

# LECTURAS

LECTURAS.COM



**EXCLUSIVA**

**AITANA SÁNCHEZ-GIJÓN  
Y MAXI IGLESIAS**

## Enamorados

Viven un amor como  
el que interpretaron hace  
12 años en 'Velvet'

PVP: Península 2,90 € • Canarias 3 €



**ANTONIO BANDERAS**  
REÚNE A SU  
FAMILIA EN  
LA SEMANA  
SANTA  
DE MÁLAGA

**MIGUEL BOSÉ**  
CUMPLE 70 AÑOS  
UNA VIDA DE ÉXITOS  
Y TORMENTAS





# RADIANT

Watches & Jewels



@radiantwatchesandjewels  
www.radiant.es

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





4  
**MARTA FLICH**  
"Soy mejor desde que tengo a mi hija", cuenta la presentadora.



22  
**STELLA DEL CARMEN**  
Disfruta de la Semana Santa en Málaga con su marido.

10 a 12. **Siete días**

20. **Stephanie Cayo, la nueva ilusión de Alejandro Sanz**

Así es la ex de Maxi Iglesias que ha conquistado al cantante.

32. **Rosalía en Madrid**

Arropada por su íntima amiga Loli Bahía tras su intoxicación en Milán.

34. **Bárbara Lennie**

La nueva musa de Pedro Almodóvar.

38. **Sonsoles Ónega**

Da el último adiós a su padre acompañada por su pareja y su familia.

40. **Emilio Gutiérrez Caba**

Toda la verdad sobre Mónica Medina, su expareja.

42. **Fernando Alonso**

Se estrena como padre con Melissa Jiménez.

46. **Daniel Illescas, ganador de 'El desafío'**

"Dediqué dos años a viajar con mi abuela y cumplir sus sueños".

48. **Marta Sanahuja, la nueva jueza de 'MasterChef'**

"Siento presión por sustituir a Samantha, soy muy exigente".

52. **Miguel Bosé**

El cantante cumple 70 años.

56. **Gloria Camila**

Su relación secreta con el hijo de Raquel Bollo.

58. **No es por maldad. Por Pilar Eyre**

62. **Brigitte Bardot**

Su casa de París sale a la venta.

70 a 74. **Actualidad**

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

La eutanasia de Noelia Castillo.

94. **Pasatiempos**

97. **Horóscopo**



28  
**CHARLENE DE MÓNACO**

De blanco y con mantilla durante la visita del papa Leon XIV al clan Grimaldi.



14  
**AITANA SÁNCHEZ-GIJÓN Y MAXI IGLESIAS**  
Pareja sorpresa.

## LECTURAS Práctica

80. **Salud** Averigua tu índice de vida saludable.

82. **Nutrición** Cereales de desayuno: escógelos bien.

84. **Belleza** Descubre el sustituto natural del retinol.





**MARTA FLICH, PRESENTADORA  
DE 'DIRECTO AL GRANO'**

# “Soy mejor desde que tengo a mi hija”

Consolidada como una de las nuevas estrellas de TVE, Marta vive una etapa muy dulce junto a la familia que ha formado con el escritor y colaborador Edu Galán, con quien fue madre a los 44 años

**T**ras seis años vinculada a Mediaset, sobre todo en el programa de Risto Mejide 'Todo es mentira', Marta Flich decidió que era hora de hacer un cambio, especialmente porque ya no era feliz. Se fue sin tener ninguna oferta de trabajo sobre la mesa, pero al poco empezó a copresentar 'Directo al grano' junto a Gonzalo Miró, que ha ido consolidando su audiencia.

► **¿Cuál es la diferencia entre la Marta de 'Todo es mentira' y la Marta de 'Directo al grano'?**

-Aquí soy más amplia, tengo más color, soy más poliédrica, más feliz. Me fui de 'Todo es mentira' porque ya no era feliz. Me lo pasaba bien, había momentos de felicidad pero es como en una pareja, que me caes bien pero ya no siento las mariposas en el estómago. Cuando me fui del programa no tenía otra cosa. Me fui sin nada.

► **¿No te dio miedo?**

**“Mi hija es un regalo, me hubiera gustado tenerla muchísimo antes para conocerla muchísimos años, para estar muchísimos años juntas”**

-Me dio muchísimo vértigo. Como cuando me fui de la banca, dije que me iba y la gente no lo entendía. En este sector hay menos sillas que en un banco quizás o en una notaría, pero cuando llegas a la determinación de que necesitas algo más, que ya has terminado de crecer allí, es una mezcla de sensaciones y de intuición bien documentada. También de olfato que te dice que necesitas explorar qué hay, ya veremos si sale bien o sale mal.

► **¿Qué tal es tra-**


**bajar con Gonzalo Miró?**

-Tiene mucho sentido del humor y muy parecido al mío. Me llevo muy bien, es muy buena persona. Nos reímos mucho, que es lo principal.

► **¿Cómo es competir con el programa del que venías?**

-Cuando me ofrecieron el proyecto no sabíamos el horario, por eso nunca tuve esa cosa de que iba a competir con mis antiguos compañeros. De la misma forma que compito con Sonsoles Ónega, a la que adoro, o con Joaquín Prat. Son todos grandísimos profesionales. Ahora estoy en otro proyecto y ya está, sin más.





Marta Flich (47) estudió Económicas y trabajó hasta los 27 años en la banca. En 2019 fichó por 'Todo es mentira', donde estuvo hasta 2025. Durante su etapa en Mediaset, también presentó 'GH VIP' y 'GH DÚO'.

**“Las relaciones no son perfectas, mi pareja, Edu, y yo hemos tenido que madurar mucho, hemos cambiado muchas cosas para querernos y gustarnos más”**

**“Yo tengo horarios muy buenos y los suyos son flexibles, nos apañamos bien. Tenemos el privilegio de poder pagar a una persona que nos ayuda”**





**Marta** habla también de lo complejo que puede ser conducir un programa de actualidad: "Tuve que dar el fallecimiento de Raúl del Pozo, que es amigo. Yo había estado en la capilla ardiente. Tienes que mantenerte entera todo el programa y, cuando llegas a casa, ya te rompes".

**Un tándem ganador con Gonzalo Miró**

Todas las tardes, Marta presenta 'Directo al grano' con Gonzalo Miró.

► **Al hilo de esta decisión, decías que querías poder tener identidad. ¿Lo has conseguido?**

-Sí. Tengo más voz, siento que tengo más identidad. La identidad se construye cuando puedes desplegar tus capacidades y habilidades, en el momento en que puedes ampliar la capacidad de gestión de las cosas, o tienes más posibilidades de comunicar en un sentido más amplio, aprendes más, sueltas más de tu personalidad y la gente te conoce un poquito más.

► **Tratáis todo tipo de contenidos en el programa, a veces delicados, ¿cómo los gestionas?**

-Para hacer un buen trabajo tienes que tener una escucha muy activa. Hay días muy duros y, como ser humano, tienes que buscar una salida.

► **¿Cómo llegas a casa esos días tan duros?**

-Recientemente tuve que dar el fallecimiento de Raúl del Pozo, que es amigo. Empezamos con eso, yo había estado en la capilla ardiente. Tienes que mantenerte entera todo el programa y, cuando llegas ya a casa, ya te rompes. Aunque si te emocionas, te emocionas. Por ejemplo, cuando ha traído Paco Lobatón alguna historia de gente que está buscando a su hijo, su madre o su hermano... empatizas porque es realmente duro. Llegas a casa y, por contraste, piensas en lo afortunada que eres, te abrazas a los tuyos y pones en valor las pequeñas cosas, la salud y el amor.

► **En lo personal estás feliz y enamorada de tu marido. ¿Qué es lo que te atrajo?**

-Me enamoró él, porque me entendió desde el principio. Las relaciones no son perfectas, hemos tenidos los dos que madurar mucho y hemos te-

► **Pero no dejan de ser tus excompañeros. Querrás que les vaya bien, pero a ti que te vaya mejor.**

-Yo creo que a mí me va mejor, pero a ellos les va muy bien. Está muy bien, hay sitio para todos.

► **¿Guardas amigos en Mediaset?**

-Muchísimos.

► **¿Risto entre ellos?**

-Siempre me preguntáis por él. Hace casi un año que no estoy. Fueron seis años espectaculares, fuimos grandes amigos, pero hay amigos a los que mantienes y otros que no, como los del pueblo, por afinidades o momentos vitales que compartes y, luego, ya no. Ya está, ahora no está en mi vida.

► **¿Sin rencor?**

-Pues claro, fantástico lo vivido y nos hemos reído un montón. Hemos sido grandes compañeros y amigos, ha sido un ciclo y ya no, sin ningún drama. Esto es como lo vivo yo, como lo vive él la verdad es que no lo sé.



**“Risto y yo fuimos grandes amigos, pero hay amigos que mantienes y otros que no, compartes momentos vitales y luego ya no, ahora no está en mi vida”**

nido que encontramos en la relación, ir cambiando cosas porque nos dábamos cuenta de que nos queríamos mucho. Hemos cambiado muchas cosas para querernos más, para mejorarnos como personas y para gustarnos más. Tenemos a nuestra hija, que la amamos y es un vínculo increíble. Y nosotros como pareja nos cuidamos mucho. Nos sabemos llevar muy bien el uno al otro, nos conocemos muy bien. Lo que más me gusta de Edu es que es la persona más divertida del planeta, es culto, es fantástico, superficial y profundo cuando tiene que serlo. Me conoce muy bien, es muy respetuoso. Cuando tiene que llorar, llora y, cuando tiene que reír, que es casi siempre, ríe. Tiene un carácter muy bueno, yo soy más dramática.

► **¿La llegada de vuestra hija os puso a prueba?**

-A nosotros nos ha sumado, yo soy mejor con mi hija que sin ella, me ha aportado mucho.

