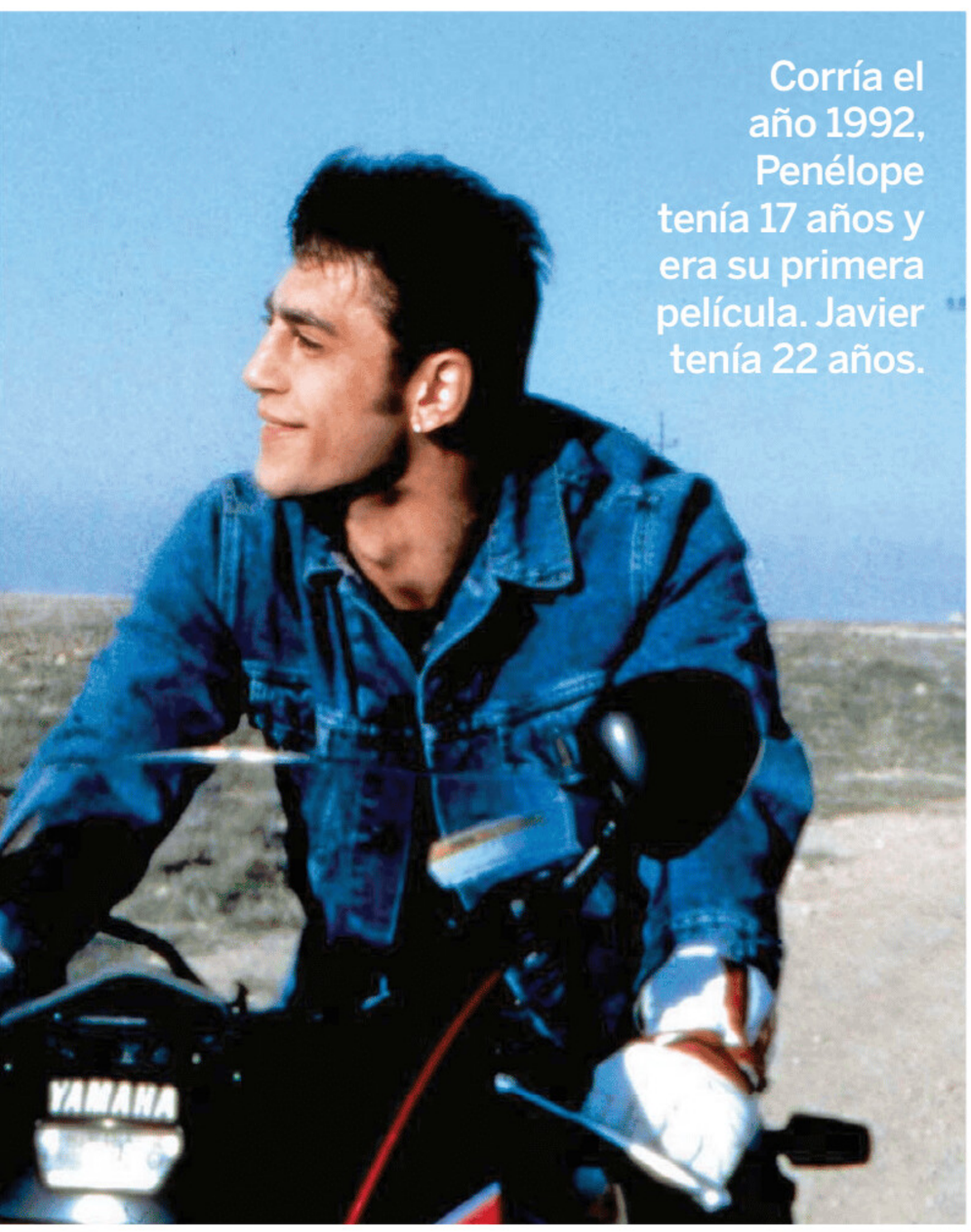


**Se conocieron en las pruebas de vestuario de 'Jamón, jamón'**

JAVIER BARDEM DESVELA CÓMO SE ENAMORÓ DE PENÉLOPE

# "La primera vez que nos miramos pasó algo que no tiene explicación"

En un gesto poco habitual en él, el actor abre las puertas de su vida familiar y da detalles de cómo surgió el amor entre él y Penélope y habla de su papel de padre




Corría el año 1992, Penélope tenía 17 años y era su primera película. Javier tenía 22 años.

Junto a Penélope Cruz forma una de las parejas más famosas del mundo pero también de las más desconocidas. En un gesto poco habitual, Javier Bardem ha concedido una entrevista y ha dado detalles de su historia de amor con Penélope y de su papel de padre. Entre otros detalles, desvela cómo se enamoraron y lo que cuenta es digno de película: fue amor a primera vista.

## UNA QUÍMICA INSTANTÁNEA

Corría el año 1992 y preparaban 'Jamón, jamón'. Javier tenía 22 años y Penélope 17. El actor cuenta en la revista Gentleman's Journal cómo fue su primer encuentro: "Nos conocimos en las pruebas de vestuario, nos miramos y supongo que ahí pasó algo. Algo que no se puede explicar y que va más allá de toda lógica. Por aquel entonces teníamos vidas diferentes, diferentes objetivos. Aun así, había algo ahí, una energía, una química, una manera de apoyarnos el uno en el otro. Y eso permaneció durante mucho tiempo, aun-

Desde que se encontraron en 'Jamón, jamón', Penélope y Javier han compartido pantalla en media docena de ocasiones. Una de ellas fue en 2017 en 'Loving Pablo', que presentaron en Venecia.



En septiembre Javier recogió el premio Donostia en San Sebastián y se lo dedicó a su esposa y a sus hijos.



Javier y Penélope se reencontraron en 2007 gracias a Woody Allen en 'Vicky Cristina Barcelona', película que le valió a la actriz su primer Óscar como mejor actriz de reparto y en la que se dejaron llevar por la química que sentían.



**La emoción de Penélope por su marido**



La pareja comparte todos sus éxitos. En 2021 Javier vio con orgullo cómo Penelópe ganaba la Copi Volpi de Venecia por 'Madres paralelas'.

que no nos viéramos o habláramos durante muchos años".

## ANTES DEL RUIDO Y EL ÉXITO

El destino y Woody Allen los volvió a unir en 2007 en 'Vicky Cristina Barcelona', donde ambos se atreverían a dar el salto a una relación: "Cuando nos reencontramos en 'Vicky Cristina Barcelona' nos dimos cuenta de que aquel sentimiento seguía vivo... muy vivo ¡para nuestra sorpresa! Ese momento coincidió que los dos estábamos solteros, así que pasó lo que tenía que pasar: dos personas que reconectan porque comparten muchas cosas, mucho más de lo que esperaban". El actor destaca que, para que la relación fuera consistente fue clave haberse conocido "mucho antes de todo el ruido, antes del éxito y de que la gente nos viera de forma distinta a cómo éramos". Hasta que no acabó el rodaje, Javier no encontró el valor de decirle a Pe-



nélope lo que sentía por ella y cuando se lo dijo, ella le contestó: "Ya era hora, atontao". En la entrevista, el actor también habla de cómo afronta su papel de padre: "Lo que tengo claro es qué clase de padre no quiero ser, y es uno que esté encima de sus hijos, diciéndoles lo que tienen que hacer y cómo hacerlo y presionándolos de una forma que no necesitan". Sus hijos tienen 13 y 11 años y ya son conscientes de su trabajo: "Ya me pueden tirar 55 oscars a la cabeza, no hay nada que se pueda equiparar a dar felicidad a tus hijos. Ver cómo disfrutan con sus amigos de lo que hago es algo a lo que no estoy acostumbrado y lo estoy pasando estupendamente, para mí es el final de todo, poder celebrarlo con ellos, que se den cuenta de que cuando me voy de viaje a trabajar es para eso".

Por E.Cebrián. Fotos: Agencias.

Javier y Penélepe forman una de las parejas más deseadas en las alfombras rojas de todo el mundo. El actor reconoce que les hizo bien conocerse "antes de todo el ruido y el éxito".



**Carlos** (75) y Camila (77) fueron recibidos en la isla del Pacífico con collares de frutos y hojas. El monarca lució una camisa que él mismo había diseñado.

## El rey bebió kava la tradicional y narcótica bebida local



DE VIAJE DE ESTADO CON CAMILA

# CARLOS III, NOMBRADO GRAN JEFE DE SAMOA

Carlos y Camila finalizaron su periplo de 11 días por Australia y los mares del Sur. Su última etapa fue la isla de Samoa, donde Carlos fue nombrado Gran Jefe. A su llegada, fueron honrados con una fiesta de bienvenida en la que el rey, siguiendo la tradición, bebió kava, una bebida narcotizante típica del país.

En 2022, el ex viceprimer ministro de Australia acabó en el hospital por beber demasiado kava.

EN NUEVA YORK Y SIN RASTRO DE CHARLENE

# Alberto se lleva a su hija Jazmin a una noche de gala

Hace unos días tuvo lugar una gran cita para los Grimaldi: la entrega de los Premios Princesa Grace, que fundó e Rainiero en honor a su malograda esposa, Grace Kelly, y que este año se organizaron en Nueva York. Hasta allí viajó el príncipe Alberto para presidir la gran noche. A muchos sorprendió que no le acompañara Charlene. En cambio, su cita esa noche fue su hija Jazmin, que vive en EEUU. Jazmin nació fruto de la relación del príncipe con la camarera Tamara Rotolo y Alberto no la reconoció hasta que tuvo 14 años. Hoy está muy integrada en la familia pero jamás ha coincidido con Charlene en público.



Jazmin (32) nació fruto de la relación del príncipe con la camarera Tamara Rotolo y no la reconoció hasta que tuvo 14 años.



Ángela Molina (69), con un look años 50 de Prada, en la alfombra roja del Festival de Roma. La actriz reside entre Málaga e Ibiza junto a su marido, el empresario Leo Blakstad, padre de sus dos hijos menores de 29 y 21 años.

PRESENTA SU ÚLTIMA PELÍCULA

## ÁNGELA MOLINA, TODA UNA DIVA EN ROMA

Al más puro estilo hollywoodiense, con paso firme y jugando con su falda ante los fotógrafos, Ángela Molina brilló en la alfombra roja del Festival de Roma, donde presentó su última película 'Polvo serán'. Con más de un centenar de filmes –fue Goya de honor en 2021–, Ángela triunfa ahora con la serie diaria de Disney+ 'El regreso a las Sabinas', en la que trabaja junto a su hija Olivia Molina (44), la mayor de sus cinco hijos fruto de su matrimonio con Hervé Timarché.

