LECTURAS



EXCLUSIVA

ANABEL PANTOJA

LA JUEZ ANALIZA LAS GRABACIONES DEL INCIDENTE CON SU HIJA

PVP: Península 2,70 € • Canarias 2,80 €
03804
8 428019 000026

MERCEDES MILÁ

Anuncia que se agrava su depresión

"Las pastillas ya no me hacen nada"



LOS LOOKS Y LAS ANÉCDOTAS DE LOS GOYA CON MÁS GLAMOUR

SUSANNA GRISO

ROMPE CON SU NOVIO DESPUÉS DE TRES AÑOS





RADIANT

Desde 1948

www.radiant.es @radiantwatchesandjewels /RadiantRelojes @radiantwatchesandjewels

SUMARIO

www.lecturas.com

Nº 3.804 - 19 febrero 2025



26
MERCEDES MILÁ
Confiesa que le han diagnosticado depresión crónica: "Tomo pastillas pero a veces no me hacen efecto".

4. **Paloma San Basilio**
"Empecé a cantar cuando era madre y me separé muy pronto", nos cuenta.

10 a 14. **Siete días.**

16. **Boda real griega**
La Reina Sofía y la infanta Cristina, invitadas.

22. **No es por maldad. Por Pilar Eyre**
Juan Carlos despide al Aga Khan, su gran apoyo en la sombra.

36. **Premios Goya**
Richard Gere brilla en una ceremonia histórica.

44. **Eduard Fernández destapa sus adicciones**
"Consumes para no sufrir", confiesa el ganador del Goya, ya recuperado de esa etapa.

52. **Tana Rivera, de boda en Sevilla**
La hija de Fran Rivera, invitada estrella.

56. **Sergio Ramos y Pilar Rubio**
Una separación difícil: él se va a México a jugar y ella se queda en Madrid.

58. **Massiel anuncia que padece cáncer**
"Estoy viva de milagro", dice tras ser operada del pulmón.

60. **Montoya se convierte en fenómeno viral**
El participante de 'La isla de las tentaciones' da la vuelta al mundo.

62. **El blog de Jorge**

64. **La herencia de Ruphert**
Así se reparte el legado del peluquero de las famosas.

66. **La hora negra. Por Mayka Navarro**

70. **Marius Borg**
El hijo de Mette-Marit, acusado de abusar de una mujer inconsciente.

72. **Premios de la crítica**
Todos los looks de la alfombra roja.

76 a 78. **Actualidad**

79. **Nuestras series**

94. **Pasatiempos**



46
FABIOLA MARTÍNEZ
"Mi madre me pegó una paliza cuando se enteró que mi tío abusaba de mí", revela.





54
ANTONIO BANDERAS CUENTA SU EXPERIENCIA MÁS INCREÍBLE
"Nicole me salvó la vida tras el infarto", relata.

36
MARIBEL VERDÚ REINA EN LOS GOYA
Brilla como maestra de ceremonias en la gran noche del cine español.

LECTURAS Práctica

80. **Salud** Usa bien los antibióticos o no te curarán.

82. **Nutrición.** Dieta FAFO, la más eficaz.

84. **Belleza** Maquillaje para unas cejas perfectas.

PALOMA SAN BASILIO

“Empecé a cantar cuando era madre y me separé muy pronto, aquello fue tremendo”

La artista dice adiós a los escenarios tras cinco décadas de deslumbrante carrera con una gira de despedida que inicia en España y en la que cuenta con su hija, que le hace los coros y es su coach vocal



De gira con su hija Ivana Vanessa

Ivana Vanessa es productora musical y también ha compuesto alguno de los temas que canta su madre, como ‘Te encontraré’. Le ha dado a Paloma dos nietos.

“A veces eres madre soltera y no tienes más remedio que buscarte la vida y trabajar, seguir luchando por tu vocación”

“Como madre soltera no te sientes bien porque hay una ausencia [de la vida de tu hijo] y eso no sé cómo se maneja”

Paloma San Basilio (74) estará el 14 de febrero en Granada con su gira, ‘Gracias’. El 14 de marzo pasará por Jaén; el 15 por Roquetas de Mar; el 21 por Huelva; el 28 por Sevilla y el 29 por Jerez. El 2 de mayo estará en Gijón y el 5 de junio en Madrid.

“La teoría de la media naranja no la comparto. Yo soy una naranja entera, soy muy independiente”

“La vida en pareja es maravillosa, pero cuando no es plena y enriquecedora... Veo parejas que me dan envidia y muchas que no me dan ninguna”



Paloma cuenta con más de treinta discos publicados, muchos de ellos llegaron a ser oro y platino, fue ganadora de un Grammy Latino a la Excelencia Musical y recibió la Medalla de Oro al Mérito de las Bellas Artes.

Cincuenta años lleva sobre los escenarios Paloma San Basilio. Tras más de treinta y tres discos a sus espaldas, infinidad de conciertos y musicales, la cantante ha decidido decir adiós a la música y lo hace con una gira con la que se recorrerá todo el país. El título, ‘Gracias’, es toda una declaración de intenciones y en ella no faltarán algunos de sus temas más conocidos.

▸¿Cómo te están sabiendo estas despedidas?

-Está siendo muy bonito, me estoy sintiendo muy a gusto. El show es muy bonito, tengo un equipo de gente fantástico. Viene mi hija conmigo y eso me ayuda, tener la posibilidad de compartir esta última gira es muy bonito. Es algo que las dos nos debíamos recíprocamente. Y la verdad es que estoy sintiéndome muy a gusto. Hay momentos que me da un poco de pena, pero creo que hay que irse de los sitios cuando hay que irse.

▸Tu hija es, además, tu coach. ¿Cómo te ayuda?

-Ella consiguió una beca en una importante escuela de Berkeley (California) por la voz, canta maravillosamente bien. De hecho, me hace los coros. Yo tengo una disciplina regular, yo no trabajo la voz como debería, todos los días, con el piano, me cuesta mucho hacer las cosas así. Ella es todo lo contrario. De vez en cuando le digo que vamos a tra-

“Es un gusto tener a mi hija en la gira. Es algo que nos debíamos. Quiero que conozca los sitios y las gentes que yo conozco”

“Yo no tengo mucha disciplina y mi hija es todo lo contrario. Me ayuda en todo, me recoloca la voz, me corrige”

bajar un poco y me recoloca la voz, me corrige. Es buenísima. Me ayuda en todo, en la producción, en coordinar con los músicos y en un montón de cosas.

▸Es un regalo para las dos.

-Estoy aprovechando para que conozca los sitios y la gente que yo conozco en cada país. Y también para hacer alguna excursión. Nos fuimos a las islas de El Rosario tres días que teníamos libres antes de empezar la gira en Colombia. Luego en Perú me la llevé a Machu Picchu, el último día. Quiero que sea una gira bonita para recordar las dos.

▸¿Tenías la espinita de haber estado más ausente como madre?

-Yo creo que la conciliación es complicada. Comprendo que hay que hacerlo porque la mujer tiene derecho a tener su espacio propio. Y creo que es más necesario cada vez porque las relaciones personales son difíciles, son distintas. La gente no se encuentra a gusto y se separa. A veces eres madre soltera y no tienes más remedio que buscarte la vida y trabajar, seguir luchando por tu vocación. Pero, como madre, yo siento que hay como una carencia, como una sensación de que hay algo que no estás haciendo bien porque hay una ausencia y eso yo no sé cómo se maneja, no tengo ni la más remota noción. Porque no te sientes bien, no nos vamos a engañar. A pesar de todo, lo haces. Y hay muchos momentos de tu vida en que piensas que, si hubieras estado allí, a lo mejor él o ella no habría pasado por esto... Yo creo que con la maternidad es como que te nace un alien, pero no el alien del niño, sino un alien tuyo que te transforma en otra cosa y que ya nunca más vuelves a ser esa persona. Yo empecé a cantar cuando era madre. Me separé muy pronto, con



Paloma se casó en 1972 con el atleta Ignacio Gómez Pellico. Poco después nació su hija, Ivana Vanessa. Se separaron definitivamente en 1977.

Los hombres de su vida



A finales de los 70 conoció al empresario Claudio Rey, con quien inició una relación que duró más de treinta años.



En 1997 protagonizó ‘El hombre de la Mancha’ junto a José Sacristán, un hito en el teatro musical español, con casi 500 funciones.

“Tengo una salud de hierro y no soy nada quejica. Si me duele algo no le hago caso y se me pasa. En mi familia somos fuertes”

lo cual aquello era tremendo, el ser madre me ayudaba a ponerme en mi sitio. Cuando todos los que empezaban conmigo se iban a las discotecas, yo me iba a mi casita. De beber, nada, por supuesto; las drogas, ni de cerca. Había una sensación de responsabilidad muy fuerte. Creo que eso te ayuda a centrarte y a elegir cómo quieres andar ese camino, porque no lo andas tú sola, lo andas con alguien.

▸¿Esas partes que dices que te has perdido las estás com-

“Lo malo de ser abuela es que esos niños no son tuyos y hay un momento en el que son de sus padres y tú eres un bulto sospechoso”

pensando de alguna forma como abuela?

-Sí. Agradecí mucho ser abuela, es como una segunda maternidad. Realmente es como una maternidad, pero distinta, una maternidad adulta. Y lo haces en una zona en la que tú te importas muy poco, lo que te importan son esos niños. Lo malo es que esos niños no son tuyos, y hay un momento en el que son de sus padres y tú empiezas a ser un bulto sospechoso. Es complicado, sobre todo, cuando pasan la adolescencia. Ellos ya tienen vida propia y empiezan unas etapas más complicadas. A veces tú quieres aportar tu experiencia de alguna manera, pero no coincide con lo que sus padres piensan y tienes que replegarte un poco. Pero creo que ser abuela es una de las cosas más maravillosas que te pueden pasar.

▸¿Alguno sigue tus pasos?

-Yo creo que no. Cantan los dos que te puedes morir. Ella tiene una voz espectacular y a él le encanta hacer música, tiene su aparato en su cuarto y se pone a hacer música. Está estudiando para ser ingeniero y ella está estudiando algo que tiene que ver con la asistencia social y con la ayuda y, al mismo tiempo, está en un Starbucks de manager, le encanta mandar y organizar.

▸Cincuenta años de carrera, ¿hay algo de lo que te sientas especialmente orgullosa?

-Haber llegado hasta aquí indemne. Que no me haya traicionado demasiado a mí misma.

▸En tu caso la fiesta no termina, ¿cuáles son tus planes futuros?

-No se termina, puesto que mientras uno tenga ganas de hacer cosas, imaginación y creatividad, inquietud e ilusión, y estés bien físicamente... Es muy importante la salud. Yo es que tengo una salud de hierro, nunca me duele nada, en eso no pienso. Ahora voy a sacar mi tercer libro en abril, de ficción, que estoy muy ilusionada. Luego Juan Carlos Rubio está escribiendo una obra para mí, que se llama ‘Dulcinea’. Cuando termine la gira, en septiembre, me centraré en todo esto. Y viajar.

▸¿Cuál es el secreto para esta salud de hierro?

-Yo creo que es genético, a pesar de que mi padre y mi hermana han tenido infartos y mi hermana tuvo un cáncer, somos muy fuertes. Mi hermana Maite murió cuando estaba desarrollando alzhéimer con el covid. Era mi segunda madre, me llevaba trece años. Pero, de todas formas, yo no soy nada quejica. Nunca estoy mirándome el ombligo. Si me duele algo, no le hago caso y se me pasa.

▸Hace años dijiste que renunciabas a la vida en pareja, ¿sigues igual?

-Sigo igual. La teoría platónica de la media naranja no la comparto. Yo creo que soy una naranja entera. Creo que la vida en pareja es maravillosa, cuando realmente se da que sea maravillosa. Cuando no es plena y enriquecedora... Yo veo parejas que sí que me dan envidia y veo muchas que no me dan ninguna. Yo soy muy independiente, además, y compartir mi día a día todo el día con alguien me cuesta mucho.

Por Laura Martín Fotos: Agencias/Archivo.



La cantante, que pasó por Eurovisión en 1985 con ‘La fiesta terminó’, publicará su tercer libro en abril y en noviembre estrenará la obra de teatro ‘Dulcinea’, escrita para ella.

LA BIOSTHETIQUE®
PARIS



THE CULTURE OF TOTAL BEAUTY

POR AMOR AL COLOR

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

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

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

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



Sandra Barneda (49) con un look muy rockero en los GenZ Awards que presentó junto a Xuso Jones. Sandra está arrasando con la actual edición de 'La isla de las tentaciones'.



Flora González, (39), que presenta 'El Tiempo' en Mediaset, presumió de embarazo con un vestido de Juan Avellaneda.



La presentadora de '¡De viernes!', Beatriz Archidona (41), a su llegada a la gala, que se celebró en el Teatro Príncipe Pío de Madrid.

EL JOVEN MURIÓ HACE UNOS MESES

SANDRA BARNEDA RECUERDA A SU SOBRINO EN UNA EMOTIVA NOCHE

Mientras arrasa con 'La isla de las tentaciones' y se prepara para presentar las conexiones de 'Supervivientes', Sandra Barneda condujo junto a Xuso Jones la gala de los GenZ Awards. La catalana se rompió al recordar a su sobrino, fallecido hace poco: "Llevo toda la noche pensando en un GenZ, que es mi persona favorita y que perdí en noviembre, es uno de mis sobrinos. Sé que donde esté, estará aplaudiendo porque fue el que me animó a hacerme TikTok". Sandra, en un gran momento profesional, acaba de entrar en el negocio del cine como socia de una productora.



Vanesa Romero (46) y Laura Madrueño (38) entregaron uno de los premios de la noche, que reconoce el talento de las nuevas generaciones.

La influencer Violeta Mangriñán (30) apostó por las transparencias con un vestido de Mila Zarav.

La presentadora Isabel Jiménez (42) estaba espectacular con un vestido de original escote con cuello de camisa de Isabel Sanchis.

Laura Escanes (28) es una de los 500 creadores de contenido que se dieron cita en la gala de los GenZ Awards. La influencer eligió un vestido de Michael Costello.



Un gesto triunfal captado por su hijo pequeño

El 4 de febrero, Día Mundial contra el Cáncer, Kate (43) compartió esta foto tomada por Louis (6).

KATE MIDDLETON

SU PLAN MÁS ESPECIAL PARA EL DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER

Tras anunciar hace unas semanas que su cáncer está en remisión, Kate Middleton compartió en sus redes una fotografía tomada por su hijo menor en la que aparece con gesto triunfal. “No olvides cuidar todo lo que hay más allá de la enfermedad”, dice en su escrito. Con motivo del Día Mundial contra el Cáncer, Kate visitó la National Gallery junto a un grupo de escolares con los que compartió, incluso, el autobús.



La princesa de Gales visitó la National Gallery con un grupo de escolares, con los que viajó en autobús.

VIAJES NATIONAL GEOGRAPHIC

PREMIOS DE LOS LECTORES

2025

Elige tus destinos favoritos y gana un fantástico regalo



Entra en **www.viajesng.es,**
vota y participa en el sorteo de 10
maletas Samsonite Upscape Spinner

▶ Tienes tiempo para votar hasta el viernes 21 de febrero



No es la primera vez que Letizia se deja ver muy cariñosa con un bebé.

Saludó y abrazó a los vecinos que la aclamaron

El emotivo abrazo de Letizia con una vecina de Caravaca de la Cruz (Murcia).



Letizia (52) eligió para su visita a Caravaca de la Cruz el mono bicolor de Teresa Helbig que estrenó en la inauguración de Fitur 2024.

LAS IMÁGENES MÁS TIERNAS DE LA REINA

EL CARIÑO Y LA CERCANÍA DE LETIZIA EN CARAVACA

La visita de Letizia y Felipe a Caravaca de la Cruz (Murcia) con motivo del Año Jubilar 2024 de la localidad, ha dejado algunas de las imágenes más tiernas de la Reina. Aclamada por todos los vecinos que esperaban para verla, Letizia no dudó en acercarse a saludarles. Muy cariñosa, se abrazó con ellos, se hizo selfies y tuvo la ocasión de hacer realidad el sueño de Julián, un niño con cáncer que quería conocer a los Reyes y cuyos padres desde hacia un tiempo lo habían solicitado a Casa Real.

Oferta especial para nuestras lectoras

Suscripción digital

1€ /mes



Lee tu revista favorita en tu móvil o tableta por solo 1€ al mes.
Y además, podrás leer también todas las revistas anteriores.
¡No te pierdas esta oferta exclusiva!

SUSCRÍBETE EN **LECTURAS.COM/OFERTA**
O LLAMA AL TELÉFONO **910 920 129**

La reina Sofía (86) llegó a la pequeña iglesia, bajo la Acrópolis, acompañada de su hija, la infanta Cristina (59), y fue vitoreada por los asistentes que allí se congregaban.



LA ACOMPAÑÓ LA INFANTA CRISTINA

Sofía, radiante en la boda de su sobrino en Atenas

La reina emérita se mostró alegre y feliz en público por primera vez en muchos meses en la boda de Nicolás de Grecia y una rica heredera



Chrysi Vardinogiannis llevó un espléndido velo con encaje cosido a mano. Al no pertenecer a la Familia Real griega, no podía llevar el velo familiar.



La novia llora emocionada durante la ceremonia. Como ambos pertenecen a la religión ortodoxa, pueden casarse por la iglesia hasta en tres ocasiones tras divorciarse.

La novia pertenece a una de las familias más ricas de Europa, con un patrimonio de once mil millones de euros

El novio se separó hace nueve meses de Tatiana Blatnik, con la que no tuvo hijos. Para la novia también es su segunda boda y tiene dos hijos

El novio a su llegada a la iglesia de San Nicolás de Rangava, la más antigua de Atenas, con su madre, Ana María de Grecia, que perdió a su marido, Constantino, en enero de 2023.

Alexia de Grecia (59), íntima de la infanta Cristina y su gran apoyo, con su marido, Carlos Morales (54), y dos de sus hijas, Amelia (17) y Ana María (21).

La noche anterior tuvo lugar una fiesta de preboda en un restaurante ubicado en uno de los barrios más lujosos de Atenas

Tres meses después de la boda de la princesa Teodora y Matthew Kumar, la familia real griega ha vuelto a vestirse de gala para un enlace. Se trata del que ha unido a Nicolás de Grecia, el tercer hijo del príncipe Constantino y Ana María, y Chrysi Vardinogiannis, hija y heredera de un conocido magnate armador griego así como sobrina de un poderoso empresario del petróleo y del comercio marítimo.

SOFÍA Y CRISTINA ARRASAN

La ceremonia tuvo lugar en la pequeña iglesia de San Nicolás de Rangava en Atenas. Hasta allí se acercaron unos sesenta invitados para acompañar a los novios en su gran día. Entre ellos destacaron la reina Sofía y la infanta Cristina. La reina emérita por mostrar una alegría que no se percibía en su rostro desde hace bastantes meses, y la hermana de Felipe VI por su gran elegancia. Sonriente y feliz de estar en su tierra y con su familia, la reina emérita llegó a la iglesia entre vítores y saludos.

AMIGOS DESDE NIÑOS

Esta boda ha sorprendido a propios y extraños por la velocidad con la que ha tenido lugar, ya que hace solo nueve meses que Nicolás de Grecia anunciaba su separación de Tatiana Blatnik, con la que se casó en 2010. En verano llegaban las noticias de una nueva relación del primo del rey Felipe con la rica heredera, a la que conoce desde que son niños. De hecho, Chrysi estuvo invitada en la boda de Teodora en octubre. Para

La reina Sofía empujaba la silla de su hermana, Irene.

La infanta Cristina destacó entre todas las invitadas con su look berenjena, un elegante chal y el bolsito de mano de Chanel.

Marie Chantal (56), con un elegante vestido de Emilia Wickstead, y su marido, Pablo de Grecia (57).



la novia también se trata de su segundo matrimonio. Las malas lenguas apuntan a que el príncipe y la heredera podrían haber solapado la relación con sus respectivas exparejas, ya que Chrysi rompió con el director griego Konstantinos Markoulakis a finales de 2023 y Nicolás anunció su divorcio en abril de 2024. Esta boda, discreta e íntima, no tiene nada que ver con la primera del príncipe griego. A aquel enlace con Tatiana Blatnik acudieron unos 400 invitados y tuvo lugar en la isla de Spetses. Fue la primera boda real griega en 50 años y en aquella ocasión sí que acudió la plana mayor de la realeza europea, entre los invitados se encontraban Felipe y Letizia, que eran príncipes de Asturias por aquel entonces.

Por E. Cebrián. Fotos: Agencias.

Solo acudieron 60 invitados. A la anterior boda de Nicolás, con Tatiana Blatnik, asistieron 400

Entre los ausentes destacaron Felipe y Letizia, que sí estuvieron en la primera boda, y la infanta Elena

ENLACE EXPRÉS

BODA A LOS NUEVE MESES DE SU DIVORCIO

El anuncio de la boda entre Nicolás y Chrysi sorprendió mucho por la celeridad con la que tendría lugar, ya que apenas hacía nueve meses que el primo del rey Felipe VI había anunciado su divorcio de Tatiana Blatnik tras catorce años de relación. Los rumores de una relación entre ellos surgieron en verano y ella acudió como invitada a la boda de Teodora de Grecia en octubre. El 16 de enero hicieron oficial su relación cuando ella asistió al homenaje que se dio por Constantino de Grecia en el Palacio de Tatoi por el segundo aniversario de su muerte. En su gran día, Chrysi llevó la tiara Corsair, del joyero de la reina Ana María, y que es la misma tiara que llevó Tatiana Blatnik en su boda. Muchos destacan el gran parecido entre las dos novias.

El vestido de Chrysi Vardinogiannis fue diseñado por Christos Costarellos, el diseñador de cabecera de la aristocracia griega. Se trata de un look de encaje y pedrería.

Dos novias con la misma tiara



El emérito, con semblante desencajado, acudió completamente solo al funeral en Lisboa

El Aga Khan le había ofrecido hace unos años refugio en Portugal pero el gobierno del país luso no accedió a que viviera allí

Juan Carlos acudió al sepelio del Aga Khan en el Centro islámico de Lisboa con corbata negra, dejando atrás ese aspecto desaliñado de los últimos tiempos y volviendo a ser el hombre que figuró muchos años como el más elegante de Europa.