► **¿Ser madre a los 44 te ha hecho vivirlo con una perspectiva diferente?**

-Sí. Me fue muy bien el embarazo, tuve un parto extraordinario, me fue todo de cine. En lo emocional era muy deseada. Para mí es un sueño hecho realidad tenerla conmigo. Sí que la madurez te hace vivir las cosas con más conocimiento de causa, con más contexto, con más expe-

“Me fui de ‘Todo es mentira’ porque ya no era feliz, me lo pasaba bien pero es como en una pareja: me caes bien pero ya no siento las mariposas en el estómago. Cuando me fui no tenía otra cosa, me fui sin nada”.







“Me gusta que en el pueblo les digan a mis padres que me ven en la tele. Están muy orgullosos”. Marta pasó su infancia en la Vall d'Uixó, en Castellón.

riencia. En mi caso ha sido positivo, aunque también te digo que me hubiera gustado tenerla muchísimo antes para conocerla muchísimos años, para estar muchísimos años juntas.

► **¿Cómo es ella?**

-Una niña feliz, despierta. Tiene mucho sentido del humor, le encanta bailar, es sociable. Todo lo bueno que te diga de ella es poco.

► **¿Sabe que su madre trabaja en televisión?**

-No es muy consciente, lo sabe aunque no le ocupa. Le da absolutamente igual. Igual se piensa que todo el mundo trabajamos en la tele.

► **¿Cómo concilias?**

-Yo tengo unos horarios muy buenos y la mayor parte del tiempo que estoy trabajando, ella está en el cole. Edu trabaja también en la tele, pero tiene horarios más flexibles y nos apañamos bastante bien. Su familia está en Asturias y la mía en mi pueblo de Castellón. Afortunadamente, tenemos el grandísimo privilegio de poder pagar a una persona que nos ayuda. Cuando se despierta mi hija, me gusta siempre estar y que me vea, verla despertarse y sonreír, y ya jugar desde bien temprano.

► **¿Tienes ganas de ser madre de nuevo?**

-No. La biología da para lo que da, soy muy consciente y hasta aquí hemos llegado.

► **¿Tus padres presumen de hija en el pueblo?**

-Sí, y además están muy contentos de que me haya podido realizar y de que sea muy feliz, que es la pretensión de todos los padres. Ellos están muy orgullosos y yo de ellos. Me dieron todas las herramientas para ser libre y para ser feliz, siendo una familia muy humilde, de recursos limitados. Hicieron todos los esfuerzos para

“Mis padres hicieron todos los esfuerzos para que pudiera estudiar, son de clase trabajadora”

“Gracias a la educación pública y a las becas pude convertirme en lo que soy”

que yo pudiera estudiar, porque ellos son de clase trabajadora. Ahorraron y gracias a la educación pública y a las becas pude coger yo ese ascensor social y pude convertirme en lo que soy, gracias a lo público. Y gracias a la conciencia de mis padres que me decían que había que estudiar. Me gusta mucho que, en el pueblo, les digan que me ven en la tele. Me gusta mucho que quieran tanto a mi madre, aunque ya la querían porque mi madre es muy sociable. Tengo una hermana mayor que también vive en Madrid, somos muy amigas.

► **¿Te gusta el pueblo?**

-Soy una chica de pueblo, me gusta mucho la naturaleza, me gusta mucho el mar y me gustan mucho las relaciones de los pueblos, la cercanía, los vecinos. Cuando llegué a Madrid, está muy guay lo del anonimato en el sentido de que vas por libre, no te conoce nadie y no te sientes juzgado. Pero también echas de menos la cercanía y esos vínculos que se establecen en los pueblos. El pueblo me gusta mucho, el aire puro, el ambiente. **■**

Por Laura Martín. Fotos: Garófano. Maquillaje y peluquería: Marisa Jiménez. Estilismo: Twinsstylist. Agradecimientos: Haikure, Weili Zheng, Miamicci, Mekkdes, Pons Quintana, Alba Conde, Alpha Studio y Hotel Inhala Garden Madrid (<https://inhalahotel.com/es>).



RBA

*Especial* **LABORES**  
*del hogar*

# MODA *de* PUNTO

**LABORES** del hogar  
*de* **PUNTO**

**75 IDEAS DE MODA**  
JERSÉIS DE PRIMAVERA Y VERANO PARA BEBÉS, NIÑOS Y MUJER

**75**  
modelos  
de primavera  
para niños  
y mujer

YA EN TU QUIOSCO



Anne Hathaway (43) y el productor Adam Shulman (44) son una de las parejas más estables de Hollywood. Se casaron en 2012 y son padres de dos niños de 10 y 7 años.



Una noche  
llena de glamour  
y diamantes

## EN VILLA ACORNATI, EL VERSALLES DE MILÁN ANNE HATHAWAY, NOCHE DE GALA EN ITALIA

A punto de estrenar la segunda parte de 'El diablo se viste de Prada', Anne Hathaway fue la estrella de la presentación de la última colección de joyas de Bulgari, en Villa Acornati, conocida como el Versalles de Milán, una fabulosa mansión del siglo XVIII situada

a 20 minutos de la ciudad. Anne brilló (de forma literal, debido al increíble collar que llevaba y a su vestido color frambuesa de Valentino, su firma fetiche) del brazo de su marido, Adam Shulman, y junto a otras estrellas como Dua Lipa o Jake Gyllenhaal.

Dua Lipa (30) lució un atrevido vestido de Balmain con sujetador al aire. Jake Gyllenhaal (45) tiene a punto de estrenar '¡La novia!' junto a Penélope Cruz.





### **KIM KARDASHIAN**

## Subasta su ropa para fines benéficos

El vesuario que Kim Kardashian (45) lució en la serie "Todas las de la ley", valorado en más de un millón de dólares y con prendas de Dior o Valentino entre otras firmas de lujo, ha salido a subasta por una buena causa. La socialité, que interpretaba a una abogada en la serie, ha explicado que todo lo recaudado se destinará a ayudar a mujeres vulnerables y sin recursos que necesiten cobertura legal. "El derecho a un abogado no debería depender del saldo en tu cuenta bancaria", ha señalado Kim, que empezó la carrera de Derecho hace seis años y está a solo un examen de poder ejercer de letrada.



### CON SU PROMETIDO

## MILEY CELEBRA 20 AÑOS DE 'HANNAH MONTANA'

Al estreno del documental 'Hannah Montana: Especial 20º aniversario' no podía faltar la estrella de la serie, Miley Cyrus, que posó en la alfombra roja junto a su prometido, Maxx Morando (27). La pareja ya está preparando su boda que, como confirmaron fuentes cercanas, "no será al estilo Hollywood" sino algo "íntimo y significativo para ellos".

### Su personaje más icónico

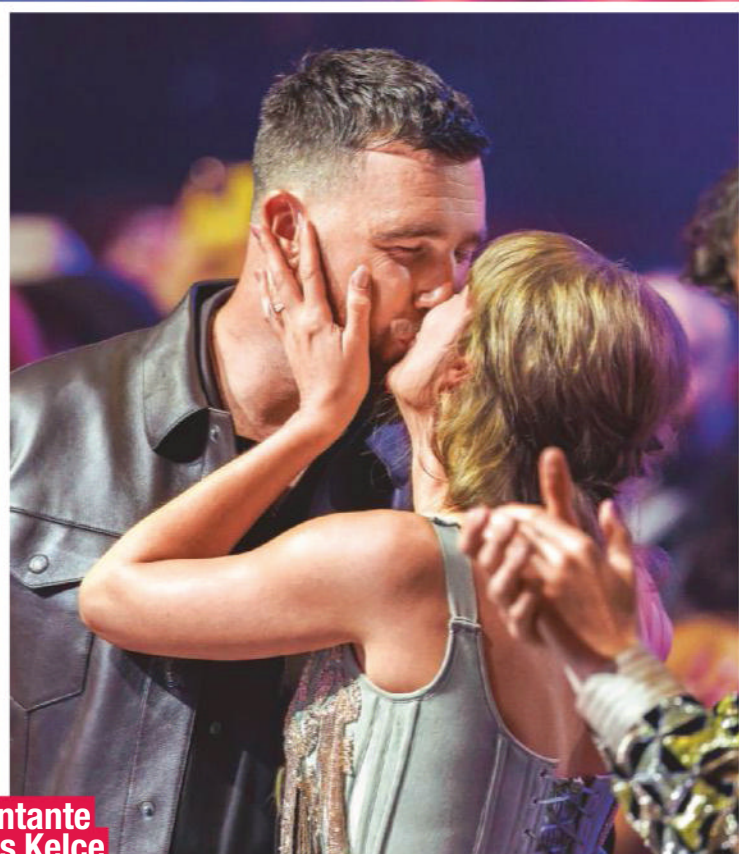


Entre 2006 y 2011, Miley Cyrus (33) dio vida a Hannah Montana, una estudiante que llevaba una doble vida como estrella del pop.





Taylor Swift (36) lució un look de Wiederhoeft para una gala de premios celebrada hace unos días. La cantante anunció su compromiso con Travis Kelce (36) el pasado mes de agosto.



La cantante y Travis Kelce se casan esta primavera



## EN VÍSPERAS DE SU BODA TAYLOR SWIFT Y SU NOVIO DERROCHAN AMOR

La cantante estadounidense Taylor Swift estuvo acompañada de su novio y futuro marido, el jugador de fútbol americano Travis Kelce en la Gala de los iHeartRadio Music Awards que se celebró en Los Ángeles. Taylor

recibió un total de siete premios, entre ellos, el de mejor artista del año. La cantante y su pareja planean casarse el próximo mes de junio en una ceremonia íntima en Rhode Island, cerca de la casa de ella.



