

LECTURAS

LECTURAS.COM



**ÚRSULA CORBERÓ
Y CHINO DARÍN
YA SON PADRES**

Sus últimas fotos
antes de dar a luz
en Barcelona



**CAYETANO
RIVERA Y
TAMARA GORRO**
Pareja sorpresa



**ROSA, GANADORA
DEL BOTE MÁS ALTO
DE 'PASAPALABRA'**

**“Invertiré
el dinero
en ayudar
a mis
padres”**

PVP: Periódico 2,90 € - Cuentas 3 €
2,38 €
8 428119 020231

**BAD BUNNY
DESLUMBRA
CON SU
SHOW LATINO
EN LA SUPER
BOWL**



4_106272580

RADIANT

Desde 1948

Distribuido por Geresa Tel. (34) 93 419 58 88



Nº 3.856
18 febrero 2026



20
**ÚRSULA CORBERÓ,
EN BARCELONA A
PUNTO DE DAR A LUZ**
Imágenes exclusivas. La
actriz, arropada en todo
momento por su pareja,
Chino, y su suegro, Ricardo.

4. María Barranco

"Imanol es muy importante
para mí, me ayudó mucho
cuando empecé".

10 a 12. Siete días

24. Sara Carbonero

"He superado otra piedra
en el camino", dice.

26. Tamara Gorro y Cayetano Rivera

Pareja sorpresa del momento:
llevan tres meses juntos.

34. Bad Bunny

Desafía a Trump con su gran
actuación en la Super Bowl.

42. Francisco de Borbón, detenido

Acusado de presunto lavado
de dinero procedente del
narcotráfico.

44. Rosa, ganadora de 'Pasapalabra'

"Estoy encantada de
que parte del premio
vaya a impuestos".

46. David Broncano

'La revuelta' renueva por dos
años más con TVE.

48. Chenoa

"Nunca pensé que a mis 50
tendría un año tan fabuloso".

50. La historia real de 'La fiera'

La verdad tras la última
película de Miguel Ángel
Silvestre y Carlos Cuevas.

54. Inés Hernand

"A mi edad podría
ser madre pero
apuesto por otro
tipo de vida".

58. Laura Pausini

Inaugura los JJ OO de
invierno de Milán.

62. John Kennedy Jr. y Carolyn Bessette

La historia de amor que
fascinó al mundo.

66 a 68. Actualidad

70. Nuestras series

72. Silvia Bronchalo rompe su silencio

"La relación con mi hijo ha
mejorado tras la tragedia".

76. La hora negra.

Por Mayka Navarro

94. Pasatiempos

97. Horóscopo



30
**JOAQUÍN
Y SUSANA
SABORIDO**
"La terapia nos
ha enseñado a no
pelearnos", dicen
sobre su viaje en
familia a Japón.



14
**MARGOT
ROBBIE, LA
REINA DE
HOLLYWOOD**
La actriz
triumfa en
todo el
mundo con
'Cumbres
borrascosas'.



38
**METTE-MARIT, APOYADA
POR HAAKON Y EL
PUEBLO NORUEGO**
La princesa recibe respaldo
público en su peor
momento. Por Pilar Eyre.

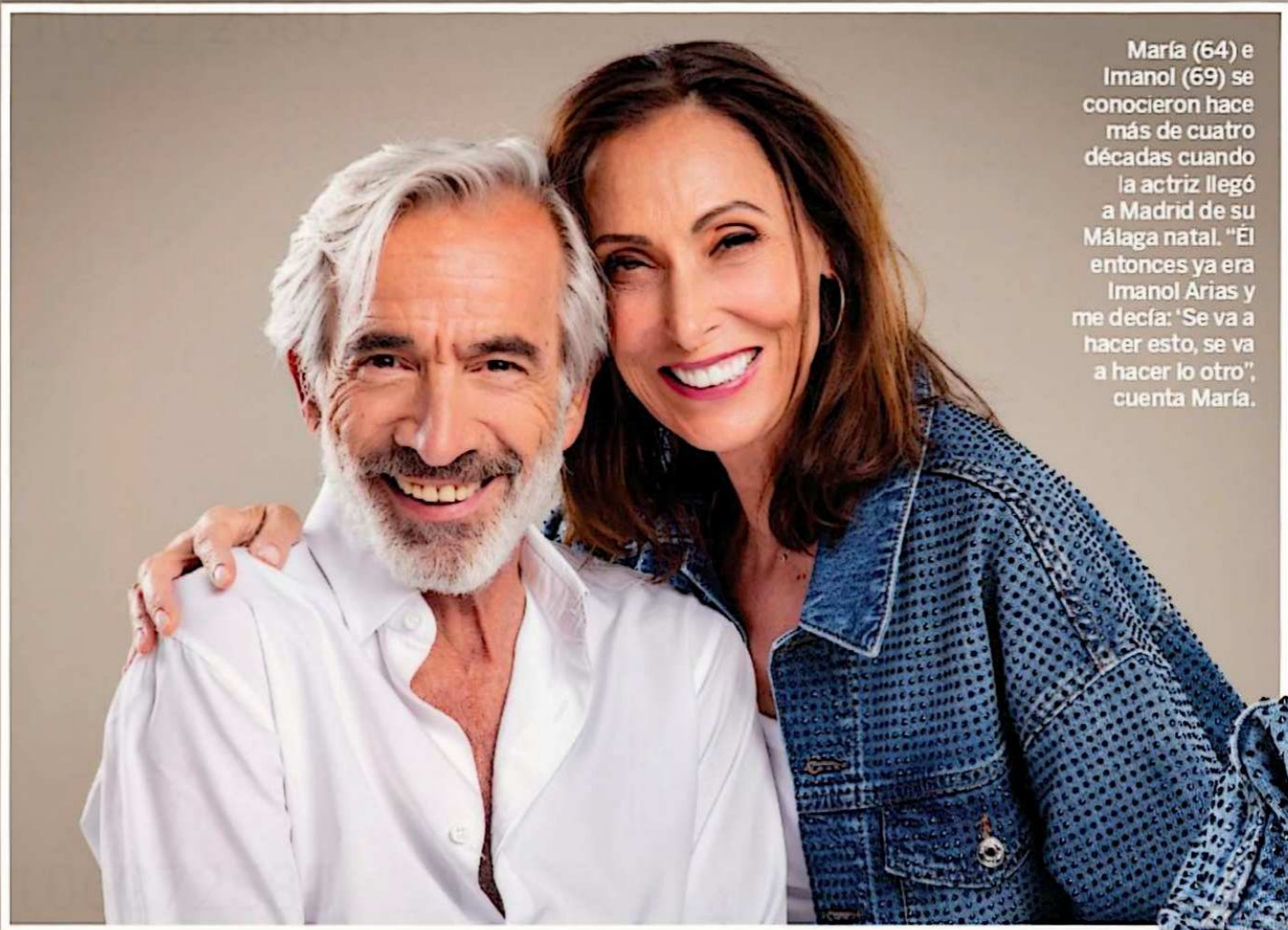
LECTURAS Práctica

80. **Salud** Cómo prevenir
y aliviar los calambres.

84. **Belleza** Tu pelo, limpio
mucho más tiempo.

88. **Cocina** Recetas
de temera tiernas y
jugosas.





María (64) e Imanol (69) se conocieron hace más de cuatro décadas cuando la actriz llegó a Madrid de su Málaga natal. "Él entonces ya era Imanol Arias y me decía: 'Se va a hacer esto, se va a hacer lo otro', cuenta María.

MARÍA BARRANCO

“Imanol es muy importante para mí, me ayudó mucho cuando empecé”

La actriz, que recorre España junto a Imanol Arias con la obra de teatro 'Mejor no decirlo', hace balance de una carrera de éxitos en los que su gran amigo ha tenido mucho que ver



'Mejor no decirlo', la obra que María representa junto a Imanol Arias, ha triunfado en Sudamérica y Madrid. El 3 de marzo llega a Valencia. El 18 de marzo se instala unos días en Barcelona.

Decidió ser actriz por los aplausos. Y después de más de cuatro décadas, María Barranco sigue disfrutando de ellos. Ahora con la obra 'Mejor no decirlo' que interpreta junto a Imanol Arias, uno de los actores que la ayudó hace ya 45 años cuando dejó su Málaga natal para buscarse la vida en Madrid. De él, de sus inicios y de su exitosa carrera, María habló con Mara Torres en el podcast 'El Faro'.

► **Eres malagueña. ¿Cuáles es tu relación con el mar?**

-Yo me he criado en la playa. Yo salía del colegio e iba a jugar a la playa, que entonces era salvaje. Recuerdo que había un poblado gitano. Cantaban y bailaban en la hoguera y a mí me encantaba eso. Mi madre siempre me regañaba porque no quería que fuera.

► **Sin embargo tú ahí aprendiste cosas de la gracia, del arte, de la naturalidad.**

-Pues sí. Y aprendí también que no tenían nada pero vivían felices. Cantaban siempre. Si había una desgracia o había muerto alguien, también cantaban, se desahogaban así. Quizás nosotros nos lo tragamos todo. Me parece una gente muy libre. Aquello me enseñó muchas cosas.

► **Dime donde te lleva la frase: "El chorro de sangre reventado contra los labios".**

-Esa fue mi primera frase en el escenario. En 'Los Tarantos'. Había dos coros, uno de niños ricos y otro de niños pobres, y yo estaba en el de los pobres.

► **Y esa frase es la que te hizo sentir algo cuando salías a saludar y os aplaudían.**

-En realidad aplaudían a la Taranta, que era maravillosa, pero yo, que estaba al fondo



TeatroLaLatina

'Mujeres al borde de un ataque de nervios' (1988), de Pedro Almodóvar, fue el trampolín a la fama de María Barranco. "Recuerdo que al principio estaba tan nerviosa que no podía ni hablar", dice la actriz recordando aquel rodaje.

del escenario, lo sentía como para mí. Era un orgasmo, una felicidad. Y fíjate, entonces yo dije: "Yo me quiero dedicar a esto por los aplausos". ¡Qué frivolidad!.

► **¿Qué pasa en casa cuando dices: "Dejo Medicina, quiero estudiar Arte Dramático, me quiero ir a Madrid"?**

-Mira, al principio fue poco a poco porque yo no era tonta y como la escuela de Arte Dramático estaba al lado de la facultad de Magisterio dije: "Me cambio a Magisterio que me convalidan alguna asignatura". Por la mañana iba a Magisterio y por la tarde a Arte Dramático, pero al final de curso ni a Magisterio ni a nada. Y entonces sí que se lió, pero no fue un drama. Es que en ese momento lo de ser actriz estaba muy mal visto porque era como de señorita así casquivana, de chica alegre. Y a mis padres para que las vecinas no me criticaran les pareció muy bien que me fuera a Madrid, porque así no me veían entrar y salir. Aquello fue tranquilidad para ellos. Ojos que no ven...

► **Era el año 81 y vienes a Madrid con nada. ¿Te acuerdas de dónde dormiste la primera noche?**

-Sí, un amigo me dejó una casa que era una corrala, una casa muy pequeñita, con una cocina, un saloncito y dos habitaciones que eran armarios empotrados y un baño que era un pasillito. Pero no me la dejó a mí sola, también se las dejó a más malagueños. Aquello era como camas calientes, tú salías y entraba otro. Y lo peor es que la gente además ligaba y se llevaba al propio o a la propia. Ahí estuve como tres meses, porque tuve la suerte de que a las dos semanas de llegar estaba trabajando.

"Sabía que trabajar con Pedro [Almodóvar] me iba a cambiar la vida. Sabía que aquella era mi oportunidad"

► **Si tuvieras que ponerte un seudónimo, ¿cuál sería?**

-Rosa.

► **¿Por qué?**

-Rosa es el nombre del personaje que hice en 'Rosa Rosae', una película de [Fernando] Colomo que para mí ha sido muy importante. Tuve la oportunidad de trabajar con Ana Belén. Ana y yo teníamos que ser muy amigas y la verdad es que desde el principio, aún me emociono, lo fuimos. Es una amistad que todavía perdura hoy y ya es más que una amiga, Ana es una hermana. Además, con Fernando Colomo hice también 'El efecto mariposa', donde conocí a mi gran amiga Rosa María Sardà. Elegir el seudónimo de Rosa es como hacer un homenaje a dos mujeres muy importantes en mi vida.

► **Con Rosa María Sardà coincidisteis también en 'El viaje de Carol'.**

-Sí, Rosa para mí fue una maestra de la interpretación y de la vida. Me he reído tanto con ella, la echo tanto de menos. Ese humor que tenía tan inteligente, tan sutil.

► **El primer programa que hiciste en televisión fue 'Gol al mundial del 82'. ¿Qué hacías ahí?**

-Hacía de azafata. Iba vestida de verde que parecía un guisante, un uniforme horrible. Recuerdo que tenía que entregar la medalla al equipo que había perdido y a mí me daba mucha pena, así que se la daba como triste, como di-

ciendo: "Te acompaño en el sentimiento". Y el realizador me decía chillando: "¡Niña, ríete!". "Pero ¿cómo me voy a reír si han perdido?", chillaba yo metiendo la pata. Yo quería interpretar, yo no podía estar ahí de frívola.

► **'Mujeres al borde de un ataque de nervios' es la película que te cambia la vida.**

-Yo sabía que trabajar con Pedro [Almodóvar] me iba a cambiar la vida, pero también sabía que era mi oportunidad, que no podía perderla. Al principio estaba tan nerviosa que no podía ni hablar. Y Pedro hubo un momento que me miró y yo pensé: "Mira que si está pensando que se ha equivocado". Entonces ahí me armé de fuerza y ya, como si hubiera hecho 30.000 películas. Y a partir de ahí todo fue subir, subir y subir.

► **Y te dieron el Goya.**

-Sí, me dieron el Goya.

► **Viviste un tiempo en Madrid con Cristina Almeida.**

-Sí, ella me acogió en una época de desamor. Yo estaba todo el día llorando por los rincones. Todavía no se había estrenado 'Mujeres..', estaba tan hecha polvo que no me apetecía nada, no estaba ilusionada y Cristina me dio la vida. Yo no sabía ni dormir sola y dormía con ella. Gracias a ella yo soy mejor persona, mejor mujer y mucho más mona. Me enseñó muchísimo. Entré hecha un patito feo y salí hecha un cisne. La quiero con locura.

► **También quieres mucho al personaje de Ely de 'Las edades de Lulú', de Bigas Luna, que te dio tu segundo Goya.**

-La quiero mucho porque me enseñó muchísimo acerca de ese mundo, de estas personas que en ese momento estaban totalmente marginadas, tenían que estar haciendo la calle y

María empezó estudiando Medicina, pero lo dejó para poder estudiar Arte Dramático. "Con mis padres se lió, pero no fue un drama", dice.



"Cuando empecé, ser actriz estaba mal visto, era como de señorita casquivana, de chica alegre"

"Mis padres me dejaron ir a Madrid para evitar que las vecinas me criticaran"

"Ana Belén es para mí más que una amiga, es mi hermana"

"Rosa María Sardà fue mi maestra de la vida. Me he reído tanto con ella, la echo muchísimo de menos"

En sus 45 años de profesión, María ha conseguido tejer una bonita red de amistades en la profesión. Muchos la ayudaron y se convirtieron no solo en sus amigos, sino en parte de su familia y en ejemplos a seguir.



"Cristina Almeida me acogió en su casa en una época de desamor, yo estaba hecha polvo y ella me salvó la vida"

tenían un corazón tremendo. Me parecía muy triste que no pudieran ser cajeras en un supermercado o trabajar donde fuera. Para preparar el personaje me iba a la calle y las miraba. Me contaban cosas, aprendí mucho de ellas y les cogí un cariño inmenso. En el rodaje hubo un momento que tuvimos que parar porque Bigas me dijo: "Es que ha venido un cliente de fulanita y me ha dicho que eso no lo puede perder ella, que tiene que cumplir". Y estuvimos esperándola. Ella me decía que con ese dinero le compraba comida a sus pájaros y a su perro. Me parecían unas mujeres bellísimas. Almudena Grandes, la autora de la novela, fue la que se empeñó en que yo hiciera el personaje. No nos conocíamos.

►Ahora estás de nuevo en el teatro con Imanol Arias con 'Mejor no decirlo'. ¿Cómo es volver a sentir los aplausos? -Es una gozada cuando te toca la lotería y en este caso me ha tocado con esta función. Me encanta el texto y me encanta el personaje. Y es mi reencuentro con Imanol. Él es muy importante en mi vida porque cuando yo llegué a Madrid me ayudó muchísimo. Él ya era Imanol Arias y venía a casa, que yo entonces no tenía teléfono, y me tocaba el telefonillo de la calle. Yo bajaba y me decía: "Se va a hacer esto, se va a hacer lo otro". Venía a darme esa información.

Fotos: Javier Naval/ Agencias.

LA BIOSTHETIQUE
PARIS

THE CULTURE OF BEAUTY

MMC Treatment

La innovación patentada. Nuestro «guardaespaldas» protege el cabello y renueva los enlaces de azufre durante el proceso de la coloración o decoloración, evitando así causar daños oxidativos. Este plus de protección cuida el cabello y proporciona un brillo increíble. Su efecto único ha sido demostrado y patentado.



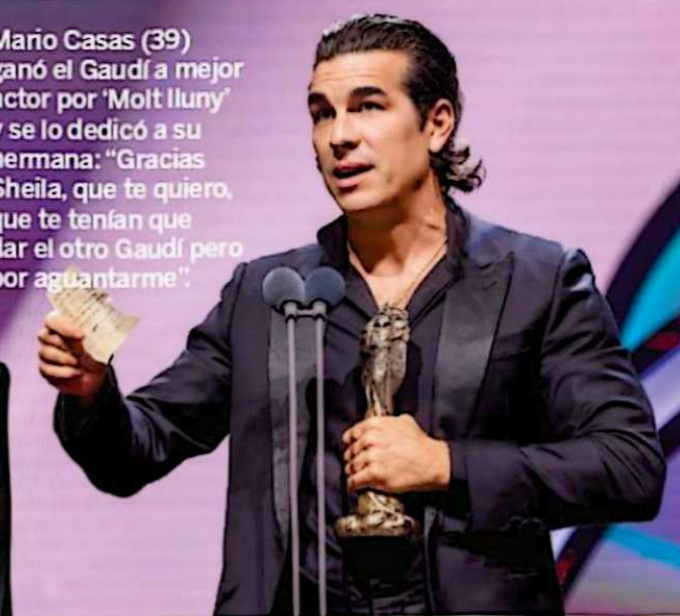
Tratamiento profesional y exclusivo en salones La Biothétique.
Encuentre el suyo aquí:



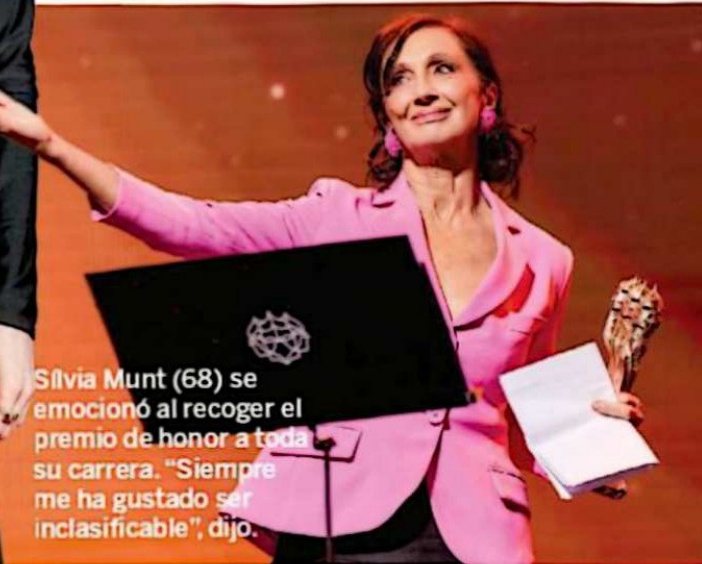


Marc Clotet (45) y Natalia Sánchez (35) llevan más de una década de amor y tienen dos hijos de 7 y 5 años. Ella protagoniza la telenovela 'Sueños de libertad' y él acaba de estrenar la miniserie 'Ciudad de sombras'.

Mario Casas (39) ganó el Gaudí a mejor actor por 'Molt lluny' y se lo dedicó a su hermana: "Gracias Sheila, que te quiero, que te tenfan que dar el otro Gaudí pero por aguantarme".



Silvia Munt (68) se emocionó al recoger el premio de honor a toda su carrera. "Siempre me ha gustado ser inclasificable", dijo.



LOS PREMIOS DEL CINE CATALÁN

MARC CLOTET Y NATALIA SÁNCHEZ, NOCHE DE CINE EN BARCELONA

Los gran noche de la Academia del Cine Catalán, los Premios Gaudí, contó con dos padrinos de excepción en Marc Clotet y Natalia Sánchez. La pareja acudió conjuntada de negro al Gran Teatre del Liceu de Barcelona. De momento no tienen planes de aumentar la familia. "Me encantaría te-

ner cinco o seis hijos, pero es inviable. Tenemos dos manos, no podemos más", dijo recientemente. En la gala, destacó 'Sirat' como mejor película en lengua no catalana y 'Frontera' como mejor película. Mario Casas, por su parte, se llevó el galardón a mejor actor por su papel en 'Molt lluny'.



Nora Navas (51), una de las protagonistas de la película 'Mi amiga Eva'. Este año estrena la miniserie 'Matar a un oso'.



Natalia de Molina (35) ha tenido un gran año. Tras deslumbrar como Loli Álvarez en la aclamada 'Superestar', ahora da vida a una fiscal en 'Marbella. Expediente judicial'.



Leticia Dolera (44) lo apostó todo al rojo. La actriz y directora viene de triunfar con su serie 'Pubertat', que escribe y dirige, y 'Silencio', donde interpreta a una vampira.



Sergi López (60) sube al estrado para recoger el premio a mejor película de habla no catalana por 'Sirat'.

TRAS SEIS AÑOS JUNTOS

HALLE BERRY ANUNCIA SU BODA CON EL MÚSICO VAN HUNT

Se conocieron hace seis años y ahora sellarán su amor con un 'sí, quiero'. Halle Berry ha confirmado de una vez por todas su compromiso con el músico Van Hunt. El año pasado, él aseguró que ya se lo había pro-

puesto, pero que no tenía una respuesta clara. La actriz ha despejado las dudas ante los rumores de una posible negativa: "Hay cierta confusión. No tenemos una fecha, pero por supuesto que dije que sí".

Halle Berry (59) pronunciará el 'sí, quiero' por cuarta vez. Antes estuvo casada con el jugador de béisbol David Justice, el músico Eric Benet y el actor francés Olivier Martinez, el padre de su segundo hijo. Su hija mayor nació en 2008, fruto de su noviazgo con el modelo Gabriel Aubry.



La actriz y Van Hunt (55) se conocieron durante la pandemia: "Nos pasamos cuatro meses hablando por teléfono".

"Por supuesto que dije que sí, me caso con él"

Halle ha mostrado en televisión su anillo de compromiso, de oro macizo con detalles en negro y un diamante.