ALARMA EN MÉXICO POR SU SALUD

## Luis Miguel cancela cinco conciertos

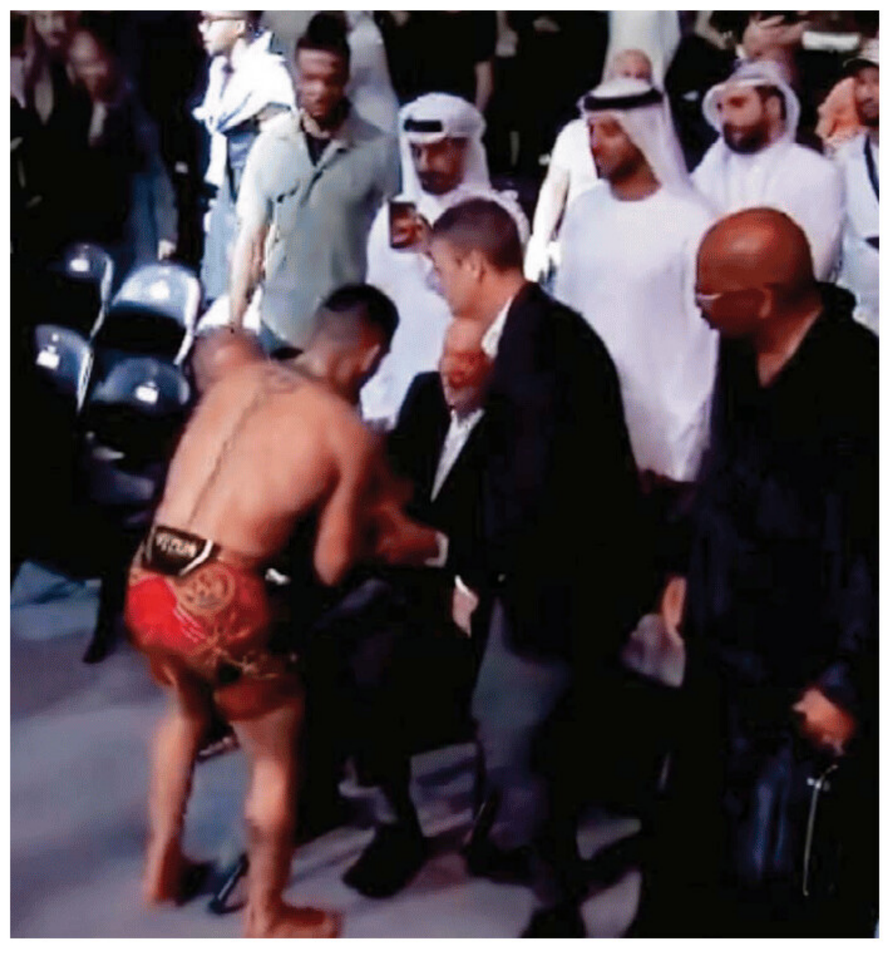
El cantante Luis Miguel (54) ha cancelado cinco conciertos en su México natal por cuestiones de salud. El novio de Paloma Cuevas padece una faringitis, y los médicos le han recomendado parar. Fue él mismo el que anunció la noticia agradeciendo la comprensión de sus fans y confirmando que sus conciertos serán reprogramados.



REVALIDA SU TÍTULO EN ABU DABI

## Ilia Topuria besa en la frente al Rey emérito

El luchador hispanogeorgiano Ilia Topuria (27) sorprendió a propios y extraños al besar en la frente al rey emérito Juan Carlos. Topuria acababa de revalidar en Abu Dabi –donde reside Juan Carlos– su título mundial de peso pluma y al ver al emérito en las gradas no dudó en agradecerle su presencia con un beso. Con esta victoria, Topuria se ha embolsado más de 2 millones.



SILVIA ABASCAL

# "EVITO EXPONERME AL RUIDO, CUANDO PUEDO ME ESCAPO AL CAMPO"

La actriz nos habla de las secuelas que le dejó un ictus que sufrió en 2011

Silvia Abascal se estrena en el mundo de los podcast con 'La bala mágica', un proyecto para el que ha prestado su voz.

**▸Tu voz es icónica, cierras los ojos y sabes que es tu voz.**
-Me lo dicen muchas veces. Me pasa por teléfono, llamo a una cosa pública de algo, o lo que sea, y me conocen por la voz.

**▸Siendo madre, ¿cómo llevas la conciliación?**
-Como todo el mundo, quien concilia sabe de todo esto y más en nuestra profesión, por los horarios, pero se quiere y se puede.

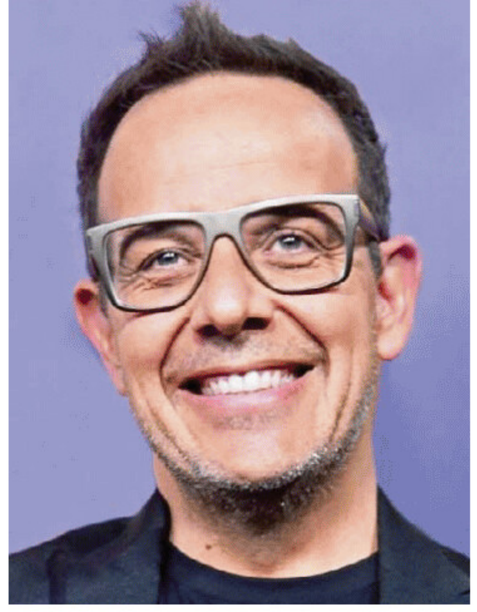
**▸Has contado que el humor te ayudó en tu rehabilitación.**
-El humor es importantísimo. El reírte de ello y de uno mismo.

**▸¿Cómo te cuidas?**
-Me cuido auditivamente, no tener mucha exposición sonora.

**▸Te habías mudado a las afueras, que es más tranquilo.**
-Pero volví. Hubo un tiempo que viví entre montañas.

**▸¿Echas de menos vivir en la naturaleza?**
-Siempre que puedo, me escapo al campo. Ahí desconecto. En la playa o en la montaña es donde encuentro la calma.

Silvia Abascal (45) sufrió un ictus hace 13 años del que le ha quedado alguna secuela, como los acúfenos (pitidos en el oído). La actriz tiene pendiente de estrenar la serie 'Asuntos internos', en RTVE, y ha comenzado a rodar otra serie para Amazon.



## ÀNGEL LLÀCER

Àngel Llàcer (50) ha renunciado a dirigir el musical 'El día de la marmota' por su delicado estado de salud. El actor sufre secuelas de la bacteria que contrajo en Vietnam.



## ISABEL JIMÉNEZ

La periodista Isabel Jiménez (42) ha sido galardonada con el premio Ondas a mejor presentadora, premio compartido con Marta Reyero (59), de Noticias Cuatro.



## YON GONZÁLEZ

El actor Yon González (38) ha sido papá por primera vez de una niña. Su pareja, la modelo argentina Magali Aravena, tiene dos hijos más de una relación anterior.

# 1ª EDICIÓN DE LOS PREMIOS

# InStyle en serie

EL 5 DE NOVIEMBRE, LA REVISTA INSTYLE CELEBRA LA PRIMERA EDICIÓN DE LOS PREMIOS **INSTYLE EN SERIE,** GALARDONES CUYO OBJETIVO ES HOMENAJEAR A LAS SERIES ESPAÑOLAS Y PONER EN VALOR LA LABOR DE QUIENES LAS HACEN POSIBLE. DURANTE LA CEREMONIA SE HARÁ ENTREGA, ADEMÁS, DE LOS SIGUIENTES **PREMIOS ESPECIALES:** MEJOR PAREJA PROFESIONAL, PREMIO DE HONOR, PREMIO DEL PÚBLICO Y ACTRIZ ESPAÑOLA CON PROYECCIÓN INTERNACIONAL.

## CATEGORÍAS & NOMINADOS

### MEJOR SERIE DEL AÑO
- QUERER (Movistar Plus+).
- NOS VEMOS EN OTRA VIDA ( Disney+).
- EL CASO ASUNTA ( Netflix).

### MEJOR REPARTO
- LA PROMESA (RTVE).
- MACHOS ALFA (Netflix).
- NI UNA MÁS (Netflix).

### MEJOR GUION
- QUERER (Movistar Plus+).
- NOS VEMOS EN OTRA VIDA ( Disney+).
- EN FIN (Prime Video).

### MEJOR ACTRIZ PROTAGONISTA
- CANDELA PEÑA (El caso Asunta).
- NAGORE ARANBURU (Querer).
- VICTORIA LUENGO (Reina Roja).

### MEJOR ACTRIZ DE REPARTO
- ALICIA BORRACHERO (El caso Asunta).
- MARINA SALAS (Yo, adicto).
- ANA RAYO (Las largas sombras).

### PREMIO ACTRIZ GENERACIÓN Z
- ELISABET CASANOVAS (Las abogadas).
- CLARA GALLE (Ni una más).
- NICOLE WALLACE (Ni una más).

### MEJOR MAQUILLAJE Y PELUQUERÍA
- EL INMORTAL (Movistar Plus+).
- VALLE SALVAJE (RTVE).
- EL CASO ASUNTA (Netflix).

### MEJOR ACTOR PROTAGONISTA
- TRISTÁN ULLOA (El caso Asunta).
- PEDRO CASABLANC (Querer).
- ORIOL PLA (Yo , adicto).

### MEJOR ACTOR DE REPARTO
- POL LÓPEZ (Nos vemos en otra vida).
- MIGUEL BERNARDEAU (Querer).
- JOSÉ PASTOR (El marqués).

### MEJOR DISEÑO DE VESTUARIO
- BALENCIAGA (Disney+).
- EVA & NICOLE (Atresplayer).
- MARBELLA (Movistar Plus+).

**CON LA COLABORACIÓN DE:**

JOSE LUIS 1973 · PRONOVIAS · NICHE BEAUTY LAB · BELLISSIMA ITALIA · GRUNDIG · beko

HABLAN LOS EXPERTOS

# Cómo cuidarte si eres cuidadora

Lo esencial es no olvidarte de que tú también importas y no sentirte culpable por dedicarte tiempo a ti misma

A mi marido le diagnosticaron alzhéimer con 55 años. Él lleva casi dos décadas enfermo, las mismas que yo sin vida propia". Nos lo cuenta desde Sevilla Ana López Acosta, de 72 años. Como ella, **9 de cada 10 cuidadores no profesionales de personas dependientes en España son mujeres,** según el Imserso. Mujeres en su mayoría de 45 a 64 años y que **dedican más de 20 horas a la semana a cuidar.** Muchas acaban también por enfermar.