# CLUB RBA

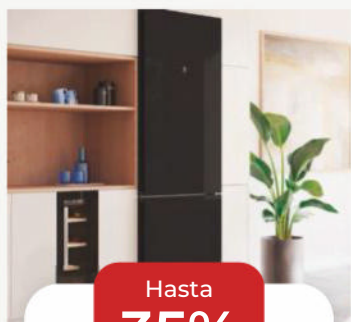
Descuentos exclusivos  
suscriptores

## LECTURAS

Descuentos  
irresistibles,  
cada día.



Descubre todas las ofertas en **CLUB RBA**



Hasta  
**35%**



Hasta  
**40%**



Hasta  
**60%**



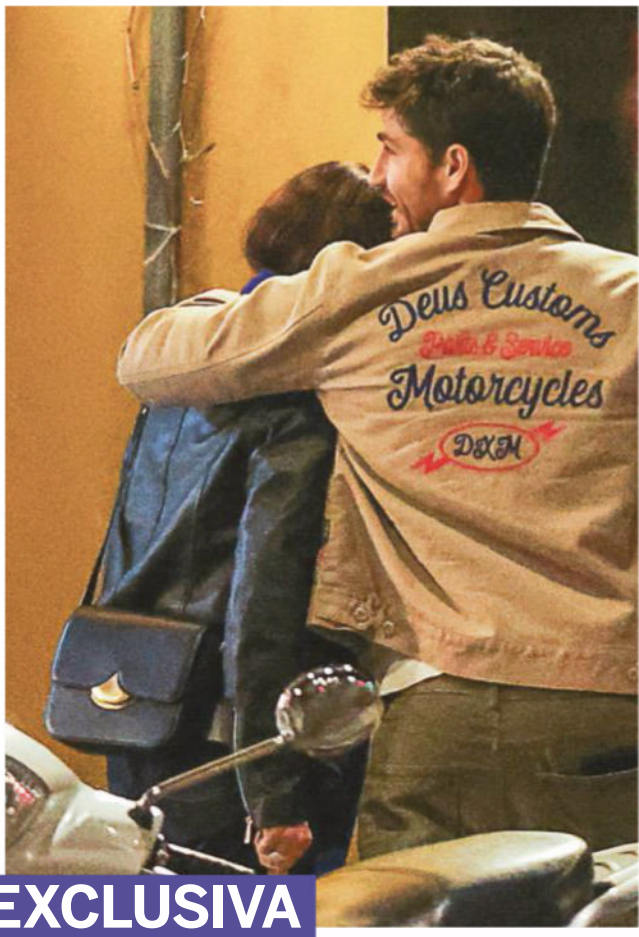
Hasta  
**50%**



Si ya eres suscriptor activa tu cuenta en **club.rba.es**

Si quieres beneficiarte de estos descuentos suscríbete  
en **lecturas.com/oferta**





**EXCLUSIVA**

**PRIMERAS IMÁGENES DE LA  
PAREJA SORPRESA DEL AÑO**

# Aitana Sánchez Gijón y Maxi Iglesias, enamorados

Doce años después de compartir un tórrido romance en la pantalla en 'Velvet', los actores viven una apasionada historia de amor

Maxi Iglesias (35) y Aitana Sánchez Gijón (57) se comieron a besos en la calle durante una de sus citas, que tuvo lugar en el centro de Madrid.





Al lo largo del paseo, él se mostró muy cariñoso con la actriz, y le besó la cabeza, un gesto de mucha ternura.

**Sobre rodar escenas con él, Aitana dijo: “Con otros chicos más jóvenes te puede dar pudor pero Maxi tiene seguridad y una cosa muy de hombre bien plantado”**

**Cuando se conocieron, en ‘Velvet’ en 2014, Aitana tenía 46 años y Maxi 23**

La pareja ha compartido años de amistad. Aitana se separó en 2020 del escultor Papin Luccadane, el padre de sus dos hijos, Teo y Bruna, aunque no lo hizo público hasta 2023.







Aitana y Maxi no se soltaron durante todo el paseo. Él fue a verla al teatro, donde Aitana representa 'Malquerida' de Jacinto Benavente.

Tras cenar en un restaurante, Maxi acompañó a la actriz a su casa, pero no entró con ella.

Hace doce años, Aitana Sánchez Gijón y Maxi Iglesias protagonizaron en 'Velvet' un tórrido romance en la pantalla que hizo las delicias del público y los fans de la serie. Ella tenía 46 años y encarnaba a doña Blanca, la estricta jefa de las costureras de las famosas galerías. Él contaba 23 primaveras y daba vida a Max Expósito, un atractivo joven con un secreto al que contrataban como dependiente y con quien doña Blanca se permitió vivir una pasión prohibida. Hoy, más de una década después, la pasión ha saltado a la realidad. Las imágenes de este reportaje muestran cercanía, complicidad y amor entre los dos actores durante varias citas en días diferentes. Una de ellas sellada con un apasionado beso.

#### NOCHE DE TEATRO

Aitana ha vuelto al teatro con 'Malquerida', la obra de Jacinto Benavente en la que da vida a Raimunda, la madre de Acacia, personaje al que ella misma interpretó a finales de los años 80. En una de las funciones se encontraba Maxi entre el público. Al finalizar la obra, Maxi esperó a Aitana a su salida y se reunieron en la recepción del teatro con un efusivo abrazo



El actor llevó a la actriz en su coche, que tenía aparcado cerca del teatro. Ya mientras caminaban, se pararon para darse un beso.





Maxi se mostró muy atento con Aitana, se conocen desde hace más de doce años.

y tomaron algo en el mismo bar del teatro. Allí guardaron las apariencias pero las miradas entre ellos no podían ocultar las ganas de estar juntos. A continuación, se dirigieron a otro bar en el centro de Madrid y luego, tras un paseo abrazados, entraron en un restaurante en el que cenaron durante un par de horas. Al salir, fueron abrazados por la espalda hasta el coche del actor, que estaba estacionado cerca del teatro. Él abrió la puerta a la actriz, demostrando su caballero-

**“Las secuencias de pasión con Maxi Iglesias las llevo con mucha alegría, es un galán fantástico, educado, respetuoso, muy contento”, dijo Aitana**



La última relación del actor fue con Ione Astondo, una directiva de una empresa de cruceros. Antes salió con la actriz peruana Stephanie Cayo, actual pareja de Alejandro Sanz.





El domingo, Aitana salió a pasear con un ramo. La actriz está con la promoción de 'Amarga Navidad', la última película de Almodóvar.

### Un tórrido romance en 'Velvet'



El tórrido romance de doña Blanca y Max Expósito hizo las delicias de los fans de 'Velvet'.



Aitana y Maxi coincidieron en 'Pasapalabra' en 2018, en el mismo equipo, además.




En 2016, Maxi fue a ver a Aitana al teatro, lo que prueba la gran admiración que siente por ella.



sidad y llevó a Aitana a su casa. En el portal se produjo un apasionado beso que fue seguido de otros. Rubricada así la romántica noche, Aitana subió a su casa y Maxi se marchó. La llegada del fin de semana reavivó las ganas de verse de nuevo. El pasado sábado, el actor llegó a la casa de la actriz sobre las diez de la noche con una botella de vino.

### PIROPOS MUTUOS

Esta relación culmina una historia de respeto mutuo y amistad que surgió a raíz de 'Velvet'. Durante la promoción de la serie, ambos se deshacían en halagos hacia al otro. Juntos protagonizaron escenas de alto voltaje y alcanzaron una gran complicidad. "La mejor experiencia que he tenido con una compañera mayor que yo ha sido con Aitana Sánchez-Gijón porque me hizo sentir que nos aportábamos mutuamente. Trabajar con ella ha sido hacer realidad un sueño", comentó Maxi. Aitana, por su parte, dijo: "Las secuencias de pasión con Maxi Iglesias las llevo con mucha alegría, es un galán fantástico, educado, respetuoso, muy contenta". Sobre la diferencia de edad entre ellos, 22 años, comentaba: "Maxi tiene una cosa muy de hombre bien plantado. Con otros chicos más jóvenes te puede dar más pudor, pero Maxi tiene seguridad y planta; y eso lima un poco esas diferencias". Aitana se separó en 2020 del escultor Papin Lucadane, padre de sus dos hijos, Bruna y Teo, aunque no se supo hasta 2023. Maxi salía con Ione Astondo desde mayo de 2025, una directiva de una empresa de cruceros. 

Por E. Cebrián. Fotos: Agencias/Redes.

El sábado, Maxi acudió a casa de la actriz con una botella de vino. El actor se convirtió en un ídolo juvenil con 'Física y química'. Recientemente explicó que sufrió bullying por parte de algunos compañeros de reparto.

**“La mejor experiencia que he tenido con una compañera mayor que yo ha sido con Aitana”**

**“Me hizo sentir que nos aportábamos mutuamente, trabajar con ella ha sido hacer un sueño realidad”, dijo Maxi sobre sus escenas de amor en ‘Velvet’**





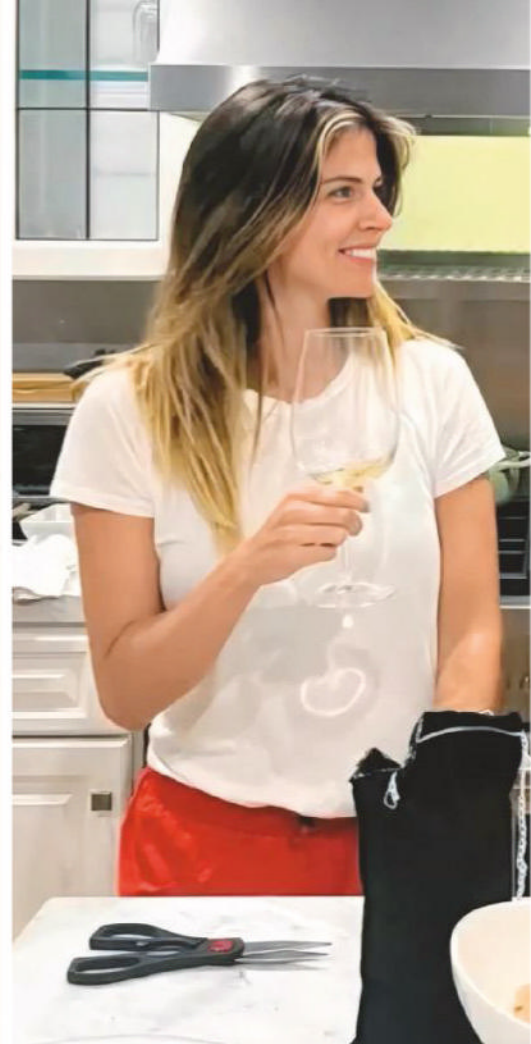
Stephanie Cayo (37) es natural de Lima y ha formado parte del reparto de títulos como la película 'Yucatán' o las series 'Club de Cuervos' y 'Los pacientes del doctor García'. Acaba de estrenar 'Doc' en Netflix.

