



**LA PRINCESA  
LEONOR**  
Brilla con luz  
propia en Asturias



**FOTOS EXCLUSIVAS**

**GENOVEVA  
CASANOVA**  
Así es su vida  
un año después  
de la polémica



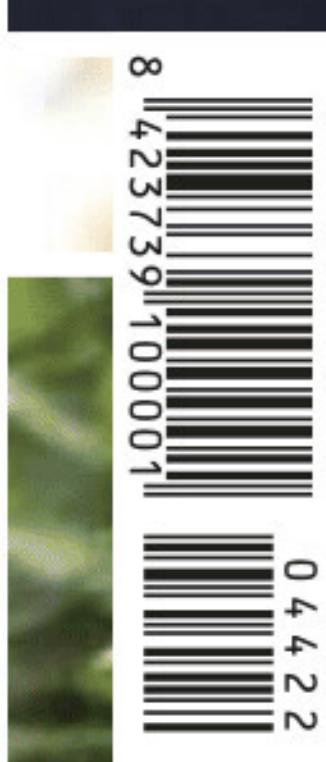
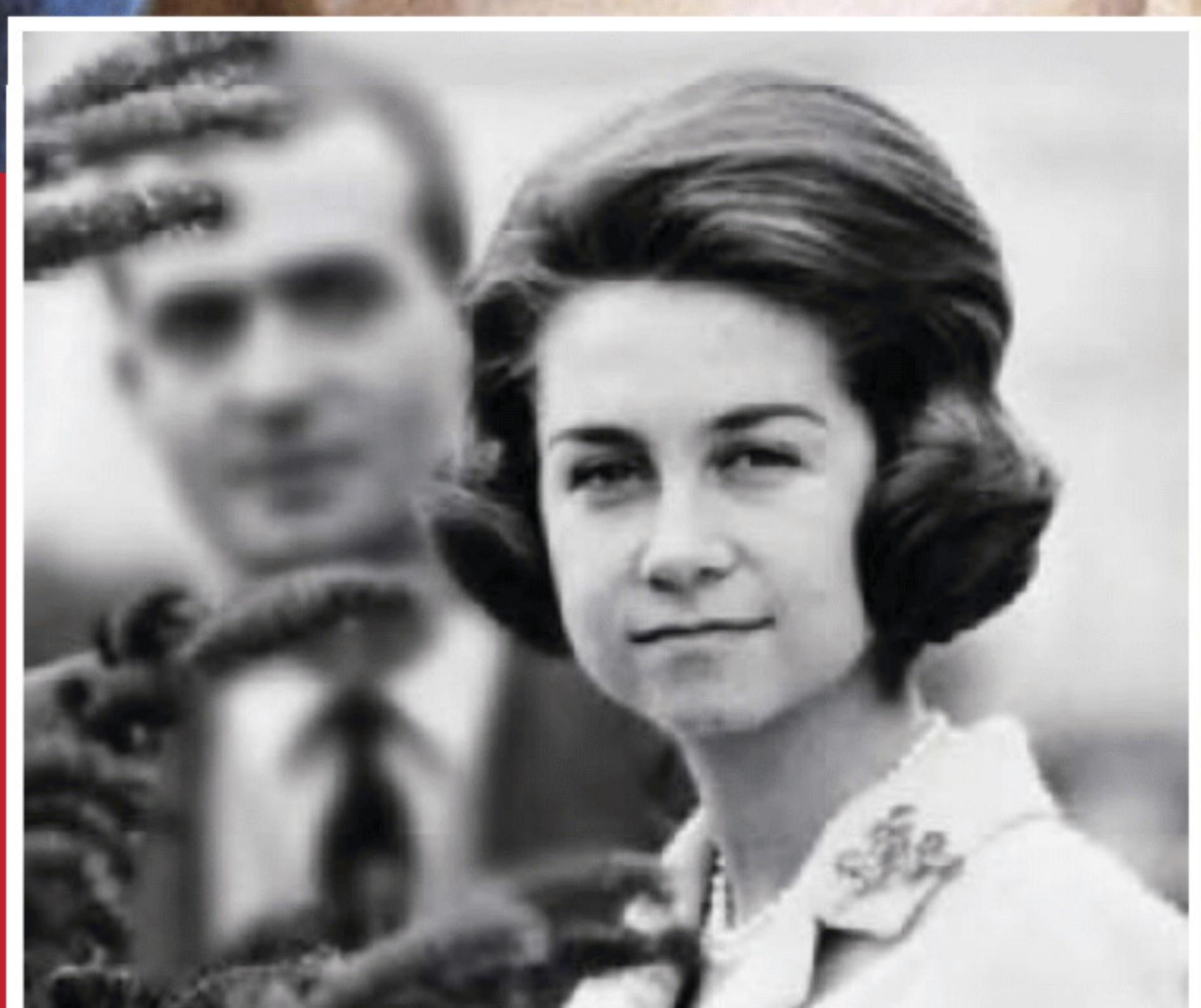
**EXCLUSIVA**

**RISTO MEJIDE**  
**Ilusionado**  
**de nuevo**

Romántico paseo de la mano  
con la actriz Grecia Castta

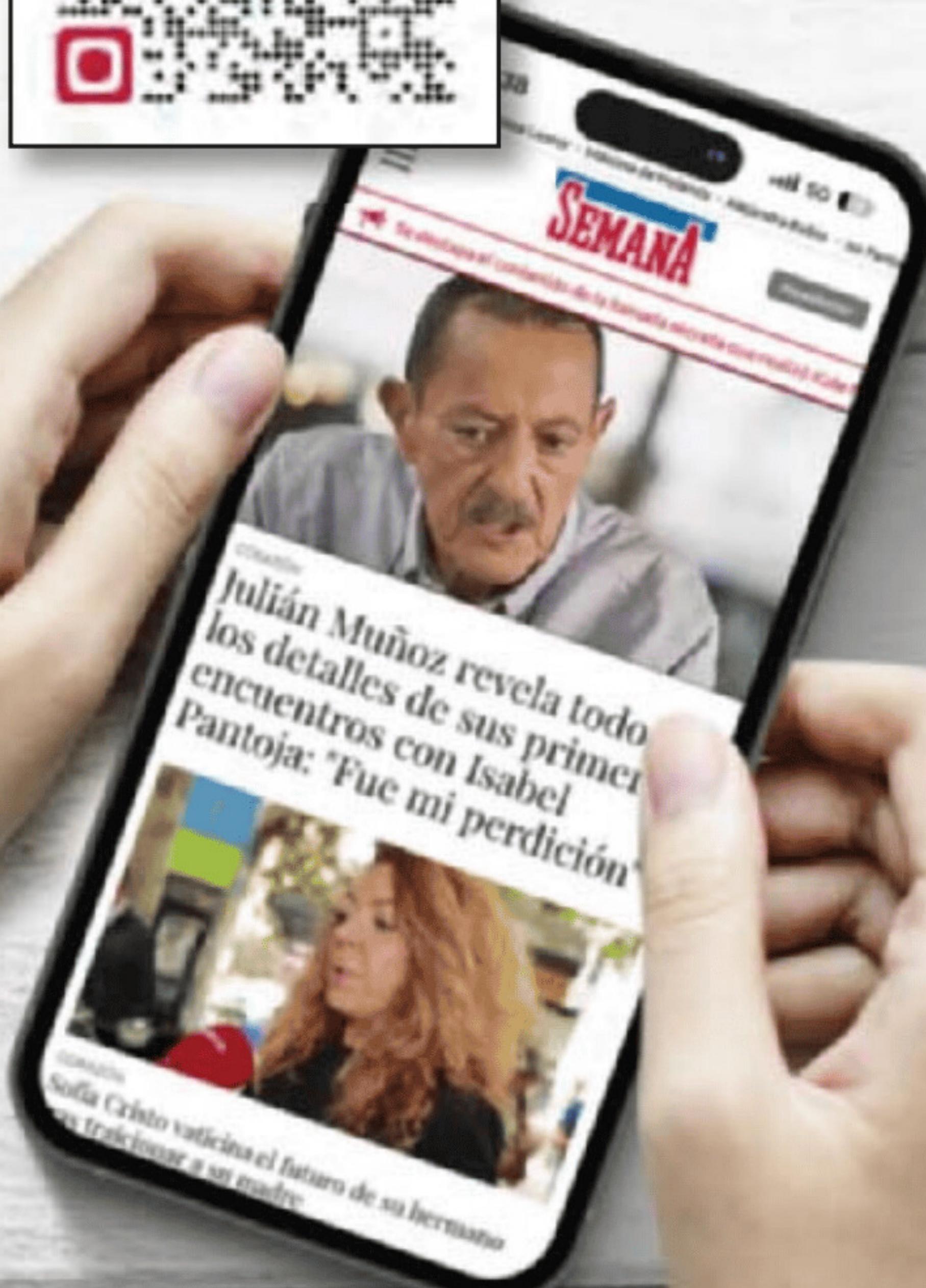
**Cumple 86 años**

**LA REINA  
SOFÍA**  
Una vida  
dedicada a  
reinar



# Escanéame

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



#YoLeoSemana

# WWW.SEMANA.ES

TODA LA ACTUALIDAD DEL CORAZÓN ESTÉS DONDE ESTÉS



Tik Tok  
@semana\_revista



Facebook  
facebook.com/semana.es



Twitter  
@semana\_revista



Instagram  
@semana\_revista



PÁGINA

**22**

**ELISA MOULIAÁ,**  
LA ACTRIZ QUE HA  
DENUNCIADO A ÍÑIGO  
ERREJÓN, SE DEFIENDE



PÁGINA

**30**

**BUSTAMANTE:**  
"SERÍA BONITO SER  
PADRE CON YANA. ELLA  
SE LO MERECE"

*y además no  
te pierdas...*



**4 Leonor**

brilla en Asturias con  
luz propia.

**12 Risto Mejide,**

ilusionado con Grecia  
Castilla.

**16 Genoveva Casanova,**  
su vida un año  
después del  
escándalo.

**20 David Broncano,**  
éxito en el amor y el  
trabajo.

**36 María Castro**

se lleva a su hija  
al trabajo.

**38 Arianna Aragón,**  
enamorada de un  
actor.

**40 Cari Lapique**  
vuelve al trabajo.

**42 Inma Casals**

cuenta sus secuelas  
tras el asalto en su  
casa.

**68 Zeus Montiel:**

"Mi hermana es mi  
única familia".

**72 Chris Hemsworth,**  
el chico de moda.

**74 Alba Pérez:**

"Soy el ejemplo de que  
lo imposible no existe".

**82 Amaia Salamanca:**  
"No tengo ambición".

**84 Dulce**

revela el otro trauma  
de Isa Pantoja.

**90 Sofía,**

una vida dedicada a  
reinar.

**98 Así hemos cambiado:**

Hiba Abouk.

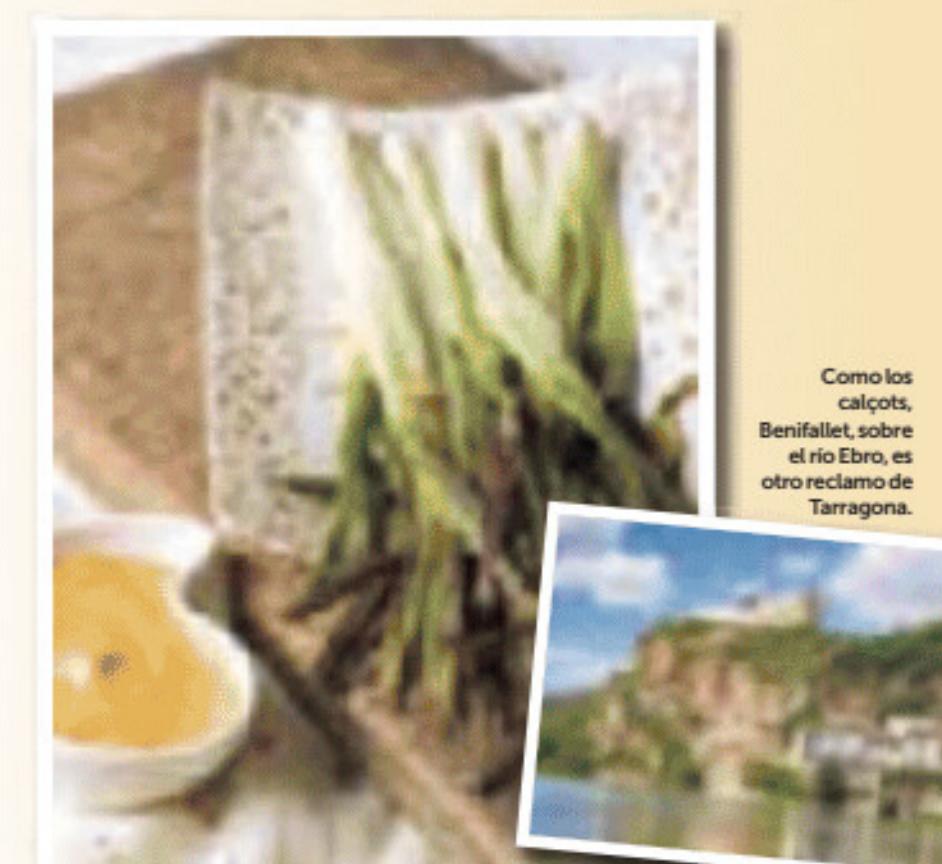


PÁGINA  
**86**

**LAS ALFOMBRAS  
ROJAS DE LA  
SEMANA**

**NUESTRA MEJOR  
COCINA**

Descubre la gastronomía provincia a provincia



**TARRAGONA**

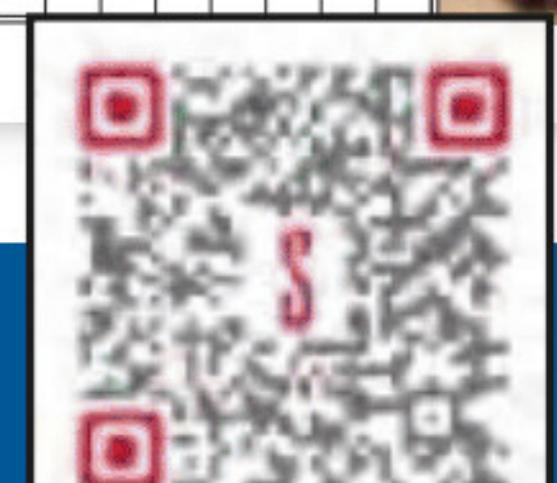
más que la Costa Dorada o un parque temático. La antigua Tarraco con sus aromas a mar, río y valles, que ya conquistaron a los romanos

**SEMANA**

Fascículo 43

\*no disponible en el formato  
POCKET ni EDICIÓN ESPECIAL

**Pasatiempos de otoño**





La heredera (18), con traje de chaqueta azul de Pedro del Hierro en las calles de Oviedo.

# La Princesa Leonor brilla en Asturias con luz propia

**La heredera se convierte en la protagonista indiscutible durante los Premios Princesa de Asturias**

**L**a Princesa Leonor brilla más que nunca. En la última visita de los Reyes Felipe y Letizia y sus dos hijas a Asturias ha 'reinado' más que nunca. Ya sea recibiendo los máximos honores del Principado o presidiendo los Premios Princesa de Asturias, es evidente que la heredera produce una especie de hechizo colectivo: guapa, dulce, natural, preparada y cada vez más asentada en su papel, Leonor ha conquistado a todos a su paso.

Leonor tiene ya 19 años (los cumple este 31 de octubre) y con la mayoría de edad le están llegando importantes cambios. Este año su padre, el Rey Felipe, le ha cedido el testigo en un detalle formal: el de hacer el elogio de los premiados durante su dis-

curso y además clausurar y convocar los premios para la siguiente edición. También la de glosar las bondades del Pueblo Ejemplar, que sirve para cerrar los eventos de la Fundación Princesa de Asturias.

## Leonor, al mando

Un 'paso a un lado' del monarca quien es muy consciente de que su primogénita crece, de que todo evoluciona y debe asumir nuevas responsabilidades. Ahora bien, eso no significa que el Rey se despida de estos premios, que se fundaron con él y que presidió por primera vez con 13 años. Ni mucho menos. Ahí seguirá estando para apoyar a Leonor. Y por supuesto, la Reina Letizia y la Infanta Sofía, que esta vez regresó desde Gales. ►►►





La Familia Real, a la salida del Teatro Campoamor.

►►► Han sido tres días intensos, llenos de actividades, encuentros, saludos, comidas, cenas y conciertos... Unos días en los que la Familia Real al completo ha tenido que dar el todo por el todo. Y en particular una Princesa Leonor convertida en la gran protagonista en su feudo del Principado.

Es casi como un entrenamiento militar, y de eso sabe mucho ya la propia heredera, quien viajó desde la Academia Naval de Marín (Pontevedra). Eso sí, olvidándose del uniforme de la Armada y dando rienda suelta a su versión más glamourosa. Todos querían volver a verla como una 'prince-



La Princesa Leonor, con su abuela, la Reina Sofía.



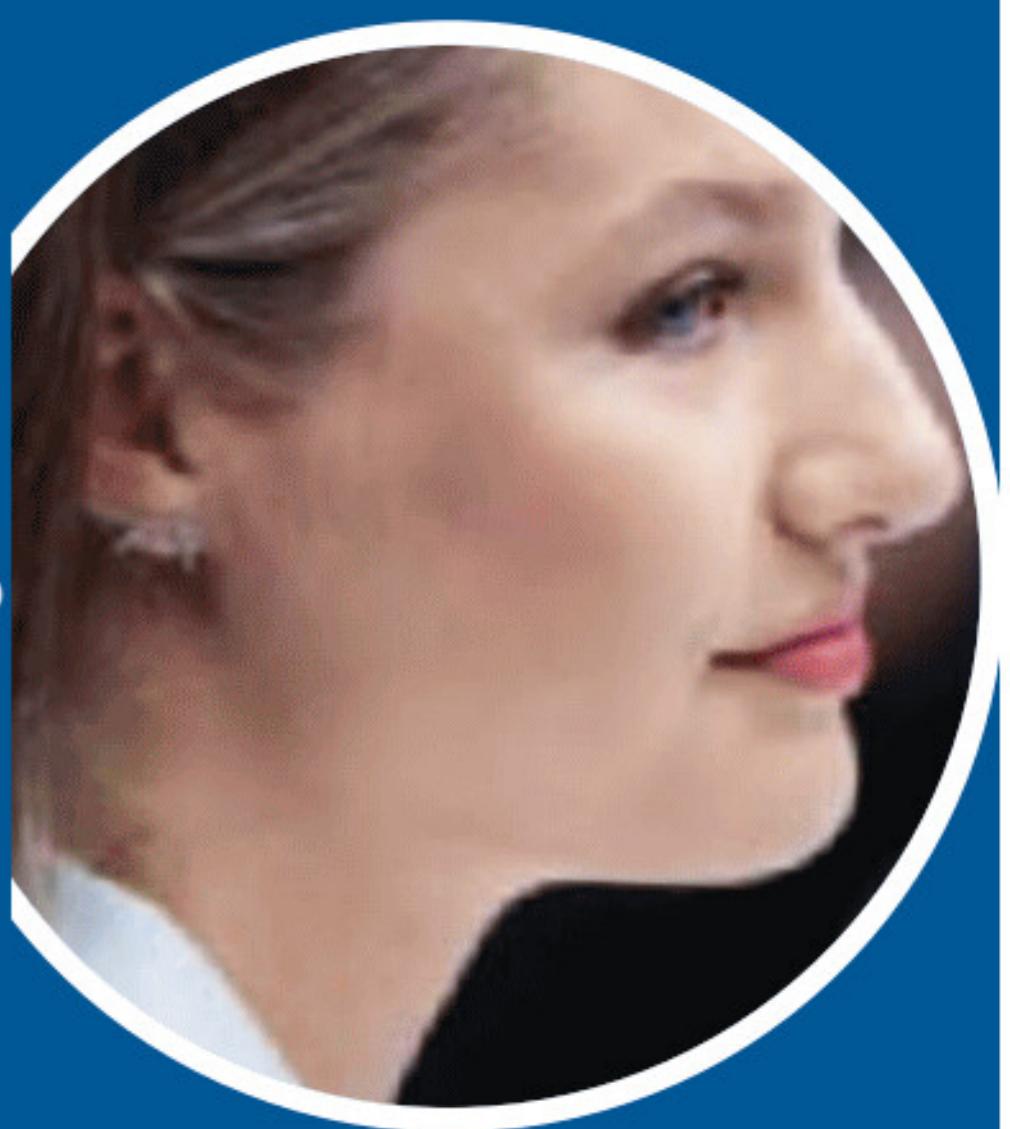
Vestida con un impecable traje sastre azul noche, la Princesa Leonor recibió el testigo del Rey en una formalidad de la ceremonia de los Premios Princesa de Asturias



La Reina Letizia, de nuevo feliz en su tierra natal con un espectacular vestido con maxivolante de Carolina Herrera.

## 5 DETALLES CURIOSOS

● **Los pendientes de la Reina Letizia.** Para sus eventos en Oviedo, Leonor se puso un lujoso diseño de Gold&Roses, uno de los favoritos de su madre.



● **El pelo de Leonor.** Su larga melena dificultó la puesta del collar como Alcaldesa honoraria de Oviedo. Un ayudante de campo la ayudó a colocárselo.



● **La Reina, con auriculares.** Doña Letizia se puso los auriculares para entender el discurso de la poetisa rumana Ana Blandiana, premio de las Letras.



● **La emoción de Paloma Rocasolano.** La madre de la Reina asistió una vez más a la gala en el Teatro Campoamor y mostró su emoción en muchas ocasiones.



● **El anillo de la Princesa.** Leonor lució este anillo ancho de plata en el dedo índice. Lo llevó por primera vez en las fotos del X aniversario de la Proclamación.



►►► sita', aunque hasta en este aspecto descubrimos una evolución. Leonor viste más adulta y formal, y el traje de chaqueta es su comodín.

La Princesa Leonor hizo su primera aparición con un diseño azul de Pedro del Hierro. Lucía un sol radiante en Oviedo y cientos de personas se lanzaron a las calles del centro para sentirla cerca.

Esa mañana la heredera al trono iba a recibir dos distinciones muy especiales: el nombramiento como Alcaldesa honoraria de Oviedo, que tuvo lugar en el Ayuntamiento de la ciudad (su padre obtuvo este título en 1988); y posteriormente, la Medalla de Asturias, que le otorgaron en la sede histórica de la Universidad.

Aquí ofreció un discurso precioso y muy personal, trufado de recuerdos de infancia, de cuando era "pe-

**"Mi familia asturiana es muy 'asturianona'. Aquí me aficioné a los oricios y al pantruco", aseguró la Princesa Leonor**

queñina", y avisando de que "mi familia asturiana es muy asturianona". También hizo una sentimental referencia hacia su bisabuela materna, la locutora Menchu Álvarez del Valle, fallecida en 2021. "Disfrutamos mucho con sus historias de la radio de aquella época", dijo Leonor.

"Me aficioné a los oricios ante la cara de extrañeza de mi hermana. Ella es más de pantruco, aunque a mí también me encanta", aseguró, revelándose de forma improvisada como la mejor embajadora de la gastronomía asturiana. Las búsquedas en Google se dispararon.



**Looks de concierto: Leonor, con falda de Philosophy; y la Reina, con vestido de Roland Mouret, alquilado en Lend the Label.**

Esa misma noche, tras el habitual concierto celebrado la víspera de los galardones, la Reina y sus hijas nos confirmaban con entusiasmo su pasión por el *pantruco*, una especie de morcilla. El espontáneo gesto que hizo Leonor, acompañando la detallada explicación de su madre, nos hace pensar que es de buen comer.

### Menú con jamón

Al día siguiente, la Familia Real pasó la mañana muy ocupada en el Hotel de La Reconquista, donde se alojan siempre. Tras presidir varias audiencias, los Reyes y sus hijas repusieron fuerzas con una comida bufé junto a premiados, jurados, patronos y resto de invitados.

El menú estaba compuesto de productos de la *tierrina* (quesos, fabada, verduras de la huerta asturiana a la brasa, carrillera de *gochu* asturceta; y de postre, arroz con leche, casadielles y carbayones). Aunque el plato estrella fue el jamón *Joselito Reserva 2019*, y damos fe de que al final quedaron solo unos buenos huesos para caldo.

A esta comida acudió la Reina Sofía, siempre fiel a esta cita cultural. En un aparte con la prensa nos ►►►



En las audiencias en el Hotel de La Reconquista: la Reina Letizia, con vestido de tweed fucsia; Leonor, con vestido mini de Maje; y Sofía repitió un diseño de Carolina Herrera.



**SERRAT Y CAROLINA MARÍN, OVACIONADOS**  
Serrat (premio en Artes) y su esposa, Candela, llegaron a saludar con dos besos a la Reina Letizia en el acto previo a la gala. La campeona de bádminton (Deporte) destacó con un vestido brillante y la espalda al descubierto.



►►► expresó el orgullo que siente por su nieta Leonor. Aprovechamos para felicitarla anticipadamente por su 86 cumpleaños (el próximo 2 de noviembre) y en su mirada se detectaba una cierta sombra de nostalgia...

### Emoción en el teatro

Apenas unas horas más tarde, la Familia Real vivía el momento álgido: la ceremonia de los Premios Princesa de Asturias. El Teatro Campoamor estaba a rebosar. Joan Manuel Serrat y Carolina Marín, los españoles distinguidos en las categorías de Artes y Deporte, derrocharon emoción e hicieron llorar a más de uno, entre ellos a Ana Belén, gran amiga del artista, sentada en la platea con Víctor Manuel. El cantante luego sorprendió a todos interpretando junto a una violinista su tema *Aquellas pequeñas cosas*.

Llegado el turno de la Princesa Leonor, esta se situó tras el atril para pronunciar su esperado discurso. Afirmó que venía a "celebrar la mejor versión de la vida".

Esta era su sexta vez presidiendo estos premios en persona. De niña a mujer. La heredera, como anunció su padre previamente, ensalzó a cada uno de los galardonados para terminar con uno de los versos más famosos de Serrat: "Pelea por lo que quieras y no desesperes si algo no anda bien. Hoy puede ser un gran día y mañana, también". Como inspiración es perfecto.

A esas alturas, el candor de la Princesa Leonor era irresistible. En el cara a cara hasta los más escépticos caen rendidos ante su magia. Nos lo contaban al día siguiente en Sotres, elegido Pueblo Ejemplar. Un municipio ubicado en el punto más alto



Un simpático momento de la Familia Real ante una sonriente Leonor al final de su visita a Sotres, elegido Pueblo Ejemplar 2024.

**"Tengo sangre asturiana. Y eso no solo imprime carácter: es un orgullo y una alegría", alardeó de su origen materno**

de los Picos de Europa, donde la mayoría de sus 108 habitantes son republicanos, pero que allí estaban desde primera hora para saludarles, pedirles 'selfies' y gritar: "Viva Leonor!", "¡Vivan los Reyes!".

Los Reyes y sus hijas empezaron el recorrido en el mirador con el trasfondo de las montañas y sus picos ya nevados. Hacía frío, pero también lucía el sol. "Hace



La Familia Real, posando en el mirador con los impresionantes Picos de Europa de fondo.



Leonor abraza a una de los cinco niños que viven en Sotres.



La Reina Letizia, en el parque infantil del pueblo.

una mañana preciosa", repetía la Reina Letizia.

En Sotres solo viven cinco niños, que pudieron conocer a Leonor de cerca. Este fue uno de los bonitos momentos del día. Por allí pululaban las mujeres con trajes de llaniscas agitando sus pande- retas y los gaiteros. Los Reyes hablaron con unos mineros jubilados; se hicieron una foto con Justa, de 84 años,

**"Estoy deseando probar un trozo de queso cabrales y llevarlo para los compañeros de Marín",** soltó una divertida Leonor

que se lo pidió cuando des- cubrían la placa oficial; les regalaron un cencerro y unas sudaderas; charlaron con la dueña de un bar-tienda, cuyo bisabuelo fue montero de los Reyes Alfonso XII y Alfonso XIII; asistieron a la re- creación de la fiesta de La Jovera... En suma, una jornada con sabor rural.

Tras los discursos del Rey y la Princesa Leonor, todos cantaron a coro el *Asturias, patria querida*. Los Reyes y el pueblo. A los Reyes y sus hijas aún les quedaba visitar la cueva de Jorcadiellu, don- de madura el queso Cabrales, producto estrella de la región.

El último destino de la visita fue una gran carpa instalada en un prado para disfrutar de una *espicha* (reunión tí- pica festiva) con todos los paisanos. Leonor había avan- zado que estaba deseando "probar un trozo de Cabrales y llevarlo para que lo prueben los compañeros en Marín".

Olga Pérez / Fotos: Robert Smith, Gtres, Marina Press y Casa de S.M. el Rey.



EXCLUSIVA

# La nueva ilusión de Risto Mejide: la actriz Grecia Castta

**A**PENAS tres meses ha tardado Risto Mejide (49) en curar su corazón.

Tras su ruptura a finales de julio con la farmacéutica Natalia Almarcha (28), con quien durante un año ha mantenido una relación intermitente con varias crisis y reconciliaciones, el presentador vuelve a sonreír. Risto tiene una nueva ilusión y SEMANA tiene todos los datos.

Hace unos días, Risto disfrutó de una romántica cita en Madrid, cuyas imágenes publicamos en exclusiva, donde se le vio de lo más cómodo y cariñoso con su acompañante.

¿Y quién era la joven? Pues se trata de la actriz Grecia Castta (28), quien este ►►►

**El presentador rompió a principio de verano con la farmacéutica Natalia Almarcha**

**Risto y Grecia asistieron juntos a un concierto en el Auditorio Nacional y luego dieron un romántico paseo cogidos de la mano**





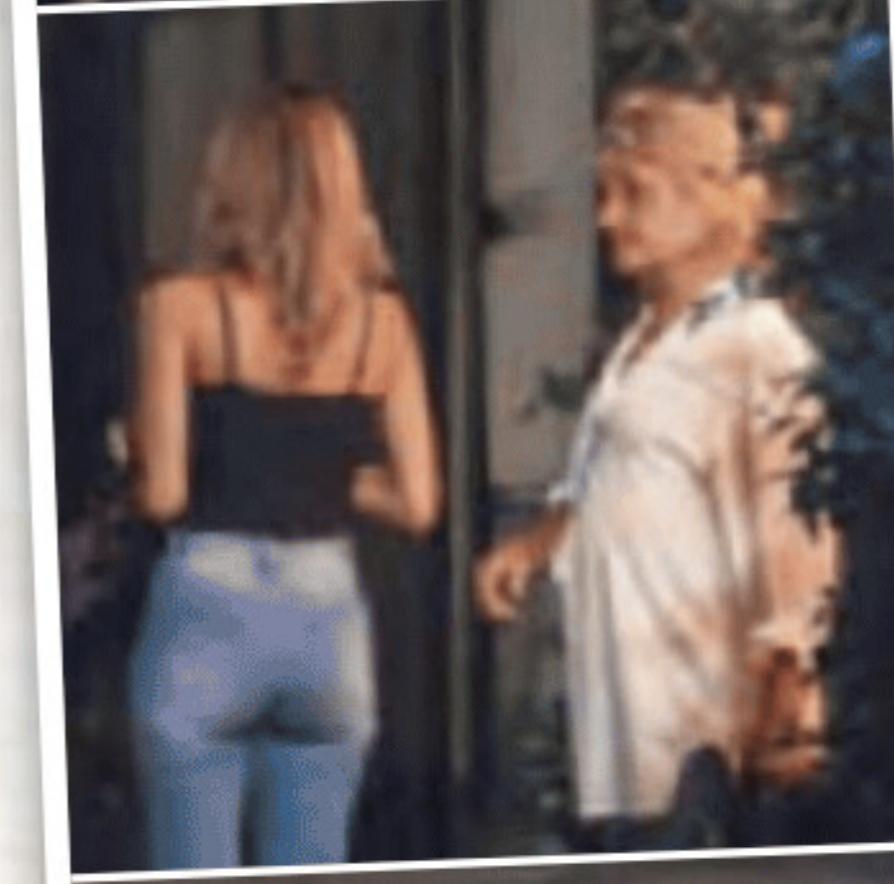
**EL  
VERANO  
DE GRECIA**  
La primeros días de septiembre. Grecia ocupó las páginas de SEMANA por su amistad especial con el músico Nacho Cano, a quien estuvo visitando también en Ibiza, donde él tiene una casa.



**RELACIÓN ESPECIAL**  
**EXCLUSIVA**

## Nacho Cano y la actriz Grecia Castta, días juntos en Ibiza y Madrid

El director y la actriz compartieron una romántica cena para dos, donde derrocharon complicidad



La pareja estuvo cenando en un conocido y céntrico restaurante de la capital.



Los comentarios de Risto consiguieron arrancar las carcajadas de su amiga.



►►► verano ocupó también las páginas de nuestra revista por su amistad especial con Nacho Cano.

Aquello quedó en una bonita amistad pero parece que en esta ocasión la cosa podría ir más allá. Solo hay que fijarse en el lenguaje corporal de Grecia y Risto durante su

paseo por el centro de Madrid... que acabaron con las manos tiernamente entrelazadas mientras compartían risas y confidencias.

#### Cita cultural

La cita comenzó acudiendo juntos a una velada en el Auditorio Nacional. Ambos

son unos apasionados de la música y nada mejor que compartir esa afición.

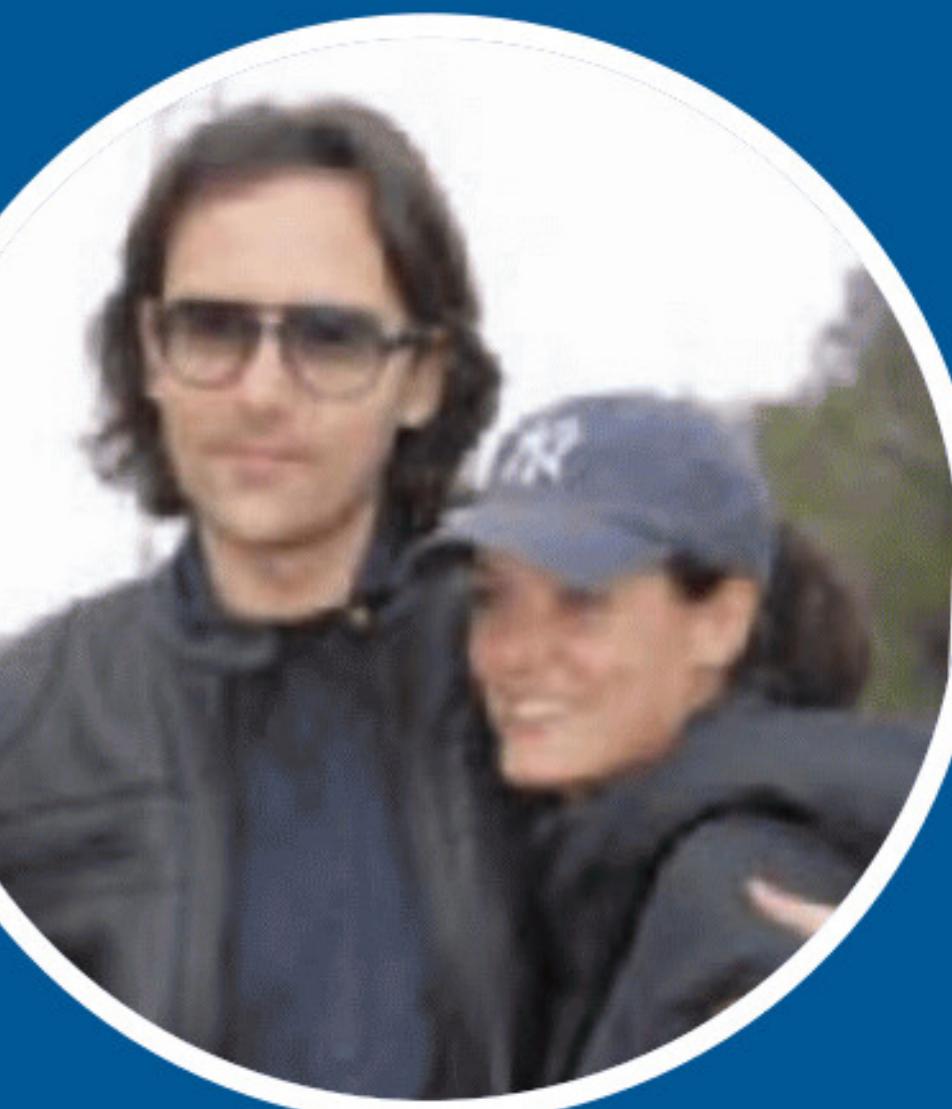
A la salida, Risto y Grecia disfrutaron de un agradable paseo bajo la luz de la luna, camino del restaurante donde cenaron. Grecia eligió para la ocasión una falda ajustada en color blanco, top

negro, gabardina y tacones altísimos, mientras Risto optó por vaqueros y chaqueta de cuero de estilo militar.

Lo cierto es que a los dos se les vio muy cómodos y relajados, disfrutando de la noche y la compañía. El tiempo dirá si la relación avanza. ■

## OTRAS PAREJAS DE RISTO

● **Mafer Blanco.** En 2006, al fichar como jurado de la quinta edición de *Operación Triunfo*, salía con Mafer, azafata del programa. Rompieron un año después.



● **Ruth Jiménez (48).** La periodista catalana y el publicista estuvieron juntos desde junio de 2008 hasta 2014. En 2009 nació su hijo, Julio.



● **Carla Nieto (40).** Fueron la pareja sorpresa del Festival de Málaga 2015, pero fue un romance fugaz. Ahora ella vive a caballo entre España y México.



● **Laura Escanes (28).** Se casaron en mayo de 2017 tras dos años de noviazgo. En octubre de 2019 nació su hija Roma. Se separaron en septiembre de 2022.



● **Natalia Almarach (28).** Se conocieron a principios de 2023, y han tenido varias rupturas y reconciliaciones hasta su separación final este verano.



Grecia, a quien vemos en la alfombra roja del último Festival de Cine de Málaga, está soltera y sin compromiso, como Risto





## RECUPERANDO SU SITIO

En todo este tiempo no ha vuelto a aparecer en ninguna fiesta ni acto público y permanece totalmente fuera del foco público



EXCLUSIVA

# Genoveva Casanova: su vida un año después del escándalo

**Sus fotografías paseando por Madrid con el hoy rey Federico de Dinamarca supusieron un antes y un después**



La ex de Cayetano Martínez de Irujo visitó una clínica dental en el centro de Madrid.

**H**ACE un año la apacible y tranquila vida de Genoveva Casanova (47) saltaba por los aires. Unas fotografías en las que aparecía dando un paseo por Madrid junto al entonces príncipe Federico de Dinamarca (56) la convertían en el centro de la noticia, no solo en nuestro país, también en toda Europa y, especialmente, en el país danés.

**En poco tiempo tendrá que volver a enfrentarse a la exposición con el estreno de 'El Desafío', donde es una de las estrellas**

¿Qué relación tenía la ex de Cayetano Martínez de Irujo con el heredero de la corona danesa? ¿Desde cuándo y de qué se conocían? ¿Por qué estaban juntos en Madrid? Muchas fueron las preguntas que llenaron páginas en la prensa y espacios de televisión en aquel momento, mientras que ella tomó la

decisión de poner tierra de por medio y desaparecer.