EL MULTIMILLONARIO HA FALLECIDO A LOS 88 AÑOS

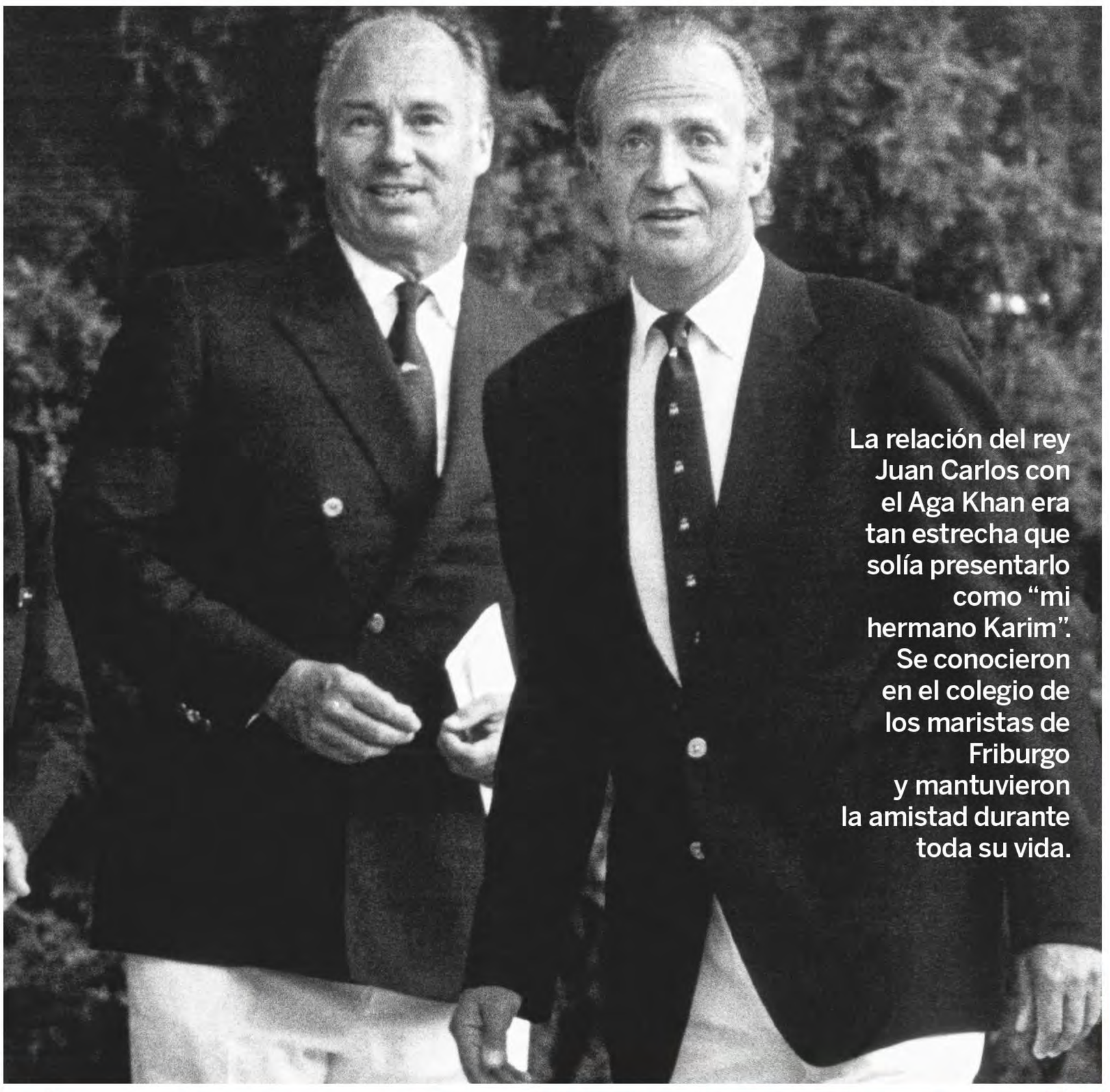
Juan Carlos, en el funeral del Aga Khan, su gran apoyo en la sombra

Amigo de la niñez del emérito, le ofreció uno de sus palacios para su exilio y acudió al rescate de Cristina tras el caso Nóos

No es por maldad



por Pilar Eyre



La relación del rey Juan Carlos con el Aga Khan era tan estrecha que solía presentarlo como "mi hermano Karim". Se conocieron en el colegio de los maristas de Friburgo y mantuvieron la amistad durante toda su vida.



Su hijo y sucesor portó el féretro

Rahim fue uno de los porteadores del féretro de su padre. Él será el nuevo Aga Khan, el líder espiritual de los ismaelitas.

Solo. Completamente solo asistió el rey Juan Carlos a los solemnes funerales de su íntimo amigo –él lo presentaba como "mi hermano Karim"– el Aga Khan, líder espiritual de los ismaelitas y uno de los hombres más ricos del mundo. Su hija Elena estaba recibiendo en Santander un premio taurino, su hija Cristina en el jolgorio de una boda en Atenas, sus nietos, dedicados a sus afanes, y su fiel Marta no tiene estatus para acompañarlo en actos oficiales. **Y así Juan Carlos tuvo que asistir al centro islámico de Lisboa solo, apoyado en el brazo de su asistente, sin que nadie le prestara demasiada atención.** Corbata negra, semblante desencajado, dejando atrás ese aspecto desaliñado de los últimos tiempos y volviendo a ser el hombre que figuró muchos años como el más elegante de Europa, solo superado por el duque de Edimburgo. Pero sus ojos llorosos daban cuenta del inmenso dolor que le había provocado la muerte de su

Los ojos llorosos del emérito daban cuenta del dolor que le había causado la noticia

Karim Aga Khan, en uno de los numerosos actos que compartió con Juan Carlos y Sofía cuando estos eran reyes.

El Aga Khan y Juan Carlos compartieron varias novias pero siguieron caminos distintos en sus matrimonios

Mientras Juan Carlos aguantó con Sofía, pese a sus amantes, el Aga Khan se aventuró en un divorcio de 35 millones de euros



Aga Khan en 1972 con su mujer, Salimah y sus hijos la princesa Zahra y Rahim, actual Aga Khan V.

amigo del alma y el cansancio también por las ocho horas de vuelo, por mucho que las haya hecho en un jet privado.

DEFENDÍA A JUANITO

Se conocieron en el colegio de los maristas de Friburgo, donde llevaron a Juanito para que se convirtiera en un hombre. A pesar de que todos los alumnos eran de buenas familias, **en el internado, en esos años de posguerra, imperaba una gran violencia y un ambiente casi gansteril.** Había alumnos mezclados de todas las edades, algunos incluso habían participado en la guerrilla e iban armados y otros eran huérfanos, estaban en posesión de inmensas fortunas y se comportaban de forma despótica con los pobres profesores y con los más débiles. Las palizas y abusos estaban a la orden del día. Juanito, con sus rizos rubios y su aire angelical, se convirtió en objetivo de los más agresivos, un sobrino del general de Gaulle y el descendiente de la Citroën, por ejemplo. Estuvieron a punto de tirarlo por la ventana, le robaron todas sus cosas y al final **lo abandonaron al aire libre bajo la nieve, con lo que contrajo una grave infección de oído que lo puso en peligro de muerte** y lo dejó sordo para siempre. Cuando regresó al colegio desde el hospital, lo esperaban en la puerta dos muchachos que le dijeron: "No te preocupes, ahora somos los tres mosqueteros y te vamos a defender". Eran el príncipe georgiano Zourab Tchkotoua y Karim, el nieto del Aga Khan, que estaba dispensado de las clases de religión porque descendía de Mahoma.

DOS MATRIMONIOS

A partir de ahí los tres fueron inseparables. A los veinte años Karim sucedió a su abuelo y

El Aga Khan auxilió a Cristina tras el ingreso de su marido en prisión

A ella no le llegaba el sueldo de la Caixa y él le ofreció 400.000 euros anuales para trabajar en su fundación

después de varias novias, alguna compartida con Juanito, se casó con la espectacular modelo londinense Sally Croker, que se convirtió al islam. Y aquella alegre divorciada que había vivido el Londres de los setenta, se trasformó en la sombra de su marido y nunca más volvimos a ver su risa ni escuchamos su voz. Tanta sumisión no le sirvió de nada porque al cabo de veinte años y tres hijos, el marido se enamoró de otra y en lugar de seguir el ejemplo de Juan Carlos, que mantuvo su ficción de matrimonio con Sofía contra viento y marea, la abandonó. Ahí resurgió el espíritu de la antigua Sally, contrató al mejor despacho de abogados de Francia y no solo consiguió 35 millones de euros, sino la más importante colección de joyas de la historia. **Sally se casó precisamente con uno de los abogados que le habían llevado el divorcio** y se retiró discretamente a ese territorio llamado vida privada, del que no ha regresado jamás.

La segunda mujer, Gabriela Thyssen, fue todo lo contrario: exuberante, lista, cosmopolita, princesa por matrimonio y millonaria, una especie de Corinna, que se casó con Karim de igual a igual. Este choque de personalidades fue fatal y se divorciaron después de tener un hijo. Esta vez Karim le tuvo que dar a Gabriela el doble que a Sally, sesenta millones de euros. Y joyas tan fabulosas como el collar de esmeraldas que se puso en la cena de la preboda de Felipe y Letizia, valorado en tres millones de euros.

LA AUSENCIA DE CRISTINA

Por eso seguramente ya no quiso casarse con su última compañera, una señora alemana, con la que vivía en Lisboa, donde se había trasladado por cuestión de impuestos. Cuando Juan Carlos decidió irse de España, Karim le ofreció asilo en alguno de sus fabulosos palacios, pero el gobierno portugués, que no quería problemas con sus vecinos españoles, no accedió a que el rey fijara allí su residencia. Ya había corrido en auxilio de Cristina cuando su marido ingresó en prisión y a ella no le llegaba el sueldo de la Caixa para mantener su nivel de vida. El Aga Khan le preguntó "¿con 400.000 euros anuales tienes suficiente?" y cuando la infanta contestó que sí, la contrató en su fundación por ese sueldo. Aunque Cristina tiene despacho en la sede de Ginebra, teletrabaja desde la pandemia, si bien es cierto que no sabemos si ese contrato sigue vigente. Por una parte, desconocemos los proyectos en los que está implicada y por otro **resulta muy extraño que no haya acompañado a su padre al funeral de su jefe y haya preferido desplazarse a la boda de su primo en Atenas**, tan irrelevante que ni siquiera asistieron algunos de los hermanos del novio. Zourab Tchkotoua, el otro mosquetero, falleció hace cinco años. Algo se muere en el alma cuando un amigo se va dice la canción, pero ¿y cuando son dos?

Síguela en www.lecturas.com



Gabriela Thyssen, segunda esposa de Aga Khan, con su hija la princesa Theresa de Leiningen.



Rahim, el nuevo Aga Khan,vive en Ginebra. Está divorciado de la estadounidense Kendra Spears, con la que ha tenido dos hijos.

Mercedes Milá (73) se sinceró con Gemma Nierga en el programa '59 segundos' hablando de su depresión. "Estoy bien a ratos. No me puedo quejar de nada, solo del cerebro", confesó.

"De repente sientes en la boca del estómago como un puñalito y dices: 'Ya está ahí"

"Lloras por una tristeza, por una sensación de vacío. Piensas que tu vida no ha servido de nada"

“LAS PASTILLAS NO ME HACEN NADA”

Se agrava la depresión de Mercedes Milá

La periodista revela que le han diagnosticado depresión crónica y confiesa que no es fácil convivir con la enfermedad. “Puedo pasar horas llorando”, asegura

Habló por primera vez de la depresión que sufría en 2018. Hoy, siete años después, sincera y honesta como se ha mostrado siempre, Mercedes Milá reconoce que ha tenido que aprender a convivir con la enfermedad. Se lo ha contado a Gemma Nierga en ‘59 segundos’, donde ha confesado que le han diagnosticado depresión crónica.

UN FATÍDICO DESAMOR

“Es como una espada de Damocles que tienes siempre encima de la cabeza. Me dijeron que podía aparecer y desaparecer en muchos momentos. De repente sientes en la boca del estómago como un puñalito y dices, ‘ya está ahí”, ha explicado la periodista que lleva años medicándose. “Tomo pastillas, pero hay veces que no me hacen efecto. Hoy me ha ocurrido y he estado llorando como una idiota muchas horas. Tenía los ojos tan hinchados que me he tenido que poner hielo”, ha confesado. “Lloras por una tristeza, por una melancolía, por una sensación de vacío, de infelicidad. Piensas que toda tu vida no ha servido de nada… Pero es mentira, porque al día siguiente te despiertas y vuelves a ser la Mercedes de siempre. Eso me ocurre mucho”, ha añadido. La pesadilla de Mercedes empezó hace 25 años, tras romper con Carlos Castillo, un empresario 15 años más joven que ella con el que mantuvo una relación de cuatro años. “Cuando se fue de mi casa yo había cumplido 50 años y entré en barrena”, confesó hace siete años cuando verbalizó por primera vez su dolor. “El primer mazazo fue aquel desamor terrible, durí-



La ruptura amorosa que lo desató todo

Mercedes mantuvo una relación de diez años con Carlos Castillo, 15 años más joven que ella. Rompieron el año 2000 y aquello destrozó a la periodista. “Entré en barrena, aparentaba estar normal, pero estaba en el infierno”, ha dicho.

“Me da miedo que aparezca de nuevo el monstruo. Notar la ansiedad, el horror, la angustia en la boca del estómago”, decía en 2018, confiando en que la depresión no volvería a su vida.



“Le dediqué tantas horas a ‘GH’ que acabó matándome. No podía seguir”

simo. En aquella ocasión me dijeron que la depresión era por una razón de amor, que le pasa a muchísima gente, que no pasaba nada. Si no tienes más, aquí se queda la cosa”, ha recordado Mercedes, que hace siete años reconocía que su trabajo en ‘Gran Hermano’ la salvó. “Las pastillas y la ayuda psiquiátrica me ayudaron, pero ‘GH’ fue la liberación”, reconocía.

SU SEGUNDA DEPRESIÓN

Pero volcarse en su trabajo la llevó a caer de nuevo en la depresión. “Le dediqué tantas horas que acabó matándome. Los médicos me dijeron que no podía seguir y era cierto. No podía”, contó la periodista, que en 2016 se apartaba de ‘GH’. “Me da miedo que aparezca de nuevo el monstruo. Notar la ansiedad, el horror, la angustia en la boca del estómago”, aseguraba confiando que aquella



depresión sería la última. Pero no fue así. "A la que aparece la tercera depresión, ya es una enfermedad crónica. Y ahí estoy yo", ha explicado a Gemma Nierga. "Estoy bien a ratos. No me puedo quejar de nada, solo del cerebro. Tengo trabajo si quiero, mi familia está bien, tengo casa…", reconoce Mercedes, que quiere volver a la tele, aunque sabe que no será tarea fácil.

CON GANAS DE VOLVER

"Voy a volver en pequeñito porque no estoy en condiciones de ser la Milá que era yo, no puedo. ¿Cómo voy a trabajar si un día me falla una neurona y al otro día me falla la otra? Es imposible. Tengo que hacer algo que sea pequeño. Mi sueño siempre ha sido preguntar a personas sabias y la mayoría de esas personas son mayores. Quiero buscarlas debajo de las piedras y hablar con ellas con calma y silencios. Ese es mi proyecto y me encantaría poder hacerlo. Porque no creo que tenga ya salud para entrar en un plató y pelearme a brazo partido", dice.

Por S. Q. Fotos: Agencias/Movistar+/Redes.

'GH' una ayuda que se convirtió en una trampa

Para superar su primera depresión, Mercedes se volcó tanto en su trabajo al frente de 'GH' que acabó cayendo de nuevo en la enfermedad. En 2016 dejó el programa.

"Hoy he llorado tanto que tenía los ojos tan hinchados que me he tenido que poner hielo"

"Voy a volver a la tele con algo pequeñito. No estoy en condiciones de ser la Milá que era yo. No puedo"

Susanna (55) se separó de Carles Torras (58) en 2020 tras casi 23 años de matrimonio y tres hijos en común. En 2022 inició su relación con Íñigo Afán de Ribera (54).

Una de las pocas ocasiones en que Susanna habló de Íñigo fue estas pasadas Navidades, cuando declaró que harían una escapada juntos

UNA RUPTURA INESPERADA

Susanna Griso rompe con su novio tras casi tres años

La periodista y el empresario sevillano Íñigo Afán de Ribera se enamoraron en mayo de 2022 en una fiesta en la isla de Malta

Nada hacía pensar que Susanna Griso sería protagonista de una de las primeras rupturas del año. Según ha podido saber Lecturas, la presentadora de 'Espejo Público' y su novio, el empresario sevillano Íñigo Afán de Ribera, han puesto fin a casi tres años de relación. Tan solo hace dos meses, pocos días antes de iniciar las fiestas de Navidad, Susanna aseguraba que además de las vacaciones que tenía planeadas con sus hijos, había planeado una escapada romántica con su chico. "Habrá un completo, no voy a renunciar a nada", decía. Hoy sabemos que la presentadora ya no hace planes con Íñigo.

UNA RELACIÓN DISCRETA

La pareja se conoció en mayo de 2022 en la isla de Malta, donde ambos habían acudido a la divertida fiesta de disfraces que Sandra García-Sanjuan, cofundadora del Festival Starlite, organizó para celebrar su cumpleaños. Rodeados de amigos, entre los que se encontraban Paloma Cuevas y Paula Echevarría, la chispa saltó entre ellos y tan solo unos meses después, en septiembre, ya se dejaban ver juntos. Y pronto la cosa fue más allá. Ese mismo diciembre ya veíamos a Susanna compartiendo su tiempo con una de las hijas del empresario con la que se mostraba muy cómplice.

CINCO AÑOS SEPARADA

En 2020, Susanna se separaba de Carles Torras, el padre de sus tres hijos y con quien estuvo casada 23 años. Por su parte, Íñigo, a los que todos conocen en la intimidad como Iggy, está divorciado de una mujer de nacionalidad mexicana con la que tiene tres hijos en común y dos más que aportó ella de una relación anterior.

Por S. Q. Fotos: Agencias.

Susanna e Íñigo, que es padre de cinco hijos, disfrutando de un paseo por el campo hace tan solo unos meses. Algo que solían hacer.

La investigación se centra en saber cómo se produjeron las lesiones que presentaba la bebé cuando llegó al hospital

Según una fuente de la fiscalía, las lesiones fueron causadas por la acción de un tercero, sin inferir que fueran intencionadas



El 9 de enero empezó la pesadilla de Anabel (38), cuando su hija sufrió una crisis y quedó ingresada en el Hospital Materno Infantil de Gran Canaria hasta el día 27.

DAVID VUELVE A CÓRDOBA Y ANABEL SE QUEDA SOLA EN CANARIAS CON SU HIJA

La juez ya tiene las grabaciones del centro comercial

El visionado de las cámaras del parking donde la bebé sufrió una crisis podría corroborar la versión de David en la investigación por presunto delito de maltrato infantil



Su primera imagen juntos tras el alta de su bebé

Esta es la primera imagen de Anabel y David (26) juntos desde que el día 27 su bebé recibió el alta. Fue tomada en un restaurante de Gran Canaria y les acompañaba la madre de él.

Anabel Pantoja tiene por delante los que serán los seis meses más largos y duros de su vida. Durante ese tiempo está previsto que se lleve a cabo la investigación por el presunto delito de lesiones a su pequeña. La investigación dará un paso adelante en los próximos días, porque la juez ya tiene en su poder las grabaciones del centro comercial en cuyo parking la niña sufrió una crisis, según declaró David. El visionado de estas cámaras podría corroborar o tumbar la versión del fisioterapeuta.

A CÓRDOBA CON SUS PADRES

En plena tormenta, David ha abandonado el hogar que comparte con Anabel y su hija en Arguineguín, en Gran Canaria, y se ha trasladado a su Córdoba natal. Anabel se queda sola en estas semanas duras y cruciales. David regresa a su ciudad para reincorporarse a la clínica en la que trabaja y que está regentada por Mariló, la que un día fuera íntima de Isabel Pantoja, y que ha puesto a disposición

David abandonó la casa donde viven Anabel y su hija en Arguineguín, en Gran Canaria, para viajar a Sevilla y de ahí se trasladó hasta su Córdoba natal con sus padres para reincorporarse a su trabajo tras su baja de paternidad.

De vuelta al trabajo

El lunes, David se reincorporó a la clínica de Córdoba en la que trabaja como fisioterapeuta. En la imagen, él abandona la clínica en patinete.

Mariló, la gerente de la clínica donde trabaja David y amiga de Isabel Pantoja, le ha ofrecido todo el equipo de profesionales de la clínica para que le ayuden durante el juicio

Anabel y David han decidido que sus defensas sean por separado

Merchi, la madre de Anabel, también deberá volver pronto a Sevilla

de David todo el equipo de profesionales del centro para que le respalden en el juicio. Es la primera vez que David se separa de su niña desde que esta nació el pasado 23 de noviembre. Durante el ingreso de la pequeña en la UMI del Hospital Materno Infantil de Gran Canaria, David no se separó ni de ella ni de Anabel.

VOLVER A LA NORMALIDAD

Anabel se queda en Canarias con la pequeña. Aún tiene a su lado a su madre, Merchi, pero esta también tendrá que reincorporarse en breve a su trabajo como funcionaria en la Diputación de Sevilla. La sobrina de Isabel Pantoja quiere recupe-

rar la normalidad en la medida de lo posible, ya sale a pasear con su niña en el carrito tras muchos días encerrada en casa. "Estoy bien, mi vida sigue y estoy esperando que todo se solucione", dice a los reporteros. Su voz deja entrever que es un momento difícil, se la nota cansada y preocupada.

SE INTERROGA AL ENTORNO

En los próximos meses declararán los médicos que atendieron a la pequeña así como familiares y amigos que estuvieron con Anabel y David los días previos a la crisis que derivó en hospitalización de la niña. Anabel y David han decidido separar sus defensas, una estrategia habitual que les asegura que uno de ellos podrá tener la custodia de la niña si el otro tuviera problemas legales.

UN MES DE PESADILLA

Según declaró una fuente de la fiscalía a El Español, "las lesiones fueron causadas por acción de un tercero. Puede ser un zarandeo o algo similar. Pero de ahí no cabe inferir que sean provocadas de modo intencionado. Puede deberse a una negligencia o a un caso fortuito. Eso es lo que se está investigando: la causa de las lesiones que sí exigen intervención por una persona que ha cogido a la niña". La pesadilla empezó el 9 de enero, cuando su pequeña sufrió una crisis por la que acabaron acudiendo al Materno Infantil y quedó ingresada en la UMI. El 17 de enero el hospital envió un parte de lesiones que fue ratificado por un forense y el 27 de enero Anabel y David declararon por separado y negaron haber maltratado a la pequeña.

Por E. Cebrián. Fotos: Europa/Gtres.

"Mi vida sigue y estoy esperando que todo se solucione", dijo Anabel en uno de sus paseos con su pequeña

Durante la investigación declararán amigos y familiares que estuvieron con Anabel y David en los días previos al ingreso

Anabel quiere volver a la normalidad y, tras varios días encerrada en su casa con su niña, salió a dar un paseo con ella y aprovechó para hacer unos recados, como ir a la farmacia.

Antonio Banderas (64) está estos días promocionando su nuevo trabajo como director de teatro musical, la obra 'Gipsy', que representa en el Teatro Apolo de Madrid.

ANTONIO BANDERAS HABLA DE SU INFARTO

"Nicole me salvó la vida"

El actor relata cómo una acción de su pareja le rescató de las garras de la muerte tras sufrir un ataque al corazón en 2017: "El cuerpo me pedía abandonarme", recuerda



Compartió su episodio con Iker Jiménez

Antonio acudió a 'Cuarto Milenio' para contar esta experiencia cercana a la muerte. Las aspirinas que le salvaron estuvieron a punto de no llegar a casa. A Nicole se le cayeron al suelo al salir de la farmacia y una niña la advirtió.

La relación de Antonio Banderas con Nicole Kimpel está atravesada por un lazo inquebrantable, pues él le debe la vida, de manera literal. Así lo ha confesado el actor al recapitular el papel clave que Nicole jugó en los segundos inmediatamente posteriores al ataque al corazón que sufrió en el año 2017. "No sé si fue algo sobrenatural", dice Antonio sobre esa salvación, que estuvo salpicada por varias casualidades que ayudaron a rescatarle.

APARICIÓN SALVADORA

Antonio sufrió su infarto en la casa campestre donde vivía en 2017, en el condado de Surrey, a unos 30 kilómetros de Londres. El día anterior, cuenta, Nicole se dirigió al supermercado a comprar analgésicos porque sufría jaqueca. "Lo único que tenían eran unas aspirinas de 500 mg. Compró eso más un poco de agua, jamón y pan. Cuando fue a pagar, una niña que estaba en la caja le dice: 'Se le ha caído a usted aquello'. Solo se le habían caído las aspirinas", ha relatado Antonio en una entrevista en 'Cuarto Milenio'. A la mañana siguiente, el actor se disponía a desayunar tras hacer ejercicio en el gimnasio de su casa cuando se empezó a encontrar mal. "Tenía sudor frío y sentía como si me faltara el aire y tuviera mucho sueño. Tenía la sensación de irme. Lo que me pedía el cuerpo era abandonarme, dejarme ir. Me empezaron a doler las mandíbulas", recuerda. Antonio se tumbó en el suelo e intentó aferrarse a la vida. "Inmediatamente mi chica agarró dos de aquellas aspirinas y me las metió debajo de la lengua y llamó a una ambulancia. Posteriormente, en el hospital, cuando ya me habían puesto dos stents en las venas, le dijeron a mi chica: 'Le han salvado la vida probablemente las dos aspirinas que le metió en la boca". Desde entonces Antonio afronta la vida con otra filosofía muy distinta. "Cuando te colocas frente a la muerte, la existencia cobra un valor extraordinario. Imagínate una piscina llena de cosas. Todas las que no eran importantes, se hundieron. Todo lo que no era esencial desapareció, y solo quedaron mi hija, mis amigos y el teatro", resume.

"Mi chica me metió dos aspirinas debajo de la lengua y llamó una ambulancia"

"Cuando te colocas frente a la muerte, la existencia cobra un valor extraordinario"

"Tras el infarto, todo lo que no era esencial desapareció, y solo quedaron mi hija, mis amigos y el teatro"

Desde el año 2014 Antonio sale con Nicole Kimpel (43). La empresaria mantiene muy buena relación con Stella (28), la hija de Antonio y su ex, Melanie Griffith (67).