**STEPHANIE CAYO,  
LA EX DE MAXI IGLESIAS**

# Así es la nueva ilusión de Alejandro Sanz

La actriz peruana ha acompañado al cantante de 'Corazón partió' durante su gira por Latinoamérica

Se enamoró de  
Maxi Iglesias en  
un rodaje

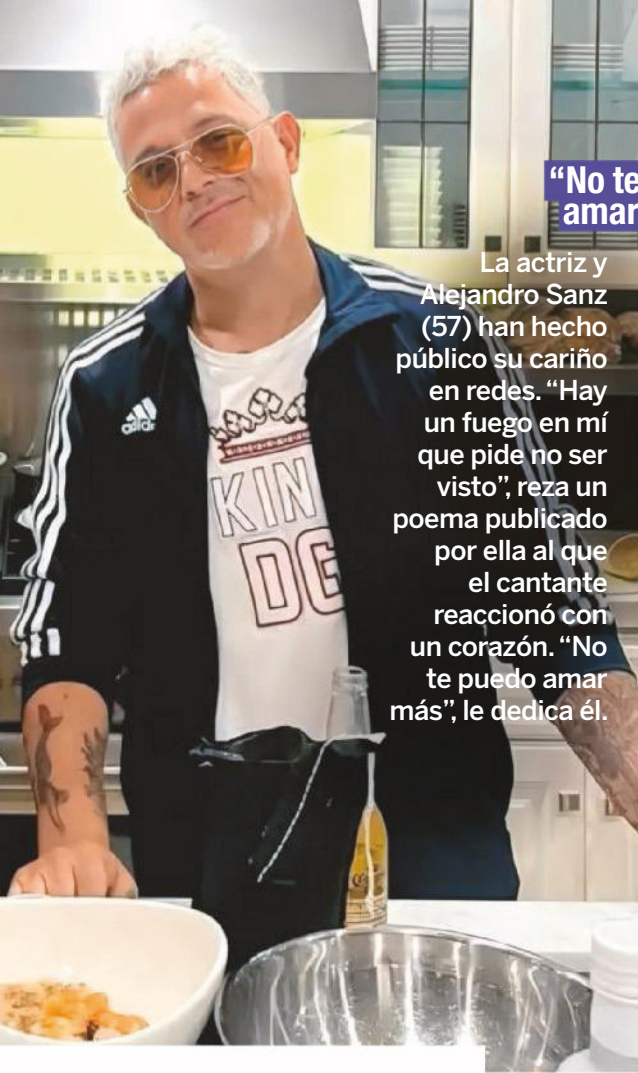


La soltería de Alejandro Sanz ha sido breve. Tan solo unos meses después de ver la luz el final de su relación con Candela Márquez tras poco más de un año juntos, el artista ya tiene nueva ilusión. La actriz peruana Stephanie Cayo, conocida por su trabajo en películas como 'Yucatán' o la serie 'Doc', reciente estreno de Netflix, se ha convertido en su mejor compañera de gira a su paso por Latinoamérica. Un beso durante un concierto del



Stephanie y Maxi Iglesias (35) se conocieron en 2021 durante el rodaje de la película 'Hasta que nos volvamos a encontrar'. En 2023 confirmaron su ruptura definitiva.





## “No te puedo amar más”

La actriz y Alejandro Sanz (57) han hecho público su cariño en redes. “Hay un fuego en mí que pide no ser visto”, reza un poema publicado por ella al que el cantante reaccionó con un corazón. “No te puedo amar más”, le dedica él.



Stephanie ha sido musa de los desfiles de la firma nupcial Rosa Clará. En 2018, la actriz eligió un diseño de la marca para su boda con el empresario Chad Campbell, de quien se separó tres años después.

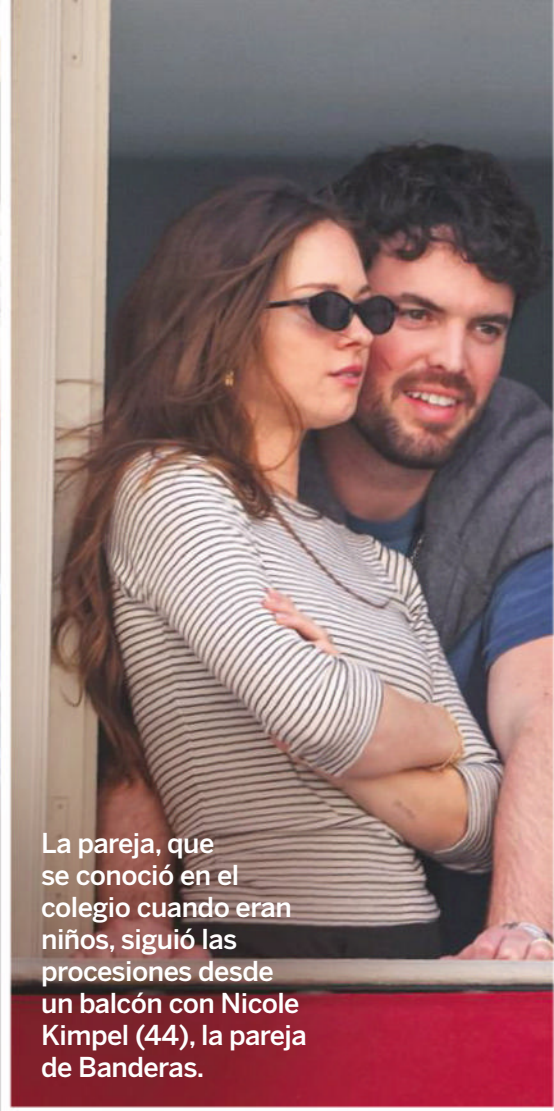
madrileño en Guayaquil, Ecuador, confirmó el acercamiento. “Es algo que quiero cuidar por lo bonito que es”, ha confesado ella, abogando por mantener una relación discreta.

### ENTRE FOCOS Y ROMANCES

Stephanie, que es 20 años menor que Alejandro, se ha criado en Lima con dos hermanas actrices. En 2018 se casó con el empresario estadounidense Chad Campbell, de quien se separó tres años después. En 2021 conoció a Maxi Iglesias durante el rodaje de la película ‘Hasta que nos volvamos a encontrar’ y salieron juntos hasta 2023. Con Alejandro lleva semanas intercambiando mensajes de cariño en redes. “Espectacular, gordita bella” y “no te puedo amar más”, le ha dedicado él. “Hay un fuego en mí que pide no ser visto”, reza un efusivo poema publicado por ella, al que el cantante reaccionaba con un corazón. **📌**

Por A. Monterrubio. Fotos: Agencias/Redes.





La pareja, que se conoció en el colegio cuando eran niños, siguió las procesiones desde un balcón con Nicole Kimpel (44), la pareja de Banderas.

**CINCO MESES DESPUÉS  
DE SU BODA ESPAÑOLA**

# Stella del Carmen, fiel a la Semana Santa de Málaga

La hija de Antonio Banderas viajó desde Estados Unidos con su marido para arrojar al actor

Stella del Carmen (29) y Alex Gruszynski (29) reunieron en octubre a grandes estrellas de Hollywood en su romántica boda en un monasterio del siglo XII en Valladolid.





Antonio Banderas (65) ejerció un año más de mayordomo del trono de la Virgen María Santísima de Lágrimas y Favores. El actor sufrió un infarto en 2017 que le hizo dejar atrás su vida en Hollywood.

Un año más, Antonio Banderas ha sido fiel a su cita con la Semana Santa malagueña, rodeado de su pareja, Nicole Kimpel, y de su hija, Stella Banderas, que junto a su marido, Alex Gruszynski, regresaba a España cinco meses después de su romántica boda en Valladolid. Antonio ejercía de nuevo de mayordomo del trono de la Virgen María Santísima de Lágrimas y Favores. Un sentido momento que el actor vive cada año con fervor y del que ha ha-

**“Nunca he sido tan feliz como ahora”, dice Banderas, que revela que sus compañeros de cofradía le llaman ‘José Hollywood’**

**“La Semana Santa me une a mi tierra, a mis raíces, a mi identidad”**

**“El infarto fue la mejor advertencia de mi vida y me hizo volver a Málaga. Entendí que Hollywood no era mi sitio, mi vida está aquí”, dice Banderas**





Cayetana Guillén Cuervo (56), que perdió a su madre, Gemma Cuervo, el pasado 14 de marzo, disfrutó de la Semana Santa malagueña junto a Nicole Kimpel, que es fiel a esta cita desde hace años.



## Cayetana Guillén-Cuervo ha reaparecido en Málaga tras la muerte de su madre

blado en una entrevista en el diario The Times. “La Semana Santa me une a mi tierra, a mis raíces, a mi identidad”, ha dicho Banderas, que ha contado cómo el infarto que sufrió en 2017 marcó su decisión de dejar atrás su frenética vida en Hollywood para regresar a casa. “El infarto fue la mejor advertencia de mi vida y me hizo volver a Málaga. Entendí que Hollywood no era mi sitio, mi vida está en Málaga”, ha dicho el actor. “Aquellos cam-





María del Monte (63) viajó desde Sevilla para ser fiel a su cita con El Cautivo. La cantante no estuvo acompañada en esta ocasión por su mujer, Inmaculada Casal (62).