Sin coger el teléfono a nadie, ni contestar a los mensajes, solo a través de terceras personas hizo llegar el difícil estado emocional que estaba atravesando. "Destrozada" fue la palabra que sus amistades más cercanas pronunciaban al hablar de cómo se encontraba en medio del escándalo.

## Un perfil bajo

Han pasado doce meses y las aguas empiezan a volver a su cauce. Genoveva Casanova continúa con un perfil bajo, arropada por su familia, especialmente por sus dos hijos, Luis y Amina, y su ex, Cayetano Martínez de Irujo, quien la apoyó y defendió desde el primer momento.

Como muestran estas imágenes en exclusiva de SEMANA, aún trata de pasar lo más inadvertida posible.

Hace unos días acudió a una cita en una clínica dental en el centro de Madrid. Lo hizo muy discreta, vestida completamente de negro, con un plumífero, gorra (su complemento feti- ►►►



En estos doce meses Genoveva se ha refugiado en los más cercanos, especialmente en sus hijos, Luis y Amina, y en su ex, Cayetano Martínez de Irujo, que siempre la ha apoyado

Ha hecho piña con sus compañeros del programa de Antena 3 y este verano se fueron de viaje juntos a Maldivas y Sri Lanka



Tratando de pasar inadvertida, eligió un look muy discreto con plumífero negro y gorra.

Genoveva ha dejado atrás los meses más duros de su vida, tanto por sus problemas de salud como por su estado emocional.

# FEDERICO DE DINAMARCA: DEL ESCÁNDALO AL TRONO

**Mientras que Genoveva se escondió tras las fotografías,** las consecuencias para Federico de Dinamarca fueron muy distintas. Ante la sorpresa de todos, solo un mes después, en el tradicional discurso de año nuevo la Reina Margarita anunció su abdicación.

**El 14 de enero de 2024, Federico de Dinamarca** fue proclamado rey de los daneses. A su lado, su mujer, Mary Donaldson, se convertía en reina consorte. La cara y la cruz de unas fotografías que fueron el gran escándalo del momento.

**Con la decisión de la reina Margarita** se atajó la gran crisis. El matrimonio de Federico y Mary, entonces herederos, estaba en la cuerda floja. Ella dejó el país para refugiarse con su familia australiana, pero la llegada al trono calmó todas las aguas.



►►► che desde que estalló el escándalo), a cara lavada y pelo recogido en una coleta. Genoveva dejó su coche en un parking cercano y caminó a pie hasta el dentista, de donde un tiempo después salió con unas bolsitas pequeñas y una botella de agua.

## Nueva realidad

Lejos de las fiestas y los actos sociales en los que ella era uno de los personajes más demandados, la nueva realidad de la mexicana pasa por llevar una vida tranquila. Ha

conseguido sortear el tsunami y ahora se mueve en un discreto segundo plano.

Mientras que para Federico hay quienes aseguran que el escándalo le catapultó al trono, para ella, aquel episodio la obligó incluso a cambiar de residencia y de rutinas. De lucir radiante sonrisa ante los focos, a esconderse bajo su inseparable gorra.

La Genoveva que reía con la prensa, pidiendo divertida que la ayudasen a encontrar novio, dio paso a una mujer cabizbaja y taciturna.

Sin embargo, pronto volverá a ponerse en el foco y hacer frente a la exposición pública. Ella será, junto a Victoria Federica, la gran estrella de la nueva temporada de *El Desafío*, el programa de retos de Antena 3 que está previsto llegue a las pantallas la primera semana de enero.

El programa inició las grabaciones el pasado marzo y fue para ella la vuelta al trabajo, aunque lo hizo escondiéndose todo lo posible.

Genoveva Casanova ya ha dejado atrás los momentos

más complicados. Tanto los de salud, totalmente recuperada de la grave embolia que derivó en un infarto pulmonar que sufrió en agosto de 2023, como de su escándalo junto al rey Federico de Dinamarca, que salió a la luz a principios de noviembre.

Aún hoy continúa el misterio sobre la naturaleza de su relación con el royal danés. Pero ella parece tenerlo claro: solo quiere continuar adelante y pasar página.

Fotos: Agencias

Broncano, que cambió el traje que suele llevar en la tele por un look más informal, disfrutando de una tranquila mañana de domingo con su chica.

# David Broncano, el chico de oro: éxito en la tele y el amor

El presentador de 'La Revuelta', que acaba de ganar un premio Ondas, lleva tres años feliz junto a la actriz Silvia Alonso



**S**u estilo único y particular de hacer televisión lo han convertido en el chico de moda y David Broncano (39) está que ni se lo cree. Y si en el trabajo todo le va bien, en el amor tampoco se puede quejar. Desde hace tres años sale con la actriz Silvia Alonso, a quien conoció precisamente cuando acudió como invitada a *La Resistencia*, el programa que Broncano tenía en Movistar, y forman una pareja consolidada y discreta, a quien no es habitual ver en público.

En esta ocasión los encontramos paseando por Madrid, disfrutando de una agradable mañana de domingo. Salieron de casa alrededor del mediodía, rumbo a un centro comercial muy cercano al domicilio del comunicador, vestidos de manera cómoda e informal y agarrados de la mano..

David y Silvia aprovecharon para hacer la compra en un supermercado y adquirir también algunos productos básicos, como champú y pasta de dientes, ajenos a todos y a la evidente curiosidad de muchas de las personas con las que se cruzaban y los reconocían.

Por último, pasaron en una conocida cadena de cafeterías para reponer fuerzas. En torno a las dos de la tarde regresaron a casa para seguir disfrutando del domingo antes de enfrentarse a una nueva semana de trabajo, que en el caso de David no pudo empezar mejor.

### Imparable

Su fichaje por TVE, que en su momento fue bastante polémico, es todo un éxito, con *La Revuelta* compitiendo y muchas veces superando al hasta ahora imbatible *El*



La pareja aprovechó para hacer algunas compras básicas de última hora, como pasta de dientes y champú.



Cualquier momento es bueno para el amor y los besos.

Hormiguero de Pablo Motos. Pero es que ahora se ha llevado el Premio Ondas 2024 al mejor programa de entretenimiento, menos de dos meses después de su estreno en la cadena pública.

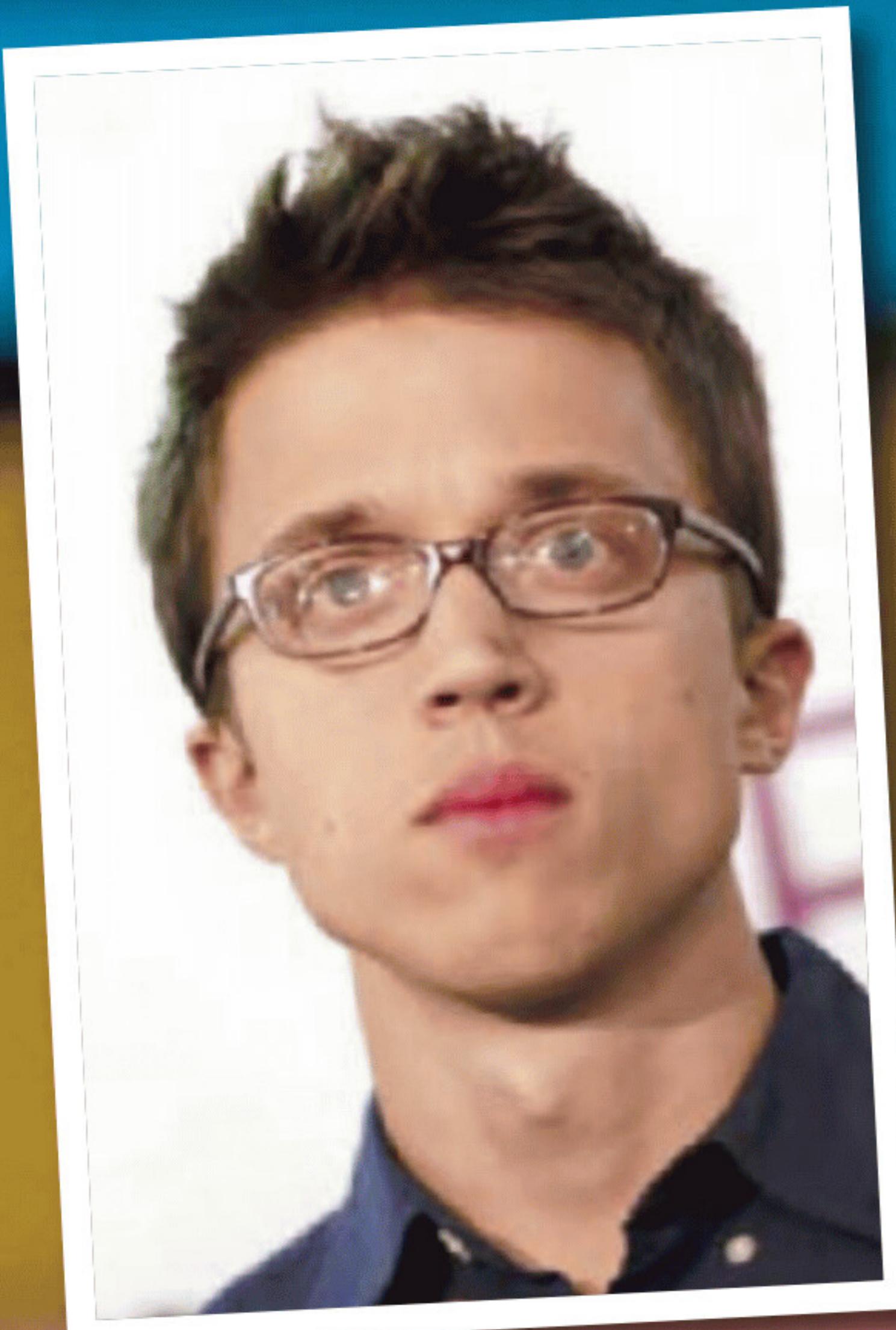
Broncano celebró la noticia del premio a bombo y platillo. Literalmente, porque salió en su programa tocando un gran bombo. "Flipo que nos den un Ondas habiendo hecho 25 programas", decía Grison, uno de los colaboradores. Mientras, su compañero Ricardo Castella apostillaba, haciendo gala de su particular sentido del humor: "Se han dado prisa antes de que la caguemos".

El premio, por cierto, se entregará el próximo 14 de noviembre en Barcelona. ■

BASTA YA

# Elisa Mouliaá: la actriz que ha denunciado a Íñigo Errejón se defiende

La intérprete, que se hizo muy popular tras su participación en la serie 'Aguila roja', acusa al político de acosarla sexualmente



## POLÉMICA DIMISIÓN

"El ritmo y el modo de vida en la primera línea política, durante una década, ha desgastado mi salud física, mi salud mental y mi estructura afectiva y emocional", dijo Errejón en su comunicado. Los hechos de los que le acusan podrían ser castigados con penas que van de 1 a 5 años de cárcel.



**U**NA vez más, la víctima de un presunto caso de acoso sexual ha sido puesta en el punto de mira para dirimir qué hizo mal o qué no debió de hacer, en lugar de poner el foco en el agresor. Pero, por suerte, parece que algo está cambiando, porque, en lugar de aceptar en silencio ser cuestionada, como tristemente han hecho tantas y tantas mujeres, la actriz y presentadora Elisa Mouliaá (35) ha alzado su voz para decir un alto y claro basta ya.

Y es que, sin quererlo, sin buscárselo, el nombre de Elisa, a quien conocemos desde hace más de una década por trabajos como la serie *Águila roja* (TVE), se ha convertido en noticia tras la inesperada dimisión del político Íñigo Errejón (40), vinculada a suspuestos casos de acoso sexual expuestos por diversas mujeres. Mujeres que, hasta el momento, se han mantenido en el anonimato seguramente por miedo, salvo una, Elisa, que se ha armado de valor y ha dado un paso adelante con una breve pero rotunda declaración pública: "Hola, soy víctima de acoso sexual por parte de Íñigo Errejón y quiero denunciarlo".

### La denuncia

Una denuncia pública a la que siguió otra en una comisaría. Una difícil decisión que Elisa sabía que tendría consecuencias para ese hombre, con el que estuvo durante un año intercambiándose mensajes a través de las redes sociales y con el que se llegó a ilusionar.

Ni en sus peores pesadillas Elisa hubiera imaginado que su primera cita con Errejón hubiera acabado como lo hizo... Según la denuncia,

todo ocurrió en septiembre de 2021, cuando tras asistir a la presentación de un libro del político, acudieron juntos a la fiesta de unos amigos de la actriz.

Durante el trayecto en coche, el político le expuso tres reglas que debía cumplir esa noche, dejando clara ya su posición de dominación: no alejarse de él más de 20 metros, regresar rápidamente si lo hacía y darle un beso.

**"Solo sí es sí. Parece mentira que me esté pasando esto contigo", le dijo Elisa al político**

Según Elisa, el acoso comenzó en el ascensor, donde el político la besó "de una forma violenta". Luego la encerró en una habitación de la vivienda mientras la tocaba sin su consentimiento. Finalmente, Errejón la dejó salir después de que ella accediera a marcharse con él.

Una vez en la vivienda, el político volvió a acosarla. En ese momento, ella reaccionó y le dijo que se iba porque le habían avisado en el coche que su hija estaba enferma y porque "estaba muy incómoda", ya que todo era "muy invasivo e incómodo". Y finalizó espetándole: "Solo sí es sí. Parece mentira que me esté pasando esto contigo".

### La respuesta

Elisa asegura tener testigos y mensajes, que ha mostrado, que prueban su testimonio. Pero tampoco eso ha evitado que se haya convertido en objeto de críticas de las que se ha defendido. "Sí, no tiene ningún sentido que me fuera a su casa después de lo que me pasó en la habitación tras haberme forzado del

## UNA SÓLIDA TRAYECTORIA A SUS ESPALDAS



**Con tan solo ocho años,** Elisa ya empezó a hacer sus pinitos en el teatro, disciplina en la que se formó en el Estudio de Juan Carlos Corazza y que compaginó con sus estudios de Psicología. Tras debutar en 2006 en la televisión, en 2010 le llegó su gran oportunidad con la serie *Águila roja* (TVE), que se mantuvo ocho temporadas en antena. Entre sus trabajos también destacan otras series como *Olmos y Robles* y *Servir y proteger*; películas como *Al final todos mueren* y programas como *+Cotas*. El pasado verano, se incorporó como colaboradora de *Zapeando* (La Sexta).

brazo hasta ella, y tras haberme metido la boca en el ascensor, pero es lo que pasó, y no sé como acabé ahí (...) Yo estaba ilusionada con Íñigo, le tenía en un pedestal... Pensé que podía ser una historia de amor preciosa, pero en lugar de encontrarme con algo romántico me encontré con una persona que lo único que quería era tocar mi cuerpo y meterme la lengua (...) Íñigo Errejón es un depredador sexual", ha asegurado la actriz madrileña, que no ha querido ir a ningún platón "para que no se malinterprete nada". Y es que Elisa Mouliaá no busca ni dinero ni notoriedad. Solo que se haga justicia. ■



**Elisa, divorciada y madre de una niña, acudió en 2015 a la fiesta del 75 aniversario de la revista SEMANA.**

## Luis Miguel y sus problemas de salud

● El cantante y novio de Paloma Cuevas se ha visto obligado a cancelar cinco conciertos en Ciudad de México debido a un problema de salud. Luis Miguel (54) está en medio de una exitosa gira mundial pero, desafortunadamente, cinco de sus actuaciones se han visto pospuestas "por fuerza mayor y recomendación médica".



## Sergio Ramos, el fan más entregado de Ilia Topuria

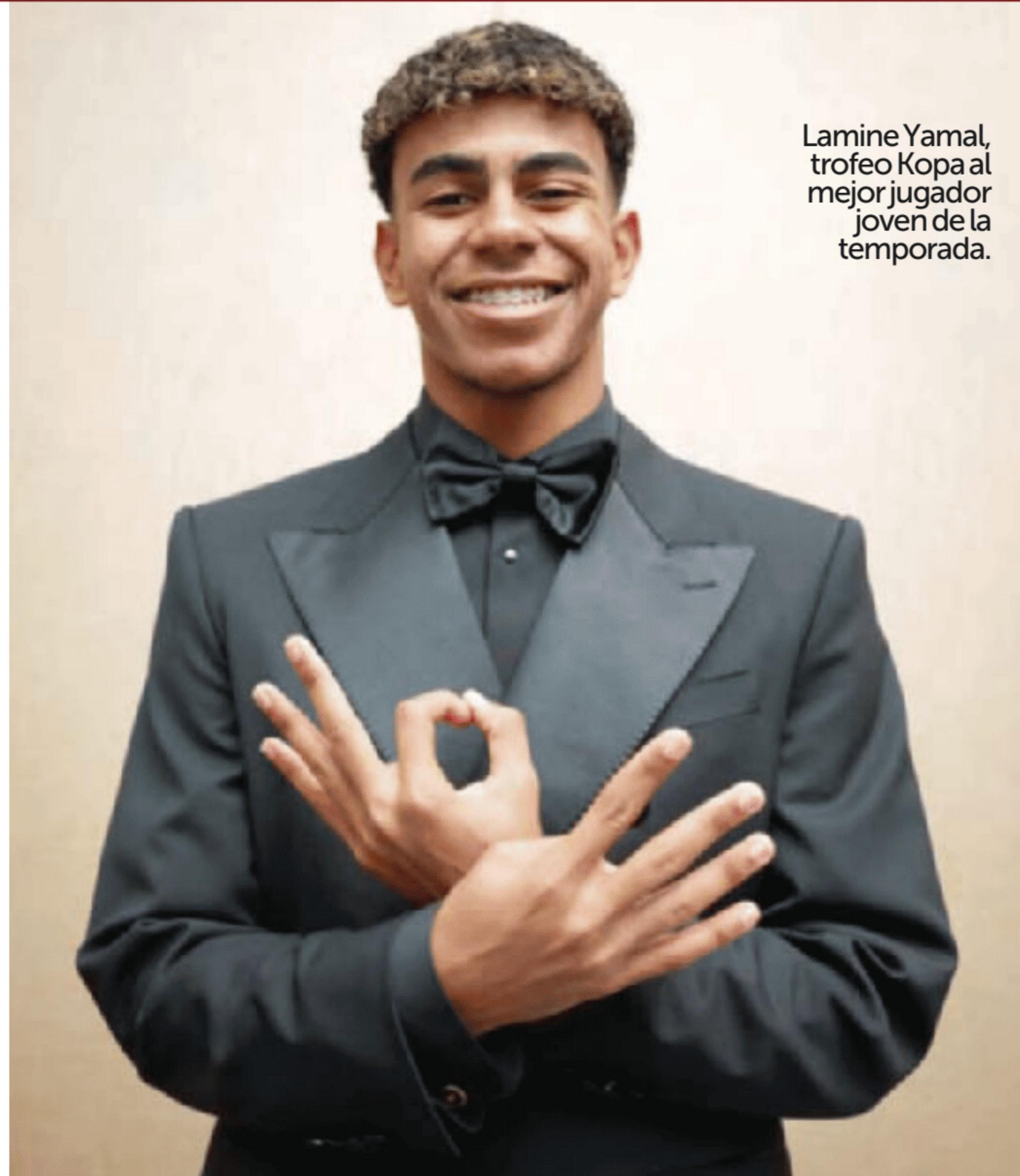
● El deportista hispano georgiano salió victorioso de su enfrentamiento, en el Etihad Arena de Abu Dhabi, con Max Holloway, a quien noqueó. Casi sin separarse del lado de Topuria estaba el exfutbolista Sergio Ramos, casi

irreconocible y tan feliz por el trofeo de su amigo como si lo hubiera ganado él. Por cierto, que fue muy comentada la anécdota del beso en la frente que El Matador le dio al rey Emérito Juan Carlos, presente en el combate.

## Cuca Miquel presenta su libro 'Cómo hacer frente al acné'

● Pionera en el estudio y diagnóstico de la piel, Cuca Miquel ha publicado su libro *Cómo hacer frente al acné*, una guía integral que abarca rutinas diarias de cuidado y la solución a problemas como el acné y la hiperpigmentación. Estuvo acompañada por amigos del mundo de la moda y la belleza, como los misses y mister de los últimos años.





Lamine Yamal, trofeo Kopa al mejor jugador joven de la temporada.



## Lamine, Bonmatí y Rodri, el fútbol español triunfa en la gala del Balón de Oro



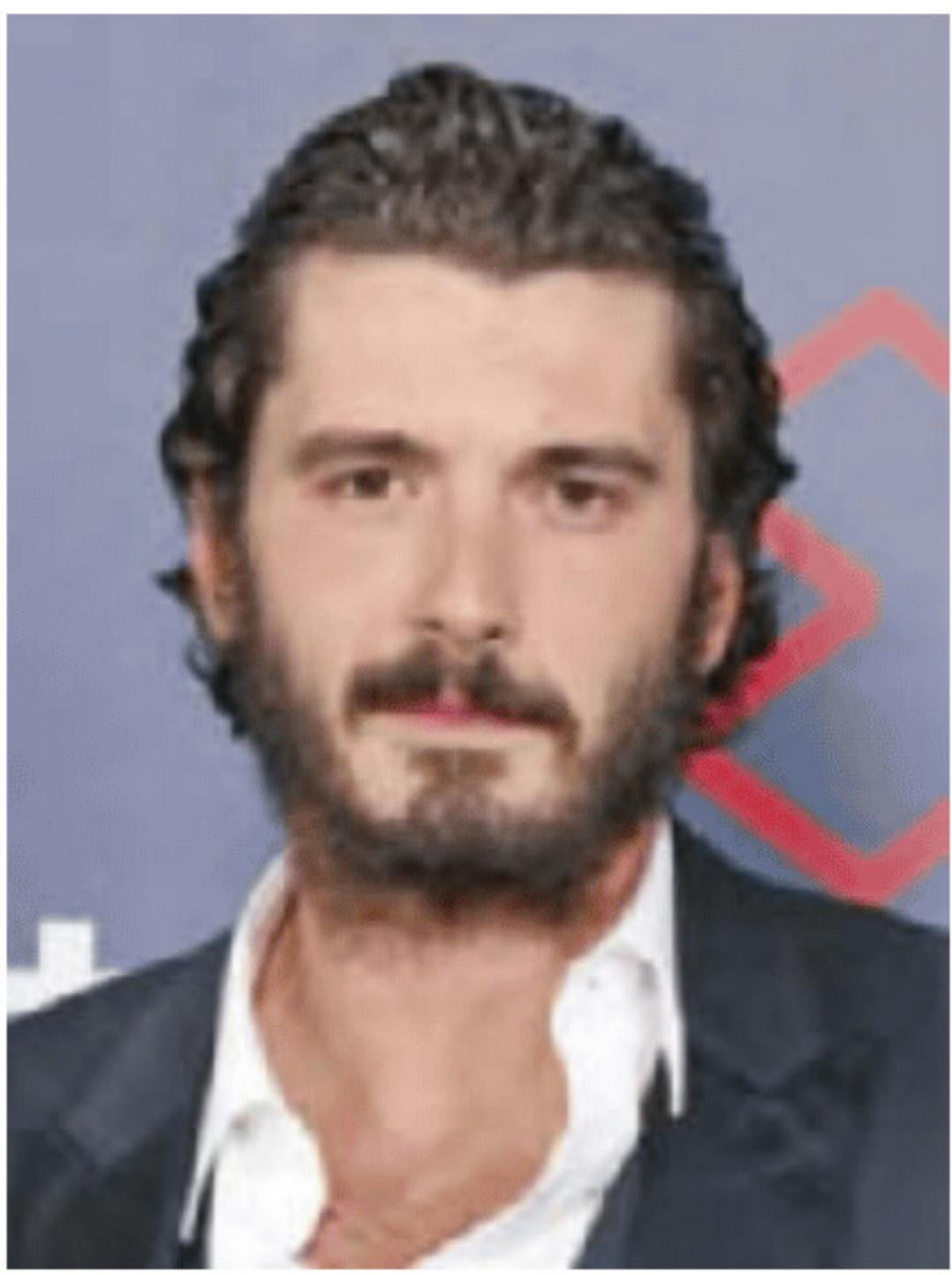
Rodri, que recogió el Balón de Oro al mejor jugador, con su novia, Laura Cascante.

● Un año más, la gala del Balón de Oro reunió en París a lo mejor del fútbol mundial. Y este año volvieron a triunfar los españoles, que se llevaron los principales premios: Rodri Hernández, Aitana Bonmatí, Lamine Yamal, Jenni Hermoso... Incluso el Real Madrid se alzó con el de mejor equipo del mundo, aunque no lo recogió nadie porque los madridistas no viajaron a la capital gala, enfadados porque Vinicius se quedó sin Balón de Oro.

Aitana Bonmatí se proclamó la mejor jugadora del mundo y se llevó su segundo Balón de Oro consecutivo, tras el que ganó el año pasado.

## Yon González, papá de una niña

● El actor, al que ahora vemos en la serie *Las Beguinas* (Antena 3), se ha estrenado como padre tras el nacimiento de su primera hija. Se trata de una niña fruto de su relación con la modelo argentina Magali Aravena. Es el primero para Jon González (38) y el tercero para su pareja.



## Carmen Lomana vende su ropa al Museo del Traje

● Todos los años, Carmen Lomana subasta parte de su vestuario con fines benéficos. En esta ocasión el Ministerio de Cultura ha adquirido diez de estos modelos (de Óscar de la Renta, Balenciaga y Valentino) para enriquecer las colecciones del Museo del Traje por el precio de 17.720 euros.



## Hugh Jackman, ¿de nuevo enamorado?

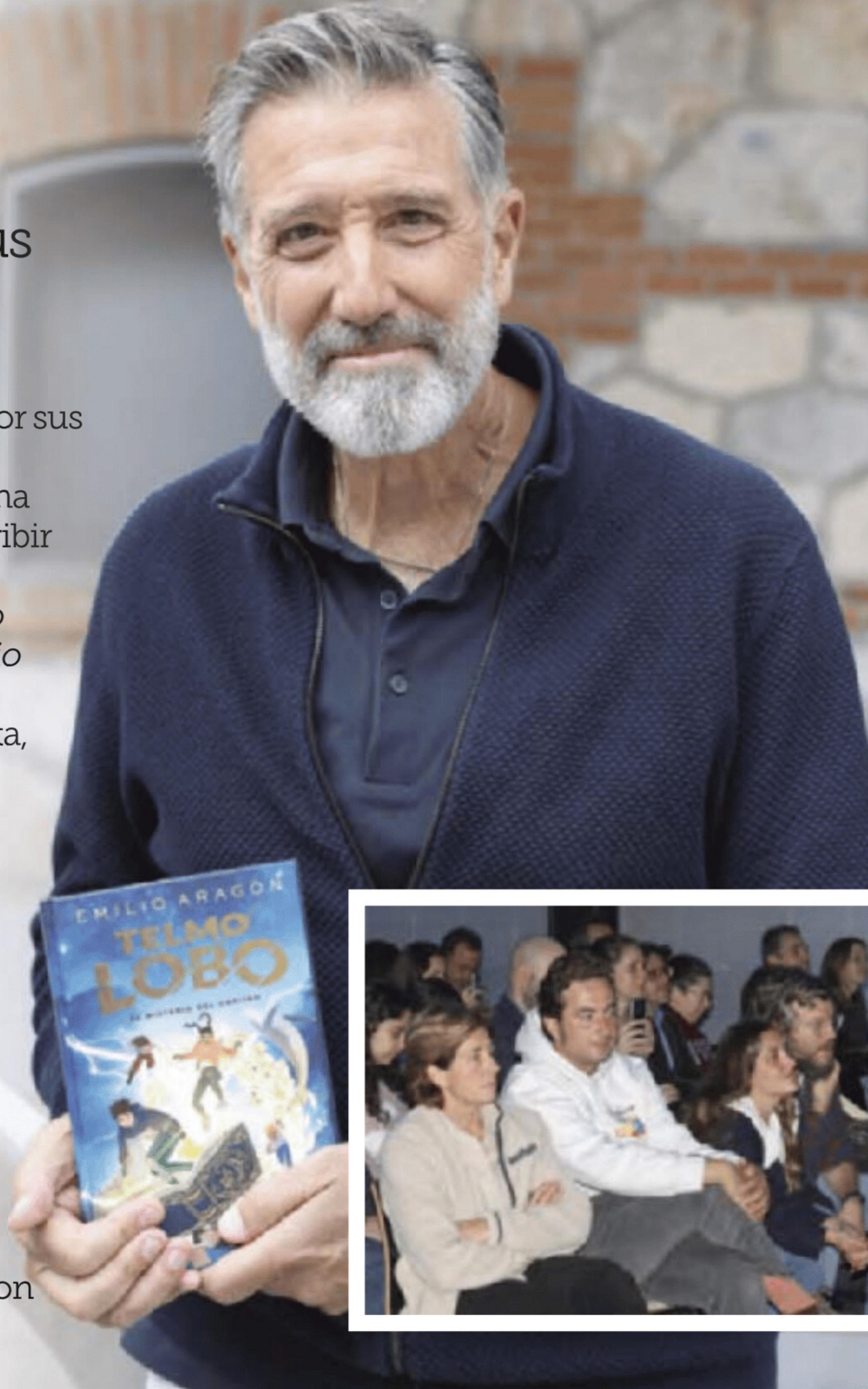
● El actor australiano apareció en un estreno así de sonriente junto a la actriz Sutton Foster (49), con quien trabajó en el musical *The Music Man*. La buena sintonía de la pareja y el hecho de que últimamente se les haya visto juntos a menudo, han desatado los rumores de un romance entre ellos. Hugh Jackman (56) se divorció hace un año de su mujer Deborra-Lee Furner, tras tres décadas juntos. Por su parte, la actriz también acaba de divorciarse.



## Emilio Aragón

publica sus cuentos infantiles

● Empujado por sus nietos, Emilio Aragón (65) se ha animado a escribir un libro de cuentos, *Telmo Lobo. El misterio del capitán*. El actor, humorista, músico y productor lo presentó rodeado de amigos y, por supuesto, de parte de su familia. Su mujer, Aruca Fernández-Vega, y su hija Iciar con su marido, Hugo, estuvieron apoyándolo.



## Mario Vaquerizo, de nuevo ingresado

● Tras ser dado de alta después de la caída que sufrió desde el escenario, Mario Vaquerizo (50) tuvo que regresar al hospital para hacerse varias pruebas: "Aquí seguimos, muy bien cuidado y además protegido por mis vírgenes y santitos, que siempre me ayudan y acompañan".



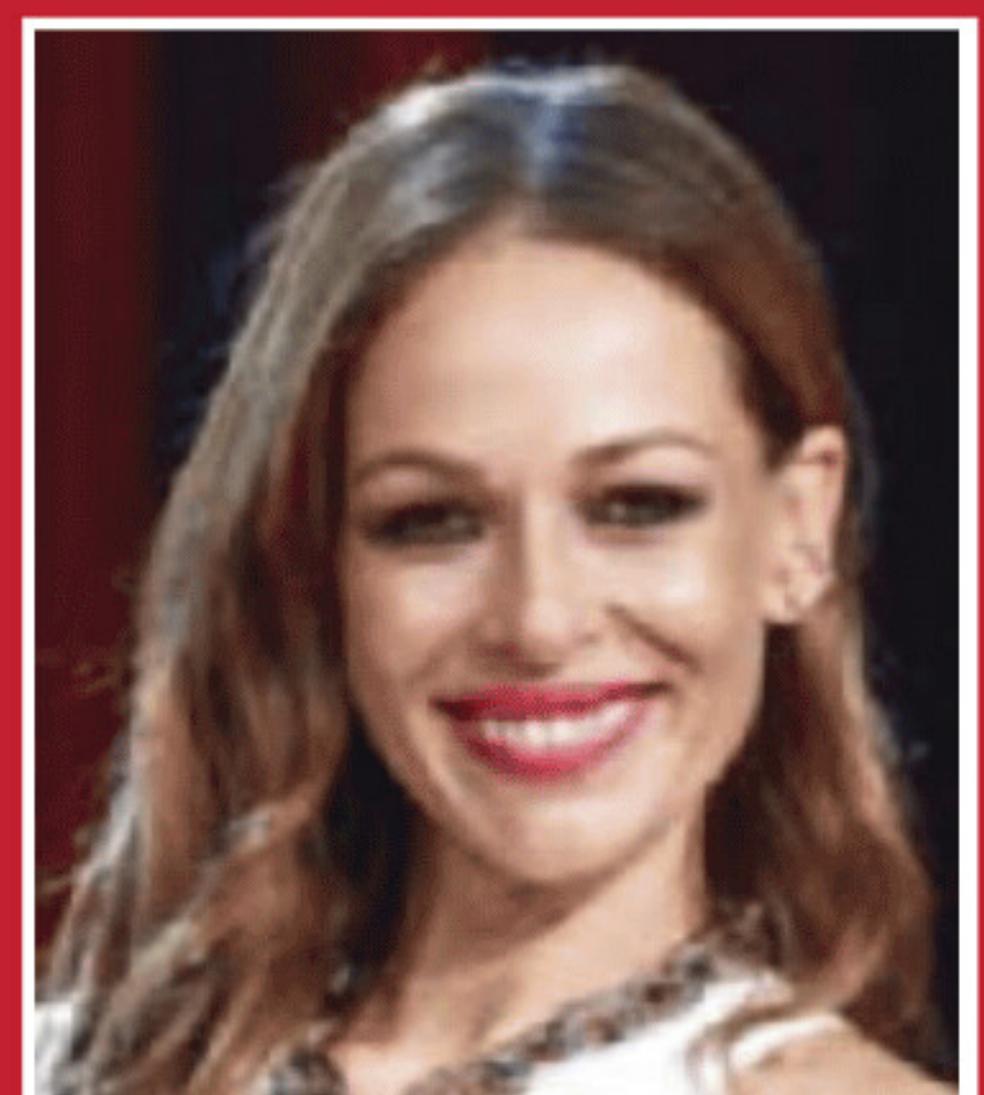
## CUMPLEN AÑOS



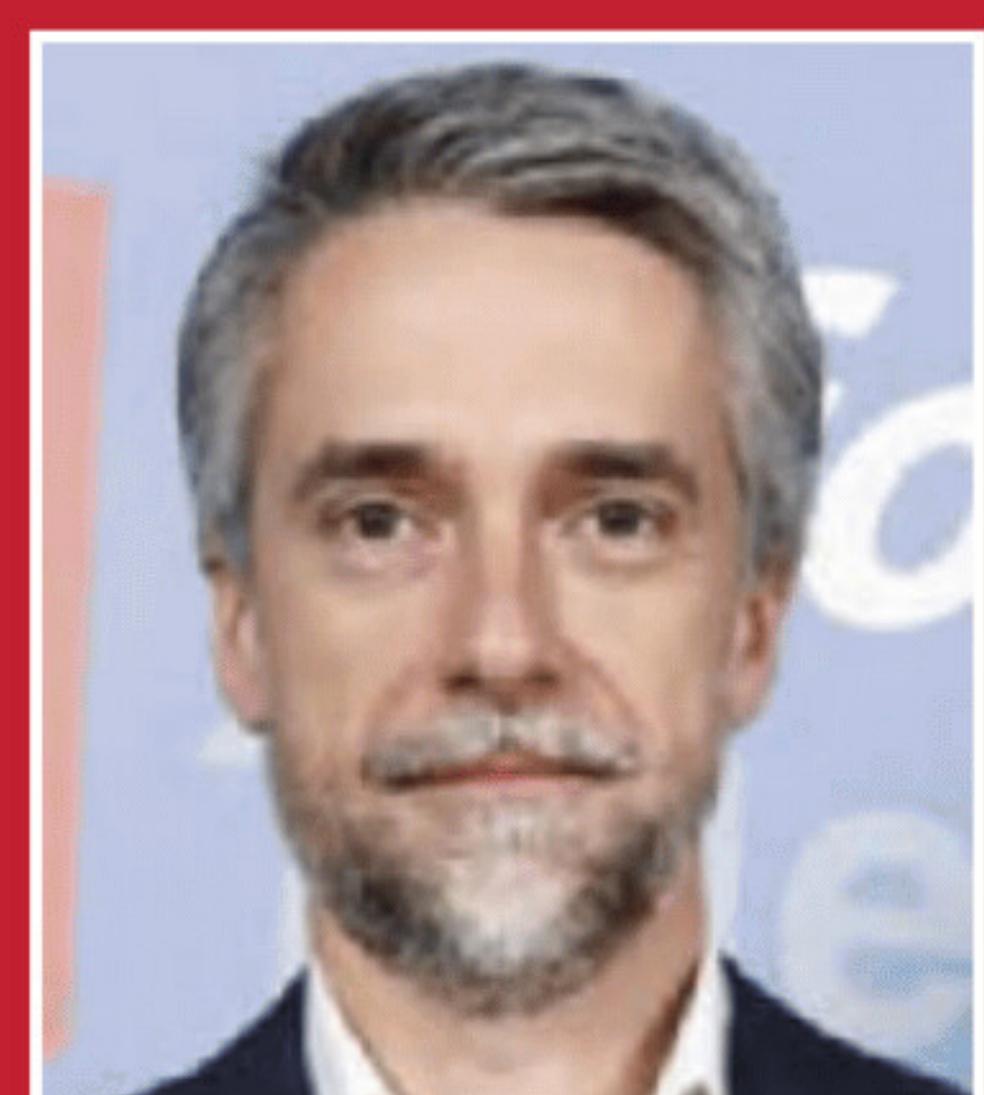
**61** ROSARIO FLORES  
4-11-1963



**55** MATTHEW MCCONAUGHEY  
4-11-1969



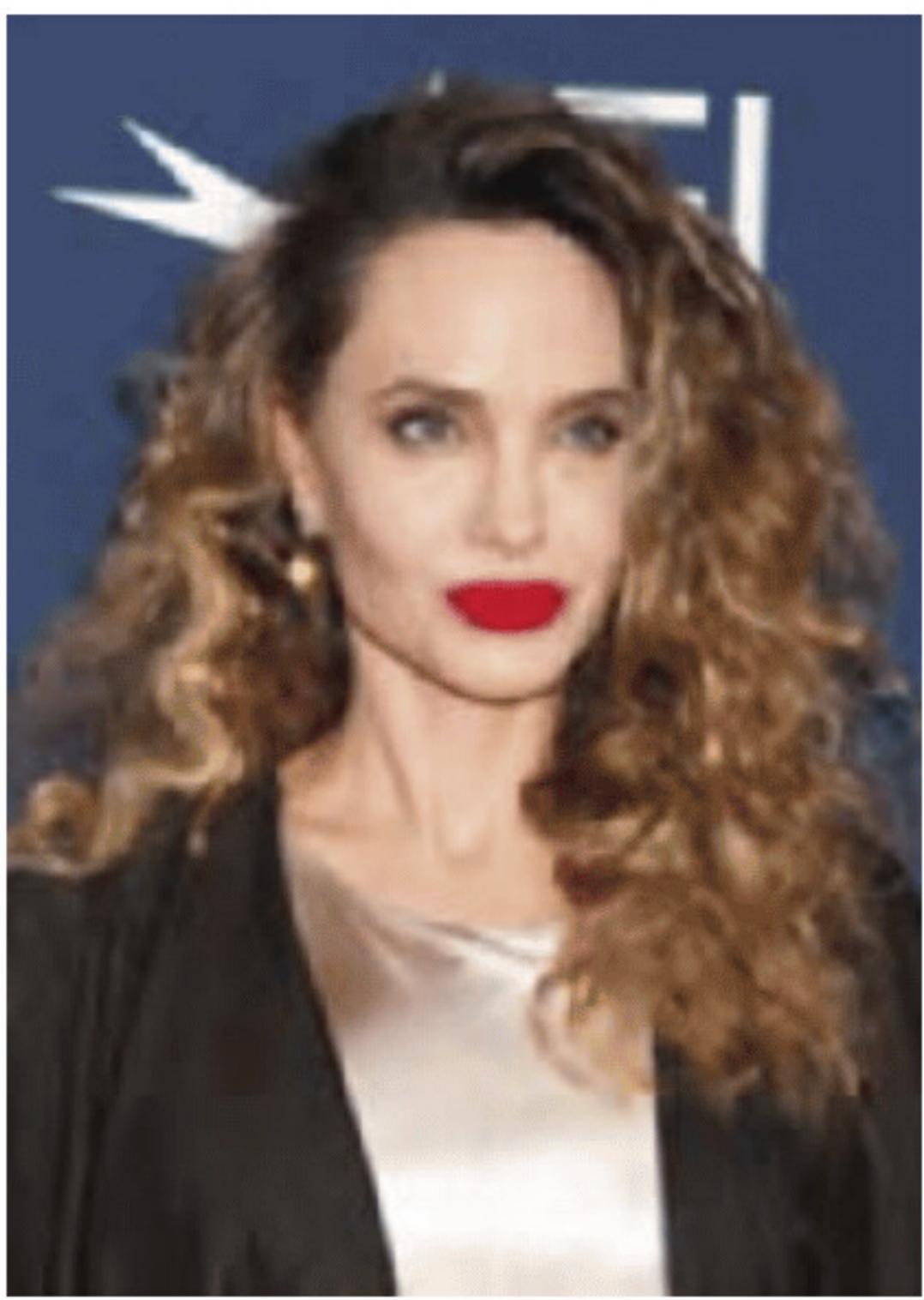
**44** EVA GONZÁLEZ  
5-11-1980



**44** CARLOS FRANGANILLO  
31-10-1980

## Angelina Jolie cambia de look

● La actriz acudió al estreno de *Maria* (una biografía de los últimos años de la soprano Maria Callas) en un festival de cine de Los Angeles, con una nueva imagen. Angelina Jolie (49) sorprendió con una larga melena, rizada y con mechas rubias.