## UN SÍNDROME RECONOCIDO

Lo que se conoce como el síndrome del cuidador quemado es consecuencia del agotamiento físico y mental que sufren. Tras 5 años cuidando, se ve afectada la salud de un 76,5 % de las mujeres; el 75 % se sienten cansadas; y el 77 %, deprimidas, de acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística (INE). "Se detectan algunas constantes: **enfermedades óseas, dolores musculares, estrés, depresión,** dolor de cabeza, falta de interés por cosas que antes se hacían, insomnio, cansancio, ansiedad...", explica J. Daniel Rueda, director de Programa del Máster de Trabajo Social Sanitario de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC). La **irritabilidad, el desinterés por vivir nuevas experiencias o el aislamiento** son otras señales de que la cuidadora está colapsando. También "hay un elevado riesgo de que descuide los cuidados propios, lo que favorece que sus enfermedades se descompensen por olvidos en

## Las más vulnerables de todas

**LAS MUJERES** abocadas al cuidado intensivo de familiares dependientes suelen tener un nivel económico bajo, a la vez causa y consecuencia del cuidado. **CAUSA,** pues solo con una economía desahogada se puede delegar en cuidadores profesionales. **CONSECUENCIA,** por la imposibilidad de compaginar bien su labor cuidadora con un trabajo y por los costes de los cuidados.





## TALLERES PARA QUIENES CUIDAN

**1 Para llevarlo de otra forma**
Nadie está preparado para, de pronto, cuidar de alguien dependiente, aunque se presuponga que las mujeres lo están desde la cuna. Recibir nociones al respecto ayuda a atender mejor al enfermo y a que el cuidador se sienta también mejor.

**2 Los imparten expertos**
Con ese objetivo ha nacido la Escuela de Cuidadores del hospital barcelonés de Sant Pau. Distintos talleres enseñan a hacer curas, mover a los enfermos o manejar medicamentos. Uno se destina a la salud mental del cuidador.

**3 Son todos gratuitos**
Para informarte sobre ellos puedes escribir a esdeveniments@santpau.cat. Y si no eres de Barcelona, investiga si en tu ciudad hay algo parecido.

la medicación. Y de que acabe tomando psicofármacos, peligrosos sin control", alerta Jordi Mascaró, director de la Unidad de Geriatría del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau (Barcelona).

### LAS CLAVES PARA RESISTIR

"Me insisten en que le busque una residencia o un centro de día –continúa Ana, con depresión y otros trastornos físicos–. No puedo: él llora, me dice que no le abandone". Pero ¿qué es lo que, según los expertos, habría que hacer para, incluso, poder cuidar mejor?

• **Pedir ayuda.** Desde el minuto uno, recalca Daniel Rueda. "Acudir a personal sanitario, trabajadores sociales sanitarios, grupos de autoayuda... puede aliviar muchos de los problemas".

**Debes disponer de al menos 20 horas de relax a la semana, en las que puedas estar sin pensar en tu familiar enfermo**

• **Solicitar información sobre aspectos médicos de la enfermedad.** Esto favorecerá la sensación de control de la situación y de eficacia personal.

• **Aceptar y expresar los propios sentimientos.** Asumir que ciertas reacciones (irritabilidad, ansiedad) son normales y compartirlas "puede ayudar a manejar la sensación de aislamiento", aseguran desde la Fundación Pasqual Maragall contra el alzhéimer, que anima a participar en terapias o grupos de apoyo con otros cuidadores.

• **Dedicarse tiempo a una misma.** Para dormir lo suficiente, alimentarse bien, hacer ejercicio... La doctora Esther Francia, coordinadora del Hospital de Día de Geriatría de Sant Pau, concreta que "es clave disponer de un mínimo de 20 horas a la semana de relax verdadero, sin pensar en el enfermo".

• **Saber decir "no".** Las demandas del paciente pueden ser excesivas y es importante lograr no sentirse culpable por no atenderlas, así como fomentar su independencia cuanto se pueda.

Por Carmen L. Santamarta

TENLO EN CUENTA

# Adelantar las comidas mejora la salud

## ¿Sabías que comerte un cocido a la una de la tarde es más sano que hacerlo a las tres? Averigua por qué

**Nuestro organismo se rige por relojes internos** sincronizados con la presencia o ausencia de luz. Así, al salir el sol, sintetizamos cortisol, la hormona que nos mantiene despiertos; al llegar la oscuridad, el cortisol baja y se dispara la melatonina, la hormona del sueño. Es el llamado sistema circadiano y **también afecta a otros procesos fisiológicos, por ejemplo, a cómo metabolizamos los alimentos.**

### MAÑANAS CALÓRICAS

Como el funcionamiento de todos tus órganos cambia a lo largo del día en base a ese ritmo circadiano, también lo hace el efecto sobre ti de lo que comes según la hora. **De 10:00 a 12:00 h, por ejemplo, metabolizamos mejor los dulces** (si quieres 'pecar', hazlo entonces), pues es cuando el páncreas secreta más insulina y esta funciona mejor. También se ha comprobado que **el mayor consumo de energía debe darse en la comida** para el buen funcionamiento del reloj circadiano. "**Y mejor si puedes comer antes de las tres de la tarde** porque (...) eso ayuda a prevenir el sobrepeso o a perderlo si estás a dieta", explican Marta Garaulet, catedrática de fisiología en la Universidad de Murcia, y Rafael Ansón, fundador de la Fundación Española de la Nutrición, en su libro 'Simplicity'.

**Tomar la comida principal del día antes de las 15:00 h ayuda a prevenir el sobrepeso o a perderlo**

### CENAS TEMPRANAS

En cambio, comer en las horas fisiológicamente destinadas al sueño altera la cantidad de energía que se gasta y el correcto metabolismo de la glucosa, y favorece la acumulación de grasa y la segregación de hormonas del hambre. "**Trata de cenar al menos 2 horas y media antes de acostarte,** evitarás que coincidan valores elevados de melatonina endógena y de insulina, lo que ayuda a conseguir una adecuada metabolización de los azúcares que consumas en la cena", recomiendan Garaulet y Ansón.

Por Carmen L. Santamarta




### EL AYUNO FÁCIL: DE LAS 21:00 A LAS 9:00 H

Las investigaciones de la doctora Marta Garaulet han demostrado que hacer 12 horas de ayuno nocturno permite adelgazar con más facilidad al seguir una dieta de adelgazamiento.

**PERDER GRASA**

Ese ayuno es simple de cumplir. Basta con cenar antes de las 21:00 h y retrasar el desayuno hasta las 9:00 h. Lo que conseguimos así es que la enzima que utiliza la grasa de nuestro organismo para convertirla en energía (lo que evita que se quede acumulada) y que trabaja de noche tenga tiempo de hacer bien su labor. Si comemos antes, se la dificultamos.



DEMASIADA SAL

## TORTITAS DE CEREALES: NO SON EL MEJOR TENTEMPIÉ

Quienes las toman habitualmente suelen preocuparse por llevar una buena alimentación pues tienen un aura de sanas que, sin embargo, no se corresponde con la realidad.

**También son un ultraprocesado.** Como casi siempre, habría que fijarse mucho más en su etiqueta. Así comprobaríamos que, aunque sean en un 90 % cereal (arroz, maíz) este no es integral y suelen incluir un exceso de sal (y no solemos comer solo una) y aceites de poco valor nutricional. Incluso si usan el reclamo de llevar aceite de oliva o vegetales como el tomate, es en cantidad tan escasa que no resulta significativa.

**Opta por tentempiés sin etiquetas.** La alternativa más sana son la fruta y los frutos secos con moderación.

# *Consultas*



**MIGUEL ÁNGEL LURUEÑA**
Doctor en Ciencia y Tecnología de los Alimentos.
Autor del blog www.gominolasdepetroleo.com.

### He visto unos bichitos negros que creo que salen de la harina. ¿Cómo puedo evitarlos?

Lo más probable es que sean gorgojos, insectos que pueden crecer en alimentos como la harina, la pasta, las legumbres o el arroz, sobre todo cuando el ambiente es cálido y hay humedad. A veces no se ven porque se desarrollan en el interior de los granos. Además, puede ser difícil acabar con ellos porque son capaces de agujerear algunos envases, como los de plástico fino o papel, así que se dispersan. Para eliminarlos es importante hacer una revisión exhaustiva para localizar los alimentos foco de contaminación y desecharlos. Para prevenir podemos almacenarlos en tarros herméticos de metal o cristal en lugar de dejarlos en sus envases. En principio estos insectos no suponen una preocupación para la salud, pero pueden causar cuantiosas pérdidas económicas.

### Me encanta la calabaza pero cuesta mucho pelarla. ¿Hay algún truco para hacerlo?

Sí, es una tarea muy costosa. Por eso hay en las tiendas calabaza ya cortada, pelada y envasada. Eso sí, suele ser más cara, necesita frío y no resulta tan fresca. Si optamos por la calabaza entera, tipo violín, podemos pelarla de varias formas: con un pelador o bien cortando rodajas y eliminando luego los bordes con un cuchillo sobre una tabla. Pero la opción más sencilla consiste en calentar la calabaza en el microondas, el horno, agua hirviendo o en la freidora de aire. Así se ablandará y podremos retirar la piel con mucha más facilidad.

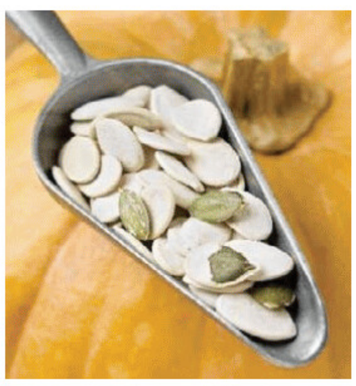


Calienta la calabaza para pelarla con facilidad

## Alimentos con zinc: ¡arriba la energía y las defensas!



**AVENA**
50 gramos de copos de avena cubren el 17 % de las necesidades diarias de zinc. Puedes usarlos para espesar salsas y cremas.



**PIPAS DE CALABAZA**
Son las semillas más ricas en zinc, con 7,5 mg por cada 100 gramos. Con ácidos grasos insaturados (saludables).

**ANACARDO**
Sin tostar, aporta 4,8 mg de zinc por cada 100 gramos. Siempre se vende pelado porque en su cáscara hay una sustancia tóxica.



En 'A solas con...', el programa que Vicky Martín Berrocal presenta en Podium, Podcast, Silvia Olmedo afirma: "La sexualidad femenina se ha utilizado para tenernos controladas".

VICKY M. BERROCAL A SOLAS... CON SILVIA OLMEDO

# "La sexualidad es más sencilla de lo que pensamos"

En la charla con Vicky M. Berrocal, la sexóloga afirma que con la menopausia no se acaba la vida de la mujer. "Al contrario, empieza lo mejor"

Para hablar de sexo y menopausia sin tapujos, de forma clara, directa y sin tabúes, Vicky Martín Berrocal habla con la psicóloga y sexóloga Silvia Olmedo en 'A solas con...', su espacio de Podium Podcast .