Irene Rosales (34) vivió su primera Semana Santa en Sevilla tras su separación de Kiko Rivera. Lo hizo con sus hijas y su nuevo amor, Guillermo.



bió mi manera de ver la vida. Me enfrenté a la muerte y eso me hizo mirar atrás”, añade. Banderas estaba en la cima del cine, rodaba una película tras otra y vivía a caballo entre Estados Unidos y Londres. “Me había refugiado en el trabajo”, reconoce el actor, que además de dejar de fumar, decidió poco a poco desprenderse de su casa en Estados Unidos y de la mansión en la que vivía con Nicole Kimpel en Cobham, a pocos kilómetros de Londres.

#### UN SUEÑO HECHO REALIDAD

La pareja se instaló definitivamente en Málaga, donde el actor hizo realidad uno de sus grandes sueños en 2019, el Teatro Soho de Málaga. “Nunca he sido tan fe-



“La Semana Santa en Sevilla es mágica”, dijo Fran Rivera (52) que la disfrutó con Lourdes Montes (42) y sus dos hijos mayores, de 9 y 6 años. El pequeño, de un año, no les acompañó.





El domingo, justo un día después de celebrar su 40 cumpleaños, Amaia Salamanca derrochó elegancia y estilo en la Semana Santa de Sevilla con un conjunto de Mon&Pau.



Rosaura Varo (47) con dos de los tres hijos que tiene con Amaia Salamanca. Los niños ejercieron de nazarenos en la procesión del Domingo de Ramos en Sevilla.



Una imagen de la Hermandad del Prendimiento. Una de las muchas procesiones que se viven estos días con fervor en la ciudad de Málaga.



## Eva González vivió su primera Semana Santa de nuevo enamorada junto a Nacho

liz”, asegura hablando de este gran proyecto. “Enfrentarme a la muerte, me hizo reflexionar y darme cuenta de que, en realidad, soy actor de teatro. Surgió la oportunidad de comprar este local, un antiguo cine en mal estado y lleno de amianto. Era horrible. Así que lo vacié y construí dentro de su estructura”, dice.

### UN DIVERTIDO MOTE

Hoy, Banderas es un empresario en su tierra y un vecino más que vive con fervor todas sus tradiciones. “Sigo conectado con mis raíces, mi barrio, mi gente. No he perdido ese vínculo con los años. Al contrario”, ha explicado el actor, que ha revelado el mote que le han puesto sus compañeros cofrades. “Me llaman ‘José Hollywood’”, cuenta. **L**

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Agencias.



### Un Domingo de Ramos muy romántico

La pareja se mostró muy cómplice durante la comida que compartieron con unos amigos.

Eva González (45), que este mes de marzo recibió emocionada la Medalla de Andalucía, disfrutó del Domingo de Ramos con su nueva pareja, Nacho (35). Lecturas desveló su relación el pasado mes de octubre.





**Carlota (39)** estaba radiante a pesar del negro que exigía el protocolo. Su mantilla y el look eran de Chanel, igual que el de su madre, Carolina.

**TODAS DE RIGUROSO NEGRO  
MENOS CHARLENE**

# Carlota se pone la mantilla para recibir al Papa

Los Grimaldi se pusieron sus mejores galas para la primera visita papal al Principado en siete siglos





**Charlene hizo uso del 'privilege du blanc', una norma que permite vestir de blanco a las reinas de países católicos**

**Gabriela pudo ir de blanco también porque, al ser menor de edad, las reglas son más flexibles**

**Firma histórica bajo la mirada de Grace Kelly**

En el Palacio del Príncipe, León XIV firmó el libro de honor. Tras él, un imponente cuadro de Grace Kelly, con quien comparte su nacionalidad estadounidense.

**G**ran cita histórica la que tuvo lugar el fin de semana en Mónaco con la visita del Papa León XIV al Principado. La última vez que un Papa había pisado La Roca, como se conoce popularmente al país, fue en 1538. La llegada de León XIV convirtió Mónaco en un desfile de mantillas de alta costura y en negro, como exige el protocolo, con Carlota y Carolina fieles a Chanel y Beatrice Borromeo de Dior. Entre todas, destacó la princesa Charlene, que hizo uso del conocido 'privilege du blanc', una concesión pontificia re-





**Charlene (48)** fue conjuntada con su hija. Ambas llevaban sendos abrigos blancos de Ellie Saab. Jacques iba muy elegante, también a juego con su padre.




servada únicamente a algunas reinas y consortes de países católicos. Charlene dio un paso más allá y también vistió de blanco a su hija Gabriella. Las herederas no pueden hacer uso de este privilegio pero Charlene aprovechó que las reglas eran un poco más laxas al no ser una audiencia oficial en el Vaticano y que Gabriella es menor de edad.

#### **UNA VISITA FUGAZ**

Este es el segundo viaje internacional de León XIV, tras el que realizó a Turquía y Líbano a finales de 2025, desde que fue nombrado Papa el 8 de mayo del año pasado.





Charlene y Alberto (68) en la primera fila de la misa en la Catedral de la Inmaculada Concepción con otros representantes y fieles monegascos.




Estefanía (61) y Carolina (69), de negro y con mantilla, como exigía el protocolo, no faltaron a la multitudinaria misa en el Estadio Louis II.

Misa multitudinaria en un estadio de fútbol



Beatrice Borromeo (40) y Pierre Casiraghi (38) durante la misa. A la misa faltaron dos hijos de Carolina, Pierre, el mayor, y Alexandra, la menor. Andrea se encontraba en Brasil de vacaciones con su familia.

La de Mónaco fue una visita fugaz pero cargada de actos. El pontífice llegó en helicóptero sobre las ocho de la mañana y fue recibido con honores por Alberto y Charlene. Luego se trasladaron al Palacio, donde León XIV conoció a los mellizos y salieron a saludar desde el balcón. El papamóvil lo llevó a la Catedral de la Inmaculada Concepción donde se reunieron ya todos los Grimaldi para asistir a la misa. La visita culminó con otra misa multitudinaria en el Estadio Louis II. A las 17:30, el helicóptero del Papa partió de nuevo al Vaticano. 

Por E. Cebrián. Fotos: Agencias.



**OFRECE CUATRO  
CONCIERTOS EN LA CAPITAL**

# Rosalía, en Madrid arropada por Loli Bahía

Recuperada de la intoxicación que la obligó a suspender su concierto en Milán, la artista disfruta de la ciudad con su amiga



**Su impactante  
imagen en la  
ambulancia**

Rosalía compartió esta fotografía en la ambulancia agradeciendo al público de Milán su comprensión tras suspender su concierto.







Antes del primer concierto en Madrid, Rosalía (33) y Loli Bahía (22) dieron un paseo por la Casa de Campo.

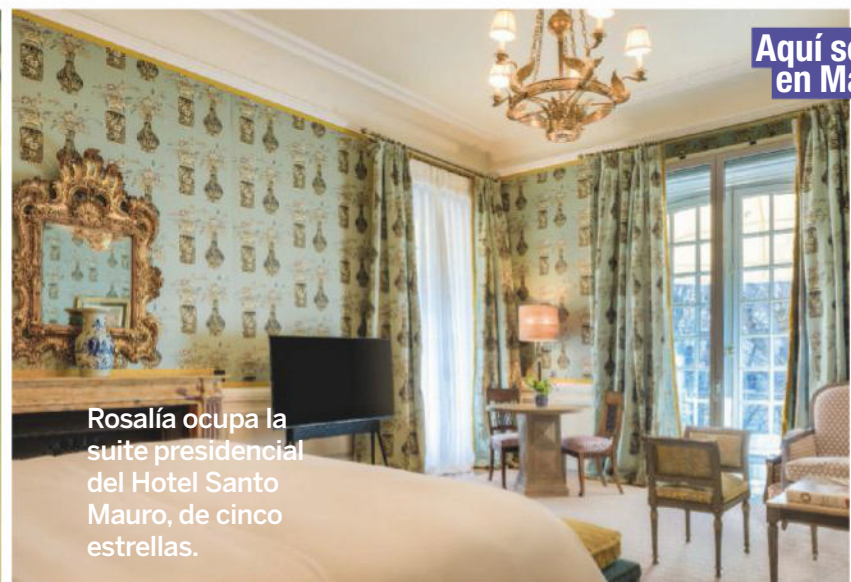
**R**ecuperada ya de la intoxicación alimentaria que la obligó a suspender su último concierto en Milán, Rosalía ha retomado ya su gira mundial 'Lux' en Madrid. A pocas horas de volverse a subir al escenario en el que ha sido el primero de los cuatro conciertos que ofrece en la ciudad, la cantante se dejaba ver en compañía de su inseparable Loli Bahía. La modelo francesa de origen argelino, que no se ha separado de ella desde que inició la gira en Lyon, salió con la cantante a disfrutar del sol y del buen tiempo a la Casa de Campo, en las afueras de la ciudad. Rosalía se aloja durante su estancia en la capi-

tal en la suite presidencial del Hotel Santo Mauro, un exclusivo alojamiento de cinco estrellas. Alejadas del bullicio de la ciudad y cogidas de la mano, Rosalía y Loli compartieron su paseo con algunas amigas que la cantante tiene en la ciudad. "Estoy muy bien, con muchas ganas de volver al escenario", aseguró la artista, que después del paseo compartió un almuerzo con Loli en un restaurante libanés. Tras su paso por Madrid, la cantante regresará ilusionada a casa, a Barcelona, donde el 13 de abril ofrece el primero de los cuatro conciertos que ha programado en el Palau Sant Jordi. **L**

Por S. Quiroga. Fotos: Europa/Gtres/Redes.