## Iñaki López, premiado "por comer bien"

● Las tabernas PerretxiCo celebraron el Día de Euskadi con una fiesta repleta de cultura, gastronomía y personalidades. Además, el periodista de La Sexta, el vizcaíno Iñaki López, recibió un premio de manos del chef Josean Merino por promover "El buen comer y la esencia de nuestra tierra".



## Úrsula Corberó apuesta por las transparencias en Londres

● La actriz española causó sensación en el estreno londinense de la serie *The day of the Jackal*, en la que forma pareja con Eddie Redmayne. Úrsula Corberó (35) lució un vestido transparente adornado con peluches en forma de perro, colocados estratégicamente. El vestido es de la firma Simone Rocha y cuesta 2.295 euros. Esa noche Úrula no estuvo acompañada por su novio, Chino Darín.





## Carlota Corredera se separa

● La presentadora gallega y su marido, el cámara de televisión Carlos de la Maza, se han separado tras 11 años compartiendo su vida, los últimos nueve casados, y una hija en común, Alba, de 9 años. "Carlos y yo ya no somos pareja, pero siempre seremos familia. Nuestra prioridad es el bienestar de nuestra hija, menor de edad, por lo que pedimos el máximo respeto y protección para ella en estos momentos tan delicados.

Gracias", ha dicho Carlota. Con estas palabras, Carlota Corredera (50) ha aclarado que, a partir de ahora, inicia una nueva etapa sentimentalmente hablando. La pareja se conoció en 2010 gracias al programa *Sálvame*, que Carlota dirigía y presentaba y en el que Carlos trabajaba como cámara. La familia vivía en una casa situada en la localidad madrileña de Pozuelo de Alarcón que adquirieron juntos en 2020.

**MARNYS®**

**TUS  
EXPERTOS  
EN SALUD  
OSTEOMUSCULAR**



Encuentra tus productos MARNYS® en farmacias, parafarmacias y herbolarios. Más información en [marnys.com](http://marnys.com)



"La boda con Yana igual llega, igual no. Estamos muy bien así"

"Ella es un ángel, una persona que no tiene maldad. Es por y para mí, y yo igual. Es muy discreta y muy buena con mi niña y con mi familia"

# David Bustamante: "Sería bonito ser padre con Yana. Ella lo merece"

Con motivo del lanzamiento de su nuevo disco, 'Inédito', descubrimos al auténtico David Bustamante, Titín para los amigos

**M**ÁS de dos décadas después de que saltara a la fama gracias a la primera edición de *Operación Triunfo*, todos sabemos quién es David Bustamante (42). Conocemos sus orígenes, su trayectoria, sus éxitos... Pero lo cierto es que muy pocos han llegado a descubrir de verdad a Titín, aquel chaval de la localidad cántabra de San Vicente de la Barquera que trabajaba como albañil mientras soñaba con ser cantante. Alguien hasta quien SEMANA ha podido llegar con motivo de la presentación de *Inédito*, el primer disco compuesto íntegramente por él. Y así, al abrigo de una guitarra y mirándonos a los ojos, David, Titín, nos habla sobre su infancia, la música la amistad, el amor... La vida.

**¿Que vamos a descubrir inédito de Bustamante?**

Como soy yo detrás de los

focos, mi manera de sentir. Esto ha sido el principio del resto de mi carrera. Ahora, no entendería hacerlo de otra manera y ha llegado en un momento maduro y dulce.

**Pero antes ya habías compuesto algunos temas...**

Sí, siempre he tenido esa inquietud, pero me daba vergüenza y temor enseñar mis canciones.

**¿Y cómo ha sido ese proceso de composición?**

Fue durante la pandemia; saqué algo positivo de algo tan triste. Estaba con Yana y con mi hermano, y empecé a escribir hasta que me di cuenta de que estaba haciendo canciones. Y ya, cuando cogí la guitarra y el piano, fue increíble.

**¿Este disco es para bailar, para enamorarse..?**

Es un disco que habla de la vida. Hay *mea culpa*, liberación, sexo, *bullying*...

**Sabes bien de lo que hablas con el *bullying*, ¿verdad?**

Sí, cuando era niño llevaba el pelito a lo casco y cantaba boleros en un pueblo, y eso no era muy popular... Y años después, cuando ya era conocido, el ser sensible se usaba como arma contra mí. Me llamaban llorón.

**Es cierto que fuiste de los primeros en romper con eso de 'los chicos no lloran'...**

Sí, todo lo que me pasaba entonces era abrumador y era mi manera de exteriorizarlo. Y sigo siendo así.

**¿Todos aquellos que se metían contigo de niño qué te dicen ahora?**

Eso forma parte del pasado... Los niños son a veces muy crueles. Los padres debemos tener cuidado con lo que comentamos en casa. Hay gente muy frustrada que paga sus mierdas con los demás. Por eso nacen canciones como *Soy capaz*.





**"Me han dado palos de todos los colores, pero soy un superviviente", asegura David.**

►►► ¿Y te llegaron a afectar las críticas tras *O.T.*?

Me han dado palos de todos los colores, pero soy un superviviente. Soy una persona feliz porque quiero, lo necesito y lo busco. Por eso soy de esos que, cuando no estoy bien, no lo digo, y me notan ausente. En esta profesión, unas veces estás arriba y otras abajo, y gestionarlo no es nada fácil. Fíjate si no en las cosas que les pasan a veces a algunos artistas...

**Sin ir más lejos el caso de Liam Payne (One Direction).**

Empatizo con él. El problema de esta gente es que se siente muy sola. Lo más importante, y a mí es lo que me ha salvado, es rodearse de personas que te separan corregir, no de palmeros.

**En tu disco, hay un tema dedicado a tu pareja, Yana Olina, *La siberiana*.**

Es mi fuente de inspiración y además ella es tan especial...

Es una canción de la que me siento orgulloso. Habla de cómo la conocí. Fue un flechazo, aunque ella no me quería ni ver. No era fácil con lo conocido que era yo, pero...

**Pico y pala...**

No piqué más en mi vida (risas).

**¿Qué tiene Yana?**

Es un ángel, una persona que no tiene maldad y que es todo generosidad y cariño. No he conocido a nadie igual. Es por y para mí, y yo igual. Es muy discreta y muy buena con mi niña y con mi familia.

**"Lo importante, y a mí es lo que me ha salvado, es rodearse de gente que te sepa corregir, no de palmeros"**

**Ella se ha adaptado perfectamente a tu mundo, pero ¿qué conoces tú del de ella?**

Pues mira, mis suegros han estado este fin de semana en casa. Y además mi suegro habla muy poco español y me ha tocado aprender algunas cosas en ruso (*nos saluda en ruso*).

**¿Tomas clases de ruso?**

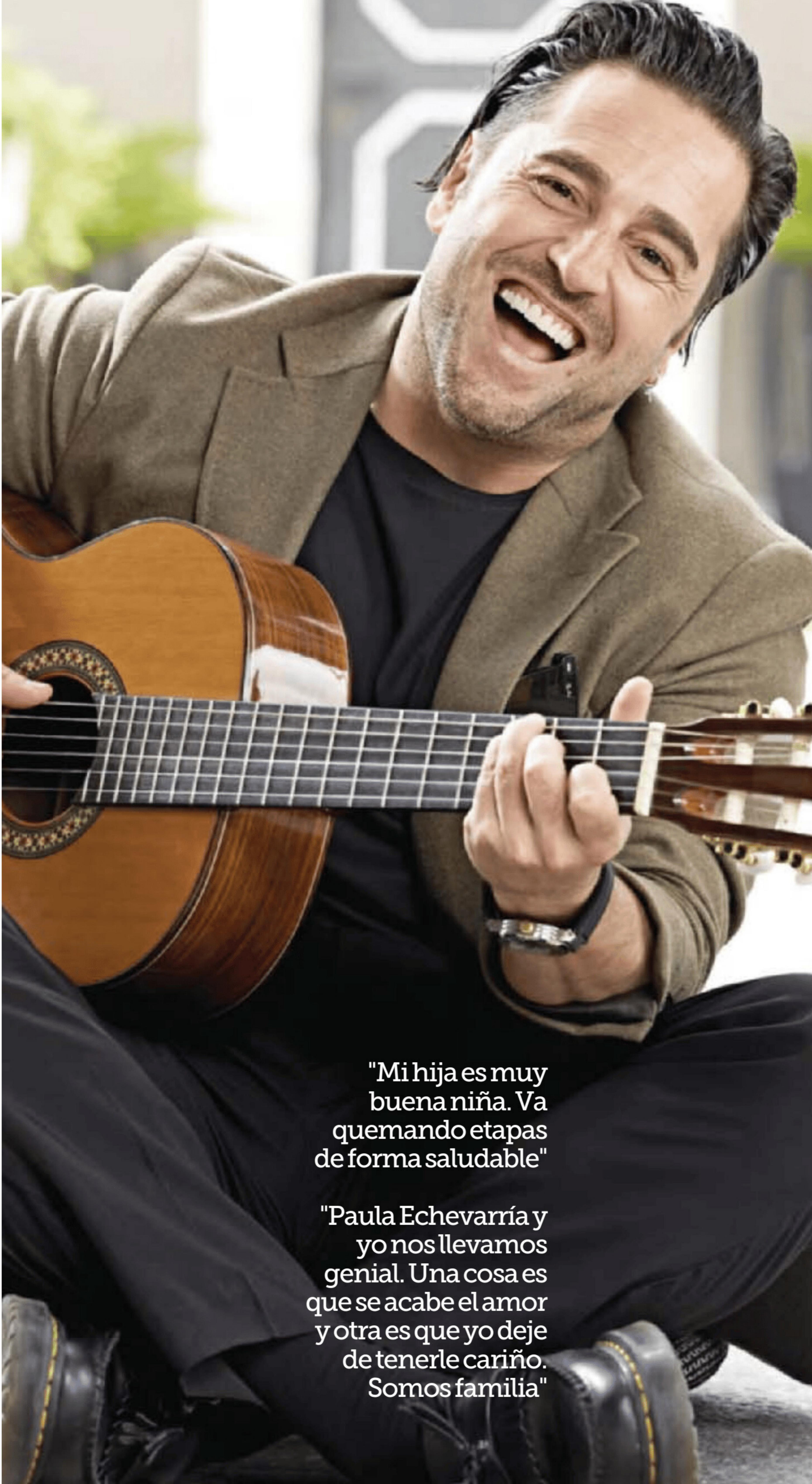
No, me enseña Yana. Su familia es adorable y humilde, como la mía, y nos llevamos muy bien. Mi suegro es albañil. Tienen poca familia, porque Yana es hija única. En cuanto podemos, nos escapamos a Moscú, San Petersburgo y demás.

**¿Y la boda llegará?**

Estamos muy bien así, felices. Igual llega, igual no. Tengo la suerte inmensa de llegar a casa esta noche y



**"Tengo unos grandísimos padres y no todo el mundo tiene esa suerte", dice orgulloso.**



**"Mi hija es muy buena niña. Va quemando etapas de forma saludable"**

**"Paula Echevarría y yo nos llevamos genial. Una cosa es que se acabe el amor y otra es que yo deje de tenerle cariño. Somos familia"**

que esté ella esperándome siempre con una sonrisa.

**Tú ya eres padre, pero Yana no. ¿Sentís el deseo de serlo juntos?**

No me importaría. No es algo que vaya a hacer ahora, pero sería bonito, porque ella lo merece. No es una inquietud inmediata, ni tenemos prisa. Ella tiene 36 años. Estamos muy bien y nos toca disfrutar.

**¿Cómo es tu relación con tu hija?**

Mi hija es igual que yo. Bueno, también tiene mucha mezcla con Paula. Es muy buena niña, va quemando las etapas de forma saludable. Paula y yo creo que lo hacemos muy bien. Nos llevamos genial. A las reuniones del cole vamos juntos, algo que parece extraño, pero es que somos familia. Una cosa es que se acabe el amor y otra es que yo deje de tener cariño a Paula, que es la mamá de mi hija.

**¿Tu hija ha escuchado tu nuevo disco?**

Sí, le gustan las canciones de baile. Los adolescentes huyen de las emociones y de las baladas.

**Se ha criado entre artistas, ¿le gusta vuestro mundo?**

Para nada y me alegro. Tiene sus propias aficiones y estudia mucho. Que sea lo que quiera, pero que sea feliz.

**Dicen que las niñas son más de los padres...**

¿Papitis? Uff... Es que los adolescentes no tienen ni papitis ni mamitis. Los abrazos les dan como dentera, pero, de repente, te sorprenden y te plantan un beso.

**¿En qué te gastas el dinero que has ganado?**

En mi gente, en que ►►►



►►► tengan una buena vida. Ahora tengo a mis padres en casa, porque con la promoción me están ayudando con la enana. Tengo unos grandísimos padres y no todo el mundo tiene esa suerte. Los amo y les estoy muy agradecido.

**¿Vas tanto a tu tierra como te gustaría?**

Tengo una casa preciosa junto el mar, que me da la vida, pero voy poco. Eso sí, mi gente viene a verme.

**¿Puedes salir por San Vicente a tomar unos vinos?**

Sí, en verano es complicado porque viene mucha gente, pero siempre hay sitios. Allí me cuidan mucho.

**"Con David Bisbal me llevo muy bien. Le quiero, igual que él a mí, pero cada uno tiene su vida"**

**Y allí eres Titín...**

Sí, si me llaman Bustamante, me entristezco. Allí desconecto muchísimo. Hace poco un familiar necesitaba pintar su bar y se lo hice yo. Y ahí estando yo con mi buzo, lleno de pintura, vinieron unas personas a preguntarme algo y, cuando me vieron, se quedaron muertos... Y les dije: "Sí, la cosa está muy mal y he vuelto a la obra" (risas).

**¿Quiénes son tus colegas de verdad?**

Los de siempre, 'los Necios'. Somos amigos desde los cinco años. Uno es profesor, otro trabaja en una autovía, otro cuida a personas especiales, otro es pescador, otro tiene una escuela de surf, otro es bombero...

**En esta profesión, también has hecho amigos...**

**"Mis colegas de verdad son los de siempre, 'los Necios'. Somos amigos desde los cinco años".**

Muchos, pero buenos, de casa: Conchita, Pablo Cebrián, Pablo López, Antonio Orozco, Pitingo, Luis Fonsi, Alejandro Fernández...

**De tus compañeros de *Operación Triunfo*, ¿quiénes son tu núcleo duro?**

Me llevo muy bien con todos. Con Javián, que junto con Álex Casademunt éramos el trío inseparable y lo echamos mucho de menos. Con Manu Tenorio, Parreño, Chenoa...

**¿Y con David Bisbal?**

Me llevo muy bien. Le quiero, igual que él a mí, pero cada uno tiene su vida. Es como cuando tienes un amigo de la universidad o de la mili: loquieres y cuando te ves es lo mejor, pero luego tienes tus otros amigos.

**¿Te ha llegado a molestar que te digan que vendes más colonias que discos?**

Para nada. Soy el que más perfumes vendo. Es que eso de que si me va bien con los

perfumes me va mal con la música es una tontería.

**En el musical *Ghost* hiciste tus pinitos como actor. ¿Te gustaría seguir por ahí?**

Sí, me gustaría hacer una película y teatro, y no va a ser mi último musical.

**¿Proyectos televisivos?**

Sí, para el año que viene tenemos nuevos y antiguos.

*Matilde Molinero.*

*Fotos: Luis Miguel González.*

# PACK DE 2 LIBROS

## APROVECHA LA OFERTA



2 LIBROS  
POR SOLO  
**5,95**  
€

Dos mujeres fascinantes que desafiaron a todos.  
Dos vidas marcadas por la búsqueda de la felicidad.  
La historia más desconocida de C de I y MM, que hicieron tambalear  
los cimientos de la monarquía inglesa

## PÍDELO EN TU QUIOSCO

### A LA VENTA A PARTIR DEL 13 DE NOVIEMBRE



MADRAZA

# María Castro se lleva a su hija al trabajo



La actriz gallega acudió al rodaje de 'La Promesa' con su pequeña Emma, la tercera de sus hijas



Ataviada como su personaje, María aprovechaba los descansos para estar con su pequeña.

**L**a actriz María Castro (42) vive un gran momento en todos los aspectos, disfrutando de su familia y a tope de trabajo con el rodaje de *La Promesa*, de TVE. Pero el intenso ritmo que conlleva el rodaje de una serie diaria la obliga a hacer malabares con el cuidado de sus tres hijas, como a cualquier otra mamá trabajadora.

El pasado abril, María dio a luz a su tercera hija, Emma, y seis meses después no ha tenido ningún problema en llevarse a la pequeña al set de rodaje, acaparando todas las miradas y gestos de cariño. La actriz ha estado muy pendiente de su hija en sus descansos, al igual que el resto de sus compañeros, también encantados con esa pequeña invitada.

**"Tenemos tres hijas maravillosas, pero en el camino se quedaron otros cinco bebés maravillosos", ha contado la actriz**

María y su marido, José Manuel Villalba, han formado una preciosa familia numerosa junto a sus tres hijas: Maia (8), Olivia (4) y Emma, de seis meses, a pesar de haber pasado por momentos muy duros en sus diez años como pareja, como la propia actriz ha contado recientemente.

"He tenido ocho embarazos y cinco abortos. Tenemos tres hijas maravillosas, pero en el camino se quedaron otros cinco bebés maravillosos, de pocas semanas de gestación, pero mi cuerpo estuvo embarazado ocho veces...". Y añadió: "Entre Maia



**El bebé se convirtió en el centro de atención de todo el equipo.**



y Olivia perdimos tres, en el 2019, y entre Olivia y Emma, otros dos. Quiero mandar todo el ánimo del mundo porque enfrentarse a las palabras 'no hay latido' es algo terrorífico y también a nivel informativo, porque yo hubiera agradecido tener desde el principio esta información que tuve al final y así igual haberme evitado alguno de los abortos", ha dicho la actriz viguesa, queriendo compartir su experiencia para dar ánimo a todas las madres que han pasado por esta difícil situación.

A pesar de lo duro de la experiencia, María tiene muy claro que ser madre de una familia numerosa ha hecho realidad su sueño: "Ojalá cumplais vuestro sueño, porque para mí, mi familia es mi mejor regalo".

*Fotos: Agencias*

# Arianna Aragón, enamorada de un actor

La hija de Rody Aragón e hijastra de Carlos Sobera sale con el intérprete y modelo argentino Rodrigo Guirao, protagonista de la nueva serie de Antena 3 'La encrucijada'

**T**RAS participar este verano como camarera en el programa *First Date Hotel*, junto a su padrastro, Carlos Sobera, parece que Arianna Aragón (26) también ha sido tocada por las flechas de Cupido. La joven, fruto del primer matrimonio de la mujer de Sobera, Patricia Santamarina, con Rody Aragón, se ha enamorado. El afortunado es el modelo y actor argentino Rodrigo Guirao (44), que se hizo popular en nuestro país tras participar en la serie *Bienvenidos al Lolita* y la película *Solo química*, y que actualmente está rodando la nueva serie de Antena 3 *La encrucijada*.

## Muy consolidada

La pareja lleva saliendo un par de meses, después de que Arianna rompiera con una pareja anterior. Pero, pese a lo corto del romance, como se puede ver en estas imágenes que les muestra SEMANA, a ambos se les ve de lo más compenetrados, compartiendo todo el tiempo libre que les permiten sus profesiones.

De hecho, Rodrigo ya conoce a su suegro, Rody Aragón, al que, tal y como ha podido saber esta revista, la pareja fue a visitar hace unos días coincidiendo con una función que tenía el circo de este en la localidad madrileña de Las Rozas. ■



Durante su paseo por Madrid, la pareja, que lleva saliendo unos dos meses, no dejó de dedicarse muestras de cariño.



#### SU OTRO PADRE

Arianna trabajó junto a Sobera en *First Date Hotel*. Su relación es maravillosa.



# Cari Lapique vuelve al trabajo

**Arropada por su hija Carla, su hermana y sus amigas íntimas, retoma el pulso del día a día tras la tragedia**

**L**a vida sigue. Algo que puede parecer una obviedad pero que a veces es la única razón para levantarse por las mañanas y continuar tras sufrir una dolorosa pérdida. Todo vale para tener la mente ocupada y el trabajo es la mejor terapia para mitigar, que no olvidar, la pena.

Algo de lo que que Cari Lapique sabe mucho. Tras despedirse en agosto, en menos de tres semanas, de su marido, Carlos Goyanes, primero, y más tarde de su hija Caritina, volver a la rutina y rodearse de sus seres queridos es su tabla de salvación.

Por eso ha cogido de nuevo las riendas de su negocio, el showroom de la firma de moda que tiene en el madrileño barrio de Salamanca para olvidarse por unas horas de su tristeza y comenzar a retomar su vida cuanto antes.

**La tristeza en el rostro de Cari es el reflejo de los terribles momentos vividos.**



En el trabajo, Cari recibe la visita de muchas de sus amigas, que no la dejan sola.



Volver a la rutina y seguir adelante son ahora los retos a los que se enfrenta la empresaria.

Junto a ella, su hija menor, Carla, su pilar fundamental. Ella nos cuenta cómo está de verdad su madre, a quien vemos triste, como no podía ser de otra manera, pero con una gran entereza.

"Muy fuerte no sé si está, pero el trabajo siempre viene fenomenal y te tiene la mente ocupada. Hay que trabajar, no queda otra, volver a todo, y ser fuertes", nos dice Carla muy pendiente de su madre. También lo está Myriam La-

pique, la hermana de Cari, que intenta no dejarla sola. "Me he mudado a su casa una temporada porque está aún regular y lo peor son las noches", explica..

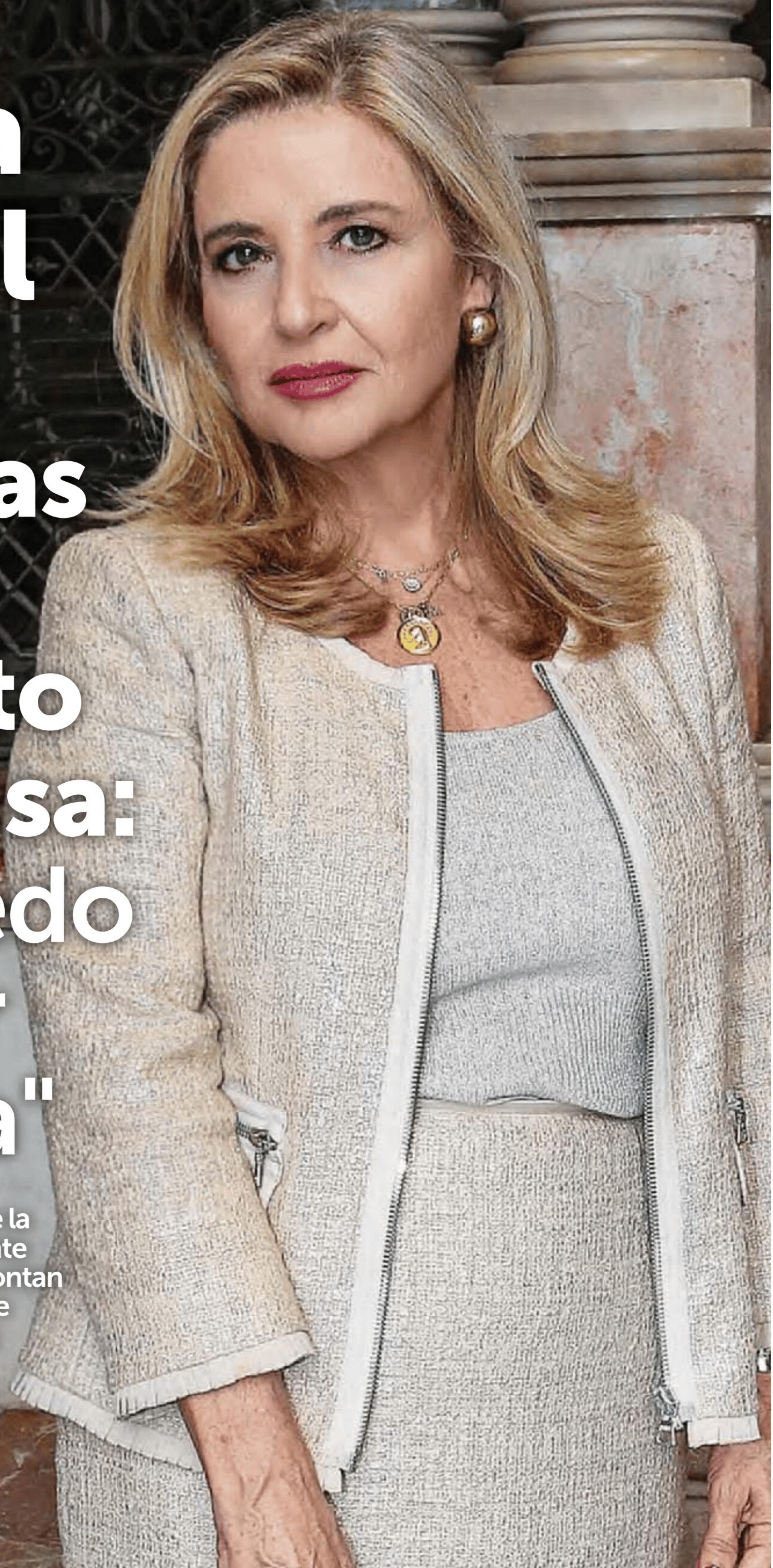
Y apoyandola están también amigas como Ana Botella, que acudió a la cita junto a una de sus nietas; Nuria González, que fue con su hija; Tessa de Baviera o Samantha Vallejo-Nágera que llegaba a la cita conduciendo su propia moto. ■



Carla Goyanes se ha convertido ahora en la confidente y el mayor apoyo de su madre.

# Inma Casal y sus secuelas tras el asalto en su casa: "No puedo pasar página"

La periodista y pareja de la cantante María del Monte se sincera sobre cómo afrontan el próximo juicio sobre el robo con violencia que sufrieron



**Y**A cuenta los días para reencontrarse con los fieles espectadores de su magacín de Canal Sur *Andalucía de Tarde*, que regresa con su nueva temporada. Pero mientras tanto Inmaculada Casal no deja de recibir el cariño de la gente, como quedó patente hace unos días en la entrega del premio Sevillanía, que se le concedió por difundir los valores culturales de la ciudad andaluza. Feliz y emocionada, la presentadora acudió al acto acompañada por su hijo, Santos, al que dedicó el premio. Muestras de cariño que, sin duda, ayudan a Inmaculada en su proceso de intentar sobreponerse tras el terrible asalto a su casa, del que fue víctima junto a su pareja, la cantante María del Monte, en agosto de 2023.

**En unos días, vuelves a ponerte al frente de tu programa televisivo, dirigiendo y presentando por segunda temporada.**

Y con mucha ilusión porque disfruto tanto delante como detrás de la cámara. Lo que verdaderamente me gusta es dar voz a todo lo que pasa en Andalucía.

**Vas a competir con Emma García...**

Yo no me planteo que voy a competir con nadie porque lo que hacemos es un programa muy andaluz desde Andalucía y hecho por andaluces. Tenemos cuatro reporteros en directo en distintos puntos de Andalucía y damos voz a la vida en los pueblos y también a la crónica social: ten en cuenta que el 80% de los famosos son andaluces. Somos una televisión pública y damos un servicio público. A Emma

García la conozco, pero tengo más amistad con la directora del programa, Eva Espejo.

**Has recibido el premio Sevillanía y se lo dedicas a tu hijo, que te acompaña en público hoy por primera vez**

Estoy muy agradecida a la Asociación Cultural Tradiciones Sevillanas por ello, pero creo que no soy merecedora porque poner en valor la cultura y las tradiciones de mi tierra es lo que me ha movido en mi trabajo como periodista desde que empecé. Considero que es una obligación dar a conocer las co-

**"Todos seguimos yendo a terapia. Es cierto que estoy mejor y que en la vida hay que seguir adelante"**

**"Fue la experiencia más traumática de mi vida, por el susto, el impacto, la forma"**

sas como son; muchas veces se ha distorsionado la imagen de nuestra tierra. Y le he dedicado el premio a mi hijo porque es el Hermano Mayor de la Hermandad de la Sed, y sé la entrega y la dedicación que hace por defender los valores en los que cree. Me siento muy orgullosa de él.

**Este ha sido un año difícil para ti, por una parte, pero, por otra, también lleno de reconocimientos.**

La vida... recibí el Premio *Flamenca con arte* de la diseñadora Ángeles Verano, el



## **ORGULLOSA DE SU HIJO**

Inmaculada mirando con ternura a su hijo, Santos, del que asegura sentirse "muy orgullosa": "Es el Hermano Mayor de la Hermandad de la Sed, y conozco su entrega y dedicación".

**momento del juicio? Se habla de 2025 como fecha...**

Va a ser muy duro porque tendremos que revivirlo todo. Eso es lo peor, que no puedes pasar página. Cuando crees que has conseguido superarlo, tienes que enfrentarte a ello otra vez. Vuelves a vivirlo. Es como una segunda condena.

**Pero tu entereza sorprende. Incluso, en algunos momentos, has parecido más fuerte que María.**

No creo que yo sea tan fuerte, pero trabajar en esta profesión te hace ►►►

▶▶▶ mentalizarte de otra manera. Cuando ocurrió todo, a los pocos días tenía una reunión de trabajo importante para empezar mi programa y lo afronté lo mejor posible. Estuve muchos meses fingiendo que no pasaba nada cuando había vivido lo más duro de mi vida. En cierto modo, al hacerse público, viví una liberación.

**Cambiando de tema, de las entrevistas que has hecho en tu programa, ¿cuál ha sido más especial?**

Para mí, todas son especiales. Agradezco todos los testimonios y entrevistas, no solo de gente conocida sino también de la anónima que nos elige.

**"Con lo duro que fue, estuve meses fingiendo que no pasaba nada y, en cierto modo, al hacerse público el asalto, viví una liberación"**

**Hace poco, quedaste impresionada con Lolita Flores por su interpretación de Poncia en el teatro.**

Es cierto y creo que eso se transmitió. La admiro, respeto y quiero desde hace muchos años. La conozco desde pequeña porque mis padres conocían mucho a Lola Flores. Creo que Lolita es una de las artistas más grandes que tenemos en España. La gente más grande es la más sencilla.

**También pasó por tu programa Sonsoles Ónega, ahora jefa de María.**

La admiro mucho profesionalmente. Me gusta mucho la televisión que hace y

es muy cariñosa, siempre transmitiendo con alegría.

**Con Ana Rosa Quintana también has compartido muchos momentos.**

He tenido esa gran suerte por su vinculación con Sevilla, donde tiene casa. Es otra de las grandes, una gran profesora.

**Y es inevitable preguntarte por Mayra Gómez Kemp...**

Ella es y ha sido un referente para todas, por su humildad, su sencillez y su forma de ser. Tenía una memoria descomunal. Durante una época fuimos compañeras en Canal Sur, porque hizo un programa aquí y vivía en Málaga.

**¿Crees que en televisión la edad sigue siendo una barrera para las mujeres?**

Lo es. El machismo existe de forma más explícita en la televisión, en la que se exige a la mujer unas condiciones físicas que no se pide a los hombres. Yo nunca he ocultado mi edad y considero que es muy importante en los equipos de trabajo mezclar personas de todas las edades para enriquecernos mutuamente.

**¿Acudirías al programa de Broncano si te invitara?**

¡Me encanta Broncano! Y además es andaluz, de Jaén. Me gusta mucho su lenguaje televisivo, la forma de hacer televisión.

**¿Y qué regalo le llevarías a La Revuelta?**

Tendría que pensarlo mucho porque después del que le hizo María Galiana, mi paisana, que le llevó su propia cabeza, es difícil de superar.

.....  
Sevilla Press.



**"No creo que yo sea tan fuerte, pero trabajar en esta profesión te hace mentalizarte de otra manera", confiesa.**

## MODA

Leonor:  
el estilo de la  
princesa perfecta

## BELLEZA

Booster:  
qué es y por  
qué debes  
incluirlo  
en tu rutina

## TRUCOS

Tips para quitar  
las manchas de  
los sofás de tela

## Y ADEMÁS

Pasatiempos, ocio,  
horóscopo, idea,  
recetas saludables...

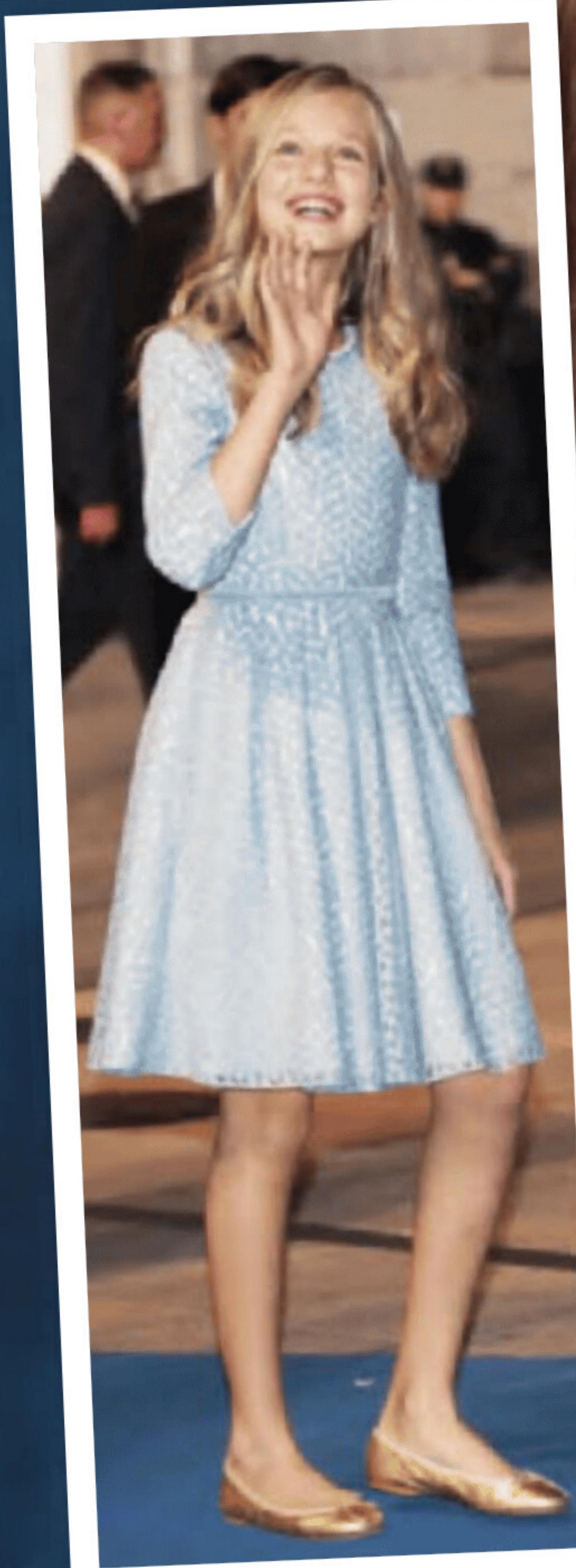
## SALUD

# EJERCICIOS CLAVE

para estar en forma  
pasados los 50



Leonor debutó en los Premios Princesa de Asturias en 2019. Todavía con un look propio de una niña, ese año lució un vestido de tweed brocado azul, con cuello redondo y falda de tablas, que acompañó de una bailarinas doradas, de Pretty Ballerinas, una de sus firmas favoritas.



# Leonor: el estilo de la princesa perfecta

Con su papel de heredera afianzado, la Princesa de Asturias cumple 19 años convertida en un referente de moda



### Los looks de gala

Los Premios Princesa de Asturias y Princesa de Girona son sus dos grandes acontecimientos, donde podemos ver su estilo más sofisticado y royal. Se decanta por vestidos midi (y el azul como tono preferido) con faldas de vuelo y escotes Bardot o cruzado, que combina con slingbacks o sandalias de tacón y joyas de su madre.



EL  
MIX DE  
VESTIDO Y  
ALPARGATAS DE  
CUÑA ES SU  
PREFERIDO PARA  
LOS DÍAS DE  
VERANO

## El vestido de todos los estilos: la prenda estrella de su armario

Midis o mini, de estilo bohemio o clásico, con print de lunares, flores o barbie-core, los vestidos son la prenda como-dín de la Princesa Leonor, tanto en los actos oficiales como en los momentos fuera de agenda. En su armario reinan las firmas españolas, desde diseñadores consagrados como Adolfo Domínguez, a firmas nicho como Cherubina o Polin et Moi, pasando por los diseños más asequibles de Zara y Mango.