**▸Quiero hablar de sexo, del punto G, de menopausia, de orgasmos... Creo que la sexualidad es algo natural, pero la gente no lo trata así.**

-Lo que pasa con la sexualidad es que, en el fondo, es más sencilla de lo que pensamos. Disfrutar tu vida sexual es relativamente fácil, para mí lo más complejo son las emociones, la parte más retadora es entender por qué sigues con una persona que te hace daño. Es importante hablar de sexualidad sobre todo porque hay un momento de la vida de una mujer en el que parece que ya eso se acabó. Es durante la perimenopausia, menopausia y postmenopausia y parece que es una cuestión de ganas y no es solo eso.

**▸¿Para qué sirve el sexo?**

-El sexo tiene una función que es la de la reproducción, esa es una parte más instintiva, pero también tiene una parte que, en los seres humanos, en los primates, nos sirve para vincularnos emocionalmente, entonces no es solo el acto sexual, es que a raíz de lo que es una intimidad que no implica solo la zona específica de los genitales creas un vinculo emocional.

**▸¿Y qué hace falta para llegar al sexo con la lección aprendida?**

-Hay que sustituir la palabra culpa por entendimiento. Es como lo de la menopausia, sentir ese "ah, no estoy loca", lo que nos está pasando es algo real y cambia el cerebro. En nuestro caso es desde los once o doce años, cuando ya

empiezas a tener apetito, es no tener miedo a explorarte, hacerlo sin culpa, y entendiendo que es algo natural

**▸Conozco a muchas niñas con 20 o 25 años que no se han tocado nunca.**

-Enrique Iglesias lo decía: "Es una experiencia religiosa". La vida nos da tantas cosas duras pero también nos entrega un regalo con el que, más allá de que tengas pareja o no, puedes conectar con lo más profundo de ti y puedes darte placer y sentirte viva.

**▸¿Pero por qué tenemos miedo? ¿Por qué crees que las mujeres se cohíben tanto?**

-Muchas reglas están asociadas, sobre todo, con el control de la sexualidad en la mujer. Una mujer sexualmente empoderada es una mujer que no va a querer probar solo un hombre en su vida. Yo veo las generaciones anteriores y te dicen con orgullo: "Es que yo solo estuve con tu padre".

**▸Mi madre.**

-Y yo una vez solté: ¿Y tú cómo sabes que fue el mejor? Es algo que honra y yo lo respeto, pero la sexualidad femenina se ha utilizado con el objetivo de tenernos más controladas, simplemente. El apetito sexual lo hemos tenido siempre. Lo más triste es que ahora mismo hay muchas parejas que podrían durar muchísimo más, y que ese hombre maravilloso que ama a esa mujer dice: "Bueno, es que yo hago lo que sea con ella, pero es que no siente nada", y llega un momento que se desconecta y entonces piensa que no puede darle lo que ella quería.

**"Una mujer sexualmente empoderada no va a querer probar solo un hombre en su vida"**



Silvia Olmedo (Madrid, 1976) es licenciada en psicología por la Universidad Autónoma de Madrid y cursó un máster en sexología. En México presenta el programa de televisión 'Terapia de shock'.

**▸¿Qué es el orgasmo?**

-El orgasmo es el placer máximo que puedes llegar a tener en una relación sexual. Cuando has tenido un orgasmo lo sabes. En el caso de la mujer, con el orgasmo hay unos movimientos de contracción que ayudan, en el fondo, a que te embaraces, aunque muchas veces no es así. Pero hay algo muy interesante: cuando una mujer tiene un orgasmo se genera oxitocina, una hormona que hace que nos apeguemos más, es una hormona del amor.

**▸¿Puedes tener buen sexo sin tener orgasmo?**

-Puedes tener una muy buena relación íntima sin tener orgasmo, pero el orgasmo es una parte de la relación íntima que es muy placentera, el problema es que si tú nunca has llegado a un orgasmo no sabes que es tan rico.

**▸¿Existe el punto G?**

-Son las glándulas de Skene, es una zona. Nosotras tenemos una zona, un órgano, dedicado exclusivamente al placer.

**▸¿El porno enseña?**

-Con el porno normalmente aprendes cosas erróneas. Hay que entender primero de dónde vienen todos los orgasmos y no hay que genitalizar la sexualidad.

**▸¿Cómo afecta la menopausia a las mujeres?**

-Históricamente a las mujeres mayores de 45 años nos han hecho pensar que estamos locas, nos han denigrado con que estamos menopáusicas pero hay que entender lo que es. Nosotras pasamos de una manera drástica casi a la castración química. Somos como un jardín y recibimos lluvia que hace que nuestro jardín esté bien. Eso son los estrógenos. Los estrógenos alimentan nuestro cerebro, nos previenen de la demencia, de la osteoporosis, de los problemas cardiovasculares, de la depresión, nos previenen de todo y, en cuestión de meses o pocos años pasamos a cero estrógenos.

**▸¿Y cómo nos preparamos?**

-Lo primero es decir: "Esto es una fase de mi vida". Hay una cosa bien bonita y es que uno de los períodos más plenos de muchas mujeres es a los 60 años. Tienes que aceptar y abrazar que estás en una nueva fase de tu vida que es maravillosa si tú decides que es maravillosa.

**▸Me gustaría que las mujeres no piensen que a partir de los cincuenta la vida ha terminado.**

-No solo no ha terminado, es que empieza lo mejor, porque ya has cumplido con tantas cosas… De repente, a mí me ha pasado, he reconectado tanto con mis amigas que creo que estoy en una segunda adolescencia. Me he vuelto más juerguista que antes.

La conversación íntegra en youtube.com/@PodiumPodcast

¡TE SORPRENDERÁ!

# Así es como hay que lavar el cabello

Puedes pensar que es muy sencillo, pero se suelen cometer errores que acaban dañándolo mucho

Kendall Jenner (29)

Foto: LÓRÉAL PARIS

Lavar bien el cabello significa pensar en las necesidades tanto de la raíz como de las puntas, pues no son las mismas. Toma nota.

## CÓMO APLICAR LOS PRODUCTOS

El champú está diseñado para el cuero cabelludo y el acondicionador para los largos.

• **Usa el champú** en la raíz. Haz un masaje suave con movimientos circulares. Sin embargo, si el cabello es rizado, "se debe aplicar con movimientos lineales, los circulares lo enredan", señala Conchi Arias, experta en cabellos rizados y fundadora de Campos Curlyhair en Granada.

## EL LAVADO INVERSO

Aplica primero acondicionador en largos y puntas, y luego champú solo en el cuero cabelludo. Así evitas que las puntas se resequen.

'Leave in'. **29,90 €.** CCH







'Salerm 21'. **17,60 €.** Salerm




'Hairloss Control Shampoo'. **35,50 €.** La Biosthetique

**Con estos productos limpias el pelo y el cuero cabelludo.**

• **En la zona de los largos** el cabello ya tiene suficiente con el champú que le cae. Pero Conchi Arias aconseja, además, "pasar la espumita al resto del cabello con nuestros dedos a modo de peine".

• **Da dos champús** si el cuero cabelludo es graso y está muy sucio. Si es seco, basta con un solo lavado.

• **Enjuaga con agua tibia** "porque si es muy caliente elimina la grasa natural del cuero cabelludo y eso puede provocar picores e incluso algún tipo de psoriasis por deshidratación", advierte la experta.

• **Acaba con el acondicionador.** Se utiliza sobre todo para proteger cutículas y largos. "En los cueros cabelludos grasos se aplica en puntas y medios, pero no en la raíz para no engrasarla más".

## DESPUÉS DE LAVARLO

Seca suavemente el cabello con una toalla sin frotar, sino acercando con ella las puntas hacia la raíz.

• **Para desenredarlo,** Conchi Arias conseja hacerlo "en húmedo, no mojado. En seco, sobre todo los cabellos rizados y débiles, son más fáciles de romper. Si usas un peine con púas separadas, mejor".

Por Lluïsa Sanmartín




'Revitalizante. Cuello & escote'. **22 €**. NightBra

ES POSIBLE

## Las claves para evitar las arrugas del sueño

**Aparecen al dormir** en rostro, cuello y escote. Tienen forma de abanico por la presión contra la cama y la unión de ambos senos, y se van haciendo más profundas progresivamente.

**¿Qué hacer?** Duerme boca arriba, los pliegues de la ropa de cama pueden dejar señales en tu piel y el peso del propio cuerpo y la gravedad pueden arrugar la zona del pecho. Utiliza sujetadores nocturnos que mantienen el pecho en su sitio, almohadas de seda y cosméticos específicos de noche.

MAYOR COBERTURA

## 'Marinar' el corrector: esta técnica lo hace más efectivo

**Al igual que marinar en la cocina,** técnica que consiste en dejar reposar un alimento en un líquido para que quede más sabroso, 'marinar' el corrector significa dejarlo sobre la piel durante un breve tiempo antes de trabajarlo. De esta forma el corrector se absorbe y se asienta en el cutis.

**Aplícalo en pequeños toques** en las ojeras y espera dos o tres minutos. Pasado este tiempo, el producto se habrá secado ligeramente sobre tu piel, haciéndola más opaca y aportando una mayor cobertura. Luego usa una esponja de maquillaje para mezclar el corrector y listo.



**TRUCO**
No dejes actuar el corrector más de 5 minutos o puede que te cueste difuminarlo.



CON FRÍO

## El truco para reducir las bolsas

**Aplicar frío** en esta zona ayuda a activar la circulación sanguínea y reducir las bolsas. Puedes usar un contorno de ojos con aplicador metálico sacado de la nevera o el truco de la cuchara.

**Coloca una cuchara** en el congelador durante unos minutos y ponla luego debajo de los ojos ejerciendo una presión muy ligera. Funciona por el mismo principio: el frío del metal alivia la congestión.

**También puedes** usar remedios caseros que ayudan a disminuir la inflamación y mejorar el aspecto, como unas bolsitas de té frías o rodajas de pepino, un remedio tan conocido como eficaz.

Scarlett Johansson (39)

## LOS TRUCOS DE LA EXPERTA



MERY MAKE-UP
Maquilladora y experta en belleza

### Para mantener la piel bien hidratada

El secreto es aplicar una prebase tipo gel. Esto nos dará una sensación más de frescor, flexibilidad y sobre todo hará que aguanten mejor los productos que te apliques después (crema, maquillaje...).