Por A.F. C. Fotos: Cordon/Getty/Mediaset.





El beso de dos grandes actrices y amigas

Aitana Sánchez-Gijón (56) recogió el Goya de honor enfundada en un espectacular vestido de Carolina Herrera. Uno de los momentos más especiales de la gala fue el 'pico' que Maribel Verdú le dio en la boca a Aitana tras entregarle el premio. Son amigas desde hace más de 30 años.

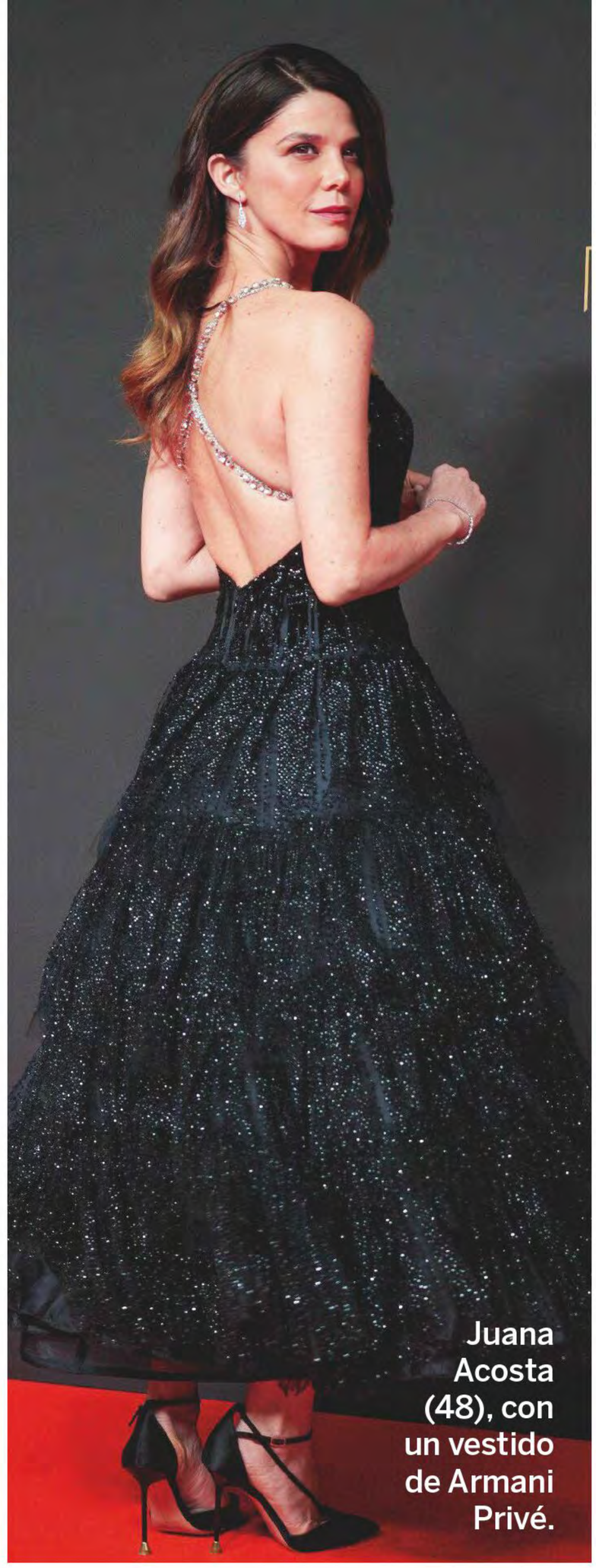
Impecables. Richard Gere (75), Goya internacional, acudió con un esmoquin de Armani. Su mujer, Alejandra Silva (41), también eligió al diseñador italiano con un vestido de Armani Privé.

LA GRAN FIESTA DEL CINE ESPAÑOL

Richard Gere y los Goya del amor

El actor dedicó su premio a su mujer, Alejandra Silva. Salva Reina se declaró emocionado a su novia, Kira Miró. Y Maribel Verdú le entregó el Goya de Honor a su amiga Aitana Sánchez-Gijón al grito de: "No es un Goya de Honor, es un Goya de amor"

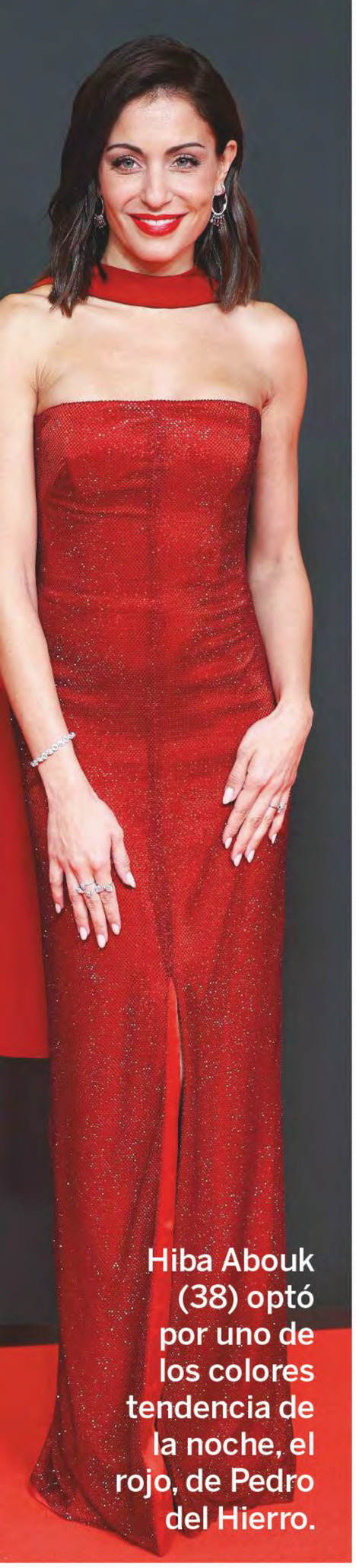
Salva Reina (46), Goya a mejor actor de reparto por 'El 47', con un esmoquin de Mann Ceremonias. Junto a él, su novia, la actriz Kira Miró (44), que lució un vestido blanco de Pronovias.



Juana Acosta (48), con un vestido de Armani Privé.



El beso de cine de Salva y Kira. La pareja lleva tres años de feliz relación.



Hiba Abouk (38) optó por uno de los colores tendencia de la noche, el rojo, de Pedro del Hierro.



Paz Vega (49), de Cherubina, estaba nominada a mejor dirección novel por 'Rita'.



Leonor Watling (49), de Redondo Brand y Maribel Verdú (54), de Alberta Ferreti, fueron las dos maestras de ceremonia de la gala celebrada en el Palacio de Exposiciones y Congresos de Granada.

En uno de los momentos más emotivos de la 39ª edición de los Premios Goya, Maribel Verdú dijo que el galardón que entregaba a su amiga Aitana Sánchez-Gijón no era un Goya de Honor, sino un "goya de amor". Y lo cierto es que el amor estaba en el aire en la gran noche del cine español, una velada trufada de declaraciones públicas, parejas flamantes en la alfombra roja y besos apasionados en el Palacio de Congresos de Granada.

INTERNACIONAL Y CABALLERO

El romanticismo también estuvo presente en el momento más glamouroso de la gala: la entrega del Goya Internacional

a Richard Gere. La Academia quiso dar la bienvenida al actor, recién mudado a nuestro país junto a su mujer, Alejandra Silva, y sus dos hijos, y este correspondió el gesto sacando su lado más familiar. "No soy tonto, sé que el motivo de este premio es porque me he casado con esta hermosa mujer de Galicia", dijo el protagonista de 'Oficial y caballero' mientras su esposa se encogía en el asiento azorada.

UN DISCURSO ENTREGADO

También se acordó de su chica Salva Reina cuando recogió el cabezón al mejor actor de reparto por 'El 47'. El andaluz sale desde hace tres años con Kira Miró, a la que plantó un beso nada más escuchar su nombre como ganador. "Kira, te amo. Gracias por tu mirada, por tu mano siempre, por elegirme, ojalá despertar todas las mañanas contigo. Te quiero muchísimo, mi amor", le dijo desde el esce-

Cayetana Guillén Cuervo (55), en dorado, con un diseño de Rubén Hernández.

Carolina Yuste (33), Goya a mejor actriz por 'La infiltrada', lució un original diseño de Alexander McQueen. "Pido derecho a la vivienda digna para todas las personas", dijo sobre el escenario.

Eduard Fernández (60), ganador del Goya a mejor actor por 'Marco', con un esmoquin de Mansolutely. El galardón se lo entregó su hija, Greta Fernández (30), de Armani.

© CARLOS VILLAREJO/CORTESIA DE LA ACADEMIA DE CINE

Uno de los looks más comentado fue el de Macarena Gómez (47), de Teresa Helbig. Su marido, Aldo Comas (40), llevó un esmoquin de Anthony Sánchez Couture.

Enric Auquer (36), de Carlota Barrera, y su pareja, Macarena García (36), de Dior. Se conocieron rodando 'Casa en flames'.

En su primera aparición en los Goya, Alejandro Sanz (56) se hizo acompañar por su pareja, la actriz Candela Márquez (36). El cantante estuvo nominado en 2021 a mejor canción original, pero la pandemia obligó a suspender la gala aquel año.

Belén Rueda (59), con un vestido de Valenzuela inspirado en La Alhambra de Granada, ciudad que acogió los Goya de este año.

© CARLOS VILLAREJO/CORTESIA DE LA ACADEMIA DE CINE

Chiara Ferragni (37), una de las estrellas internacionales invitadas a la gala, eligió moda española y lució un vestido de Ze García.

Nieves Álvarez (50), siempre elegantísima, vistió de Stéphane Rolland y lució joyas de Bvlgari.

Antonio Banderas (64) fue el encargado de darle el premio a Richard Gere. Se conocieron hace años en Madrid en una cena y Banderas le paseó por Madrid con su moto.

Melody (34), nuestra representante en Eurovisión, con un vestido de los diseñadores onubenses Kelvis Casillas.

Sobre estas líneas, María León (40) optó por un vestido en negro de Vivianne Westwood.

Amaia Salamanca (38) sorprendió con su cambio de look, con el pelo más oscuro. La actriz lució un vestido de Carolina Herrera New York. Los zapatos incorporan una lazada hecha con cinta de cine revelada.

nario. Lo hizo entre lágrimas, pues según confesó no esperaba ganar.

MACARENA EN LLAMAS

La ceremonia también sirvió para que Macarena García y Enric Auquer debutaran juntos en una alfombra roja, cerrando así un círculo especial para ellos, pues representaban a 'Casa en flames', la película en la que se enamoraron. Fue la noche de las parejas. Tanto, que por primera vez en la historia el Goya a mejor película se entregó a dos largometrajes: 'El 47' y 'La infiltrada'.

Por A.F. Couceiro/M. Jolis. Fotos: Agencias.

Eduard Fernández (60) está viviendo un gran momento profesional con éxitos como 'Marco', por la que ha ganado el Goya, y 'El 47'. En lo personal, mantiene una relación con la actriz Ainhoa Aldanondo (43). Gracias a ella, el actor, que aún acude a terapia, decidió ingresar en un centro de desintoxicación para tratar sus adicciones.



EDUARD FERNÁNDEZ, GOYA AL MEJOR ACTOR

"Hubo épocas en que mezclaba alcohol con cocaína"

El actor confiesa el infierno de adicciones en el que vivió durante años y del que ha logrado salir. "Estaba mal, me iban mal las cosas, creía que no estaba a la altura. Consumía para dejar de sufrir", dice





Una ruptura que le llevó a una depresión

Eduard se casó con la escritora Esmeralda Berbel en 1990, con la que tuvo a su hija Greta, que sigue sus pasos en la interpretación. La pareja rompió en 2015. "Fue una ruptura muy dolorosa. Lo pasé muy mal, lloré muchísimo. Aquella fue una depresión que duró mucho".

Tan solo un día después de recibir el Goya a mejor actor por su interpretación en 'Marco', Eduard Fernández aparecía en 'Lo de Évole' hablando por primera vez de su lucha contra las adicciones.

▸Nunca antes habías hablado de tus adicciones.

-En público, no. Es un tema muy estigmatizado. Hubo un momento que yo estaba mal, me iban mal las cosas, creía que no estaba a la altura de la gente, sentía que en mí había algo roto que no acababa de funcionar. Y entonces te das cuenta que si te tomas uno, dos, tres, cuatro chupitos, ya puedes empezar a funcionar. Un adicto suele consumir en primer lugar para no sufrir, no para pasárselo bien, es una cosa química. Recuerdo que llegó un día que ya empecé a beber a las 12 de la mañana. La adicción da mucha vergüenza porque notas que algo no tira, que te estás pasando, que no te acuerdas de ayer... Da mucha vergüenza y tardas tiempo en ver que tienes un problema. Sufres un montón.

▸¿A qué eras adicto?

-Mi estrella era el alcohol y había épocas que la mezclaba con coca. He tenido épocas que he estado muy mal. La gente que tienes cerca y te quiere es la que realmente te puede decir: "No vas bien".

▸¿Quién hizo eso?

-Ainhoa, mi chica. De una manera muy hermosa. Me dijo: "Te quiero mucho, pero así no sé". A veces cuando das el espacio al otro, el otro dice: "Pues igual me tendría que hacer yo responsable de lo mío en algún momento". Y decidí pedir ayuda, terminé el curro e ingresé en un centro de desintoxicación tres meses. La adicción es una enfermedad muy jodida pero con un tratamiento buenísimo que es la terapia.

¿Has consumido trabajando?

-En rodajes no, pero en el teatro sí. El teatro da miedo. Antes de salir al escenario tenía que beber tres o cuatro chupitos de whisky.

"Sientes que en ti hay algo roto y que si tomas cuatro chupitos empiezas a funcionar"

"Empezaba a beber a las 12 de la mañana. Sentía vergüenza de mí mismo"

▸¿Sientes que has hecho daño a tu entorno?

-Sí, se lo he hecho pasar mal. Tal como era yo de esconderme, de vergüenza, me hacía daño a mí y luego irradiaba.

▸Se lo dijiste a Greta, tu hija.

-Sí, y ese día es delicado. Luego supe que le dijo a su madre que le había caído a los pies. Ese momento escuece y hay que pasar por ahí. Hay que pasar por muchas cosas que son muy duras. Tienes que deconstruirte para volver a construirte.

▸¿Sigues en terapia?

-Sigo yendo de vez en cuando. Es terapia para veteranos y vas para estar con los que empiezan. Soy muy fan de la terapia porque es una escuela de vida. Un adicto tiene que tener claro que eso es para siempre. Tienes que aprender a que tienes que convivir con todo lo chungo tuyo. Yo tenía sensaciones que costaba mucho aguantar, ansiedad, angustia... quería desaparecer. Eso te lo podías quitar con un consumo. Entonces cuando ya no consumes, eso tienes que soportarlo y eso es un entreno, soportar la angustia, no huir... Y es muy hermoso.

▸¿Qué te dice Greta ahora?

-Greta se lo ha currado, ha estado ahí. Creo que está orgullosa, contenta y de alguna manera ha vivido el proceso y esa parte primera de que se le cae el padre, y luego dice: "Pero mira lo que ha hecho luego el tío que no es tan fácil y está bien hacerlo".

▸¿Te da miedo que pueda pasar por lo que tú has pasado?

-Eso siempre está ahí y lo hablamos de vez en cuando. La veo muy bien situada y la admiro mucho ya como persona, me gusta mucho como piensa, como se mueve.

▸Tu separación de su madre [Esmeralda Berbel] fue dura.

-Fue una ruptura dolorosa. Y lo pasé muy mal. Fue muy difícil. Separarte de alguien con quien has tenido una hija y con la que tienes la proyección de una vida es el fracaso de un proyecto. Sufrir forma parte de la naturaleza. Para madurar hay que sufrir, la cosa es que no sea un sufrimiento excesivo, el mío lo fue.

▸¿Has llorado mucho?

-Muchísimo, hace ya tiempo. Yo creo que estaba en plena depresión. Fue una depresión que duró mucho tiempo.

Fotos: Getty/Redes.

FABIOLA MARTÍNEZ, EN CARNE VIVA

“Mi madre me pegó una paliza cuando se enteró de que mi tío abusaba de mí”

La modelo rompe en un libro años de secretismo y culpabilidad y relata los abusos que sufrió a manos de su tío siendo niña, y cómo estos y la falta de apoyo de sus padres la abocaron a una serie de relaciones tóxicas con sus parejas

Fabiola Martínez (52) nació en el seno de una familia humilde de Maracaibo. En la otra página, emocionda durante la presentación de su libro, ‘Cuando el silencio no es una opción’, y a la derecha con su madre, Francis.





“No sentí el respaldo de mis padres”

Perdí la inocencia con cinco años”. Esta es la estremecedora frase con la que Fabiola Martínez comienza el relato más difícil de su vida. Tras años de silencio y culpabilidad, la exesposa de Bertín Osborne ha decidido compartir con el mundo el abuso sexual que sufrió de niña a manos de un hermano de su padre y que se alargó una década. Lo hace en el libro que acaba de publicar, ‘Cuando el silencio no es una opción’, en el que se sincera sobre cómo el abuso y la falta de ayuda por parte de sus padres afectaron a su manera de vivir las relaciones de pareja y de afrontar su propia maternidad.

La fatídica noche en que su abuelo murió

Fabiola nació en el seno de una familia humilde en Maracaibo, Venezuela. Su pesadilla empezó cuando tenía cinco años, la noche en que su abuelo paterno murió en un accidente de tráfico y sus padres acogieron a un hermano de su padre: “Como no había camas suficientes para todos, a mí me tocó dormir con mi tío. Y en mitad de la noche me despertó su mano, que tomaba con firmeza la mía para ponerla en sus genitales y allí moverla, marcando el ritmo macabro de sus más bajos instintos. Y yo, que no entendía absolutamente nada de lo que estaba pasando, me hice la dormida. Supongo que me quedé paralizada y aturdida. Aquella noche terminó mi infancia”. Empezó ahí un infierno que se alargó durante diez años. “Aquel hombre abusó de mí en las visitas de los fines de semana, en las reuniones familiares… cada vez que tenía ocasión”, relata, y añade: “Los abusos de mi tío fueron progresivos y manipularon mi inocencia, confundiéndome. Todo empieza muy poco a poco, con una caricia bajo las sábanas. Y aquello provoca una sensación que a tu mente infantil le choca”.

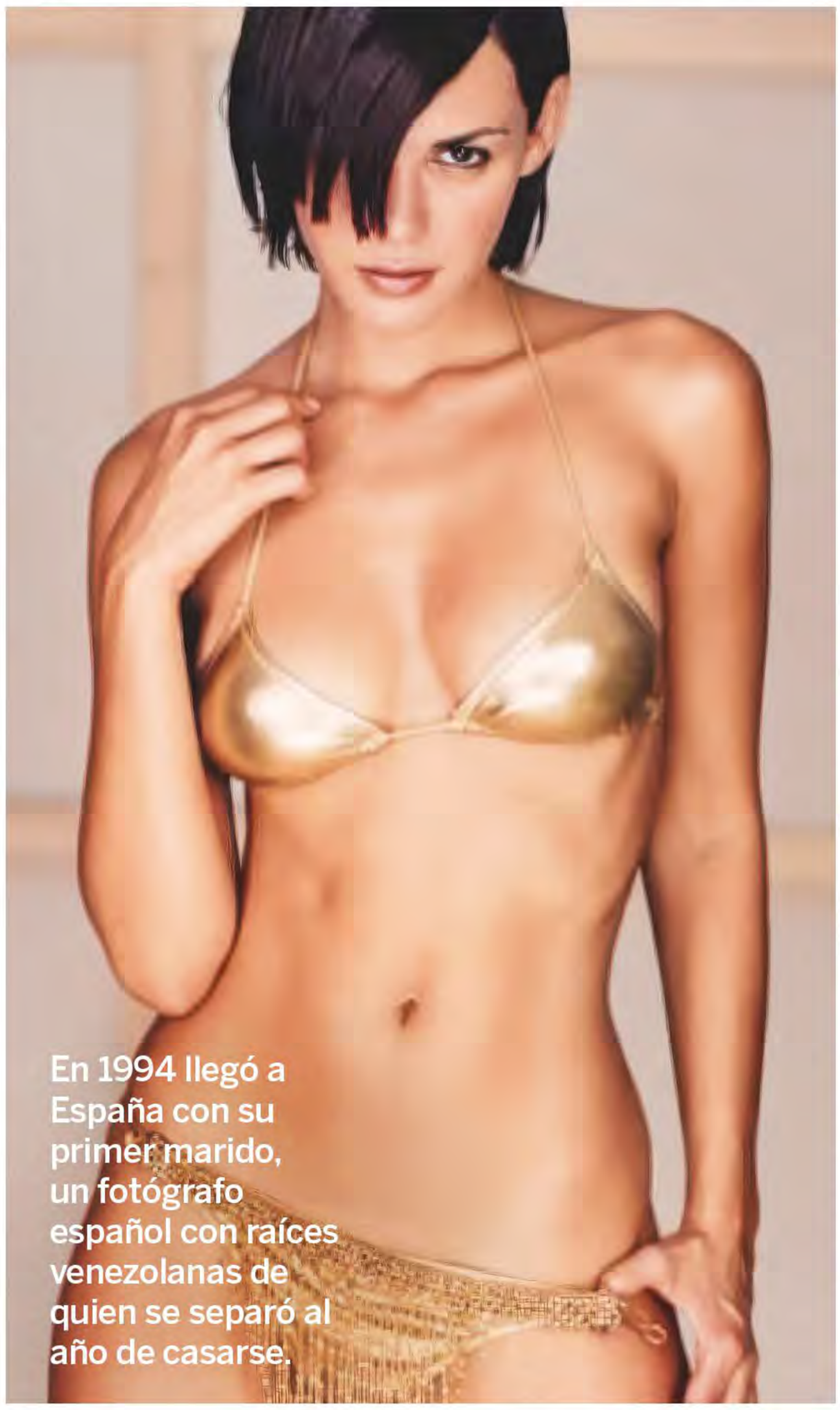
“Mi tío abusó de mí en las visitas los fines de semana, en las reuniones familiares... yo no entendía cómo nadie se daba cuenta de lo que pasaba”

Sucedió de un modo perversamente natural

Fabiola explica cómo aquel hombre la manipuló hasta la adolescencia, abocándola a un sentimiento de culpa que ha arrastrado hasta la madurez: “Durante diez años, el abuso sucedió de un modo perversamente natural, de tal manera que la niña que yo era confundía aquellas caricias obligadas con caricias ver-



Fabiola empezó a estudiar Medicina pero lo dejó para apostar por su carrera de modelo. En 1993 se presentó a Miss Venezuela.



En 1994 llegó a España con su primer marido, un fotógrafo español con raíces venezolanas de quien se separó al año de casarse.

daderas. Y el abuso sexual se transformó en una relación a escondidas. Entre los recuerdos aparecen frases como 'Fabiola, te quiero mucho, si cuentas esto nos van a separar'. Me callé porque hacía que me sintiera responsable, terminé pensando que yo colaboraba".

Un cara a cara macabro con su tío

Fueron diez años de abusos sexuales de los que, explica, nadie se percató en su casa. Fabiola cuenta que, por las circunstancias familiares, asumió grandes responsabilidades desde bien pequeña, como el cuidado de su hermano pequeño y sus primos. En sus palabras rezuma el sentimiento de soledad y abandono. Tras una década de silencio, Fabiola compartió con una prima lo que estaba sufriendo a manos de su tío y llegó a oídos de sus padres. Lejos de encontrar comprensión vivió una situación traumática cuando sus padres decidieron sentarlos a ella y a su tío: "Nos enfrentaron en un cara a cara macabro en el que aquel hombre se refugió en la mentira para negarlo todo. Mi madre entonces, presa de la frustración y la rabia, perdió los nervios y se le fue la mano conmigo. Mi padre, por su parte, optó por callar. Supongo que pensó que de lo que no se habla no existe y eso fue lo que hizo: intentar borrarlo de la historia familiar por la vía del silencio. Lo peor no fue la vergüenza o la paliza que me llevé como castigo por algo de lo que había

"Como lo que conocía no era sano, buscaba lo tóxico en las relaciones. Lo extremo"

sido víctima. Lo peor fue perder la confianza en mis padres: me hicieron sentir culpable y su reacción me alejó de ellos". Fabiola añade: "Me convertí en mi propio lugar seguro. No sentí el respaldo de mis padres: siempre debía enfrentarme a las dificultades sola".