PARA  
JURAR LA  
CONSTITUCIÓN  
LUCIÓ UN  
IMPECABLE TRAJE  
BLANCO DE LA  
SASTRERÍA  
SERNA



### El traje de chaqueta, su mejor comodín

La Princesa Leonor tiene en su madre el perfecto ejemplo en el que inspirarse. Y como ella, los trajes de chaqueta se han convertido en el mejor aliado en los actos oficiales. En colores vibrantes, como el rojo que lució en Portugal, en su primer viaje en solitario, firmado por Carolina Herrera, o el fucsia, de Laura Bernal, sin olvidar la combinación de pantalón y blazer.

## Sus looks de sport

Fuera de las normas que marca el protocolo en sus obligaciones oficiales, el armario de la Princesa Leonor es como el de cualquier joven de su edad, aunque con un cierto toque clásico y menos tendencia que el de su hermana, la Infanta Sofía. Los vaqueros, pantalones cargo o aesthetic conviven con sencillos jerséis de punto, blusas románticas, tops palabra de honor, chalecos o cazadoras bomber. ¿Y en los pies? Las sneakers blancas son las ganadoras.



NUESTRA MEJOR

# COCINA

Fascículo  
43

Descubre la gastronomía provincia a provincia



Como los  
calçots,  
Benifallet, sobre  
el río Ebro, es  
otro reclamo de  
Tarragona.



## TARRAGONA

Es algo más que la Costa Dorada o un parque temático. La antigua Tarraco seduce con sus aromas a mar, río y valles, que ya conquistaron a los romanos



# La tierra del calçot

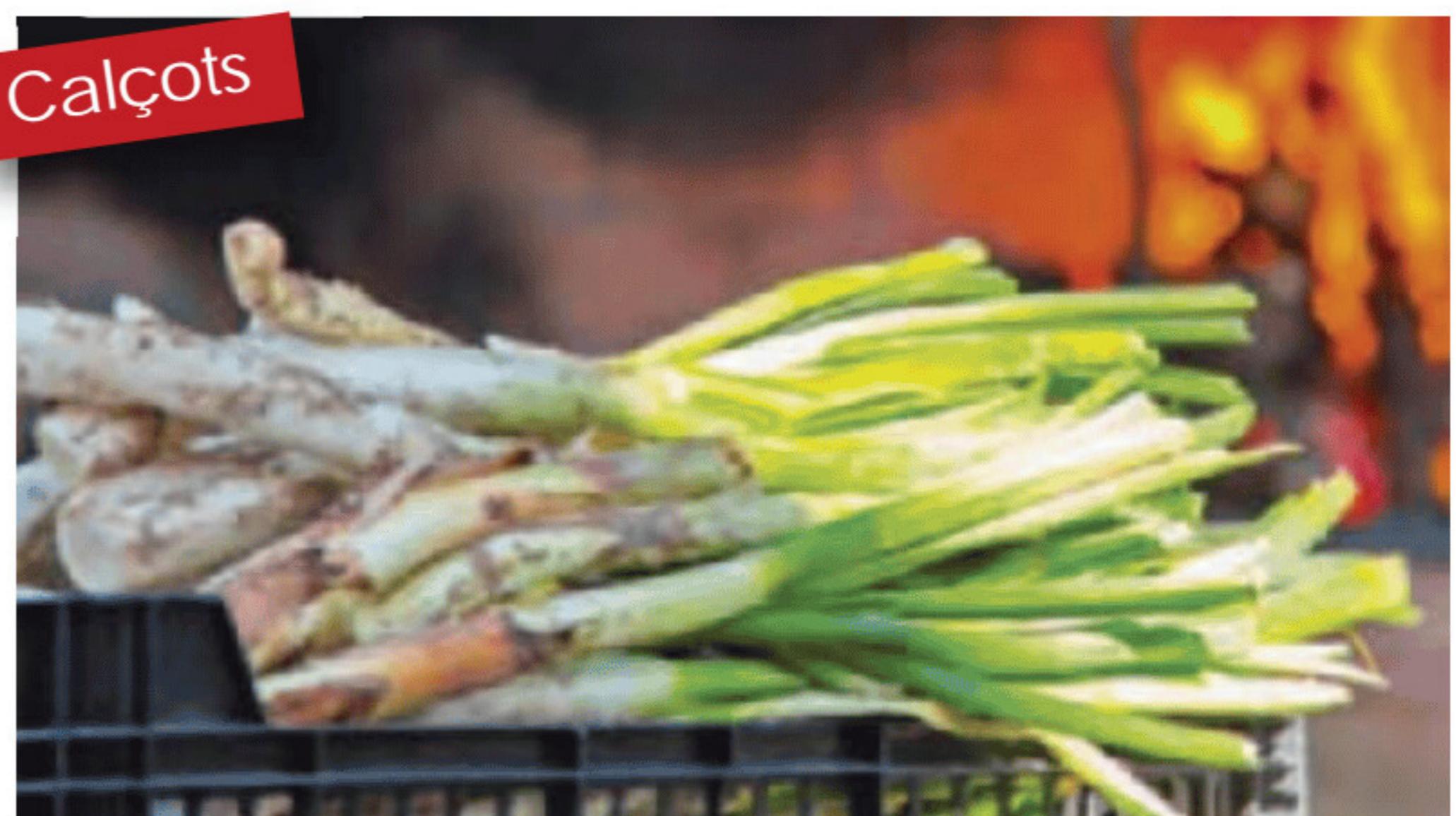
En la huerta de Tarragona, bañada por el río Ebro, se inició el tributo a esta cebolleta alargada, símbolo de la cocina catalana y vinculada al romesco, plato pesquero. Completan este triángulo culinario sus vinos

**T**ARRACO, el que fuera el primer asentamiento en la Hispania romana, sigue oliendo a sal y a verdor. La actual Tarragona acoge a uno de los puertos principales del Mediterráneo y también a uno de los mayores humedales de Europa, el Delta del Ebro. En su litoral se capturan las mayores partidas de pescado azul, reconocido con Denominación de Origen (D.O.). Esta tradición marina encuentra su reflejo en el popular barrio de El Serrallo. Y precisamente entre sus barcas nació el romesco o romescu, tanto en forma de cazuella donde los pescadores guisaban los restos de su acopio, como de salsa o condimento para los calçots, la verdura por excelencia de la huerta tarragonense, que posee Indicación Geográfica Protegida (I.G.P.). Las calçotadas, símbolo de fiesta, tienen su origen en Valls, en el Camp de Tarragona. Así, tierra y mar, payeses (agricultores) y pescadores se

funden en un recetario, donde aparece el pataco, el bull o la espineta, todas partes del atún; el xarró, su cocido; la clotxa, pan payés relleno de arenques, o la esmarris de boquerones.

**El río más caudaloso**  
El interior rural de esta Costa Dorada está definido por el río más caudaloso de España. En el delta del Ebro se recoge la mayor producción de arroz de Cataluña y la tercera en España, con D.O. Y este alimento llega a la mesa como arrossegat (pobre), negro, con gamba roja autóctona o galeras; estas, muy celebradas en Tortosa. En esos fértiles campos se cultivan también la clementina de las Terres del Ebre, o la oliva arbequina en el Priorato, ambas con D.O. Además, Tarragona se asocia a sus vinos, ya que es la provincia con mayor número de D.O. del país, hasta 8, repartidas por más de 380 bodegas. De la uva macabeo, son reconocidos como 'de la marinada', llamados

Calçots



Estas cebolletas, que se recogen de febrero a marzo, se toman asadas con salsa romesco o salvitxada; también en xatonada, ensalada de escarola y bacalao.

Salsa romesco



Este acompañante de origen marinero y hecho con tomate, ñoras, ajo y frutos secos, es objeto de culto en Cambrils y el aderezo perfecto para los calçots.

Ancas de rana



No solo se obtienen vegetales, frutas y verduras de la huerta del Ebro. Las ancas de rana, bien rebozadas o en ensalada, son un plato muy tradicional en la zona.



Tarraco fue una de las grandes ciudades del imperio romano; aún se conservan su anfiteatro, el circo y parte de la muralla

así por la salinidad y frescura que aporta su proximidad al Mediterráneo.

#### Historia viva

Para conocer mejor esta cultura vitivinícola se ha diseñado una ruta que parte de la capital. Es recomendable hacerla tras disfrutar de la Embutada, la fiesta del vino novel que se toma en embudo de latón, o de haber descubierto la mama-deta (granizado de limón con Chartreuse, licor de hierbas francesas), llamado 'el elixir de la larga vida'. Y es que la historia 'resuena' cada mayo en Tarraco a Taula, jornadas gastronómicas para paladar las recetas de la Antigua Roma. Además, Tarragona es ciudad de tapeo o llesqueries, pequeñas delicias que saben mejor acompañadas de un vermut de Reus, ciudad natal del arquitecto Antoni Gaudí y cuna de esta bebida.

**El Parc Natural del Delta de l'Ebre, uno de los humedales más grandes de Europa, tiene a Amposta como principal núcleo poblacional.**

**Los amantes del vermut no pueden perderse el museo más grande del mundo dedicado a esta bebida en Reus.**



**El concurso de castells o torres humanas, Patrimonio Inmaterial de la Humanidad, se celebra en Tarragona el primer domingo de octubre de los años pares.**





## Coca de alcachofas

### Ingredientes:

- Para la masa:
- ◆ 1 vaso de aceite de oliva
  - ◆ 1 vaso de agua
  - ◆ 2 cucharadas de azúcar
  - ◆ 2 huevos
  - ◆ 1 cucharadita de levadura en polvo
  - ◆ 350 g de harina
  - ◆ una pizca de sal
- Para el relleno:
- ◆ 3 ó 4 cebollas blancas dulces
  - ◆ 3 tomates rojos
  - ◆ 6 alcachofas
  - ◆ 3 cucharadas de aceite de oliva
  - ◆ sal

### Preparación:

- Pelar y cortar las cebollas y los tomates en aros y dejar macerar en el aceite y sal.
- Para la masa, mezclar la levadura con la harina. Batir en un bol los huevos, el aceite, el agua, el azúcar y la sal, y añadir poco a poco la harina.

6 raciones 60 minutos

En cuanto se pueda, amasar con la mano hasta conseguir una masa blanda, y dejarla reposar en sitio fresco durante ½ hora. Extenderla muy fina, darle forma rectangular y crear un reborde.

Limpiar y cortar las alcachofas en rodajas. Esparcir por encima de la masa la cebolla y el tomate macerados. Cocer en el horno a 180 °C durante ½ hora y transcurridos 15 minutos, introducir las alcachofas y regar con un chorreón de aceite. Terminar la cocción y servir.

La coca permite multitud de ingredientes. La más conocida, la de recapte, se llama así porque incorpora alimentos que llevamos para comer fuera de casa



# Arroz caldoso con galeras

## Ingredientes:

- ◆ 400 g de arroz bomba
- ◆ 4 galeras frescas
- ◆ ½ cebolla
- ◆ 1 cucharada de pimiento choricero
- ◆ 2 cucharadas de aceite de oliva
- ◆ perejil y sal
- ◆ agua

### Para hacer el fumet:

- ◆ 2 hojas de laurel
- ◆ 1 diente de ajo
- ◆ ¼ de cebolla
- ◆ pimienta negra
- ◆ cabezas y cáscaras de las 4 galeras
- ◆ caldo de pescado

## Preparación:

Pelar las galeras y reservar las colas y pieles en un plato con papel film. Para preparar el fumet, poner todos los ingredientes en una olla. Añadir 1 litro de agua y hervir, tapado y a fuego lento, durante 20 minutos. Rectificar de sal.

En una cazuela, pochar la cebolla picada. Cuando esté transparente, añadir el pimiento choricero y remover.

**4 raciones 40 minutos**

Incorporar el arroz bomba y cocinar durante unos 4 minutos. Ir añadiendo el fumet cada vez que reduzca hasta que el arroz esté listo. Cortar las colas de las galeras por la mitad y agregar al arroz. Cocinar a fuego suave un par de minutos. Servir con perejil por encima.

La galera es un crustáceo alargado, parecido a la gamba pero más plano y con un sabor intenso. Se emplea en numerosos caldos de pescado



## Romesco de pescado

### Ingredientes:

- ◆ 250 g anillas de calamar
- ◆ 250 g de rape
- ◆ 125 g de gambas y langostinos
- ◆ 1 pimiento verde y medio pimiento rojo
- ◆ 1 zanahoria
- ◆ 1 cebolla
- ◆ 2 dientes de ajo
- ◆ 12 almendras
- ◆ tomate frito
- ◆ 1 vaso de vino blanco
- ◆ aceite de oliva
- ◆ 2 cucharadas de pimiento choricero
- ◆  $\frac{1}{2}$  l de caldo de pescado
- ◆ perejil y sal gorda

### Preparación:

Calentar aceite en una sartén y sofreír el ajo y las almendras. Echar al mortero, machacar con el perejil, la sal gorda y el pimentón, y disolver la masa con algo del caldo. En el mismo aceite, freír el rape en dados y sazonado, y también las anillas del calamar. Reservar.

4 raciones 45 minutos

En ese mismo aceite sobrante añadir la cebolla, la zanahoria y los pimientos picados finos. Cuando la cebolla esté transparente, agregar el tomate frito, el vino, el caldo y el machacado del mortero. Dejar cocer todo durante unos 5 minutos.

Añadir el rape y el calamar ya fritos, con los langostinos enteros y las gambas peladas. Y cuando vuelva a hervir, tapar y apagar el fuego para que no se pasen. Servir con rebanadas finas de pan tostado, frotadas con ajo crudo y rociadas con aceite y perejil.

Esta caldereta está ligada a Tarragona, como el aliño del mismo nombre. Se distinguen porque en el guiso se utiliza pimiento choricero en vez de ñoras



## Calçots al horno

### Ingredientes:

- ◆ 32 calçots
  

Para la salsa romesco:

  - ◆ 3 tomates pequeños
  - ◆ 1 cabeza de ajos
  - ◆ 2 ñoras
  - ◆ 1 rebanada de pan pequeña
  - ◆ 1 cucharada de vinagre
  - ◆ 15 almendras tostadas
  - ◆ 15 avellanas tostadas
  - ◆ 8 cucharadas de aceite
  - ◆ sal y pimienta

### Preparación:

Cortar las raíces de los calçots y la punta de los tallos para que quepan en el horno. Colocarlos en la rejilla y hornearlos a 250 °C durante 10 minutos. Transcurrido este tiempo, sacarlos y envolverlos en papel absorbente y meterlos

durante 10 minutos en una bolsa de plástico cerrada.

Para hacer la salsa romesco, freír el pan y las ñoras. Asar los tomates y los ajos durante 15 minutos a 200 °C y triturarlos con el aceite, las avellanas,

4 raciones 40 minutos

las almendras y el vinagre. Salpimentar.

Servir los calçots muy calientes, acompañados de la salsa. También es tradición comerlos con pan tumaca o embutidos catalanes.

Estas cebolletas, que se toman al aire libre y son motivo de fiesta, son bajas en calorías y digestivas. También se sirven en crema, rebozadas...



## Carquinyolis

### Ingredientes:

- ◆ 150 g de harina de trigo
- ◆ 80 almendras crudas
- ◆ 2 huevos
- ◆ 90 g de azúcar
- ◆ 10 g de levadura
- ◆ una pizca de sal
- ◆ aguardiente
- ◆ una pizca de canela

### Preparación:

Poner a remojo las almendras sin pelar durante 30 minutos. Mezclar el resto de ingredientes, menos un huevo, hasta que la masa resultante no se pegue demasiado. Añadir las almendras escurridas y mezclar ligeramente para que queden bien repartidas. Precalentar el horno a 180 °C.

Extender la mezcla en una bandeja de horno forrada con papel sulfurizado o vegetal o con un silpat (tapete de silicona), formando una especie de barra de pan de unos 5 cm de ancho. Barnizar con el otro huevo batido y hornear. Al hornearse, la masa subirá y se ensanchará un poco.

6 raciones 50 minutos

Tras 15 minutos de horneado, la barra tendrá un aspecto de pan tostado. Sacarla del horno y cortarla en rebanadas de 1,5 cm aproximadamente, y volver a hornearlas colocando las rebanadas tumbadas sobre la bandeja hasta que los carquinyolis queden secos.

Estas pastas secas y crujientes tienen más de un siglo y medio de historia. En Tarragona, las más famosas son de L'Espluga de Francolí

# Bullying, el drama escolar

Diferentes fundaciones y organismos oficiales han señalado el alarmante aumento de acoso a menores en los centros educativos, que ha llegado a dispararse hasta un 35 %

**E**l acoso y el ciberbullying que sufren tanto niños como niñas en los centros escolares se ha convertido en uno de los principales campos de batalla del sistema educativo. **Casi la mitad del alumnado (un 47%) reconoce que no hace nada ante los casos de acoso escolar que sufren sus compañeros.**

Esta es una de las conclusiones del VI Informe *La opinión de los estudiantes* elaborado conjuntamente por las fundaciones Mutua Madrileña y ANAR (Asociación de Ayuda a Niños/as y Adolescentes en Riesgo) con el testimonio de 9.300 alumnos y 454 profesores. Este informe señala que el 9,4% de los alumnos afirma que él o alguno de sus compañeros está sufriendo acoso escolar y/o ciberbullying y el porcentaje es similar entre chicos y chicas. Aunque el 53% de los estudiantes piensa que los compañeros de las víctimas sí actúan contra el acoso, resulta llamativo que el 28,6% del alumnado si-



gue pensando que el profesorado no actúa eficazmente contra el bullying.

**Los insultos, mote y burlas son el tipo de acoso escolar más frecuente (87,6%),** seguido del aislamiento (42,6%), ya sea presencial o en redes sociales. Otros tipos de acoso, las

formas más físicas de agresión, como golpes o patadas, han descendido en el último año.

La Fundación Mutua Madrileña y la Fundación ANAR llevan a cabo talleres de sensibilización para prevenir el acoso en colegios de primaria y de la ESO, y tienen muy claro que los padres también tienen un papel importante. **A estos se les recomienda dedicar tiempo a los hijos/as y prestarles atención para identificar cualquier cambio que se produzca en su conducta,** del tipo bajo rendimiento escolar, somatizaciones (dolor reiterado de barriga o cabeza) o retraimiento social, entre otros síntomas.

## Campaña en las redes

**Mutua Madrileña y ANAR han elaborado una serie de recomendaciones para familias, alumnado y profesorado para prevenir el acoso escolar. Estas acciones van desde que se manifieste en las clases que el centro no va a tolerar estas situaciones, hasta establecer mecanismos de denuncia y petición de ayuda que sean visibles, de fácil acceso y confidenciales, tanto en el propio centro como a través del Teléfono/Chat ANAR.**

[www.fundacionmutua.es/actualidad/estudios](http://www.fundacionmutua.es/actualidad/estudios)

## Datos que preocupan

✓ En el 80% de situaciones de acoso intervienen las redes sociales o el whatssap y la mayoría de las agresiones se han producido por compañeros de la víctima.

✓ El 13,5 % de alumnos reconoce que ha acosado a un compañero y hasta un 20% cree que alguna vez ha tenido una conducta agresiva, según datos del estudio Hilando Voces de la Fundación Cotec.

# Recetas 'de miedo' para niños

## ¡No te asustes y pruébalas!

Te proponemos algunas recetas deliciosas y fáciles de preparar pensadas para que los más pequeños de la casa coman frutas y hortalizas de forma divertida



Fotos y recetas: Asociación Nacional de Fabricantes de Zumos y Gazpachos de España

### Mousse de chocolate con zumo de naranja

#### INGREDIENTES

- 200 g de chocolate negro (mínimo 70% cacao)
- 3 huevos grandes
- 50 g de azúcar
- 200 ml de nata para montar
- 100 ml de zumo de naranja
- una pizca de sal

#### PREPARACIÓN

Derrite el chocolate negro al baño María o en el microondas y deja enfriar. Bate 3 claras con una pizca de sal hasta que estén firmes. Añade 50 g de azúcar y bate hasta obtener un merengue brillante. Añade las 3 yemas y 100 ml de zumo de naranja al chocolate derretido, mezclando bien.

Monta la nata e incorporala a la mezcla. Añade el merengue con movimientos envolventes.

Distribuye la mousse en recipientes y deja enfriar durante 3 horas. Utiliza cáscara de naranja, merengue y chocolate para decorar.

#### FRUTAS Y HORTALIZAS EN ZUMO

##### Beneficios

Los zumos de frutas y hortalizas ofrecen múltiples beneficios para la salud. Son una excelente fuente de vitaminas, minerales y antioxidantes, esenciales para fortalecer el sistema inmunológico. Además, hidratan el cuerpo y ayudan a mejorar la digestión gracias a su contenido en fibra.

##### Sugerencias

La Asociación Nacional de Fabricantes de Zumos y Gazpachos de España quiere animar a los más pequeños de la casa a tomar frutas y hortalizas y una de las mejores opciones es hacerlo consumiendo zumos en sus infinitas variedades.

Puedes ver sus recetas en

[zumosygzpachos.com](http://zumosygzpachos.com)

## Helados de zumo de piña y coco



### INGREDIENTES

- 300 ml de zumo de piña
- 200 ml de leche de coco
- 100 ml agua

### PREPARACIÓN

Incorpora en un cazo el agua, el zumo de piña y la leche de coco y llévalo a ebullición. Deja cocer a fuego medio durante dos minutos.

Pasado ese tiempo deja enfriar a temperatura ambiente. Rellena los moldes con la mezcla y llévalos al congelador durante al menos

ocho horas para que estén totalmente congelados y bien formados los helados de hielo de piña.

Una vez pasado el tiempo, decóralo con caritas divertidas y coco rallado y ¡listos para tomar!

## Gazpacho de mango



### INGREDIENTES

- un brick de gazpacho
- 2 mangos

### PREPARACIÓN

Pela y vacía los mangos. Mezcla el gazpacho con los mangos y bátelos. Es probable que necesites añadir un poco de agua ya que si no te quedará muy espeso.

Ten cuidado al escoger los mangos, si no están en su punto de maduración, estarán ácidos.

Presta atención a la cantidad para que todos los ingredientes tengan protagonismo en la medida justa.

## Galletas de zumo de naranja y almendras



### INGREDIENTES

- 200 g de harina de trigo
- 100 g de almendra molida
- 150 g de azúcar
- 125 g de mantequilla
- 1 huevo
- 100 ml de zumo de naranja
- ralladura de 1 naranja
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- una pizca de sal

### PREPARACIÓN

En un bol grande, tamiza la harina, la almendra molida, el polvo de hornear y la sal. En otro bol, bate la mantequilla con el azúcar, después añade el huevo e incorpora el zumo y la ralladura de naranja.

Añade gradualmente la mezcla de ingredientes secos a la mezcla húmeda. Con

una cuchara forma bolitas, colócalas en la bandeja para hornear, dejando espacio entre ellas. Aplástalas ligeramente con la palma de la mano. Hornea las galletas durante 12-15 minutos a 180º. Retíralas del horno y déjalas enfriar en una rejilla.

Decóralas de forma divertida y disfrútalas.

# Ejercicios clave pasados los 50

Mantenerte activa es esencial para evitar la pérdida de masa muscular y conservar tu agilidad. Apunta los ejercicios imprescindibles



## Doblado sobre fila

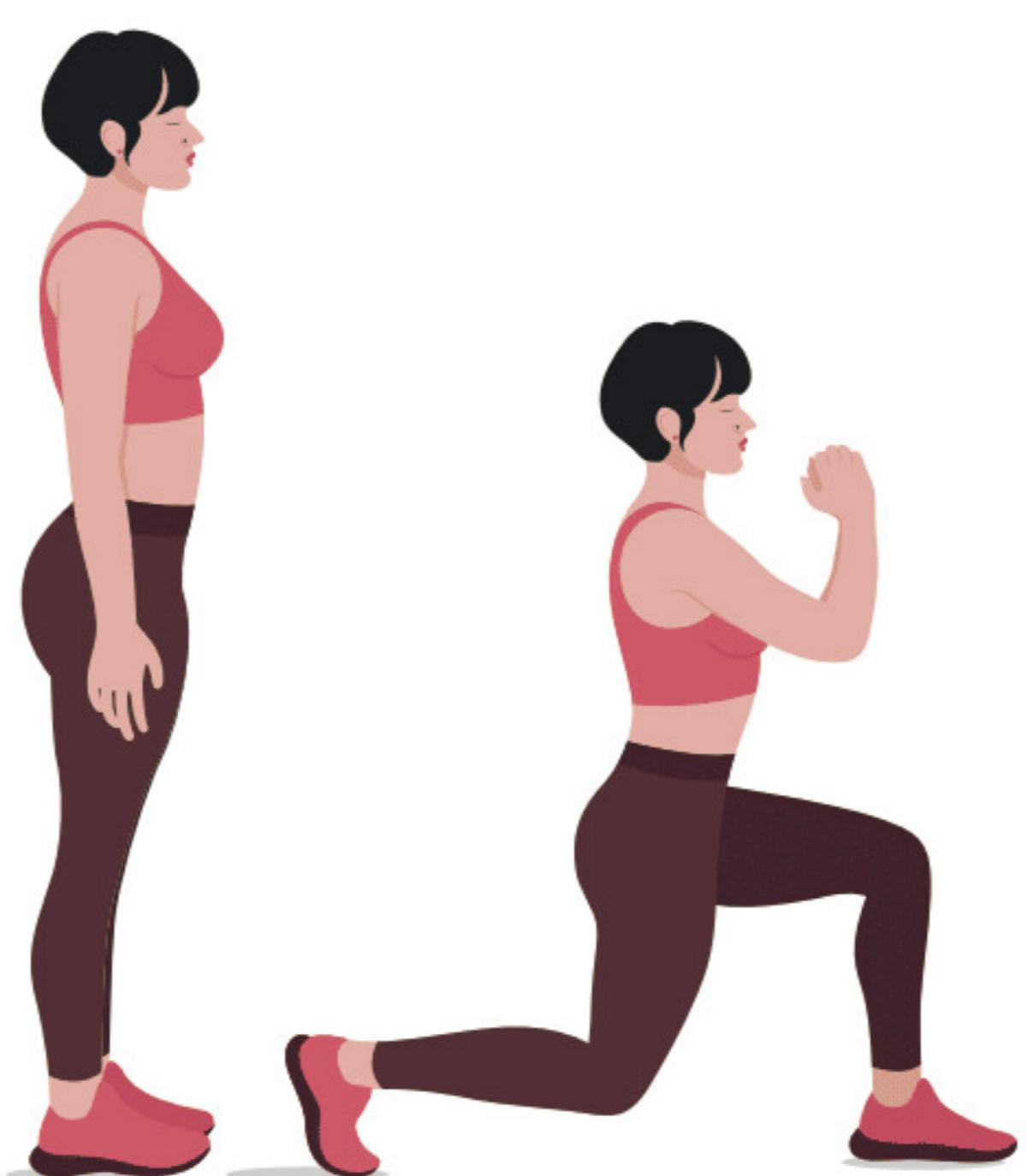
De pie, con las piernas ligeramente separadas, la espalda recta y las rodillas un poco dobladas, coge una mancuerna con cada mano e inclina el tronco hacia adelante. En esta posición levanta las pesas hacia arriba, exhalando aire muy suavemente. A continuación, estira el brazo y baja los pesos de manera controlada.

✓ Repite 3 o 4 series de 20 levantamientos.

## Estocada

De pie (con las piernas ligeramente separadas al ancho de los hombros) da un paso hacia adelante con un pie, lo más exagerado que puedas sin perder el equilibrio. La pierna que ha quedado atrás también debe flexionarse desde la rodilla, para que roce el suelo. Vuelve a la posición inicial y repite con la otra pierna.

✓ Haz 2 series de 15 repeticiones con cada lado.



## Sentadilla

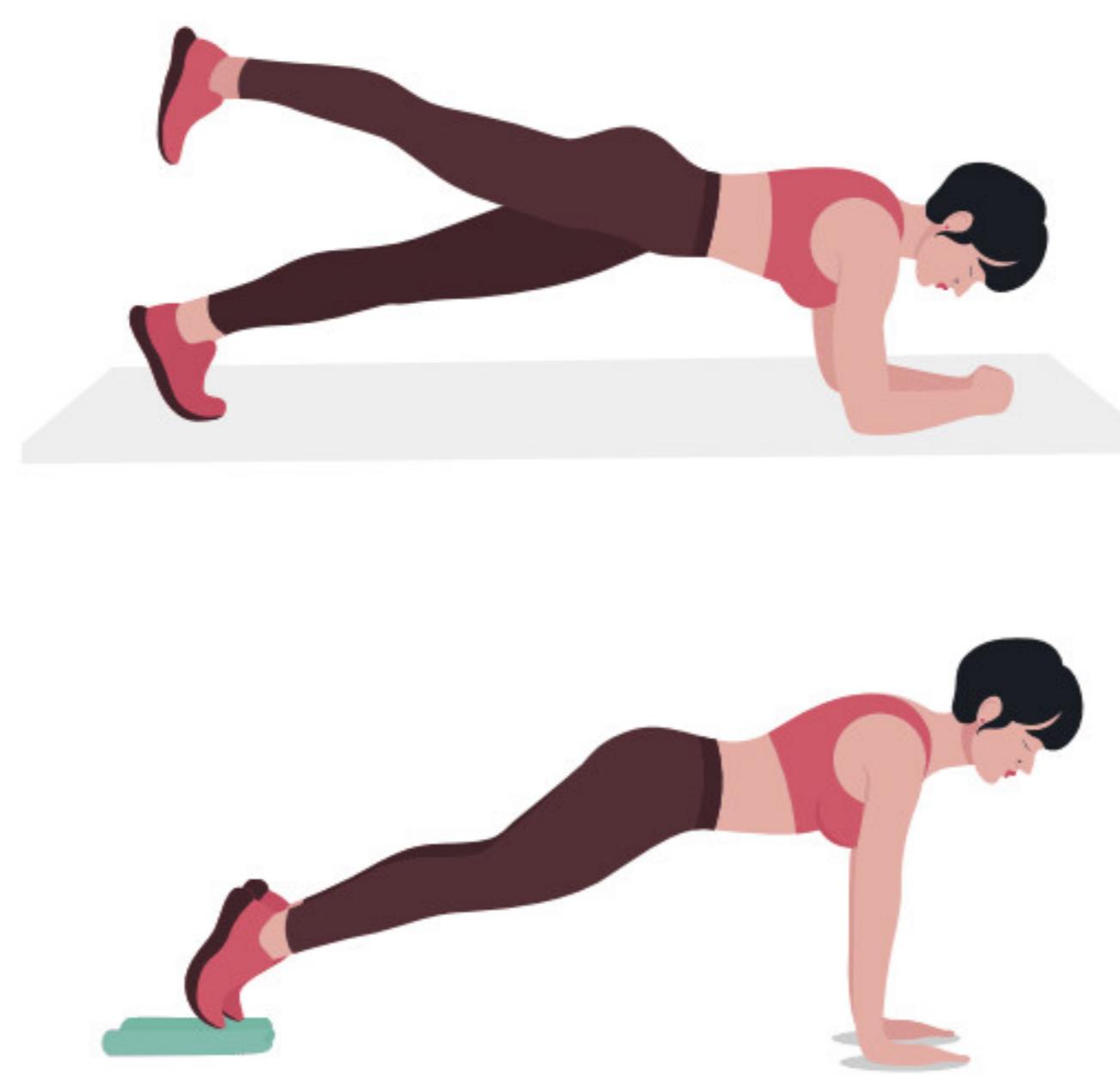
Párate con las dos piernas separadas a la altura de los hombros. Dobla las rodillas bajando poco a poco la cadera, pero sin sobrepasar la línea de los dedos de los pies. Mantén la espalda derecha y baja la cadera como si quisieras empujar algo hacia atrás con tu trasero. Para darle más intensidad puedes llevar una pesa en cada mano.

✓ Haz 2 o 3 series de 15 repeticiones.

## Plancha

Tumbada boca abajo, apoya los antebrazos en el suelo (los codos deben estar en línea recta con los hombros). Recuerda mantener las piernas estiradas y ligeramente separadas. En esta posición, eleva el cuerpo y mantén la espalda totalmente recta y los glúteos firmes durante 15 segundos. Recuerda contraer también el abdomen.

✓ Repite 3 o 4 series del ejercicio.



## Brazos en cruz

Colócate de pie con la espalda recta. Contrae el abdomen y coge una mancuerna con cada mano. Inclina el tronco hacia delante y junta las manos con las palmas hacia dentro. Con los brazos extendidos levanta las manos por los costados hasta la altura de los hombros. Mantente así al menos 20 segundos.

✓ Repite 10 veces este ejercicio.

## Brazos arriba

De pie, con las piernas ligeramente separadas coge una mancuerna con cada mano. Después, manteniendo la espalda recta levanta un brazo por el costado hasta la altura de tu pecho. A continuación, levanta por delante el otro brazo hasta tu hombro y, luego, hasta arriba. Baja con mucho cuidado.

✓ Repite este ejercicio 4 o 5 veces con cada lado.



## Extensión de cadera

Ponte en posición cuadrúpeda en una colchoneta. Levanta una pierna hacia atrás, con la rodilla formando un ángulo de 90 grados y la planta del pie mirando el techo. Mantén la espalda derecha y los abdominales contraídos. La cadera y la rodilla de la pierna levantada deben quedar alineados paralelos al suelo.

✓ Haz 1 a 3 series de 15 repeticiones con cada pierna.

# Entreno y buena alimentación: el dúo infalible para ganar masa muscular

Cualquiera que se acerque a los 50 años se habrá dado cuenta de que su cuerpo ya no es como cuando tenía 20 o 30. No solo es cuestión de que la báscula indique un peso mayor, sino que tiene que ver con los efectos que produce la pérdida de masa muscular asociada al envejecimiento.

### ¿Por qué perdemos músculo con la edad?

En general, la pérdida de fuerza muscular se produce de manera gradual durante la edad adulta, pronunciándose en la vejez, tanto en hombres como en mujeres, aunque en el caso de las mujeres se origina de manera más abrupta al llegar a la menopausia. La pérdida de masa muscular se ocasiona debido a que nuestro cuerpo disminuye la producción de la proteína con la que se forman los músculos. A esta pérdida se le conoce como sarcopenia y está demostrado que es a partir de los 50 años cuando se hace más acusada.

### ¿Qué se puede hacer?

Para paliar los efectos de la pérdida de masa muscular es clave hacer ejercicio de forma regular, pero también seguir una dieta saludable y equilibrada. Es importante ser conscientes de que con el paso de los años necesitamos consumir más proteína. Por eso es esencial apostar por el pescado, el pollo, el pavo, los huevos, la carne roja, los lácteos desnatados...

Aunque tampoco deben faltar los alimentos ricos en calcio, vitamina D y antioxidantes, como los presentes en los frutos secos y las frutas y verduras frescas.



# Booster

## ¿Por qué debes incluirlo en tu rutina de belleza?

Los booster son bombas de principios activos que actúan sobre los distintos problemas de la piel. Hacerles un hueco en la rutina *beauty* es muy fácil. Descubre todas sus bondades

**H**AY ciertos errores que solemos cometer en nuestra rutina diaria de belleza: abusar de las toallitas desmaquillantes, no limpiar el rostro mañana y noche, exfoliar en exceso, no hidratar la piel lo suficiente... Pero, sin duda, uno de los fallos más comunes cuando nos enfrentamos al otoño

es olvidarse del booster. Probablemente hayas oído hablar muchas veces sobre este cosmético, pero tal vez no termines de tener claro cómo debes utilizarlo. Atenta, resolvemos todas tus dudas.

### 1 ¿Qué es un booster?

En general, los boosters son potenciadores de tratamientos cosméticos

que se utilizan para cubrir necesidades específicas de la piel. Están formulados a una concentración máxima de uno o varios ingredientes activos, y es por ello que también se les conoce como ultraconcentrados. **Los booster están pensados para atender las necesidades puntuales o estacionales de la dermis.** En resumen, se usan para tratar

problemas específicos en momentos clave: corregir las manchas, aumentar la luminosidad, hidratar en profundidad, prevenir el envejecimiento prematuro, atenuar las rojeces...

### 2 ¿Cuándo se aplica el booster?

Aplicar los productos de belleza en el orden correcto es esencial para que cumplan bien su función.

## ¿Cuál elegir?

Los boosters no se escogen según el tipo de piel, sino porque el principio activo que lleven sea el más adecuado para conseguir un efecto determinado o tratar una necesidad específica. Podemos encontrar boosters antioxidantes con vitamina C, que protegen la piel del envejecimiento prematuro que provocan los radicales libres; boosters ultrahidratantes con ácido hialurónico, que combaten la sequedad; boosters reafirmantes con retinol o extractos de células madre, que mejoran la pérdida de firmeza...

¡Elige el que más se ajuste a tu objetivo este otoño!

►Ácido glicólico Ultra Pure High Potency, de Kiehl's. 37€

►Glow Booster luminosidad, de Dior en El Corte Inglés. 103€

**SI SE HA PASADO POR UN BROTE DE ACNÉ, SE PUEDE RECURRIR A UN BOOSTER DE ÁCIDO GLICÓLICO, QUE AYUDARÁ A ELIMINAR MARCAS**

►Fluido Advanced Booster ácido hialurónico, de Bella Aurora. 30,70€

►Hyaluron Filler Vitamin C Booster, de Eucerin. 17,91€

►Sublime Booster Terapia Antioxidante Longevité, de Atashi Cellular Cosmetics. 52,75€

Y, como cada vez hay más cosméticos, es normal perderse. **Recuerda: el booster debe ser el primer producto de tratamiento después de la limpieza de la piel.** Al ser un producto muy concentrado, en principio solo necesitarás un par de gotas para todo el rostro. A continuación, puedes aplicar el sérum, la crema hidratante y el protector solar.

### 3 ¿En qué se diferencia un booster de un sérum?

Aunque el sérum es una solución concentrada y muy eficaz que ayuda a reparar y revitalizar la piel, **el booster suele contar con una formulación más potente**, ya que se busca un impulso para la dermis.

### 4 ¿A qué edad hay que empezar a usar un booster?

Generalmente, **es recomendable introducir un booster facial a partir de los 30 años**, cuando pueden aparecer pequeñas líneas de expresión y los primeros síntomas de pérdida de elasticidad.

### 5 ¿Cómo se debe aplicar?

Pon una pequeña cantidad de producto en la yema de tus dedos y ve aplicándolo a base de suaves golpecitos. **Estos movimientos activan la microcirculación del rostro, mejorando la absorción** de los principios activos del booster. También puedes ayudarte de una piedra Gua Sha, para favorecer el drenaje linfático.

..... CONSULTORIO DE .....