RBA

PATRONES EXTRA

60 BÁSICOS

versátiles y elegantes



YA A LA
VENTA

PATRONES DISEÑADOS PARA
UN FONDO DE ARMARIO IMPECABLE

La película
más esperada
del año



**MARGOT ROBBIE
Y JACOB ELORDI**

La pareja con más química del cine

Los actores australianos han conseguido trasladar a la alfombra roja la pasión que les consume en 'Cumbres borrascosas'. "Tenemos una obsesión mutua", confiesa él

Igual que en la exitosa promoción de 'Barbie', Margot Robbie (35) ha construido un armario promocional inspirado en su personaje en 'Cumbres borrascosas', la pasional y atormentada Catherine Earnshaw.

Tras arrasarse como 'Barbie' y el monstruo de Frankenstein respectivamente, Margot Robbie y Jacob Elordi han viajado a la Inglaterra victoriana para protagonizar una nueva adaptación de 'Cumbres borrascosas' dirigida por Emerald Fennell —que en su día interpretó a Camilla Parker Bowles en 'The Crown'— y donde dan vida a Catherine Earnshaw y Heathcliff, la pareja más arrebatada de la literatura. Durante la gira promocional de la película, que se estrenará el 13 de febrero, la pareja está de-

Margot luce un diseño de Dilara Findikoglu con mechones de cabello sintético y una réplica de una pulsera de las hermanas Brontë.



Jacob Elordi (28) regala constantemente gestos de galantería a su compañera, como este momento en Londres en el que le tapa la cabeza para que la lluvia no la moje.





En Londres, Margot también llevó este look vintage de John Galiano, de una colección de 1992. La actriz ha recordado que la dejó "con las piernas temblando" una escena en la que él la levanta con un solo brazo.

'Cumbres borrascosas' adapta la novela de Emily Brontë, un clásico de la literatura victoriana que sigue la pasión desmedida de Cathy y Heathcliff.



mostrando que la conexión que surgió entre ellos en el set sigue vigente tras apagarse las cámaras y que la pasión que consume a sus personajes en la ficción sigue quemándoles en la alfombra roja.

ROSAS PARA MARGOT

Durante el intenso rodaje, los actores desarrollaron una gran cercanía física y emocional y ambos hablan de una pasión mutua que a ratos bordea la obsesión. "Soy muy codependiente con mis compañeros de trabajo y los quiero muchísimo. Siempre soy esa persona que se siente devastada cuando termina un trabajo y no quie-



**Amor, pasión
y obsesión en
un clásico**



re que se acabe nunca. Creo que también desarrollé eso rápidamente con Jacob", confiesa Margot. La actriz ha desvelado que su compañero la dejó "con las piernas temblando" en una escena en la que él la levanta con un solo brazo. La actriz también confiesa que se acostumbró tanto a la presencia de Jacob durante el rodaje que cuando él no estaba ella se sentía perdida y desorientada, "como un niño sin su manta". Esta película confirma a Elordi como el galán de moda de Hollywood. Y no solo en la pantalla, sino también fuera. Durante una entrevista conjunta, Margot recordó un detalle que

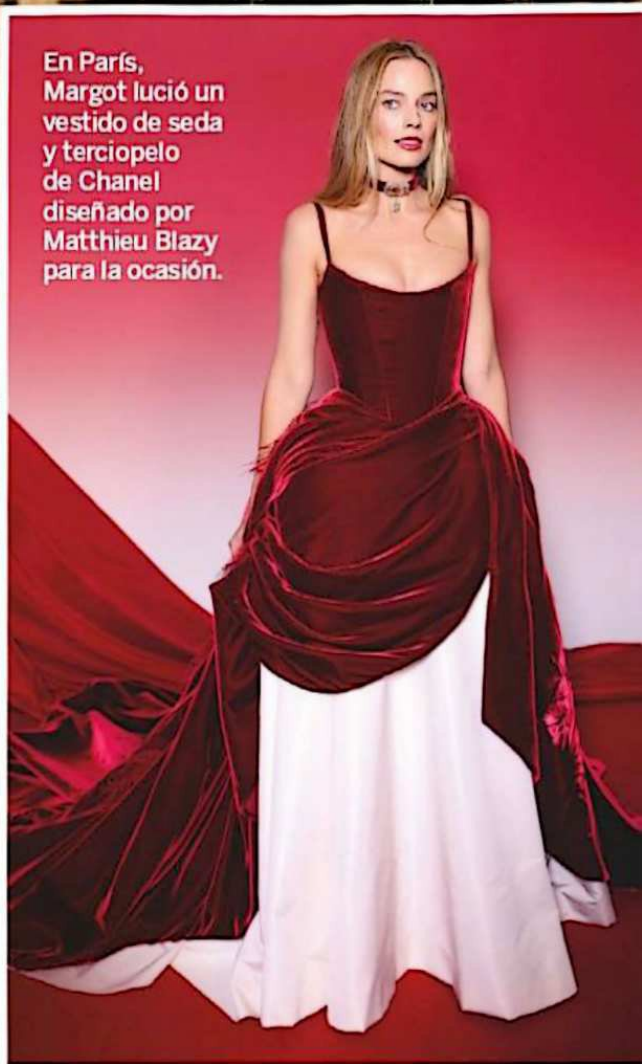
En Los Ángeles, Margot combinó su corsé de Schiaparelli hecho a medida con el histórico collar de diamantes Taj Mahal, una joya del siglo XVII que Richard Burton regaló a Liz Taylor.





La pareja posa en París con el Sacré Coeur de fondo. Margot está casada con el productor Tom Ackerley y son padres de una niña de un año y medio. Jacob sale con la influencer Oliva Jade.

En París, Margot lució un vestido de seda y terciopelo de Chanel diseñado por Matthieu Blazy para la ocasión.



su compañero tuvo con ella el día de San Valentín el año pasado, durante el rodaje: "Estábamos rodando el Día de San Valentín. Me alegraste el día y, como Heathcliff, llenaste mi habitación de rosas". Este gesto le hizo pensar que Jacob debía ser "un muy buen novio". El actor, por su parte, también se deshace en halagos hacia ella: "Margot es una fuerza de la naturaleza y hace que todo parezca fácil". Sus gestos de atención no han pasado desapercibidos, desde cubrirle la cabeza para que no se mojara por la lluvia hasta cogerla de la mano para ayudarla a subir al escenario. Para aumentar su conexión, la directora puso fotos de uno en el camerino del otro durante el rodaje. 

Por E. Cebrián. Fotos: Agencias/Warner Bros.

ESPECIAL

LABORES
del hogar

GANCHILLO

IDEAS FÁCILES DE PRIMAVERA



RBA

INSPIRATE
CON LAS MEJORES
MANTAS, MODA,
COMPLEMENTOS
Y EL ESPECIAL BEBÉ

Úrsula Corberó (36) y Chino Darín (37) pasearon protegidos con un paraguas por el mítico Passeig de Gràcia. Estas son las últimas imágenes de Úrsula embarazada.



EXCLUSIVA

**SUS ÚLTIMAS FOTOS
ANTES DE SER PADRES**

Úrsula y Chino reciben a su bebé en Barcelona

Horas antes de dar a luz, la pareja disfrutó de una jornada con los Darín, la familia de él, que viajaron desde Argentina para estar con ellos



Los futuros papás saludan a los periodistas acompañados del padre de Chino, Ricardo Darín (69), que se estrena como abuelo.

“Ser abuelo es una página nueva pero todos me dicen que es una de las cosas más espectaculares y espero que sea así”, dice Ricardo Darín

La pareja ha vivido el embarazo a caballo entre Buenos Aires, Madrid y Barcelona, y ha escogido la Ciudad Condal ya que la familia de Úrsula vive muy cerca.

Úrsula y Chino se enamoraron en 2015 grabando la serie 'La Embajada'. En septiembre anunciaron que esperaban su primer hijo juntos.



Úrsula Corberó y Chino Darín ya son papás. El pasado lunes, la pareja dio la bienvenida a su primer hijo, según informó Lorena Vázquez en 'Y ahora Sonsoles'. El niño nació muy arropado por las dos familias, ya que el clan Darín voló desde Argentina hasta la Ciudad Condal para no perderse el feliz momento.

UN BEBÉ VIAJERO

Ricardo Darín, su pareja y madre de Chino, Florencia Bas y Clara Darín, la hermana de Chino, aterrizaron en Barcelona con la intención de vivir las últimas horas del embarazo y no separarse de Úrsula y Chino en sus primeros días como padres primerizos. La pareja ha vivido el embarazo a caballo entre Buenos Aires, de donde son los Darín, Madrid y Barcelona, pero es en la capital catalana donde han



Úrsula tiene una excelente relación con su familia política. A su lado, Clara, la hermana de Chino, y en el extremo Florencia, la madre.

"Esta noticia viene a levantarnos el ánimo", dice Ricardo Darín, que hace un año perdió a su hermana, Alejandra, a los 62 años

querido recibir al bebé, ya que la familia de Úrsula vive en una localidad muy próxima. Las imágenes que acompañan a este reportaje son las últimas de Úrsula embarazada y muestran a la pareja durante una jornada en la que disfrutaron de un tranquilo paseo por el mítico Passeig de Gràcia con los Darín y la madre y la hermana de Úrsula. Después, a modo de celebración previa al nacimiento, comieron en un conocido italiano del Eixample. Ricardo se

estrena como abuelo con el bebé de Chino y Úrsula, y lo vive con especial ilusión: "Es una página nueva, pero todos me dicen que es una de las cosas más espectaculares y espero que sea así".

UNA NOTICIA NECESARIA

La llegada del nuevo miembro del clan Darín trae una luz muy necesaria a la familia tras el fallecimiento de Alejandra Darín, la hermana de Ricardo, a los 62 años en enero de 2025. "La vida es maravillosa en algunos sentidos y esta noticia de que vamos a ser abuelos, de alguna manera, viene a levantarnos un poco el ánimo. Es de las pocas cosas extraordinarias que tiene la vida, te compensa, casi sin esperarlo, a pesar de que nadie reemplaza a nadie", ha dicho el actor. **■**

Por E. Cebrián. Fotos: Agencias.



Chino Darín compartió esta imagen montando la cunita del bebé, de una marca escandinava y forma ovalada.

Sara Carbonero fue operada el 5 de enero en Lanzarote, donde acababa de dar la bienvenida al 2026 con unos amigos y su pareja. Tras varios días en la UCI fue dada de alta y regresó a Madrid. En 2019 fue intervenida por un cáncer de ovarios y de nuevo operada de urgencia en 2023.

**SARA CARBONERO
CELEBRA SU 42
ANIVERSARIO**

“He superado otra piedra en el camino”

Un mes después de ser operada de urgencia, la periodista comparte su felicidad junto a sus seres queridos: “Cumpló un año más con una nueva cicatriz”

“Creo que nunca me había sentido tan feliz por cumplir un año más”

“Hace apenas un mes entré a un quirófano llena de incertidumbre. Entonces habría firmado poder estar como estoy hoy”



Sara, que sopló las velas con sus hijos es de 12 y 9 años, agradeció a Iker Casillas que se ocupase de ellos mientras ella estaba ingresada. "Gracias por cuidar y proteger lo que más quiero cuando yo no podía", ha escrito.



"Ya veo los rayitos de sol entre tanto nubarrón", escribió Sara en sus redes. En su fiesta tuvo un globo muy especial en el que se leía "Feliz cumple mami".



Cerré el 2025 con una lista cortita de deseos pero la vida tenía otros planes. Ha sido duro. Todavía lo es aunque ya veo los rayitos de sol entre tanto nubarrón", así relata Sara Carbonero el difícil momento que vivió hace apenas un mes cuando tuvo que ser operada de urgencia en Lanzarote, donde celebraba la llegada del nuevo año con unos amigos y su pareja. Lo ha hecho en una carta en sus redes coincidiendo con su 42 cumpleaños.

GRATITUD A SU PAREJA

"Hoy cumplo un año más sabiendo perfectamente qué es lo esencial en la vida. Una vida tan frágil e imprevisible como bella. Al final, no podemos cambiar las cartas que nos tocan. Lo único que depende de nosotros es la actitud", añade Sara, que agradece también el apoyo de su pareja. "No se separó de mí ni un minuto en los momentos más difíciles".

Por Silvia Quiroga. Fotos: Redes.



Isabel Jiménez, la felicitación de su inseparable amiga

"El viaje ha tenido un poco de todo pero juntas sorteamos las curvas que haga falta, comadre. Hasta el infinito", le ha escrito a Sara Isabel Jiménez (43), que estaba con ella en Lanzarote cuando la ingresaron de urgencia.

Cayetano rompió con Maria Cerqueira hace nueve meses y es padre de un niño de 7 años con Eva González

Tamara se divorció en 2022 del futbolista Ezequiel Garay con quien tiene dos hijos de 10 y 8 años

Cayetano Rivera (49) ha dejado atrás un 2025 marcado por las polémicas. En julio fue noticia por un altercado con la policía en un restaurante de comida rápida y a finales de año tuvo que declarar ante el juez después de estampar su coche contra una palmera.

LLEVAN TRES MESES DE RELACIÓN

Cayetano Rivera y Tamara Gorro, pareja sorpresa

El ex de Eva González y la influencer han compartido recientemente un viaje juntos a Dubái

Ninguno de los dos ha querido confirmarlo, pero todo parece indicar que Cayetano Rivera y Tamara Gorro van a convertirse en la primera pareja sorpresa del año. Según ha trascendido, el torero y la influencer hace ya tres meses que habrían iniciado una relación, que hasta ahora han logrado llevar con absoluta discreción.

UN VIAJE MUY LEJOS

Hace unos días, los dos compartieron un viaje a los Emiratos Árabes Unidos con un grupo de amigos comunes. Iban todos a disfrutar de un concierto privado que la banda musical sevillana de rumba Los Alpresa ofreció en el desierto, en Dubái. Un plan perfecto para disfrutar y divertirse lejos de España. El exmarido de Eva González, con la que tiene un hijo, rompió con María Cerqueira a mediados del año pasado tras dos años de amor y hace unos meses se le relacionó con la reportera de Telecinco Gemma Camacho, aunque ni uno ni el otro llegaron a confirmar nunca que hubiera algo entre ellos.

UN AÑO COMPLICADO

El diestro, que se retiró de los ruedos el año pasado, empieza 2026 de nuevo ilusionado, dejando atrás un 2025 en el que ha sido noticia por diversas polémicas poco relacionadas con el amor. En julio, Cayetano protagonizaba un altercado con la policía en una hamburguesería de Madrid y meses después, en noviembre, perdía el control de un vehículo y se estampaba contra una palmera, algo por lo que tuvo que declarar ante el juez. Tamara se divorció de Ezequiel Garay en 2022. A la influencer, que

Tamara Gorro es actualmente colaboradora de 'Y ahora Sonsoles'. Se dio a conocer en 2009 tras su paso por 'Mujeres y Hombres y Viceversa' como pretendiente y como tronista.

"No sé qué me tienes preparado este año, vida, pero seguro que va a ser intenso y emocionante", ha escrito Tamara para celebrar su 39 cumpleaños





Tamara se dio a conocer en 'Mujeres y hombres y viceversa'. Tiene dos millones de seguidores en Instagram y ha publicado varios libros como 'Ahora que vuelvo a vivir', donde ha hablado de sus problemas de salud mental.



En 2009, Tamara mantuvo una brevísima relación de un mes con Rafa Mora (42).



La influencer y el exfutbolista argentino Ezequiel Garay (39) se dieron el "sí, quiero" en 2012. Diez años después y con dos hijos en común, se divorciaron.

tiene dos hijos con el exfutbolista, no se le ha conocido desde entonces ninguna pareja, aunque hace un tiempo se la relacionó con el empresario Antonio Revilla, ex de Hiba Abouk. Algo que ella negó insistiendo en que eran simplemente amigos. Tamara, que con 22 años fue elegida Miss Segovia, se dio a conocer en 2009 por su breve pero intensa relación con Rafa Mora tras su paso por 'Mujeres y Hombres y Viceversa'. Salieron del programa como pareja, pero tan solo estuvieron juntos un mes. Después

de aquello los dos protagonizaron más de un encontronazo en platós de televisión.

PLANES DE FUTURO

Aquello queda lejos ya para Tamara, que vuelve a apostar por el amor. "No sé qué me tienes preparado este año, vida, pero seguro que va a ser intenso y emocionante", escribía hace tan solo unos días en sus redes para celebrar su 39 cumpleaños. Quizás Cayetano tenga mucho que ver con esos intensos planes de futuro. ■

Por S.Q. Fotos: Agencias.



Cayetano se casó con Blanca Romero (49) en 2001. Se separaron en 2004.



El torero con Eva González (45), con la que estuvo casado siete años. Se separaron en 2022 cuando su hijo tenía 4 años.



Cayetano y la periodista portuguesa María Cerqueira (42) salieron durante dos años. Se separaron en mayo de 2025.



Cayetano Rivera, el menor de los dos hijos que Carmina Ordóñez tuvo con Paquirri, vive actualmente en la urbanización Campo de Golf de Montequinto, en Dos Hermanas, Sevilla.

**ROSA RODRÍGUEZ, GANADORA DEL
MAYOR BOTE DE 'PASAPALABRA'**

“Estoy encantada de que parte del premio vaya a impuestos”

De los 2,7 millones que ha ganado, más de un millón es para Hacienda. “La cantidad que me queda es más que suficiente”, dice

Cinco años de su vida es lo que ha invertido Rosa Rodríguez en hacerse con el mayor bote de 'Pasapalabra': 2.716.000 euros. De este momento tan especial en el que le tembló todo el cuerpo y de lo que ha supuesto para ella su paso por el programa hablamos con esta gallega de origen argentino que tras alzarse con el premio se ha sincerado sobre los impuestos, de más de un millón de euros, que va a tener que pagar.

► **¿Cómo llevas eso de que el premio se te quede en casi la mitad?**

-Estoy encantada de que parte del premio vaya a impuestos. Las cosas no pueden funcionar si no contribuimos todos. Soy defensora de lo público, gracias a esa educación he

llegado hasta aquí. Además, la cantidad que me queda es más que suficiente.

► **¿Has pensado ya a qué vas a dedicar el dinero?**

-Nolo he pensado mucho, pero siempre pienso que la razón por la que estoy aquí hoy es porque mis padres sacrificaron todo para que nosotros pudiéramos tener la vida que tuvimos. Quiero ayudarles. El premio lo invertiré en una vivienda y en darle tranquilidad a mis padres que tanto han trabajado por mí y por mis hermanos.

► **Aun así, ¿es cierto que una de las cosas que quieres hacer es viajar?**

-Sí, y tengo tantos destinos que será difícil elegir el primero. A Argentina hace mucho que no vuelvo, así que me hace especial ilusión compartir eso con la parte de mi familia que está

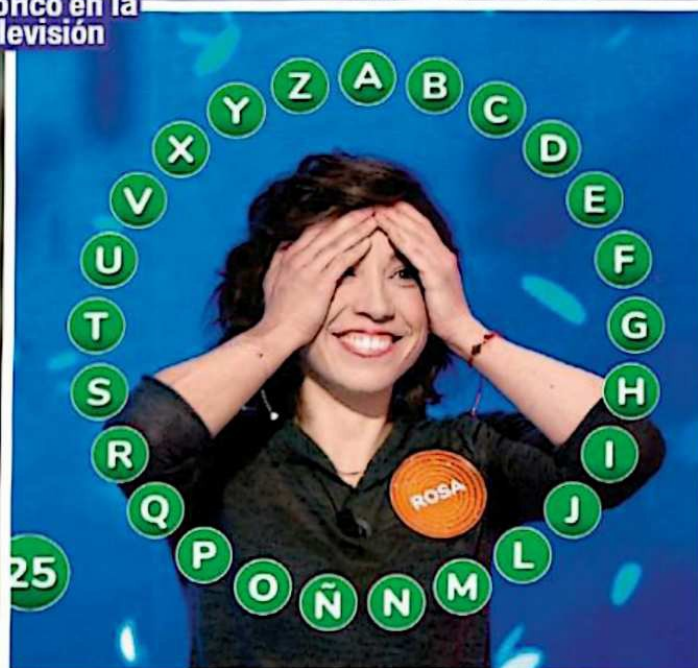


Rosa nació en Argentina y llegó a Galicia con solo 7 años. Es profesora de inglés y literatura y, antes de iniciar el concurso, daba clases en Barcelona, en la universidad.



Rosa ha competido con Manu Pascual (28) durante más de 300 programas.

Un momento histórico en la televisión



El jueves 5 de febrero, Rosa (32) logró completar el roscó de 'Pasapalabra' con la palabra que se escondía tras la M: Morral, apellido del jugador de fútbol americano elegido como el mejor de la liga en 1968.

allí, que me han escrito y han seguido el programa en directo, me han transmitido todo su cariño. Tengo ganas de volver. **►¿Y algún capricho para ti?** -La comida y viajar son dos de mis grandes pasiones. Me encanta el mundo de los quesos, hacer cursos de quesos, de masas de pan, de pizzas... Ahora podré hacer cursos, que no son baratos precisamente,

"El premio lo invertiré en darle tranquilidad a mis padres que tanto han trabajado por mí y mis hermanos"

y tengo tiempo.

►¿Está en tus planes participar en otros concursos?

-Esta ha sido mi primera experiencia, me voy con el bote más grande, no pienso ahora más allá del día de hoy, ya vendrá el tiempo de tomar decisiones. No planeo más concursos, pero yo siempre digo que estoy abierta a la vida.

►Has asegurado que este programa te ayudó a salir de un pozo personal en el que estabas, ¿en qué sentido?

-Sí, sí. Yo estaba pasando por un momento personal complicado y 'Pasapalabra' fue esa cosa positiva a la que aferrarme, una ilusión, un sueño, un propósito en la vida. Tener ese propósito era lo que me hacía despertarme cada día como si fuera la mañana de Reyes, que



“De Roberto Leal me llevo la humanidad, el gran profesional que es, pero sobre todo el ser humano”

Rosa y Manu Pascual se convirtieron en contrincantes y pareja televisiva el 19 de noviembre de 2024 cuando ella empezó a concursar. “Estuve dos años y pico estudiando antes de entrar”, dice Rosa.

“Yo pasaba por un momento personal complicado y ‘Pasapalabra’ fue la cosa positiva a la que me aferré”

te levantas sin despertador a las 5 o 6. Me empecé a levantar cada mañana con la ilusión de estudiar por si un día tenía la oportunidad de participar. Por eso yo digo que ‘Pasapalabra’ me dio vida porque fui reviviendo a medida que iban pasando los días y que iba desarrollando la preparación.

►¿Sientes que reviviste incluso antes de entrar en el programa?

—Claro, de hecho, ha sido el doble de largo el tiempo de preparación que la estancia en el programa. Eso es lo que no se ve, y lo que mucha gente no sabe, la cantidad de horas y de años, y el riesgo también. En mi caso yo estuve dos años y pico estudiando antes de que nadie del equipo del programa ni siquiera supiera que existía. Estaba dedicando y poniendo mucho de mí en algo que ni siquiera sabía si iba a tener la oportunidad, porque podía ir al casting y, a lo mejor, nunca les llamaba la atención ni les daba por llamarme. Pero era tan fuerte esa ilusión que fue lo que me fue tirando y me convertí en una persona muy feliz.