Abocada a relaciones tóxicas

Cuenta Fabiola que los abusos de su tío y el abandono emocional de sus padres fueron clave a la hora de relacionarse con los hombres. "Como lo que conocía no era sano, buscaba lo tóxico. Lo extremo", explica. Las relaciones tóxicas empezaron ya en su juventud: "Mi etapa en Miss Venezuela fue una escuela en lo sentimental porque durante ese tiempo viví la primera relación de pareja que puso a prueba mis dotes de supervivencia". En esa época, Fabiola se fue a vivir con un ingeniero informático que conoció en un congreso en el que trabajaba de azafata: "Su obsesión era manejarme, le gustaba mostrar que yo era de su propiedad. Nuestra relación era tan venenosa que llegué a amenazarle con un cuchillo en una de las discusiones. Me marché de su casa pero él no se quiso marchar de mi vida. Se enteró



Fabiola y Bertín (70) se casaron en junio de 2006 y tuvieron dos hijos, Kike y Carlos. En enero de 2021 anunciaron su separación.

donde vivía, aparecía en mi casa". No fue la única relación que la hizo sufrir. Cuando conoció a Bertín, Fabiola salía con un hombre que le había ocultado que estaba casado con tres niñas pequeñas, esto lo descubrió porque fue la mujer quien le llamó para advertirle. "Asumí responsabilidades que no me correspondían, como hacerme cargo del cuidado de sus hijas los fines de semana que tenían que estar con él". Las constantes ausencias de este hombre le hicieron sospechar que le estaba siendo infiel pero, en cambio, descubrió que era adicto a la cocaína: "Estuvo en rehabilitación pero, al salir, volvió a consumir mucho. Cuando me enteré me pudo la ira. Le grité y le di un bofetón. Entonces

"Tuve una pareja que estuvo en rehabilitación por consumir cocaína. Al salir, volvió a consumir mucho y cuando me enteré me enfadé y le di un bofetón"

"Entonces se despertó la bestia. Me agarró del cuello, me apresó contra una pared y me dijo: 'Te voy a matar'. Mi única opción era volverme sumisa"

En la rueda de prensa, Fabiola contó que no quería repetir el error de sus padres, que no la apoyaron en su momento más duro: "Yo he querido ser mejor madre y querer mejor a mis hijos, de una manera más sana".

Entregada a su hijo Kike



Su hijo Kike nació con una lesión cerebral. Durante el embarazo, Fabiola sufrió listeriosis, una infección que contaminó la placenta.

"Cuando nació Kike fue un shock, cada vez que me llevaban a la UCI para verlo me encontraba fatal"

"Yo creía que era rechazo al ver a mi hijo así, son momentos de confusión y miedo"

se despertó la bestia. Se levantó de un salto, fuera de sí, y me agarró del cuello, apresándome contra una pared. Me decía: 'Te voy a matar'. Vi que la única opción era volverme sumisa. Si no, me mataba….". Cuando aquel hombre se quedó dormido, aprovechó para escapar en la noche con una mochila y su perrita.

El nacimiento de Kike

Fabiola siempre tuvo claro que no quería repetir los errores de sus padres. "Mis padres me quisieron como pudieron, pero yo he querido ser mejor madre y querer mejor a mis hijos, de una manera más sana", explica. Fabiola cumplió su sueño de ser madre con Bertín, pero el que debía ser el día más feliz de su vida se convirtió en un reto. "Kike llegó al mundo el 31 de enero de 2007 y todo mi universo volvió a dar una vuelta de campana que hizo que se tambalearan mis cimientos". Durante el embarazo, Fabiola sufrió listeriosis, una infección que contaminó su placenta y le provocó a su pequeño una septicemia, lo que desembocó en un parto prematuro. Fabiola recuerda con dolor aquellas angustiantes horas: "Las palabras del doctor me pusieron alerta y trastocaron mi mundo por completo: 'El niño tiene sufrimiento fetal'. Mi hijo se moría dentro de mí". El pequeño nació con una lesión cerebral y Fabiola no pudo sostenerlo en brazos hasta dos días después del parto. "Fue un shock, no recuerdo exactamente cuándo fui consciente. Cada vez que me llevaban en la silla de ruedas a la UCI para verlo yo me encontraba fatal. Yo creía que era rechazo al ver a mi hijo así, son momentos de confusión y miedos". El fantasma de la culpa volvía a atormentar a Fabiola: "Yo pasé un tiempo sintiéndome culpable, pensando en qué había hecho mal porque yo lo llevaba dentro y era responsable de lo que sucedía".

Por Estela Cebrián/ Laura Martín.
Fotos: Garófano/Agencias/Redes.

El sujetador que te cuida *mientras duermes*

GANA SALUD Y BELLEZA CON **NIGHTBRA**



NightBra es más que un sujetador nocturno. Su innovador diseño, creado por la Dra. Elisa Fernández, especialista en Ginecología y Anatomía Patológica, mantiene tu pecho firme, terso y bonito. Y además, protege tu salud. Descubre sus muchos beneficios y ¡apúntate a la revolución NightBra!

Previene y elimina las arrugas del escote. Al dormir de lado, el peso de un pecho recae sobre el otro. Esto favorece la aparición de antiestéticas arrugas en el centro. NightBra es la solución perfecta. Mantiene cada mama en su posición y evita que se formen pliegues.

No tiene copas ni aros. Este exclusivo diseño permite que la zona de la axila no esté comprimida toda la noche. Y favorece un correcto drenaje linfático. Por eso, es el único sujetador que puedes usarlo cada noche con total comodidad y sin ningún riesgo para tu salud.

Es ideal en todas las etapas de la mujer. Para mantener el escote bonito y prevenir las arrugas que se van formando con los años. Para cuidar el pecho durante la lactancia. O protegerlo tras una intervención quirúrgica.

También puedes usarlo durante el día. Corrige tu postura y te ayuda a estar más erguida. Previene el dolor de espalda. Y puedes utilizarlo debajo de tu sujetador habitual en tus actividades diarias o al hacer deporte.

Consíguelo así de fácil. Visita la web nightbra.com y elige el modelo que más te guste. Recíbelo en casa... y empieza a disfrutar de un mejor descanso y más bienestar.

NightBra®

Entra en **nightbra.com**
o escanea este QR
y descúbrelo.



Tana Rivera (25), con un dos piezas firmado por Nicolás Montenegro. La hija de Eugenia Martínez de Irujo fue a la boda sin su novio, el empresario Manuel Vega, con el que lleva algo más de dos años de relación.



Magdalena González-Serna, con un diseño nupcial de Manolo Girado, y Antoliano Rodríguez, salen de la catedral de Sevilla del brazo ya como marido y mujer.



LA HIJA DE FRAN Y EUGENIA ACUDIÓ SIN SU NOVIO

Tana Rivera, de boda en Sevilla

La joven es amiga íntima de la novia, Magdalena, hija de Rafa Serna, el compositor del famoso 'Cántame' de María del Monte



Lourdes Montes (41) será mamá por tercera vez esta primavera. Para Fran Rivera (51) será su cuarto hijo.

La jet set de la capital andaluza se reunió en la boda de Magdalena, hija del compositor Rafa Serna, muy querido en Sevilla y fallecido en 2019. La catedral se engalanó para la ocasión y es que allí se dieron cita un buen número de rostros conocidos, como Tana Rivera y Rocío Crusset, íntimas amigas de la novia, y Mariló Montero, madre de la modelo andaluza. Fran Rivera, padre de Tana, acudió acompañado de Lourdes Montes, ya metida en su último trimestre de embarazo de su tercer hijo. Fran y su mujer no asistieron a la ceremonia religiosa, pero sí al convite que tuvo lugar en la Hacienda de Orán, al igual que el cantante Juan Manuel Soto y Pilar Parejo, tíos de Lourdes Montes.

Por Montse Jolis. Fotos: Agencias.



Mariló Montero (59) y Rocío Crusset (30). La periodista lució un primaveral diseño de Nicolás Montenegro. Su hija eligió una falda que tomó prestada de su madre y una chaqueta de Ralph Lauren.

Rocío Crusset fue con su madre, Mariló Montero, pero sin su novio, el empresario Maggio Cipriani, con el que sale desde hace cinco años

Un fichaje de cuatro millones de euros



Tras quedarse sin equipo en junio, Sergio vuelve al fútbol con el Club de Fútbol Monterrey.

ÉL SE MARCHA A MÉXICO Y ELLA SE QUEDA EN MADRID CON LOS NIÑOS

Sergio Ramos y Pilar Rubio, una separación difícil

La presentadora se queda en España porque una mudanza a México supondría volver a cambiar la vida de sus hijos y tiene varios proyectos aquí

Sergio Ramos (38) y Pilar Rubio (46) se conocieron en 2008, cuando ella era reportera de 'Sé lo que hicisteis' y le entrevistó en un evento. En 2012 se reencontraron en una celebración de la Selección y empezaron su relación.

Sergio Ramos y Pilar Rubio se han enfrentado a su decisión más complicada. El sevillano, que estaba sin equipo desde que en el mes de junio dejó el Sevilla Fútbol Club, ha fichado por el Club de Fútbol Monterrey, en México, con un jugoso contrato de cuatro millones de euros por una temporada, extensible a dos. Pilar ha decidido que ni ella ni sus cuatro hijos se mudarán con él de momento.

PENDIENTES DE SU FUTURO

Tal y como ha podido saber LECTURAS, la presentadora ha decidido que no es buena idea cambiar a sus hijos de colegio y de vida de nuevo. Cabe recordar que el curso pasado lo hicieron en Sevilla y los dos anteriores en París, donde Sergio jugaba con el PSG. En septiembre se mudaron de nuevo a Madrid y es donde van a acabar su curso. Una vez finalizado, y en función de cómo vayan la cosas para el futbolista en México y qué proyectos tenga la presentadora en España, decidirán qué hacer a partir del próximo verano.



La pareja, que tiene cuatro hijos de 9, 8, 5 y 3 años, vivió en París de 2021 a 2023 y se instaló en Sevilla en 2023.

PROYECTOS EN ESPAÑA

Mudarse a México no es lo mismo que mudarse a París. Desde la capital francesa, Pilar iba y venía casi en el día y podía seguir trabajando, pero si se muda a México eso sería imposible. Ella ahora mismo tiene varios proyectos diferentes en marcha. Actualmente la vemos en 'Maestros de la Costura Celebrity', pronto empezará a grabar la próxima temporada de 'El Desafío', programa en el que es jurado, y además ha renovado por 'Sí, quiero', que presenta desde hace varios años en Canal Sur.

SOCIEDADES MILLONARIAS

Durante el tiempo que ha estado alejado del fútbol, Sergio

Los niños van al colegio en Madrid. El curso pasado lo hicieron en Sevilla y los dos anteriores en París

no ha estado ni mucho menos parado, ya que tiene una amplia cartera empresarial a la que dedicarse. Sermos 32 es su centro de operaciones, un holding desde el que hace inversiones desde su primera temporada en el Sevilla, en 2003. Desde esta empresa se gestiona su imagen y sus inversiones en ladrillo, y la administra junto a su madre, Paqui, que además posee el 0,23 % de la sociedad. Las últimas cuentas supusieron pérdidas por valor de 849.000 euros, aunque no son significativas si se tiene en cuenta que mantiene un total activo de 70 millones de euros.

ESTABILIDAD ECONÓMICA

Ramos cuenta con otras cuatro sociedades: Fomento del Ahorro Familiar Altozano, que se dedica a la compraventa de acciones y tiene un total activo de 34,8 millones de euros; Davina Spain SL, desde la que gestiona el alquiler de aviones privados y que nunca ha presentado cuentas; la más reciente, Battle4run, de la que tampoco podemos comprobar cuentas; y la que es su joya de la corona, Albis Inversiones, la sociedad desde la que administra su reconocida yeguada y que en 2021 cerró el año con un valor de 16 millones de euros. Es su joya de la corona por el valor sentimental que tiene para él, ya que siempre ha sido amante de los caballos. Sergio Ramos no tiene necesidad económica alguna que justifique que se marche a doce horas de avión para seguir jugando al fútbol. Es la pasión por el deporte, que le ha dado todo lo que tiene, y la necesidad personal de cerrar su exitosa carrera como jugador en activo lo que le mueve lejos de su tierra y, sobre todo, de su familia. Pero se trata de una separación física, quizá temporal, pero nunca sentimental.

Por Noelia Zazo. Fotos: Gtres/Getty/Redes.

Massiel (77), en una imagen tomada en junio de 2024, en el tanatorio de su hermano. Por entonces ella ya se había operado del cáncer y estaba en pleno tratamiento, pero lo ocultaba a los medios.

x.com/byneontelegram

MASSIEL REVELA QUE PADECE CÁNCER DE PULMÓN

“Estoy viva de milagro, sobrevivir ha sido una batalla”

La cantante ha desvelado el calvario que ha vivido este último año. Dos meses después de ser operada en secreto del pulmón, su hermano fallecía de un cáncer

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

Conocida por su fortaleza insobornable, Massiel se enfrenta ahora al momento más delicado de su vida sin bajar la guardia. La cantante ha anunciado que padece cáncer de pulmón. "Estoy viva de milagro, sobrevivir ha sido una batalla jodida", ha explicado en una entrevista en el programa '¡De viernes!'.

UNA MALDICIÓN FAMILIAR

Su calvario comenzó hace dos años, cuando a su hermano Emilio le diagnosticaron un cáncer incurable, la misma enfermedad de la que había muerto su padre años atrás. "La mente es muy potente. Yo ahí empiezo a somatizar todo el sufrimiento de mi hermano. Durante un año, resisto. Pero empiezo a sentirme muy mal, me hacen todo tipo de investigaciones y efectivamente tenía un cáncer de pulmón". El cáncer de Massiel era operable, pero había que llegar a él a través de la espalda. Le sacaron buena parte del pulmón durante la cirugía. "El 5 de abril me quitaron casi todo el pulmón y luego viene la quimio, que es lo peor. La quimio te deja hecha una mierda y tienes que vivir con eso". Dos meses después de la operación, su hermano Emilio fallecía a los 71 años.

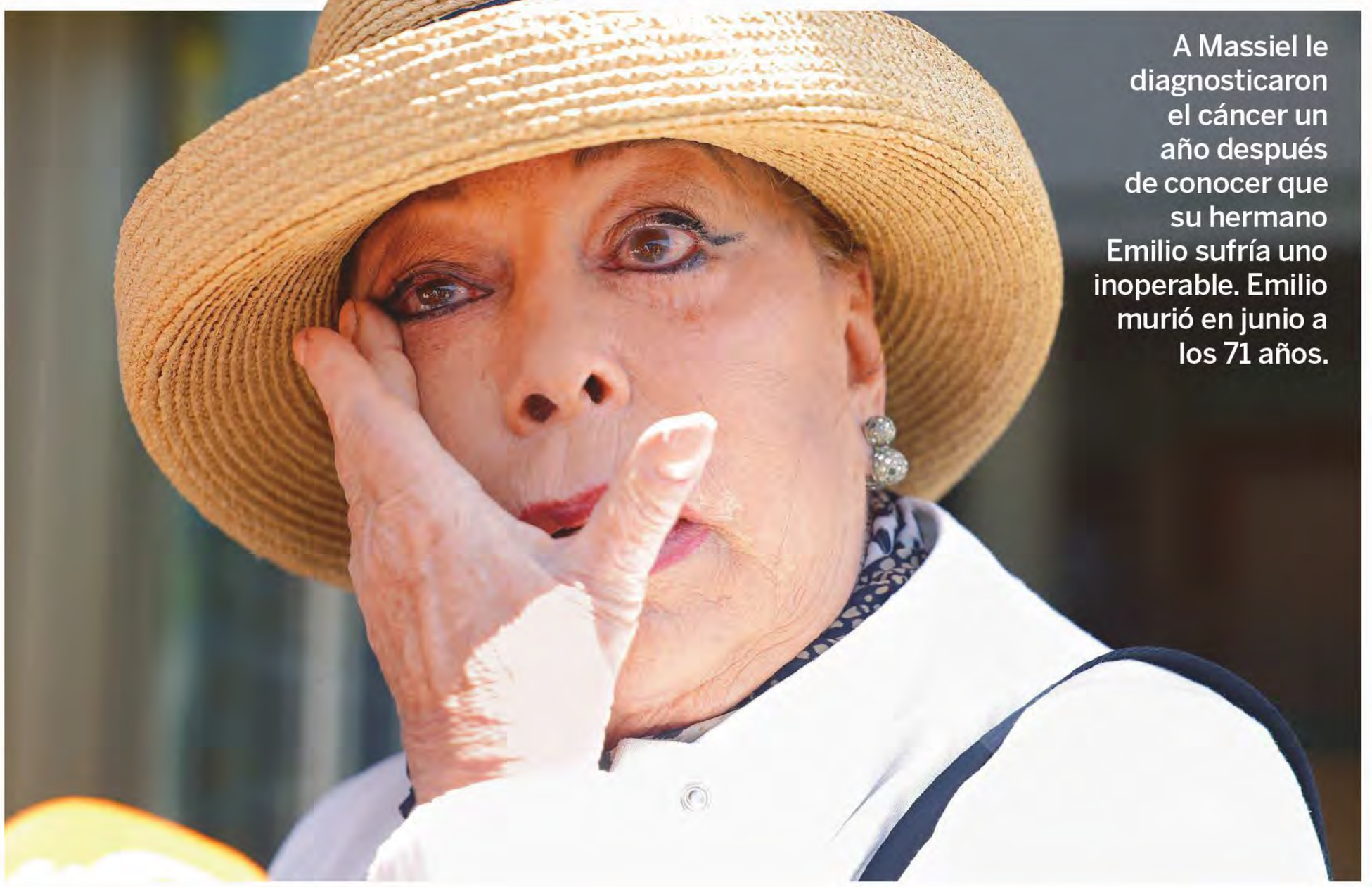
"En abril pasado me quitaron casi todo el pulmón y luego vino la quimio, que es lo peor, te deja hecha polvo"

Hace 3 meses, la atropelló un coche: "Me partió la frente, la nariz, la boca, la rodilla..."

VOLVIÓ A QUIRÓFANO

Massiel trató de ocultar a los medios que estaba muy enferma en el tanatorio de su hermano. "Fui con gafas y un sombrero porque traté de sacar fuerzas. No quería que la gente supiera que estaba muy mal. Respiraba muy mal, no estaba para estar de pie", ha recordado. En plena recuperación, el pasado 22 de noviembre, Massiel sufría un nuevo varapalo. Saliendo de fisioterapia, un coche que circulaba marcha atrás y en dirección contraria la atropelló mientras ella cruzaba un paso de zebra. "Me partió la frente, la nariz, la boca, la rodilla... Era un monstruo, no veía de lo que sangraba". A raíz del accidente, tuvo que volver al quirófano para someterse a una operación de tres horas que, por si fuera poco calvario ya, la obligó a alargar todavía más la dura quimioterapia a la que se estaba sometiendo.

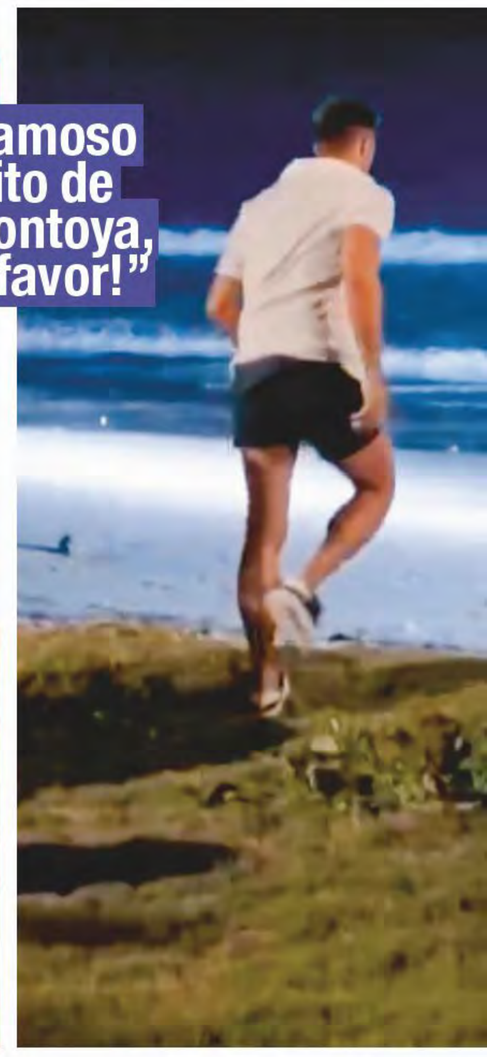
Por A.F.C. Fotos: Europa/Gtres.



A Massiel le diagnosticaron el cáncer un año después de conocer que su hermano Emilio sufría uno inoperable. Emilio murió en junio a los 71 años.

Jose Carlos Montoya es de Utrera (Sevilla) y llegó a 'La isla de las tentaciones' con Anita, su pareja desde hace un año. Cuando ella le vio bailando con una tentadora se acercó a Manuel, otro tentador.

Montoya tuvo la oportunidad de ver diez minutos en directo en la villa donde se alojan las chicas. Allí descubrió a su chica, Anita, teniendo sexo con Manuel, un tentador.



El famoso grito de "¡Montoya, por favor!"

CON ANITA, SU PAREJA EN 'LA ISLA DE LAS TENTACIONES'

Montoya, el fenómeno viral que ha dado la vuelta al mundo

La pasión y el dolor del sevillano al descubrir en directo que su pareja le era infiel con un tentador arrasa en redes y ocupa titulares internacionales

Montoya, por favor!" se ha convertido en la frase del momento. La pronuncia Sandra Barneda cuando Jose Montoya, uno de los concursantes de 'La isla de las tentaciones', arranca a correr por la playa tras ver a su pareja, Anita, teniendo sexo en directo con un tentador, nada menos que Manuel, que fue concursante en la tercera edición de 'La isla de las tentaciones' y también fue infiel a su pareja de entonces, Lucía. El vídeo en el que el sevillano corre desesperado perseguido por





Presa de la desesperación, Montoya arranca a correr por la playa hasta la villa donde están las chicas y los tentadores, seguido de Sandra Barneda al grito de "¡Montoya, por favor!".

Sandra corrió como la pólvora en redes y en pocas horas se convirtió en trending topic mundial, creando fascinación y perplejidad a partes iguales en todo el planeta. "No hace falta saber español para sentir lo que sufre Montoya", ha dicho Whoopi Goldberg en su programa en la tele de EE UU.

DE CONSERJE A ESTRELLA

Con el paso de las horas, usuarios de todo el mundo subtitularon el vídeo a varios idiomas para no perderse nada de la que ya es la infidelidad más famosa de la televisión española. El fenómeno ha sido tal que diarios internacionales le han dedicado artículos y marcas como Kentucky Fried Chicken Francia, la Bundesliga alemana, la Fórmula 1y la FIFA han replicado su imagen corriendo por la playa. Montoya dio el salto a la tele en 2020 como pretendiente en 'Mujeres y Hombres y Viceversa'. Antes, trabajaba como conserje, es cantante de flamenco y ha sido candidato a concejal en su ciudad, Utrera.

Por Estela Cebrián. Fotos: Mediaset/Redes.

El vídeo corriendo por la playa ha llegado a la tele de Estados Unidos y Whoopi Goldberg ha abierto su programa diario con él

El di… Jorge Javier



“Sé que Rosa Benito ha sufrido en ‘Sálvame’. Lo he vivido muy de cerca. Pero en cuanto le pusieron el vídeo de sus mejores momentos no podía evitar que apareciera una sonrisa”.

“A Rosa la tele la dejó magullada, pero dio grandes momentos”



Desayuno dominical en casa de mi madre con hermanas, cuñados y sobrinos. El tema más tocado son los Goya. **Mi madre, con ochenta y cinco años, afirma que Richard Gere está muy bien para los suyos.** Entre los miembros de mi familia salieron muy bien paradas Hiba Abouk, Nieves Álvarez y Juana Acosta, aunque esta última más por detrás que por delante. Sobre la gala se destaca lo pesados que fueron la plana mayor de los discursos de los premiados. Le pregunto a mi madre que si le gustaría que le saliera un novio como Richard Gere. Su “no” es rotundo. Que ella está muy bien como está. Por mucho que le insisto, no hay quien la baje del burro. ¿Rechazaría yo a un Richard Gere? Jamás.