Loli Bahía, una de las top models del momento, y Rosalía son grandes amigas. De origen argelino, nació en Lyon y ayudó a Rosalía con el árabe en el tema 'La yugular' de 'Lux'.



Aquí se aloja en Madrid

Rosalía ocupa la suite presidencial del Hotel Santo Mauro, de cinco estrellas.







**Su salto  
con Pedro**

En 'Amarga Navidad', Bárbara da vida a Elsa, una directora de cine que es un alter ego de Pedro Almodóvar. Ya tuvo un pequeño papel en 'La piel que habito' del director manchego.

**PROTAGONISTA DE  
'AMARGA NAVIDAD'**

# Bárbara Lennie, la nueva musa de Pedro Almodóvar

Nació en España y pasó su infancia en Argentina, de donde es originaria su familia, que vivió los estragos de la dictadura de Videla



**Los militares secuestraron y torturaron a sus abuelos paternos y a una de sus tías, a otra la hicieron desaparecer**

**Tiene una medio hermana por parte de padre que nació mientras la madre estaba secuestrada por los militares**

**B**árbara Lennie trabajó con Pedro Almodóvar hace años, en 'La piel que habito' pero tenía un papel pequeño. Es ahora, con 'Amarga Navidad', que la actriz se ha convertido en chica Almodóvar de pleno derecho. Formar parte del anhelado universo del manchego es el culmen de una carrera muy sólida en la que ha sabido alternar películas independientes con éxitos más comerciales. La parte más desconocida de su biografía son sus orígenes argentinos y el sufrimiento de su familia paterna a manos de la dictadura de Videla.

Bárbara empezó a hablar de estos acontecimientos a raíz de la publicación del libro 'La llamada', de Leila Guerriero, que trata sobre la primera mujer del padre de Bárbara, Silvia Labayru, que fue secuestrada por la dictadura y tuvo a su hija Vera, la hermana mayor de Bárbara, durante el cautiverio.

#### **UNA TRAGEDIA ARGENTINA**

Los padres de Bárbara, Alberto y Gloria, se conocieron en España y ella nació en Madrid. Con tres meses, se fueron a Buenos Aires, donde Bárbara vivió hasta los seis años. La actriz ha-

**Ganó el goya con 'Magical Girl'**

En 2014, Bárbara consolidó su lugar en el cine español al ganar el goya a mejor actriz con 'Magical Girl'







### **'Las trece rosas'**

Formó parte drama histórico inspirado en una historia real sobre trece jóvenes fusiladas por la dictadura de Franco.



### **'Los renglones torcidos de Dios'**

Encarnó a una investigadora privada que se infiltra en un psiquiátrico.



### **'Amarga Navidad'**

En la última de Almodóvar es una directora de cine que se refugia en el trabajo para superar un duelo.





## Tiene muy buena relación con las hijas de su pareja, que son las hijas de Bimba Bosé, y estuvo muy presente para ellas cuando la modelo falleció

bla de una infancia en Buenos Aires muy feliz, en una gran casa rodeada de su familia en la que ignoraba la tragedia que escondían sus abuelos y su padre. Alberto Lennie y su primera pareja, Silvia Labayru, formaban parte del grupo de guerrilla los Montoneros. En 1976, Silvia fue secuestrada por los militares, que la llevaron a un centro de tortura de la dictadura. Silvia estaba embarazada de cinco meses.

### UNA VIDA MARCADA

En enero de 1977, un grupo de las Fuerzas Armadas entró de nuevo en casa de los Lennie. Buscaban a Cristina, una de las hermanas del padre de Bárbara, que también formaba parte de la misma guerrilla, pero no la encontraron. Los militares se llevaron a sus abuelos y a su tía Sandra, de 17 años, y fueron torturados. Su tía Cristina nunca apareció. “La política es parte de mi identidad. Mi familia lo ha atravesado casi todo. Mi tía es una desaparecida. Mi otra tía tuvo que exiliarse a Brasil, vive allí. Mis abuelos han estado secuestrados, mi otra tía también fue torturada”, reveló en una entrevista a El País. Silvia dio a luz mientras aún estaba en cautiverio a Vera, la medio hermana mayor de Bárbara. Los militares la entregaron a la familia del padre de Bárbara pero



Su padre, Alberto Lennie, con su primera pareja, Silvia Labayru, y su medio hermana, Vera, nacida durante el secuestro de Silvia por los militares argentinos.

### Sus relaciones más importantes



Jonás Trueba fue su primer amor. La dirigió en ‘Todas las canciones hablan de mí’.



Su actual pareja es Diego Postigo, con quien tiene una hija que nació en 2022.

aún tardarían un año en liberar a Silvia. Tras conseguir la libertad, se reencontró con el padre de Bárbara y la niña en Madrid, pero se separaron un tiempo después.

### SU GRAN ORGULLO

Bárbara está unida desde hace nueve años a Diego Postigo, con quien tiene una niña que nació en 2022. Tiene una gran relación con las dos hijas que el fotógrafo tuvo con Bimba

Bosé, Dora, de 20 años, y una adolescente de 15 años. La actriz quiso estar muy presente para ellas cuando su madre falleció. “Me siento orgullosa de haber aportado a su vida. Ahora son mayores. Dora ya vive sola, viene a comer, a ver a la enana. A la pequeña aún la siento muy cachorra mía, de algún modo la he criado”, comentaba en La Vanguardia. **■**

Por E. Cebrián. Fotos: Agencias/Redes.

En la quinta temporada de ‘Amar en tiempos revueltos’ dio vida a Rosa Fernández, una aspirante actriz.





Juan Montes,  
su pilar estos  
difíciles días

Sonsoles ha estado apoyada en todo momento por el ejecutivo Juan Montes, con quien sale desde 2023.



**ARROPADA POR SU PAREJA**

# Sonsoles Ónega da el último adiós a su padre

Amigos y familia estuvieron con ella y sus dos hermanos en el funeral del periodista Fernando Ónega, que falleció el pasado 3 de marzo

Sonsoles Ónega (48) acudió a la misa después de su programa. La presentadora tenía una relación muy cercana a su padre, que además era su maestro en el periodismo.





Muy unida a la viuda de su padre

Sonsoles Ónega y sus dos hermanos, Cristina y Fernando, despidieron con una emotiva misa funeral a Fernando Ónega, que falleció el pasado 3 de marzo a los 78 años. La mirada de la periodista a su llegada a la iglesia de San Juan de la Cruz revelaba la gran tristeza por la que transita estos días. Sonsoles estuvo especialmente

arropada por su pareja, Juan Montes, su pilar en estos momentos difíciles. También se pudo ver la emoción compartida con Ángela Rodrigo, la viuda de su padre, y madre de Fernando. Al acto no faltaron rostros de la política y el periodismo, ámbitos en los que el padre de Sonsoles era respetado y muy querido. **L**

Por E. Cebrián. Fotos: Agencias.



Ángela Rodrigo estuvo junto al periodista los últimos 26 años y es la madre de su tercer hijo, Fernando. Hace unos años le salvó la vida a su marido al donarle un riñón.



Cristina (50), la hermana mayor de Sonsoles, fruto como ella del primer matrimonio del periodista con Marisol Salcedo.



Fernando (22), el hermano pequeño de Sonsoles y Cristina, llevaba un retrato de su padre que presidiría la misa.



Mónica Medina era muy fan de Emilio Gutiérrez Caba y lo conoció cuando hizo de extra en una película con él. Tuvieron una relación en los 90 que duró una década y, tras la ruptura, ella siguió viviendo en un piso que él compró en 2004.

**MÓNICA MEDINA**

# Toda la verdad sobre la ex de Emilio Gutiérrez Caba

Mónica se niega a abandonar el piso del actor a pesar de conocer los problemas económicos de este y tener siete pisos y casas en Madrid y la Comunitat Valenciana

**E**l conflicto entre Emilio Gutiérrez y su expareja, Mónica Medina, por el piso del actor en el que esta reside desde hace veinte años no parece tener un final cercano. Después de conocerse que el actor le había pedido vía burofax a su ex que abandonara el inmueble, Mónica, que afirma que Gutiérrez Caba le regaló el piso, ha visitado la tele en varias ocasiones para exponer los motivos por los que se niega a abandonar la que ella considera que es su casa.

## LE PIDE 80.000 EUROS

Mónica se mantiene firme en su decisión a pesar de la información que destapó LECTURAS la semana pasada sobre los problemas económicos del actor, que ha llegado a deber 330.000 euros a Hacienda y necesita vender el piso en el que reside Mónica para poder tener liquidez. Ella pide al actor que le devuelva los 80.000 euros que, según dice, ha invertido en reformas de la casa. Como solución al conflicto, también ofrece al actor comprarle el piso por el mismo precio que él pagó cuando lo compró, hace veinte años. "Si Emilio está con el agua al cuello y no me puede pagar lo que me debe, yo puedo esperar. Que me eche no es un solución, es una subsanación, que me devuelva el dinero cuando venda el piso", dice.

## LOS PLANES DE MÓNICA

La primera petición para que abandonara el piso se hizo hace cuatro años, con un burofax. En noviembre de 2022, el actor le mandó otro burofax donde se le ofrecían ventajas para abandonar la casa y una comisión si ella ayudaba a vender el piso. El año pasado, Emilio le dio dos meses para que lo dejara y le ofreció 5.000 euros.