►De hecho, dices que eres una Rosa nueva, “una Rosa 3.0”, te dice tu psicóloga.

—Cuando yo empecé a salir de ese momento personal difícil, mi psicóloga, que es la persona que me ha acompañado en estos últimos meses y sin la que yo no hubiera llegado a conseguir este bote, me decía que seguía siendo Rosa 3.0, que seguía siendo yo porque no había cambiado la esencia. Pero soy una versión



"Los dos habéis demostrado que estudiando y siendo buenas personas, se puede llegar muy lejos", les dijo Roberto Leal a Manu y a Rosa en su último programa.

mejorada, más madura, que ha aprendido de la experiencia y que está viviendo otro momento de felicidad. Al final la vida son subidas y bajadas, a veces por personas, por cosas internas y, luego, mucho de lo que pasa externamente. En aquel momento, antes de la participación en el programa, yo ya me sentía plena pensando en lo que me había convertido. Luego llega este nuevo momento, no sé cómo va a ser mi vida a partir de ahora, pero todo este año de concurso me ha transformado. Yo veo los vídeos de cuanto entré y me veo muy niña, no sé si el resto de la gente lo ve así. Luego veo los últimos

y me veo mucho más madura, más segura, más en posesión de mí misma. De ahí venía lo de Rosa 3.0, sigo siendo la misma que entré, pero diferente.

►¿Qué te llevas de Roberto Leal?

-Me llevo su humanidad, el gran profesional que es, pero sobre todo el ser humano, lo que se ve en pantalla es lo que hay detrás.

►¿Te reconocen por la calle?

-A medida que han ido pasando los meses más gente me iba conociendo. Y siempre que se me han acercado ha sido con cariño, con increíble respeto. Eso para mí ha sido lo más especial. 

Por Laura Martín. Fotos: Atresmedia.

El abrazo de dos grandes campeones

Entre Manu y Rosa ha surgido una bonita amistad. "Te lo merecías tanto o más" le dijo Rosa a su rival al alzarse con el bote.



Joaquín (44)
y Susana (49)
se casaron en
2005. 'El capitán
en Japón', su
programa, se
emite en el
prime time de
los miércoles en
Antena 3. El año
pasado visitaron
EE UU en 'El
capitán
en América'.

JOAQUÍN SÁNCHEZ
Y SUSANA SABORIDO

“La terapia nos ha enseñado a no pelearnos”

La pareja emprende un nuevo
viaje televisivo a Japón durante
el cual han hecho terapia familiar
con sus hijas con una coach



El matrimonio con sus hijas, Salma (16) y Daniela (19).

Nada como un viaje de 11.000 kilómetros para poner en orden los asuntos familiares. Joaquín vuelve a la tele con 'El capitán en Japón', un programa de Antena 3 en el que vuela al país nipón con su mujer, Susana Saborido, y sus dos hijas, Salma y Daniela, para hacer terapia familiar en lugares tan emblemáticos como el monte Fuji, Nara, Kyoto y Osaka. La familia nos cuenta su odisea.

► **¿Cómo ha sido este viaje en familia?**

Joaquín. No os podéis imaginar lo afortunados que somos haciendo este programa. Para nosotros, no es un trabajo. Nos olvidamos de todo gracias a lo fácil que nos lo ponen, disfrutamos desde el primer día hasta el último y gozamos con la posibilidad de contagiar nuestro entusiasmo al espectador. Estoy muy feliz de poder hacer cosas tan chulas con Susana y las niñas. Gracias a este programa, ahora conozco más a mi familia.

"Como familia discutimos mucho pero luego nos vamos a la cama con un beso"

"He aprendido a escuchar más a mi mujer y sobre todo a mis hijas", se felicita Joaquín

Hemos llorado, bailado y reído. Discutimos mucho y nos peleamos, pero todas las noches nos vamos a la cama con un beso y un abrazo y enamorándonos cada día más. **Susana.** Maravilloso, los japoneses nos han cuidado mucho a pesar de lo quejicas que somos. Yo quería conocer la cultura budista y me he arrepentido por culpa de los madrugones que nos ha tocado hacer. Ha sido un viaje maravilloso. Hemos podido disfrutar mucho de la familia y vivir experiencias memorables como la de conocer a los ancianos de Okinawa. Ha salido un programa que puede ver todo el mundo en familia para disfrutarlo y reír-

se con nosotros.

► **Salma, Daniela, ¿cómo ha sido para vosotras?**

Salma. Estamos encantadas de poder vivir estas experiencias inolvidables, diferentes y nuevas.

Daniela. Ha sido algo único, hemos vivido mil millones de experiencias que repetiríamos siempre. Y otras que no queremos repetir jamás, como el buceo, el pez globo o lidiar con una serpiente venenosa. Ha sido muy divertido.

► **Habéis hecho terapia familiar con una coach durante el viaje, ¿verdad?**

J. Sí, esto nos ha unido mucho más. Mi profesión no me ha dejado pasar mucho tiempo con la familia y ahora que puedo hacerlo es maravilloso. He aprendido a escucharlas más, sobre todo a mis hijas. Ahora puedo compartir cosas con ellas y crear más vínculo entre nosotros. Me he ganado su confianza para que me cuenten sus cosas y eso me refuerza mucho. Nos escuchamos más, hemos aprendido eso.

S. Es que llegar allí con tres personas quejándose constantemente no fue fácil, yo me hubiera quedado ahí sola un tiempo. Esta experiencia nos ha enseñado muchas cosas para no pelearnos, nos ha dado unas herramientas de familia para mejorar nuestro día a día en la vida cotidiana y relacionarnos mejor, pero seguimos igual [risas].

► **Daniela, ¿ahora se lo contáis todo a vuestros padres?**

D. Mi hermana y yo nos lo contamos todo. A nuestros padres no les damos tantos detalles. Mi madre sabe un 50% y mi padre un 35.

► **¿Algún percance durante el viaje?**



Durante su viaje, la familia hace un recorrido en autocaravana.



"Estamos encantadas de vivir esta experiencia inolvidable", dice Salma. Su hermana Daniela añade: "La repetiríamos siempre".



"Antes del viaje pensaba que tenía una familia maravillosa y lo reitero", dice Susana. "No les cambiaría por nada del mundo y haría un viaje y mil más junto a ellos".

"Viví con coraje cuando Joaquín conoció a Jennifer López, me quedé apartada como un cenicero", se queja Susana

J. Yo un día me desperté con el ojo rojo pero no pasó nada, los mayores percances nos han venido con la comida y los atracones.

► **¿Qué habéis descubierto los unos de los otros?**

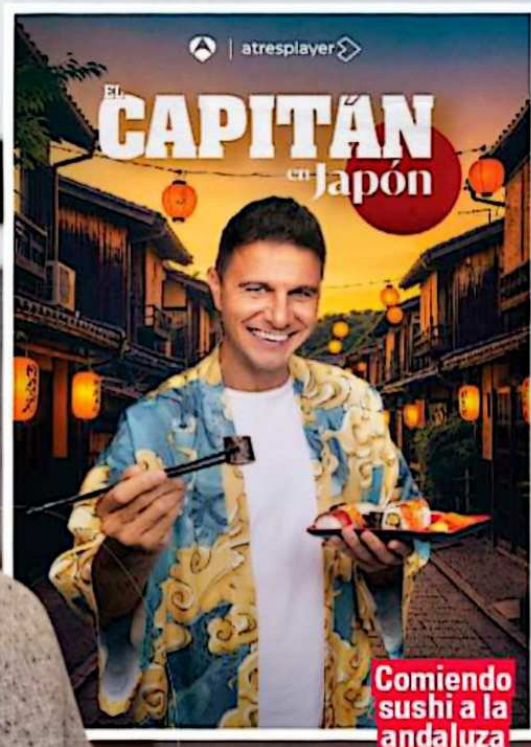
S. Nada, pensaba que tenía una familia maravillosa y lo reitero. No les cambiaría por nada del mundo y haría un viaje y mil más junto a ellos.

► **En este viaje a Japón, Joaquín ha conocido a Jennifer López, de la que es muy muy fan. ¿Cómo fue ese momento?**

J. Lo voy a contar con el corazón en la mano. Iba tan nervioso y emocionado que no me acuerdo de nada. Pude entrar a hacerme una foto con ella después de haberlo dado todo en el concierto junto a la familia. Ellas tuvieron que quedarse fuera. El momento de conocerla es muy breve: entras, le haces la foto y te vas, no puedes tocarla y no la toqué. "Nice to meet you", me dijo. Fue un momento maravilloso pero casi ni lo viví. Tengo la foto, eso sí. Hasta mi mujer me dijo que parecía una Diosa. Viví el sueño de mi vida pero fue todo demasiado rápido.

S. Yo lo viví con mucho coraje, sentada fuera en la puerta con las niñas, apartada como un cenicero. ¡Es broma! Joaquín es muy pesado con Jennifer pero es verdad que ella es guapísima y espectacular. Lo dio todo en el concierto. No pudimos pasar todos pero tenemos la foto de Joaquín. ■

Por I. Díaz. Fotos: P. Pernía/Gitres/Atresmedia.



El característico humor de Joaquín se enfrenta a la cultura nipona en enclaves como el monte Fuji, Nara, Kyoto y Osaka. Además de en abierto puede verse en Atresplayer.

Joaquín se retiró con la camiseta del Betis en 2023 a los 41 años. Desde entonces, aunque sigue ligado a su club en tareas directivas, se ha afianzado como rostro televisivo de Antena 3. Es un seguro en las audiencias.

Benito Antonio Martínez Ocasio (31), alias Bad Bunny, triunfó allí donde antes lo hicieron Michael Jackson, su hermana Janet (con el famoso destape de su pecho), Beyoncé o Jennifer López y Shakira.

RÉCORD DE AUDIENCIA EN LA SUPER BOWL, EL MAYOR ESPECTÁCULO DEL PLANETA

Bad Bunny pone la cultura latina en el centro del mundo

El cantante puertorriqueño rompe moldes con una actuación histórica íntegramente en español



En una época en que los estímulos culturales se multiplican y es difícil centralizar la atención, el intermedio de la Super Bowl sigue demostrando su dominio como el espectáculo más grande del planeta. Este año, el encargado de amenizar el descanso de la final de la liga de fútbol americano con su música fue Benito Antonio Martínez Ocasio, alias Bad Bunny, que convirtió su impresionante despliegue en una reivindicación histórica de la cultura latina.

AQUÍ SE HABLA ESPAÑOL

"Lo único más poderoso que el odio, es el amor", cantó el puertorriqueño mientras un letrero traducía sus palabras al inglés. Era la primera vez en la historia de la Super Bowl que un artista hacía toda su actuación en español. La universal-



El cantante se subió a un poste eléctrico para cantar 'El apagón' y denunciar los apagones que sufre Puerto Rico desde que se privatizó todo el suministro tras el huracán María de 2017.



Como parte de su coreografía, Bad Bunny entregó su reciente Grammy a mejor álbum (el primero a un disco en español) a un niño. El gesto se leyó como una crítica a las redadas del ICE contra menores de edad.



"Lo único más poderoso que el odio, es el amor", cantó el artista. El mensaje apareció traducido al inglés en un pantallón.



Lady Gaga (39) demostró sus dotes para la salsa y cantó con Benito 'Die with a smile'.

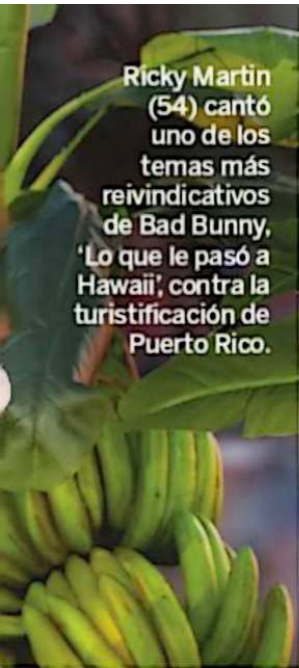


Lewis Hamilton (41) fue a la Super Bowl con Kim Kardashian (45), alimentando los rumores de idilio.

dad del momento fue recompensada con un récord de audiencia de 142,3 millones de espectadores. El artista contó con la colaboración de Lady Gaga —ella sí cantó en inglés, aunque lo hizo a ritmo de salsa— y Ricky Martin, compatriota puertorriqueño que interpretó uno de los temas más reivindicativos del último disco de Benito, 'Lo que le pasó a Hawaii'.

UNA RICA SIMBOLOGÍA

Los 13 minutos de actuación fueron un recital de símbolos sobre los desafíos que ha enfrentado Puerto Rico en su historia. Desde el estadio convertido en un platanal —base de la soberanía alimentaria caribe-



Ricky Martin (54) cantó uno de los temas más reivindicativos de Bad Bunny, 'Lo que le pasó a Hawaii', contra la turistificación de Puerto Rico.

Bad Bunny eligió un dos piezas color crema de Zara para su actuación

Mandó una nota a las trabajadoras de la fábrica de Arteixo: "Este show también fue de ustedes"



Uno de los momentos más espectaculares fue cuando el cantante se lanzó de espaldas desde el escenario. La actuación ha sido la más vista de la historia de la Super Bowl, alcanzando los 142,3 millones de espectadores.

ña— a los chispeantes postes de luz que adornaron la canción 'El apagón' y representan los problemas de suministro eléctrico que sufre la isla desde el huracán María de 2017.

APOSTÓ POR LA MODA GALLEGA

En el show hubo tiempo hasta para una boda: durante el baile se casaron dos fans que le pidieron al artista que fuera a su enlace. Él les contestó invitándolos a casarse en la Super Bowl. Bad Bunny también rompió moldes con su look y apostó por un dos piezas color crema de Zara con el número 64 —año de nacimiento de su madre— bordado. Benito envió una nota de agradecimiento a las trabajadoras de la fábrica de Arteixo. "Este 'show' también fue de ustedes", escribió. 

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.



La casita que Bad Bunny lleva siempre a sus conciertos estuvo ocupada por famosos como Pedro Pascal (50), Karol G (34), Cardi B (33) y Jessica Alba (44).

EN SU MOMENTO MÁS DURO

Haakon y el pueblo noruego apoyan a Mette-Marit

El príncipe pide "compasión" por su esposa, que está pasando un auténtico calvario por sus problemas de salud y el juicio a su hijo Marius, acusado de cuatro violaciones y otros más de 30 delitos

**Un matrimonio
contra viento
y marea**

Haakon aceptó a Marius como a su propio hijo. Hace unos días lo visitó en la cárcel, donde el joven permanece mientras tiene lugar su juicio.



No es por maldad



por Pilar Eyre

La familia real noruega, “el rebaño”, según los llama el propio príncipe heredero, Haakon, se ha dispersado y cada uno corre a la desesperada por su cuenta con el temor de que alguna oveja caiga por el precipicio. “Ahora me toca cuidar el rebaño” ha declarado un Haakon sobrepasado por las circunstancias, “a Marius en su problema actual, a mis otros hijos, a mis padres y a la princesa heredera ¡menos mal que ella también me cuida a mí!”. Y añade con los ojos llorosos, “pido a todo el mundo comprensión”.

UNA VISITA SIN SECRETISMO

Cuando pronunciaba estas palabras el príncipe salía de visitar en la cárcel a Marius Borg, al que considera su hijo ya que se enamoró de Mette Marit cuando estaba embarazada de cuatro meses. **Lejos del secretismo con el que la familia real española visitaba a Iñaki Urdangarín, Haakon ha querido mostrar su apoyo a Marius de forma pública a pesar de sus horrendos crímenes.** Treinta y ocho delitos que incluyen peleas con cuchillos, agresiones, quebrantamiento de orden de alejamiento, abusos, tráfico de drogas y cuatro vio-

En 2018, a Mette-Marit le diagnosticaron fibrosis pulmonar, una enfermedad incurable que la obliga a guardar cama y le impide llevar una vida normal. Si no se somete a un trasplante de pulmón su esperanza de vida será muy breve.



La situación familiar pasa factura a la princesa Ingrid, la heredera de Haakon, que ha manifestado con brutal sinceridad en sus redes sociales: "Estoy a punto de volverme loca".

net, "como violar a una mujer inconsciente", decía una de ellas. Otra "¿cómo diferenciar penalmente un abuso de una violación?".

EL CALVARIO DE METTE-MARIT

Mette-Marit es una madre que está pasando un auténtico calvario, aunque Marius no es el único clavo de su cruz. Tiene diagnosticada desde el año 2018 una enfermedad muy grave e incurable, fibrosis pulmonar, que la obliga a guardar cama con frecuencia y le impide llevar una existencia normal. **Si no se somete a un trasplante de pulmón su esperanza de vida será muy breve, "nunca llegaré a conocer a mis nietos" ha llegado a manifestar.** Todo ello es digno de compasión y los noruegos, cuando en el año 2019 salió a la luz que había mantenido cierta amistad con el pedófilo Jeffrey Epstein, como pidió disculpas diciendo desconocer sus nefastas actividades, la perdonaron sin ninguna duda.

MIL MENSAJES CON EPSTEIN

Pero esta compasión se ha venido abajo cuando se han desclasificados tres millones de documentos de Epstein y se ha visto que había intercambiado con Mette-Marit mil mensajes, de momento, ya que aún no se han leído todos los archivos. Unos correos —en los que por cierto no se hace ninguna mención a su enfermedad— tan delicados como "Jeffrey, búscate una esposa escandinava, son las mejores", "¿Estas en París? Es una ciudad ideal para un adulterio", "Estoy muy aburrida, solo tú me estimulas el cerebro..." "Te presentaré chicas con muy buen cuerpo". También le pide consejos para educar a su hijo "¿Tú crees que puedo regalar a un chico de quince años

"Aquí somos muy respetuosos con la vida privada de los reyes y aceptamos que, como todas las familias, puedan tener problemas", dice un periodista de Oslo

una foto de dos mujeres desnudas con una tabla de surf para que la ponga en su carpeta del colegio?" Después se lamenta por no verlo "¡Te echo de menos, mi loco amigo!". Pese a eso deja de manifestar que se encontraron varias veces, tanto en Estados Unidos como en Oslo, cuando ya Epstein había sido condenado por pedófilo y tráfico de menores.

APROBACIÓN PARLAMENTARIA

Dos veces ha vuelto a pedir perdón Mette-Marit tanto a los noruegos como a sus suegros. En la primera dijo que apenas conocía a Epstein y en la segunda ha confesado, compungida, que "los mensajes que intercambiamos no representan a la persona que quiero ser". Y Haakon ha comunicado que la princesa hablará y lo aclarará todo, "pero no ahora, porque está en unas circunstancias muy difíciles". **Unas circunstancias que, como es lógico, están afectando a todo "el rebaño"** hasta el punto de que la heredera del heredero, la princesa Ingrid, de veinte años, a la que se ha apartado del escándalo enviándola a Sidney, ha manifestado con brutal sinceridad en sus redes sociales que "estoy a punto de volverme loca". Haakon y la reina Sonia no se han pronunciado. Hay que decir que los noruegos no

laciones a muchachas inconscientes. Ante el tribunal que lo juzga Marius se ha presentado como una víctima, "desde los tres años estoy siendo acosado por los periodistas ¡me atormenta que estén aquí en esta sala!" dijo entre lágrimas, "esto me causó muchas enfermedades mentales desde la infancia, nadie se lo puede imaginar, mi única evasión era vivir con mucha fiesta, muchas drogas y mucho alcohol..." **Marius ha confesado varios delitos, aunque no las violaciones, pese a que hay fotografías que lo muestran agrediendo sexualmente a chicas drogadas, "fueron relaciones consentidas".** Casi nadie lo cree, ni siquiera se-

Haakon dice que Mette-Marit hablará y lo aclarará todo, "pero no ahora porque está en unas circunstancias muy difíciles"

guramente su madre que, según se dice, le ayudó a borrar huellas de sus desmanes, ya que estas fiestas salvajes se realizaban en el sótano de la casa real. **Incluso se sospecha que borró mensajes comprometidos en el móvil,** aunque la policía logró encontrar sus búsquedas en inter-



Una ilustración de Marius durante el juicio. El joven ha reconocido varios delitos y se enfrenta a entre 10 y 16 años de cárcel.

Marius, acusado de 38 delitos



El juicio tiene lugar en el Tribunal de Oslo.

están tan escandalizados con el tema como el resto de Europa. Cada cuatro años el Parlamento se pregunta sobre la continuidad de la monarquía, este año la fecha se cumplía esta semana. **La aprobación parlamentaria a este sistema de gobierno ha sido tan aplastante como siempre.** Una encuesta de un periódico arrojó el mismo resultado. El sesenta por ciento de los preguntados se muestran a favor de que siga la monarquía. Hablo con un periodista de Oslo para que me explique el porqué de estas tragaderas, "aquí somos muy respetuosos con la vida privada de nuestros reyes, aunque nunca los hemos puesto en un pedestal y por tanto aceptamos que, como todas las familias, puedan tener problemas". Le digo que siempre les quedará Marta Luisa y su chamán. No se ríe.

Síguela en www.lecturas.com



David Broncano (41) fichó en 2024 por La 1 tras seis años en Movistar+ con su programa de culto 'La Resistencia'. Desde entonces ha sido capaz de llevar su éxito de nicho al gran público, convirtiéndose en un fenómeno y en la punta de lanza de la nueva TVE.

Lalachus, una estrella emergente de la tele



Lalachus (35) y David Broncano forman un dúo impagable.

'LA REVUELTA'
RENUEVA POR DOS AÑOS

David Broncano prolonga su éxito

El jienense ve recompensada su labor liderando la nueva TVE con un nuevo contrato



Los grandes escuderos de Broncano son Jorge Ponce (en el centro de la imagen de la izquierda), Ricardo Castella y Grison (sobre esta imagen).

Cuando TVE fichó hace año y medio a David Broncano para llevar su humor irreverente a la emisión en abierto, pocos esperaban el impacto que ha acabado teniendo el formato. 'La Revuelta' no solo ha logrado plantar cara a la maquinaria de 'El Hormiguero' —ganándole en audiencia en numerosas ocasiones—, sino que ha creado un nuevo estilo de hacer televisión y ha sido la punta de lanza de la revitalización de La 1, convertida en el canal de moda. Ahora Broncano y su equipo obtienen su recompensa. TVE les ha renovado el contrato —que expiraba el junio— por otros dos años más.

CINCO AÑOS CON SILVIA

"Estamos muy contentos. Agradecemos a la cadena la confianza y agradecemos sobre todo a toda la gente que cada noche ve el programa. Muchas gracias por vernos", celebró Broncano la buena noticia ante su público. El programa ha conseguido una leve mejora de su presupuesto: si la primera temporada el co-

"Damos gracias a la cadena y a la gente que nos ve cada noche", dice David

El programa ha aumentado su presupuesto y aun así es más barato que 'El Hormiguero'

trato era de 28 millones de euros —87.975 euros por programa—, ahora es de 31 millones —98.600 euros por capítulo. Una jugada redonda para TVE, a la que el programa del jienense sale más barato que la anterior opción emitida en esa franja, la serie '4 estrellas', que salía a 110.000 euros por capítulo. 'El Hormiguero', por ejemplo, cuesta 130.000 euros. A David le sonríe el trabajo y el amor. Está a punto de cumplir cinco años de amor con la actriz Silvia Alonso, de las series 'Tierra de lobos' o 'La caza'. 