UN DESASTRE SENTIMENTAL

Quizás sea cosa mía pero las mujeres suelen enfrentarse a la soledad mucho mejor que los hombres. Creo que tienen más recursos para seguir adelante. Tiran de amigas, se apuntan a actividades. ¿Quiénes frecuentan los clubes de lectura? Las mujeres. ¿Quiénes van mayoritariamente al teatro? Las mujeres. No tienen reparos en compartir sus emociones. Disfrutan con las sonrisas y son solidarias con las lágrimas ajenas. **A los hombres nos cuesta más pedir ayuda en momentos de zozobra quizás porque desde pequeños nos han inculcado que la fortaleza debe ser una de nuestras cualidades.** En-

tiendo que la gente joven no estará ahora recibiendo esa educación tan absurda. A mí me cuesta mucho pedir un abrazo. Tengo que sentirme muy relajado y tener confianza con una persona para recibir un abrazo impregnado de cariño. Al contrario, me tenso y me transformo en un bloque de hielo. **Las muestras de cariño provenientes de desconocidos me dejan petrificado.** Primero me muero de vergüenza y después, cuando estoy solo, las agradezco interiormente. Pero entonces ya es tarde porque la persona ha desaparecido y a mí me queda un leve poso de frustración. Así soy yo. Un poco desastre emocionalmente hablando.

ME GUSTARÍA TENER PAREJA

Hacía referencia un poco más arriba a la soledad. Últimamente no hago más que escuchar a mucha gente que tiene ganas de echarse pareja pero que el mercado está muy mal. Hay algo que se me escapa: todos estamos buscando pero muy pocos encuentran. ¡Ay! ¿Así que yo también estoy buscando? Creo que sí. Me gustaría tener pareja. **Creo que es ahora, a mis cincuenta y cuatro años, cuando estoy realmente preparado para tenerla.** Antes pensaba que la persona que llegaba a tu vida lo hacía para salvarte. Ahora ya tengo claro que la salvación no solo no depende de la otra persona sino que, sencillamente, no existe. He tenido dos novios y no creo que haya sido una buena pareja. Tenía demasiados miedos, demasiadas angustias, demasiadas inseguridades, demasiadas contradicciones. En este momento de mi vida sé más o menos quién soy. Me ha costado lo mío pero lo he logrado. No se puede estar con otro si no tienes ni idea de quién eres. Así, una vez que te tienes más o menos claro, tienes la capacidad de estar por el otro. De mirarle, observarle, comprenderle. A veces pienso que quizás no aparecerá nunca más otra persona en mi vida. Un día me inquieta. Otro, un poco menos. **Con los años he aprendido, eso así, a dejarme llevar. A confiar en el destino, que es un comodín muy socorrido en estos casos.**

"Rosa Benito pasó de peinar a la Jurado a sentarse en un plató sin ninguna experiencia"

SE BUSCAN CULPABLES

Otro de los temas que aparecen en el almuerzo dominical: el de Anabel Pantoja. Detecto un soberano hartazgo, debido quizás a que se estén dando demasiadas vueltas sobre un mismo asunto sin llegar a ninguna conclusión. Se habla y se especula para al final desembocar en la incertidumbre. La película se está haciendo demasiada larga y no tenemos culpables, que es lo que estás deseando que aparezcan cuando todo se vuelve tan turbio. Lo peor de todo es que con el caudal de información/opinión que se vierte diariamente por diferentes medios no se puede evitar que no florezca la sombra de la duda. El "y si…". **Hay una menor de por medio y cuando se habla de ella parece que se hace con cuidado aunque casi siempre se acaba metiendo la pata.** Visto lo visto da la impresión, equivocada por supuesto, de que la niña tenga menos derechos por ser hija de Anabel Pantoja.

UNA EVA AL DESNUDO

Veo a Rosa Benito en '¡De viernes!'. El programa le hace un vídeo recogiendo algunos de sus mejores momentos en televisión. Muchos de ellos pertenecen a 'Sálvame' y reafirman una idea que desde hace tiempo retumba en mi cabeza. Si un buen equipo de guionistas se dedicara a editar los casi quince años de 'Sálvame' nos encontraríamos ante una de las mejores series de la televisión española. **Majestuosa. Imponente. Con todos los elementos habidos y por haber: amor, humor, desamor, lealtad, traición, emoción, intriga, traiciones, reconciliaciones.** Una serie con protagonistas extraordinarios y secundarios apoteósicos. Sé que Rosa Benito ha sufrido en 'Sálvame'. Lo he vivido muy de cerca. Pero en cuanto le pusieron el vídeo de sus mejores momentos no podía evitar que apareciera una sonrisa. Creo que incluso ella misma se sorprendió de lo potente que eran las imágenes. Es que había de todo: risa, llanto, euforia, desesperación, hartazgo, alegría. Rosa Benito pasó de peinar a la Jurado a sentarse, sin experiencia alguna, a trabajar como colaboradora en los platós de televisión. **Logró convertirse en un personaje fundamental del universo 'Sálvame' porque tenía un increíble olfato televisivo.** Un manejo del escenario impropio para una mujer que jamás había pisado ninguno. Puede que se debiera a las horas y horas que pasó viendo a la Jurado entre bambalinas, así que podríamos decir que estamos ante un 'Eva al desnudo' de marras. A Rosa se le ofreció la oportunidad de trabajar en televisión y la pilló al vuelo. Sudó la camiseta y acabó emocionalmente magullada. Entiendo que ahora está disfrutando de una etapa de su vida más tranquila pero su pasado televisivo trufado de conflictos fue gloria bendita para los espectadores.

Síguelo en www.lecturas.com



FALLECIÓ DE UN INFARTO A LOS 87 AÑOS EN VALENCIA

Ruphert deja un fabuloso legado de 6,5 millones de euros

El peluquero de las famosas amasó un gran patrimonio inmobiliario, que probablemente heredarán su hermana y sus sobrinos

Ruphert, que en realidad se llamaba Ruperto Burillo Ortega, fue enterrado casi en secreto en su Tomelloso natal. Parte de su entorno considera que no se ha respetado su última voluntad de un adiós colorista y multitudinario.

El fallecimiento de Ruperto Burillo Ortega, más conocido como Ruphert, marca el fin de un época. El precursor de la peluquería unisex sufrió un infarto fulminante el pasado 1 de febrero, murió en Valencia a los 87 años sumido en una profunda depresión.

La joya de la corona es un piso de 285 m² y siete habitaciones cerca de la fuente Neptuno valorado en 1,8 millones de euros

POLÉMICA DESPEDIDA

Según fuentes cercanas al estilista, la ruptura sentimental de su inseparable Osvaldo, el amor de su vida, tras 30 años de relación, le sumió en una tristeza abismal. Durante tres décadas él fue su heredero natural. LECTURAS ha tenido acceso en exclusiva a los datos que refrendan el enorme legado que Ruphert deja. Tras cuatro décadas de éxito profesional amasó una gran fortuna; un legado que, a la espera de la apertura del testamento, probablemente irá a parar a su hermana Carmen y a sus sobrinos. Era propietario de un enorme patrimonio valorado en unos 6,5 millones de euros, riqueza basada en sus numerosas inversiones inmobiliarias que han aumentado significativamente su valor a lo largo de los años. Su final no ha estado exento de polémica. Enterrado en su Tomelloso natal (Ciudad Real) casi en secreto, parte de su familia considera que no se han respetado sus últimas voluntades y que su deseo de un adiós colorista y multitudinario no ha sido cumplido.

LOCALES CON GRAN VALOR

En 2006, ya convertido en un personaje muy popular, fundó su empresa Ochun Real State SL, cuya actividad principal es el alquiler de bienes inmobiliarios. En 2023, año en el que presentó sus últimas cuentas en el Registro Mercantil, la sociedad presentaba un activo de 1.617.711,34 euros. Dejó en propiedad cinco locales comerciales situados en las mejores zonas de Madrid con un gran valor económico. Fuentes inmobiliarias consultadas valoran el precio de venta de estos espacios, destinados a distintas actividades comerciales, en más de dos millones. Muchos de ellos están alquilados, por lo que podrían reportar miles de euros mensuales.

LA JOYA DE LA CORONA

Uno de sus bienes más preciados, en el que más feliz fue, es el mítico local de la calle Velázquez en el que ejerció como estrella de la peluquería desde que lo adquiriera en 1991. Rocío Jurado, íntima amiga de Ruphert, visitaba el local con mucha asiduidad, allí hizo popular su mítico peinado "pelo frito". El manchego recibía allí a muchas mujeres de la alta sociedad. Calificada como vivienda, tiene más de 135 m² y 7 habitaciones más un trastero. Su precio podría superar el millón de euros. La joya de la corona es un impresionante piso de más de 285 m² situado muy cerca de la fuente Neptuno, adquirido en 2015. El precio del m² en esa zona es de más de 6.200 euros, por lo que la venta de este inmueble podría reportar a sus herederos más de 1,8 millones. En 2017 adquirió también una plaza de garaje, situada muy cerca de esa casa.

Por Martina Ataun Fotos: Agencias.



Una de sus clientas, que además era amiga, era Rocío Jurado, con la que le vemos en 1978. Ella hizo popular su famoso peinado "pelo frito", realizado con ondas muy marcadas.

Con Ana Belén en 2011. Entre sus clientas también se encontraban Victoria Abril, Naty Abascal, Mónica Naranjo y Maria Callas.

Dos padres en el banquillo



Además de ser condenado a 3 años de cárcel, el padre deberá pagar una indemnización de 600.000 euros al menor y no puede acercarse a 500 metros a su hijo durante cinco años. La madre, que estaba acusada de un delito de lesiones por omisión, fue absuelta.

LA SENTENCIA COINCIDE EN EL TIEMPO CON LA INVESTIGACIÓN DE LA BEBÉ DE ANABEL PANTOJA

Un padre cumplirá 3 años de cárcel por zarandear a su bebé de 10 días

El Supremo ha rebajado la pena de 9 a 3 años al padre que fue juzgado y condenado por provocar graves lesiones a su bebé en Lleida

La hora negra



por
Mayka Navarro



El hombre reconoció en el juicio que sacudió a su hijo para que reaccionara ya que el niño se quedó "en choque" después de que se le cayera "sin querer" cuando quiso sentarse en el sofá

Según la sentencia, el niño "ha sufrido una hipoxia encefálica y varias crisis epilépticas que han causado un deterioro neurológico"

El Tribunal Supremo ha dictado recientemente una sentencia por malos tratos a un bebé de diez días, en Lleida. El alto tribunal ha rebajado de 9 a 3 años de cárcel la condena al padre que ya fue juzgado y condenado en la Audiencia provincial, por zarandear a su bebé en agosto del 2019, provocándole graves lesiones de las que hoy en día sigue sufriendo las consecuencias.

ACTUÓ DE FORMA IMPRUDENTE

No hay dos casos iguales. Pero la coincidencia temporal de esta sentencia del Supremo con la investigación que dirige el juzgado de instrucción 4 de Sant Bartolomé de Tirajana por las lesiones sufridas por la hija de Anabel Pantoja y David Rodríguez, nos permiten repasar ese primer caso para poner en evidencia la complejidad de este tipo de delitos.

La sentencia, avanzada por el diario Segre, la firma el juez Pablo Llarena, quien dio por buena una parte de los argumentos que la abogada del padre expuso en el recurso de casación, insistiendo en su inocencia y en que se trató de un accidente. El Supremo concluye ahora que el hombre actuó de forma imprudente, pero advierte de que no se ha podido acreditar que intencionadamente quisiera hacer daño al bebé, sino que actuó por desconocimiento de las consecuencias que podría tener su acción.

DISPARIDAD EN EL TRIBUNAL

No todos los magistrados que componen esa sala del Supremo estuvieron conformes. De hecho, dos de los jueces mantuvieron hasta el final otro punto de vista y redactaron al final de la sentencia lo que se conoce como un voto particular. Esos dos jueces mantienen que el padre sí era conocedor de las consecuencias de zarandear a un bebé de tan pocos días de vida y defendieron ante sus compañeros mantener la condena de nueve años de prisión por un delito de maltrato. Esa disparidad entre los cinco magistrados que debatieron y se enfrentaron a las mismas declaraciones de acusados, testigos, peritos, médicos, forenses y especialistas evidencia la fina línea que separa la intencionalidad en las

No se puede pronosticar con certeza si el niño sufrirá un retraso madurativo o si tendrá afectada la capacidad motora, cognitiva o conductual

El Supremo concluye que el hombre actuó de forma imprudente pero que no se ha podido acreditar que quisiera hacer daño al bebé



lesiones que presenta un bebé de corta edad. Evidentemente hay casos que no generan ningún tipo de dudas. Pero en otros se genera una duda que los investigadores, fiscales y jueces tratan de solventar con justicia, prevaleciendo siempre la protección del menor y respetando la presunción de inocencia de los padres.

LA MADRE QUEDÓ ABSUELTA

El caso de Lleida no es comparable con el de la hija de Anabel Pantoja y David Rodríguez, pero sí hay un paralelismo en algunos elementos. Sin necesidad de entrar a detallar la tipología de las lesiones que presentaba la bebé de la influencer y el fisioterapeuta, lo cierto es que generaron dudas en el equipo médico del centro hospitalario que la atendió y por eso emitió un informe al juzgado. Un informe que con posterioridad fue ratificado por un forense que tras visitar a la pequeña no disipó las dudas. Sin entrar tampoco en las explicaciones que los padres facilitaron en el juzgado, donde acudieron en calidad de investigados, acompañados de abogados, sí se puede explicar que ambos negaron rotundamente haber maltratado a la menor. Pero el magistrado, en ese caso uno del lugar en el que presuntamente ocurrieron los hechos, ha decidido seguir con la investigación para determinar si esas lesiones, incuestionables, se produjeron de manera accidental. En el caso de Lleida, la Audiencia condenó en octubre del 2021 a 9 años de cárcel a un padre por un delito de lesiones graves con los agravantes de parentesco y abuso de superioridad. Además de abonar una indemnización de 600.000 euros al menor.

LA CONCLUSIÓN DEL TRIBUNAL

El tribunal concluyó que el padre "cogió al niño y le sacudió enérgicamente, pese a saber que, dada su fragilidad, era altamente probable que le causara lesiones importantes". La madre, a la que el abogado de la Generalitat acusaba de un delito de lesiones por omisión, quedó absuelta. La defensa del hombre ya presentó un primer recurso de apelación ante el Tribunal Superior de Justicia de Catalunya (TSJC). Pero en marzo de 2022, este tribunal desestimó sus argumentos y confirmó íntegramente la sentencia de la Audiencia de Lleida. El hombre no se dio por vencido y su letrada, Andrea Lombana, presentó un nuevo recurso, esta vez ante el Tribunal Supremo. Y ahora sí, la resolución le ha dado parcialmente la razón y le ha rebajado la condena de cárcel. La sentencia apunta a que "el conocimiento de la fragilidad de un bebé o de un niño de corta edad, no es en sí mismo suficiente para conocer la alta probabilidad de que una sacudida pueda generarle graves lesiones, ni aceptar que la realización de la acción comporta que el autor asuma ese resultado". El juez Pablo Llarena añade que las acusaciones "no aportaron pruebas que permitan extraer la conclusión de que el acusado" aceptó que su comportamiento podía comportar lesiones graves. Sostiene además

La sentencia marcará jurisprudencia en los juicios sucesivos que se celebren sobre lesiones a menores con pocos días



Los hechos tuvieron lugar en Lleida el 13 de agosto de 2019 y el bebé fue derivado al hospital Vall d'Hebron de Barcelona (en la imagen), donde estuvo ingresado más de dos meses.



La sentencia la firma el juez Pablo Llarena y tuvo el apoyo de otros dos magistrados. Esa sala del Tribunal Supremo la componen cinco.



Julián Sánchez Melgar es uno de los dos magistrados que discrepan de la interpretación realizada por sus otros tres compañeros.

Dos magistrados no conformes con la sentencia



Susana Polo redactó junto a Julián Sánchez el voto particular. Para ellos, "un zarandeo de un bebé es por definición una agresión, no un accidente".

que "si verdaderamente se hubiera ejecutado una sacudida violenta del niño teniendo éste la cabeza desprotegida, se habrían derivado ostensibles lesiones cervicales o incluso la muerte".

DOS MESES INGRESADO

Los hechos se produjeron en Lleida en la madrugada del 13 de agosto del 2019. El hombre reconoció en el juicio que sacudió a su hijo para que reaccionara, ya que, según contó, el niño se quedó "en choque" después de que se le cayera "sin querer" cuando quiso sentarse en el sofá. Los padres trasladaron al bebé al servicio de urgencias del hospital Arnau de Vilanova de Lleida, que lo derivaron al hospital Vall d'Hebron de Barcelona, donde estuvo ingresado más de dos meses después de haber superado "un riesgo vital crítico". La sentencia detalla que el niño "ha sufrido una hipoxia encefálica y varias crisis epilépticas que han causado un deterioro neurológico, si bien no se puede todavía pronosticar con certeza en qué deficiencias se va a materializar, si le ha producido un retraso madurativo" o si tendrán afectación a su capacidad motora, a la cognitiva o a la conductual.

ORDEN DE ALEJAMIENTO

Los magistrados Julián Sánchez Melgar y Susana Polo redactaron el voto particular en el que discrepan totalmente de la interpretación realizada por sus otros tres compañeros. Para estos jueces, "un zarandeo a un bebé es por definición una agresión, no un accidente" y cualquier padre debe conocer el riesgo de lesiones graves que provoca zarandear a un bebé de 11 días. "¿Cómo podemos sostener que ese padre que zarandeaba violentamente a su hijo, de once días, no podía suponer

Dos de los cinco magistrados mantienen que el padre sí era conocedor de las consecuencias de zarandear al bebé, y defendían la condena de 9 años

que se le iban a causar lesiones cerebrales tan graves?", se preguntan los magistrados discrepantes, que consideran que no es creíble que el acusado confiara en que no se produciría el resultado lesivo. Sin embargo, la sentencia insiste en que "no se han aportado pruebas que describan con qué intensidad pudo el padre perder la templanza esa noche". La nueva condena mantiene la inhabilitación para el ejercicio de la patria potestad durante el tiempo de la condena y la prohibición de aproximarse a menos de 500 metros del menor durante cinco años. Los informes médicos, tanto los de los forenses, como los de los hospitales que le visitaron, determinaron que las lesiones eran compatibles con el llamado «síndrome del bebé sacudido», descartándose otros orígenes. Todos los testimonios que declararon en el juicio coincidieron en asegurar que el acusado fue quien se quedó al cuidado del bebé en el momento de los hechos. Y que el pequeño empezó a encontrarse mal después de que el acusado acostara al niño esa noche. El tribunal descartó la versión del acusado que aseguró que el pequeño se golpeó en un viaje en coche dos días antes, entre otras cosas, porque varios testigos declararon que tras ese viaje el bebé estuvo normal. La sentencia advierte de que no se pudo determinar con exactitud si el bebé fue zarandeado una o varias veces, ni con que intensidad, ni en la postura en la que se encontraba el pequeño en ese momento. Una sentencia, esta del Supremo, que marcará jurisprudencia en los juicios sucesivos que se celebren a partir de ahora sobre lesiones a menores de pocos días de vida y sobre los que hay duda de la intencionalidad de las mismas.

Síguela en www.lecturas.com

MARIUS BORG, EL HIJO DE METTE-MARIT, SUMA UN NUEVO ESCÁNDALO

Denunciado por abusar de una mujer inconsciente

La policía encontró el vídeo de la agresión en el móvil de Marius. La víctima, presentadora de televisión, no recordaba nada, pues seguramente fue drogada. El joven también está acusado de abusar de dos exparejas



"Tengo una sensación enfermiza de ansiedad", dice Nora Haukland (28) al recordar su relación con Marius Borg.



Las ex de Marius fueron las primeras en denunciar

"Sufrí violencia psicológica y física", asegura Juliane Snekkestad (29), otra de las ex del hijo de Mette-Marit.



Marius Borg (28) es el hijo mayor de la princesa Mette-Marit, fruto de una relación anterior a su matrimonio con Haakon. En agosto de 2024 lo detuvieron por agredir a una exnovia. Desde entonces ha protagonizado varios casos turbios. En noviembre ya estuvo en prisión provisional por otra supuesta violación.

Linni Meister (39) es presentadora, modelo y cantante. Cuando la policía la llamó a declarar, al principio de su interrogatorio se deshizo en elogios hacia Marius. Entonces le pusieron el vídeo en el que se ve que fue agredida mientras estaba inconsciente. Ahora está horrorizada.

Desde que, en agosto del año pasado, Marius Borg fue detenido por agredir a su exnovia, el hijo mayor de Mette-Marit no ha dejado de protagonizar casos escabrosos. Otras dos exparejas denunciaron abusos y, en noviembre, la policía le detuvo de nuevo –pasó una semana en prisión provisional–, tras encontrar pruebas en su móvil de dos presuntas violaciones. Ahora se ha hecho público que la víctima de una de esas agresiones sexuales es Linni Meister, una de las presentadoras más famosas de Noruega. Linni, hasta ahora, no era consciente de la agresión, pues esta se produjo mientras ella se encontraba inconsciente.

SORPRESA MAYÚSCULA

La policía ha tomado testimonio a Linni en comisaría. Según han revelado los medios noruegos, al principio de su declaración la joven se deshizo en elogios hacia Marius. "Es un chico guapo y educado", dijo a los agentes, destacando que siempre que habían coincidido se había comportado como un caballero. Fue entonces cuando la policía decidió enseñarle el vídeo que habían encontrado en el teléfono de Marius. La mujer entró en shock. Sí recordaba haber asistido a esa fiesta en el año 2018, pero en su memoria había sido un encuentro "normal y agradable". No tenía ni idea de que, mientras ella se encontraba sin capacidad para dar ningún tipo de consentimiento, porque seguramente fue drogada, había sido objeto de una agresión sexual. "Todo esto ha sido una sorpresa para ella, está en shock", ha declarado su abogado. "No voy a comentar nada más allá de que sí, efectivamente es cierto", ha escrito Linni en un mensaje publicado en Instagram. "No podemos permitir que haya más víctimas". A partir de ahora Linni se suma a la macrocausa contra Marius como perjudicada junto a las exnovias del hijo de Mette-Marit.

"Todo es cierto. No podemos permitirnos que haya más víctimas", dice la presentadora

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.

Demi Moore (62) afianzó sus posibilidades en los Oscar tras alzarse con el premio a mejor actriz por 'La sustancia'. Curiosamente, ella sí mencionó a Karla Sofía al recoger su premio como una gran competidora. Vistió de Schiaparelli.

Nicole Kidman (57), con uno de los looks más originales de la velada, de Saint Laurent.

Angelina Jolie (49) volvió a quedarse a las puertas del premio por su papel en 'Maria Callas'. Lució un vestido de bordados en color nude de Elie Saab.

LOS PREMIOS DE LA CRÍTICA

La polémica de Karla Sofía planea sobre Hollywood

El equipo de 'Emilia Pérez' dio de lado a la actriz española tras el revuelo por sus mensajes inapropiados. Zoe Saldaña ni siquiera la mencionó al recoger su galardón



Karla anuncia su retirada de todas las galas de premios

Karla Sofía Gascón (52) ha pasado de decir "esta gentuza quiere quitarme el Oscar" a retirarse de las galas de premios y pedir disculpas por el daño causado.