### La importancia de limpiar las pestañas

Es importante desmaquillarlas por higiene ocular y porque pueden salirte orzuelos u otras enfermedades en los ojos. Sé cuidadosa con ello y no te vayas a la cama sin limpiarlas muy bien.

### ¿Sabes que hay 3 tipos de base de maquillaje?

De silicona, agua y aceite. Para las pieles secas, es mejor la base de aceite, pues da mayor flexibilidad a la piel. Para pieles mixtas o grasas, de agua para no producir más sebo. Y las de silicona para reducir la apariencia de arrugas en cualquier cutis.



# Casa al día

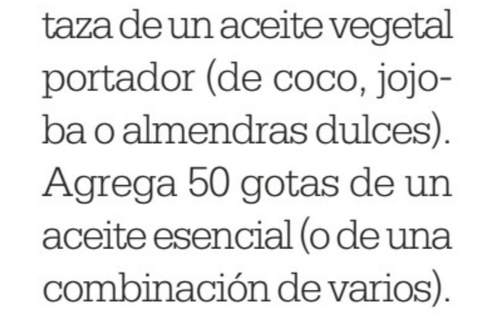


DOS CONSEJOS

## Reducir los residuos que acaban en la basura

Se estima que cada persona produce más de 500 kg de basura todos los años. Pero es posible reducirlos con algunas prácticas en tu día a día.

- **Empieza por decir 'no'.** Rechaza todo lo que no necesitas: vasos y platos de plástico, facturas en papel y bolígrafos u otros regalos de propaganda que nunca se llegan a utilizar.
- **Alarga la vida de los objetos.** Aprovecha un bote de salsa de tomate de cristal para conservar otro alimento perecedero o hacer un jarrón.



MUY FÁCIL

## Cómo hacer un difusor de aromas mikado

Pon en un frasco media taza de un aceite vegetal portador (de coco, jojoba o almendras dulces). Agrega 50 gotas de un aceite esencial (o de una combinación de varios). Los más básicos para un buen aroma son de pino, lavanda, limón, eucalipto o romero. Y luego coloca unos palitos de bambú, que se empaparán y harán la difusión.

RESISTENTES

## Plantas ideales para poner en el baño



Son las que toleran bien las condiciones de humedad y calor del baño, y soportan tener poca luz natural. Además, tienen la capacidad de filtrar las toxinas del ambiente y dejan el aire de esa estancia limpio (lo purifican).

**Sansevieria** (Espada de San Jorge). Una planta de poco mantenimiento y que crece muy bien en macetas. Requiere poco riego.

**Hiedras y helechos.** No es que toleren la humedad, es que les encanta y hay variedades muy bonitas, como el helecho cuerno de arce.

**Epipremnum** (Potus, poto o pothos) Es una increíble planta de interior, fácil de reproducir y muy resistente. No para de crecer, tolera bien los ambientes oscuros y gusta del calor. Hay que mantener el sustrato ligeramente húmedo.

SIN DAÑARLO

## La forma correcta de limpiar un teléfono móvil

Usa un paño de microfibra suave y ligeramente humedecido con agua o soluciones específicas para pantallas y superficies de dispositivos electrónicos (siempre con el móvil apagado).

- **Nunca apliques** ni rocíes líquido directamente sobre el dispositivo. Podría filtrarse y dañar componentes internos fundamentales, como la batería.
- **Limpia también** el protector de pantalla (igual que la pantalla) ya que acumula mucha suciedad. Y la funda. Si esta es de silicona puede lavarse con agua y jabón.

PARA PONER ORDEN EN CASA

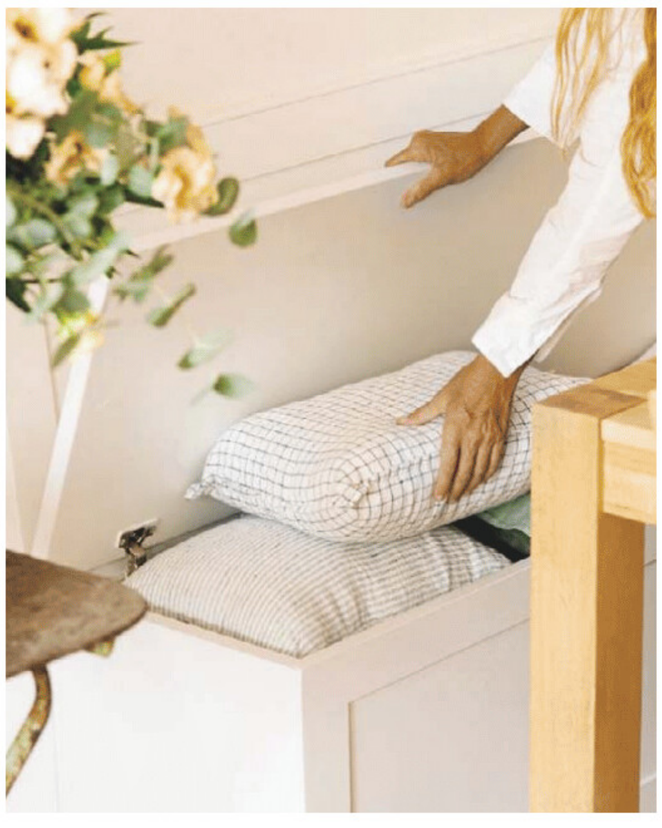
## El método 12-12-12

Al completar el método, habrás seleccionado 36 objetos en total (12 para cada categoría). Conseguirás una gran satisfacción personal. Es un método sencillo, solo tienes que buscar:

**12 objetos para donar,** que ya no necesitas o no utilizas y que pueden ser útiles a otras personas. Es muy importante que estén en buen estado.

**12 objetos para tirar,** que estén defectuosos, rotos y realmente no sean necesarios. Tíralos reciclándolos de la forma adecuada y en los contenedores oportunos.

**12 objetos para guardar,** que sean importantes y deseas mantener en casa. Estos deben estar bien organizados, accesibles y dispuestos de manera que no contribuyan al desorden en casa.





YA EN TU QUIOSCO

## EL MUEBLE TE OFRECE LA MEJOR GUÍA DE COMPRAS

Dale un plus de estilo a tu casa de la mano de los mejores expertos



**CAROLINA GONZÁLEZ**
Directora adjunta de El Mueble
www.elmueble.com

**1. Todas las tendencias.** Ya está aquí la Guía de la Decoración 2025 de El Mueble, con todas las tendencias deco. Con más de 1 000 ideas para darle un aire nuevo a tu casa y más de 1 000 muebles y complementos inspiradores, con marca, precio y medidas para que sepas si te encajan. Todo con el inconfundible estilo atemporal, acogedor y práctico de El Mueble.

**2. Con los mejores interioristas.** Además, como broche final, ofrece las 50 ideas para una casa perfecta de nuestros 15 interioristas favoritos. Toda una lección magistral en una guía ya imprescindible para una casa con estilo. ¡No te quedes sin ella! La revista y la guía ¡por solo 8 euros!




# Es nuevo

**LINDT**
CHOCOLATE NEGRO CON TEXTURAS CRUJIENTES ÚNICAS

Lindt EXCELLENCE Croquant es la nueva gama de chocolate negro de la empresa chocolatera suiza. Está formada por tres variedades únicas: Wafer, Biscuit, y Wafer y Caramelo en las que se mezclan exquisitas texturas crujientes, elaboradas con virutas de galleta, barquillo y caramelo, y sabores singulares que conquistarán a los amantes del mejor chocolate negro. Descúbrela en: **www.lindt.es**




**FLOR DE MAYO**

CAMOMILA

El desmaquillante Sublime, con manteca de karité, aceites vegetales y extractos de camomila, proporciona una limpieza profunda.

**flormayo.com**




**WEBOTANIX**
TRIPLE MAGNESIO




Combina tres tipos de magnesio de alta absorción (citrato, malato y bisglicinato). Contribuye a disminuir el cansancio, cuidar la salud ósea, equilibrar el sistema nervioso y mejorar el descanso. **webotanix.com**




**ISDINCEUTICS,** SÉRUM DE NOCHE QUE ILUMINA LA PIEL

Retinal Smooth es un sérum de noche bifásico con retinaldehído, matrikinas y niacinamida, que proporciona un +40 % de luminosidad en 4 semanas. **www.isdin.com**

BYPHASSE
**MASCARILLAS FACIALES DE ARCILLA**

Las mascarillas Byphasse combinan tres arcillas: caolín, montmorillonita e illita. Tienen acciones renovadoras, antiimperfecciones, detox y purificante. Para distintas zonas del rostro.
**www.byphasse.com**



PARA AHORRAR

# Deliciosas lasañas de mil sabores

¿Te ha sobrado un resto de carne, pescado o verduras? La lasaña siempre es una buena opción para aprovecharlo. Prueba con estas propuestas




## DE BACALAO A LA VIZCAÍNA

4 · 1 h + reposo

- 16 placas de lasaña precocidas
- 600 g de bacalao desalado
- 2 rebanadas de pan
- 4 ñoras, 2 cebollas, 3 ajos
- 3 pimientos morrones de bote, aceite, sal
- 300 ml de besamel
- 350 g de tomate frito
- 500 ml de fumet
- 75 g de queso rallado
- 50 g de harina

**Remoja las ñoras** 4 horas en agua y saca la pulpa. Escurre y corta los pimientos en tiras. Pela y pica cebolla y ajos, y rehógalos con el pan desmigado. **Añade los pimientos,** la ñora y 250 gramos de tomate. Sofríe 2 minutos, vierte el fumet, cuece 15 minutos y tritura. Enharina el bacalao, dóralo con aceite, incorpora a la salsa anterior y da un hervor. **Hidrata las placas** según las instrucciones del envase. Escurre y monta la lasaña en una bandeja alternado capas de pasta y de bacalao con su salsa. Para acabar, cubre con el tomate frito restante mezclado con la besamel, añade el queso, gratina y sirve.

## DE CORDERO CON BESAMEL DE ESPINACAS

4 · 1 h

- 12 placas de lasaña precocidas
- 600 g de picada de cordero
- 100 g de espinacas, 2 ajos
- 200 ml de caldo de verdura
- 1 l de leche, 1 cebolla
- 200 g de queso rallado
- 1 rama de canela, sal
- 2 ramitas de menta
- Nuez moscada, cúrcuma, comino molido, pimienta
- 80 g de harina, aceite
- 80 g de mantequilla

**Lava la menta** y haz un atadillo con la canela. Rehoga la carne hasta que se dore. Añade la cebolla y los ajos pelados y picados, y rehoga 3 minutos.

**Incorpora el atadillo,** una pizca de cúrcuma y de comino, y salpimienta. Mezcla y rehoga 2 minutos más. Vierte el caldo y cuece 5 minutos. Retira el atadillo y reserva.