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

Sale desde 2021 con la actriz Silvia Alonso (36). Antes se le relacionó con Adriana Ugarte y Paula Badosa.



CHENOA

“Nunca pensé que a mis 50 años tendría un año tan fabuloso”

Tras su éxito en las Campanadas, la cantante triunfa con el concurso 'The Floor' en La 1. “Si no tengo trabajo, lo busco”, nos cuenta sobre su ritmo frenético

Promete duelos apasionantes en 'The Floor'

Las noches de los miércoles son para 'The Floor'. “Los concursantes vienen muy estudiados”, apunta Chenoa.

Chenoa (50) no deja de acumular proyectos en la tele. En TVE tiene dos programas, 'The Floor' y 'Dog House', y en Antena 3 es jurado de 'Tu cara me suena'. Viene además de presentar 'OT'.



Este es el año de Chenoa. La cantante y presentadora no deja de encadenar éxitos en televisión, desde 'Tu cara me suena' hasta unas Campanadas in extremis de las que se enteró apenas una semana antes, pasando por 'Dog House' y la nueva temporada de 'The Floor', cuya segunda edición nos presenta.

► **¿Cómo se gestaron las Campanadas?**

-Fue una sustitución de última hora, yo ya estaba en Mallorca para pasar la Nochevieja con mis padres. Me echaban de menos porque 2025 fue intenso e invertí muchas horas en el trabajo. Yo me entrego al mil por mil, pero eso conlleva no estar con tu familia y amigos. Por lo menos me vieron en la tele. Pero no dudé cuando me llamaron. ¡Y menos cuando me dijeron que era con Estopa!

► **¿Cómo fue esa llamada?**

-Primero me quedé en shock, en plan: "¿Qué me estás contando?", y luego dije que sí. Dos días antes de las Campanadas me puse mala, porque cuando paro y me voy a casa me bajan las defensas y enfermo. Mi madre me dice: "Hija, te veo poco y siempre te pones enferma", pero es lo normal cuando paras. Y me recuperé de golpe. Es que era fuerte el tema. Me puse las pilas, el vestido y todo fue muy rápido. Alejandro de Miguel [el modista de las Campanadas] me dijo: "Es la primera vez que le pruebo un vestido a una presentadora el día de antes de las uvas". Cuando cerró la cremallera se le cayeron las lágrimas. Le dije: "Alejandro, menos mal que he comido pocos polvorones, porque me muero

por los de limón y chocolate. Mi padre me había comprado un montón y me los comí en una tarde.

► **¿Pudiste hablar antes o después con Cristina Pedroche, que fue tu compañera en 'Zapeando'?**

-Sí, antes. Maravilloso. Nos llevamos muy bien y en el balcón nos saludamos.

► **Llevas años a tope de trabajo. ¿No piensas en frenar?**

-No. Yo, si no tengo trabajo, lo busco. Sigo yendo a los castings; hay gente que al verme se sorprende, pero voy igual. Digo mi nombre, aunque lo sepan. El casting me da mucho callo. Es muy duro, pero yo voy. No pienso a largo plazo. De hecho, nunca pensé que a mis 50 viviría un año tan maravilloso, uno de los mejores de mi vida.

"Sigo yendo a castings para buscar trabajo. Les digo mi nombre aunque ya lo saben"

► **¿Qué haces cuando tienes tiempo libre? ¿Te vas a Mallorca o a tu casa de Segovia?**

-La casa de Segovia no la tengo aún. La gente se piensa que vivo en Segovia. ¿Pero en qué casa? ¡Si tiene dos palos! Estoy intentando construirla todavía, ¡pero tenía termitas!

► **¿Qué planes tienes para este 2026?**

-Por lo pronto, 'The Floor', que es lo más llamativo de esta temporada. Los concursantes vienen muy estudiados y eso provoca que el duelo sea muy apasionante. Haremos otra temporada de 'Dog House' y en la música, ya tengo conciertos cerrados y me meteré en el estudio en algún momento. También seguiré en 'Tu cara me suena'. 'OT' descansa. 

Por Noelia Zazo. Fotos: Gtres/RTVE



La única contrapartida de la pluriactividad de Chenoa es el poco tiempo que pasa con sus padres, que la echan de menos. "Yo me entrego al mil por mil, pero eso conlleva no estar con tu familia y amigos", se lamenta.



LA HISTORIA REAL DETRÁS
DE LA PELÍCULA 'LA FIERA'

Tres amigos amantes del riesgo que volaron muy alto

La película cuenta la aventura de los pioneros de un peligroso deporte en nuestro país, de los cuales solo uno sobrevive hoy

Miguel Bernardeau (29), Carlos Cuevas (30) y Miguel Ángel Silvestre (43) encabezan el reparto de una película emotiva sobre la amistad y el vértigo.

ATRESMEDIA
CINE



Qué puede llevar a un adulto que lo tiene todo a jugarse la vida por un chute de adrenalina? Esa es la pregunta que se hace la última película de Miguel Ángel Silvestre, Miguel Bernardeau y Carlos Cuevas, 'La fiera'. Basada en hechos reales, la ficción recrea la aventura de un grupo de pioneros españoles del salto base, deporte extremo que consiste en lanzarse al vacío con un traje de membranas que permite planear antes de abrir el paracaídas. De los cinco saltadores que protagonizan la historia, hoy solo vive uno de ellos.

OBSESIÓN POR EL VÉRTIGO

Carlos Suárez, Darío Barrio, Armando del Rey, Manolo Chana y Álvaro Bultó, los deportistas originales cuya odisea cuenta 'La fiera', convirtieron el vértigo en forma de vida y llevaron su obsesión



Los actores con el equipo para practicar el salto base, una modalidad de paracaidismo extremo en el que el saltador se precipita desde un punto fijo y planea con un traje de alas.



Tres de los amigos cuyas historias se cuentan en el filme: Armando del Rey (al que da vida Miguel Ángel Bernardeau), Carlos Suárez (Carlos Cuevas) y el chef Darío Barrio (Miguel Ángel Silvestre). El único superviviente es Armando.

El 'wingsuit' o traje de alas con el que los saltadores planean antes de abrir el paracaídas.



Miguel, asesorado por el único superviviente



Armando del Rey asesoró a la película y ayudó a Miguel en su papel.

por el salto al vacío a escenarios extremos. El único superviviente es Armando del Rey, al que en la película da vida Miguel Bernardeau. El resto fallecieron todos practicando el deporte extremo que más amaban. Un drama que se extendió al rodaje mismo de 'La fiera', donde se produjo la última de estas muertes.

UN RODAJE DE LUTO

El alpinista Carlos Suárez fue parte activa del desarrollo de 'La fiera', asesorando a los guionistas, al director, y alistándose como el primero de los especialistas que practicarían salto base real delante de las cámaras en lugar de los actores. Y fue así como falleció el 1 de abril de 2025 en La Villa de Don Fadrique, durante un

salto desde un globo que se llevó a cabo durante el rodaje. Tenía 52 años. Fue el último de los cuatro amigos en morir entregado a su pasión. "Fue un golpe duro para todos los que tuvimos el privilegio de conocerlo. El rodaje se paró", nos cuenta Carlos Cuevas, el actor que lo interpreta.

ELEX DE LA INFANTA CRISTINA

El primero en fallecer fue Manolo Chana, el 14 de marzo de 2010. Su paracaídas falló tras lanzarse desde una avioneta. En 2013 le siguió el aventurero Álvaro Bultó, conocido en la prensa del corazón por ser exnovio de la infanta Cristina y de otras famosas como Paloma Lago o Raquel Revuelta. Habitual de programas como 'Mira quien baila' o 'Splash,



Miguel Bernardeau no se atrevió a probar el salto base pero sí quiso experimentar con el vértigo: "Antes del rodaje sí probé a hacer paracaidismo y fue un subidón increíble".



Carlos Suárez, en primer término, falleció rodando la película como especialista. Darío Barrio, al fondo, murió en 2014.

famosos al agua', murió durante un ejercicio en los Alpes suizos al impactar contra el terreno mientras planeaba con su traje de alas. David Marcé es el actor que desempeña su rol.

UN COCINERO DE ÉXITO

El cocinero Darío Barrio perdió la vida en 2014 en Segura de Sierra, mientras participaba, en una jugada del destino tan irónica como macabra, en un homenaje a Bultó. Tenía 42 años. Su papel lo interpreta Miguel Ángel Silvestre, que lo conoció en vida. "Cuando lo conocí me enamoré de él. Si hubiese visto la película me habría dado un abrazo, sin más. Era muy espontáneo para esas cosas", dice. 

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias/Redes.

Miguel Ángel Silvestre es Darío Barrio, famoso por presentar el programa de cocina en Cuatro 'Todos contra el chef'. "Si Darío hubiese visto la película me habría dado un abrazo".

“Mis padres
trabajaban
mucho y
estuvieron
ausentes
en muchos
momentos
de mi vida”

“Si quieres tener
esa vida, no
tengas hijos. Y
esa es la decisión
que estoy
tomando yo”

INÉS HERNAND, PRESENTADORA
DEL BENIDORM FEST

**“A mi edad podría
ser madre pero
apuesto por otro
tipo de vida”**

La chica de oro de TVE revela cómo afronta
su plan de vida junto a su novio dj mientras
sigue sumando proyectos

Esla chica de moda en TVE. Empezó en la plataforma joven del ente, Playz, y se ha afianzado como una de las imprescindibles de la pública. Tras sus aventuras con Mercedes Milá en 'No sé de qué me hablas' o junto a los ex de 'Sálvame' en 'La familia de la tele', ahora presenta el videopodcast 'Exceso de equipaje' y vuelve a formar parte del equipo del Benidorm Fest. Inés Hernand pasó por el podcast 'Chico de revista', de Arnau Martínez, para hablar de su estrellato televisivo.

► **No paras de trabajar...**

-Me encanta la tele. Yo me he educado con la tele. Veía 'Tómbola', veía a Víctor Sandoval por las tardes en Telemadrid con 'Mamma mía', veía 'Aquí hay tomate', 'El diario de Patricia'. Soy gran amante de la televisión. Por eso me jode que la perviertan. Sea partícipe de ella o no.

► **¿Es cierto que te ofrecieron presentar un programa similar a 'La isla de las tentaciones' y que lo rechazaste?**

-Es correcto. Lo rechacé porque en ese momento estaba en plena segunda temporada de 'Gen Playz'. No te quiero decir la escandalosa cifra que se me proponían por irme a grabar un mes y medio a Honduras...

► **¿Mucho?**

-Muchísimo dinero.

► **¿Más de cinco ceros?**

-Sí, eran más de cinco ceros por grabar un programa para una plataforma. Y dije que no porque en ese momento estábamos haciendo un programa de debates.

► **Pero ¿tienes pasta?**

-Sí, claro que tengo dinero. Pero tampoco soy turborrica: no puedo dejar de trabajar.

► **Hombre, si pudieras dejar de trabajar...**

-Ya, sería muy, muy rica. Ahora

"En los primeros amoríos piensas que el corazón se te va a salir del pecho, pero luego aprendes a regularte. Antes reaccionaba de forma muy sentida a las rupturas"

Inés Hernand (33) es abogada de profesión, pero dejó el derecho en 2020 cuando la ficharon para presentar 'Gen Playz', un formato joven de TVE. Desde entonces ha encadenado varios formatos en la pública y tiene una exitosa carrera como podcaster en programas como 'Saldremos mejores'.





Inés sale con Guillermo Camacho, alias dj Verse, con el que se casó en Las Vegas el pasado mes de abril.

"Me he educado con la tele, viendo 'Tómbola', 'Mamma mía' y 'Aquí hay tomate'"

mismo ni siquiera tengo como para invertir en una segunda vivienda para alquilarla ni nada así. Yo tengo una hipoteca y ya está. Venía de estar un poco precarizada, compartiendo piso con 33 años. Y ahora tengo más holgura. Pero de mi generación, de mis compañeras, si me comparas con Lalachus o con otras, he sido la más pringada sin duda. No por barata o por cara, sino porque he renunciado a cosas. He renunciado a Telecinco.

► **A qué proyecto dijiste que no?**

-A una propuesta que me hicieron en Telecinco también. Telecinco ahora mismo tiene una línea editorial bastante opuesta a mi perfil. Yo ahora mismo estoy muy contenta en RTVE. También te digo: si tienes dinero en el bolsillo, no hay que cortarse. ¿Opulencia, gasto, un buen restaurante? Claro que sí. ¿Me apetece comprarme una braga de Calvin Klein en vez de la del Primark? Adelante. Guárdate un poquito, por si acaso se te cae un diente o te viene una gotera en una casa, pero disfruta.

► **Has contado varias veces que rompiste con tus padres y hoy día no tienes relación con ellos.**

-Es un proceso orgánico. Cuando hay una relación con los padres que está deteriorada, se va deteriorando en el tiempo. No nace deteriorada ni muere por un hecho concreto salvo en los casos en los que pasa algo muy flagrante. Nosotros hemos tenido mucha distancia porque ellos trabajaban mu-

cho. Ellos estaban muy ausentes, no solo en los momentos clave de mi vida sino en momentos más mundanos.

► **También eran víctimas del sistema, ¿no?**

-Absolutamente. Pero entonces, si quieres tener esa vida, no tengas hijos. Esa es la decisión que estoy tomando yo. A mi edad, podría ser madre libremente y sin embargo apuesto por llevar otro tipo de vida. Pero claro, en ese momento a lo mejor no había información para hacer esas reflexiones.

► **Te tuviste que buscar la vida.**

-He sido pobre como una rata. Yo creo que, como decía Henar Álvarez, "una siempre tiene miedo a la precariedad cuando ha estado instalada en ella mucho tiempo". Igual que también tienes miedo al abandono si lo has vivido. Pues tío, yo creo que puedo decir alto y claro ya con mis años que ni tengo miedo al abandono ni tengo miedo a la precariedad. Que tengo herramientas suficientes como para no caer en el abandono porque las personas que me rodean son gente que están ahí voluntariamente, igual que yo estoy voluntariamente a su lado. Ni por supuesto tengo miedo a la precariedad mientras tenga recursos para poder seguir desempeñando las cosas que me gusta hacer. A lo mejor den-

"Rechacé muchísimo dinero por un programa parecido a 'La isla de las tentaciones'"

"También rechacé una propuesta de Telecinco: su línea editorial es opuesta a mi perfil"

tro de 10 años tengo que ubicarme en otro lado del tablero y lo haré con mucho gusto. A mí me ayuda venir de servir café en Gran Vía, del Telepizza, del Foster's Hollywood y de todos los sitios donde yo he venido trabajando.

► **¿Y ese miedo al abandono te ha afectado en tu relación de pareja con tu chico, Guillermo Camacho, alias dj Ver-se, o en las pasadas?**

-En las previas sí, claro. En los primeros amoríos piensas que el corazón se te va a salir del pecho y te miras al espejo llorando y dices "¿qué va a ser de mí?". Pero luego todo eso va progresando con tu estabilidad emocional y te autorregulas. Guille también ha transitado por otras relaciones, ha aprendido de sus fallos... Al final, ese bagaje aprendes a volcarlo en la persona con la que estás porque de verdad quieres estar. Antes, cuando reaccionaba de forma muy sentida a alguna ruptura, la psicóloga me decía que la familia deja una huella genética y emocional. Por eso la familia influye tanto en las malas relaciones como en las muy buenas relaciones. ■

Fotos: Garófano.



Inés ha pasado en pocos años de un sueldo mileurista a ser uno de los rostros más reclamados de la tele. "A mí me ayuda venir de servir café en Gran Vía, del Telepizza, del Foster's Hollywood y de todos los sitios donde he trabajado".

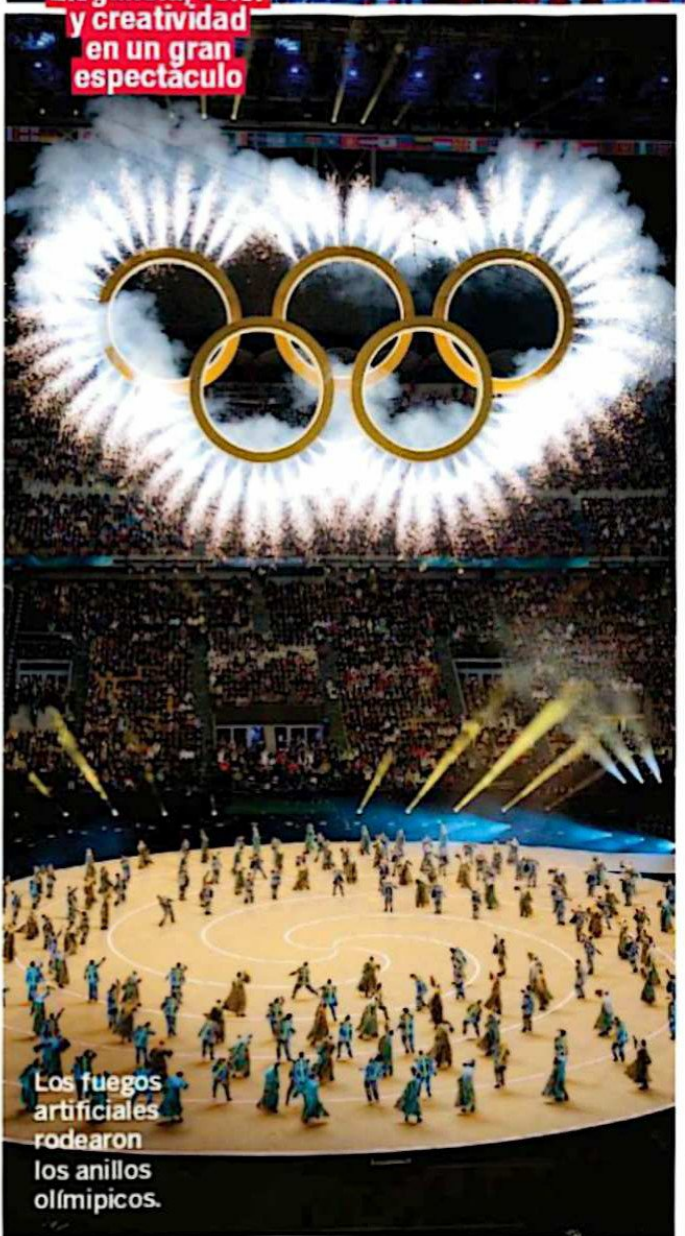


Mariah Carey (56) interpretó en Milán 'Nel Blu Dipinto Di Blu' con un vestido blanco de plumas y pedrería de Roberto Cavalli y un collar de diamantes diseñado por Levuma exclusivamente para ella y valorado en 12,5 millones de euros.

70.000 espectadores llenaron el estadio de San Siro en Milán donde se celebró la colorida ceremonia de inauguración de la 25ª edición de los JJ OO de invierno.



Elegancia, color y creatividad en un gran espectáculo



Los fuegos artificiales rodearon los anillos olímpicos.



**CANTÓ EL HIMNO ITALIANO
EN LA GALA INAUGURAL**

Laura Pausini emociona en la cita olímpica de Milán

La espectacular ceremonia de apertura de la 25 edición de los Juegos de Invierno rindió homenaje al desaparecido Giorgio Armani



Laura Pausini (51) interpretó emocionada el himno italiano enfundada en un vestido de Giorgio Armani Privé. "Ha sido un honor y una emoción indescriptible poder cantar el himno", escribió Laura en sus redes.



Charlize Theron (50), con un vestido de Atelier Versace leyó un mensaje de paz de Nelson Mandela: "La paz es la creación de un entorno en el que todos puedan prosperar, independientemente de su raza, color, credo, religión, sexo, clase, casta o cualquier otro factor social de diferencia".

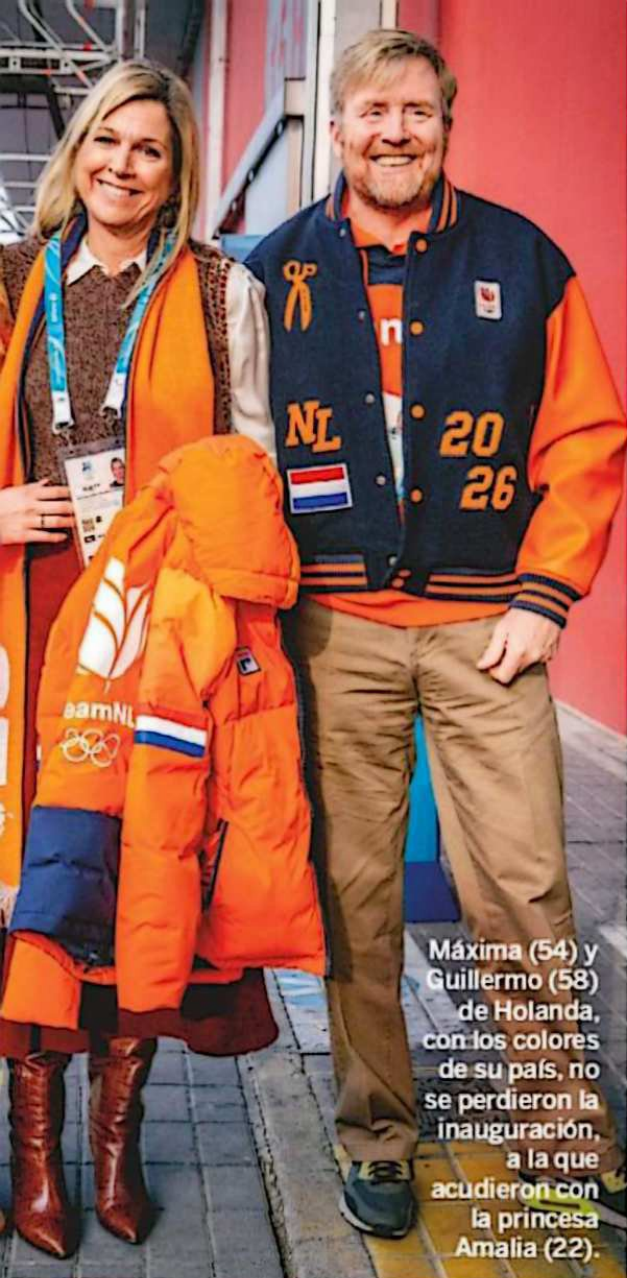


Donatella Versace (70) homenajeó al recientemente desaparecido Valentino con un vestido rojo, el color fetiche del diseñador.



Elegancia, color, fuego y música llenaron el estadio de San Siro en Milán para acoger la ceremonia de inauguración de los JJOO de invierno Milán y Cortina d'Ampezzo. 70.000 personas en las gradas, entre ellas los reyes de Holanda y los de Noruega, fueron testigos de la emoción de Laura Pausini al interpretar el himno italiano, de la actuación, como una gran diosa de las nieves, de Mariah Carey, del mensaje de paz de Charlize Theron y del sentido homenaje del deporte al gran Giorgio Armani, muerto el pasado septiembre. **■**

Por S. Quiroga. Fotos: Getty/Gtres.



Máxima (54) y Guillermo (58) de Holanda, con los colores de su país, no se perdieron la inauguración, a la que acudieron con la princesa Amalia (22).



Máxima se mostró muy cariñosa con los reyes Harald (88) y Sonia (88) de Noruega, que no faltaron a la cita en Milán.