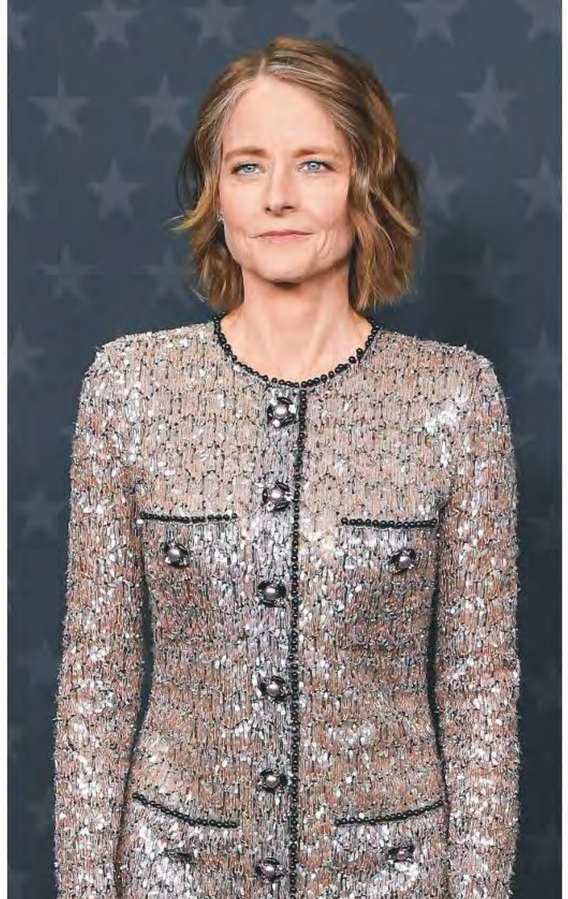
Zoe Saldaña (46), quien días atrás se mostró "triste y decepcionada" por los tuits racistas de Karla Sofía, agradeció su premio al director de la película, Jacques Audiard.



Naomi Watts (56) con su hijo, Sasha Schreiber (17). La actriz demostró llevarse muy bien con su ex, Liev Schreiber (57), cuyo éxito jaleó.



Liev Schreiber ganó el premio por su papel en la serie 'La pareja perfecta', en la que sale con Nicole Kidman, íntima de su ex, Naomi Watts. "Nicole le pidió permiso a Naomi", reveló Liev.



Jodie Foster (62), con un vestido plateado de Armani Privé. Aspiraba al premio por su papel en 'True Detective', pero no se lo llevó.



Orlando Bloom (48) fue uno de los presentadores de la ceremonia.

El culebrón de los mensajes inapropiados de Karla Sofía Gascón eclipsó los Premios de la Crítica. La española fue la ausente más presente de una ceremonia tensa después de que Netflix, distribuidora de 'Emilia Pérez' en EE UU, anunció que rompía relaciones con ella y que no pagaría sus gastos de viaje y vestuario en ninguna gala.

DEMI SIGUE ARRASANDO

De Karla Sofía no hubo rastro ni en la alfombra roja ni en los discursos de sus compañeros. El director, Jacques Audiard, y Zoe Saldaña la ignoraron al recoger los galardones a mejor película internacional y mejor actriz de reparto. Días antes, Audiard se había quejado de que Karla Sofía siguiese concediendo entrevistas por su cuenta en lugar de callarse y



Kathy Bates (76) se resarció ganando el premio por la serie 'Matlock' tras quedarse sin el Emmy semanas atrás. La actriz luce nuevo aspecto tras perder 45 kilos.

pedir disculpas. "Lo que dijo es imperdonable, está en un camino autodestructivo. No entiendo por qué sigue dañándonos, nos está perjudicando", se quejó el director. Karla Sofía respondió a estas palabras con un comunicado en el que se retiraba de la temporada de premios para no erosionar las aspiraciones de 'Emilia Pérez'. Curiosamente, Audiard también protagonizó una polémica al afirmar que había ambientado su película en México porque "el español es el idioma de los pobres", pero eso no le impidió subir al escenario de los Premios de la Crítica. La gala dejó como triunfadoras a Demi Moore –que sigue arrasando con 'La sustancia'– y a la película independiente 'Anora', que podría dar la sorpresa en los Oscar.

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.

La velada demostró la buena sintonía entre tres de las grandes actrices de este año, que gala tras gala vuelven a verse las caras: Demi Moore y las chicas de 'Wicked', Cynthia Erivo (38) y Ariana Grande (31). Cynthia –de Armani y con manicura francesa adornada con joyas– perdió contra Demi. Ariana –de Dior– lo hizo contra Zoe Saldaña.

VERDELISS

COMPLETA SIETE MARATONES EN SIETE DÍAS

Verdeliss, exconcursante de 'GH VIP 2018', se ha convertido en la ganadora de la World Marathon Challenge, un reto extremo que consiste en completar siete maratones (42 km) en siete días en siete continentes distintos. La influencer, que es madre de ocho niños, ha batido el récord del mundo en esta prueba que ha realizado para recaudar fondos para la investigación del Síndrome de Menke-Hennekam, una enfermedad rara.

Madre de ocho niños, deportista e influencer



"Mi fuerza ha sido pensar que me podía superar y tirar de corazón", ha dicho Verdeliss (39), atleta, exconcursante de 'GH VIP', influencer y madre de ocho niños fruto de su relación con Aritz Seminario, su marido.



CARTA DE PEDROCHE A SU BEBÉ, QUE SERÁ NIÑO

"Os imagino a ti y a tu hermana, uno en cada teta, y soy muy feliz"

Cristina Pedroche (36) espera con ansias la llegada de su bebé, un niño, que será el compañero de aventuras de su hija, nacida hace año y medio. Cristina le ha escrito una emotiva carta. "Todavía no has llegado y ya muero de amor todo el rato. Has sido un bebé muy buscado, muy deseado y muy querido... Cuento las semanas que quedan para tenerte entre mis brazos...", dice Pedroche, que dará a luz en junio. "No te preocupes, habrá teta para todos. Os imagino a ti y a tu hermana, uno en cada teta, y soy muy feliz", asegura.



LA ESCUELA NAVAL DE MARÍN, EN PONTEVEDRA

LA ACADEMIA DE LEONOR EN GALICIA TENDRÁ SU PROPIA SERIE

La Escuela Naval Militar de Marín, en Galicia, donde Leonor empezó en agosto sus estudios de guardiamarina antes de embarcarse en el buque Juan Sebastián de Elcano, será el escenario de una nueva serie de Unicorn, la productora de Ana Rosa. La serie, que se empezará a grabar a finales de marzo y tiene el título provisional de 'Marusía' –que en gallego significa "olor a mar y algas"–, seguirá a unas alumnas de primer año que viven de primera mano una misteriosa muerte en la academia. La serie cuenta con la colaboración del Ministerio de Defensa.

TRAS DIEZ TEMPORADAS EN LA SERIE

Fernando Tejero deja 'La que se avecina'

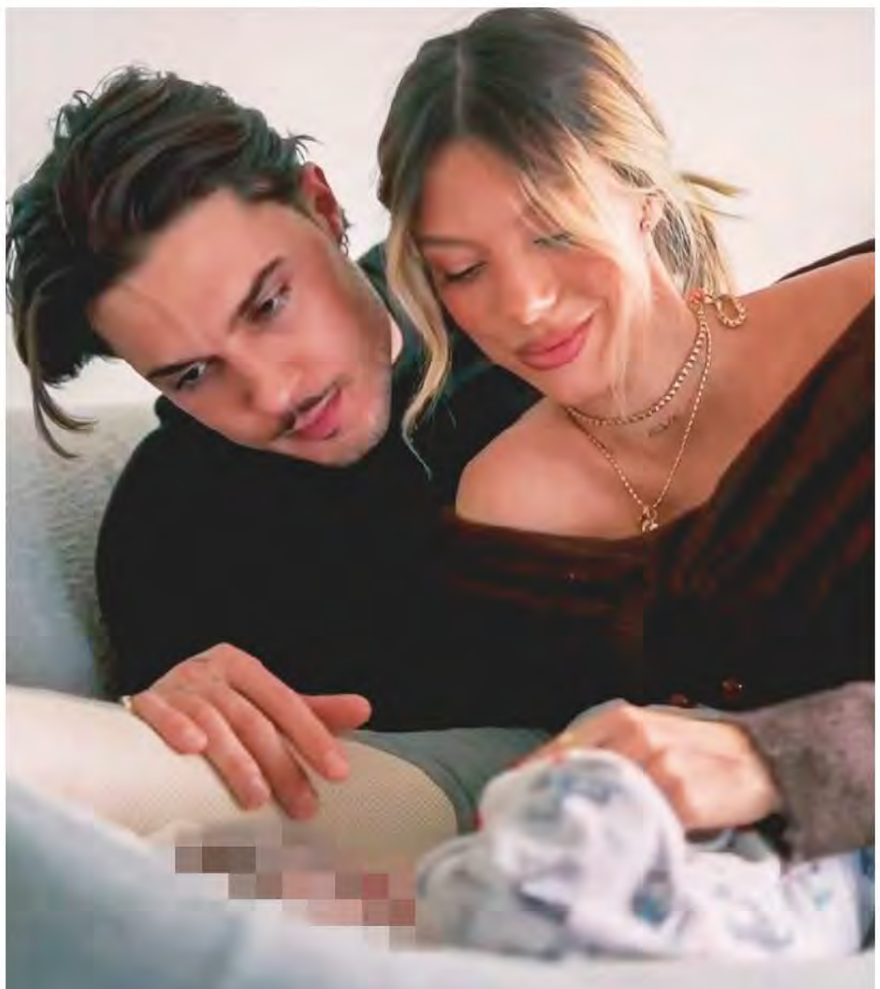
Fernando Tejero (57) ha anunciado que abandona 'La que se avecina', después de diez temporadas. "La vida son etapas y yo siento que del personaje de Fermín ya se ha contado todo. Estoy en otro barco ahora. Quiero hacer otras cosas", justificó el actor cordobés. Tejero estrena estos días la obra de teatro 'Camino al zoo' que compagina con la serie 'Los Farad'.



CARLO COSTANZIA SE ABRE EN CANAL EN UN VÍDEO CON ALEJANDRA RUBIO Y SU HIJO

"Hay familiares que me han dado la espalda"

Tras unos meses desaparecido de las redes, Carlo Costanzia ha compartido en un emotivo vídeo con Alejandra Rubio y el bebé que tienen en común. En él, se abre sobre cómo ha vivido los últimos meses: "Me he sentido abandonado por gente que pensaba amiga, familiares que me han dado la espalda a nivel personal y laboral".



MARIA BERNARDEAU, HIJA DE ANA DUATO

"ME GUSTARÍA SER TAN DISFRUTONA COMO MI MADRE"

La joven se estrena como protagonista en 'Física o Química: La nueva generación'

El 16 de febrero llega a Atresplayer 'Física o Química: La nueva generación' con una cuidada selección de jóvenes promesas, entre las que destaca María Bernardeu. La hija de Ana Duato –y hermana de Miguel Bernardeau– interpreta a Carlota, aparentemente la más dura y seria del grupo. Es su primer papel protagonista.

▸¿Da vértigo tomar el relevo de una serie mítica como 'Física o Química'?

-¡Claro! Los actores somos los primeros que hemos sentido ese vértigo, pero eso nos ha hecho tomarnos muy en serio al personaje y darlo todo para intentar estar a la altura de la serie original.

▸Eres la última de la familia en llegar al mundo de la interpretación. ¿Qué te dicen en casa?

-Me dan muchos consejos y me apoyan mucho, tanto en mi vida personal como en la profesional. Me siento muy afortunada de tener a tanta gente en la familia dentro de la profesión. Me quedo con los consejos que me dan de la vida, como todo el mundo, los consejos de mamá. Me invita a que disfrute, que aprenda y sea educada.

▸Tienes también un plan B, porque estás estudiando Bellas Artes...

-Estudio Bellas Artes y Moda, creo que siempre está bien tener otras cosas que te llenen aparte de la interpretación. Intento compaginarlo lo mejor que puedo, me encanta la escultura y el arte plástico, pintar me llena mucho y lo hago siempre que tengo ratos libres, igual que viajar. Tengo muchísimas obras para exponer, me encantaría que las salas de arte confiaran más en los artistas jóvenes que estamos empezando.

▸¿Sientes la presión de pertenecer a una saga familiar?

-Presión de casta, no. Pero me gustaría llegar a ser tan disfrutona como mi madre o tan constante como mi hermano. Lo que no siento es presión por triunfar más o menos, eso no lo tenemos en la familia.

▸En la serie hay escenas íntimas de alto voltaje. ¿Te ha costado rodarlas?

-No, ha ido muy bien porque hemos tenido la suerte de tener a una coordinadora de intimidad, una figura esencial en los rodajes porque las escenas sexuales al final son como las de acción, secuencias que deben coordinarse con un especialista. Nos hemos sentido muy cómodos, pudiendo poner nuestros límites y pudiendo tener ayuda para coreografiar bien lo más complicado.

Por Irene Díaz. Foto: Pedro Pernía.



María Bernardeau (21) encarna en 'Físca o Química: La nueva generación' (Atresplayer) a Carlota, a la que define como una joven que pone una barrera muy grande entre la imagen que proyecta y la chica que de verdad es. María se lleva muy bien con la cantante Aitana, con quien su hermano Miguel se ha reconciliado.



¿Molestias intestinales recurrentes?

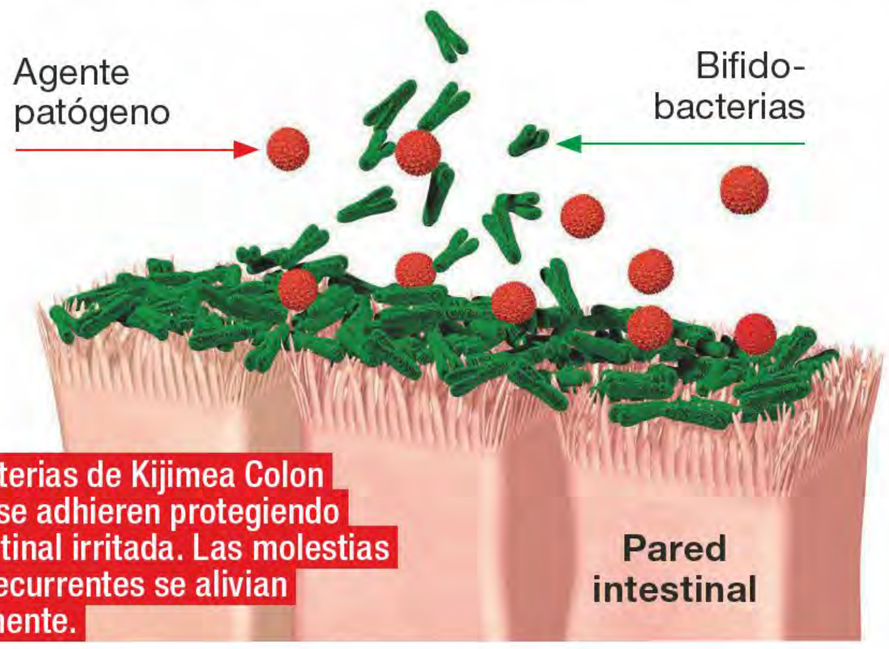
Por qué no debería ignorar estos síntomas

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

LO QUE REVELA LA CIENCIA

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

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



Las bifidobacterias de Kijimea Colon Irritable PRO se adhieren protegiendo la pared intestinal irritada. Las molestias intestinales recurrentes se alivian significativamente.

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

LO QUE DEMUESTRA UN ESTUDIO

Un estudio a gran escala sobre el colon irritable ha demostrado recientemente la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO para tratar la diarrea, el dolor abdominal, la flatulencia y el estreñimiento. El factor decisivo: la calidad de vida de los afectados también mejoró significativamente, por lo que lo recomendamos. Pruebas científicas concluyentes para una dolencia real muy común.

Kijimea Colon Irritable PRO

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

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



www.kijimea.es

KIJIMEA®
DE LA CIENCIA. PARA TU SALUD.

SERÁN MÁS EFECTIVOS

Aprende a usar bien los antibióticos

Seguir las indicaciones médicas es esencial para evitar que proliferen bacterias multirresistentes (BMR) que no responden a ellos

Los antibióticos se descubrieron hace apenas un siglo y ya muchos han dejado de curar infecciones porque las bacterias han aprendido a hacerles frente, lo que **podría matar directamente a 39 millones de personas antes de 2050,** según cálculos de la prestigiosa revista médica 'The Lancet'.

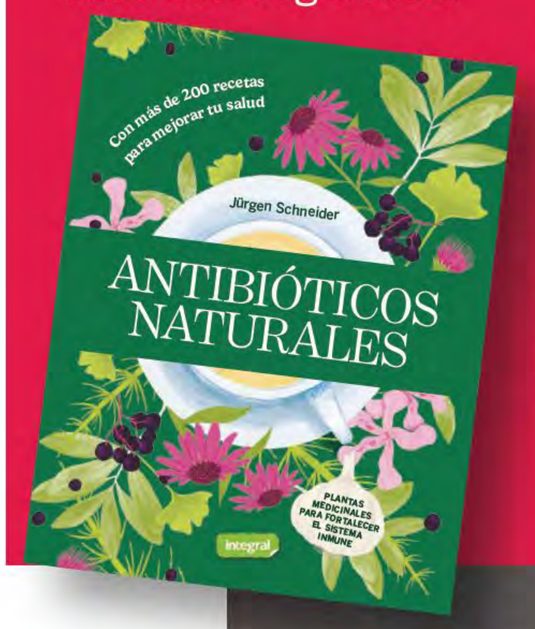
EVITAR QUE CREZCAN LAS BACTERIAS RESISTENTES

Ante tan sombrío pronóstico (pronto podrían ser imposibles cirugías rutinarias, trasplantes...), hay que actuar rápido.

• **Qué pueden hacer los médicos.** La doctora Dolors Rodríguez Pardo, del Servicio de Enfermedades infecciosas del Hospital Universitario Vall d'Hebron, señala que **aún hay casos en los que la prescripción de antibióticos no es la más adecuada,** no solo cuando se pautan sin necesidad, también cuando no se elige el más apropiado o el tratamiento se prolonga más de lo debido. Y apunta que **"es esencial personalizar la prescripción según el tipo de infección, las características del paciente y la capacidad del fármaco para alcanzar el foco infeccioso.** Por ejemplo, algunos antibióticos tienen baja penetración en el sistema nervioso central y pueden no alcanzar concentraciones suficientes en casos de meningitis". Para mejorar la prescripción, existen los equipos PROA (Programas de Optimización del Uso de Antimicrobianos), que asesoran a los clínicos al respecto.

Prevenir gracias a las plantas

NO ENFERMAR para no necesitar antibióticos es lo mejor contra las superbacterias. La obra 'Antibióticos naturales', del farmacéutico alemán Jürgen Schneider (RBA, 2024), repasa el poder de algunas plantas para reforzar el sistema inmune y cómo hacer uso de ellas con seguridad.



SHARON STONE (66)



QUÉ DEBES HACER TÚ SI ENFERMAS

Tómalos solo si te los prescriben y justo como lo hagan: no conviertas el "cada 8 horas" en "3 veces al día" (desayuno, merienda y cena); ni abandones el tratamiento a la mitad porque ya te encuentres mejor. De lo contrario, la resistencia de las bacterias aumenta.

No guardes los que te sobren. Si lo haces es más fácil que en un momento dado acabes automedicándote con ellos para evitar pasar por el médico ante procesos que, en realidad, no son bacterianos, sino víricos, o que requieren de antibióticos distintos.

Ojo con las mezclas. Algunos pierden efectividad tomados con lácteos: forman con su calcio un complejo que no podemos absorber. Tampoco los mezcles con suplementos de hierro y calcio, ni con alcohol.



• **Qué responsabilidad tiene la industria alimentaria.** También maneja antibióticos y **debe limitar al mínimo indispensable su uso en los animales** (empezando por prevenir en ellos las enfermedades con medidas de bioseguridad, higiene y vacunación). Dicho esto, hay que aclarar que **"en los alimentos no hay antibióticos** pues cuando se usan en algún animal, debe respetarse un tiempo de espera para que los metabolice y no estén así presentes en su carne, leche o huevos", aclara Miguel Ángel Lurueña, tecnólogo de los alimentos y experto en industrias agrarias y alimentarias. Según los últimos datos al respecto publicados por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria, de 2022, el 99,82 % de las muestras analizadas en la Unión Europea no superaban los límites establecidos para residuos de medicamentos.

Si abusamos de ellos, las bacterias pueden mutar y acaban creando potentes sistemas de autodefensa

LUCHAR CONTRA LAS QUE YA SE HAN HECHO FUERTES

Si neumonías o infecciones urinarias entre otras son ya difíciles de curar con los antibióticos que existen, habrá que crear otros. Y de eso sabe mucho el gallego César de la Fuente, Premio Príncipe de Asturias a la Investigación Científica 2021. Desde la Universidad de Pensilvania (EE. UU.), donde dirige el Machine Biology Group, nos explica que **con computación e inteligencia artificial se ha multiplicado por 3,5 la velocidad de descubrimiento de candidatos a antibióticos.** "Con métodos tradicionales, descubrir uno lleva 6 años. Nosotros identificamos cientos de miles en horas". Los objetivos, ahora, que lleguen a las farmacias y crear otros **ajustados al perfil genético y metabólico de cada paciente.**

Por Carmen L. Santamarta

DIETA FAFO

La nueva manera de adelgazar

Avalada por la Sociedad Española contra la Obesidad (SEEDO), promueve la pérdida de peso saludable y sostenida en el tiempo

Es más efectiva, incluso, que la tan venerada dieta mediterránea. "En realidad nos gusta decir que es una dieta mediterránea de marca blanca", explica el endocrino Rafael Gómez y Blasco, vocal de la Junta directiva de la SEEDO e impulsor de la dieta FAFO, que es el acrónimo de 'Flexible and Friendly for the Overweight' **(dieta flexible y simple para controlar el sobrepeso).**

ECONÓMICA Y SENCILLA

"Hace unas décadas –continúa Gómez y Blasco–, nos dimos cuenta de que muchos de nuestros pacientes con obesidad acababan abandonando nuestras propuestas dietéticas porque algunas de las pautas de la dieta mediterránea eran caras para ellos" (pensemos, por ejemplo, en el aceite de oliva virgen extra). También les resultaba difícil tener que cocinar platos diferentes a los habituales, y muy duro comer distinto al resto de sus familias. "Con la dieta FAFO se evita todo eso".

Tiene en cuenta la economía y la situación social, familiar y hasta ancestral de quien la sigue para que no la abandone

MUY PERSONALIZADA

Empezaron entonces a **organizar la alimentación de sus pacientes de manera que fuera lo más cercana a la suya de siempre, modificándola lo mínimo posible para aproximarla al máximo a la dieta mediterránea;** y teniendo en cuenta su situación económica, social, familiar y hasta ancestral (lo que se ha cocinado siempre en su entorno). "Los resultados son tan espectaculares [hay una adherencia elevadísima] que antropólogos de la Universidad Complutense han calificado estas dietas como las mejores del mundo", asegura el endocrino.

EFECTO MIMÉTICO

Otra de las grandes ventajas que presenta la dieta FAFO es que tiene efecto mimético: como todos los miembros de una familia comen lo mismo, aunque en distintas cantidades, también **todos interiorizan una alimentación más equilibrada.**



PHOEBE DYNEVOR (29)

UNA DIETA MEDITERRÁNEA 'LOW COST'

Para 'abaratarla', la dieta FAFO propone:

- **Aceite:** en vez del oliva virgen extra, oliva normal o bien orujo de oliva.
- **Pescados:** en lugar de salmón o atún, merluza o rodaballo, opta por anchoas, boquerones, jurel, tilapia, dorada, perca o panga.
- **Carnes:** todas tienen cortes económicos. Como el morcillo de la ternera: con mucho colágeno, es ideal para guisos.
- **Vegetales:** solo los de temporada.

Y para adaptar una receta típica española, un ejemplo: si haces cocido, hierve aparte el chorizo y la morcilla que tomará el resto de la familia.



DEPENDE DE LA PERSONA

SI TOMAS CHOCOLATE POR LA NOCHE, QUIZÁ TE CUESTE DORMIR

Café, té y cacao contienen metilxantinas, sustancias que estimulan el sistema nervioso. Entre ellas están la cafeína, la teína y la teobromina. Esta última es la que predomina en el cacao, pero también en él hay cafeína.

Peor si es negro. Como la cafeína está en el cacao, cuanto más negro sea un chocolate, más cantidad de cafeína presentará. En 50 gramos del negro hay unos 20 gramos de cafeína; y la mitad en uno con leche (frente a los 180 gramos de un café de 100 ml). En el blanco no hay, pues no lleva cacao.

Cada caso es distinto. Según el metabolismo de cada persona, las metilxantinas llegan al cerebro más o menos, pudiendo excitar mucho o nada. Por si acaso, evita tomar demasiado chocolate antes de dormir.

Consultas



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

¿Por qué se recomienda no tostar demasiado el pan?