## Carmen Navarro



### GUÍA DEL BOOSTER PERFECTO

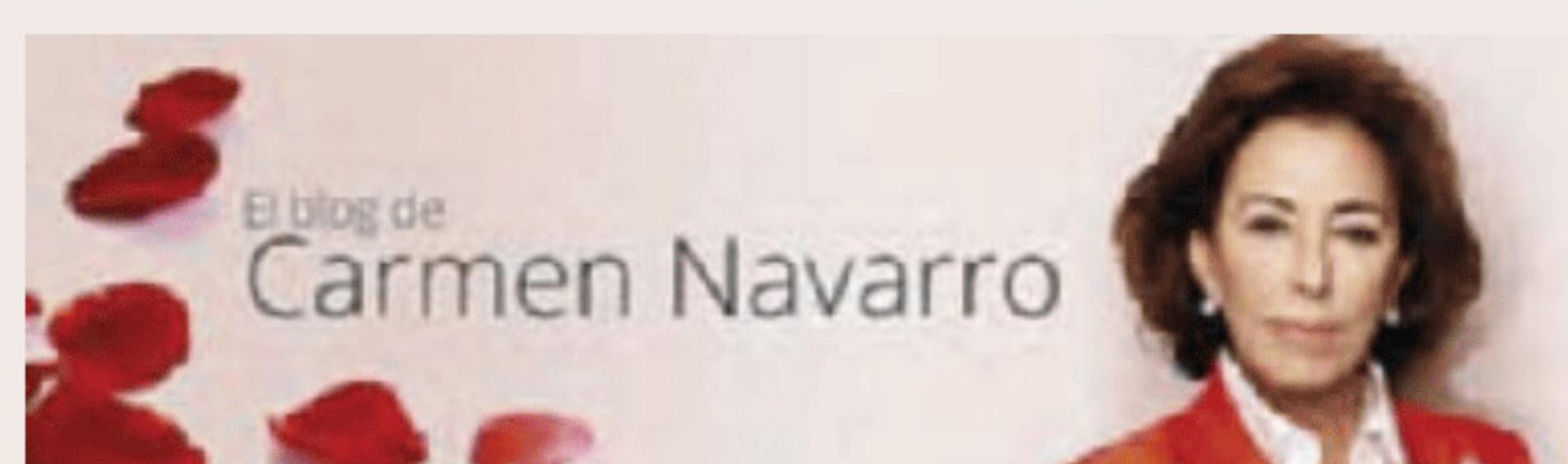
Una dosis extra, eso es lo que queremos decir cuando **hablamos de un booster**. Cuando la piel necesita un tratamiento de choque es el momento de emplearlo. Conseguimos revitalizar, recuperar el equilibrio gracias a sus fórmulas enriquecidas, y siempre suponen un plus fácil de añadir a nuestra rutina diaria.

Tendemos a pensar que son lo mismo que un sérum, pero no es exactamente así. Un sérum prepara la piel para que el cosmético que apliquemos a continuación quede potenciado. Un booster es algo así como un acelerador de belleza. Sus concentraciones son más elevadas y es ideal, de manera especial, cuando nuestra piel pide a gritos ayuda. ¿Cuándo nos puede ocurrir? Por ejemplo, después de una temporada de excesos. Es el caso de las vacaciones prolongadas cargadas de exposición al sol y descuido en las rutinas de limpieza diaria, o tras una temporada en la que se nos acumulan los compromisos y nos alimentamos de manera desordenada.

A la hora de escoger el booster más adecuado, **recuerda que un diagnóstico profesional es clave**.

Pero sí que existe una guía básica de ingredientes que deben incorporar a la hora de atinar. Si estamos hablando de una piel seca que necesitamos hidratar, el ácido hialurónico es imprescindible. Cuando nos referimos a una piel pergamino, en la que las arrugas se marcan en exceso, las vitaminas A, C, E y F así como los alfa hidroxiácidos y el colágeno serán los encargados de reafirmar, reestructurar e hidratar en profundidad. Cuando hemos pasado una temporada de excesos, como los que se avecinarán en algunas semanas con la llegada de las fiestas navideñas, necesitaremos una fórmula enriquecida, repleta de vitaminas.

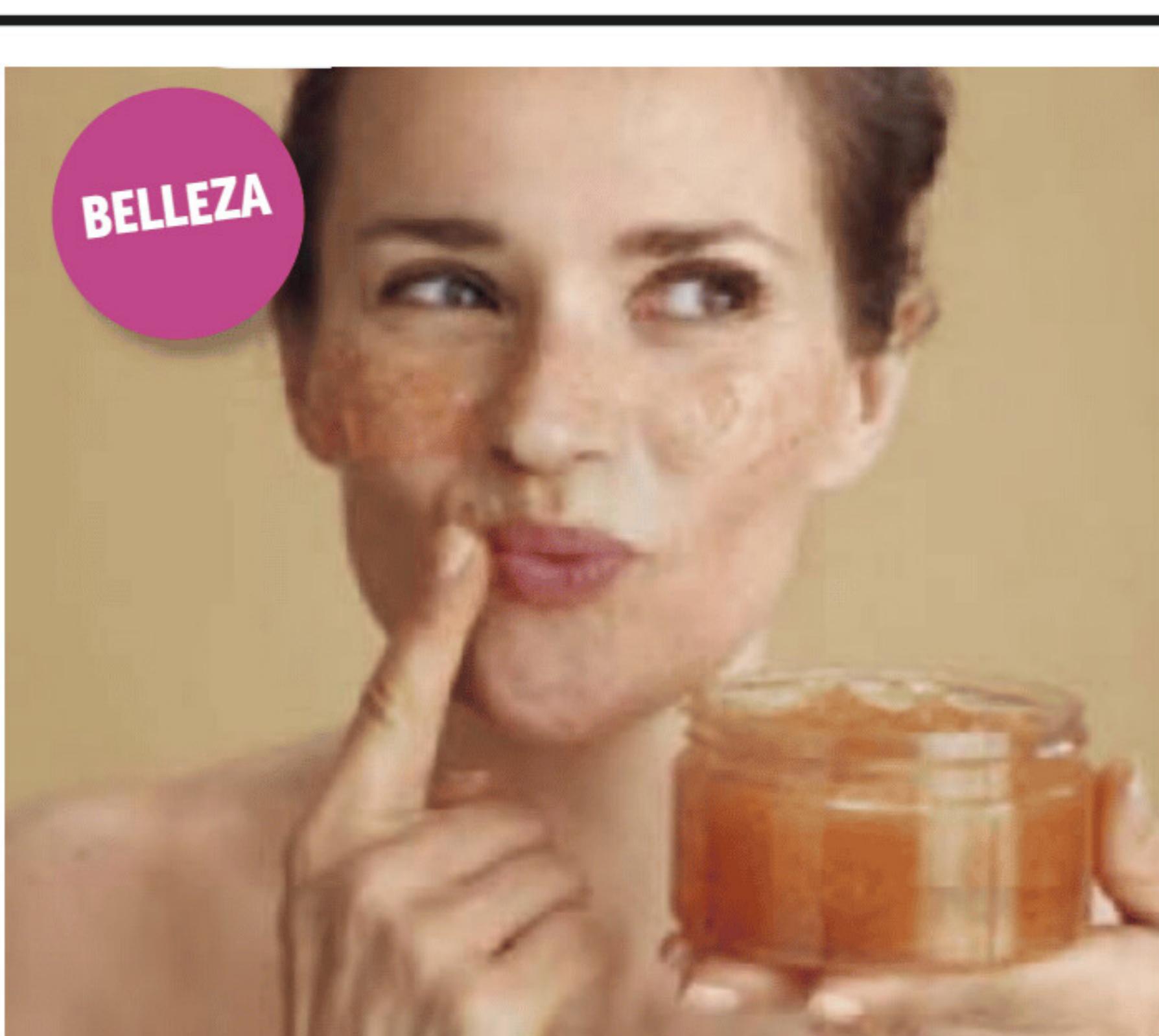
SÍGUELA EN SU BLOG:



[www.semana.es](http://www.semana.es)

## Beneficios de la quinoa para tu salud

- Es ideal para las personas que quieren bajar de peso y para aquellas que padecen diabetes, ya que es rica en proteínas y fibra, y su índice glucémico es muy bajo.
- Ayuda a mantener a raya las migrañas, gracias a su nivel de magnesio, que reduce la presión arterial.
- En infusión, alivia el estrés y la ansiedad.
- Contiene flavonoides que son potentes antioxidantes que nos protegen y mejoran la salud.
- Favorece el tránsito intestinal y las digestiones, y controla el estreñimiento.



### Reafirma tu rostro

Aprovecha las propiedades del melocotón para dar vida a tu piel apagada. Bate una pieza de esta fruta madura mezclada con clara de huevo. Aplica la máscara por el rostro, deja actuar 20 minutos y retira con agua tibia.

#### REMEDIO EFICAZ

##### EDAMAME PARA RECUPERAR LA FIRMEZA DE TU PIEL

Es habitual que, con la llegada de la menopausia, nuestra piel pierda firmeza y definición. El edamame, rico en isoflavonas, mejora la densidad y elasticidad de la piel.

#### Cómo conservar el pan

##### NI PLÁSTICOS NI TELAS

Lo más recomendable para conservar el pan fresco por más tiempo es envolverlo en una bolsa de papel. De esta forma, podrá respirar, evitando la formación de moho.

## Elimina las manchas de los sofás de tela

HOGAR

### 1 Agua hervida y detergente

Pon en un recipiente con agua hervida una cucharada grande de detergente. Humedece un paño de microfibra y, bien escurrido, frótalo sobre la mancha. Enjuaga con otro paño humedecido en agua limpia.

### 2 Agua, bicarbonato y aspiradora

Mezcla bicarbonato y agua hasta formar una pasta y extiéndelo sobre la mancha. Deja actuar un par de horas y aspira la tela.

### 3 Jabón y agua con gas

Mezcla jabón líquido y agua con gas y humedece en dicha solución un paño de microfibra. Extiende sobre la mancha y enjuaga.

## ¿Qué puedes limpiar con laca?

HOGAR

#### ✓ Pegamento en paredes o muebles.

Aplica laca de pelo sobre los mismos y raspa el pegamento con una rascadera de plástico. Después, pasa una bayeta humedecida en agua para evitar que la laca se coma el color.

#### ✓ Rotulador y bolígrafo en la ropa.

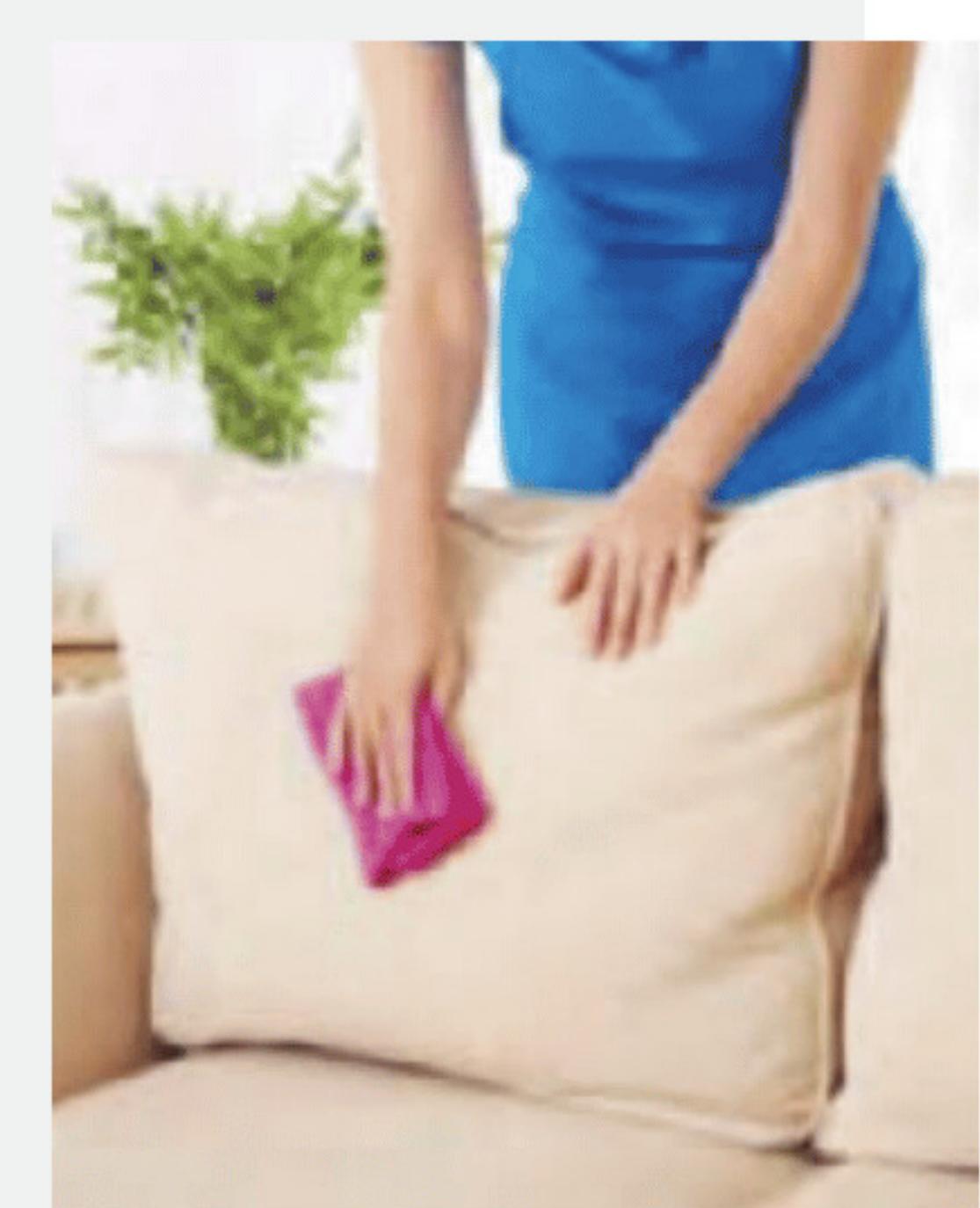
Rocía laca sobre la mancha y lava la prenda de la forma habitual.

#### ✓ Arañazos en el coche.

Pulveriza la laca sobre el arañozo de la carrocería y frota con una bayeta de microfibra humedecida con agua.

#### ✓ Restos de pintura en marcos de puertas y ventanas.

Aplica la laca de pelo y frota con un estropajo muy suave empapado en agua para que no raye la superficie.



# Pasatiempos de otoño



## AUTOBLANCO

<b>Al resolverlo, deja 21 cuadros en blanco</b>	LO QUE SE DEBE, PL. PASÉIS LA LENGUA CANCIONES CANARIAS	NOMBRE DE LETRA Dicho del viento, áulla TALADRO GRANDE	ALABANZA, ELOGIO PROVISTA DE CILIOS VEÍAIS LO ESCRITO	ESPAÑA FRUTOS DEL NOGAL AGRIAS SIGLAS CO- MERCIALES	NOMBRE DE LA ACTRIZ DE LA FOTO ADVERBIO DE CANTIDAD	ALUMINIO CASAMIENTO, MATRIMONIO HACED USO DE ALGO	PERIÓDICO VASCO DESTAPO ALIENTAN LETRA FINAL DEL INFINITIVO	SE... ESTÁ EN OPOSICIÓN AVE ANSE- RIFORME CERCANA, PRÓXIMA	CÁMARA DE SENADORES OVABA ADMINIS- TRACIONES PÚBLICAS
TITULARES DE UNA DELEGACIÓN									
FORMÓ ERAS LONG PLAY									
SÉPTIMO PLANETA ÁTOMO CON CARGA ELÉCTRICA									
PREPOSICIÓN QUE ACTÚA CON URBANIDAD, FEM.									
PRIMERA VOCAL DESLUMBRÓ ... HARRIS, ACTOR									
PERSONA QUE SE QUITA LA VIDA OXÍGENO									
OCCUPABA UN ESPACIO									
NOMBRE DE MUJER INGL., ÁCIDO RIBONUCLEICO									
FLANCO PERSECUCIÓN SIN TREGUA									
EN FRANCIA, SEÑORA ABREVIATURA DE "AVENIDA"									
UNA PREPOSICIÓN HARÁ ACOTACIONES									
IBIDEM REPÚBLICA DE ASIA BORO									
LIQUIDACIÓN UN IMPUESTO									
VUELVE A ASUMIR									
DISCO DEL OJO PONE FUERA									
EXISTA COSTUMBRE EXTRAVAGANTE									
ECHAD ANÍS SÍMBOLO DEL NEPTUNIO									
INSÍPIDAS TIPO DE MÚSICA									



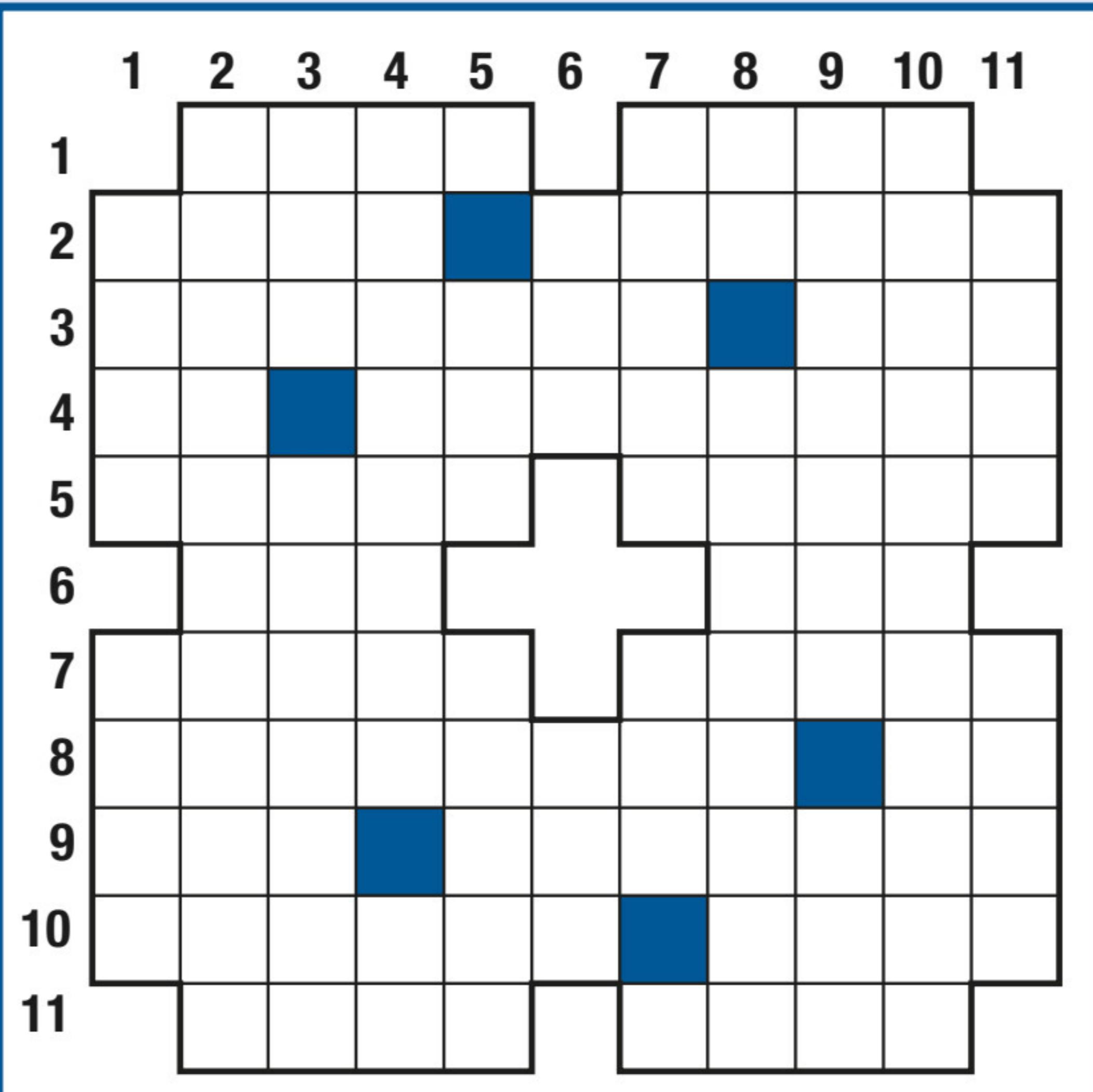


## CRUCIGRAMA

Nº 2.816

## HORIZONTALES

- 1:** Caja para los votos. Acción de zapar.
- 2:** Cubro algo con una sustancia grasa. Probaba un alimento o bebida.
- 3:** Quedan sin lo que tenían. Yunque de platero.
- 4:** Audiofrecuencia. Menté.
- 5:** Contrincante. Deseo imperioso.
- 6:** Perro. Onom. de un golpe.
- 7:** Liquida enteramente una cuenta. Dejas de hacer algo.
- 8:** Acción de salir un animal del huevo. Símbolo del bismuto.
- 9:** Percibía los sonidos. Ansias de vomitar.
- 10:** Que tienen sordera, fem. Dispóniga, prepare.
- 11:** Naves. Mangos.



## VERTICALES

- 1:** Aupar, levantar en brazos. Iglesias catedrales.
- 2:** Acción de unificar.
- 3:** Remitente". Cerrara un sitio con vallado.
- 4:** De Normandía. Denominación de origen.
- 5:** Abrev., delegación. Borreras, jumentas.
- 6:** Comité Europeo de Normalización. Instit. Agricultura Sostenible.
- 7:** Coloq., pierna muy larga. Antiguo curso preuniversitario.
- 8:** Ástato. Que tienen intensidad, fem.
- 9:** Torpes e inoportunos. Compañera de Adán.
- 10:** Dabais aire con el abanico.
- 11:** Se ..., se lava. Haga una sisa.

## SUDOKUS

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

## Fácil

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

## Difícil

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

## AUTODEFINIDO

Nos preparamos para el invierno



1



2



3



4

FOTO 3 LANTANO	↓	EL SER INDIVIDUAL	↓	¡QUÍA! HARÁ UNIONES	↓	UNA ORG. DE TV PATRIARCA HEBREO	↓	EL UNO EN EL DADO FORMES ERAS	↓	FOTO 2 SÍMBOLO DEL COBALTO	↓	BROMO ENTREGUÉ	↓	TAMBIÉN EXISTÍAN	↓	SUEGRO DE CAIFÁS ORDEN MI- NISTERIAL	↓
CIUDAD DE FRANCIA MERCADO EUROPEO	→	FOTO 6 UNIDAD MONETARIA DE JAPÓN	→	PERCIBIR CON EL OÍDO DESAFÍA	→	DIOS DEL AMOR AIRES CANARIOS	→	CANTO DEL GRILLO HURTE	→	FOTO 1 SÍMBOLO DEL COBALTO	→	BOGA HACED CALAS	→				
EN MEDIO DE Y, EN LATÍN	→	ME DIRIGIRÉ LETRA GRIEGA	→	PREF., IGUAL RECES	→	DE LOS BUEYES ESPARCI- MIENTO	→	EXHALAN ÁGATA LISTADA	→	UNO DE LOS TRES HIJOS DE NOÉ MALIGNAS	→				ABREV., NÚMERO		
INSPEC. DE EDIFICIOS APUNTÓ	→	REBAÑOS SIN FALTAR UNA	→	LABRASEN TIPO DE POEMA	→		↓			ARTÍCULO, FEM., PL. PIERNA MUY LARGA	→	PREFijo, "DEBAJO DE" EXISTIMOS	→		FOTO 7		
TIEMPO VIVIDO, PL. ASIDERO	→		↓	LO DE AHÍ ÁRBOL EBENÁCEO	→			SUBIDOS AGOSTA	→		↓				ZAMORA		
		ALBACETE EXTRAJESE	→		↓	FUNDAMEN- TATINTÍN CHINO	→	BARNIZ, PL. AUTOBÚS	→		↓	MARTILLO GRANDE COLOQ., MENTIRA	→				
BARIO	ABREVIATU- RA DE "SU SANTIDAD" FOTO 5	→	↓	AFILÓ HAGA UNA SISA	→					FINOLIS, RELAMIDO INSALUBRE	→				LANZADA, ARROJADA		
IDEA ELE- MENTAL FOTO 8	↓	BURROS OBRA DE SHAKES- PEARE	→		↓			COM- PLICADO NOMBRE DE MUJER	→		↓	AMARRA VUESTRA SEÑORIA	→			EMPLEAR	
CABEZAS DE GANADO DE BALIDOS	→			GINEBRA SURSU- DESTE	→			... FLEMING CABAÑA RUSA	→		↓				SÍMBOLO DEL RUTENIO ING., A.D.N.	→	
FUERA DE COMBATE	→			DARÁ SEDANTES UNO	→			MANOSEAS DECA- GRAMO	→		↓				DISTRÁIDAS ABREV., BARRIO	→	
		REPARA UN DAÑO	→									CONJUNTO MUSICAL	→			AARE, RÍO SUIZO	→
		RÍO PARISINO	→					FOTO 4	→								



5



6



7



8



## DAMERO

Nº 2.869

1 P	2 K	3 R	4 E	5 E	6 E	7	8 L	9 P	10 C	11 A	12 P	13 R	14 F	15 K	
8	17 F	18 I	9	20 M	21 T	10	22 P	23 P	24 H	25	26 K	27 D	28 P	29 H	30 J
31 I	32	33 J	34 G	35 H	36	37 G	38 V	39 V	40 O	41 S	42 B	43	44 B	45 O	46
46 T	47 U	48 O	49 J	50	51 O	52 R	53	54 T	55 U	56 B	57	58 N	59 I	60 L	61
61 Q	62 I	63 C	64	65 H	66 M	67	68 J	69 C	70 G	71	72 U	73 G	74 Q	75 B	76
76 Q	77 D	78 U	79 C	80 L	81 L	82	83 S	84 L	85 N	86	87 D	88 S	89 O	90 V	91
91 N	92	93 U	94 B	95	96 G	97 V	98	99 N	100 D	101 A	102 S	103 D	104 N	105	106
106 B	107 C	108 G	109	110 H	111 S	112 V	113 V	114 M	115 C	116	117 H	118	119 M	120 J	121
121	122 L	123 N	124 K	125	126 Q	127 Q	128 K	129 F	130 Q	131	132 R	133 R	134 I	135 U	136
136 R	137 L	138	139 A	140 M	141	142 O	143 J	144 D	145	146 T	147 M	148 T	149 S	150 A	151
151 V	152 K	153	154 A	155 A	156	157 T	158 F	159	160 F	161 F	162 E	163 E	164 E	165	166

Fragmento de una obra de autor estadounidense. Clave: Leyendo verticalmente la primera letra de cada solución aparecerán el apellido del autor y el título de la obra.

A. 11 154 101 150 139 155

Hablen con ceceo.

B. 56 44 75 42 106 94

Humilla, desprecia.

C. 115 63 69 10 107 79

Ansia de vomitar.

D. 103 77 27 87 144 100

Divinidades campes-  
tres.

E. 164 162 163 4 5 6

Expulsaba, despedía.

F. 158 17 160 129 14 161

Que tiene lucidez.

G. 96 108 70 37 73 34

Transporten alguna  
cosa de un lugar a otro.

H. 117 29 65 24 110 35

Practicante de yudo.

I. 60 18 134 59 62 31

Muy delgado.

J. 30 49 68 33 120 143

Aplicuen una capa de  
laca.

K. 15 2 152 128 26 124

Te comportabas de  
manera osada.

L. 80 81 122 8 137 84

Unidad monetaria de  
Panamá.

M. 119 147 140 114 66 20

Hagan trabajos de sa-  
neamiento.

N. 99 91 58 104 85 123

Poca, limitada.

O. 45 40 48 89 142 51

Contracción de los  
labios.

P. 23 12 28 9 1 22

Haga el vago.

Q. 127 61 74 126 130 76

Holgadas, amplias.

R. 3 52 13 136 133 132

Desdoblad, extended.

S. 41 111 88 149 102 83

Adorno de oro falso.

T. 148 157 54 21 146 46

Hace una reducción.

U. 55 72 47 78 135 93

Urgid la pronta ejecu-  
ción de una cosa.

V. 90 113 38 151 97 112 39

Dejéis de hacer una cosa.

## 7 DIFERENCIAS



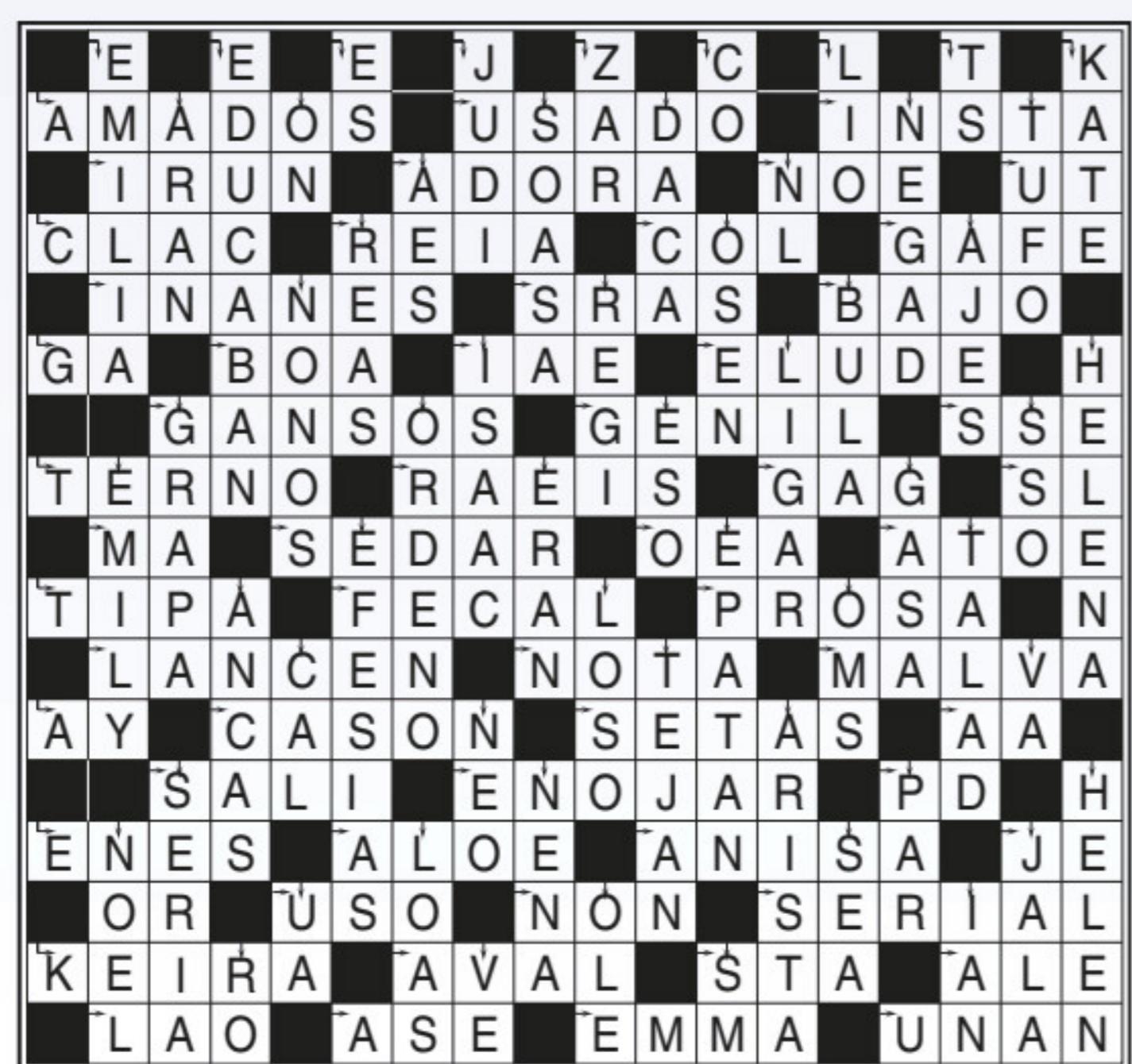
## SOLUCIONES A LOS PASATIEMPOS DE LA SEMANA ANTERIOR

### DAMERO Nº 2.868

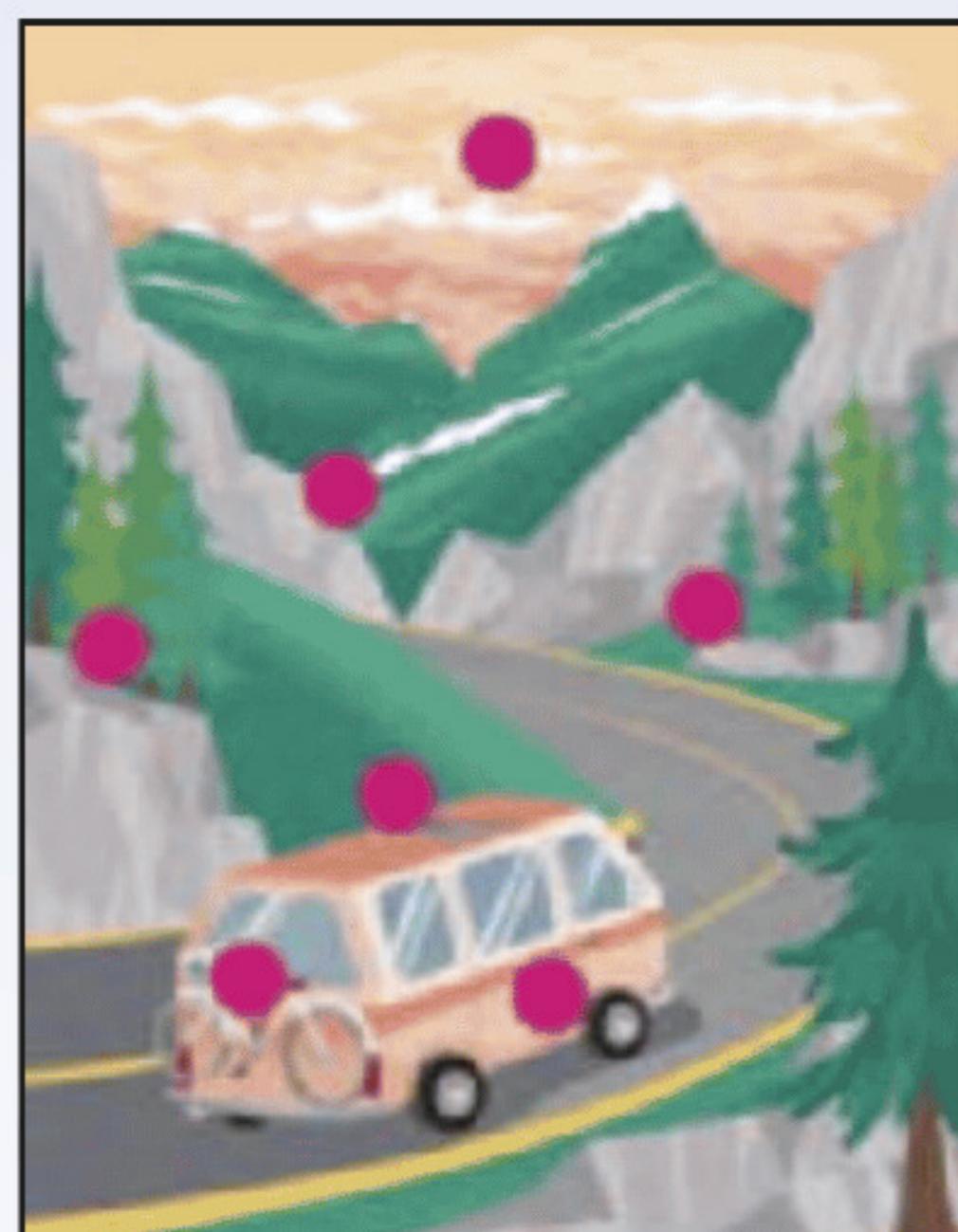
No se veía a nadie: solo la tierra parda y sinuosa, alzándose siempre, con ocasionales breñas y riscos, donde, pensó, podrían protegerse si los perseguidores se aparecían...

**Clave:** Mario Vargas Llosa. Perú.

### AUTODEFINIDO



### 7 DIFERENCIAS



### SUDOKUS

FÁCIL

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

DIFÍCIL

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

### AUTOBLANCO

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

### CRUCIGRAMA Nº 2.815

HORIZONTALES.

- Ardo. Cala.
- MCII. Rimado.
- Uralita. Ven.
- De. Aceitará.
- Acato. Sabes.
- ELA. Paz.
- Ánade. Rasar.
- Atronáis. Ba.
- Rad. Tafetán.
- Edenes. Iría.
- Asís. Isis.

VERTICALES.

- Muda. Aare.
- Acrecentada.
- Ría. Alardes.
- Dilatado. Ni.
- O. Ico. Entes.
- Rte. AAS.
- Ciáis. Rif. I.
- AM. Tapáseis.
- Lavabas. Tri.
- Aderezábais.
- Onas. Rana.