Pau Gasol (45) entregó el oro al noruego Sander Eitrem, campeón olímpico de 5.000 metros de patinaje de velocidad.



La modelo Vittoria Ceretti (27), novia de Leonardo DiCaprio (51), con un vestido de Giorgio Armani, fue la abanderada. Sesenta modelos, fieles a la sobriedad de Armani, la acompañaron desfilando con trajes con los colores de la bandera italiana.

A photograph of John John Kennedy and Carolyn Besette. John John Kennedy is on the left, wearing a white shirt and a black vest, kissing Carolyn Besette on the cheek. Carolyn Besette is on the right, wearing a black dress with a halter neck, looking towards the camera with a slight smile. The background is dark and out of focus.

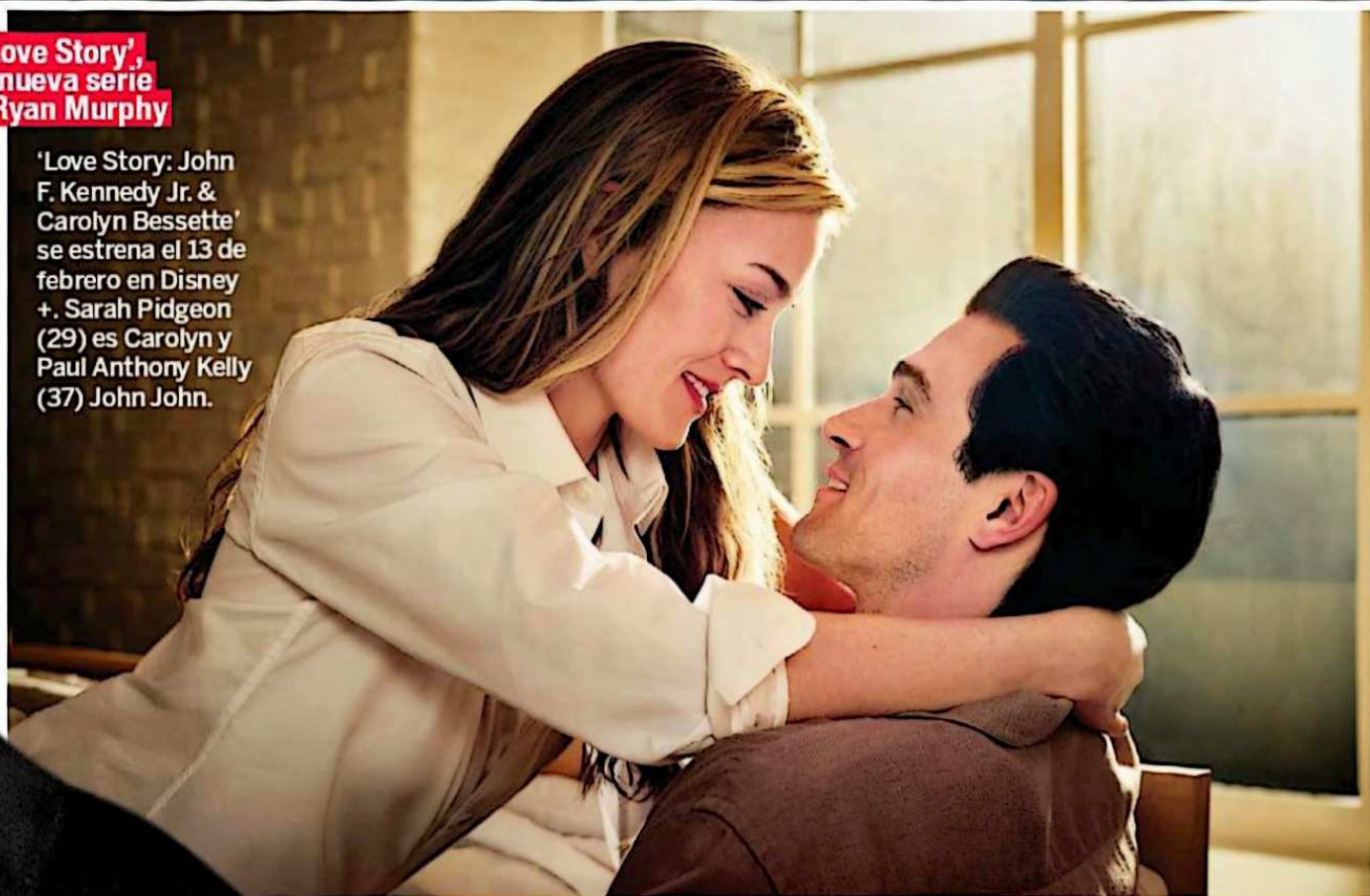
**JOHN JOHN KENNEDY
Y CAROLYN BESSETTE**

La historia de amor que fascinó al mundo y acabó en tragedia

Una serie rescata el hechizo de la pareja más admirada de los años 90. Ella tenía 33 años y él 38 cuando murieron en un accidente de avioneta que los convirtió en mitos

**'Love Story',
la nueva serie
de Ryan Murphy**

'Love Story: John F. Kennedy Jr. & Carolyn Bessette' se estrena el 13 de febrero en Disney +. Sarah Pidgeon (29) es Carolyn y Paul Anthony Kelly (37) John John.



John F. Kennedy Jr., conocido como John John, estaba llamado a ser el gran heredero de su padre, JFK. Carolyn Bessette era una mujer de clase media que asombró al mundo con su elegancia y su sentido del estilo minimalista.

La factoría de Ryan Murphy, el creador de series como 'American Crime Story' o 'Monster', se ha propuesto ahora rescatar los romances más fascinantes de la historia reciente. Y para su primera temporada los elegidos son John F. Kennedy Jr. y Carolyn Bessette. 'Love story' devuelve el foco a la pareja más fascinante de los 90, cuyo hechizo se apagó demasiado pronto tras un accidente aéreo.

UNA NUEVA CENICIENTA

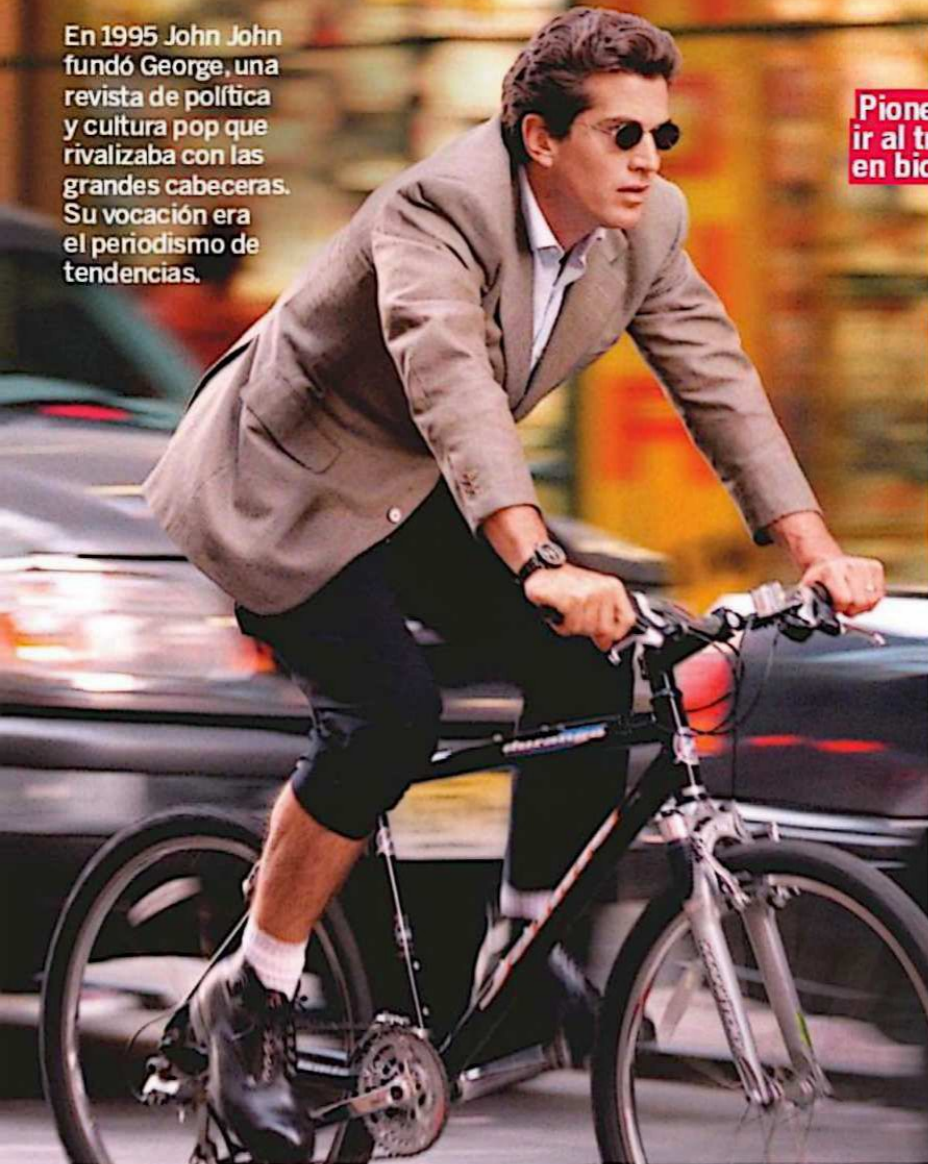
John F. Kennedy Jr., conocido como John John, ocupaba en el imaginario americano el lugar del gran heredero de su padre. Todo el país tenía grabada en su retina la imagen del pequeño John John escondido bajo la mesa del despacho oval. Creció como un joven apuesto, magnético, carismático, digno here-

dero de una saga golpeada por la tragedia. Y tanto la prensa como la opinión pública se frotaron las manos cuando eligió como esposa no a una hija de la jet set, sino a una mujer común, de clase media, cuyos atributos eran una belleza única, ensalzada por un sentido del estilo exquisito en su minimalismo, y una inteligencia descarada. Se llamada Carolyn Bessette y con ella había nacido una nueva Cenicienta.

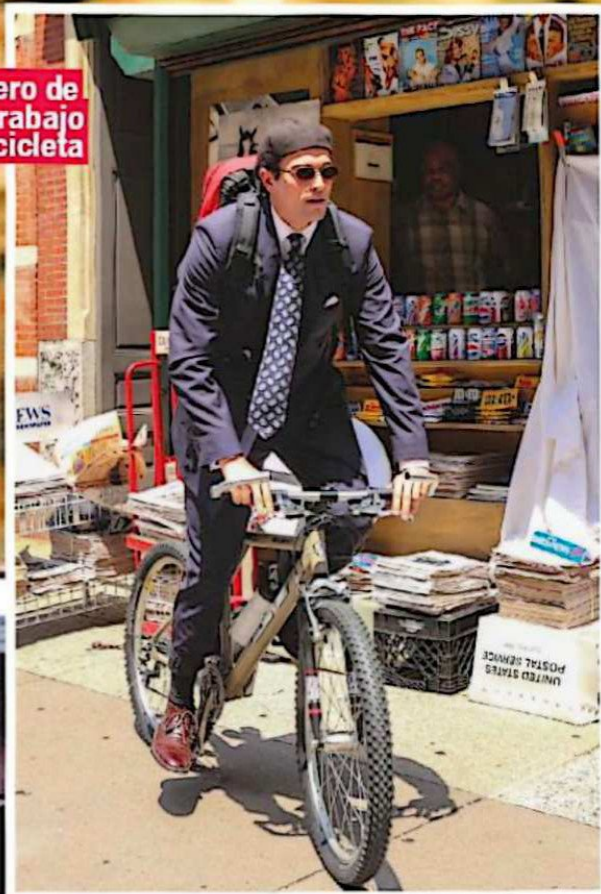
LA PAREJA MÁS BUSCADA

John John y Carolyn eran guapos, moderos y sobre todo estilosos. Aunque él era abogado y llegó a trabajar como adjunto en la oficina del fiscal del distrito en Manhattan, su vocación era el periodismo de tendencias. Carolyn, por su parte, era publicista y ejecutiva de moda en Calvin Klein. Les seguían hordas de fotógrafos. Un peluquero de la familia ayudó a

En 1995 John John fundó George, una revista de política y cultura pop que rivalizaba con las grandes cabeceras. Su vocación era el periodismo de tendencias.



Pionero de ir al trabajo en bicicleta



La serie recrea las famosísimas imágenes de John John yendo a trabajar en bicicleta por las calles de Nueva York. Antes de casarse con Carolyn, vivió romances con Daryl Hannah y Madonna.

Salían cada semana en las revistas

La naturalidad de la pareja atraía a los lectores de las revistas. Combinaban el glamour más fashion con el estilo casual.



Tan famoso como la pareja, era su perro Friday, al que vemos también en la serie. Quedó al cuidado de una persona de la familia tras su muerte.



John John varias veces a disfrazarse de mujer con peluca para despistar a los paparazzi.

LO QUE NADIE VEÍA

Tras todo aquel glamour se escondía una convivencia que a veces resultaba infernal. Pasaron por varias crisis. John John pasaba mucho tiempo fuera de casa, volcado en la revista que había fundado, su gran sueño. Carolyn ahogaba su soledad en cocaína. Los dos tenían un temperamento volátil. Una noche, ella le confesó que había besado a otro hombre y John John enloqueció y se plantó en casa del tercero a las 2 de la madrugada y le pegó un puñetazo. Una vez, John John tuvo que ir al hospital para que le cosieran un nervio seccionado en la muñeca derecha tras una pelea con ella. "Quiero tener hijos pero Carolyn deja de tener sexo conmigo cuando le saco el tema", le confesaba John John a un amigo. Esto fue poco antes de que el 16 de julio de 1999 la pareja se estrellara en su avioneta privada, donde también viajaba la hermana de Carolyn, acabando con su deslumbrante y tormentosa historia de amor. Pilotaba John, a quien habían aconsejado no volar ese día. No escuchó y la maldición Kennedy sumó tres víctimas. ■

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias/Disney+.



Se casaron el 21 de septiembre de 1996, en una isla frente a la costa de Georgia, en una ceremonia muy íntima, ante solo 40 invitados. El minimalista vestido de novia de Narciso Rodríguez era entonces revolucionario.



La avioneta en la que murieron el 16 de julio de 1999, una Piper Saratoga.



El mal tiempo y las difíciles condiciones de visibilidad hicieron que John John perdiera el control de la avioneta.



NUEVOS CAPÍTULO

ANA DUATO CONFIRMA EL REGRESO DE 'CUÉNTAME'

Cuando se han cumplido dos años del final de 'Cuéntame cómo pasó', la ficción de TVE calienta motores para su regreso. Ana Duato (57), quien durante más de dos décadas dio vida al personaje de Mercedes, lo confirmaba en el estreno de la nueva película protagonizada por su hijo Miguel Bernardeau. "Tenemos un proyecto de dos capítulos que son un homenaje a 25 años de la serie", aclaraba. El retorno del ficticio barrio de San Genaro llega en un momento especial para Imanol Arias, el otro gran protagonista de la serie, quien acaba de casarse por cuarta vez y se prepara para ser abuelo. "Contenta por verle feliz", dice Ana al respecto.



JENNIFER ANISTON

Un tribunal de Los Ángeles ha liberado a Jimmy Wayne Carwyle, el hombre acusado de acosar a la actriz durante años, tras ser declarado incompetente para enfrentar un juicio.



MERYL STREEP

La actriz ha sido la elegida para interpretar el papel de la legendaria cantautora estadounidense Joni Mitchell en la película autobiográfica que la artista está preparando.

FRANCISCO DE BORBÓN

Detenido en un operativo contra el narcotráfico

El hijo del fallecido duque de Sevilla, Francisco de Borbón (47), ha sido arrestado por sus supuestos vínculos con una red de tráfico de cocaína. La policía investiga si participó en el blanqueo de capitales de una trama que habría introducido en España más de 58.000 kilos de cocaína. El presunto rol de Francisco sería, según la investigación, lavar el dinero

procedente de la droga. Los agentes le vinculan con hasta cinco entidades financieras sospechosas de blanqueo. Tras su detención, ha sido puesto en libertad previo pago de 50.000 euros de fianza. Su hermana, Olivia de Borbón, está impactada por la noticia pese a que tiene mala relación con él: "No nos hablamos pero eso no significa que no le quiera".



BROOKLYN BECKHAM

Tras eliminar los tatuajes en honor a sus padres David y Victoria, el primogénito de los Beckham ha ido un paso más allá y ha cubierto los diseños dedicados a sus tres hermanos.

PACK EXPRESS NATURHOUSE

Quiero perder
2 Kilos



Por solo 59€

PROGRAMA PARA 2 DÍAS
CON COMIDAS INCLUIDAS



+ REGALO



**Crema rejuvenecedora con colágeno hidrolizado y
aceite de almendras dulces**

Hidrata, reduce las arrugas y aumenta la firmeza y elasticidad de la piel.



Hidratante



Reparadora



Firmeza y elasticidad

*CREMA VALORADA EN 19 €. PROMOCIÓN VÁLIDA DEL 14 DE ENERO AL 30 DE ABRIL DE 2026.

**CONSULTA TU CENTRO
MÁS CERCANO:**

• LLAMANDO AL TELÉFONO
• O ENTRANDO EN LA WEB

902 15 14 14

naturhouse.es/centros



NATUR HOUSE

@ /naturhousespain

f /spain.naturhouse

www.naturhouse.es

MÁS DE 30 AÑOS DE EXPERIENCIA EN LA PÉRDIDA DE PESO



William Stevenson (77) y Jill Biden (74) estuvieron casados entre 1970 y 1975. No tuvieron hijos. Ella se casó en 1977 con Joe Biden y rehizo su vida. Stevenson ha sido arrestado tras matar presuntamente a su mujer de 64 años tras una pelea.



LA EX PRIMERA DAMA DE EE UU

EL PRIMER MARIDO DE JILL BIDEN, ACUSADO DE ASESINATO

Jill Biden, esposa del expresidente de los EE UU Joe Biden, acaba de recibir un doloroso recuerdo de su pasado. Antes de casarse con Joe, en 1977, estuvo casada cinco años con un hombre llamado William Stevenson. Y ahora ese hombre ha sido detenido acusado de asesinar a su mujer. Stevenson tiene 77 años y su esposa recién fallecida, 64. Aunque no han trascendido detalles sobre la causa exacta de la muerte, se sabe que la policía del condado de New Castle, en Delaware, donde residían, acudió al domicilio de la pareja alertado por una pelea doméstica y, cuando llegaron, se encontraron a la mujer inconsciente. Los agentes no pudieron evitar que falleciera. Jill y William Stevenson estuvieron casados entre 1970 y 1975.

KATE MIDDLETON ENVÍA UN MENSAJE POR EL DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER

“El cuidado y la esperanza son importantes”

Con motivo del Día Mundial contra el Cáncer, Kate Middleton (44) ha querido enviar un mensaje a todos los afectados por esta enfermedad a través de sus redes sociales. “Como cualquiera que haya vivido este recorrido sabe, no es lineal. Hay momentos de miedo y agotamiento, pero también de fuerza, amabilidad y conexión

profunda”, explica la princesa en un vídeo donde se ven, de fondo, imágenes de la visita que realizó recientemente al Hospital Marsden de Londres. Kate, que hace más de un año que anunció que su cáncer estaba en remisión, dio alas al optimismo. “Este día es un recordatorio de la importancia del cuidado, la comprensión y la esperanza”.



Arturo Peñate

“Me siento fuerte, en forma, y mucho más ligero”

Nueve tallas menos y un nuevo estilo de vida.



**37,8kg
menos**

NATURHOUSE GRAN CANARIA
Insular 4 Vecindario,
(Gran Canaria)

Arturo, un estudiante grancanario de 21 años de edad, llegó a pesar 122 kilos: un sobrepeso en mayúsculas del que ha podido librarse tras seguir con gran éxito el método Naturhouse. Para él, perder esos 37,8 kilos ha sido mucho más que adelgazar. Ha representado una transformación completa de su estilo de vida. Nos lo cuenta en esta entrevista.

¿Por qué crees que llegaste a alcanzar esos 122 kilos?

Pues porque comía cuando quería y todo lo que me apetecía. Encima me movía poquísimo; pasaba las horas muertas en el sofá mientras iban cayendo bolsas de patatas, pizzas, litros de refrescos...

¿Cuál fue el detonante para ponerte a dieta?

La insistencia de mi amigo Fran. Él me explicó que antes de que lo conociera pesaba tanto como yo y que, tras seguir el método Naturhouse, se había quedado así de bien. Día sí, día también, sacaba el tema con cualquier pretexto. Y se puso tan machacón que, por no escucharlo, un día pedí visita y acudí a Naturhouse.

¿Cuáles fueron los primeros pasos que te plantearon en Naturhouse?

De entrada, me propusieron perder 5 kilos. Yo tenía en mente bajar mucho más. Pero la verdad es que gracias a ese primer paso empecé a seguir unos horarios, organizar mis comidas, tomar conciencia de lo que comía... En resumen, cambié mi estilo de vida.

¿Te resultó muy difícil esa primera fase?

En absoluto. Aunque ya desde las primeras semanas tuve que hacer cambios importantes: cinco comidas al día, incorporar más fruta y verdura en la dieta, también algo de pescado, beber más agua... Y, claro, a renunciar a la pizza XXL, a los fritos, a las bolsas gigantes de snacks, y a beber litros de refrescos.

¿Has introducido el deporte en tu vida?

Claro, muy importante: las horas que antes pasaba en el sofá ahora las paso haciendo ejercicio. Al salir de la universidad, me voy para el gimnasio. La verdad es que desde que como mejor y hago deporte, me siento muy bien en todos los sentidos. Con más ilusión y más motivado. Como podeis ver, ¡el resultado vale la pena! Y gracias a los consejos y visitas semanales con mi asesora, todo el proceso se sobrelleva muy bien, sin pasar hambre.

¿Qué opina tu familia del cambio logrado?

Al principio se lo tomaron a cachondeo, me veían incapaz de hacer dieta. Pero cuando empezaron a ver cómo iba adelgazando no les quedó otra que rectificar y felicitar me. Han alucinado con los resultados que he obtenido.

¡Nosotros también, Arturo! Felicidades y a mantenerse.

naturhouse.es

MÁS BIENESTAR FÍSICO, MÁS MOTIVACIÓN

Arturo se siente mucho mejor. Tan animado que está a punto de impulsar un nuevo proyecto profesional: crear su propia empresa de servicios turísticos. Ya lo tiene todo preparado para abrir las puertas de su nuevo negocio y ofrecer servicio de guías por la isla y alquiler de coches. Desde que perdió más de 37 kilos con Naturhouse, parece que nada lo detiene. ¡Suerte en tu próximo reto!

Nuestras Series

**'SALVADOR',
CON LUIS TOSAR**

CÓMO RESCATAR A TU HIJA DE UNA BANDA NEONAZI

Salvador Aguirre (Luis Tosar) es un conductor de ambulancias, atormentado por los errores del pasado que condujeron a la muerte de su esposa que, años después de enviudar, se enfrenta a su misión más dolorosa. Su hija Milena (Candela Arestegui), a la que ha criado con valores progresistas y tolerantes, se ha alistado en una banda neonazi. Obsesionado por rescatarla de las garras de los ultras que le han lavado el cerebro, se embarca en una búsqueda asfixiante ayudado por otra integrante de la banda (Claudia Salas). La serie está creada por Aitor Gabilondo, responsable de 'Patria'.