Al tostarlo, el pan adquiere aromas y sabores agradables 'a pan tostado' porque el calor favorece el desarrollo de reacciones químicas entre los compuestos que forman parte de este alimento. A partir de ellas se forman otros compuestos que son responsables de esos aromas y sabores. Pero, si nos pasamos, y el pan comienza a tostarse demasiado, también se forman cantidades significativas de un compuesto llamado acrilamida, que es potencialmente tóxico. No hay problema en tostarlo hasta dorarlo, pero deberíamos evitar que llegue a estar de color pardo o casi negro (en caso de pasarnos, podemos retirar con un cuchillo las partes oscuras y comernos el resto). Y lo mismo podemos decir de las galletas, las croquetas...

¿Es peligroso comer queso hecho con leche cruda?

En la leche cruda puede haber bacterias patógenas. Por eso hace años, cuando la vendía directamente el ganadero, la gente la hervía. Y por eso hoy se pasteuriza o esteriliza. En el queso fresco elaborado con leche cruda el riesgo es mayor pues algunos patógenos pueden multiplicarse mientras se almacena en frío. A medida que el queso se va secando, las bacterias no tienen suficiente agua para crecer. Así, un queso maduro de leche cruda se considera seguro, pero no deben tomarlo inmunodeprimidos, embarazadas, niños ni tampoco ancianos.



El queso maduro de leche cruda es seguro

Tres laxantes naturales de invierno



DÁTILES
Constituyen una gran fuente de fibras, como la pectina y la lignina. Ayudan a hidratar las heces y a formar el bolo fecal.



PAPAYA
Es rica en enzimas digestivas, como la papaína, que favorecen la digestión y ayudan a reducir la sensación de hinchazón.



KIWI
Además de contener fibra, esencial contra el estreñimiento, un kiwi verde de unos 70 gramos aporta más vitamina C de la necesaria al día.



Lucía Rivera (26)

VARIAS TÉCNICAS

Maquillaje para unas cejas perfectas

Puedes devolverles densidad si son escasas y definirlas con una forma bonita que resulte muy natural

Con el paso de los años las cejas tienden a volverse más finas y a aclararse, algo normal sobre todo por los cambios hormonales. ¿Quieres recuperar su forma y que vuelvan a ser bonitas? Hay varias soluciones más o menos duraderas.

LO MÁS SENCILLO

Puedes utilizar distintos productos de maquillaje para dibujar la línea de las cejas y también para rellenarlas.

•**Plantilla.** Te permite definir con precisión la forma. Basta con dibujar con un lápiz de color claro el contorno de la ceja a través de la plantilla. Se vende en varios diseños.

¿Y QUÉ ES LA LAMINACIÓN?

Consiste en peinar los pelos hacia arriba y luego sellarlos con un fijador. Ideal para cejas indisciplinadas o escasas.

'Brow booster gel'. **9,92 €**. Beter

'Brow Lamination'. **16,69 €**. L'Oréal Paris



'Eye Brow Palette'. **14,49 €**. Kiko Milano

Los productos de maquillaje trazan, rellenan y definen muy bien las cejas.

• **Sombras y lápiz.** Para rellenar las cejas. Aplica primero la sombra de cejas con un pincel fino y termina con un lápiz también para cejas de punta muy fina para imitar los vellos.

• **Gel.** Es otro cosmético que les aporta densidad y también un ligero tinte. Además, las mantiene en su sitio.

SEMIPERMANENTE

Hay dos técnicas básicas de maquillaje semipermanente de cejas que se realizan en los salones de belleza. Aunque no son definitivas, son muy duraderas. A diferencia del tatuaje, se inserta pigmento debajo de las capas superficiales de la piel. Y se obtienen resultados muy naturales, desde ligeros a más sofisticados, según tus preferencias.

• **Microblading.** Se dibujan con pigmento líneas extremadamente finas para imitar los pelitos de las cejas en el lugar donde faltan. Se consigue un 'efecto pelo'.

• **Microshanding.** Consiste en sombrear la ceja con múltiples pequeños puntos que se funden con los pelos existentes. Se consigue un 'efecto sombreado'. Es menos dolorosa y más adecuada para pieles sensibles.

Por Lluïsa Sanmartín



'Smooth'. **32,50 €**. I.C.O.N.

AL SECARLO

Así puedes evitar que el pelo se encrespe

La hidratación es clave porque el cabello encrespado tiene la fibra capilar especialmente seca. Aparte de aplicar champús, acondicionadores y mascarillas hidratantes, también es muy importante secar el cabello con la temperatura mínima del secador. Porque el aire caliente lo reseca mucho. Y además...

Aplica un bálsamo antiencrespamiento sobre el cabello húmedo antes de secarlo. Así controlarás el frizz y, de paso, también reducirás el tiempo de secado.

GANA VOLUMEN

Llega la coloración del cabello en 3D

El cabello tridimesional revoluciona las reglas al usar una paleta de tonos base, medios y claros que se mezclan estratégicamente para crear un efecto de luces y sombras. ¿El resultado? Un cabello que parece tener más volumen, brillo, textura y movimiento. Ideal para cabellos finos o lacios.

Respeta la salud del cabello porque no hay que decolorarlo antes. Según Harriet Stokes, una de las coloristas más influyentes a nivel internacional y embajadora de L'Oréal Professionnel, los tonos marrones están arrasando esta temporada. Desde chocolates profundos hasta caramelos cálidos.



TRUCO

La coloración vegana y natural es ideal para cubrir canas sin maltratar el cabello.



CON UNA BASE EN BARRA

Una piel con aspecto saludable

En primer lugar, aplica una crema hidratante que nutra la piel. Y después una base de maquillaje. Prueba una en formato barra, con efecto iluminador, y que sea de un tono parecido al de tu piel.

Aplica la base de maquillaje en los pómulos, la frente, alrededor de la boca y en los párpados pasando primero la barra y después fundiéndola con los dedos. Conseguirás un resultado muy natural.

Luego puedes poner un poco de colorete en crema en la parte alta de las mejillas, en las manzanitas, de un tono melocotón o coral, para dar así mayor intensidad y un efecto buena cara.

Sienna Miller (43)

LOS TRUCOS DE LA EXPERTA



MERY MAKE-UP
Maquilladora y experta en belleza

Un nuevo uso del agua termal

No solo refresca el rostro, sino que también es útil para revitalizar el maquillaje durante el día. Un poco de espray y algunos toques con la esponja o con los dedos devuelven frescura y luminosidad a la piel sin añadir más maquillaje.

La forma de fortalecer unas uñas débiles

Los endurecedores sin formaldehído son una excelente opción. Y los productos con queratina o calcio, ya que nutren las uñas y las protegen de roturas y descamaciones.

El look ideal si tienes poco tiempo

El monocromático es una solución fácil y chic. Aplica el mismo tono en ojos, labios y mejillas para un maquillaje moderno y armonioso, que además es rápido y fácil de lograr. Puedes conseguirlo, por ejemplo, con tonos como el rosa o el cereza.



Casa al día



¡SÁLVALA!

¿Cómo conservar la menta en invierno?

Puede que tengas una planta de menta exuberante en verano y que cuando llega el invierno se queda sin hojas . Te explicamos cómo evitarlo.

- **Asegúrate** de que cuenta con un buen drenaje para evitar el estancamiento de agua. Y sitúala a la sombra. A veces la menta pierde sus hojas en invierno, pero a través de las raíces se regenera en primavera.
- **Cuando** las temperaturas son bajas, lo mejor es trasladar la planta al interior pues no resiste bien las heladas.



GANA BIENESTAR

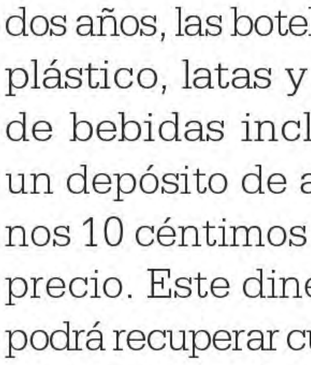
4 trucos de decoración para reducir el ruido en tu casa

Cuelga cuadros y espejos, si es posible, que vayan de pared a pared. Reducen el sonido que viene del otro lado del muro así como también el eco interior.

Elige alfombras gruesas. Impiden que el sonido traspase y rebote en los suelos duros y lisos.

Pon cortinas de tejidos con cuerpo. Las confeccionadas con linos tupidos y terciopelos absorben las ondas sonoras y mitigan el ruido tanto si procede del exterior como de la propia casa. Las de dos capas, o la combinación estor y cortina, también aislan mucho.

Adosa estanterías con trasera (o un armario). Además de ganar almacenaje, los muebles contribuyen a aislar tu casa del ruido procedente del vecino o de la habitación de al lado.



RECICLAJE

Recuperar 10 céntimos por devolver un envase

En un plazo máximo de dos años, las botellas de plástico, latas y briks de bebidas incluirán un depósito de al menos 10 céntimos en su precio. Este dinero se podrá recuperar cuando se devuelva el envase. Así funcionará el nuevo sistema de reciclaje llamado Sistema de Depósito, Devolución y Retorno (SDDR).

CONSEJO

¿Por qué se recomienda apagar el ordenador?

Según los expertos en tecnología de PcComponentes, apagar o reiniciar el ordenador regularmente es beneficioso ya que permite liberar memoria y mantener un rendimiento óptimo del equipo.

- **Reiniciar** el ordenador no tiene por qué dañarlo. De hecho es un hábito recomendado cuando se produce un fallo técnico.
- **También** se aconseja reiniciar el equipo cuando se ha instalado un programa recientemente o si ha pasado mucho tiempo desde el último reinicio.

DESCUBRE JAPÓN CON ESTE ESPECIAL DE LA REVISTA **VIAJES NATIONAL GEOGRAPHIC**

Adéntrate en Japón y otros tesoros asiáticos gracias a la edición especial que acaba de lanzar la prestigiosa revista Viajes National Geographic, con innumerables propuestas de rutas y experiencias. Sumérgete en los arrozales de Vietnam, los rascacielos de Hong Kong, los templos de Kumano Kodo o las selvas malayas. Un rincón del mundo milenario, espiritual y muy bello, que lleva más de un siglo fascinando a los viajeros occidentales. ¡Ya en tu quiosco por solo 10 euros!





EVITA CAER EN ELLOS

HÁBITOS QUE BOICOTEAN EL ORDEN EN TU HOGAR

Solo con cambiarlos, ahorrarás un montón de tiempo ordenando y limpiando



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

1. Guardar cosas 'por si acaso'. Revisa periódicamente los cajones o armarios donde acumulas las cosas más variopintas y 'deja ir' lo que no hayas usado en meses.

2. Andar por casa con los zapatos de la calle. Si no te los quitas nada más entrar, metes en ella suciedad y bacterias. Pon en el recibidor un cesto o baúl con zapatillas.

3. Dejar la cama sin hacer. Esto crea una sensación de desorden en toda la habitación. Incorporar el hábito de hacer la cama cada mañana mejora instantáneamente el aspecto de tu dormitorio.

4. Procrastinar tareas pequeñas. Con ello solamente acumulas más trabajo. Cosas simples como lavar los platos tras comer o colgar la ropa al terminar de lavarla marcan una gran diferencia si las haces al momento.

5. No quitar bien el polvo. Hazlo con bayetas de microfibra un poco húmedas para asegurarte de no esparcirlo.

6. No tener un lugar para cada cosa. Esto hace que el desorden se apodere de todo y que pierdas tiempo buscando cosas. Dales un sitio concreto y devuélvelas siempre a él tras usarlas.

Es nuevo

PROGEN
UN MÉTODO INNOVADOR PARA LA PÉRDIDA DE PESO



El Método ProGen, basado en una dieta cetogénica de muy bajas calorías, combate la obesidad de forma saludable. Es el único tratamiento de pérdida rápida de peso que ayuda a perder hasta 10 kg por mes, exclusivamente a expensas de la grasa. Está respaldado por un equipo multidisciplinar de dietistas y médicos como el Dr. Jordi Schlaghecke (en la fotografía), experto en sobrepeso, obesidad y desorden alimenticio.
https://progenmethod.es



DANIEL JOSIER

BLACK WIDOW
Descubre la nueva fragancia floral de la colección Signature, una reinterpretación del antiguo perfume Orquídea, unisex, atrevida y de larga duración.
https://danieljosier.com

LA CARLOTEÑA
PECHUGUITA DE POLLO



Sin gluten, sin lactosa y con un 99 % de carne: la pechuguita de pollo de La Carloteña se posiciona como uno de los loncheados más saludables del mercado.
https://lacarlotena.com



PALOMA CUEVAS
DISEÑA PARA ROSA CLARÁ
Una colección de vestidos de fiesta y cóctel llena de elegancia y sofisticación con favorecedores diseños de silueta recta y detalles exclusivos.
www.rosaclara.es

COLECCIÓN
TINTA & BARILOCHE
Con diseños que trascienden lo clásico y apuestan por la versatilidad. La marca reafirma así su compromiso con la moda funcional y de calidad, ofreciendo prendas que se adaptan a las necesidades de cada mujer.
https://tintaybarilo-



SENCILLÍSIMAS DE HACER

Sopas tradicionales contra el frío

Disfruta del irresistible aroma, el delicioso sabor y la reconfortante sensación que aportan las cinco sopas que te proponemos



DE COL CON HUEVO

4 · 35 min

- ½ col
- 2 patatas
- 1 puerro
- 50 g de jamón curado
- 4 huevos
- Pimentón
- Aceite de oliva
- Sal

Limpia, lava y trocea la col. Pela las patatas, lávalas y pártelas chascándolas para que luego suelten más almidón y espesen el caldo.

Limpia y lava el puerro; córtalo en juliana y rehógalo hasta que empiece a tomar color. Añade, a continuación, la patata, cubre con agua, agrega una pizca de sal y cuece durante unos 10 minutos.

Incorpora la col y cuece 10 minutos más. Pasado ese tiempo, casca los huevos en una taza y viértelos en el caldo con cuidado para que no se rompa la yema.

Cuece hasta que las claras se cuajen y sirve la sopa en platos, con 1 huevo en cada uno. Agrega el jamón troceado, espolvorea con pimentón y sirve bien caliente.

DE PESCADO, MEJILLONES Y ALMEJAS

4 1 h

- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 100 g de arroz
- 2 tomates maduros
- 2 dientes de ajo
- 200 g de rape limpio y troceado
- 16 mejillones
- 16 almejas
- 8 gambas peladas
- 1 ramita de eneldo
- 2 cdas. de aceite de oliva
- Sal

Limpia los mejillones y lávalos, junto con el rape y las gambas. Deja las almejas en remojo de agua salada para que suelten su arena interior durante un buen rato.

Raspa y lava la zanahoria. Pela la cebolla, los ajos y también los tomates. Pica todas estas verduras. Dora la zanahoria y la cebolla durante 5 minutos en aceite. Añade el ajo y el tomate, y rehoga durante otros 5 minutos.

Agrega el arroz y luego 1 litro de agua. Sazona al gusto y cuece durante 18 minutos. Tritura, pasa por el chino y lleva a ebullición.

Incorpora los mejillones, el rape troceado, las gambas y las almejas, una vez las hayas enjuagado y escurrido. Cuece durante 5 minutos. Para finalizar, añade el eneldo lavado, deja reposar la sopa unos 5 minutos y sirve.



TRUCO

Añade un chorro de albariño antes de la última cocción para lograr un giro de sabor.

CALDO GALLEGO TRADICIONAL

4 40 min

- 150 g de alubias
- 300 g de lacón, 2 chorizos,
- 50 g de unto (o de tocino)
- ½ kg de patatas
- 1 manojo de grelos
- 1 hueso de jamón
- 1 hueso de espinazo de cerdo
- Pimentón, aceite, sal

Deja las alubias en remojo en agua fría la noche anterior. Limpia y trocea el manojo de grelos. Lava los trozos, frotándolos unos con otros, para quitarles el amargor. Corta los chorizos en rodajas. Pon al fuego una cazuela con agua salada.

Cuando hierva, añade los grelos, cuécelos unos segundos y escúrrelos. Pon al fuego una olla con 2 litros de agua y sal. Incorpora las judías escurridas, los huesos y el lacón, tapa y deja cocer 1 hora y 30 minutos a fuego lento, despumando.

Pela las patatas, lávalas y chascalas para que el caldo quede más espeso. Incorpora a la olla los grelos, las rodajas de chorizo y las patatas. Sazona, tapa de nuevo y deja que continúe la cocción, siempre a fuego lento.

Pica el unto (es una grasa del cerdo) y fríelo en una sartén con 1 cucharada de aceite hasta que se derrita. Retira la sartén del fuego, añade 1 cucharadita de pimentón y remueve con una cuchara de madera hasta integrarlo todo. Añádelo a la olla y deja que cueza durante otros 30 minutos.





SOPA DE AJO CON CECINA CRUJIENTE

4 · 25 min

- 8 dientes de ajo
- 12 huevos de codorniz
- 100 g de pan
- 100 g de chorizo
- 4 lonchas de cecina
- Caldo de ave
- Pimentón, tomillo
- Aceite, sal, vinagre

Pela y pica los ajos con el chorizo. Dóralos en un poco de aceite, añade una cucharada de pimentón, una ramita de tomillo y también el pan partido en rebanadas.

Cubre con caldo, cuece durante unos minutos y luego retira el tomillo. Casca los huevos, por tandas, en un bol lleno de vinagre. Hierve agua en una cazuela, ve echando los huevos en ella y cuécelos durante unos minutos.

Sácalos con cuidado, utilizando para ello una espumadera, escúrrelos y sazónalos. Envuelve con cada loncha de cecina un aro de repostería y hornéalas a 180º, hasta que estén crujientes. Desmóldalas y resérvalas.

Dispón la mezcla de pan y chorizo en el vaso de la batidora y tritúrala para darle cuerpo a la sopa. Caliéntala ligeramente y, a continuación, repártela en 4 cuencos.

Distribuye los huevos de codorniz en 4 cuencos y sirve la sopa-crema con el crujiente de cecina y decorada con una ramita de tomillo lavada.



TRUCO

Las mejores partes del pollo para hacer albóndigas son muslos y contramuslos.

DE VERDURAS CON ALBÓNDIGAS

- 400 g de picada de pollo
- 1 huevo, 1 rebanada de pan
- ½ vaso de leche, harina
- 2 zanahorias, 1 calabacín
- ¼ de pimiento rojo
- 1 nabo, 1 puerro, 1 ajo
- 2 ramas de apio
- 1 hoja de laurel, perejil fresco
- Aceite de oliva, sal, pimienta

Remoja el pan en la leche. Pon la carne en un bol, añade el pan escurrido, el huevo, el ajo pelado y picado, perejil lavado y picado, sal y pimienta. Mezcla y forma las albóndigas. Enharínalas, dóralas con aceite caliente y resérvalas.

Raspa las zanahorias, limpia el apio y el pimiento, y despunta y lava el calabacín. Corta los 2 primeros y ½ calabacín en dados, y la mitad del pimiento en tiras y reserva.

Limpia el puerro, trocéalo y ponlo en una olla, con el pimiento y el calabacín sin trocear, y el nabo y el laurel lavados. Cubre con agua y lleva a ebullición.

Deja a fuego fuerte 5 minutos, tapa, baja la intensidad, cuece 30 minutos y salpimienta. Saltea los dados de las verduras y las tiras de pimiento reservados en un poco de aceite y retíralos.

Lleva el caldo a ebullición, añade las albóndigas y cocina 5 minutos; baja el fuego y deja 10 minutos. Salpimienta y sirve con perejil y las verduras salteadas.

COLECCIONABLE

LA COCINA DE LA ABUELA

CANELONES DE CALABACÍN CON POLLO



EMBLANCO MALAGUEÑO



CARRILLERAS AL VINO TINTO



TARTA REGINA CON CREMA Y NATA



EMBLANCO MALAGUEÑO



4 60 min

- 600 g de rosada o merluza en rodajas, 1 limón
- 200 g de chirlas, 1 ajo
- 4 patatas, 1 pimiento verde
- 1 tomate maduro, 1 cebolla
- 2 huevos, 1 hoja de laurel
- Aceite de oliva, sal, perejil

Pon las chirlas en remojo con agua y sal para que suelten la arena. Sazona el pescado y cuece a fuego suave con 1,5 litros de agua, un chorrito de aceite y el laurel 10 minutos. Retira el pescado.
Lava el tomate y limpia el pimiento. Pela la cebolla y el ajo. Añade a la olla el tomate y el pimiento enteros, la cebolla partida por la mitad y el ajo picado, y hierve a fuego lento 30 minutos.
Retira tomate, cebolla y pimiento, tritúralos y añádelos de nuevo. Pela las patatas, trocéalas e incorpóralas con el zumo del limón. Sazona y deja cocer hasta que las patatas estén blandas.
Hierve los huevos, pélalos y córtalos por la mitad. Añade las chirlas al guiso, enjuagadas y escurridas. Cuando se abran, agrega el pescado. Calienta unos instantes y sirve con el huevo duro y perejil picado.

CANELONES DE CALABACÍN



4 50 min

- 2 calabacines
- 1 pechuga de pollo
- 1 manojo de espárragos finos, ½ pimiento rojo
- 75 g de judías verdes planas, 2 zanahorias
- 600 g de tomate frito, 50 g de miel, aceite, pimienta
- Unas gotas de salsa picante (opcional)
- 100 g de queso rallado para gratinar, sal

Limpia los espárragos, el pimiento y las judías. Raspa las zanahorias. Lava y corta todo en bastones, y saltea en una sartén. Salpimienta y reserva. Corta el pollo en tiritas y dora en la misma sartén.
Lava los calabacines y córtalos en láminas finas. Escáldalas 1 minuto en una olla con agua salada, escurre y seca bien. Extiende ligeramente superpuestas de dos en dos, reparte encima verduras y pollo, y enrolla.
Mezcla el tomate frito con la salsa picante, la miel, sal y pimienta en una fuente de horno. Pon encima los canelones, espolvorea el queso y gratina durante 10 minutos en el horno a 180°. Sirve enseguida.

TARTA REGINA, CON CREMA Y NATA



4 45 min

- 1 lámina grande de hojaldre refrigerado, 3 huevos
- 500 ml de leche, canela
- 50 g de azúcar, 1 limón
- 40 g de maicena
- 200 ml de nata para montar
- 40 g de azúcar glas
- Crocanti de almendra

Forra un molde redondo con papel vegetal y cubre su base con un círculo de hojaldre. Corta el resto de este en tiras de 1 cm de ancho.
Bate 1 huevo y pinta el borde del disco de hojaldre con él. Pon 4 capas de tiras encima todo alrededor, pincelando cada una con más huevo.
Cubre la base de hojaldre con papel vegetal y legumbres secas. Hornea 20 minutos a 180°. Retira legumbres y papel, y hornea 5 minutos más.
Calienta 400 ml de leche con la piel del limón lavada y canela. Mezcla en un bol 2 yemas con el azúcar, la leche restante y la maicena.
Agrega la leche colada y cuece, removiendo, hasta que hierva. Cuece 1 minuto más y retira. Deja enfríar la crema cubierta con film tocando su superficie.
Viértela en la tarta y reparte por encima nata montada con azúcar glas y crocanti.

CARRILLERAS AL VINO TINTO



4 1 hora 30 min

- 4 carrilleras de ternera
- 100 g de harina, 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 400 ml de vino tinto
- 1 l de caldo de carne
- Romero, aceite de oliva
- Pimienta negra, sal
- 4 patatas, 200 ml de nata
- 8 lonchas de panceta
- 50 g de queso rallado para gratinar

Salpimienta las carrilleras limpias y pásalas por harina. Pela y pica la cebolla y también los dientes de ajo. Dora la carne y retira. Añade cebolla, ajo y romero, y rehoga 7 minutos.
Agrega las carrilleras y el vino, y cuece hasta que este se reduzca a la mitad. Vierte el caldo y cuece la carne tapada 1 hora.
Unta con aceite el interior de un molde refractario y rellena con patatas en rodajas hasta la mitad. Añade las lonchas de panceta y cubre con el resto de patatas.
Salpimienta la nata, viértete en el molde y espolvorea con el queso. Cuece el pastel 1 hora a 180°.
Escurre las carrilleras, tritura y cuela la salsa. Corta la carne en lonchas, salsea y sirve con pastel y romero.