# Planes de otoño

## Escoge: ¿libro, cita o escapada?

Si lo que te apetece es estar tranquilo en casa, leyendo en el sofá, te proponemos algunos títulos. Pero si lo que quieras es salir, te damos también algunas ideas. Apunta



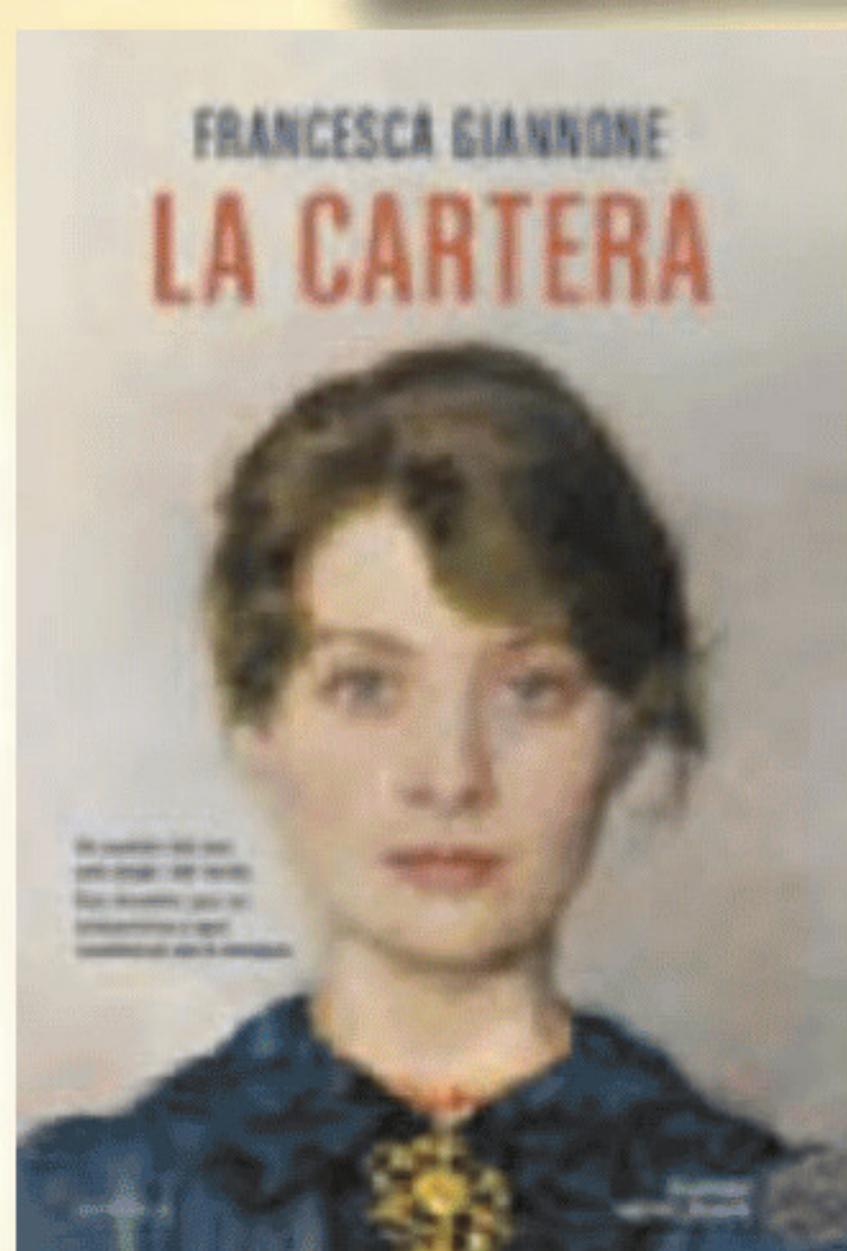
Foto: Sole Hafner

### LA SAGA DE LOS LONGEVOS

Planeta. 22,90 €

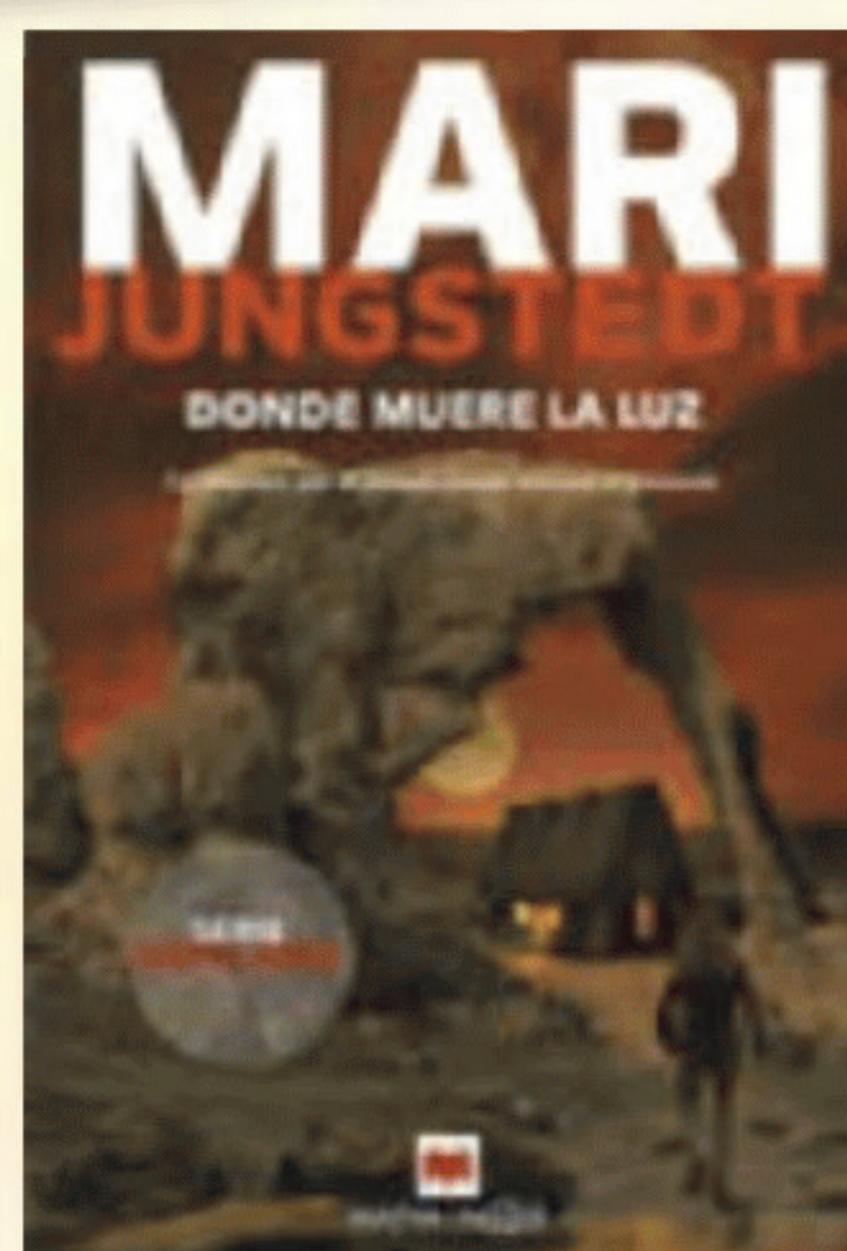
● Eva García Sáenz de Urturi es una de las escritoras españolas más vendidas de nuestro país. En 2012 publicó su primera novela, *La saga de los longevos*, todo un fenómeno. Ahora se reedita, actualizada, lo que encantará a sus fans... y conquistará a nuevos lectores. Estuvimos con ella en Santander y recorrimos los escenarios principales de su novela, donde pasado y presente se entremezclan. Adriana entra a trabajar como arqueóloga a las órdenes de Iago del Castillo. Pero su carismático jefe oculta un

secreto: tiene 10.300 años y pretende descifrar los motivos por los que ni él ni los miembros de su familia envejecen...



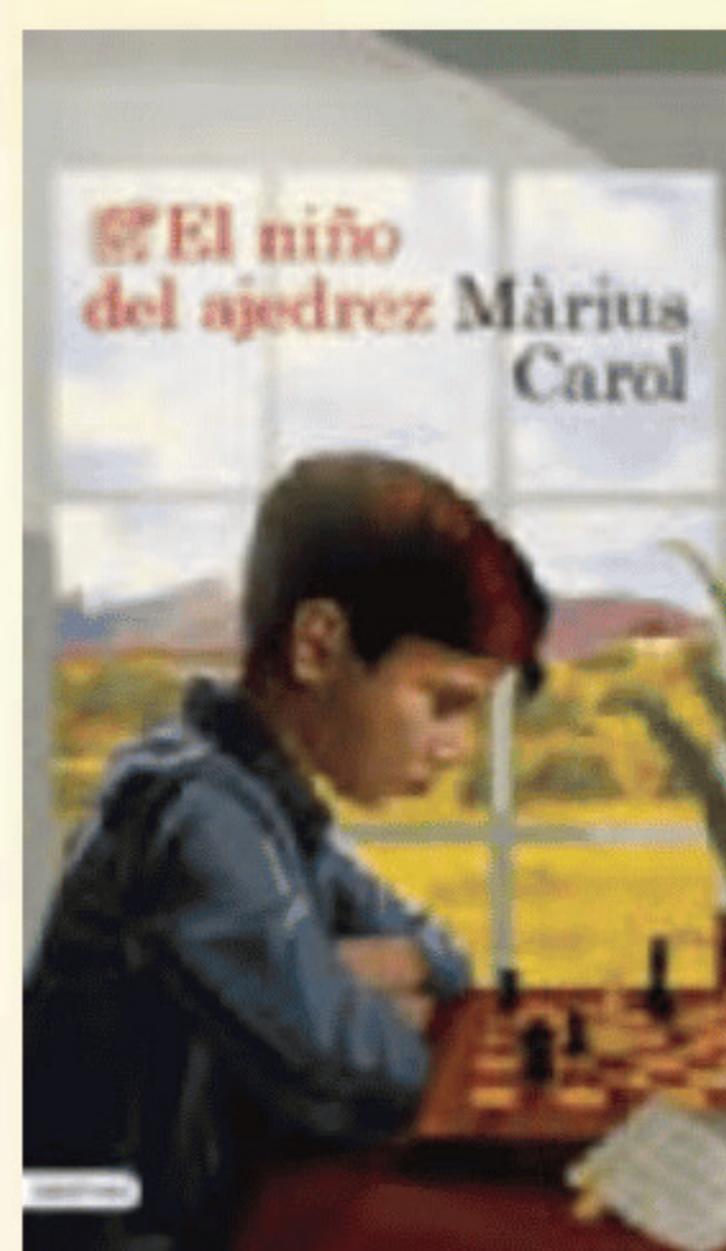
LA CARTERA

**Duomo Nefelibata. 20 €**  
En un pueblo del sur de Italia, Anna se convierte en cartera y en el hilo que une a sus vecinos. Primero a pie y después en bici, orgullosa con su uniforme y su gorra.



DONDE MUERE LA LUZ

**Maeva. 21,90 €**  
Un nuevo caso del inspector Anders Knutas y su compañera, Karin Jacobsson, que ahora se ven envueltos en un misterio relacionado con el pasado de Gotland.



EL NIÑO DEL AJEDREZ

**Destino. 20,90 €**  
Un niño sin padre que recibe por carta jugadas de ajedrez, un hombre escondido, Hemingway y Robert Capa... Una emotiva historia familiar en tiempos de guerra.



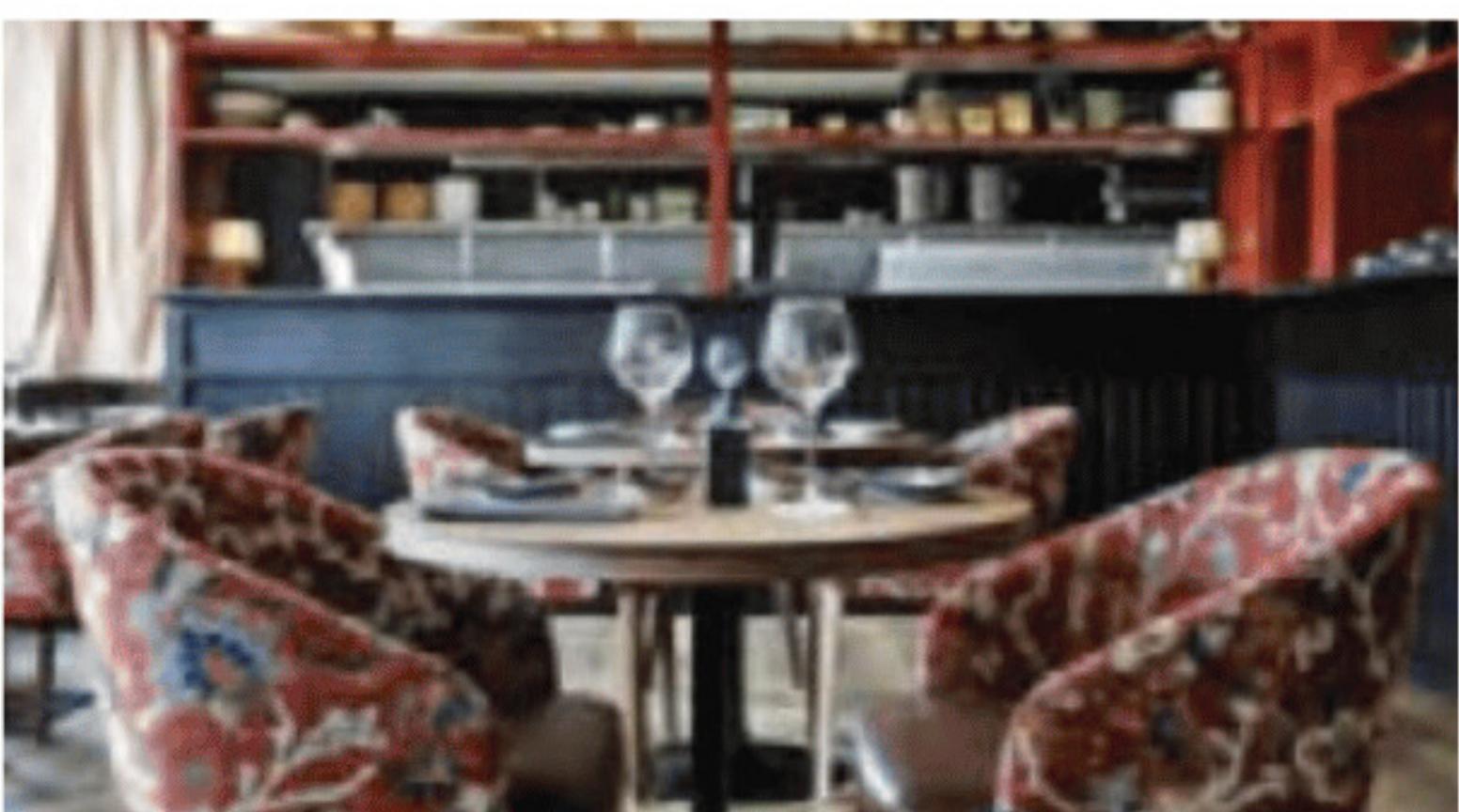
EL HIJO DEL REICH

**Espasa. 22,90 €**  
Londres, 1939. Daisy, madre soltera y perseguida por espías nazis, huye a Glenmore Hall, donde se ha levantado un colegio de refugiados. Allí esconderá a su pequeño.

## RESTAURANTES

### Robata

Callejón Puigcerdá, 4. Madrid. Tlf. 91 600 69 86



Un concepto gastronómico en el que se combinan las técnicas tradicionales japonesas con influencias mediterráneas y americanas. Y todo en un ambiente urbano y cosmopolita.

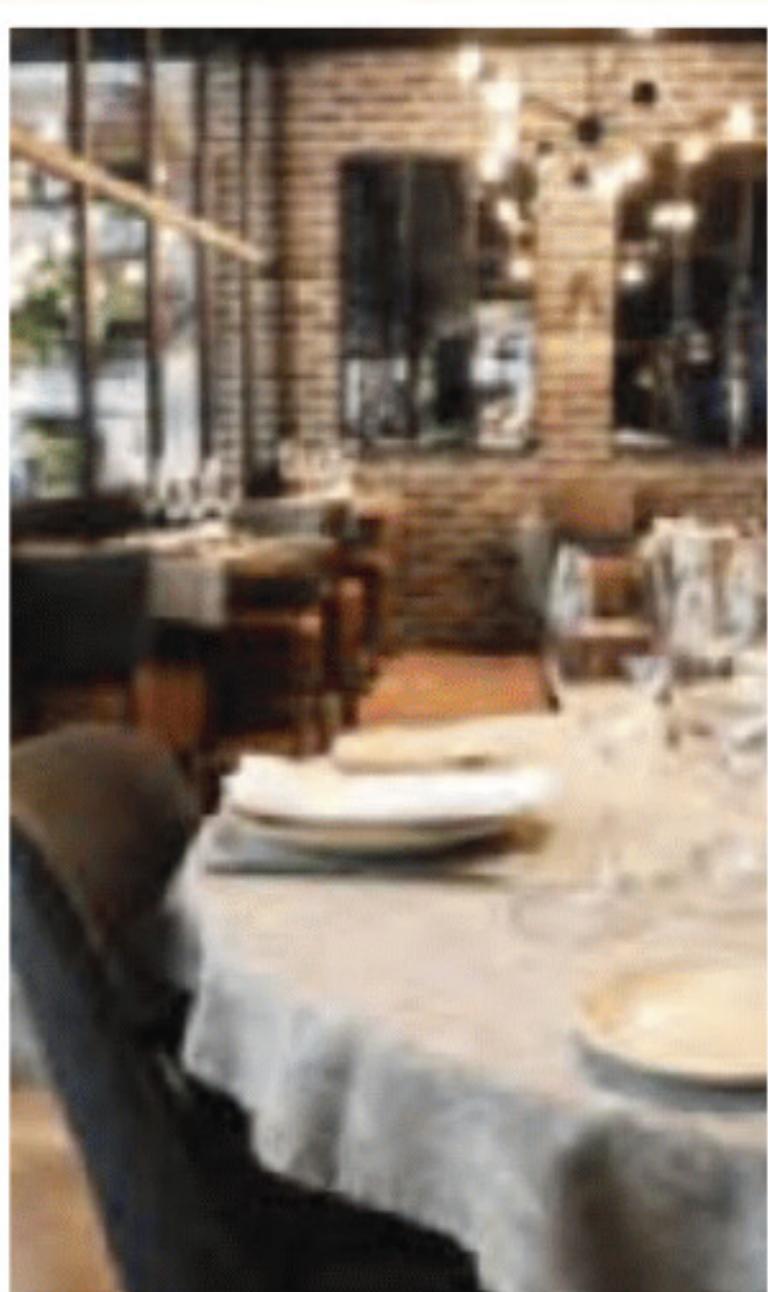
[www.robata.es](http://www.robata.es)

### Montes de Galicia

C/ Azcona 46. Madrid. Tel. 91 355 27 86

La fusión de la más pura tradición gallega con la vanguardia gastronómica internacional hacen de este un lugar ideal para los amantes de la buena cocina. ¿Su plato estrella? La lasaña de merluza de las aguas de Burela, en la costa lucense.

[www.losmontesdegalicia.es](http://www.losmontesdegalicia.es)



## EXPOSICIÓN

¡TIENES  
QUE  
VERLA!



### CARTAS DE COLÓN: AMÉRICA EN LA CASA DE ALBA

Palacio de Liria. C/ Princesa, 20, Centro, Madrid.  
[www.entradas.palaciodeliria.com](http://www.entradas.palaciodeliria.com)



● Un recorrido temporal para conocer de cerca la relación entre la Casa de Alba y América mediante más de 150 piezas entre las que destacan los 20 autógrafos de Cristóbal Colón, custodiados en el Palacio de Liria. El mayor conjunto reunido por cualquier institución y que se exponen al completo por primera vez.

## ESCAPADA

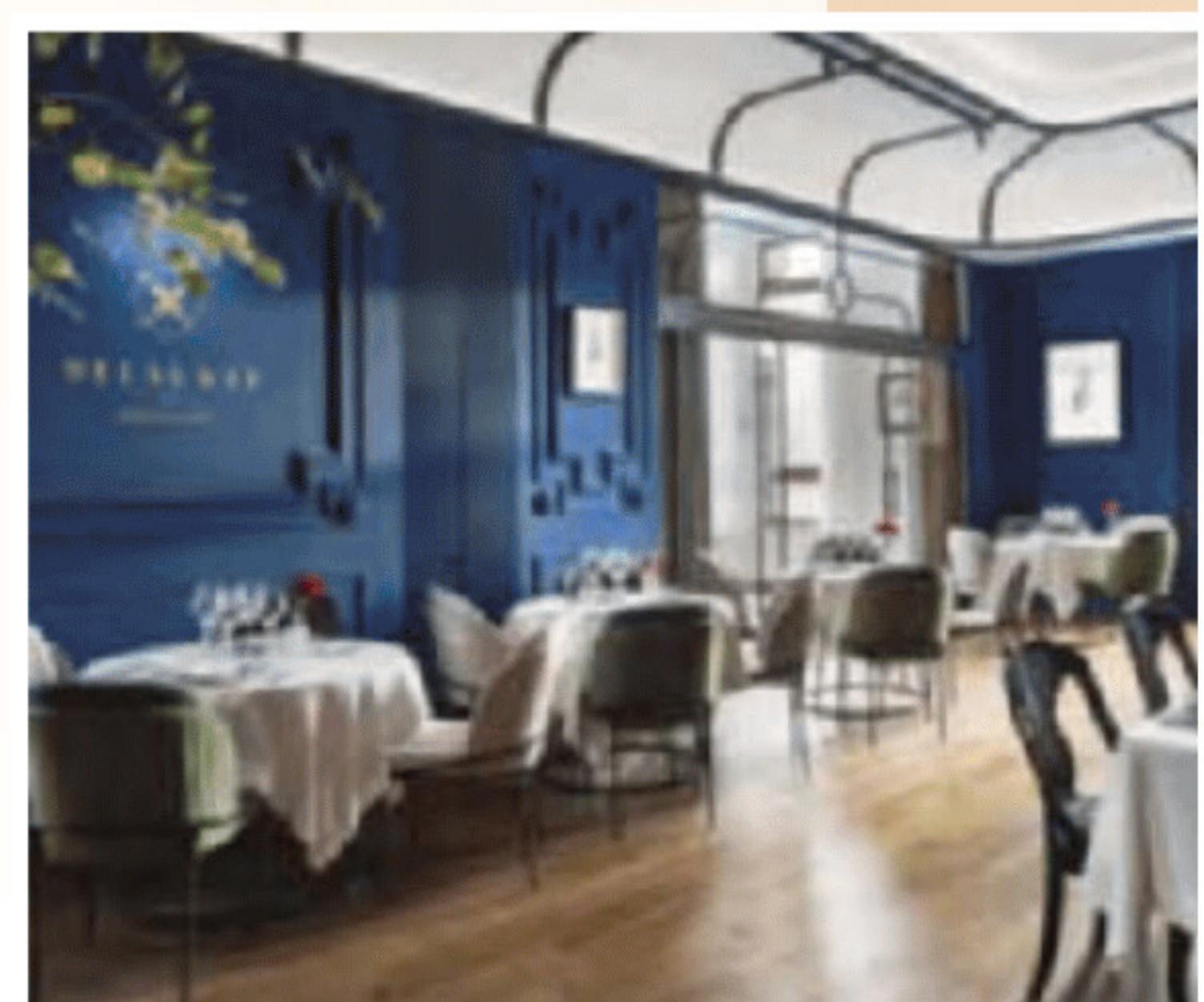


### PALACIO ARRILUCE

C/ Atxekolandeta 15, Getxo, Vizcaya. Tel: 946 18 11 56  
[www.palacioarrilucehotel.com](http://www.palacioarrilucehotel.com)

Un lugar único y exclusivo a orillas del mar Cantábrico.

Un magnífico edificio repleto de historia que marcó tendencia entre la emblemática aristocracia del País Vasco a principios del siglo XX, convertido ahora en hotel 5\* estrellas lujo. Una decoración exquisita, un magnífico spa y un restaurante, Delaunay, cuya carta te enamorará.



## GEL PURO DE ATLANTIA Aloe de Canarias



● El aloe vera aporta múltiples beneficios, entre ellos, ayudar a calmar y refrescar la piel afectada por las quemaduras solares. Atlantia te ofrece su gel puro de aloe vera procedente de Canarias. Pvr: 14 € [www.atlantialoe.com](http://www.atlantialoe.com)

## UNGLAX Cuida tus uñas



● Unglax Endurecedor, de Laboratorios Viñas, es un esmalte endurecedor para uñas frágiles y quebradizas que se rompen con facilidad, aportándoles fuerza y resistencia. Pvr: 10,35 € [vinas.es](http://vinas.es)

## CUIDADO ABOCA Pieles sensibles



● La Caléndula BioPomada es un producto de Aboca destinado a las pieles sensibles o delicadas como las de los bebés y niños y en caso de irritaciones o enrojecimientos. Pvr: 14,90 € [www.aboca.com](http://www.aboca.com)

## VITALDIN Complementos



● Veganas y sin azúcar, las gummies Vitaldin Pelo, Piel y Uñas son un potente estimulador del crecimiento de tejidos, que mejoran la infraestructura de la queratina en el cuerpo. Pvr: 6,25 € [www.vitaldin.com](http://www.vitaldin.com)

## TENDENCIA Descubre Hug & Clau



● Esta temporada, el ante pasará a ser tu nuevo favorito del armario. Descubre la última tendencia de este otoño de la mano de Hug & Clau. Botas cowboy, cazadoras con flecos y faldas. [www.hugandclau.com/es/](http://www.hugandclau.com/es/)

## DE LA RIOJA Bodegas Roda



● Sela, de Bodegas Roda, recoge toda la esencia de la bodega riojana en una versión fresca y desenfadada. Frutal y fresco, es el acompañante perfecto para las ocasiones informales. Pvr: 19 € [www.roda.es](http://www.roda.es)

## TEA SHOP Calendario de adviento



● Desde el 1 hasta el 24 de diciembre vive la emoción de las fiestas desvelando una nueva y deliciosa mezcla de Tés e Infusiones con el calendario de adviento de Tea Shop. Pvr: 34,95 € [teashop.com](http://teashop.com)

## BRUMAS EN SPRAY El jardín de Hammam



● Las brumas en spray de El jardín de Hammam con activos tonificantes, hidratantes, suavizantes y calmantes se pueden usar como tónico, base hidratante o como un gesto de bienestar. [hammamalandalus.com](http://hammamalandalus.com)

## MY WISH Abraza la magia



● My Wish, la nueva fragancia de HALLOWEEN Perfumes, te va a acompañar, a abrazar y sacar a la luz tus deseos más profundos. Porque una mujer con un deseo es imparable. Pvr: 89 € [halloweenperfumes.com](http://halloweenperfumes.com)

# Horóscopo

DEL 30 DE OCTUBRE  
AL 5 DE NOVIEMBRE

Tel. gabinete: 91.013.11.21 - 806.408.522

Por el futurólogo Rubén Barea [www.rubenbarea.com](http://www.rubenbarea.com)



## ARIES

21/3 - 20/4

**SALUD:** Tus problemas de movilidad por un dolor se resolverán.

**DINERO:** Dispondrás de algunos ingresos extraordinarios. Posible cambio laboral o mejora de condiciones.

**AMOR:** Momentos de complicidad y cercanía con tu pareja y entorno.

**Lleva un azabache protector frente al mal de ojo.**

## TAURO

21/4 - 20/5

**SALUD:** Momento de energía renovada, alegría de vivir y nuevas ilusiones.

**DINERO:** Disfrutarás de la sensación de encontrar algo valioso o recuperar algo que dabas por perdido.

**AMOR:** Revisa tus creencias y pensamientos. Recuerda el poder de la ley de la atracción.

**Mantén flores frescas para la buena energía.**

## GÉMINIS

21/5 - 20/6

**SALUD:** Sorpresas inesperadas que te harán ilusión o que te liberarán de preocupaciones.

**DINERO:** No te dejes contagiar del miedo o la negatividad de las opiniones de otros.

**AMOR:** Atraerás con facilidad. Tendrás un gran magnetismo y poder de seducción.

**Una malaquita controlará la negatividad.**

## CÁNCER

21/6 - 20/7

**SALUD:** Acceso a algún tratamiento novedoso que mejore tu situación.

**DINERO:** Realiza un presupuesto realista para el próximo mes y haz lo posible por cumplirlo.

**AMOR:** El aumento de tu autoestima influirá en la mejora de tus relaciones.

**El incienso de ámbar atraerá bendiciones.**

## LEO

21/7 - 21/8

**SALUD:** Días de inestabilidad en tu carácter y ánimo. Procura mantener el equilibrio.

**DINERO:** Evita las compras por impulso. Deshazte de lo que ya no utilizarás.

**AMOR:** Pierde el miedo a la soledad. Necesitarás conectar con tu ser interior.

**Incorpora en tu rutina la vibración del color rojo.**

## VIRGO

22/8 - 22/9

**SALUD:** Atención o cuidado de alguien cercano. Movimiento de asuntos médicos.

**DINERO:** Exceso de responsabilidad. Algun pago olvidado complicará el cumplimiento de tus planes.

**AMOR:** Proyección de imagen pública favorable y buena reputación.

**Practica la meditación, yoga o control mental.**

## LIBRA

23/9 - 22/10

**SALUD:** Las piernas serán tu punto débil durante estos días.

**DINERO:** Renovarás tus objetivos, prioridades y expectativas, marcándote nuevas metas.

**AMOR:** Riesgo de triángulo amoroso o de enamoramiento de una persona inadecuada.

**Mantener flores rojas frescas mejorará las relaciones.**

El mejor signo



Miguel Ángel Silvestre

6 de abril de 1982 (42 años)



## ESCORPIO

23/10 - 22/11

**SALUD:** Tensión y estrés en aumento. Evita los pensamientos negativos.

**DINERO:** Continuas en el proceso del movimiento de papeles, pero se acerca ya su feliz desenlace.

**AMOR:** Si estás sin compromiso consolidarás una relación con alguien cercano.

**Velas naranjas para el éxito en tus proyectos.**

## SAGITARIO

23/11 - 20/12

**SALUD:** Fortalece las defensas. Riesgo de infección o asuntos respiratorios.

**DINERO:** Estarás más optimista ante las buenas perspectivas.

**AMOR:** Días de cierta abnegación al tener que anteponer las necesidades de los otros sobre las tuyas.

**Una pieza de oro contigo será talismán del dinero.**

## CAPRICORNIO

21/12 - 19/1

**SALUD:** La espalda puede dolerte o provocarte molestias este periodo.

**DINERO:** Cambio de banco, de asesoría o de todo aquello que tenga relación con tu economía.

**AMOR:** La pasión te moverá en todo lo que hagas. Amarás todo lo que te rodea.

**Lleva un cuarzo que absorba la negatividad.**

## ACUARIO

20/1 - 18/2

**SALUD:** Alcanzarás algún logro que perseguías desde hace tiempo.

**DINERO:** Descubrirás alguna vocación que, de desarrollarla, mejorará tu economía.

**AMOR:** Deberás mediar en algún conflicto familiar. Actuarás con sensatez y evitarás un problema mayor.

**Una piedra luna te ayudará a decidir acertadamente.**

## PISCIS

19/2 - 20/3

**SALUD:** Consulta con tu médico en lugar de esperar o buscar información en internet.

**DINERO:** Te sentirás valorado o reconocido. Posible aumento de sueldo.

**AMOR:** Los astros anuncian que necesitarás cierto retiro. Actitud ermitaña.

**Quema incienso natural para liberar negatividad.**

ALICIA GALVÁN

922 679 362

806 514 514

PREDICIONES 2024

aliciagalvan.com

Rocio Valencia y su equipo

Ahora te atendemos 24h

No te dejes engañar.

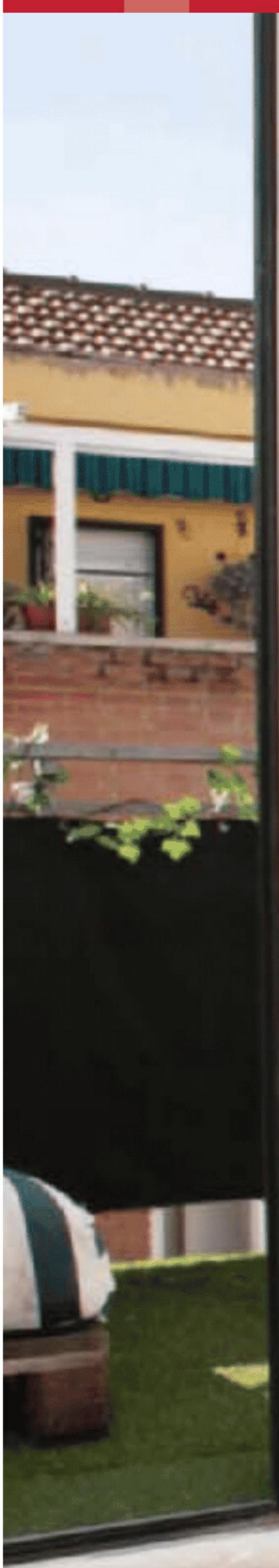
Respuestas Claras.

En el Amor no hay caminos intermedios.

806 40 50 91

947 945 009





# Zeus Montiel: "Mi única familia es mi hermana"

El hijo de Sara Montiel nos habla de su gran pasión:  
la música, con la que quiere probar suerte en México



**E**s la primera vez que Zeus Montiel (41) le abre las puertas de su casa a un medio de comunicación, pero quizás también es una de las primeras ocasiones en las que más honesto y tranquilo lo hemos visto. "Noto que he evolucionado", nos contesta cuando se lo decimos. El hijo de Sara Montiel y Pepe Tous se abre como nunca para mostrarnos esa faceta más personal que solo conoce su círculo cercano. Ya no teme a las preguntas y está seguro de quién es. Zeus nos recibe antes de marcharse a México a probar suerte.

Después de tantos años dedicándose a la música, siente que no tiene que demostrar nada y quiere que el mundo entero lo escuche. El joven nos presenta *La noche está buena*, una canción con la que pretende conquistar no solo a España, sino también al país azteca.

**Es la primera vez que abres las puertas de tu casa.**

Poca gente realmente ha venido a mi casa porque estoy en esa época en la que los amigos están casados y con hijos y, por ley de vida, cada uno hace su vida. Eso hace que comparta menos mi casa con gente.

**¿Llevas mucho tiempo viviendo aquí?**

Siete años. Cuando lo dejé con mi anterior pareja (no Susana Bianca, su última pareja conocida), me instalé aquí porque era de los pocos sitios que me dejaba tener mascota. Me vine pensando que era algo temporal, pero como está en un barrio que me gusta al final se ha alargado (risas). La casa tiene mi estilo propio, decorada con cosas que quizás no tengan mucha concordancia; eso lo heredé de mi padre, el tener muchos cachivaches.

**Pero tu madre te dejó un piso en herencia...**

Sí, lo tengo alquilado. Es muy céntrico y esa zona me agobia un poco más, pero me siento superafortunado de poder decir que tengo un piso a mi nombre.

**Se te nota diferente a otras ocasiones.**

Noto que he evolucionado y madurado.

**Antes se te veía más tímid o y retraído.**

Sí, pero siempre he sido como me has conocido hoy.



**"Siento que ya tengo una edad y que no tengo que demostrarle nada a nadie", asegura.**

Mis amigos me decían: "Tío, es que tú eres de otra manera a lo que vemos en la tele. Proyectas algo totalmente diferente". Delante de la cámara siempre me ha costado mostrarme. Ahora siento que ya tengo una edad y que no tengo que demostrarle nada a nadie. Eso me ha liberado y me está dando pie a mostrarme como realmente soy.

**¿Llevaste mal convertirte en popular siendo tan pequeño?**

Sí, eso te crea muchas inseguridades. Yo soy una persona muy insegura. El hecho de estar siempre en el punto de mira, pero ya no solo a nivel de prensa, sino del derecho de la gente a opinar

sobre ti, afecta. Siempre he tenido que tener cuidado con la gente que se me acercaba, porque nunca sabía si era por interés o porque de verdad me querían. Y también es verdad que cuando somos niños somos todos un poco más crueles...

**¿Por qué motivo se metían contigo?**

Porque era gordito. Eso te crea inseguridades en la vida, pero luego te das cuenta de que todo te tiene que dar igual.

**Entrar en *Gran Hermano* te ayudó a enseñar ese verdadero yo.**

Yo quería que la gente me conociera y ahí no ►►►

▶▶▶ puedes fingir ser otra persona, porque la gente va a conocerte ya que te está viendo 24 horas. A mí me vino muy bien porque se me empezó a ver con otros ojos y la experiencia fue absolutamente maravillosa.

**Incluso te enamoraste...**

Fue lo primero que me dijo mi hermana cuando le comiqué que iba a entrar.

**¿Tanto te conocía?**

Mi hermana me conocía, pero de una manera que no era esta. En *Gran Hermano*, mi hermana me conoció desde otro punto de vista, a nivel más emocional.

**¿Por qué no funcionó tu relación con la modelo Susana Bianca al salir de la casa?**

Vi que la cosa era diferente y decidí echarme a un lado. La gente ya me advertía que cuando se conoce realmente a las personas es cuando sales de allí.

**¿Quieres decir que te gustó la Susana de la casa, pero no la de fuera?**

Eso no, pero vi que éramos incompatibles a nivel de vida.

**Llevas desde 2009 intentando labrarte una carrera como cantante y ahora has decidido cruzar el charco.**

Mi madre me advertía al principio que la gente se lo podría tomar a cachondeo, pero es lo que más amo del mundo. Me lo he ido labrando porque no es un objetivo, es mi sueño. Es verdad que he tenido muchos momentos de querer dejarlo porque es muy complicado y, a veces, desistes, pero no sé vivir sin la música y creo que me sentiría defraudado si lo dejo.

**¿Ser hijo de Sara Montiel y Pepe Tous es algo que te ha beneficiado o perjudicado?**

Zeus hojeando un álbum de fotos de su niñez, en las que aparece junto a sus padres y su hermana.



"Se metían conmigo porque era gordito y eso te crea inseguridades".

Una de las ventajas es que venir de la familia de la que vengo me ha dado la oportunidad de poder mostrarme ante la prensa. Gracias a ser hijo de Sara Montiel, tengo esa facilidad, pero nadie me ha regalado nada respecto a mi carrera. Son muchos años y estoy orgulloso de mi trabajo. No he querido ser cantante por serlo o porque sea un *hobby*: la música es mi pasión y mi vida. Yo respiro y vivo, de hecho, te diría que hasta estoy obsesionado, por la música. He dejado muchas cosas a un lado, tanto a nivel social como personal por la música.

**¿Te preparas mucho la voz?**

Sí, me gusta mucho la disciplina, creo que el deporte me ha hecho ser así. Soy de aquellos que cuando aprenden quieren hacerlo de verdad.

**"Mi madre dijo que lo que no le habían dado en vida que no se lo dieran a su muerte. En este país no se hace mucho por sus artistas"**

**Y ahora te marchas a México a presentar este nuevo tema.**

Sí, *La noche está buena*. Este tema es una evolución de mi música, adaptándose un poco al mercado, a la industria, pero dentro de mi estilo. Estoy muy orgulloso de lo que estoy haciendo y estoy notando que la gente se está dando cuenta de que hay una persona que quiere realmente dedicarse a la música y que se lo está ganando. Por este motivo, decidí irme a México para intentar abrir puertas. Es un sitio del que mi madre siempre me habló

muy bien. Ella siempre me aconsejó que tenía que probar fuera.

#### **¿Y por qué no lo habías intentado antes?**

Porque no había llegado la oportunidad de hacerlo y no me sentía lo suficientemente preparado.

#### **¿Lo has pasado mal al ver que siempre han interesado otras cosas de tu vida que no eran la música?**

El hecho de ver que has estado trabajando en tus proyectos y que lo único que ha importado siempre han sido las mismas cosas, a veces, me ha afectado. Es verdad que, con el tiempo, vas madurando y conociéndote un poco más a ti mismo. Soy de las personas a las que realmente les importa lo que yo piense sobre mí, pero tienes que evadirte del ruido de afuera, tanto para bien, como para mal. Creo que he nacido para mostrar mi música. Entonces, cuando ves que no te toman en serio, dices: "Lo voy a demostrar en el terreno de juego".

#### **¿Y tu hermana, Thais, cómo vive lo de tu carrera artística? ¿Compartes las cosas con ella?**

Soy poco de compartir, en ese aspecto, soy un poco lobo solitario. Me pasa como cuando le hablo de mis proyectos a amigos que se dedican a otras cosas y flipan (risas). A mi hermana tampoco le cuento mucho. Ella escucha, pero el mayor apoyo que recibo es por parte de gente que no conozco, más que por amistades o familia.

#### **Explícate mejor...**

Noto más el apoyo de la gente externa que me sigue, que del núcleo, pero por desconocimiento, porque no



*"Siempre he tenido que tener cuidado con la gente que se me acercaba, porque nunca sabía si era por interés o porque de verdad me querían", confiesa Zeus.*

valoran, creo, y no les culpo. Mi hermana sí lo valora, pero no es su ambiente.

#### **¿Mantienes relación con los que fueron amigos de tu madre?**

Mi hermana sí habla con alguno que otro, pero es verdad que yo cuando falleció, me desvinculé un poco de las amistades. Mi única familia es mi hermana.

#### **Eso es muy bonito, Zeus.**

Mi hermana y yo nos hemos juntado más todavía después del fallecimiento de mi madre y sinceramente, mi única familia es ella. Nos apoyamos y nos queremos mucho, pero cada uno también vive su vida.

#### **Mucha gente echa de menos un homenaje o museo en honor a tu madre.**

Mi madre dijo una vez que lo que no le habían dado en vida que no se lo dieran a su muerte. En este país por desgracia no se hace mucho por sus artistas. Ni siquiera un Goya honorífico la dieron en vida tras ser una pionera del cine español en Hollywood.