► **Netflix**



**Claudia Salas
se mimetiza
en la piel
de una ultra**

La actriz Claudia Salas (31) da vida a una integrante de los White Souls, la banda radical neofascista de la que forma parte la hija de Luis Tosar (54). Ambos emprenderán un viaje desesperado por los bajos fondos de Madrid.

LOS MEJORES ESTRENOS DE LA SEMANA



1 DÍAS DE CENIZA. Una maestra católica se enamora de un abogado (casado) del IRA. Con Gillian Anderson. **Movistar+, 12/2**



2 COMO AGUA PARA CHOCOLATE. Segunda temporada que expande la novela de Laura Esquivel Valdés. **HBOMax, 15/2**



3 LA DEUDA. Thriller agónico con fondo de drama social protagonizado y dirigido por Daniel Guzmán. **Movistar+, 17/2**

'SPRINGSTEEN: DELIVER ME FROM NOWHERE'

El ex de Rosalía se pone en la piel de The Boss

En 1982, Bruce Springsteen venía de certificar su estatus de estrella con 'The river', un disco doble y épico. El siguiente paso lógico en su carrera era dar a luz un álbum aún más grande. En 1992, grabó en su casa un puñado de canciones desnu-

das, oscuras y sin red: 'Nebraska'. La película 'Springsteen: deliver me from nowhere' retrata ese momento en el que el cantante lucha contra los demonios de la depresión. El protagonista es Jeremy Allen White, ex de Rosalía. **Disney+**



'LAS LEONAS',

Cinco mujeres de barrio se convierten en las ladronas más buscadas de Francia para saldar sus deudas

La industria audiovisual francesa sigue produciendo pequeñas joyas para Netflix. Tras éxitos como 'Marsella' o 'Lupin' ahora llega 'Las leonas', sobre un grupo de ladronas muy particular. Lejos del sexy glamour de otras bandas de atracadores cinematográficos como los que nos enamoraron en 'Ocean's Eleven' o 'Ahora me ves', esta ficción nos propone viajar a los barrios populares del sur de Francia. Allí encontraremos a cinco mujeres precarias que, para salir de sus diversos problemas económicos, y en particular de una deuda contraída con un gángster local, tomarán una mala decisión tras otra hasta acabar atracando un bando.



Para mantener oculta su identidad, se disfrazarán de hombres —con barbas postizas y enmascaradores de voz— y acabarán convertidas en los criminales más buscados de toda Francia. Ahora ya no solo les bus-

ca el mafioso con el que tenían una deuda, sino también la policía y la prensa. Costumbrismo, sátira social y sororidad se dan la mano en una serie divertida y emocionante.

►Netflix

4_10F272580

"Creo que entre Edwin y mi hijo hubo algún tipo de relación sentimental"



Edwin Arrieta es el cirujano colombiano al que Daniel Sancho mató y desmembró en agosto de 2023.



Daniel Sancho fue condenado a cadena perpetua por la muerte de Edwin. Cumple su pena en Tailandia.

4_10F272580

**SILVIA BRONCHALO
ROMPE SU SILENCIO**

"La relación con mi hijo ha mejorado a raíz de la tragedia"

Las madre de Daniel Sancho revela: "No teníamos relación antes del suceso. Llevaba tres años sin verle". Y añade: "Quizás Daniel me echaba la culpa de haber roto la unidad familiar por la separación"



Silvia Bronchalo (51) conoció a Rodolfo Sancho en una escuela de interpretación. Se enamoraron y tuvieron a Daniel. En 2004 se separaron y ella rehizo su vida lejos de los focos como profesional en el mundo de los seguros.

Hace dos años y medio, Daniel Sancho fue detenido en Tailandia por asesinar y descuartizar al cirujano colombiano Edwin Arrieta, delito por el que cumple cadena perpetua en una cárcel del país. Desde entonces hemos escuchado hablar al padre de Daniel, Rodolfo Sancho, pero nunca a su madre. Ahora Silvia Bronchalo ha roto su silencio en '¡De viernes!'.
▶¿Cómo fue la llamada de Rodolfo informándote de lo que había pasado?
-Llevaba 20 años sin hablar con él. Al ver su número supe que algo malo había pasado. "¿Qué ha pasado?", pregunté. Rodolfo estaba muy afectado, no le entendía muy bien. Hubo un momento de confusión en el que entendí que habían matado a mi hijo, y entonces me dijo: "No, no, dicen que ha sido él el que ha matado a una persona, parece ser que es un cirujano colombiano y que eran amigos". No me creía lo que me estaban diciendo. Entré en pánico. Mi vida no ha vuelto a ser igual, ahí se acabó mi vida. A día de hoy no puedo asimilar que haya una persona fallecida y desmembrada. Lo he aceptado, pero sigo sin asimilarlo.
▶¿Cuál es la situación jurídica ahora?
-Estamos esperando que la corte tailandesa resuelva el recurso que se interpuso en

"Cuando Rodolfo me llamó para contarme el suceso se acabó mi vida. Lo he aceptado pero sigo sin asimilarlo"

Silvia ha hablado por primera vez en '¡De viernes!'. Asegura que la exposición mediática va en contra de sus principios pero que necesita el dinero para ayudar a su hijo.



marzo del año pasado pero todavía no hay contestación. La defensa de Daniel solicita un nuevo juicio. Yo no tengo ningún contacto con su equipo jurídico... Me gustaría, en un futuro, darle a mi hijo otra defensa.

► **¿Te ha dolido verte apartada de la defensa de tu hijo?**

-Sí, por supuesto. Mi opinión puede ser importante y no se me ha tenido en cuenta a la hora de elegir un equipo jurídico en España y en Tailandia.

► **¿Cuando viste el documental de Rodolfo qué pensaste?**

-Que había perjudicado la imagen de Daniel y el proceso.

► **¿Qué quieres trasladar con esta entrevista?**

-Todo este tiempo se han dicho muchas cosas que no eran

"Se ha hecho mucho daño a los padres de Edwin. Soy partidaria de pagarles una indemnización. Podemos resarcir el daño"

ciertas sobre mi hijo, sobre mí y sobre Edwin. Se ha hecho mucho daño a los padres de Edwin y a su familia. No se ha tenido en cuenta a la familia de Edwin como fallecido. Como madre, ver eso me ha roto por dentro. Para una madre, la sentencia de mi hijo es dolorosa, pero más doloroso es perder un hijo como le ha pasado a la madre de

Edwin. Yo soy partidaria de pagar esa indemnización [la sentencia condena a Daniel Sancho a pagar una indemnización de 100.000 euros a la familia de Edwin]. No le podemos devolver a su hijo pero sí podemos resarcir el daño de alguna manera. Los familiares de Edwin me parecen personas muy rectas, muy humildes.

► **¿Crees que Edwin y Daniel fueron pareja sentimental?**

-Sí, creo que entre Edwin y mi hijo hubo algún tipo de relación sentimental.

► **¿Cómo es el día a día de Daniel en la cárcel?**

-Daniel comparte celda con otras trece personas y duerme en el suelo, con mantas. No les dejan tener colchone-

tas porque hay peligro de incendio. Todos los reclusos van descalzos y tienen callos en los pies porque les hacen rezar dos veces al día en la posición de loto.

► **¿Cómo está físicamente?**

-No tiene tanta envergadura porque no está haciendo tanto deporte como antes. Tiene el pelo muy rapado. Se le nota el paso por la prisión en la mirada, en la expresión. Daniel era una persona muy alegre y ahora se nota que está en prisión y su vida no es dulce, lógicamente.

► **¿Cómo era vuestra relación antes del suceso?**

-Yo no tenía relación con mi hijo antes del suceso. Llevaba tres años sin verle. Y apenas hablaba con él. No sabía que



Daniel Sancho cumple condena en la prisión de Shurat Thani. "Tiene el pelo muy rapado. Se le nota el paso por la prisión en la mirada", dice su madre.



Silvia, en una de sus visitas a la cárcel. Hablan por videollamada una vez a la semana durante 30 minutos.

estaba en Tailandia. Cuando su padre y yo nos separamos, la relación con Daniel empezó a deteriorarse, hasta el punto de que a partir de los 17 ó 18 apenas teníamos relación. No le veía en vacaciones ni en Navidad. Cada vez iba viéndole menos. Quizás él me echaba la culpa de haber roto la unidad familiar por la separación.

► **¿Cuándo cambia la relación a mejor?**

-Ha sido ahora, a raíz de la tragedia, cuando nuestra relación ha mejorado. Aunque yo firmaba porque todo siguiera igual y que esto no hubiera ocurrido nunca. Ojalá siguiera sin hablarme con él y no estuviera en la cárcel. **E**

Fotos: Agencias/Mediaset.



Silvia no comparte la forma que ha tenido su ex, Rodolfo Sancho, de gestionar mediáticamente el caso de su hijo. Le disgustó el documental que hizo: "Cuando lo vi, pensé que había perjudicado la imagen de Daniel y el proceso".

A person's hand is visible on the left, holding a white rectangular sign. The sign has red handwritten text in French. The background is a blurred crowd of people, some holding blue flags or banners. One blue banner in the background has a large white number '3' and some illegible text below it.

MAMAN
J'AI
PEUR
DANS LA
RUE

CONMOCIÓN POR LA VIOLACIÓN DE UN MENOR

Francia estalla contra los casos de violencia sexual

Según la Fiscalía, el niño "fue puesto en contacto con hombres adultos por su propio padre". Este caso se suma a los de Gisèle Pelicot y al del cirujano que abusaba de sus pacientes sedadas

La hora negra

Los escándalos de violencia sexual han movilizado a los franceses. En la imagen, una pancarta en la que se lee: "Mamá, tengo miedo en la calle".



por
Mayka Navarro

Los hombres participaron en una orgía en la que consumieron una droga sintética que se utiliza como estimulante sexual

Entre los detenidos estaban los dos organizadores de la fiesta, uno de ellos se suicidó en la cárcel en junio

No es este un espacio en el que se den estadísticas, los números que indican si suben o bajan determinados delitos. Las cifras van bien para que los especialistas conozcan las tendencias, pero son frías y no dejan ver las historias de las víctimas. Esta vez haremos una pequeña excepción para llamar la atención sobre el incremento absolutamente incomprensible de las violencias sexuales. Y no es solo que tengamos más elementos para denunciar, más conciencia las víctimas para dar el difícil paso de entrar en una comisaría, las violencias sexuales crecen con algunos casos que ponen la piel de gallina, como el que nos ocupa y que ha vuelto a pasar en Francia. El país vecino está conmocionado tras conocerse el último escándalo sexual protagonizado por diez adultos. La víctima es un menor de cinco años, hijo además de uno de los acusados.

DEPRAVACIÓN Y MALDAD

La depravación y la maldad ejercida por los investigados resulta incomprensible de creer y, una vez más, a esta periodista le provoca un profundo dolor escribirlo. El fiscal general de Lille, Samuel Finielz, anunció en un escueto comunicado la imputación

de 10 hombres, con edades comprendidas entre los 29 y los 50 años, dentro de una investigación abierta en febrero del año pasado por la presunta violación bajo sumisión química de un niño de cinco años. Entre los implica-

La violación al menor fue grabada en vídeo y compartida por aplicaciones

dos está su padre, acusado de agresión sexual con incesto y complicidad en violación, además de agresión sexual agravada contra su hijo. El menor se encuentra bajo el cuidado de su madre.

SU PROPIO PADRE, IMPLICADO

La policía de Lille abrió una investigación el 15 de febrero del año pasado tras una primera filtración que sirvió para detener a los primeros cuatro sospechosos, que ingresaron en prisión. Entre ellos, estaban los dos organizadores de la fiesta, una pareja homosexual de unos 30 años. Uno de ellos se suicidó en la cárcel el 21 de junio. La investigación prosiguió hasta identificar al padre del menor, separado de la madre mucho antes de los hechos. Las siguientes detenciones del res-



Estas atrocidades se conocen un año después del juicio a los violadores de Gisèle Pelicot, la mujer que fue agredida sexualmente por decenas de hombres mientras estaba inconsciente, tras ser drogada por su marido.

Un año de investigación

La investigación del niño violado empezó en febrero del año pasado tras una primera filtración que sirvió para detener a los primeros cuatro sospechosos.



to de participantes, de entre 29 y 50 años, se produjeron progresivamente. Un hombre de 30 años, identificado como El Bas-Rhinois y camionero de profesión, fue de los últimos en ser arrestado, y encarcelado tras recibir un video en el que se mostraba la violación del menor. Su detención se produjo el pasado 23 de enero y está acusado de pornografía infantil y de no haber acudido a las autoridades a entregar las imágenes que había recibido y de las que no había ninguna duda que eran consecutivas de un grave delito sexual contra un menor. El camionero aseguró que no conocía a los participantes de la orgía y que

contactó con alguno de ellos a través de la aplicación de contactos Grindr.

SEXO Y CONSUMO DE DROGAS

La prensa francesa se ha dedicado estos días a detallar en qué consisten las sesiones de chemsex, que para nada son exclusivas del país vecino. Se trata de fiestas en las que hay un descontrolado consumo de sustancias estupefacientes con la finalidad de practicar sexo, en principio consentido. Los participantes en la sesión de Lille consumieron 3-MMC (3-metilmetcatinona), una droga sintética que se utiliza como estimulante sexual. La violación del menor fue grabada en vídeo y compartida a través de aplicaciones. Según el comunicado de la Fiscalía, el menor fue "puesto en contacto con hombres adultos por su propio padre". Un progenitor que "también sufrió actos de violencia sexual tras el consumo de sustancias químicas" esa misma noche. Los investigadores están acusados de los delitos de violación y agresión sexual con tortura, así como actos de barbarie y la administración de sustancias químicas a un menor de 5 años con el objetivo de alterar su discernimiento.

NO FUE SOLO UNA NOCHE

La Fiscalía aseguró en su comunicado que las investigaciones lograron verificar los hechos denunciados. Y que los definidos como "actos de barbarie" no se limitaron a la fiesta de esa noche en el apartamento de Lille, sino que duraron varios meses, entre noviembre de 2024 y febrero de 2025. Según la cadena francesa BFM, que emite noticias en directo, además de las agresiones al menor, los investigadores también están acusados

El abogado del padre del menor asegura que su cliente "también fue violado" por los asistentes de la fiesta y que "nunca tocó a su hijo"

de haber maltratado a un animal doméstico, que sufrió "una agresión sexual en grupo". El abogado del padre del menor, Me Dylan Slim-Rey, emitió un comunicado asegurando que su cliente no es más que "otra víctima" de los asistentes a la fiesta en la que el progenitor "también fue violado" y en la que, insistió, "nunca tocó a su hijo".

CASOS DEMASIADO PARECIDOS

Todas estas atrocidades se conocen justo un año después del juicio a los violadores de Gisèle Pelicot, la mujer que fue agredida sexualmente por decenas de hombres mientras estaba inconsciente, tras ser drogada por su marido, Dominique Pelicot. Dos meses después del caso Pelicot, arrancó otro proceso contra Joël Le Scouarnec, un cirujano francés acusado de haber agredido durante décadas a centenares de pacientes, la mayoría menores de edad. El médico abusó de sus víctimas mientras les operaba o estaban sedadas, en hospitales públicos o en su consulta privada. Tanto Joël Le Scouarnec como Dominique Pelicot fueron condenados a la pena máxima por estos delitos en Francia: 20 años de prisión. La exsenadora Isabelle Debré, presidenta de la asociación L'Enfant Bleu, anunció que actuará como acusación popular en el proceso judicial. "Un niño de cinco años violado por diez personas. Estoy

"¿Hacia dónde va la perversión de los adultos? Ningún animal haría esto a sus crías", dice la presidenta de una ONG contra el maltrato infantil

atónita", declaró. "Son monstruos, no puede haber otra forma de decirlo". Y añadió, conmovida, que no entiende hacia donde va la sociedad. La activista, que lleva más de treinta luchando

contra la violencia sexual a menores, se preguntó: "¿Hacia dónde va la perversión de los adultos? Ningún animal haría esto a sus crías", para añadir que lamentablemente no se trata de un caso aislado.

TELÉFONOS DE INTERÉS

El teléfono 016 atiende a las víctimas de violencia machista, a sus familias y a su entorno las 24 horas del día, todos los días del año, en 53 idiomas. El número no queda registrado en la factura telefónica, pero hay que borrar la llamada del dispositivo. También se pue-

de contactar a través del correo electrónico 016-online@igualdad.gob.es y por WhatsApp en el número [600 000 016](tel:600000016). Los menores pueden dirigirse al teléfono de la Fundación ANAR [900 20 20 10](tel:900202010). Si es una situación de emergencia, se puede llamar al 112 en cualquier rincón de España. En caso de no poder llamar, se puede utilizar la aplicación ALERTCOPS, desde la que se envía una señal de alerta a la Policía Nacional con geolocalización.

Síguelo en www.lecturas.com



La Fiscalía asegura que las investigaciones han logrado verificar los hechos denunciados y que los "actos de barbarie" no se limitaron a la noche de la fiesta.

LO MÁS EFICAZ

Cómo prevenir y tratar los calambres

Son bastante comunes e inofensivos, pero muy molestos. Descubre qué puedes hacer para evitarlos y aliviar el dolor

Cuando uno o más músculos se tensan de forma repentina e involuntaria estamos sufriendo un calambre muscular. Pero ¿qué hay tras esa tensión?

QUÉ LOS PROVOCA

"Las causas más habituales están relacionadas con el esfuerzo y la carga a la que sometemos al músculo. Aparecen con frecuencia tras hacer ejercicio, sobre todo si ha sido intenso o poco habitual, y cuando estamos cansados o deshidratados", explica el doctor Rodrigo Santos Santamarta, miembro del Grupo de Medicina Deportiva de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG).

• **La mayoría de calambres** son benignos y no tienen ma-

yor importancia si aparecen de forma puntual, duran poco y se resuelven solos. Según el doctor Santos, "hay que prestar más atención cuando son muy frecuentes, intensos, se presentan sin motivo aparente, despiertan cada noche o se acompañan de otros síntomas como debilidad, pérdida de fuerza, hormigueos o dolor persistente. En esos casos hay que consultar al médico".

QUÉ PUEDES HACER

Si sufres con frecuencia calambres musculares, empieza por tomar medidas preventivas. El doctor Santos Santamarta recomienda hidratarse bien, hacer estiramientos suaves de forma regular, sobre todo antes y después del ejercicio, y evitar sobrecar-

Si te pasa mientras duermes

Es muy común que los calambres en piernas y pies ocurran por la noche, sin un gran esfuerzo previo.

PUEDEN OCURRIR por fatiga muscular, falta de estiramientos o bien por pasar muchas horas en la misma postura.

PARA PREVENIRLOS, realiza estiramientos antes de acostarte y mantén una correcta hidratación. Para aliviarlos, haz un estiramiento inmediato y mantenido del músculo desde la cama.



KATE
MIDDLETON (44)

CAUSAS MENOS CONOCIDAS

Algunos fármacos

también pueden favorecer la aparición de calambres. Es el caso, por citar algunos, de los diuréticos o de ciertos medicamentos para tratar el colesterol, asegura la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG).

Problemas de circulación,

enfermedades neurológicas o trastornos hormonales, como los de la tiroides, están asimismo algunas veces detrás de los calambres. En ocasiones, aunque es poco frecuente, son una señal indirecta de que algo no está del todo bien.

Falta de ciertos minerales,

como el potasio, el magnesio o el calcio. Alimentos ricos en ellos, como por ejemplo frutas, verduras, frutos secos y lácteos, ayudan a mantener un buen funcionamiento muscular.



gar los músculos de manera brusca. Descansar, no abusar del alcohol y adaptar la actividad física a cada persona también ayuda.

• **Cuando aparece** un calambre, lo más eficaz es "estirar suavemente el músculo afectado y masajearlo -apunta el doctor-. Aplica calor local para relajar el músculo, y frío para aliviar el dolor posterior. Lo importante es no forzar ni hacer movimientos bruscos, y dejar que el músculo se recupere poco a poco".

TRES ESTIRAMIENTOS MUY SENCILLOS

Como hemos visto, los estiramientos ayudan tanto a prevenir como a calmar los calambres, pero hay que hacerlos bien. José Miguel Sánchez Bri-

to, especialista en Fisioterapia y miembro de Top Doctors, nos explica cómo:

• **Antes de salir a caminar y después,** por ejemplo: pon las manos en la pared, una pierna delante y la otra atrás con el talón bien apoyado en el suelo. Flexiona ligeramente la pierna delantera e inclina el cuerpo hacia la pared hasta notar el estiramiento en la pantorrilla de atrás. Mantén esta posición 30 segundos, cambia de pierna y repite.

• **Si te da un calambre en la pantorrilla.** Sentada o tumbada, estira la pierna y lleva la punta del pie hacia el cuerpo con la mano o una toalla. Los dedos deben apuntar hacia arriba. Mantén el estiramiento 30 segundos, respirando con calma. Así, el músculo se relaja y el dolor disminuye.

• **Si lo sufres en el pie.** Apoyando el talón, lleva los dedos hacia atrás con la mano, como si quisieras 'abrir' la planta del pie. Mantén el estiramiento 20 segundos y la tensión se aliviará rápidamente. Después, masajea la planta del pie. ■

Por Lluïsa Sanmartín

Cuando tengas un calambre muscular, lo mejor es estirar suavemente la extremidad afectada

PREVENIR LA OSTEOPOROSIS

Alimentos que ayudan a fijar el calcio

No basta con tomar los que son ricos en este mineral. Se necesitan también otros para que se adhiera a los huesos

Un adulto requiere unos 1 000 mg de calcio al día, y no solo para tener huesos y dientes sanos. También para la buena coagulación de la sangre, tener un ritmo cardíaco normal o segregar hormonas y otros químicos.

SUS PRINCIPALES FUENTES

Los **lácteos** contienen una forma de calcio que el cuerpo absorbe muy fácilmente. Por eso son su mejor fuente. Pero hay otras, como **crucíferas** (col, brócoli...), **frutos secos** (sobre todo almendras y avellanas), **legumbres** (en especial soja, garbanzos y judías blancas, en este orden); **sardinas en lata** si se comen con su espina y

El salteado y la cocción al vapor son las técnicas de cocinado que menos destruyen el calcio. Intenta primarlas

el **salmón**. Recuerda que el salteado y la cocción al vapor son las técnicas de cocinado que menos destruyen el calcio; y que no debes mezclar alimentos ricos en este mineral con vegetales con oxalato (en especial espinacas, acelgas, remolacha y ruibarbo), pues este se adhiere al calcio e impide su absorción.

PARA APROVECHARLO BIEN

En cambio, de poco sirve tomar mucho calcio si faltan determinados nutrientes indispensables para asimilarlo y para que llegue a los huesos. El más importante es la **vitamina D**. La segregamos sobre todo con la exposición al sol (unos 15 o 20 minutos al día con precaución), pero también podemos obtenerla de los huevos, el pescado azul o alimentos enriquecidos (recuerda que la leche desnatada la pierde). También necesitas **vitamina K**, que abunda en las crucíferas (col, brócoli...), los espárragos y los frutos ro-



OJO CON LOS RECLAMOS COMERCIALES

Que un producto alimentario se anuncie como "fuente de calcio" (debe aportar 120 mg por cada 100 gramos de alimento sólido y 60 mg por cada 100 ml si es una bebida) no significa que sea automáticamente saludable.