**Tuesta la harina** en la mantequilla y añade la leche caliente, removiendo. Cuando espese, espolvorea nuez moscada, pimienta y sal, y añade las espinacas lavadas, secas y troceadas. Cuece a fuego lento 5 minutos y retira.

**Cubre con besamel** el fondo de una fuente refractaria y coloca encima placas de lasaña. Añade una capa de carne con sus jugos, otra de pasta y otra de besamel. Repite hasta terminar los ingredientes, espolvorea con queso y hornea 45 minutos a 180°.



**TRUCO**
Más sabor: añade un chorrito de vino blanco a la besamel antes de la leche.

## CRUJIENTE DE COLIFLOR CON ACEITE DE ALBAHACA

4 · 45 min

- 12 placas de lasaña
- 500 g de coliflor
- 1 cebolla morada
- 2 pimientos verdes
- 100 g de tomatitos cereza de colores
- 100 g de parmesano
- 100 g de piñones
- 1 manojo de albahaca
- Aceite, sal

**Lava y seca** la coliflor. Después, pícala y cuécela en agua salada durante 6 minutos. Refresca bajo el grifo y escurre bien. Pela y corta la cebolla en plumas, rehógala en aceite durante 5 minutos y reserva para más tarde.

**Limpia y pica** los pimientos y saltéalos durante 3 minutos en la misma sartén que has usado antes. Agrega luego la coliflor, sazona y rehoga 1 minuto más.

**Lava la albahaca** y sécala con papel absorbente de cocina. Reserva 20 hojas y tritura el resto con 50 ml de aceite. Cuece las placas de lasaña siguiendo las instrucciones del fabricante, escúrrelas y sécalas también. Fríelas en aceite hasta que estén doradas.

**Monta el milhojas** alternando placas con el relleno de coliflor y de cebolla. Sirve la lasaña crujiente con los tomatitos, los piñones, las lascas de parmesano, la albahaca reservada y el aceite de albahaca elaborando antes.





## LASAÑA DE MERLUZA Y GAMBAS

4 · 1 h

- 12 placas de lasaña fresca de espinacas
- 200 g de gambas peladas
- 400 g de filetes de merluza limpios
- 30 g de mantequilla
- 3 puerros
- 700 ml de besamel
- Lascas de parmesano
- Cebollino picado
- Aceite, sal
- Pimienta

**Limpia la merluza** de restos de piel y espinas, y pica su carne. Limpia, lava y corta los puerros en rodajas. A continuación, póchalos tapados durante 10-12 minutos, en una sartén con 2 cucharadas de aceite y la mantequilla. Añade las gambas y el pescado y cocina 4 minutos más. Salpimienta.

**Cuece las placas** en una olla con agua salada el tiempo que indique el fabricante en su envase. Refréscala bajo el grifo, escúrrela bien sobre papel de cocina y extiende en un paño.

**Cubre el fondo** de una fuente de horno con un poco de besamel y pon una capa de placas, más besamel, la mezcla de pescado y otra capa de pasta.

**Ve alternando capas** hasta agotar todos los ingredientes y acaba con una capa de pasta. Gratina 5 minutos a 200º y sirve la lasaña con las lascas de parmesano y cebollino picado por encima.



**TRUCO**
Remueve enseguida la harina cuando la eches al sofrito para evitar que se queme.

## DE POLLO Y SETAS CON NUECES

4 · 1 h

- 16 placas de pasta para lasaña
- 2 muslitos de pollo
- 1 cebolla, 2 dientes de ajo
- 200 g de setas variadas
- 1 puerro, sal, nuez moscada
- 100 g de nueces peladas
- Tomillo, 50 g de harina
- 200 ml de caldo de ave
- 100 g de queso para gratinar rallado, aceite de oliva
- Pimienta negra
- 25 g de mantequilla
- 250 ml de leche

**Cuece las placas** de pasta y escurre bien. Pica la carne. Pela la cebolla y los ajos, y pícalos. Limpia las setas y el puerro, lava ambos y trocea con las nueces. Sofríe la carne.

**Agrega las setas** y saltea. Incorpora la cebolla, el ajo, el puerro y las nueces, rehoga 5 minutos y echa tomillo picado, sal y pimienta. Añade la mitad de la harina, mezcla y vierte el caldo. Cuece, a fuego suave, 20 minutos.

**Haz la besamel.** Dora el resto de la harina con la mantequilla, vierte la leche y cuece 5 minutos, removiendo. Cuando espese, condimenta con sal, pimienta y nuez moscada.

**Forra el fondo** de una fuente con 4 placas de pasta, cubre con el sofrito y una capa fina de besamel. Repite hasta formar 4 capas, con 3 de relleno. Espolvorea con queso y hornea 40 minutos a 180º.

COLECCIONABLE

# LA COCINA DE LA ABUELA












# ATÚN ENCEBOLLADO

4 · 35 min



- 700 g de atún en filetes
- 2 cdas. de vinagre de Jerez
- 1 tomate
- 2 dientes de ajo
- Perejil, sal
- ½ cdta. de pimienta en grano
- 2 hojas de laurel
- 4 cebollas
- Aceite de oliva

**Pela las cebollas** y córtalas en juliana. Pela y pica también los ajos. Lava y ralla el tomate. Lava y pica una ramita de perejil.

**Dora el atún** en 2 cucharadas de aceite, a fuego fuerte, durante 1 minuto por cada lado. Retira y reserva. Añade 2 cucharadas de aceite a la sartén.

**Dora los ajos.** A continuación, agrega la cebolla, la pimienta y el laurel. Baja el fuego al mínimo y cocina durante 10 minutos más, manteniéndolo tapado. Incorpora el tomate, salpimienta y sofríe otros 10 minutos.

**Añade el atún,** el vinagre y cocina unos 4 minutos más para acabar. Sirve los filetes de atún sobre una base de cebolla y decora con más cebolla, laurel y perejil.

# PAELLA DE MARISCO

4 · 45 min



- 400 g de arroz, 12 gambas
- 1 sepia grande, azafrán
- 250 g de almejas chirlas
- 12 mejillones
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo, sal
- 2 tomates maduros
- 1 ½ l de caldo de pescado
- Una pizca de pimentón
- Aceite de oliva

**Pela y pica** los ajos y también la cebolla. Lava y ralla los tomates. Lava y trocea la sepia. Sumerge las almejas en agua salada.

**Marca las gambas** 1 minuto por cara. Retíralas y reserva. Sofríe el ajo y la cebolla; añade la sepia, saltea 1 minuto; agrega el tomate y fríe 5 minutos más.

**Baja el fuego** y agrega el pimentón. Remueve y echa el arroz. Mezcla bien y cubre con el caldo. Añade sal y azafrán, y cuece 5 minutos a fuego fuerte. Baja el fuego, corrige de sal y continúa la cocción 4 minutos más.

**Agrega las almejas** y los mejillones. Pasados 3 minutos, reparte las gambas y cuece 3 minutos más. Retira y deja reposar la paella antes de servir.

# GALLETAS CON MERMELADA

4 · 40 min



- 250 g de harina
- 150 g de azúcar
- 60 g de mantequilla con sal + 1 cda.
- ½ sobrecito de levadura en polvo
- 1 huevo
- 2 cdas. de leche
- 150 g de mermelada de frambuesa

**Mezcla la harina,** el azúcar y la levadura, y forma con ellas una especie de volcán sobre la mesa de trabajo. Introduce en el centro la mantequilla reblandecida, el huevo y la leche.

**Mezcla bien** con las manos hasta obtener una masa que sea homogénea. Trabaja la masa con un rodillo hasta obtener un grosor de medio centímetro aproximadamente. Corta la masa con un cortapastas.

**Agujerea la 1/4** parte de las galletas por el centro y haz 3 orificios a la otra 1/4 parte. Ponlas en una placa para el horno engrasada con mantequilla. Cocínalas en el horno precalentado a 220° durante unos 10 minutos.

**Una vez frías,** unta las galletas sin agujerear con 1 cucharadita de mermelada. Cúbrelas con las que has agujereado previamente.

# POLLO ASADO CON CIRUELAS

4 · 1 h 20 min



- 1 pollo de corral troceado
- 2 cebollas
- 2 tomates
- 16 ciruelas secas
- 12 orejones secos
- 25 g de piñones
- 1 ramita de canela
- 6 ajos, sal
- 2 hojas de laurel
- 1 copa de vino rancio
- ½ copita de brandi
- Pimienta negra en grano
- Aceite de oliva

**Lava el pollo,** sécalo, sazónalo y reserva. Sofríelo hasta que esté dorado por todos sus lados. Retíralo del fuego y reserva.

**Pela las cebollas,** trocéalas y sofríelas en la cazuela con la canela, la pimienta, el laurel y los ajos a fuego medio 5 minutos.

**Lava los tomates,** pélalos, trocéalos y añádelos a la cazuela. Tras 5 minutos, incorpora el pollo, el vino, el brandi y ½ vaso de agua. Tapa y cocina durante 40 minutos a fuego lento.

**Añade las ciruelas** y los orejones y cocina tapado 25 minutos más. Espolvorea los piñones, deja cocer 5 minutos más y sirve.

# La receta de Rafuel

**EL CHEF QUE TRIUNFA EN INSTAGRAM (@rafuel55)**



## INGREDIENTES

4 · 35 min

- 4 medallones de solomillo de ternera
- 1 cebolla grande, sal
- 500 g de champiñones
- 2 patatas medianas
- 1 vaso de vino blanco
- 1 cda. de mantequilla
- 100 ml de nata, pimienta
- Aceite de oliva virgen extra



# Solomillo con 'champis'

## Queda tierno, jugoso y con mucho sabor



1. **Pocha la cebolla** en mantequilla. Lava y lamina los champiñones y saltéalos en la misma sartén. Salpimienta.



2. **Agrega un vasito** de vino blanco y la nata, y cuece durante unos minutos, hasta reducir el alcohol.



3. **Corta las patatas** en tiras muy finas y fríelas. Dora el solomillo en una plancha engrasada con aceite.



4. **Sirve el solomillo** acompañado de las patatas y regado con la salsa de champiñones preparada antes.



**LOS TRUCOS DEL CHEF**

- **Para que el solomillo quede tierno,** déjalo 6 horas en remojo en la mezcla de un yogur natural y leche. Lávalo bien antes de cocinarlo.
- **Si te gusta que las patatas** queden muy crujientes, mantenlas en remojo 10 minutos una vez peladas y cortadas para que suelten todo su almidón. Después, escúrrelas y fríelas con el aceite bien caliente. Retíralas cuando las veas ligeramente doradas y sálalas al final.