La receta de Rafuel

EL CHEF QUE TRIUNFA EN INSTAGRAM (@rafuel55)



INGREDIENTES

2 · 40 min

- 3 patatas medianas
- 3 huevos + 3 yemas
- 200 g de queso parmigiano reggiano
- 150 g de guanciale
- Aceite de oliva
- Sal, pimienta



Tortilla carbonara

Es la versión más italiana de nuestra tortilla



1. Pela las patatas. Córtalas en rodajas finas y luego estas a trocitos. Fríelas en abundante aceite y sala.



2. Saltea el guanciale a taquitos sin añadir grasa. Bate las yemas con el queso rallado y la pimienta recién molida.



3. Bate las patatas con el resto de huevos. Cuaja la ½ en la sartén, añade la crema anterior y un poco de guanciale.



4. Cubre con el resto de patatas y cuaja por el otro lado. Sirve cubierta de más queso parmeggiano y guanciale.



LOS TRUCOS DEL CHEF

- **Para lograr tortillas de patatas bien jugosas,** hay varios trucos. Por ejemplo, dejar las patatas una vez fritas remojando en el huevo batido unos 40 minutos. Si se le añade cebolla también aumenta la jugosidad. Igual que si se le agrega un chorrito de leche al huevo antes de mezclarlo con las patatas fritas.
- **Y para que quede bien alta,** se puede agregar incluso un poco de levadura al huevo.

LECTURAS

Nº 3 804 - 19 de febrero de 2025

DIRECTOR Luis Pliego

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

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

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

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

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

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

RBA PUBLIVENTAS

CEO Enrique Blanc
DIRECTORA GENERAL Ariadna Hernández Fox
DIRECTOR DE NEGOCIO DIGITAL Serafín González

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

BARCELONA Y LEVANTE:
DIRECTORA DE OFICINA Ana Gea
DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Ángela Carpio, Olga Fernández, Cristina Hombravella
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Ivana Stelmaszewski
PUBLICIDAD BARCELONA Diagonal, 189. 08018 Barcelona. Tel. 93 415 23 22

RBA REVISTAS

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

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

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

Atención al suscriptor y lector: suscripciones@rba.es

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

© RBA REVISTAS, S.L. 2025

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

Pasatiempos

SUDOKUS ★ fácil

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

★★ medio

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

SOPA DE LETRAS

Encuentra en esta sopa de letras el nombre de 15 edificios públicos que suele haber en las grandes ciudades. Algunos son religiosos, otros sanitarios, otros educativos...

- Capilla
- Catedral
- Clínica
- Colegio
- Ermita
- Estación
- Facultad
- Hospital
- Juzgado
- Mercado
- Museo
- Oficina
- Palacio
- Puerto
- Templo

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

Por Olissip

WORDOKUS

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

	O		R	A		D		N
				I	E		O	G
G			N					
O	D		S			N		
		I			A		S	E
					D			A
E	A		G	S				
D		G		R	I		E	

Pista: Que implica o denota conformidad.

L		E				O	A	S
			A					L
			S		I		R	T
A						S		P
	O						L	
E		R						I
O	P		T		A			
T					L			
I	R	L				A		O

Pista: Juegan a la pelota en un frontón.

Por Olissip

Pasatiempos

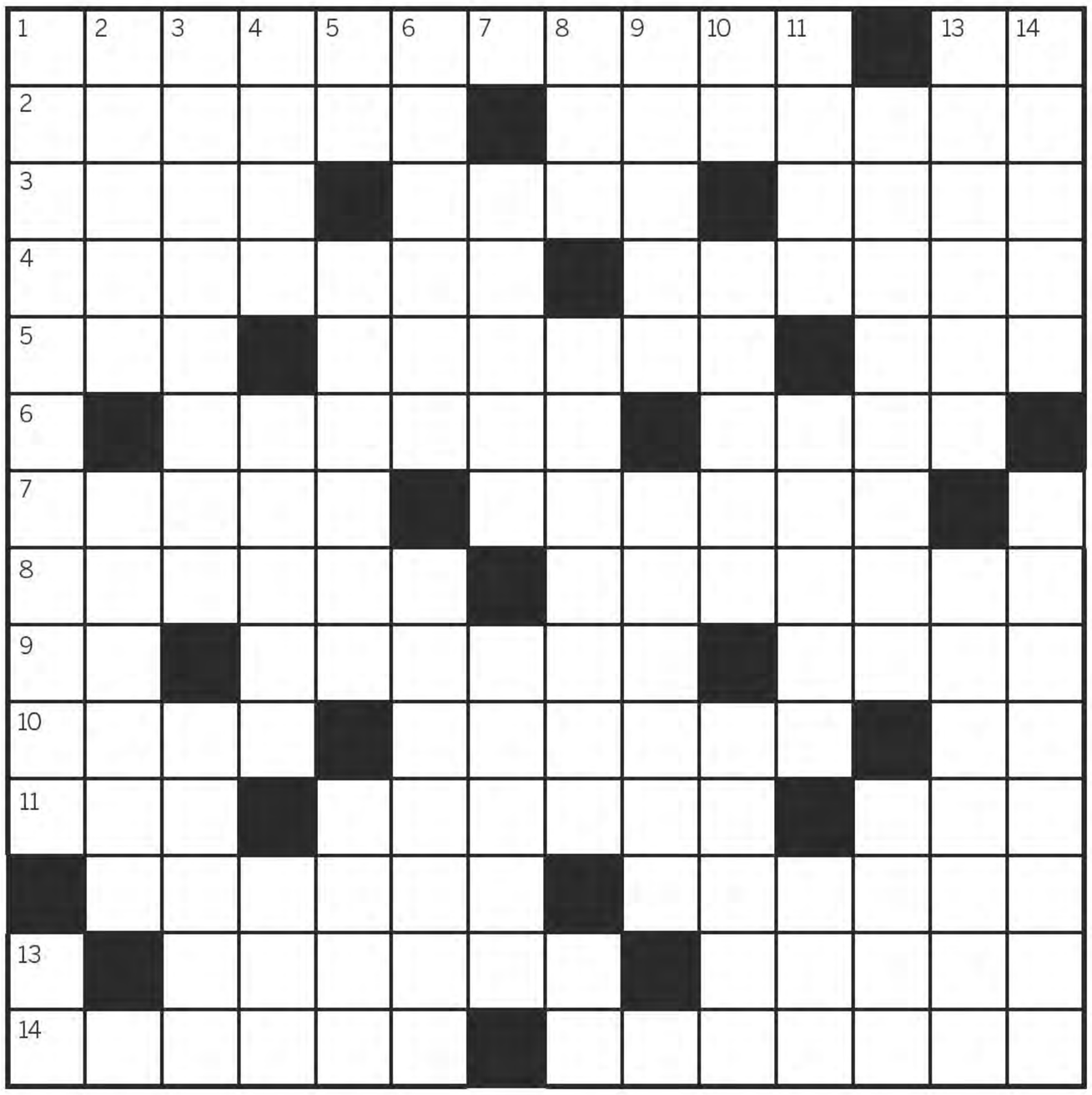
CRUCIGRAMA

Horizontales

1. Racaneabais. Símbolo del praseodimio. **2.** Estimo el valor. Relativo al opio. **3.** Tiemble, tirite. Ostentación, riqueza. Niño, muchacho. **4.** Tipo de calzado. Planta arácea. **5.** Instituto Nacional de Estadística. Jugo del aloe. Ayudante técnico sanitario. **6.** Símbolo del nitrógeno. Tina pequeña de madera. Ciervo nórdico. **7.** Provincia de Castilla y León. Enajene. Roentgen. **8.** Hendidura. Repítela. **9.** Acudir. La que se cultiva. Bailes canarios. **10.** Enfado. Árbol ericáceo. Servicio público. **11.** Labiérnago. Instrumento musical de viento. Anude **12.** Imprimir el sello. Compone, adorna. **13.** Símbolo del flúor. Listón de madera, reglón. Tipo de resina. **14.** Áspero al gusto. Las que padecen obsesión.

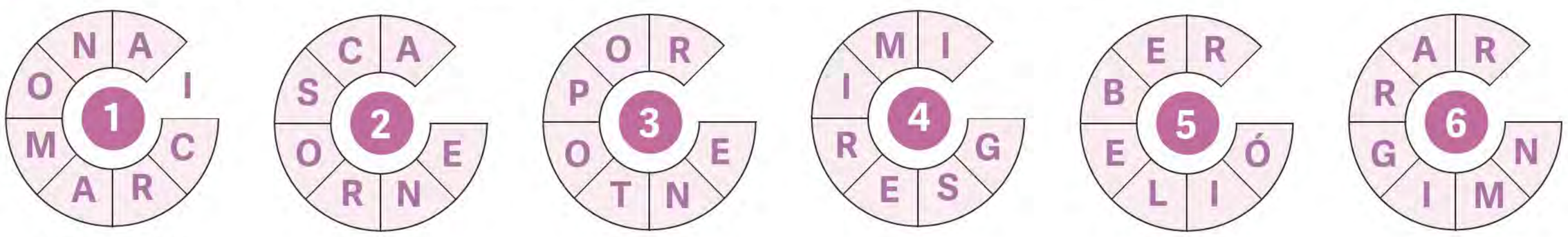
Verticales

1. Acabarías. Nota musical. **2.** Transporte aéreo. Cambias. Cien romanos. **3.** Prenda que cubre el pie. Vino de zumo de granadas. **4.** Mezcla metales. Soñador. Hogar. **5.** Antílope africano. Curará. Asociación. **6.** Relativa al viento. Ato a las caballerías de tiro. **7.** Símbolo del argón. Singular, extraordinaria. Elevaré. **8.** Arbusto buxáceo. Moneda de Venezuela. Artículo determinado neutro. **9.** Sostiene una cosa sobre otra. País europeo. Símbolo del boro. **10.** Dos romanos. Estimule a las bestias. Seres. **11.** Planta tropical cicadácea. Macera tejidos. Cerveza inglesa. **12.** Relativas al cutis. Pájaros. **13.** Especialista en una ciencia o arte. Compasión, pena. **14.** Desgastabas. Arañáis el papel con la pluma al escribir.



PALABRAS ENROSCADAS

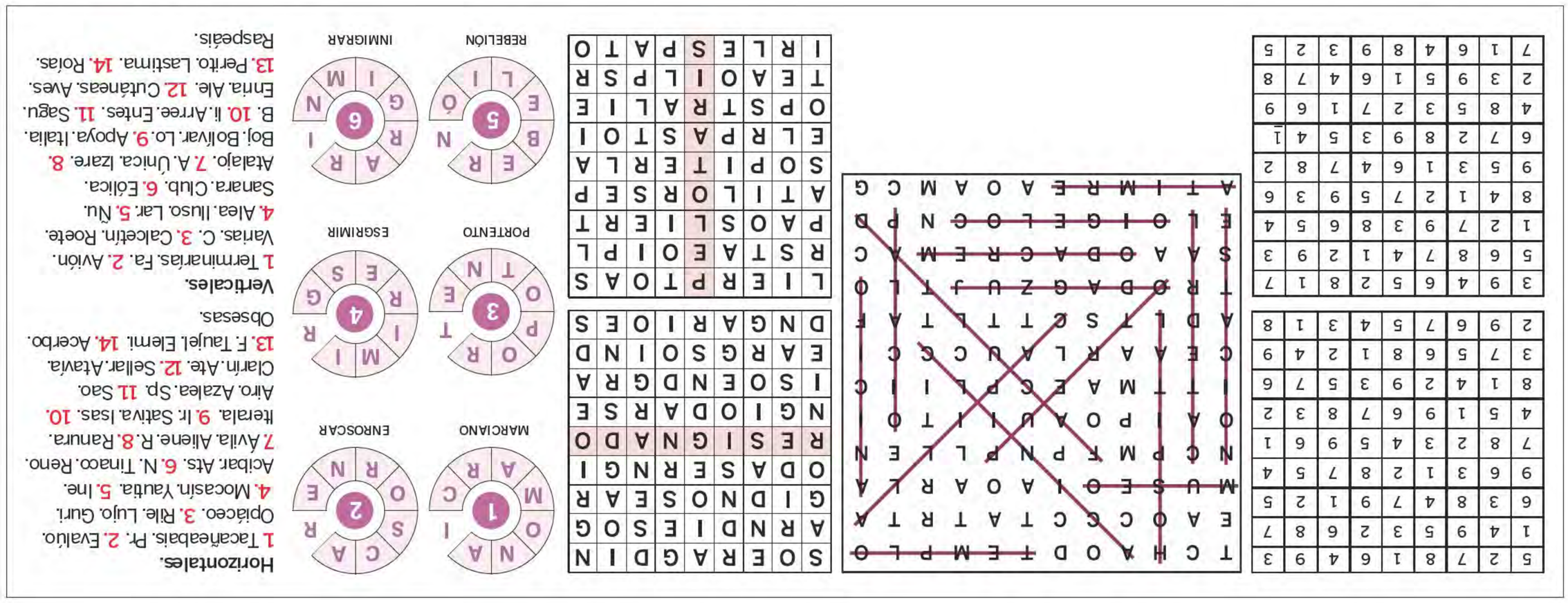
◆ Encuentra la letra que falta y leerás una palabra. ¡No todas van en el sentido de las agujas del reloj!



MARCIANO

_____ _____ _____ _____ _____

SOLUCIONES



Horizontales. **1** Tacañeabais. Pr. **2.** Evalúo. Opiáceo. **3.** Rile. Lujo. Guri. **4.** Mocasín. Vauta. **5.** Ine. Sanara. Club. **6.** Eólica. Atalajo. **7.** A. Única. Izare. **8.** Boj. Bolívar. Lo. **9.** Apoya. Italia. B. **10.** Il. Arree. Entes. **11.** Sagu. Enea. Ale. **12.** Cutáneas. Aves. **13.** Perito. Lastima. **14.** Roías. Raspéais.

Verticales. **1** Terminarías. Fa. **2.** Avión. Varias. C. **3.** Calcetín. Roete. **4.** Alea. Iluso. Lar. **5.** Ñu. Sanara. Club. **6.** Eólica. Atalajo. **7.** Ávila. Aline. R. **8.** Ranura. Aclbar. Ats. **6.** N. Tinaco. Reno. Itera la. **9.** Ir. Sativa. Isas. **10.** Airo. Azalea. Sp. **11.** Sao. Clarín. Ate. **12.** Sellar. Atavía. **13.** F. Taujel. Elemi. **14.** Acerbo. Obsesas.

AC

ALICIA COLLADO

¿Problemas EN EL AMOR?

Vive la relación que te mereces con los rituales de ALICIA COLLADO

¿Problemas en el amor? Resuélvelos hoy mismo con los amarres de amor y rituales de **ALICIA COLLADO.**

¿Estás viviendo una ruptura sentimental? ¿Quieres volver con tu ex pareja? ¿Necesitas atraer a una persona especial? ¿Terceras personas? A través de la **videncia y el tarot**, sabremos cómo ayudarte para actuar en tu presente y **MEJORAR TU FUTURO**.

Solicita un estudio gratuito de tu situación sentimental con la especialista **LÍDER EN EL SECTOR** y vive tu relación soñada.

Guarda ahora nuestro teléfono en tu agenda y escríbenos ya mismo un **Whatsapp** o escanea este **Código QR** desde tu móvil y habla ahora con nosotras.

Nº1 en amarres de amor

www.videntealiciacollado.com

1ª Consulta **GRATUITA**

+34 664 042 888

Horóscopo


Valeria Mazza (53).

ACUARIO
21 enero-19 febrero

La Luna Llena del día 12 te ayudará a enfrentarte con éxito a algunas situaciones complicadas que se te pueden presentar durante los próximos días. **Encontrarás soluciones para todo y te adaptarás perfectamente a ciertos cambios** que ya se están produciendo desde hace algo de tiempo. Evita la nostalgia por un amor del pasado, pasa página completamente y céntrate en lo que te depara el futuro, te irá muchísimo mejor.

ARIES
21 marzo-19 abril

Aprovecha tu sentido de la organización, prográmate un horario para que cada día puedas hacer aquello para lo que nunca tienes tiempo. Aplícalo en todos los terrenos y tu vida mejorará. **Evita los roces tontos con tu pareja,** vuestra relación es más estable que nunca.

TAURO
20 abril-20 mayo

Demuestra tu capacidad para la improvisación si alguno de tus planes se tuerce. Te funcionará y causarás muy buena impresión a alguien interesante. **Te esperan días socialmente intensos,** conocerás gente que te aportará conocimientos y diversión. Alguna de estas personas podría enamorarte.

GÉMINIS
21 mayo-20 junio

Te falta motivación para conseguir tus aspiraciones profesionales. Te sobran intenciones, pero debes tener más iniciativa. Esta semana el Universo te pondrá el camino llano para que puedas lanzarte en pos de cierto objetivo. **En el amor, ahora no te conviene en absoluto ser tan desconfiada.**

CÁNCER
21 junio-22 julio

Un amor te complicará la vida. No caigas en las redes de alguien que te rondará con buenos argumentos pero que no es libre. Cuida tu bienestar emocional y **protégete bien de los embaucadores.** No obstante, entras en una etapa de prosperidad que te dará muchas satisfacciones de cara al futuro.

LEO
23 julio-22 agosto

Descubrirás que **el romance que parecía intrascendente está adquiriendo otra categoría** dentro de tu corazón. Averigua si también él experimenta lo mismo. La Luna Llena del día 12 que influye en tu signo resulta muy favorable para los temas sentimentales. Todo va camino de solucionarse pronto.

VIRGO
23 agosto-22 sept

Depende solo de ti que tengas unos días excepcionales en el terreno laboral, esfuérzate y no cedas a la pereza. **En el amor te espera también una semana intensa.** Aunque estés deseando que tu relación se consolide, no presiones a tu pareja, conseguirías el efecto contrario al que deseas.

LIBRA
23 sept-22 octubre

Procura descifrar los mensajes que el Universo te manda. Aunque pueda parecerte que tus asuntos se tuercen, recuerda: todo tiene un porqué. **En el terreno sentimental, estos días serán algo tensos,** evita cualquier situación que pueda desembocar en una discusión o podrías lamentarlo.

ESCORPIO
23 oct-21 nov

Dale un voto de confianza a tu pareja y no pretendas que actúe como tú crees que debería. Quizá él tiene otras ideas que podrían funcionar mejor. **Has estado deseando algo que ahora tendrás al alcance de la mano** y que, sin embargo, te llenará de dudas. Te conviene aceptarlo.

SAGITARIO
22 nov-20 dic

Vivirás un excelente momento sentimental gracias al influjo de la Luna Llena del día 12. Tu relación avanzará o se consolidará, asegurando tu felicidad futura. Si alguien entorpece tu marcha en el trabajo, actúa con mente fría y mucha astucia, plantéate una buena estrategia.

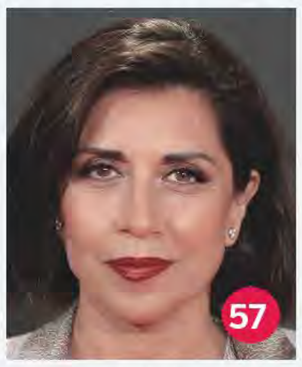
CAPRICORNIO
21 dic-20 de enero

Si pretendes que tus méritos sean reconocidos, muéstrate más persuasiva y no exijas a nadie lo que no quiere darte. Intenta convencer con buenos argumentos y saldrás ganando. **Tu creatividad estará ahora en su punto álgido** por el influjo de la Luna Llena del día 12. Tendrás oportunidad de progresar.

PISCIS
20 febrero-20 marzo

La vida te sorprenderá con algo inesperado que debería hacerte sentir muy feliz, aunque ciertas complicaciones sentimentales te aguarán la fiesta. No eches todas las culpas a tu pareja, es tu intransigencia la causa de bastantes de vuestros roces. **Sé más generosa y agradece lo que tienes.**

PERSONAJES QUE TAMBIÉN CUMPLEN AÑOS


57
ALICIA BORRACHERO


32
MARC MÁRQUEZ


56
ANNE IGARTIBURU

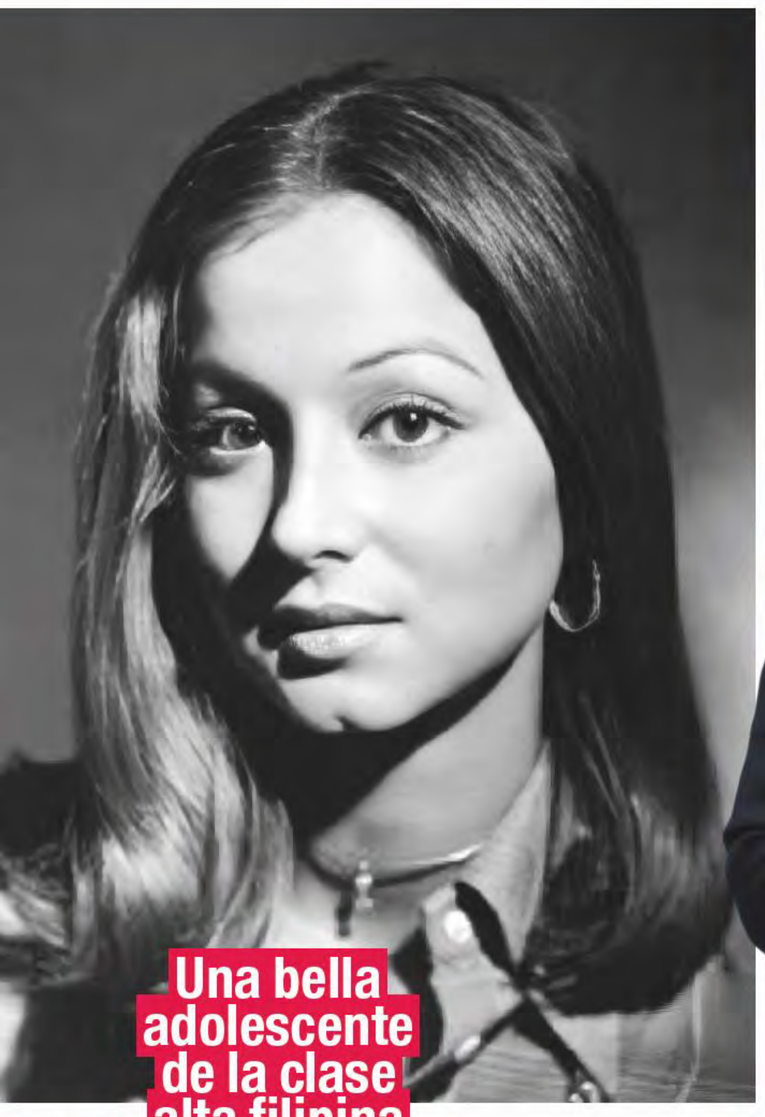

44
GONZALO MIRÓ


43
ISABEL JIMÉNEZ





Felizcumple



Una bella adolescente de la clase alta filipina



En España se convirtió en reina de corazones

En 1971 saltó a la fama gracias a su primera boda, con Julio Iglesias, padre de sus hijos mayores, Chábeli, Enrique y Julio José.



ISABEL PREYSLER

CUMPLE 74 AÑOS TRAS SU LARGA ESCAPADA A MIAMI

Ya está de vuelta en Madrid tras haber pasado los últimos tres meses alejada del foco, en casa de su hijo Enrique y con sus nietos

Isabel Preysler tiene el corazón dividido entre España y EE UU. Aquí tiene a sus hijas Tamara y Ana, fruto de sus matrimonios con el marqués de Griñón y Miguel Boyer, respectivamente, y allí viven los hijos que tuvo con Julio Iglesias: Chábeli, Enrique y Julio José. Con ellos ha pasado los últimos tres meses disfrutando de sus nietos y "totalmente desconectada", como dijo a su vuelta a Madrid. Nacida el 18 de febrero en 1951 en Filipinas, la reina de corazones lleva soltera desde que rompió en 2022 con Vargas Llosa.



Su última relación fue con el escritor Mario Vargas Llosa (88), con quien rompió a finales de 2022 tras ocho años juntos. No fue una ruptura amistosa.

Manos Unidas
CAMPAÑA CONTRA EL HAMBRE

COMPARTIR
es nuestra mayor riqueza

#EnriqueceSuVida

Únete y colabora

900811888 - bizum 33439 - manosunidas.org

bio3

Control línea



ObesiLax

Ayuda
al funcionamiento normal del
tránsito intestinal,
gracias a su contenido en *Cassia angustifolia*.



Regula y facilita
el tránsito intestinal

Reduce la hinchazón
y pesadez

Disponible también en cómodos sobres monodosis.

Obesilax, de Laboratorios bio3
50 años de experiencia en tu farmacia

www.bio3.es