MIRAR EL RESTO DE INGREDIENTES

Hay que fijarse bien: si está poco procesado, es bastante probable que sea recomendable; pero si no y, además, pertenece a una categoría de alimentos poco interesantes o incluso perjudiciales (bollería, refrescos...), por mucho calcio que se haya añadido, es mejor evitarlo.

jos (ideal añadirlos a un yogur si de aprovechar el calcio se trata). También es clave el **magnesio**, imprescindible para activar la vitamina D en el organismo y para que el calcio se fije donde se necesita (en los huesos) y no en tejidos blandos. Lo aportan garbanzos, plátanos, frutos secos, semillas... 

Por Carmen L. Santamarta

Consultas



MIGUEL ÁNGEL LURUEÑA

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

Siempre compro galletas, mayonesa o jamón york light para no engordar. ¿Merece realmente la pena?

En realidad, la palabra 'light' en un alimento no se refiere específicamente a la grasa, puede referirse a otros elementos; por ejemplo, a la sal, al azúcar, a las calorías... Así que en la etiqueta debe indicarse a qué se refiere exactamente. Además 'light' tampoco significa siempre que el alimento tenga un bajo contenido de esos elementos. Lo que quiere decir es que contiene, como mínimo, un 30 % menos que la versión convencional. Por ejemplo, si una mayonesa contiene un 78 % de grasas, la versión light podría contener un 35% de grasas, que sigue siendo mucha. Pero no se trata de debatirse entre galletas normales o light, sino de priorizar los alimentos interesantes (frutas, verduras, hortalizas, etc.), dejando el resto (sean light o no) para ocasiones puntuales.

Los plátanos, fuera de la nevera, se me estropean por la calefacción ¿Los meto dentro?

Lo ideal sería almacenarlos a temperatura ambiente en un lugar fresco o, al menos, lejos de radiadores. También lejos de las manzanas. Estas y los plátanos desprenden etileno, un gas que acelera la maduración. Por eso, si separamos los plátanos del racimo y los guardamos individualmente duran también más, pues se exponen a menos etileno. En el frigorífico, se ralentiza la maduración y la piel se pone negra. No los metas en él hasta que estén maduros: la piel también se puede poner negra, pero por dentro la pulpa se mantendrá en buen estado.



Pon en la nevera solo los plátanos muy maduros

LA BEBIDA DE MODA

KOMBUCHA: MEJOR QUE UN REFRESCO AZUCARADO

Este té azucarado fermentado cada vez tiene más adeptos. OCU ha analizado 90.

Menos azúcar. Su informe recoge que, de media, contienen 2,6 g/100 ml de azúcar, frente a los 10,6 g/100 ml de un refresco azucarado y los 4,3 g/100 ml de una bebida isotónica o bien de un té ya listo para tomar.

Las hay ecológicas. Son las más recomendables al no

contener aditivos ni otros ingredientes industriales.

Suprincipal pero, el precio. Las de marca cuestan de 10 a 15 euros/litro y las de marca blanca, de 7 a 9. Otros refrescos de té cuestan de 1 a 4 euros/litro.

Si la pruebas... Hazlo en pequeñas cantidades y observa sus efectos: su acidez y fermentación pueden provocar algunas molestias digestivas.

Tres tentempiés salados saludables



PIPAS

Tanto de calabaza como de girasol, están repletas de omega 3, fibra, antioxidantes... Eso sí, sin sal y con moderación por sus calorías.



EDAMAME

Son semillas de soja, de sabor suave y mantecoso, con vitaminas, minerales... Se venden congeladas. Hazlas al microondas.

ALMENDRAS

Aunque calóricas, aportan grasas buenas, fibra, proteínas y magnesio. Tómalas al natural y pruébalas con canela.



CÓMO LAVARLO

Mantén el pelo limpio más tiempo

Te damos las claves para aplicar bien el champú y el acondicionador, evitando así que el cabello se ensucie enseguida

Hailey Bieber (29)

Tocarse el cabello a menudo es uno de los factores que lo ensucian antes. Pero hay otros errores que debes evitar para que luzca limpio más días.

RUTINA DE CUIDADOS

Para que las raíces no se engrasen ni las puntas se sequen demasiado rápido sigue estos consejos.

- **Cepillado diario.** Este gesto retira los residuos de productos capilares y distribuye los aceites naturales del cuero cabelludo. Hazlo antes de lavarlo.
- **Lavado sin prisas.** Dedícale un tiempo para eliminar las impurezas y evitar que se acumulen. Aplica bien el cham-

AGUA MICELAR

Rociada sobre las raíces, tiene el poder de absorber la grasa y la suciedad del pelo y del cuero cabelludo.



'Perfect hair day'.
30 €. Living proof



'Energy champú'.
29,50 €. I.C.O.N.



'Oily Hair'.
27,95 €. Valquer

pú: en el cuero cabelludo y no en los largos, con la yema de los dedos y movimientos circulares suaves para no sobreestimular las glándulas sebáceas. Empieza en la coronilla, sigue por la nuca y termina en las sienes. Luego aplica acondicionador de medios a puntas. Nunca en la raíz porque apelmaza el cabello. Y asegúrate de aclararlo bien con abundante agua tibia.

- **Exfoliación del cuero cabelludo.** Realízala al menos una vez al mes. Evita que los folículos se obstruyan y que acumulen grasa y suciedad.

• **Frecuencia del lavado.** Depende de la rapidez con la que se engrasa el cabello. No hay una regla fija. En líneas generales, de una a tres veces por semana.

ELIGE BIEN LOS PRODUCTOS

Usa champús suaves para no irritar el cuero cabelludo y producir más sebo. Los de uso frecuente con pH neutro son aptos para todo tipo de cabello. Mejor sin sulfatos ni siliconas para no apelmazar el pelo ni obstruir la fibra capilar. En cabellos secos opta por los nutritivos. En los grasos puedes usar ocasionalmente champú seco.

Por Lluïsa Sanmartín



'Kaos'.
112 €.
Tous

'My Wish'.
92 €.
Halloween

'SHADOWING'

La técnica para que el perfume deje estela

La nueva técnica consiste en aplicar varios perfumes en distintas partes del cuerpo. Las fragancias no se tocan entre sí, pero sí conviven en la misma piel. Los aromas se mezclan con el movimiento y dejan un rastro único, personal y duradero.

Cómo se hace. Aplica los perfumes en dos zonas de pulso alejadas una de otra, como el cuello y la parte interna de los codos. O la muñeca y detrás de las rodillas. Lo ideal es combinar 2 o 3 fragancias; más puede saturar la composición.

TENDENCIAS DE MAQUILLAJE

Se llevan los extremos: looks suaves o vibrantes

Labios difusos. Con bordes borrosos, como si el color se hubiera desgastado de forma natural. Un acabado básico de la belleza coreana que se ha popularizado. Aplica el labial con los dedos o con una esponja de maquillaje mini para difuminarlo. O besa un pañuelo de papel después de maquillarlos.

Ojos ahumados y helados, brillantes; colores de labios llamativos; e inesperadas combinaciones de colores. Es el extremo divertido y más rebelde. Se llevarán los tonos fríos como gris y metalizados en ojos y labios para un aspecto fresco y moderno. Y un rubor rosa frío o malva en las mejillas.

TRUCO

Para conseguir un efecto difuminado en ojos y mejillas, usa una esponja de maquillaje.



LOS TRUCOS DE LA EXPERTA



MERY MAKE-UP
Maquilladora y experta en belleza

Rubor en crema como sombra monocromática

Los coloretes en textura crema también pueden usarse en la misma tonalidad en todo el rostro, incluida la mirada. De esta manera unificamos nuestro look de maquillaje y aportamos armonía sin esfuerzo.

Usar guantes en las tareas domésticas

Protegen las uñas del contacto directo con detergentes y productos químicos que las pueden debilitar. Hay que ser consciente de ello para que no quebreemos innecesariamente su forma, textura y color.

Con qué pincel se aplica mejor el corrector

Con un pincel plano pequeño. Ofrece mayor precisión y evita aplicar un exceso de producto, como puede ocurrir si usamos nuestras manos o la esponjita. La regla con este producto siempre es 'menos es más'.



Emily Blunt
(42)

EL MÁS FÁCIL

Moño pulido alto: muy elegante

Desenreda y peina primero el cabello. Luego hazte una coleta a la altura que quieras el moño. Haz una trenza y enróllala sobre sí misma, fijándola con la ayuda de horquillas y un poco de laca.

Para que se mantenga intacto mucho tiempo, usa tantas horquillas como sean necesarias. Y elígelas del mismo color que tu cabello, o lo más parecido posible, para así camuflarlas mucho mejor.

Acabado. Cuanto más pulido y apretado esté el peinado, más formal quedará. Para un toque de sofisticación puedes añadir un poco de gel o gomina. Para un acabado natural, prescinde de laca y gel.

Ideas ahorro

REDUCIR COSTES

Tus abrigos de paño limpios sin pasar por la tintorería

Usa la tabla de planchar para apoyarlo. Cepíllalo de arriba abajo primero con un cepillo de tapicería y luego con un quitapelusas adhesivo, insistiendo con él en cuello y laterales, que acumulan más suciedad. Después, mezcla 1 litro de agua con 100 ml de amoníaco. Haz una bolita de limpieza con una bayeta de microfibra blanca, humedécela en la mezcla y frota a lo ancho y largo del abrigo. Acláralo con otra bayeta humedecida en agua, déjalo secar al aire y vuelve a cepillarlo. ¡Queda de tintorería!



COMPROBADO

Tres medidas eficaces para gastar menos en calefacción

1. Regular los radiadores de forma individual. Cierra los de las habitaciones en las que no estéis o regula la temperatura con válvulas inteligentes. Puedes ahorrar de un 8 % a un 13 % de energía.

2. Usar paneles reflectantes. Se colocan tras los radiadores y ayudan a que el calor que generan no se escape por las paredes.

3. Instalar cortinas térmicas. Reducen la pérdida de calor hasta un 25 % gracias a sus capas, generalmente tres: la visible (de algodón, lino...), una intermedia (de fieltro, franela...) que aísla de la temperatura, y la exterior (oscura) que protege de la luz y el sol (útil en verano). De noche, ciérralas del todo y baja las persianas.



ECOLÓGICAS

Cápsulas de café mucho más baratas a largo plazo

Las cápsulas de café son cómodas y rápidas pero cada taza sale muchísimo más cara que con la cafetera tradicional.

● **Si no quieres renunciar a ellas pero sí gastar menos,** invierte en las cápsulas de café reutilizables, que te ahorran dinero y no contaminan tanto.

● **Buena inversión.** Una cápsula desechable sale por entre 25 y 40 céntimos; una de acero inoxidable (las mejores), puede llegar a los 15 euros (las hay de plástico desde alrededor de 1 euro) pero se amortiza de sobras si se es amante del café.

CONSUMO

Cuándo conviene más visitar el supermercado

Una de las recomendaciones que hacen siempre los gurús del ahorro es comparar precios. Por ello aconsejan también visitar el supermercado en los momentos de menor afluencia de gente y cuando no te apremie el tiempo: es lo ideal para poder compararlos de verdad y no caer en las trampas menos evidentes.

65 IDEAS FÁCILES HECHAS DE GANCHILLO

Este extra de la revista Labores del Hogar incluye los mejores proyectos de ganchillo para esta primavera: preciosos plaids, cojines de jacquard, jerséis a la última, originales bolsos... También un apartado para bebés con mantitas cálidas, dudús a ganchillo, un divertido cojín unicornio, una cajita de colores para sus tesoros... Todo con instrucciones, gráficos y dibujos paso a paso para realizar cada proyecto fácilmente desde casa. ¡Ya está en los quioscos, no te quedes sin él!





OPCIÓN EN ALZA

Sé precavida si compras (o vendes) de 2ª mano

Las apps especializadas (Vinted, Wallapop...) son de las mejores opciones para compra-ventas entre particulares: retienen el dinero y no se lo dan al vendedor hasta que el comprador revisa el artículo. Y puedes conocer la valoración de otros usuarios que han negociado ya con la misma persona. **Otras cautelas.** Antes de comprar ten en cuenta cuánto cuesta el artículo nuevo, cuáles son las características del producto usado y su estado, si tiene alguna garantía, cuáles son los gastos de envío... Y siempre desconfía si encuentras productos demasiado baratos.



AL PLANCHAR

Puedes prescindir del agua destilada de forma fácil

Otro gasto menos. La alternativa, además, es muchísimo más ecológica. Solo tienes que recoger el agua de lluvia, por ejemplo colocando algunos recipientes en los alféizares de tus ventanas. Como está libre de cal, no deja ningún depósito en la plancha que pueda estropearla.

COLADA

Sustitutos 'low cost' de la secadora

Es un electrodoméstico bastante caro y de los que más gasta (solo por detrás de la nevera, aunque se usa mucho menos). Para prescindir de ella, puedes adquirir un tendedero eléctrico calefactable. Para secados más puntuales, abre las dos puertas de un armario, coloca un palo de escoba encima, cuelga la ropa de él y enciende debajo un calefactor eléctrico. Si también tienes secadora, recuerda que mantener su filtro limpio reduce el consumo energético un 10 %.

Es nuevo

MAYBELLINE NY GIPPY SERUM PRIMER, LA PREBASE CON TRATAMIENTO

Maybelline New York celebra un nuevo hito: Gippy Serum Primer, un lanzamiento de finales de 2025 que se ha convertido en el primer más vendido en España. El producto combina una prebase, que prepara el rostro para que el maquillaje se aplique luego de forma uniforme y se mantenga intacto más tiempo, y un sérum con niacinamida, que ayuda a fortalecer la barrera cutánea, y mejora visiblemente la textura y el tono de la piel. Garantiza una fijación de hasta 24 horas. www.maybelline.es



OLISTIC

NUTRACÉUTICO

Un estudio clínico ha demostrado la eficacia del complemento Olistic Women para evitar la caída del cabello y mejorar su densidad.

www.olisticscience.com



ZIAJAMED NUESTRA LÍNEA DE SEMILLAS DE LINO ACTIVAS

Son productos para el cuidado integral de la piel facial y corporal escamosa, sensible o con tendencia a las alergias, que suele enrojecerse, researse o irritarse tras el lavado. www.ortrade.es/ziaja-med



REDERM FORTALECE LA PIEL DESDE DENTRO

Booster de Rederm, del laboratorio Genové, es un suplemento alimenticio bebible que complementa los tratamientos tópicos para mantener una piel más firme, elástica y luminosa. www.genove.com

EL GRANERO CARDU MARIANO

El Granero ofrece un complemento alimenticio eficaz y de origen vegetal ideal tras épocas de excesos (grasas, azúcares, alcohol...). Es el Cardo Mariano, un aliado natural para el cuidado del hígado. <https://elgranero.com>



A FUEGO LENTO

Recetas con ternera fáciles y deliciosas

Asada, estofada, a la plancha... y acompañada de verduras y hasta de piña. Disfruta de su jugosidad e intenso sabor en cada bocado



REDONDO AL HORNO

II 4 1 h 15 min

- 800 g de redondo de ternera
- 2 zanahorias
- 1 remolacha
- 2 chirivías
- 12 tomates cereza
- 1 ramita de romero
- Aceite de oliva
- Pimienta negra, sal

Precalienta el horno a 180°. Limpia el redondo de grasas, telillas y tendones, y átalos con bramante. Después, salpiméntalo y dóralo por todos lados en una sartén con aceite. Dispón la carne en una fuente refractaria y ásalala en el horno 45 minutos. Retira y reserva.

Pela las zanahorias, la remolacha y las chirivías, y córtalas en láminas finas. Luego, fríelas en una sartén con abundante aceite hasta que se doren. Déjalas escurrir sobre papel absorbente y sazón.

Lava los tomates y el romero, saltéalos con aceite y salpimienta. Sirve la carne (déjala reposar durante unos 10 minutos antes de trincharla para que los jugos se repartan) junto con las chips vegetales, los tomatitos y el romero.

ROLLITOS DE TERNERA CON ESPÁRRAGOS Y MOZZARELLA

II 4 1 h

- 600 g de babilla de ternera cortada en 8 filetes muy finos
- 24 espárragos verdes
- 2 bolas de queso mozzarella
- 8 ramitas de romero
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 100 g de tacos de jamón curado
- 2 cdtas. de harina
- 200 ml de vino de Jerez oloroso
- 200 ml de caldo de carne
- Aceite, pimienta, sal

Retira la parte más dura del tallo de los espárragos, lávalos y trocéalos. Rehógalos en una sartén con un fondo de acei-

te hasta que estén tiernos. Escurre las mozzarellas de su líquido de conservación y corta cada una en 4 láminas.

Salpimienta los filetes y saltéalos, unos 2 minutos por cada lado, en la plancha untada con un poco de aceite. Extiéndelos y reparte por encima los espárragos y el queso. Enróllalos y sujétalos pinchándolos con las ramitas de romero previamente lavadas.

Pela la cebolla y los ajos, y pícalos. Luego rehoga la primera en 2 cucharadas de aceite durante 5 minutos. Añade el ajo y el jamón, y sofríelos 1 minuto. Agrega la harina y mezcla. Vierte el vino, remueve y deja reducir. Incorpora el caldo y los rollitos, cuece durante unos 10 minutos y sirve.



TRUCO

Cocina la carne sin prisas y a fuego bajo para que coja todo el sabor de las verduritas.

TERNERA ESTOFADA CON CHAMPIÑONES Y CEBOLLITAS

II 4 2 h + reposo

- 800 g de aguja de ternera en daditos
- 200 g de panceta ahumada
- 200 g de champiñones
- 2 zanahorias, 1 cebolla
- 1 cebolleta
- 100 g de cebollitas francesas
- 500 ml de caldo de carne
- 200 ml de vino tinto
- 2 cdas. de tomate concentrado, harina
- Laurel, romero, tomillo
- Aceite, sal, pimienta negra

Pela las zanahorias, la cebolla y la cebolleta, y trocea todo. Ponlo en un bol con la carne limpia, el vino, una hoja de laurel,

una ramita de romero y otra de tomillo. Deja marinar 1 hora.

Limpia y trocea la panceta. Limpia y lamina los champiñones. Pela las cebollitas. Retira la carne de la marinada y cuélala, reservando por un lado las verduras y las hierbas y, por otro, el líquido del marinado.

Escurre la carne, enharínala y fríela por tandas en una cazuela con aceite hasta que se dore. En el mismo aceite, saltea la panceta y las cebollitas. Añade la carne, la verdura y las hierbas reservadas, sal y pimienta, y rehoga 2 minutos.

Agrega las setas y cocina 5 minutos. Vierte el tomate, el caldo y el vino, tapa y cuece lento hora y media, removiendo de vez en cuando. Sirve con otra ramita de tomillo picada.





ENTRAÑA CON CHIMICHURRI ROJO Y PATATAS FRITAS

114 ⌚ 1 h + reposo

- 600 g de entraña de ternera
- 1 cebolla morada, 4 patatas
- 2 dientes de ajo
- ¼ de pimienta roja fresca
- 50 g de pimienta roja asado
- 100 ml de vinagre de vino tinto
- Cilantro, perejil, romero
- 1 cdta. de orégano seco
- 1 cdta. de comino molido
- 1 cdta. de pimentón dulce
- 1 yogur natural, 1 limón
- Aceite, pimienta negra, sal

Prepara el chimichurri. Pela y pica la cebolla y los ajos. Limpia y pica el pimienta fresco. Tritura el pimienta asado con el

vinagre y los ajos. Ponlo en un cuenco e incorpora la cebolla, el pimienta fresco, el orégano, cilantro y perejil picados. Salpimienta, añade el comino y el pimentón, mezcla y reserva en la nevera 2 horas.

Lava las patatas y córtalas en gajos, sin pelar. Salpimientalas y riégalas con un chorrito de aceite. Ásalas en el horno precalentado a 190°, 40 minutos. **Bate el yogur** con el zumo del limón, sal y pimienta. Pica perejil y espolvorea las patatas. Limpia la entraña, córtala en porciones y salpimienta. Ásala en la parrilla caliente.

Reparte en platos la salsa chimichurri, las porciones de carne apiladas, y las patatas asadas. Decora con romero y sirve con la salsa de yogur aparte.



TRUCO

La piña tiene la propiedad de mejorar la textura de la carne, la hace más tierna.

ESTOFADO DE CARRILLERAS DE TERNERA CON PIÑA

114 ⌚ 2 h 20 min

- 850 g de carrilleras de ternera
- 3 zanahorias, ½ piña
- 2 cebollas, 1 puerro, perejil
- 10 granos de pimienta
- 2 clavos, 1 hoja de laurel
- 450 ml de vino tinto
- 150 ml de vino de Oporto
- 1 nuez de mantequilla
- Aceite, sal, pimienta, perejil

Pela las cebollas. Raspa y lava las zanahorias. Limpia el puerro. Trocea todo y ponlo en una fuente con la carne, el laurel, los clavos, sal y la pimienta en grano. Vierte los dos vinos y deja macerar 24 horas en la nevera, removiendo varias veces.

Cuela la mezcla y reserva por separado el líquido, las verduras y las carrilleras. Seca estas últimas y dóralas con 2 cucharadas de aceite.

Añade las hortalizas y sofríe 15 minutos a fuego lento. Vierte el líquido de maceración, tapa la cazuela y cuece durante unas 2 horas. Retira la carne, desecha el laurel y tritura las verduras con los jugos del estofado.

Introduce las carrilleras nuevamente, da un hervor y retira del fuego. Pela la piña, trocéala y saltéala en una sartén con un poco de mantequilla.

Sirve las carrilleras en lonchitas acaballadas y acompañadas con un poco de salsa caliente y piña por encima. Decora con un poco de perejil.

COLECCIONABLE

LA COCINA DE LA ABUELA

ENSALADA CON POLLO



SUPREMAS DE MERLUZA



LOMO ADOBADO



BIZCOCHO DE LIMÓN



SUPREMAS DE MERLUZA

II 4 1h

- 1 kg de supremas de merluza
- 100 g de pasas sultanas
- 600 g de patatas
- 2 cebollas
- 30 g de mantequilla
- 200 ml de nata líquida
- 100 ml de vino blanco
- Aceite de oliva
- Pimienta, orégano, sal

Hidrata las pasas en agua tibia 15 minutos. Pela las cebollas y córtalas en juliana. Póchalas a fuego medio en un fondo de aceite unos 20 minutos. Escurre las pasas y agrégalas a la cebolla; remueve y retira del fuego.

Cuece las patatas en agua salada. Pélalas, machácalas con un tenedor y salpimienta. Tritúralas con la mantequilla y la nata caliente.

Limpia las supremas y salpimientalas. Disponlas en la placa del horno forrada de papel vegetal y riega con aceite y el vino blanco.

Tapa las merluzas con otro papel y cocina 20 minutos, en el horno precalentado a 180°. Pon la crema de patatas en el plato, encima las supremas asadas y una cucharada de cebolla con pasas. Decora con orégano.