## Mónica tiene alquilado un piso en el barrio de La Latina: “Lo compré con 25 años por 700.000 pesetas y como de eso”

“Con eso no tengo ni para mover dos sillas”, dice Mónica. Ella había solicitado un abogado de oficio para que le lleve todo este asunto, algo que suelen hacer las personas que están en situación de vulnerabilidad. El Colegio de Abogados ha rechazado esta petición porque Mónica no ha acreditado insuficiencia de recursos. Es más, tal y como desveló ella misma, tiene un piso alquilado en el cotizado barrio de La Latina de Madrid. “Lo compré y lo tengo alquilado desde mis 25 años, yo como

de eso. Nunca me ha gustado esa zona porque sales de casa y te encuentras con vacas y ovejas”, explicó. Según desvelaron en ‘Y ahora Sonsoles’, Mónica tiene un total de siete inmuebles: tres viviendas en Madrid y cuatro en la Comunitat Valenciana. Mónica alega que, para ella, irse a la Comunitat Valenciana es como irse “al exilio” y explica que tiene “un plan”: “El plan A es que Emilio pague las deudas y yo me quede en el piso. El B sería irme a la Comunitat Valenciana, al exilio, a un lugar que no tiene ni supermercado, eso sí, hay playa. Yo, ahora mismo, no quiero vivir en la Cava Baja [su piso en el barrio de La Latina] y no me puedo permitir comprar el piso de Emilio al precio actual”. **L**

Por E. Cebrián Fotos: The Objective/Redes.



Según pudo saber Lecturas, Emilio Gutiérrez Caba (93) ha llegado a tener una deuda con Hacienda de 330.000 euros

ufesa  
Feel like home



NUEVO ROBOT DE COCINA  
*TotalChef RK10*

Tu robot con  
alma de **Chef**

2400 W Potencia máxima

Conexión Wi-Fi

Pantalla Digital

Accesorios incluidos

Descubre más en [ufesa.es](http://ufesa.es)





Melissa Jiménez (38) y Fernando Alonso (44) se conocieron en los circuitos de la Fórmula 1, él es piloto y ella es reportera deportiva.

**PARA LA PERIODISTA  
ES SU CUARTO HIJO**

# Fernando Alonso se estrena como padre con Melissa Jiménez

El feliz nacimiento sella una discreta relación que nació en las pistas de la Fórmula 1 hace tres años



Melissa le ha entrevistado en varias ocasiones



Es habitual ver a Melissa, que es reportera del canal especializado DAZN, entrevistando a Fernando durante algún Gran Premio.

Fernando Alonso se ha estrenado como padre junto a Melissa Jiménez. La pareja dio la bienvenida a su primer hijo el pasado miércoles 25 de marzo, sellando así por lo alto una relación que empezó hace tres años. En el caso de la periodista es su cuarto hijo, ya que tiene tres niños de su matrimonio con el futbolista Marc Bartra.

#### UNA AUSENCIA NOTABLE

El asturiano tenía previsto viajar a Japón para participar allí en el Gran Premio de Fórmula I, pero Aston Martin, la escudería en la que participa, informó ese día que el piloto no podría estar en Suzuka por “motivos

**Su relación se conoció en 2023, al ser fotografiados juntos en Mónaco, donde él vive, pero tardaron dos años en oficializarla**

familiares personales”. En el breve comunicado compartido por la escudería en redes, confirmaban que “todo está bien”, para no generar preocupación entre sus seguidores. La prensa internacional, con la BBC al frente, no tardó en confirmar que la ausencia del piloto en la ciudad japonesa se debía al nacimiento de su primer hijo.

#### UN SUEÑO CUMPLIDO

Melissa y Fernando se conocieron en 2022, cuando ella fichó por el canal especializado en deportes DAZN. Melissa era uno de los rostros más populares del periodismo deportivo, conocida por cubrir los torneos de Moto GP. Fernando, dos veces campeón del mundo de Fórmula I, era uno de los muchos pilotos que ella tendría que entrevistar tras fichar por dicho canal. En mayo de 2023 se vio su primera imagen juntos, en Mónaco, donde el piloto tiene fijada su residencia. Él posaba con una fan y a Melissa se la veía de

**Fernando dijo: “Quiero tener una familia. Es el mayor sueño de mi vida, pero no lo he conseguido por mi forma de vivir”**

fondo con una de sus hijas. A raíz de esta imagen ya surgieron los comentarios que apuntaban a que también se les había visto juntos en Barcelona. Ellos han querido llevar siempre su relación de la forma más discreta posible, y no fue hasta diciembre del año pasado que se decidieron a compartir una imagen juntos. Con el nacimiento de su primer hijo, Fernando ha podido cumplir el mayor sueño de su vida. En 2023, el piloto confesaba: “Quiero tener una familia. Es el mayor sueño de mi vida, pero no lo he conseguido por mi forma de vivir”. El piloto llegó a reconocer que ya casi había tirado la toalla en lo de intentar compaginar



Melissa es uno de los rostros más populares del periodismo deportivo. Durante mucho tiempo fue reportera de Moto GP. En 2014, cubriendo un torneo en Montmeló, conoció al futbolista Marc Bartra, el padre de sus tres hijos mayores.

su carrera con la paternidad. Algo que le fue imposible con sus relaciones anteriores. Sus parejas más conocidas han sido Raquel del Rosario, con la que se llegó a casar en secreto en 2006, Lara Álvarez, con la que rompió porque sus agendas eran incompatibles – ella presentaba ‘Supervivientes’ desde Honduras–, y Linda Morselli, ex del motociclista italiano Valentino Rossi.

#### LA OTRA FAMILIA DE MELISSA

Melissa conoció a su otro gran amor también en las pistas, en este caso de Moto GP, durante un torneo al que el futbolista Marc Bartra, que por entonces jugaba en el Barça, iba como público y ella para trabajar. Durante los ocho años que duró su relación tuvieron tres hijos. Ella mejor que nadie conoce las exigencias de una carrera deportiva y lo difícil que puede ser encontrar estabilidad, ya que durante su matrimonio con Bartra, que ahora milita en el Real Betis, en Sevilla, tuvieron que mudarse a Alemania, pues él jugó en el Borussia Dortmund. **L**

Por E. Cebrián. Fotos: Agencias/Redes.

Tres niños con Marc Bartra

De su matrimonio con el futbolista, que duró hasta 2022, tiene tres hijos: una niña de 10 años, otra de 8 y un niño de 7.







**Raquel del Rosario, su primer amor**

La cantante de El sueño de Morfeo y el piloto se casaron en secreto en 2006, en 2011 se separaron.



**Lara Álvarez, su amor más mediático**

Fernando estuvo vinculado dos años a Lara Álvarez, entre 2014 y 2016. Sus agendas hicieron inviable su relación.



**Linda Morselli, otro amor duradero**

Linda Morselli (37), ex de Valentino Rossi, era modelo y azafata. Estuvieron juntos de 2016 a 2021.



Fernando Alonso ha ganado dos veces el Mundial de Fórmula 1. Aunque tiene una casa en su Asturias natal, reside en Mónaco.



**DANIEL ILLESCAS, GANADOR  
DE 'EL DESAFÍO'**

# “Dediqué dos años a viajar con mi abuela y cumplir sus sueños”

El influencer nos habla de  
la doble alegría de ganar  
el concurso con su abuela  
Carmen en el plató



**Comparte sus  
experiencias  
juntos en la red**

Daniel (33) ha ayudado a su abuela a cumplir sueños como bañarse en el Caribe, visitar Japón, montar en un coche de carreras o volar en paramotor. Dani tuvo un romance con Laura Matamoros (33) en 2019 y desde hace cinco años sale con la modelo Katia Gutiérrez-Colomer (24).





## “Me apetecería ser padre pero no es el momento, mi chica es muy joven todavía”

**T**ras una ajustada final, Daniel Illescas se proclamaba vencedor de la sexta edición de ‘El desafío’. El influencer reconoce que en su victoria han sido fundamentales dos mujeres: su pareja, la modelo Katia Gutiérrez-Colomer, y su abuela Carmen, con quien vivió de adolescente tras la convulsa separación de sus padres.

### ►¿Cómo te sientes como flamante ganador?

-No puedo estar más feliz.

### ►¿Qué compañero te ha sorprendido?

-María José Campanario, que se ha enfrentado a grandes retos como el fuego.

### ►¿Cómo ha vivido tu abuela Carmen todo esto?

-Es un orgullo poder tenerla cerca de mí. Que pudiera verlo en primera persona es un sueño cumplido porque veíamos juntos el programa.

### ►Habéis vivido y viajado mucho juntos.

-Estuvimos dos años cumpliendo todos sus sueños. Por problemas de salud ya no puede viajar tanto, pero seguimos cumpliendo sueños como verme ganar un programa y que esté en el plató.

### ►Cuando tus padres se separan te vas a vivir con ella, ¿te marcó?

-Lo tengo como un aprendizaje. Siempre he sido muy buscavidas, son circunstancias que no dependen de ti y tienes una edad que no sabes por dónde tirar. Ese sufrimiento ha merecido la pena para construir lo que soy.

### ►¿Cómo ha vivido tu chica tu triunfo?

-Ha sido mi gran pilar. Es la

El influencer marcó un hito en el programa tras pasar casi 5 minutos sumergido y batir el récord histórico de la prueba de apnea.



“Es un orgullo tener a mi abuela cerca de mí”

persona que más de cerca lo ha vivido y sufría más que yo. Este triunfo se lo dedico a ella.

### ►¿Tenéis ganas de pasar por el altar?

-Nos llevamos ocho años, ella es muy joven. Lógicamente, en un futuro nos encantaría.


### ►¿Te apetecería ser padre?

-Sí. Yo tengo 33 y Katia 24. Estamos en un buen momento, pero no es el adecuado.

### ►Dices que has sido buscavidas, ¿de qué has trabajado?

-De todo. En un supermercado, de dependiente, de camarero en eventos... Con las redes convertí mi hobby en trabajo.

### ►Con tantos seguidores y más éxito, ¿temes que se te vaya la cabeza?

-Mis valores son la humildad, el trabajo y el sacrificio. No me considero más que nadie, soy una persona sencilla. 

Por Laura Martín. Fotos: Atresmedia/Redes.



Daniel está muy unido a su abuela Carmen, con quien se fue a vivir cuando era adolescente tras la convulsa separación de sus padres. “Ganar ha sido un sueño cumplido para los dos, veíamos el programa juntos”, dice.