LECTURAS

Nº 3789- 6 de noviembre de 2024

**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** Sílvia 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
**SECRETARIA 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 Hombravella
**COORDINADORA DE PUBLICIDAD** Ainhoa Argente
**PUBLICIDAD BARCELONA** Diagonal, 189. 08018 Barcelona. Tel. 93 415 23 22

RBA REVISTAS

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

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

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

**Atención al suscriptor y lector:** suscripciones@rba.es

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



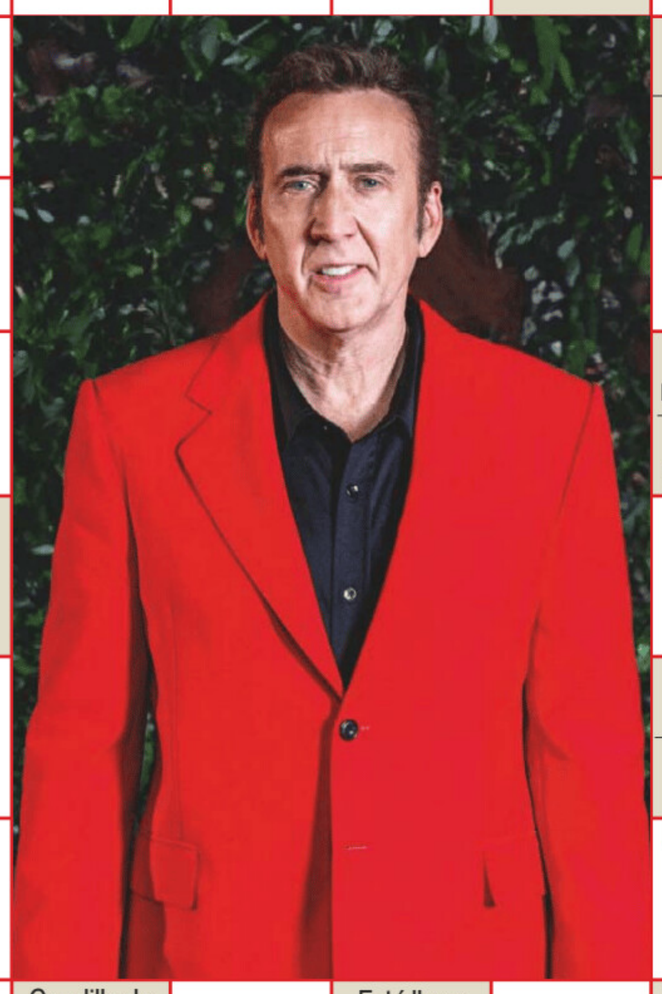
**© RBA REVISTAS, S.L. 2024**

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

# Pasatiempos

## **Autodefinido** por Olissip

**Estuche para tabaco** / Cabello de la cabeza
**Serpiente de boda** / Atontada, muy simple
**No me lo puedo permitir** / Deportes en el estadio / Tres veces diez
**Plural, pero abreviado** / Charco de lluvia
**Dejé hecho un nudo** / Consonante tozuda
**Palo hasta la bandera** / No puede concebirse
**Lección de fábula** / Relativo a la mejilla
**Local muy dramático** / Es común en la cocina
**Producir beneficio** / Todavía no es atún
**Dar vueltas en círculo** / Tela de seda algo grosera
**Supositorio laxante** / La cabeza del general
**Él es Nicolas...** / Justo ahora mismo
**Hasta después** / Mediados de año
**Fuente de alimentación** / Cama de los desposados
**Sabe filtrar la sangre** / Comentado y hecho
**Denota un estado intermedio**
**Junté en la universidad**
**Regalo o habilidad** / Ignorante, sin razón
**Mangas de camisa** / Batalla, contiende
**Consonante bailonga** / Averno, infierno
**Martillo del abecedario** / Se alojan huéspedes
**Despide de sí algo** / El número del bizcocho
**Local con mucha barra** / Cosmético de pestañas
**Arroja una arma ofensiva**
**Tostar al pobre pollo**
**Novena letra griega** / Quieto, caballo
**Cándida, sin razón** / Delimitan el total
**Un poco espeso** / Que tiene huesos
**Activa los aparatos** / Hebra de las arañas
**Capicúa que está en peligro**
**Se rompe en la playa** / Larva en la procesión
**Caudillo de los árabes** / Principios de abril
**Está llena de ojos** / Ha perdido la colita
**Interjección que reprende** / Principios económicos
**La última del alfabeto** / Siempre habla demasiado
**Conjunto de ramas** / Compite con la crema
**Se dirigía hacia arriba** / Está en nuestra orina
**La bebida del pirata** / Trasquilar en América
**Anteojo para ambos ojos** / Casi tocando el suelo
**Quiere a la dueña de la casa**
**Arbusto que parece ruso** / Cuenta con ello
**La más dura del baño** / Consonantes de pifia
**Caen cuando llueve** / Empieza como favorito
**Corte de la barba** / Conductor en prácticas
**El centro de Roma** / Peine de tres púas
**Lugar de refugio a los perseguidos**
**Trabajo corporal o mental**



# Pasatiempos

## SUDOKUS ★ fácil

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

★★ medio

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

## SOPA DE LETRAS

◆ Encuentra en esta sopa de letras el nombre de 15 hortalizas o verduras, esos alimentos tan sanos y buenos para nuestra salud que deberían estar con profusión en las comidas diarias.

- Acelga
- Apio
- Berza
- Brécol
- Cebolla
- Coliflor
- Endibia
- Grelos
- Haba
- Nabo
- Patata
- Pepino
- Puerro
- Rábano
- Tomate

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

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.

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | R | | B | |
| | R | | I | C | | | | T |
| O | T | | A | B | | C | | |
| N | | | | | | A | U | R |
| | | | | | | | | |
| A | O | I | | | | | | C |
| | | T | | N | B | | C | U |
| U | | | | R | T | | I | |
| | C | | U | | | | | |

**Pista:** Gran confusión, gran desconcierto.

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| M | | | | | E | | O | |
| | D | | I | | | | | C |
| | | S | T | | C | E | | I |
| | | I | | | | D | | A |
| | E | | | | | | I | |
| O | | A | | | | M | | |
| E | | O | S | | T | C | | |
| S | | | | | M | | T | |
| | C | | O | | | | | M |

**Pista:** Doncella que sirve en una casa.

Por Olissip

# Pasatiempos

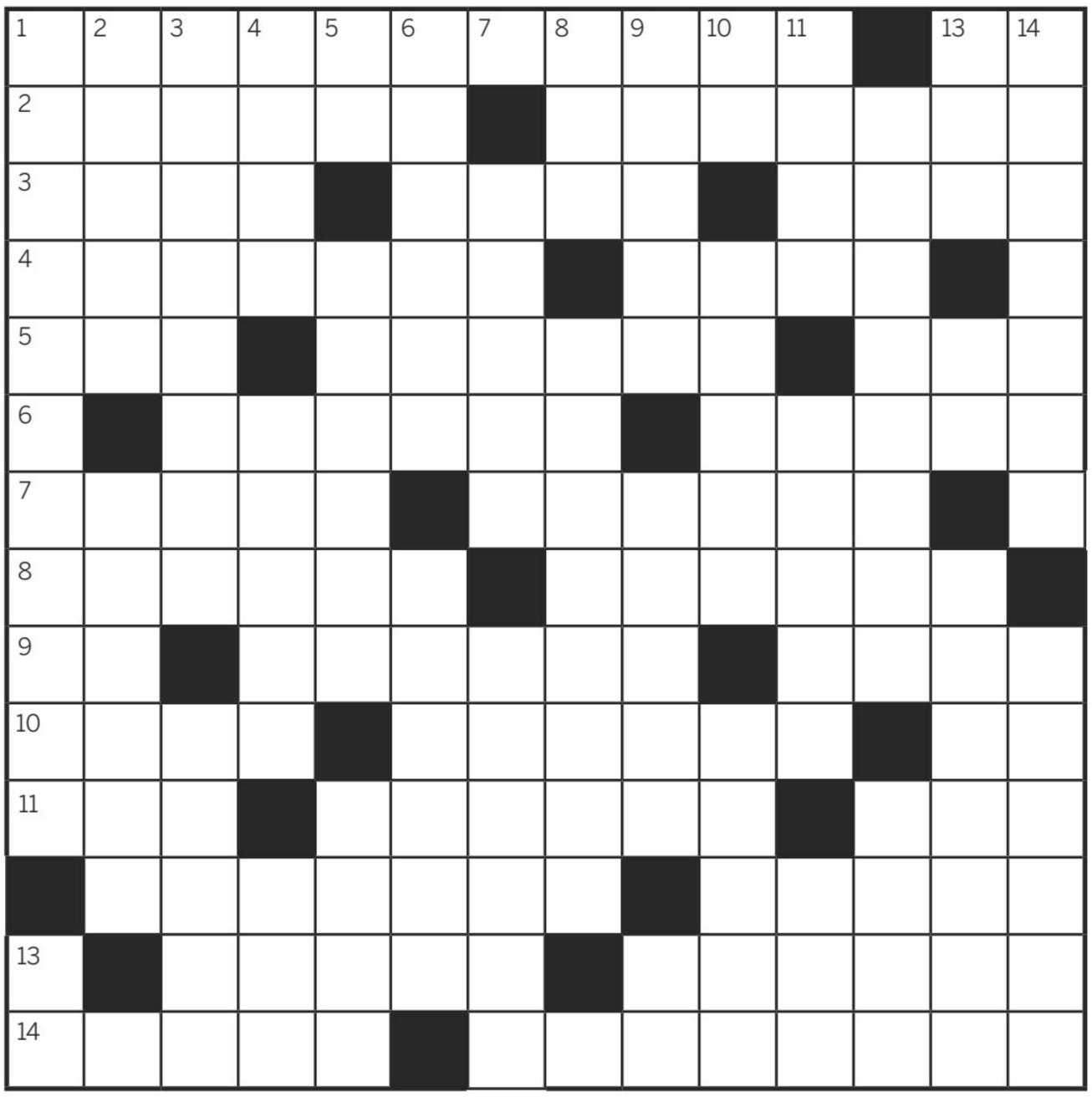
## CRUCIGRAMA

### Horizontales

**1.** Infiriéramos. Símbolo del calcio **2.** Lámina de latón que imita el oro. Escapábamos **3.** Segunda cava a las tierras. De provecho. Atrape animales **4.** Cerrado con lacre. Prenda para secarse **5.** Cerveza inglesa. Variedad de tambor. Sujeta **6.** Roentgen. Unta con lardo. Binad las tierras **7.** Sano y salvo. Mamífero carnívoro mustélido. Símbolo del oxígeno **8.** Planta cariofilácea. La que está falta de la vista de un ojo **9.** Símbolo del molibdeno. Cubrís de losas. Letra griega **10.** Variedad de besugo. Juego de trepar por palo resbaladizo. Locución latina **11.** Cloruro sódico.Sala de los recién nacidos. Repetición de un sonido **12.** Equipadas. Sentir **13.** Símbolo del flúor. Los que mandan. Aposta **14.** Eche de menos. Cubren con cuero