*Iván Reboso. Fotos: Joan Crisol. Maquillaje y peluquería: Alberto Dugarte by Lucia.*

# Chris Hemsworth, el chico de moda del otoño

El actor, uno de los hombres más atractivos y deseados, es la nueva imagen de la firma Emidio Tucci

**R**ECOGIENDO el testigo de estrellas con mucho estilo como William Levy, Álvaro Morte o George Clooney, el actor australiano Chris Hemsworth (41) se ha convertido en el chico de moda de esta otoño, protagonizando la nueva campaña de Emidio Tucci, que tiene como eslogan "Todo es cuestión de actitud".

La firma masculina de El Corte Inglés se centra esta temporada en prendas diseñadas para el hombre moderno que busca la elegancia sin renunciar a la comodidad.

## Feliz con su familia

El protagonista de *Thor* sigue siendo uno de los actores de Hollywood más atractivos. Pero lejos de los rodajes es un feliz padre de familia junto a su mujer, Elsa Pataky, y sus tres hijos, con una vida sencilla en su casa de Byron Bay, en Australia: "Disfrutamos bailando por la casa y en la playa con los niños, nadando y jugando a la pelota. De eso se trata", ha reconocido recientemente.

Chris y Elsa también comparten trabajo, ya que ambos son productores de *Crime 101*, la próxima película del australiano. ■



Chris cumple en diciembre 14 años de matrimonio con Elsa Pataky, con quien tiene tres hijos.

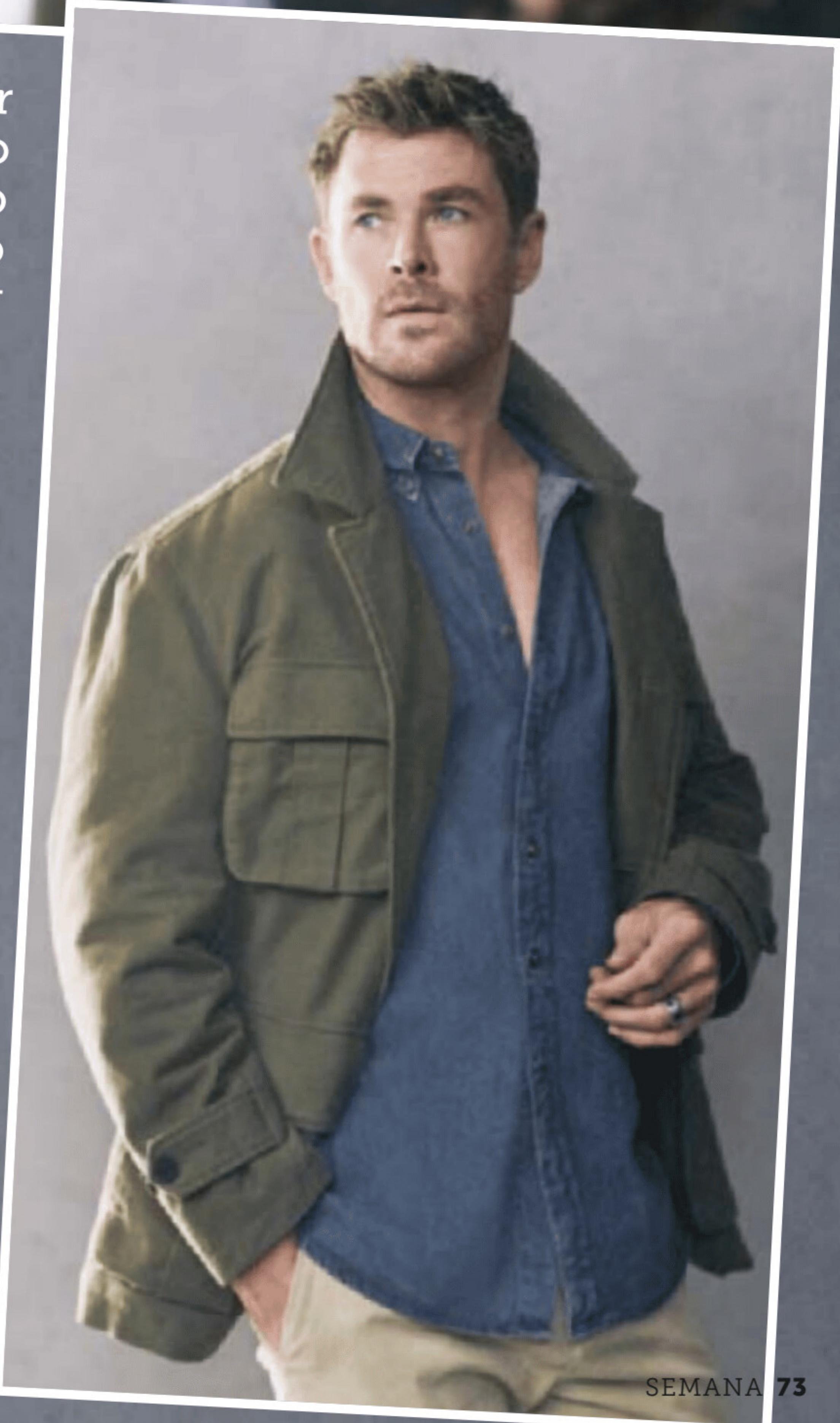


La campaña está protagonizada por prendas cómodas y elegantes a la vez.

El actor australiano coge el testigo de Álvaro Mortey y William Levy, anteriores protagonistas de la campaña

Su gran atractivo ha convertido a Hemsworth en uno de los actores más buscados por las firmas

El estilo de Chris Hemsworth se adapta tanto a los looks urbanos como a los más casual.



# Alba Pérez

aspirante a Miss International:  
"Soy el ejemplo  
de que lo  
imposible no  
existe"

Estudia quinto de Medicina y su sueño es poder compaginar su trabajo como médico con el mundo de la moda

**E**s el mejor ejemplo de que los sueños, si los trabajas y los deseas con mucha pasión, se cumplen. El de Alba Pérez Boiget (22), gaditana y estudiante de 5º de Medicina, era representar a España en el certamen de Miss International, que se celebra el 12 de noviembre en Japón. Y lo ha conseguido.

Quedó primera finalista de Miss International España, pero tras la renuncia de Charlotte Harrison, ella ha ocupado su lugar.

**¿Estás nerviosa?**

Ni siquiera he tenido tiempo, con tanto trabajo en tan pocos días. Voy con ganas de disfrutar y ser yo misma. Lo afronto con responsabilidad, ilusión y emoción.

**¿Por qué te hacía tanta ilusión presentarte al certamen de Miss International?**

Porque significa una plataforma única para enseñarle al

"Desde pequeña tenía muy claro que quería salir de mi zona de confort y exprimir la vida, no quedarme con ganas de nada"



mundo que para una mujer no existe la palabra imposible. Yo estoy a un año de graduarme oficialmente como médico y siempre me había gustado mucho el mundo del modelaje, de los certámenes, y en especial este, porque nos da la oportunidad de desarrollar a gran escala un proyecto sobre los objetivos de desarrollo sostenible. En mi caso lo he hecho sobre salud y bienestar en la visibilización de enfermedades raras.

#### **Mundos muy diferentes.**

Esto me hace romper barreras. Todo el mundo puede dedicarse a lo que quiera. A mí me gustaría enseñarle a las niñas y a las mujeres que no tienen por qué tener miedo a hacer lo que les guste por los prejuicios de los demás.

#### **¿Cuáles son tus puntos fuertes para traerte el título?**

Lo más importante en mi vida ha sido la humildad que me ha inculcado mi familia desde pequeña, y dentro de esa humildad sacar el coraje y la fuerza para luchar por todos mis sueños a pesar de las adversidades. No ha sido fácil llegar hasta aquí. De pequeña tenía dificultades en el habla, tardé mucho en leer, en hablar delante de la gente fluidamente. Tuve varios problemas escolares que me hicieron sufrir bullying y derivó en fracaso escolar.

#### **¿Qué piensa tu familia?**

Me apoya muchísimo y en especial mi abuela, que es la que me ha impulsado a ser la mujer libre que soy hoy en día. Ella siempre ha querido para mí la vida que no pudo tener, y me ha animado a estudiar y cumplir mis sueños.



#### **¿Cuáles son tus planes de futuro?**

Mi proyecto más importante de vida es convertirme en médico y también seguir utilizando las plataformas de comunicación para impulsar la visibilización de las enfermedades raras.

#### **¿A qué has tenido que renunciar siendo tan joven para cumplir estos sueños?**

Al miedo y a atreverme a cumplir mis sueños sin importar lo que dijeran los demás.

#### **¿Cómo te defines?**

Soy humilde, pero muy soñadora y trabajadora, perseverante y comprometida con ayudar a los demás.

#### **¿Y tu mayor defecto?**

El dudar de mí misma y el pequeño miedo que todos tenemos al que dirán, algo que quiero terminar de trabajar para conseguir ser una mujer completamente libre.

*Sonia Montero*

*Fotos: LM Gómez Pozo*

*Maquillaje: Davinia Ruiz*

*Peluquería: Raquel y Mansilla*

*Vestido: Torralba Novias*

*Complemento: José Álvarez*

*Ubicación: Cocom Media (Málaga)*



Alba es bilingüe en español y francés, domina el inglés y tiene nociones de japonés. Le encanta la danza flamenca y hacer submarinismo.

# Nos colamos en el rodaje de 'La Canción'

## La serie que revivirá la recordada victoria de Massiel en Eurovisión



Como la serie contará también con imágenes de archivo, se han hecho reproducciones exactas del vestuario de la época y del vestido de Massiel.

● Massiel siempre ha sido una mujer arrolladora, sin filtros y una adelantada a su tiempo. Su victoria en Eurovisión 1968 sigue permaneciendo en la memoria de todos. Una victoria que ha servido para crear *La Canción*, la nueva serie de Movistar+ que revivirá uno de los momentos más emblemáticos de nuestra historia y que estará protagonizada por Carolina Yuste y Patrick Criado. SEMANA ha compartido un día de rodaje con el equipo de la serie, un plan que nos permitió movernos entre bambalinas y conocer todos sus secretos. Tal y como nos contaba el

equipo durante el día de rodaje, el hecho de estar en este proyecto les ha cambiado a todos la visión que tenían de Eurovisión, así como de Massiel. "Mi padre es súper eurofan, de hecho lo dice: 'Soy eurofan'. Cuando vivía en casa de mis padres, Eurovisión era como el acontecimiento que quería ver mi padre y había que verlo. Luego me fui medio vinculando un poco y a veces lo he seguido, a veces no. No me desvinculo del todo, pero tampoco soy superseguidor. Ahora, al participar aquí, en *La Canción*, Eurovisión todos los días (risas)", nos asegura Patrick Criado.

"No es un biopic de ninguno de los artistas, es la historia de la canción", nos dice el director.



El equipo de arte ha hecho una recreación exacta del escenario del Royal Albert Hall de la época.



## Isabel Jiménez gana un Premio Ondas

● La periodista se ha convertido en uno de los rostros más representativos de Mediaset, reconocimiento que se ha ganado a pulso tras más de dos décadas ligada al grupo de comunicación, en el que comenzó como becaria de su ahora compañera de mesa, Ángeles Blanco.

Isabel ha sido galardonada por los Premios Ondas como 'Mejor presentadora' por "su trabajo al frente de las cámaras que nos recuerda la importancia de la televisión para la información, de tener un rostro reconocible para conectar con la audiencia".

Un premio que la periodista recibe abrumada: "Amo esta profesión desde niña y sé lo que significa un Ondas. Sólo puedo dar las gracias... a los que han pensado en que, quizás, me lo merecía".

## 'Sueños de Libertad' tiene nuevos fichajes

● La ficción de Antena 3 sigue acaparando todas las miradas debido a su éxito en audiencias.

Aunque aún habrá que esperar unas cuantas semanas, reforzará su elenco con dos actores muy conocidos por la audiencia, por sus papeles en *Amar es para siempre*: Ana Labordeta y Arturo Querejeta.

Ana interpretará a Irene, la hermana de don Pedro; y Arturo hará lo propio con Fermín, un amigo neurocirujano de Damián.

Estas incorporaciones se suman a la de Pepa Aniorte.



## Isabel Jiménez gana un Premio Ondas

● La periodista se ha convertido en uno de los rostros más representativos de Mediaset, reconocimiento que se ha ganado a pulso tras más de dos décadas ligada al grupo de comunicación, en el que comenzó como becaria de su ahora compañera de mesa, Ángeles Blanco.

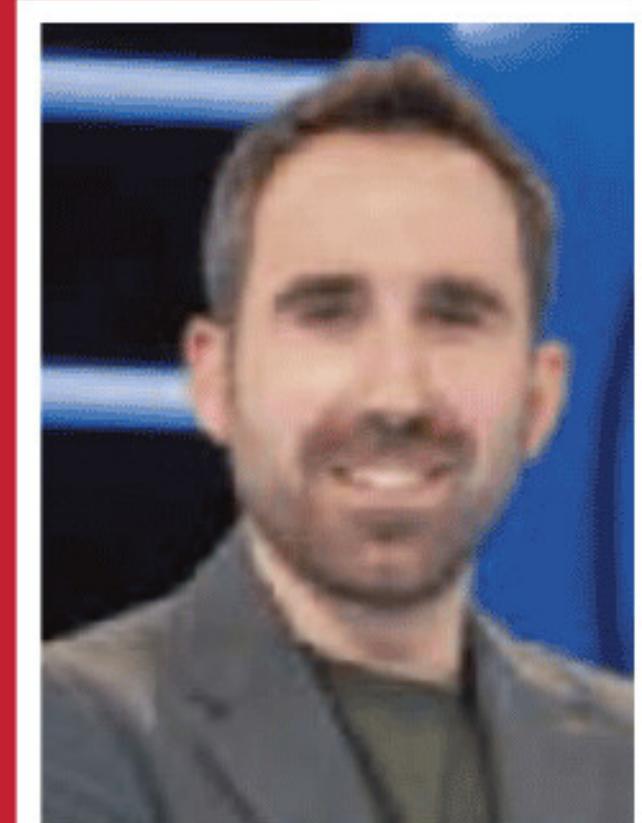
Isabel ha sido galardonada por los Premios Ondas como 'Mejor presentadora' por "su trabajo al frente de las cámaras que nos recuerda la importancia de la televisión para la información, de tener un rostro reconocible para conectar con la audiencia".

Un premio que la periodista recibe abrumada: "Amo esta profesión desde niña y sé lo que significa un Ondas. Sólo puedo dar las gracias... a los que han pensado en que, quizás, me lo merecía".

## FLASHES

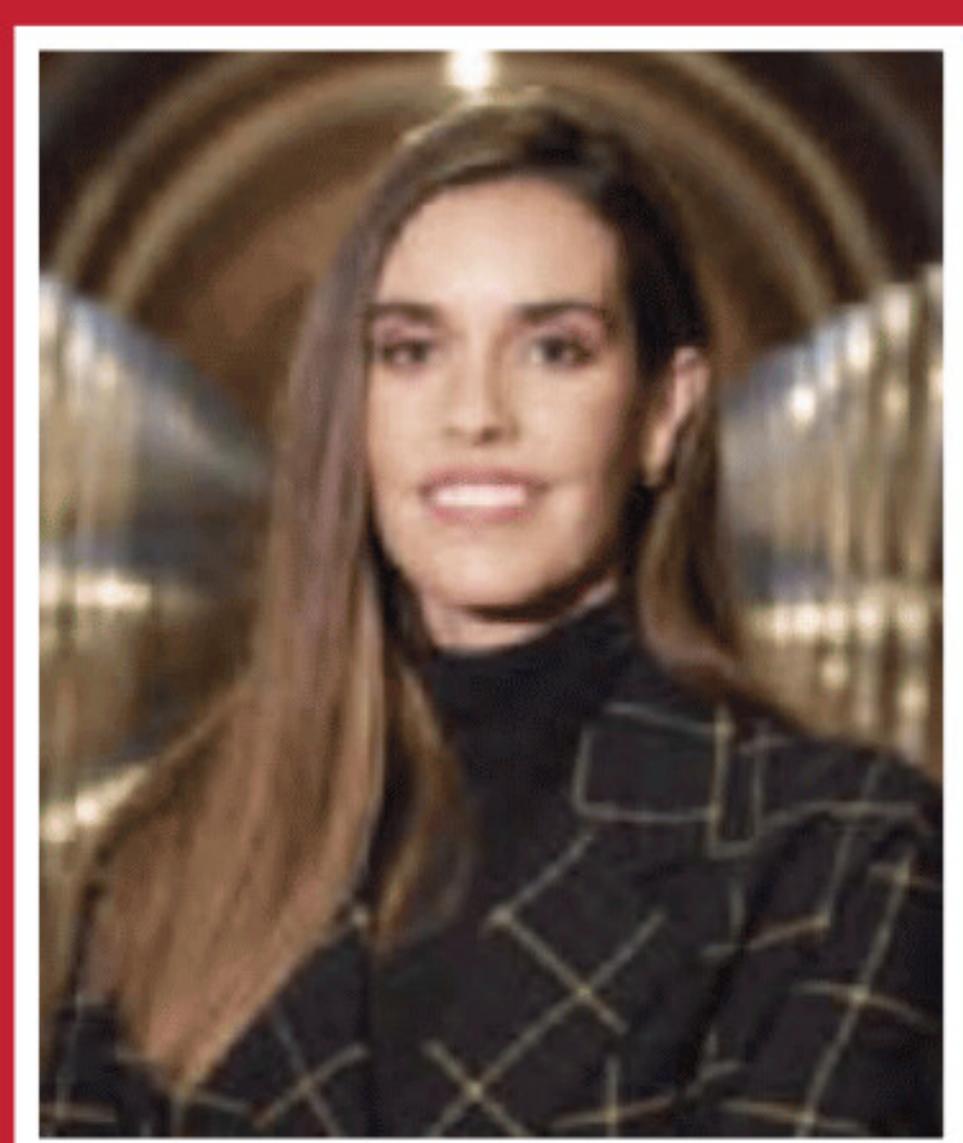
### 'CIFRAS Y LETRAS' RECIBE EL PREMIO IRIS DE LA PRENSA ESPECIALIZADA

● El concurso de TVE ha sido galardonado por los periodistas televisivos con el Premio Iris, tras firmar máximo de audiencia.



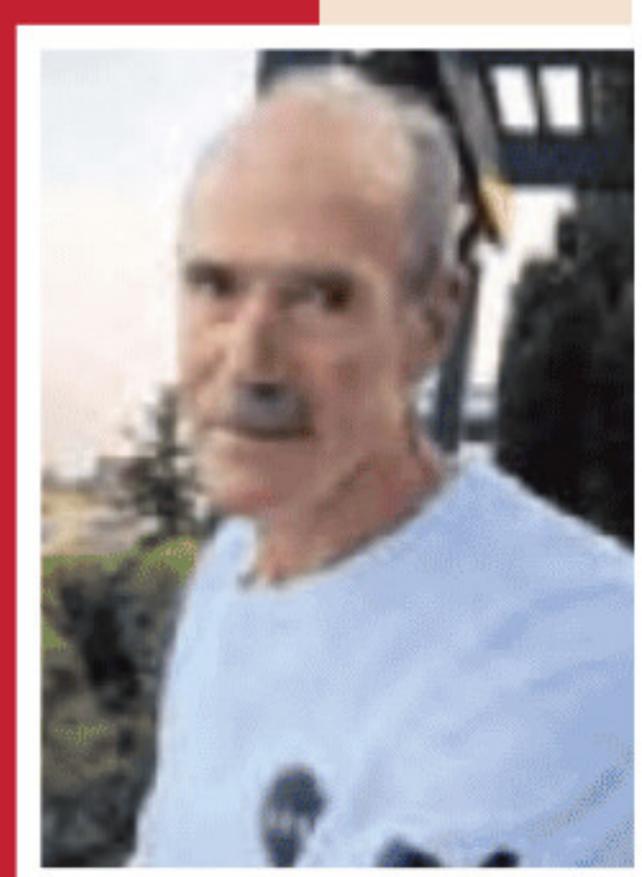
### ONA CARBONELL FICHA POR NETFLIX PARA PROTAGONIZAR 'OLYMPIC'

● La nueva serie sobre atletas de alto rendimiento de la plataforma suma a la nadadora artística a su elenco de actores.



### FALLECE MICHAEL NEWMAN A LOS 68 AÑOS

● El actor, conocido por *Los vigilantes de la playa*, ha muerto debido a complicaciones cardíacas derivadas del Parkinson que padecía.



# Emre Karayel

(Yaman, en 'Hermanos'):

"Me encanta España y los españoles"

● Tiene 51 años y es uno de los actores turcos más reconocidos del panorama actual de su país, no solo en televisión, sino también en teatro y cine. En España lo hemos descubierto gracias a la serie de Antena 3 *Hermanos*, que está a punto de llegar a su fin. Emre Karayel aterrizó en esta ficción en la cuarta y última temporada, para convertirse en Yaman, el gran rival del antagonista, Akif (Celil Nalçakan). Este intérprete turco, que además es un apasionado del hockey y los caballos de carreras, cuenta con numerosos títulos de éxito en su carrera, sin embargo, empezó estudiando Economía antes de decantarse por la actuación.

**¿Cuándo decidiste dejar los estudios para ser actor?**

Durante mis años universitarios, mi pasión por la interpretación fue muy fuerte, así que decidí seguir lo que sentía mi corazón e inicié mi carrera como actor. Me encantaba contar historias desde niño y, en esa época, eso se hizo más fuerte.

**¿Qué otras habilidades artísticas tienes?**

También soy presentador de televisión y me apasiona el teatro. Además, disfruto



"Siempre quise tener hijos, pero conocer a mi mujer acrecentó mi deseo"

"Me encanta estar con mi hijo. Verlo crecer es muy gratificante"

"No se me va la cabeza por ser popular"

escribiendo y me he estrenado haciendo guiones.

#### **¿Cómo te llegó la oportunidad de presentar programas en televisión?**

Fue a través de mi trabajo en la industria. He presentado programas de entrevistas y de juegos. Me lo paso muy bien.

#### **Salir en la tele te dará mucha popularidad. ¿Te molesta que te paren por la calle?**

Sinceramente, no. Es parte de este trabajo y me siento agradecido porque es la forma que tienen los fans de apoyarte. De todas maneras, soy una persona que trata siempre de mantener los pies en la tierra y llevar una vida equilibrada; no se me va la cabeza por ser popular.

#### **¿Qué comentarios te llegan desde España sobre *Hermanos* y tu personaje?**

Me dicen que adoran la serie y a Yaman y yo me siento muy reconfortado. Respeto mucho al público español, porque aprecian los buenos productos televisivos.

#### **¿Has estado en nuestro país?**

Sí, he estado en Madrid, Barcelona, Formentera, Ibiza, Valencia y Granada. Es un país muy bonito con una rica cultura e historia y una vibrante escena artística. Me encanta España y los españoles.

#### **Has ganado algunos premios por tus trabajos. ¿Son importantes para ti?**

Sí, es algo que reconoce el arduo trabajo y la dedicación que se ha puesto.

#### **¿Te gusta trabajar en series largas como *Hermanos*?**

Sí, porque permiten un gran desarrollo del personaje y



**"Ser fan de la serie me ayudó mucho a acoplarme", confiesa el actor.**

una fuerte conexión con la audiencia.

#### **¿Qué ha sido lo mejor de formar parte de esta serie?**

Desde mi primer día, me di cuenta del fuerte vínculo que había entre el equipo por todos los años que llevaban juntos. Me intimidó un poco al principio, pero luego fue una experiencia muy valiosa, porque todos me recibieron con cariño y me sentí parte de ellos. Lo más increíble que me he llevado son las amistades.

#### **¿Quién se ha convertido en tu mejor amigo?**

Sin duda, Celil Nalçakan, pese a que somos enemigos en la trama (risas).

#### **¿Veías la serie antes de entrar?**

Sí, vi algunos capítulos y me impresionó su guion y los actores, así como la profundidad emocional de los personajes. Cuando me ofrecieron el papel de Yaman, vi más episodios para comprender mejor la trama y la dinámica. Ser fan de la serie me ayudó mucho.

**“El público español aprecia los buenos productos televisivos, por eso me llena de orgullo que me digan que adoran ‘Hermanos’”**

#### **¿Qué te gusta hacer cuando no estás trabajando?**

Me apasionan los caballos de carreras y soy muy aficionado al hockey. Perteneczo al Club Turco de Hockey. Para mí es muy enriquecedor y estimulante, además de un deporte muy hermoso. Aparte de eso, me gusta pasar tiempo con mi familia y amigos, viajar, leer y practicar deporte. En general, me encanta mantenerme activo y descubrir nuevas cosas que hacer.

#### **Tienes un hijo de dos años. ¿Qué te gusta hacer con él?**

Can es un niño alegre y energético. Me encanta estar con él: jugamos, le leo cuentos y disfrutamos al aire libre. Verlo crecer y aprender

cosas nuevas a su lado es muy gratificante.

#### **¿Querías ser padre o es algo que te llegó sin esperarlo?**

Me casé con mi esposa hace tan solo cuatro años. Yo siempre quise tener hijos, pero conocer a mi mujer hizo que este deseo fuera aún más fuerte. Nos conocimos a través de unos amigos en común y hubo una conexión instantánea.

#### **¿Qué es lo más importante para ti en la vida?**

Mi familia, mi salud y mi felicidad. Mi prioridad es asegurarme de que mis seres queridos estén felices y sanos. Y en segundo lugar, perseguir mis pasiones y encontrar dicha en los momentos cotidianos.

#### **¿Hay algo que odies en la gente?**

No me gustan ni la deshonestidad ni la injusticia. También me resulta difícil lidiar con la negatividad y los conflictos innecesarios.

*M. Gómez Ferhat Şirin.*

## Los Mozos de Arousa darán las Campanadas



● Se han convertido en la revelación de Telecinco y desde que debutaron hace más de un año y medio en el concurso *Reacción en cadena*, la fama de Bruno Vila y los hermanos Borjamina y Raúl Santamaría, más conocidos como Los Mozos de Arousa, ha ido aumentando. Por eso no es de extrañar que Mediaset los haya elegido para que este año sean los encargados de dar las Campanadas. Aunque no

estarán solos, los acompañará Ion Aramendi, que tarde tras tarde los pone a prueba en el concurso, en el que llevan ganados más de dos millones y medio de euros.

"La noticia nos pilló por sorpresa como al resto de la gente", cuenta Borjamina, que este año tendrá que cambiar con sus compañeros el tomar las uvas en su querida Vila-garcía por, se comenta, tierras de Lanzarote.

## Carmen Borrego y su sueldo en el especial de TVE



● El documental *María Teresa Campos, a su manera*, que emitió TVE en septiembre, contó con la participación de Terelu y de su hermana Carmen Borrego, que además lo dirigió.

Ahora sabemos por el Portal de Transparencia, que Carmen se embolsó 19.500 € brutos por su trabajo. Terelu no cobró nada, como tampoco lo hizo su hija, Alejandra Rubio, y el resto de participantes.

### ★ PELÍCULA

## Padre no hay más que uno 4: Campanas de boda

**Santiago Segura y el secreto del éxito**

**Plataforma:** Netflix.

**Int:** Santiago Segura, Toni Acosta, Loles León, Martina D'Antiochia, Calma Segura, Luna Fulgencio, Sirena Segura...



NETFLIX

● Hace ya cinco años que Santiago Segura estrenó la primera entrega de *Padre no hay más que uno* y desde entonces es la saga más taquillera del cine español. La premisa es fácil: humor blanco y para toda la familia, recuperando un género que estaba en horas bajas. Ya sea en el cine o en la tele, está claro que la fórmula sigue funcionando. Son historias fáciles, que te arrancan una sonrisa y te hacen pasar un buen rato, lo



Antonio Resines tiene también un papel en la película.

que ya es mucho, con los tiempos que corren. Los espectadores gamberros que iban en masa a ver las pelis de Torrente y su humor escatológico, se sientan ahora con sus hijos a ver a este Santiago más domesticado. ¡Y ya rueda la quinta!



### ★ SERIE

#### **Rapa** El broche de oro de una serie impecable. Para los amantes del thriller y de las grandes historias

**Plataforma:** Movistar +.

**Int:** Javier Cámara, Mónica López, Dario Loureiro, Adrián Ríos, Cristina Castaño, Lucía Veiga, Sheyla Fariña, Mercedes Sampietro.



● Lo que hace Javier Cámara en esta serie es una barbaridad. La primera vez que vemos a su personaje, Tomás, convertido en testigo involuntario de un asesinato, es un profesor borde y anti-pático enfadado con la vida y con su diagnóstico de ELA. Su relación con Mayte (una genial Mónica López), una curtida guardia civil, enriquecerá su vida a medida que se deteriora, pero no dulcificará su carácter. A lo largo de las tres temporadas nos preparamos para un final inevitable, los ayudaremos a resolver crímenes (y a atrapar o no a los culpables), nos enamoraremos del paisaje gallego y los acompañaremos en un viaje que nos plantea muchas preguntas. Y la aparición de Tacho en la segunda temporada, que pasa de delincuente de poca monta a escudero fiel, nos conmoverá a todos.... hasta al propio Tomás. "Yo no le voy a decir a nadie qué tiene que hacer con su vida. Solo quiero que no me digan qué tengo que hacer con la mía", dice el personaje de Cámara. "Eres un puto egoísta de mierda", responde Tacho, roto de dolor. "Tienes razón, pero a estas alturas no voy a cambiar demasiado", replica nuestro protagonista. Y sí, no es fácil de ver. Pero vale la pena.

### ★ DOCUMENTAL

#### **Paparazzi:** La otra cara del corazón

**Plataforma:** Movistar +

● "Si contamos lo que sabemos, nos tendríamos que ir de España". Así comienza *Paparazzi*, un documental de tres capítulos que muestra a la perfección el trabajo de los paparazzi y su reflejo en las revistas del corazón. Si te atrae este mundo, no te lo puedes perder porque descubrirás el trabajo que hay detrás de muchas de las grandes exclusivas y te va a sorprender, seguro. Un documental de gran calidad que consigue cerrar el círculo de todos los actores que participan en esta función: paparazzi, famosos, periodistas y directores de las revistas. Todos ellos ofrecen testimonios repletos de experiencias, anécdotas e historias que desvelan algunos secretos jamás contados.



# Amaia Salamanca: "Nunca he tenido ambición"

La actriz fue una de las estrellas invitadas en el South Festival de series que se ha celebrado en Cádiz

"Los hijos son la prioridad, pero mientras tanto una sigue desarrollando su carrera, madurando y viviendo la vida"

"La fama de antes no es la misma que pueda surgir ahora a raíz de las redes sociales y las plataformas"

**L**A segunda edición del South Festival de Cádiz sirvió de escaparate para algunas de las series que veremos muy pronto en las diferentes cadenas de televisión. Entre otras, *Muertos S.L.*, que emite Movistar +, y que presentó su segunda temporada con sus creadores, los hermanos Alberto y Laura Caballero, y algunos de sus protagonistas, como Carlos Areces, Salva Reina, Adriana Torrebejano y Amaia Salamanca, con quien pudimos charlar.

La guapa actriz madrileña, de 38 años, no ha parado de trabajar desde que se diera a conocer con *Sin tetas no hay paraíso*, en 2008. Amaia nos asegura que lleva mejor la fama y la popularidad ahora que hace 20 años: "La fama de antes no es la misma que pueda surgir ahora a raíz de las redes sociales y las plataformas. Yo me alegro mucho de que no hubiera ese



Amaia con su compañera Adriana Torrebejano, ambas protagonistas de la divertida serie de Movistar *Muertos S.L.*

momento plataforma y que sólo se viera en España, porque eso significaba que podía salir de viaje sin que nadie me reconociera. ¡Pregúntale a Úrsula Corberó si ahora puede ir a cualquier lado!".

La actriz, que acaba de rodar una película de terror, nos ha contado que lo importante en este trabajo es no perder la ilusión: "Yo lo que quiero es trabajar, seguir ilusionándome con los proyectos que vengan y seguir currándomelo. Nunca he tenido ambición. A mí me gusta disfrutar del camino". Amaia compagina su trabajo con el cuidado de tres hijos: "Una madre siempre cuida a sus pequeños, pero quiere decir que tengas que estar ahí al lado. Los cuidas y son

tu prioridad, pero mientras tanto una sigue desarrollando su carrera, madurando y viviendo la vida".

### Caras conocidas

Amaia no fue la única estrella femenina del festival gaditano. También pudimos ver otras caras muy conocidas como María Adánez, que recibió el Premio de Honor; Carla Campra y Marta Poveda, dos de las actrices de la serie de TVE *Asuntos internos* o Leonor Watling que protagoniza *La vida breve*, junto a Javier Gutiérrez. Junto a María Adánez también estuvieron Nacho Guerreros y Natalie Seseña, actores de *La que se avecina*.

Ivan Reboso / Fotos: South Festival

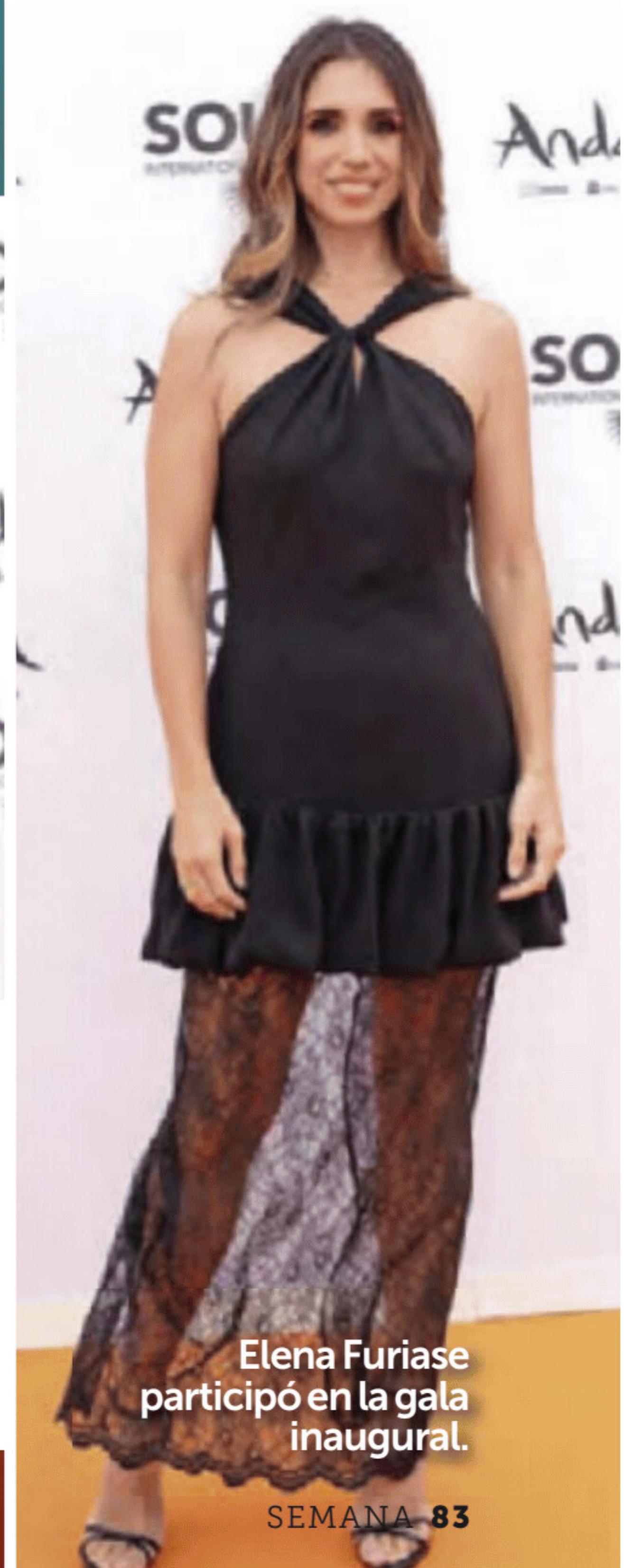


Javier Gutiérrez es uno de los actores más populares de la tele.

**'La vida breve', la serie que protagonizan de Javier Gutiérrez y Leonor Watling, inauguró el South Festival de Cádiz**



**María Adánez recibió un premio por su trayectoria en el mundo de las series.**



**Elena Furiase participó en la gala inaugural.**

MUY IMPACTANTE

# Dulce revela el otro trauma de Isa Pantoja: Su madre le cortó el pelo al saber que no era virgen

La niñera desempolva algunas anécdotas terroríficas que vivió con 'su niña' en Cantora



Delapiedra ha llegado a confesar que el trato que le daban a Isa en Cantora era "denunciable e inhumano".



**A** Isa Pantoja aún le tiembla la voz cuando recuerda el desagradable incidente de la manguera.

Durante años este oscuro episodio parecía olvidado, pero la propia Isa, movida por el dolor de saberse ignorada y despreciada por su madre tras su último ingreso hospitalario, lo ha rescatado de su subconsciente. Isabel Pantoja no hizo nada cuando su hijo Kiko regó con una manguera de agua helada a su hermana al saber que esta ya no era virgen porque "quería purificarla". El relato sobrecoge. Hay poco que añadir. Sin embargo, más allá del manguerazo, ahora Dulce ha destapado otro inverosímil episodio que también habría traumatizado a la joven.

### Una noche terrorífica

"Cuando se entera de que mi niña ya no es virgen, su madre le corta el pelo con unas tijeras para que no saliese. Fue un episodio brutal. Los demás, delante sin hacer nada. Lo hizo en el salón delante de todos y a mí me quitaron de en medio por quererlo parar. Le cortaron su melena... Le cortó el pelo para que no saliera a la calle y eso que ya vivíamos aislados. Después se llama al hermano y es cuando ocurre el episodio tan famoso de la manguera, que la rocía... Fue de lo más doloroso de su vida", recuerda Dulce.

La que durante años ha sido la niñera de Isa Pantoja y ha sido como una segunda madre para ella considera "denunciable e inhumano" el trato que la familia de la joven le dio cuando ella aún era menor de edad.

Cuando las declaraciones de la propia Isa aún colean, ha sido ahora Dulce Delapiedra la que se ha sentado

en el plató de *De Viernes* para denunciar públicamente algunos de los comportamientos que tuvieron los Pantoja respecto a Isa. "La madre no hacía nada. Lo ha permitido todo. Ahí yo sí la he protegido y jamás la he dejado con ellos. Un día, cuando la niña es ya consciente de la situación, le dice: 'Mamá no te vayas, que cuando te vas me critican', y yo dije: 'Te lo ha tenido que decir tu hija...'. Pero, una vez más, no hizo nada", recuerda.

### El castigo

Dulce se muestra absolutamente indignada al recordar todo lo sucedido. "Jamás han jugado con ella", "No les hizo ninguna gracia que Isabel adoptase", "Le daban comida caducada" o "Les ha faltado hacerle la prueba del pañuelo" fueron algunas de las bombas que la niñera terminó lanzando.