ENSALADA CON POLLO

II 4 30 min

- 400 g de pechuga de pollo
- 1 puerro, 200 g de lechugas
- ½ copa de vino blanco
- 4 cdas. de salsa de soja
- 2 cdas. de miel
- 300 g de queso fresco
- 40 g de uvas pasas
- 25 g de piñones
- 1 cda. de mostaza de Dijon
- 1 cda. de vinagre de manzana, aceite de oliva
- Sal, pimienta

Limpia y lava el puerro, luego córtalo en rodajas al bies, dejando solamente la parte blanca, y resérvalo para más tarde.

Salpimienta la pechuga y márcalas por ambos lados en una sartén con aceite. Añade el puerro, baja el fuego y rehoga con la sartén tapada. Añade la miel, la soja y el vino, y cocina 5 minutos. **Tritura el puerro** con la mostaza, el vinagre y una cucharada de aceite. Dora los piñones, corta el queso fresco a daditos y filetea las pechugas en rodajas gruesas. **Reparte la lechuga** en platos, pon el pollo, el queso, los piñones y las uvas pasas. Sirve tras aliñar con la vinagreta de puerro.



BIZCOCHO DE LIMÓN

II 8 1h 20 min

Para el bizcocho:

- 1 yogur de limón
- ½ limón, 3 huevos
- 2 uds. de yogur de azúcar
- 3 uds. de yogur de harina
- 1 sobre de levadura en polvo
- 1 ud. de yogur de aceite
- 1 cda. de mantequilla

Para decorar:

- 30 g de azúcar
- 50 g de palitos de almendra

Para el almíbar:

- 20 g de azúcar

Lava el limón y ralla la piel. Bate los huevos y el azúcar. Agrega la ralladura de limón, el yogur y la harina tamiza-

da con la levadura, y mezcla. Vierte el aceite y remueve. **Unta un molde** desmontable con la mantequilla, forra la base con un disco de papel vegetal y vierte la masa. Pon encima el azúcar para decorar y cuece, en el horno precalentado a 180°, 1 hora. Deja templar y desmolda.

Prepara un almíbar. Cuece en un cacito 2 cucharadas de agua con el azúcar. Retira del fuego.

Pinta la parte superior del bizcocho con el almíbar. Por último, dispón los palitos de almendra tostados alrededor del borde.



LOMO ADOBADO

II 4 1h + reposo

- 800 g de lomo de cerdo
- 4 ajos, orégano seco
- Comino en grano
- Granos de pimienta
- Pimentón, 2 hojas de laurel
- 100 ml de vinagre de vino blanco
- Encurtidos variados
- Aceite, sal, cebollino

Pela y tritura los ajos con una cucharadita de orégano, otra de pimienta, una de comino, y dos de pimentón, el laurel, sal y vinagre. Vierte 150 ml de agua y tritura. **Limpia y corta** el lomo en tacos y ponlos en una fuente con tapa. Vierte el adobo por

encima, tapa y deja marinar 2 o 3 días en la nevera, removiéndolos una vez al día. **Escurre los tacos** y fríelos con abundante aceite. Cúbrellos con más aceite y termina la cocción confitándolos 1 hora en el horno a 100°. **Pon la carne** en un recipiente hermético. Da un hervor al aceite de confitar. Vierte el líquido sobre el lomo. Deja que se temple y, después, guárdalo en la nevera. **Corta en lonchitas** y acompaña de encurtidos, cebollino picado y pimentón repartidos por encima. Riega con su propio aceite.



INGREDIENTES

114 1h

- 400 g de garbanzos pedrosillanos
- 1 l de agua mineral
- 2 dientes de ajo, laurel
- 100 g de panceta, 1 cebolla
- 150 g de chorizo de León
- 1/2 pimiento rojo y 1/2 verde
- 150 g de morcilla sin arroz
- 3 cdas. soperas de tomate rallado, aceite, sal
- Pimentón de la Vera
- 1/2 vaso de vino blanco seco



Potaje de garbanzos

Un plato de cuchara perfecto para los días más fríos



1. Pon en la olla rápida los garbanzos, un diente de ajo entero, 2 hojas de laurel y la panceta. Cuece 20 minutos.



2. Sofríe la cebolla picada, los pimientos, el ajo picado y el tomate. Añade el pimentón y el vino. Cuece 30 minutos.



3. En otra cazuela, sofríe el chorizo de León en trozos hasta que suelte grasa y añade la morcilla troceada.



4. Agrega al sofrito 3 cucharadas de garbanzos y los embutidos. Cuece 10 minutos. Y decora con cebollino picado.



LOS TRUCOS DEL CHEF

- **El día antes**, pon los garbanzos en remojo. Usa agua mineral si el agua del grifo de tu zona es muy dura y déjalos unas 6 horas en reposo. Luego, escúrelos. Los pedrosillanos son una variedad de garbanzos de tamaño pequeño y sabor intenso perfectos para preparar cocidos.
- **Sirve el potaje** en plato hondo y acompáñalo con unas rebanadas de pan bien tostado para mojar la salsa del guiso.

LECTURAS

Nº 3 856 - 18 de febrero de 2026

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 Pernia
EDICIÓN GRÁFICA Roser Camps
JEFA DE COMPRAS Marta Platel
REDACCIÓN Silvia Quiruga, Estela Cebrían
MAQUETACIÓN Dolores Cabecera (jefa de maquetación), Jordi Juncosa
TRATAMIENTO DE IMAGEN Cristina Molinero, José Juan Ruiz

LECTURAS PRÁCTICA
REDACTORA JEFA Carmen L. Santamaría
REDACCIÓN Lluís Sanmartí
MAQUETACIÓN Angelina Casals

WWW.LECTURAS.COM
DIRECTOR José Confuso
REDACTORA JEFE Gema Amil
REDACCIÓN WEB Conchi Álvarez de Cienfuegos, Rebeca Alonso, Helena Arnaiz, Adrián López, Alicia Alarcón, Alejandro Paredes

DIRECTORA EDITORIAL REVISTAS PRÁCTICAS
Caterina Miloro

COLABORADORES EXTERNOS Isabel Bertrán, Álvaro Corbalán, Anxo F. Couceiro, Enric Gisbert, Laura Martín, Sonia Murillo, Berta Navarro, Noelia Zazo

ARCHIVO/DOCUMENTACIÓN Ruth Cervelló
SECRETARÍAS DE DIRECCIÓN Angels Ortega, Sandra Domènech
REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN Barcelona: Diagonal, 189, 08018 Barcelona. Tel. 93 415 73 74 lecturas@rba.es Madrid: Méndez Álvaro, 56, planta 5, 28045 Madrid. Tel. 91 510 66 00

RBA BRANDS

CEO Enrique Blanc
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 Iolanda Trigueros
PUBLICIDAD MADRID Méndez Álvaro, 56, planta 5, 28045 Madrid. Tel. 91 510 66 00 - pubmad@rba.es

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

RBA REVISTAS

PRESIDENTE RICARDO RODRIGO
DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO JOAN BORRELL
DIRECTORA GENERAL DE CONTENIDOS AUREA DÍAZ
DIRECTORA GENERAL DE MARKETING Y COMERCIAL BERTA CASTELLÉ

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

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

Atención al suscriptor y lector: suscripciones@rba.es

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

© RBA REVISTAS, S.L. 2026

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.

Su aceite es vomitivo	Señor de Liverpool	Rebaño del vencedor	Tradición británica a mediatarde	Alternativa a CC. OO.	Tiempo previo a la muerte	Mezclar naipes
Limpia y clara	Cofia de la soborna	Media docena	Deporte de espadachines	Estado de bienestar	Sabio de la ley judía	Él es Pablo...
			Padreen comunidad			
Diadema monárquica				Hacemas nudos que desenreda		
Literalmente, tal cual				Habas sin piel		
		Ajustado a peso			Uniforme casero	
		Hipnótico del traficante			Puertas del templo	
Bananas peladas			Estupendo para algunos			Hojas sin márgenes
Camino de Logroño			Tribu escocesa			Suele ser intransterible
		Doblado como uncodo			Utiliza a la americana	
		Suertuda sin un rasguño			Colgar por el cuello	
Copla adaptada a la danza polaca	Chirlas sin valvas				En la palma de la mano	Centro comercial
	Inspirará con sentido				Elegante y distinguido	Antípodas del nadir
						No, nada, una nadería
El rey de la selva					Abierto en Wimbledon	
Examen a cara o cruz					El pedal del medio	
			El primer toque militar del día			
Incurción militar					Cabellera caballar	
Adverbio de impacientes					Deteriora con el uso	
		La mitad de cien				
		Enlaces con noche incluida				
Se repite hasta tener la última palabra	Fular de vedete		Escarnio en la cruz	Galería de curiosidades	Romano manco	Una de dos
	Encuentros a ciegas		Suena antes que la jota	Masa blanda, casi líquida	Nudo a medio hacer	Favoreced un cambio de aires
		Algún sin existencia				
		Épocas históricas			Popade la canoa	
					Auténtico en la corte	
Lafija es obsesiva			Ateitar el cuerpo			Iglesia catedral famosa en Urgell
Sujetar a lazadas			Unidad de radiación			
			Forme tirabuzones		LLL	
			De entrada, vale por dos		¡Qué gracia, rumbo a Jamaica!	
Tostaba al horno				Cuartilla caída del arbol		Vocales en francés
Lamejor espada				El fondo del mar		Piede página
		Zumo de manzana para mayores			Ligero y dispuesto a salir volando	



SUDOKUS ★ fácil

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

★★ medio

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

SOPA DE LETRAS

Encuentra en esta sopa de letras el nombre de 15 objetos que puedes encontrar en cualquier papelería y que son esenciales para trabajar en la escuela o bien en el despacho.

- Agenda
- Bloc
- Bolígrafo
- Carpeta
- Clip
- Compás
- Lápiz
- Libreta
- Papel
- Pluma
- Regla
- Rotulador
- Sacapuntas
- Sobre
- Tintero

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

WORKDOKUS

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.

N	L							M
	A		S	M	N			
M	S				O			A
	N		M			L		
		I			A		E	
E			L				A	N
			E	S	P		O	
P							M	E

Pista: Porción de plano limitada por una de sus rectas.

C		N			I	O		
							E	N
	E		R			S	U	I
		S	I		C			E
O								S
I			N		O	X		
U	C	X			R		N	
E	N							
		I	X			U		C

Pista: Nos vamos a caminar por la montaña.

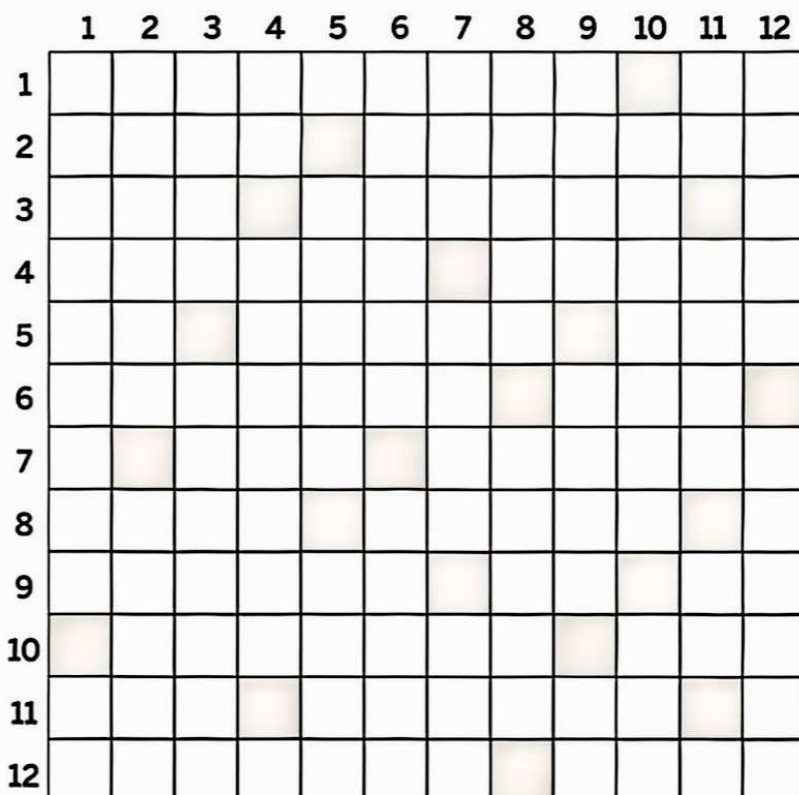
CRUCIGRAMA

Horizontales

1. Suspensión de alguna función cerebral. Inicios muy eficaces.
2. Sacerdote griego. Que está algo pachucha. 3. Empeñé con audacia. La mamá de papá. Un par de catetos. 4. La sirena más famosa. Vergel desértico. 5. Inicios editoriales. Determinan día, mes y año. Un can, que no un perro, en mal estado. 6. Velocidad impetuosa. Suena entre tic y tic. 7. Siempre primera. Liga un capicúa. Calcular la capacidad del teatro. 8. Hurgador de narices. Áspera y despiadada realidad. Euskera. 9. Realizar operaciones matemáticas. Menos que más. Siglas informáticas. 10. Instrumento musical de timbre dulce. Estar en lugar o situación. 11. Subí la banderita. Empeñé o plantea un negocio o asunto. Medios de mes. 12. Diversiones alborotadas. No le pidas peras.

Verticales

1. Tiene poder para representar al torero. Mi hijo, sin extremidades.
2. Puesta en el albergue. Revista de otro tiempo. 3. Abierto en Londres. Soportar ciertos agravios. 4. Medio peso que me quito. Persona que adapta textos. De Ana. 5. Conductor novel. Tostada en Argentina. Valle pirenaico. 6. Golpe impetuoso de mar. Selección rigurosa. 7. Incita al toro del indio a saludar. Caso fortuito. Así acababan los hermanos. 8. Tercera porción del intestino delgado. Perjudicarse la propia salud. 9. Sala de una clase docente. Entera, que no falta nada. El de pecho lo alcanza el tenor. 10. Corteza de árboles. Garbo y gracia en los ademanes. 11. Interjección que nos llama. Habitante del Cuzco. Consonante popular. La emérita. 12. La puerta que no es principal. La hora del patio.



PALABRAS ENROSCADAS



MARCIANO



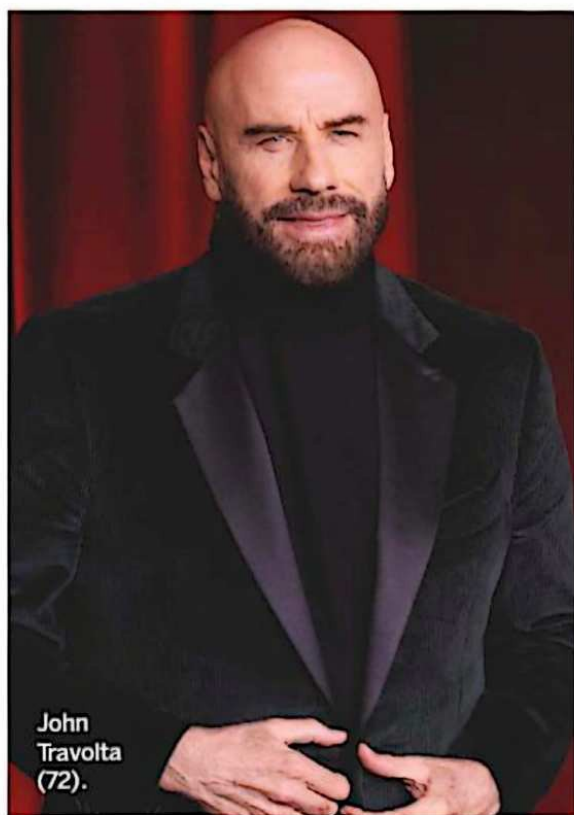
SOLUCIONES

Horizontales:

1. Apoplejía. Et. 2. Pope. Malucha. 3. Ose. Abuelita. 4. Danesa. Oasis. 5. Ed. 6. Rapidez. 7. A. Alta. Almor. 8. Dado. Cruda. E. 9. Operar. Ma. Pc. 10. Ocarina. Ser. 11. Ice. Aborda. E. 12. Jaranas. Olimo.

Verticales:

1. Apoderado. Ij. 2. Posada. Época. 3. Open. 4. Pa. Editor. 5. L. Asada. Arán. 6. Embate. Criba. 7. Jau. 8. Azar. Nos. 9. Ileon. Fumar. 9. Aulia. Toda. Do. 10. Cáscara. Sol. 11. Eh. Inca. Pe. M. 12. Falsa. Recreo.



John Travolta (72).

ACUARIO

21 enero-19 febrero

Prepárate para sortear dificultades, pero no te desanimes en ningún momento porque seguro que conseguirás resituarte. Saca partido de tu economía actual, invirtiendo tus ahorros aumentarás las posibilidades futuras de que tu dinero crezca. Sentimentalmente, te esperan momentos tensos, los nervios estarán a flor de piel. **Debes intentar evitar cualquier situación que pueda desembocar en una pelea con tu pareja.**

ARIES

21 marzo-19 abril

Los cambios laborales que esperabas empezarán a producirse. Moverás ciertos hilos y acertarás. Se te presenta una excelente semana sentimental. **Te deslumbrará alguien que también se interesará en ti.** No dejes que te asalten las dudas sobre si es demasiado bueno para ser cierto.

TAURO

20 abril-20 mayo

Esta semana te sorprenderán con una buena propuesta inesperada muy válida, pues **estás en un ciclo de crecimiento económico.** Sentimentalmente, si te has pillado por alguien que sale con otra persona, aunque te jure que va a dejarla, no des ningún paso hasta que cumpla dicho juramento.

GÉMINIS

21 mayo-20 junio

Estos días **tendrás mucha inspiración y claridad mental.** Comprenderás que debes esforzarte por controlar tu temperamento cuando domina tu carácter el gemelo 'malo'. Darte cuenta y ponerle solución será muy efectivo. Recuperarás la confianza de tu pareja, que a veces no sabe por dónde pillarte.

CÁNCER

21 junio-22 julio

Posibles complicaciones sentimentales al descubrir que te has enamorado cuando solamente querías una relación sin ningún compromiso. **Cierto influjo astral está potenciando tu faceta romántica** y por ello no te conviene decidir nada hasta averiguar la verdadera naturaleza de tus sentimientos.

LEO

23 julio-22 agosto

Te sorprenderá una **propuesta inesperada en el ámbito profesional.** Tu buena fama te precede y no será la única oferta que recibas ahora. No respondas por impulso, tómate tu tiempo para estudiarlo y atar flecos. Consulta al respecto con tu pareja, quien tiene la clave para que este asunto lleve a buen puerto.

VIRGO

23 agosto-22 sept

Durante estos días necesitarás actuar con inteligencia y astucia para esquivar a ciertas personas que impiden que logres destacar. En cambio, **vivirás un excelente momento sentimental** y descubrirás que en tu pareja tienes al amigo y al amante que necesitas. Avanza ahora en esta relación.

LIBRA

23 sept-22 octubre

Vivirás una semana llena de creatividad que te resultará muy útil laboralmente. Ahora bien, no quieras imponer tus ideas, debes convencer a los demás con buenas palabras y mejores argumentos. **Podrían proponerte un viaje que debes aceptar.** En el amor, recuerda que la finalidad es ser feliz.

ESCORPIO

23 octubre-21 nov

La cercanía de la Luna Nueva es el motivo por el que estás recelosa de cuanto sucede a tu alrededor y de las personas que se relacionan contigo. Tanta desconfianza podría traerte complicaciones. Si vences estos absurdos temores, **te esperan unos días socialmente intensos y provechosos.**

SAGITARIO

22 nov-20 diciembre

Tu actitud marcará los resultados de una semana que podría resultar un tanto extraña a causa de la cercanía de la Luna Nueva. Cuida todo aquello que necesita especial atención y controla los detalles. En el ámbito del amor, **si deseas que tu relación se consolide, no te muestres muy intensa.**

CAPRICORNIO

21 dic-20 de enero

Tu signo gozará estos días de un positivo influjo astral que hará que te sientas como pez en el agua ante ciertos cambios importantes. Olvidate de ese amor pasado que te crea tanta nostalgia, pasa página porque **alguien está esperando que le des una oportunidad.** Y esa persona merece mucho la pena.

PISCIS

20 febrero-20 marzo

Estás percibiendo con preocupación cierto alejamiento de tu pareja. Son problemas ajenos a vuestra relación los que le hacen tener esta actitud extraña. Paciencia, **todo mejorará con la llegada de la Luna Nueva el día 17** y las aguas volverán a su cauce. Necesitas buscar momentos de relajación.

PERSONAJES QUE TAMBIÉN CUMPLEN AÑOS



VALERIA MAZZA



MARC MÁRQUEZ



JANE SEYMOUR



ALEJANDRA GERE



MAT DILLON

Feliz cumpleaños



Nació en Pamplona con raíces vascas y libanesas



Fue un símbolo de la Generación X en los 90

En los 90, Najwa destacaba en la música (era mítico su dúo con Carlos Jean) y las películas de Amenábar y Julio Medem.



NAJWA NIMRI

CELEBRA LOS 54 AÑOS EN LA CIMA DE SU CARRERA

La actriz disfruta de una era dorada gracias al éxito de sus últimas series, 'Respira' y 'Punto Nemo', de las que graba nuevas temporadas

De madre vasca y padre libanés, Najwa Nimri nació en Pamplona el 14 de febrero de 1972 y se mudó con 17 años a Madrid, donde dio sus primeros pasos en el mundo de la música y la interpretación. Convertida en ídolo de la generación X y el incipiente indie patrio, marcó una época gracias a sus trabajos con Amenábar y Medem. Estuvo casada cinco años con el director Daniel Calparsoro y tiene un hijo de 22 años al que ha criado sola (nunca ha revelado el padre). Tras el bombazo con 'La casa de papel', triunfa con 'Respira' y 'Punto Nemo'. **■**

La última pareja conocida de Najwa es el dj y productor musical asturiano José Mendes Vieira.



CLUB RBA

Descuentos exclusivos
suscriptores
LECTURAS

Descuentos irresistibles, cada día.



Descubre todas las ofertas en CLUB RBA



Si ya eres suscriptor activa tu cuenta en club.rba.es
Si quieres beneficiarte de estos descuentos suscríbete
en lecturas.com/oferta

Kuka&Chic

DIAMOND LUXURY STAR LIFTING CREAM MASK

*Esta crema mascarilla combina el poder de los aceites naturales con activos reafirmantes y antioxidantes de última generación. Un tratamiento avanzado para uso diario que deja la piel visiblemente más **firme, suave y luminosa** con **efecto lifting**. Estudios clínicos realizados por nuestros dermatólogos demuestran su eficacia.*

*Estudio clínico realizado con la DYNACHONDRINE, proteína de soja, ha demostrado que **AUMENTA LA PROTEÍNA DE LA JUVENTUD**, reduciendo el **ENVEJECIMIENTO**.*

*Estudio clínico realizado con la BETANIA, ofrecen resultados que demuestran un aporte adicional de un **35% de hidratación**.*



EL LUJO QUE TU PIEL SE MERECE

Descubre más sobre la revolución del cuidado desde el interior en @kuka_chic

www.kukachic.com