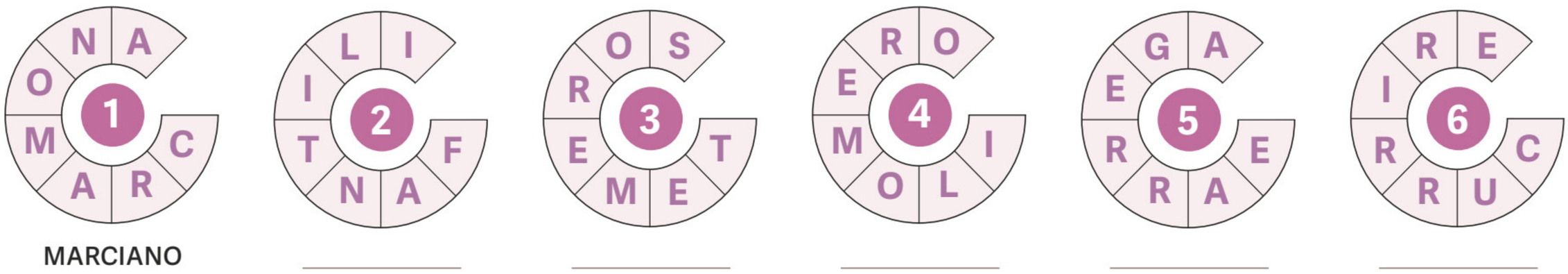
### Verticales

**1.** Duplicaríamos. Nota musical **2.** Terreno sin cultivar. Sollozad. Letra muy española **3.** Muchachos. Poco apretado 4. Levantar en brazos. Albergue, refugio. Río catalán **5.** Interjección de risa. Ensordeció. Bebida estimulante **6.** Evitad. Resguarde, proteja **7.** Roentgen. Cojan. Unificase **8.** En ese lugar. Administres el bautismo. Símbolo del nitrógeno **9.** Sanción. Trasquilar. Símbolo del actinio **10.** Escuché. Olfatearé. Avestruz de América **11.** Extrae. Hablaría. Rece **12.** Daño físico o moral. Anestesia **13.** Rosca de Arquímedes. Agredida **14.** Limpiando.



## PALABRAS ENROSCADAS

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




MARCIANO

_____ _____ _____ _____ _____

## SOLUCIONES

**Horizontales.**
**11.** Dedujéramos. Ca.
**2.** Oropel. Huíamos **3.** Bina.
Útil. Cace. **4.** Lacrado. Toalla.
**5.** Ale. Timbal. Ten. **6.** R.
Lardea. Edrad. **7.** Ileso. Nutria.
O. **8.** Alsine. Tuerta. **9.** Mo.
Losais. Iota. **10.** Orfo. Ucaña.
Ad. **11.** Sal. Cunera. Eco.
**12.** Dotadas. Notar. **13.** F.
Jefes. Adrede. **14.** Anore.
Encueran.

**Verticales.**
**1.** Doblaríamos. Fa. **2.** Erial.
Lloral. Ñ. **3.** Donceles. Flojo.
**4.** Upar. Asilo. Ter **5.** Je. Atrono.
Café. **6.** Eludid. Escudé. **7.** R.
Atacada. **14.** Aseando. Adoren.

# Horóscopo


Emma Stone (36).

## ESCORPIO

23 oct-21 nov

Durante toda la semana, **atraerás poderosamente la atracción de cuantos te rodean, un poder que te otorgará la Luna.** Te surgirán muchas oportunidades en diferentes ámbitos y tendrás muy agudizado tu sexto sentido para aprovecharlas favorablemente. No rechaces las opciones para salir a divertirte que te propongan. Si tu ánimo está de capa caída, con mayor motivo. Recuperarás toda tu fuerza y energía.

## ARIES

21 marzo-19 abril

Atraviesas un momento espléndido física y psicológicamente. **Tu sexto sentido está en su punto más álgido** y te ayudará a clarificar ciertos temas que tenías atravesados. Esto te devolverá la paz. Aleja tu temor a equivocarte porque no va a suceder. Lo tendrás todo clarísimo y tus decisiones serán las correctas.

## TAURO

20 abril-20 mayo

**Podrás demostrar tus múltiples recursos** ante cierta situación que se creará después del día 1 a causa del influjo de la Luna Nueva en tu signo. Esto podría ser útil para promocionarte. Abre bien los ojos y no pierdas la ocasión. Revitaliza tus relaciones sociales, incluso también junto a tu pareja.

## GÉMINIS

21 mayo-20 junio

Tu situación sentimental mejorará notablemente, aunque le falta todavía para ser óptima. **La Luna Nueva del día 1 te favorecerá en el terreno laboral,** se suavizarán los aspectos que te inquietaban. Si no tienes pareja, te saldrán candidatos, pero ninguno reúne todos los requisitos que tú deseas.

## CÁNCER

21 junio-22 julio

Tus circunstancias mejorarán y recuperarás el equilibrio perdido en ciertos aspectos. Volverán a ti la tranquilidad y la energía. **Tu trabajo va en ascenso, igual que tu economía.** Tu signo, regido por la Luna, se verá favorecido y lo notarás porque en el amor también levantarás muchas pasiones.

## LEO

23 julio-22 agosto

Amor, trabajo y familia estarán en armonía y recuperarás el deseo de superarte y alcanzar grandes objetivos. En la noche mágica de Halloween, te espera una experiencia que recordarás durante mucho tiempo. **Te llegará un amor de forma improvisada** y podría ser incluso tu alma gemela.

## VIRGO

23 agosto-22 sept

**Inicias un ciclo más espiritual, menos materialista,** bajo el influjo de la Luna Nueva. Tu vida estará envuelta en misterio y esto atraerá la curiosidad de mucha gente en distintos ámbitos. Te sentirás atraída por alguien del trabajo. Ten cuidado, mezclar estos dos ámbitos nunca es lo ideal.

## LIBRA

23 sept-22 octubre

Las preocupaciones que te tenían en vilo se van diluyendo. **Encontrarás soluciones a tus problemas.** Buen momento para avanzar profesionalmente, aprovéchalo. Tendrás potenciada tu faceta seductora. Si eres un corazón libre, podrías dejar de serlo. Saca partido a toda la magia que emanas.

## SAGITARIO

22 nov-20 dic

Una excelente conjunción astral planea sobre tu signo. Tendrás muchas opciones y éxito si eliges bien. Estarás muy intuitiva y **descubrirás a alguien que puede acabar siendo tu gran amor.** Si le ves algún defecto, calibra si puede ser subsanable, porque por lo demás te encaja a la perfección.

## CAPRICORNIO

21 dic-20 de enero

**Tu constante esfuerzo te proporcionará satisfacciones.** Celebra con tu pareja, tus amigos o la familia los logros profesionales que estás consiguiendo. También el amor te sonríe esta semana llena de pasión. Si eres un corazón libre, encontrarás a tu media naranja. Atraerás la prosperidad.

## ACUARIO

21 enero-19 febrero

Tu energía inagotable te proporcionará momentos estelares en todos los ámbitos. **Tu ambición se verá satisfecha profesional y económicamente.** Eres el signo de lo imprevisible y de lo que va más allá del plano terrenal, por eso disfrutarás más que nadie de la mágica noche de Halloween.

## PISCIS

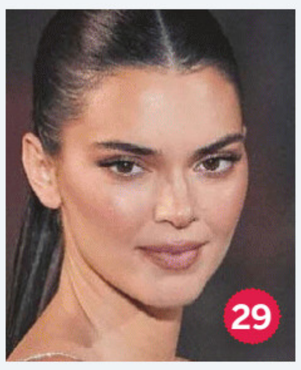
20 febrero-20 marzo

**Explota ahora las dotes sociales que te otorga tu signo,** el más empático del zodíaco. Habrá cambios muy positivos para ti y atraerás el amor con tu 'sex appeal' innato. Haz una buena elección, no te entusiasmes con el físico porque ya sabes que el resto muchas veces no va acorde.

## PERSONAJES QUE TAMBIÉN CUMPLEN AÑOS


51
ANA MILÁN


61
ROSARIO FLORES


29
KENDALL JENNER


55
MATTHEW MCCONAUGHEY


44
EVA GONZÁLEZ




# Feliz cumpleañ





**Tiene orígenes libaneses y tunecinos**

En realiad se llama Hiba Aboukhris Benslimane, su padre es de Libia y su madre es de origen tunecino. Saltó a la fama con la serie 'El Príncipe'.



La actriz es madre de dos niños , de 4 y 2 años, fruto de su relación con el futbolista Achraf Hakimi, de quien se separó en marzo de 2023.El futbolista fue acusado de abusos sexuales por una joven.



**HIBA ABOUK**

## CUMPLE 38 FELIZ CON SU NUEVA VIDA DE SOLTERA

Divorciada de Achraf Hakimi y tras su verano de pasión con Escassi, ahora arrasa en las cocinas de 'MasterChef Celebrity'

Hace poco contó que su divorcio del padre de sus hijos fue "durísimo" y que se quedó "consumida". La vida de Hiba Abouk dio un vuelco al separarse de Achraf Hakimi, dejó su vida con él en París y volvió a Madrid con sus dos pequeños. Tras meses complicados, la mítica Fátima de la serie 'El Príncipe', que nació el 30 de octubre de 1986, recuperó la sonrisa en los brazos de Álvaro Muñoz Escassi, al que conoció grabando 'MasterChef Celebrity'. Todo apunta a que solo fue un romance de verano.

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 · PORSCHE · El Corte Inglés · COTON ET BOIS · Lindt MAESTRO CHOCOLATERO SUIZO DESDE 1845 · LA REDOUTE · GRUNDIG · gancedo 1945 · BAIMARA · Maison de Vacances PARIS · ATEMPORAL SINCE 1967 ETHICAL HOME INTERIORS · KAYMANTA LUXURY RUG MAKERS · VISTA ALEGRE 1824 · Bruck HOME DECORATION · Crisal DECORACIÓN · fronda


AIRE
BARCELONA
COLECCIÓN 2025
airebarcelona.com



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

@PurgatorioJarochos
https://t.me/purgatoriojarochos

En Jarochos NO promovemos ni incentivamos el uso inadecuado de autoria 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.