Bombas, por otro lado, que la propia Isa ha admitido con dolor: "Mi madre me cortó el pelo con unas tijeras de cocina. Recuerdo con nitidez todo lo que pasó aquella noche y cómo me hicieron sentir. Ella y mi hermano. Era mediados de diciembre y hacía un frío horroroso en Cantora. Todo había sido porque estuve con un chico. Yo me sentí completamente anulada porque pensé que lo que había hecho era muy grave. Nadie se preocupó por lo que yo sentía".

Ante sus lágrimas han sido muchos los que han empatizado con la joven y ella ha querido responder a todo ese cariño. "Agradezco a toda la gente que me ha enviado mensajes, porque me hacen ver que no estoy loca y que digo la verdad. Yo he hablado con mi madrina (María del Monte) y me ha hecho sentir todo su cariño y amor". ■



Dulce ha sido la gran protectora de Isa Pantoja desde que fueron a buscarla a Perú, en 1996.

**"Mi madre me cortó el pelo con unas tijeras de cocina. Recuerdo con nitidez todo lo que pasó aquella noche y cómo me hicieron sentir. Ella y mi hermano"**



**"La madre no hacía nada. Lo ha permitido todo", ha dicho Dulce sobre Isabel Pantoja.**



# Helen Lindes presume de tripita

**La modelo canaria y Miss España 2000 está en el sexto mes de embarazo de su tercer hijo con Rudy Fernández**

**E**l tiempo otoñal no desluce las numerosas fiestas que se celebran casi cada noche en Madrid a la que acuden rostros conocidos luciendo sus mejores looks. Ha sido el caso de Helen Lindes (43), que no quiso perderse una de ellas.

La que fuera Miss España 2000 presumió de tripita, en su sexto mes de embarazo. Helen y su marido, Rudy Fernández, que acaba de anunciar su retirada del baloncesto, esperan su tercer hijo, que ya saben que es niña: "Yo tenía una fecha muy concreta en mi cabeza, que eran los 42 años. Mi madre me tuvo a esa edad, y ella nunca tiró la toalla. Ya nos hubiésemos plantado a partir de este año, porque tampoco quería que hubiese una diferencia muy grande entre mi hija y el bebé".

Además de Helen, otras modelos como Eu- ►►►

**Helen (43) ya sabe que espera otra niña que se unirá a su parejita.**



Isabelle Junot (33), casada con Alvaro Falcó, primo de Tamara.



La modelo Malena Costa (35) acudió sin su marido, el exfutbolista Mario Suárez.



Jaydy Michel (50), ex pareja de Alejandro Sanz.



Victoria Federica (24) ya es un rostro habitual de muchos eventos.

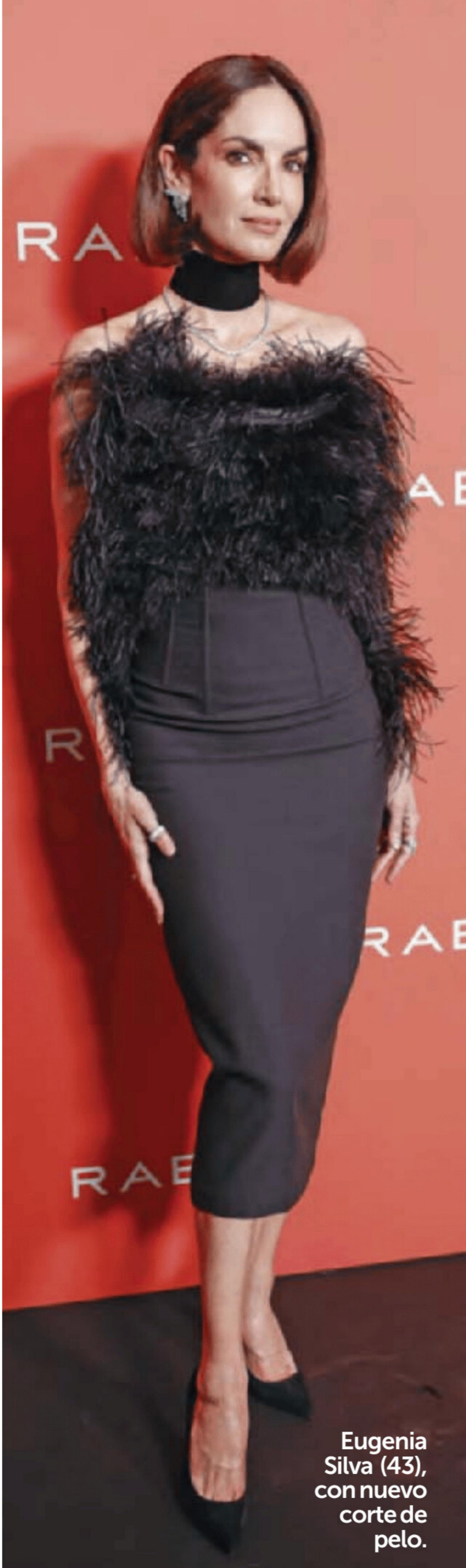
Estos días, Madrid desplegó varias alfombras rojas con invitadas que lucieron sus galas más glamurosas



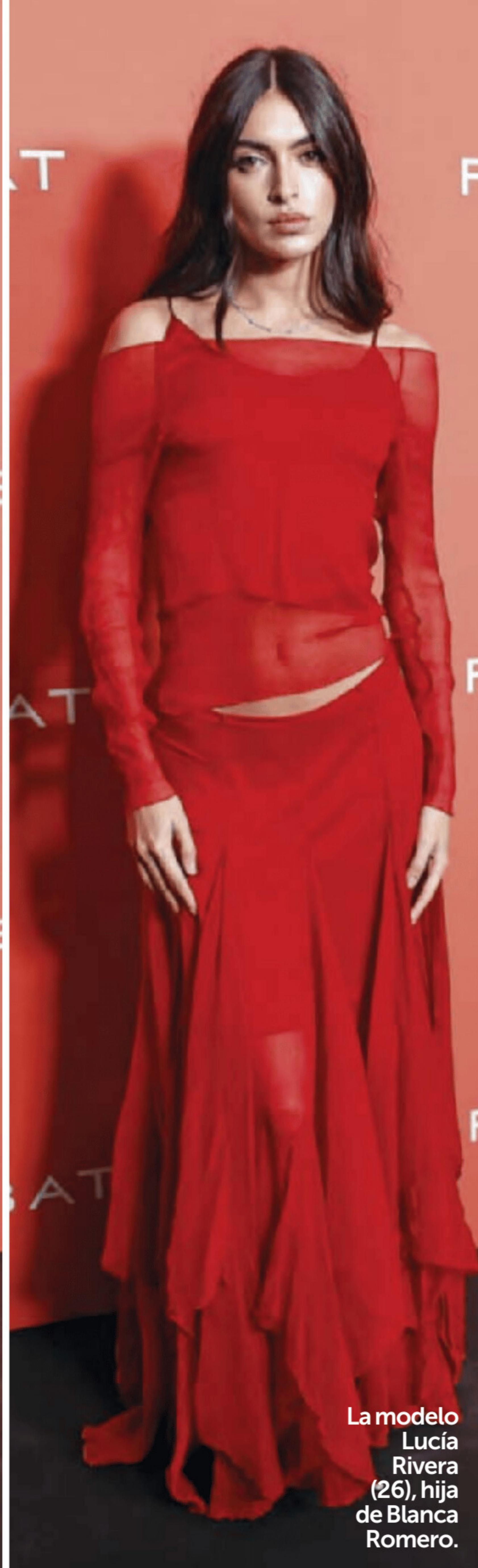
Los duques de Feria  
Rafael Medina (46) y  
Laura Vecino (45).

Sandra Gago (29),  
mujer de  
Feliciano López.





Eugenia Silva (43), con nuevo corte de pelo.



La modelo Lucía Rivera (26), hija de Blanca Romero.



Ana Boyer (35) contó que espera pasar la Navidad en Madrid con su madre.

►►► Eugenia Silva, Lucía Rivera, Malena Costa o Helen Svedin, socialités como Victoria Federica de Marichalar, Ana Boyer o Isabelle Junot; presentadoras como Lidia Torrent, Sandra Gago con

Feliciano López o Jaydy Michel se dejaron ver en algunas de las diferentes fiestas que inundaron la noche madrileña.

Rafael Medina, duque de Feria, y su mujer Laura Ve-

cino, asistieron a la 4ª edición de los Golden Vines Awards, celebrados en el palacio de Cibeles de Madrid tras su paso por ciudades como París, Florencia y Londres que los acogieron con anterio-

ridad. Una velada repleta de glamour y elegancia pero no apta para todos los bolsillos, ya que el precio de la entrada era de 12.000 euros.

Fotos: Agencias



Doña Sofía es una madre muy cercana a sus hijos y desde pequeños se ocupó personalmente de ellos.

# Doña Sofía: una vida dedicada a reinar



Ante la  
commoción  
de ver  
públicamente  
las fotos y los  
audios de Don  
Juan Carlos con  
Bárbara Rey, ella  
ha seguido sin  
inmutarse  
cumpliendo con  
su papel  
institucional,  
cada vez más  
activo

Su gran victoria,  
en los peores  
momentos, es  
saber que  
cuenta con el  
cariño y el  
reconocimiento  
de los españoles

A Doña Sofía,  
que cumple el 2  
de noviembre  
86 años, no le  
gusta el título de  
Reina emérita,  
ella quiere ser  
reina a secas y  
'morir con las  
botas puestas'



## UNA INFANCIA EN EL EXILIO

Con la II Guerra Mundial la familia real griega tuvo que exiliarse. Volvieron al país cuando Sofía tenía ocho años. Con 13 años dejó el hogar familiar en el palacio de Tatoi para irse a estudiar a un internado en Alemania: "Me encontré a mí misma. Durante cuatro años fui Sofía a secas".

**V**a morir con las botas puestas. Reina hasta el final de sus días, y no emérita, un título que no le gusta nada. Doña Sofía soplará este 2 de noviembre las velas de su 86 cumpleaños y lo hará con un tranquilo almuerzo familiar en el Palacio de la Zarzuela, pero sin dejar de trabajar, ya que ese mismo día viaja a Nueva York para presidir, dos días después, la entrega de los premios del Queen Sofia Spanish Institute, donde se reconocerá al director de orquesta venezolano Gustavo Dudamel, casado con la actriz María Valverde.

Este 2024 que está llegando a su fin no está siendo de los más fáciles de su vida. Las fotografías y los audios de Don Juan Carlos con Bárbara Rey han devuelto a la actualidad una época que la madre del Rey Felipe preferiría dejar enterrada para siempre. Era un secreto a voces, pero verlos expuestos públicamente ha sido una humillación.

## El trabajo

Sin embargo, ella no quiere ver ni saber nada, al contrario, su forma de hacer frente al tsunami es trabajo y más trabajo. Su agenda oficial es cada vez más activa, y como recompensa se siente más querida y respaldada por los españoles que nunca.

Ha sufrido y sacrificado mucho, pero jamás ha dejado traslucir la más mínima queja, nunca ha cometido un error. Siempre en su sitio, consciente de su papel, primero como Reina consorte y hoy como Reina emérita.

Y es que la Reina Sofía ha transitado por momentos



Junto a su madre, la reina Federica de Grecia, y su hermana, la princesa Irene.

**"Era muy divertido, bromista, un gamberro", así fue su primera impresión al conocer a Juan Carlos**

muy difíciles a lo largo de su vida. Comenzando por su propia infancia, en la que tuvo que vivir la dura experiencia del exilio.

La Reina Sofía es la mayor de los tres hijos de los reyes Pablo y Federica de Grecia. La II Guerra Mundial obligó al exilio a la familia, pasando por Egipto, Sudáfrica y Londres. En 1946, cuando Sofía tenía ocho años, regresaron al país heleno y un año después de la vuelta, su padre se convirtió en rey: "Mi vida en casa era muy normal. Grecia era pobre y sus reyes también. En Tatoi me gustaba irme sola a coger moras", cuenta en la biografía de Pilar Urbano sobre sus felices días tras la vuelta.

### **Luces y sombras**

La siguiente etapa de su vida ha estado repleta de luces y sombras, con un desgraciado matrimonio, pero, a la vez, con la alegría que le ►►►



Tras la boda disfrutaron de una luna de miel de varios meses por Mónaco, India, Tailandia, Japón y Estados Unidos.



Don Juan Carlos y Doña Sofía se casaron en Atenas el 14 de mayo de 1962.



La Reina ha creado su propio estilo, clásico y sofisticado a la vez.

## Los primeros años de su matrimonio Doña Sofía fue feliz formando su familia, pero pronto llegó la desilusión

▶▶▶ han dado sus hijos (ahora también sus nietos) y su papel institucional.

Su historia de amor no ha sido el clásico cuento de felices príncipes y princesas.

Mientras que han sido varias las mujeres que han ocupado el corazón o simplemente han sido una aventura en la vida del Rey emérito, para la Reina Sofía solo ha habido un único y verdadero amor: Don Juan Carlos.

Se conocieron en 1954 cuando la reina Federica organizó un crucero por las islas griegas con un centenar de miembros casaderos de la realeza. A bordo del barco 'Agamenón' se cruzó con Juanito 'el chico de los Barcelona', como todos le llamaban. Ella tenía 15 años, él uno más, no saltaron chispas, aunque la Reina recordaría en la biografía que le escribió Pilar Urbano: "Me fijé en él. Era simpátíssimo, muy divertido, bromista... un gambero".

### El compromiso

Siete años después coincidieron en Londres en la boda de los duques de Kent, y entonces sí surgió el amor durante los días que compartieron saliendo juntos por la ciudad: "Me di cuenta de que tenía mucho más calado, de que era más profundo. Admiré la alegría con la que llevaba su compleja situación, con un futuro incierto", confesó en el libro.

El 13 de 1961 llegó el compromiso en Lausana (Suiza), donde Juan Carlos le regaló



Una curiosa imagen de Don Juan Carlos y Doña Sofía en uno de sus momentos de intimidad junto a sus dos hijas.



Doña Sofía vio colmados todos su deseos cuando nació su hijo Felipe.

un anillo de oro, rubíes y unos brillantes de una botonadura de gala de su padre, y el 14 de mayo de 1962 se celebró la boda en la catedral de Atenas, en una ceremonia católica y ortodoxa.

Doña Sofía estaba radiante con un vestido de encaje de Jean Dessés y un largo velo prendido de la tiara prusiana, que cuarenta años después también luciría la Reina Leti-

zia el día de su boda.

Llegó entonces a una España en blanco y negro, donde Don Juan Carlos era un príncipe sin trono y mantenía cierta tiranía con su padre, Don Juan, pero su único objetivo era crear un verdadero hogar en el Palacio de la Zarzuela,

### UNA FAMILIA NORMAL

En sus primeros años, los Reyes abrían las puertas de palacio para mostrarnos la imagen de una familia sencilla y normal.





Los Reyes Juan Carlos y Sofía posando en los años setenta en los jardines del Palacio de la Zarzuela con Elena, Cristina y Felipe.

lejos del imponente Palacio Real. Y lo consiguió.

Con la pasión que siempre había sentido por los niños, cuando llegaron los suyos, y especialmente con el nacimiento del deseado niño, Felipe de Borbón, en 1968 (su auténtica debilidad), vivió la felicidad más absoluta. Se convirtieron en la imagen de una familia moderna y normal. Quizás esos fueron los mejores años de su vida.

### Tristeza

Pronto llegaron los problemas en su matrimonio, incluso antes de que el 22 de

noviembre de 1975 Don Juan Carlos fuera proclamado Rey de España. Sin embargo, Doña Sofía se mantuvo inquebrantable a su lado, ejerciendo de manera impecable el papel de esposa y Reina.

En la intimidad, su familia griega fue su paño de lágrimas. Primero su madre, hasta que falleció en 1981, y también sus hermanos, Constantino e Irene. Esta última, mucho más que una hermana, vive con ella en Zarzuela y hoy es la Reina quien vela por su delicada salud, aquejada de deterioro cognitivo. ►►►



### TERCER EMBARAZO

La revista SEMANA ha sido testigo a lo largo de los años de todos los momentos de la Familia Real. Como no podía ser de otra manera, la feliz noticia del anuncio del tercer embarazo, esperando que fuera varón (el ansiado heredero), fue portada de esta publicación.

▶▶▶ Si su destino no hubiera estado marcado casi desde la cuna, a la Reina Sofía le hubiera gustado dedicarse a la Puericultura (se diplomó en la escuela de enfermería infantil Mitera en Atenas, fundada por su madre, la Reina Federica, en los años 50, donde trabajó antes de casarse) o a la Arqueología.

También le encanta la fotografía, la pintura, los juegos de mesa, coleccionar estilográficas, el cine (en los últimos años se ha aficionado a las series de las distintas plataformas) y bailar, desde que era jovencita.

### Sus animales

Es ecologista, melómana y animalista. Como su colega, la fallecida reina Isabel II, está rodeada de perros en palacio y desde hace décadas no come carne porque le horrozza el maltrato animal. Quizás también ese sea uno de los motivos por los que apenas la hemos visto en una plaza de toros en todo su reinado, una afición muy arraigada en otros miembros de la familia, como el Rey Juan Carlos, la Infanta Elena y en la nueva generación sus nietos Froilán y Victoria Federica.

También en sus años jóvenes fue una consumada deportista (llegó a ser suplente del equipo de vela griego en los Juegos Olímpicos de Roma de 1960) y durante muchos años la vimos deslizarse por las pistas de Baqueira Beret, donde la Familia Real disfrutaba de sus vacaciones de Navidad.

Ahora se cuida mucho, pero es menos activa. Sigue siendo coqueta y se mantiene fiel a ese estilo que ha cultivado a lo largo de los años, con su eterno peinado y un magnífico vestidor en el que guarda auténticos tesoros



**Doña Sofía ha sido muy feliz en sus veranos en Mallorca, donde también durante muchos años recibió la visita de su familia griega y de otros royals, como Carlos de Inglaterra y Diana**





Carlos de Inglaterra y Diana fueron huéspedes de Marivent



Majestuosa en uno de sus retratos oficiales, con la tiara Cartier de diamantes talla brillante y seis grandes perlas, y las pulseras gemelas, pertenecientes a las llamadas 'joyas de pasar'.

## LOS VERANOS DE MALLORCA

El Palacio de Marivent, el sitio de vacaciones desde 1973, es uno de sus lugares favoritos. Y ella continúa siendo el miembro de la familia que más disfruta de unas largas estancias en la isla balear.

que la Reina Letizia le 'roba' en alguna ocasión.

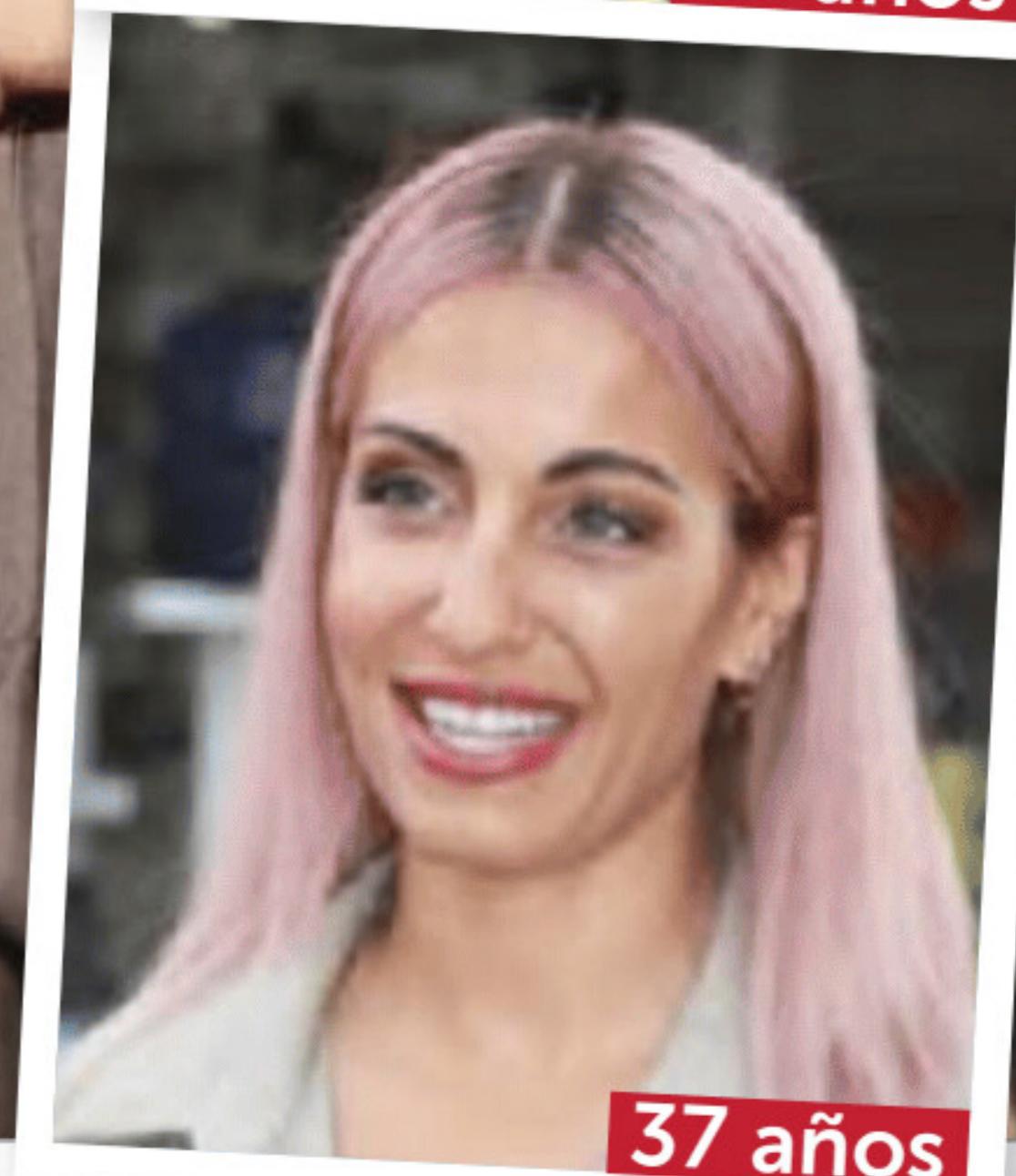
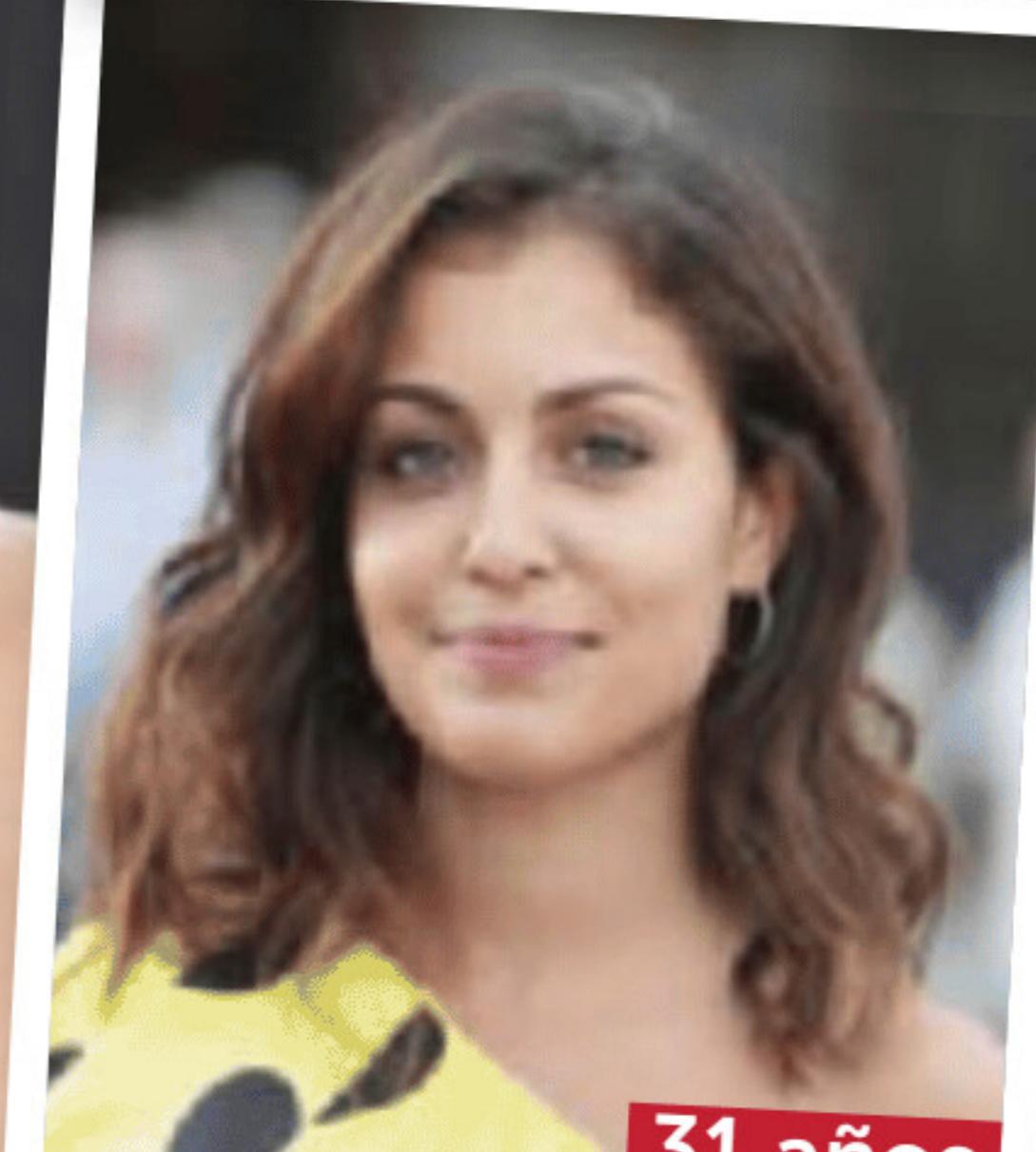
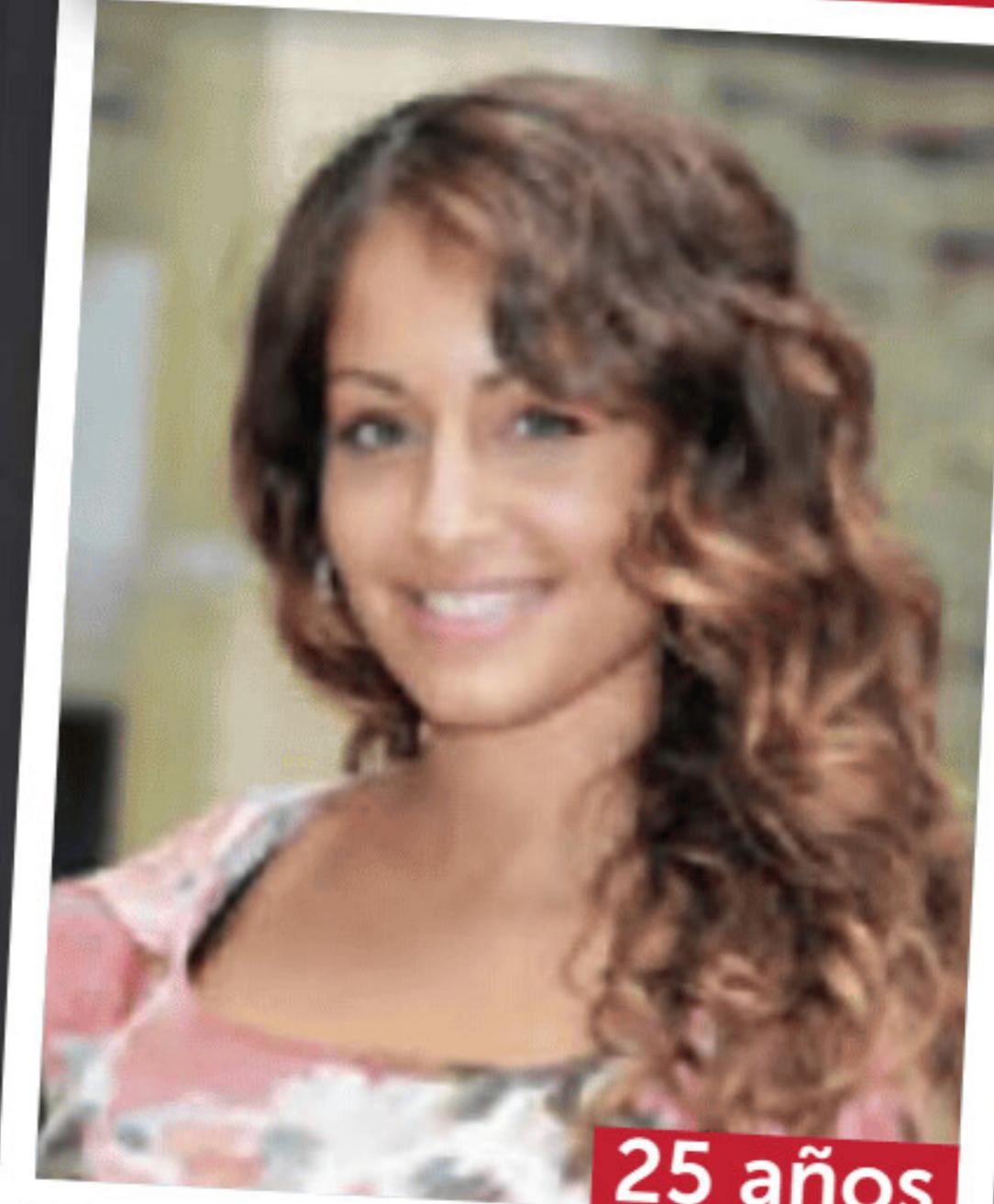
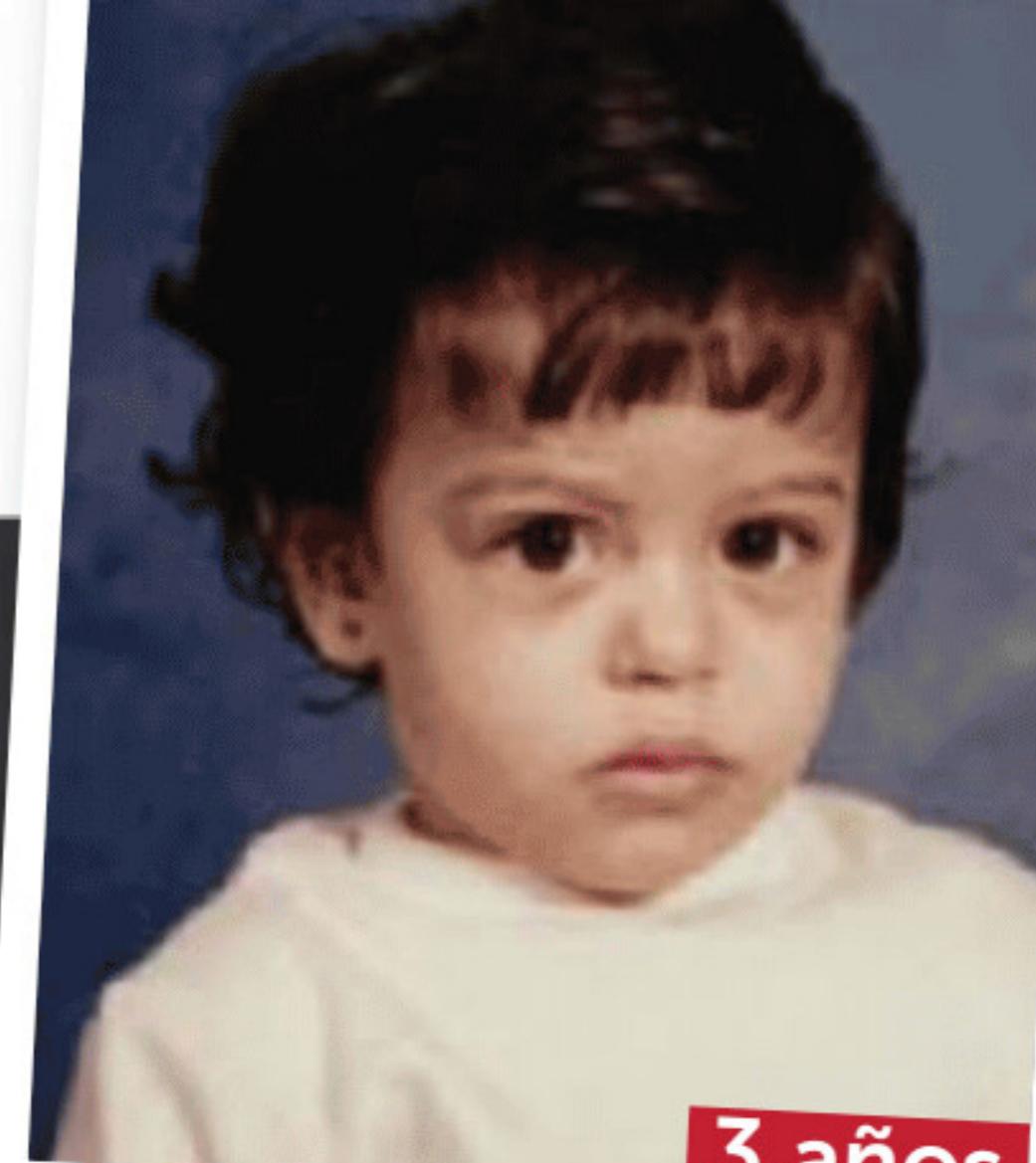
A pesar de las tempestades, Doña Sofía ha logrado lo que siempre anheló: el reconocimiento de su legado como Reina ante los españoles. En el plano familiar, con su matrimonio roto de facto, vuelve a sonreír al ver cómo las costuras de los lazos familiares se están recomponiendo poco a poco, especialmente con el acercamiento de la Infanta Cristina y el Rey Felipe, tras los años del famoso 'cordón sanitario' por el Caso Nóos.

Ahora la misión está cumplida. Ha visto que su hijo ha conseguido cambiar en sus diez años de reinado la imagen de una monarquía maltrecha, consolidando la institución, y cómo la Princesa Leonor sigue el camino firme como heredera. ■

La Reina continúa con su activa agenda. El día de su cumpleaños viaja a Nueva York para presidir los premios del Queen Sofia Spanish Institute

# Hiba Abouk

A la guapa actriz madrileña, de padres tunecinos, la vemos ahora cocinando en *MasterChef Celebrity*, el programa de TVE en el que conoció al jinete Álvaro Muñoz Escassi con el que ha mantenido un comentado romance. Hiba Abouk, que cumple 38 años el 30 de octubre, alcanzó la popularidad por su papel en la serie *El Príncipe*, que emitió Telecinco entre 2014 y 2016, aunque antes ya la vimos en otras como *La isla de los nominados*, *Con el culo al aire* y *El corazón del océano*, donde coincidió con Hugo Silva, su pareja durante tres años. Su último trabajo televisivo ha sido la serie *Eva&Nicole*, que ha supuesto su vuelta al trabajo tras su regreso a España desde París y la ruptura de su matrimonio con el futbolista del Paris Saint Germain Achraff Hakimi, con quien tiene dos hijos de corta edad.



Una sección del departamento de Documentación.

www.semana.es  
**SEMANA**

**DIRECTOR:** Jorge Borrajo.

**REDACTORA JEFE:** Marta Bolonio.

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

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

**DOCUMENTACIÓN:** Rocío Moreno y Francisco José de Pablo.

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

**EDITA:** SEMANA, S.L.

**REDACCIÓN:**

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

**Teléfono:** 91 547 23 00

**E-mail:** [redaccion@semana.es](mailto:redaccion@semana.es)

**ADMINISTRACIÓN, DISTRIBUCIÓN**

**YSUSCRIPCIONES:** Teléfono: 91 547 23 00

**E-mail:** [administracion@semana.es](mailto:administracion@semana.es)

**E-mail:** [distribucion@semana.es](mailto:distribucion@semana.es)

**E-mail:** [suscripciones@semana.es](mailto:suscripciones@semana.es)

**IMPRESIÓN:** Rotocobrhi S.A.

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

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

Depósito legal Edición Pocket: M. 3914-2013

**PUBLICIDAD:**

RBA PUBLIVENTAS, S.A.

CEO: Enrique Blanc.

Directora general: Ariadna Hernández.

Directora comercial nacional de revistas

femeninas: María del Mar Casals.

Director de negocio digital: Serafín González.

Subdirector de estrategia comercial digital:

Iván Lorente.

Soluciones implementación de publicidad

digital: Alicia Cortés.

**Madrid y norte**

Directora de publicidad: Belén González.

Directora de publicidad: Belén Pérez-Bédmár.

Subdirectora de publicidad: Silvia Montalbán.

Jefa de publicidad: Juncal Utrilla.

Coordinadora de publicidad: Yolanda Trigueros.

C/ López de Hoyos, 141. 28002 Madrid.

Teléfono: 91 510 66 00

**Barcelona y Levante**

Directora de publicidad: Ángela Carpio.

Directora de publicidad: Olga Fernández.

Directora de publicidad: Cristina Hombravella.

Coordinadora de publicidad:

Ainhoa Argente del Castillo.

Av. Diagonal, 189. 08018 Barcelona.

Teléfono: 93 415 73 74.

SEMANA es miembro de la  
Asociación de Revistas de Información



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



SEMANA TAMBIÉN EN:



## TE REGALA\*

el coleccionable de cocina  
con lo mejor de nuestra gastronomía

NUESTRA MEJOR  
**COCINA**  
Fascículo 44

Descubre la gastronomía provincia a provincia



El pollo al chilindrón y el mausoleo de los amantes de Teruel, del escultor Juan de Ávalos.

**TERUEL**

El tiempo parece congelado en la provincia más extensa de Aragón y asciende por la despoblación, que lucha, incansable, por alimentar alma y cuerpo

SEMANA



**pollo al chilindrón**

**Ingredientes:**

- pollo en cuartos o pechugas y cuartos
- cucharadas de aceite
- g de amón serrano
- pimientos rojos
- pimientos verdes
- 4 tomates
- cebollas
- cucharadita de azúcar
- g de almendra molida
- dientes de ajo
- sal y pimienta

**Preparación:**

Limpiar los trozos de pollo, salpimentarlos y dorarlos con el aceite en una cazuela. Reservarlos. En el aceite sobrante, freír la cebolla cortada finita y los dientes de ajo picados. Cuando empiece a dorarse, añadir los pimientos y el jamón cortados en tiras. Incorporar los tomates pelados, cortados en trozos y sin pepitas, y una cucharadita de azúcar para contrarrestar la acidez y freír 10 minutos.

4 raciones 10 minutos

Agregar el pollo, tapar y hacer a fuego suave durante 4 minutos. Rectificar el punto de sal, añadir la almendra molida y dar unos hervores tapado o destapado, según el exceso de jugo. Servir con arroz blanco o patatas fritas.

Este plato se relaciona con un juego de cartas, el chilindrón, popular en las tabernas de Teruel el que hacia sota, caballo y rey, decidía quién cocinaba

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

## PRÓXIMA SEMANA FASCÍCULO 44

CORIOLISS

C 1



[www.corioliss.es\\*](http://www.corioliss.es)



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

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

En Jarocho NO promovemos ni incentivamos el uso inadecuado de autoría intelectual, solo  
compartimos material que ya se encuentra en Internet con una simple búsqueda en cualquier  
buscador o en sitios como PDFMagazine, WordMagz, 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.