**MARTA SANAHUJA, LA NUEVA  
JUEZA DE 'MASTERCHEF'**

# “Siento presión por sustituir a Samantha, soy muy exigente”

La influencer, conocida en las redes como 'Delicious Martha', nos habla de su llegada al concurso. “No he hablado con Samantha”, nos cuenta



**Samantha Vallejo-Nágera causa baja tras trece años**

Samantha (56) anunció el pasado enero su marcha de 'MasterChef' tras 13 años para emprender nuevos proyectos en televisión.





**“Pepe y Jordi son más majos de lo que se ve en la tele”**

Marta Sanahuja (36) ha formado equipo con Pepe Rodríguez (58) y Jordi Cruz (47), presentes desde la primera edición. “Son más majos de lo que se ve en la tele”, confiesa.



La nueva temporada de ‘MasterChef’ trae una importante novedad. Tras la inesperada marcha de Samantha Vallejo-Nágera del jurado, Marta Sanahuja, conocida como ‘Delicious Martha’ en redes, se ha convertido en su sustituta. La joven consagrada como una de los 100 influencers más importantes de nuestro país se estrena en televisión y no ha podido evitar emocionarse por esta nueva etapa.

► **¿Cómo estás viviendo esta experiencia?**

-Muy contenta. Ahora con muchos menos nervios desde que empecé, pero es que llevo 14 años viendo el programa en mi casa y ahora estoy aquí. Se lo decía el otro día a mis padres, que me iban a ver en la tele y es muy fuerte. He tenido estas once semanas para acostumbrarme, ir digiriéndolo y asentararlo.

► **¿Qué es lo que más te está sorprendiendo?**

**“Llevo catorce años viendo el programa en casa y ahora estoy aquí, mis padres me van a ver en la tele y es muy fuerte”**

-Jamás hubiera imaginado la cantidad de trabajo de todas las personas del equipo, de buen rollo y en sintonía, para que todo salga perfecto. No somos conscientes de las horas y de la gente que está detrás trabajando para que salga un programa de tanto éxito.

► **¿Has hablado con Samantha Vallejo-Nágera? ¿Te ha dado algún consejo?**

-No, no he hablado con ella. No he tenido la oportunidad.

► **¿Sentías cierta presión por sustituir a Samantha?**

-Sí que siento presión, aparte yo soy una persona muy autoexigente. Si puedo dar el 10, no voy a quedarme en el 9’5. Yo me exijo mucho a mí



Reconoce que ha vivido con muchos nervios las grabaciones del programa: "He necesitado once semanas para acostumbrarme".



**Chef de éxito más allá de las redes**



Marta tiene 2,1 millones de seguidores en las redes, donde comparte sus recetas.

**“Mi marido me pregunta por el programa cuando llego a casa y yo no le puedo contar nada”**

aparezco por la noche y que estoy muy cansada. Me pregunta qué le puedo contar y yo no le puedo contar nada. Todavía no es consciente de lo que viene.

► **¿Tenías alguna idea preconcebida de cómo eran Jordi y Pepe? ¿Te han sorprendido?**

-No me esperaba que fueran tan majos. Porque luego me meten caña... pero son mucho más majos de lo que se ve en la tele. Tiene todo el sentido del mundo. Muchas veces, los concursantes pierden un poquito el foco y hay que decirles que se acuerden de dónde están, que este es su sueño, que no se desvíen y que hay momentos que son más complicados pero se tienen que centrar. Estamos aquí para ayudarles a eso. A veces puede dar la sensación de que podemos ser más duros, pero es que buscamos al mejor.

► **¿Has sido dura o más blanda?**

-Yo soy lo que considero que tengo que ser en cada momento. A mí me dijeron que querían que fuera yo, que por eso estaba aquí. Hay momentos en que el concursante no ha puesto toda la carne en el asador ni se ha comportado con la actitud que buscamos y hay que decirselo con más firmeza, para que entiendan que están aquí con un propósito y que están ocupando un puesto y han dejado fuera a otra persona. Hay momentos en que somos más exigentes y más rígidos, pero es necesario. ■

misma y siento mucha presión añadida. Yo estoy muy acostumbrada a una cámara y a un móvil en mi casa, y ahora hay la presión de añadirme a un equipo que está más que hecho al formato y son una familia. No es mi entorno, pero me lo han puesto muy fácil. A medida que van pasado los días, esa presión ha ido menguando.

► **¿Qué te han dicho en casa de esta aventura?**

-Mi marido todavía no se lo cree, y hasta que no me vea en la tele no se lo va a creer. Y está emocionado como yo. Yo lo he ido viviendo a medida que he ido grabando estos doce programas y él ve que yo me voy por la mañana, que

Por L. Martín. Fotos: Gtres/Redes/RTVE.





“Si puedo dar el 10, no voy a quedarme en el 9,5”, dice Marta, que es una consumada deportista.



“Mi marido todavía no se lo cree”

La chef está casada con Rubén García, influencer dedicado al deporte y la vida saludable, con quien fue madre de su primer hijo en 2024.



Marta admite que ha sido exigente con los participantes de la nueva edición: “Hay momentos en los que el concursante no ha puesto toda la carne en el asador y hay que decírselo con firmeza”.



Después de una década viviendo en Latinoamérica, Miguel se plantea mudarse a Andorra

Tras la decisión podría estar el deseo de sus dos hijos de estar más cerca de los hijos de Nacho Palau

**MIGUEL BOSÉ**  
**CUMPLE 70 AÑOS**

# Una vida llena de éxitos y tormentas

El cantante, que ha superado adicciones y rupturas muy difíciles, sopla las velas recuperado de los problemas de voz que le alejaron de los escenarios

Miguel Bosé nació el 3 de abril de 1956 en Panamá. Sus padres tenían vínculos con la élite cultural de la época. De niño vivió en casa de Picasso y conoció a Hemingway.





## “Mi madre era la presencia, mi padre era la ausencia”, dice de Lucía Bosé y Luis Miguel Dominguín

**M**iguel Bosé es una de las mayores estrellas del firmamento español, con una biografía intensa y deslumbrante. Famoso desde la cuna, pertenece a una de las familias más conocidas del país, cuenta con una carrera musical meteórica y una vida personal que durante mucho tiempo guardó con celo y que ha dejado escrita en sus canciones. Hoy, el cantante llega a los 70 convertido en un padre protector, habiendo superado adicciones, rupturas sentimentales, graves problemas de salud que lo alejaron de la música y con la idea de instalarse cerca de España con sus dos hijos.

### EL CAPITÁN TRUENO

Miguel nació el 3 de abril de 1956 en Panamá. Es el hijo mayor del torero Luis Miguel Dominguín y la actriz italiana Lucía Bosé, dos figuras de carácter fuerte que le marcaron profundamente. De su madre dice que era “la presencia” y su padre, “la ausencia”. Su relación con el torero no fue fácil. Miguel era un niño sensible y con alma artística y su padre un hombre rudo muy de su época que quería que su hijo fuera cazador y viril. A él le dedicó ‘El hijo del Capitán Trueno’ y ‘Los chicos no lloran’, dos canciones que hablan de una conexión imposible entre pa-

En 1977, con 21 años y tras rodar algunas películas en Italia como ‘Suspiria’, de Dario Argento, Miguel hizo su debut en la música y se convirtió en el mayor ídolo juvenil del país.





## Una familia especial y complicada

Con sus padres, el torero Luis Miguel Dominguín, su madre, Lucía Bosé, y sus hermanas, Paola y Lucía.



## Ana Obregón, su primer amor

A finales de los 70, Miguel y Ana vivieron juntos su primer amor. Él le dedica la canción 'Ana'.



## Nacho Palau, un secreto que duró 25 años

Durante más de dos décadas, Miguel llevó en secreto su relación con el escultor Nacho Palau.



## Sus dos hijos nacieron durante su relación con Nacho Palau, que también fue padre de otros dos

dre e hijo. Su madre tomó la decisión de separarse cuando Miguel volvió de un safari con su padre en el que se contagió de malaria.

### ACERCARSE A ESPAÑA

El amor ha sido una constante en la vida de Miguel, fuente inagotable de inspiración para sus canciones. Ana Obregón fue su primera ilusión y con la costarricense Gianina Faccio vivió una intensa historia de pasión que le marcó para siempre, ambas relaciones las inmortalizó en 'Ana' y 'Bambú', respectivamente. Pero su relación más larga, que duró 25 años, la llevó en estricto secreto. Se trata del escultor valenciano Nacho Palau. Estando con él nacieron sus dos hijos, y Nacho también fue padre de mellizos en ese momento. La separación entre ellos en 2018 rompió la dinámica familiar. Miguel vive desde hace una década en Latinoamérica, últimamente en México, pero según se ha pu-

blicado, se plantea acercarse a España por petición de sus hijos, que quieren compartir más tiempo con los hijos de Palau, que viven en Valencia. Todo apunta a que podría instalarse en Andorra.

### DESAMOR Y SALUD

Fue el amor, o más bien un desamor, según reveló en una entrevista al periodista Jordi Évole, lo que llevó a Miguel a caer en una espiral de adicciones que se alargó durante veinte años. "Drogas, sexo a lo bestia, tabaco, sustancias. Estuve 20 años muy enganchado, a diario", contó. Cuando sus hijos llegaron a su vida decidió cortar con todo. El cantante también contó a Évole que fue otro desamor, el de Nacho, el que provocó sus problemas en la voz que lo tuvieron ocho años apartado de los escenarios y lo sumieron en una etapa oscura: "Empecé a perder la voz por una cuestión emocional. Sucede en el momento en el que las cosas empiezan a ir mal en la pareja". El año pasado, Miguel volvió a cantar y a girar con 'Importante Tour', que cerrará en julio en Marbella, en el festival Starlite. Para entonces podría tener ya su nuevo hogar en el país vecino. **■**

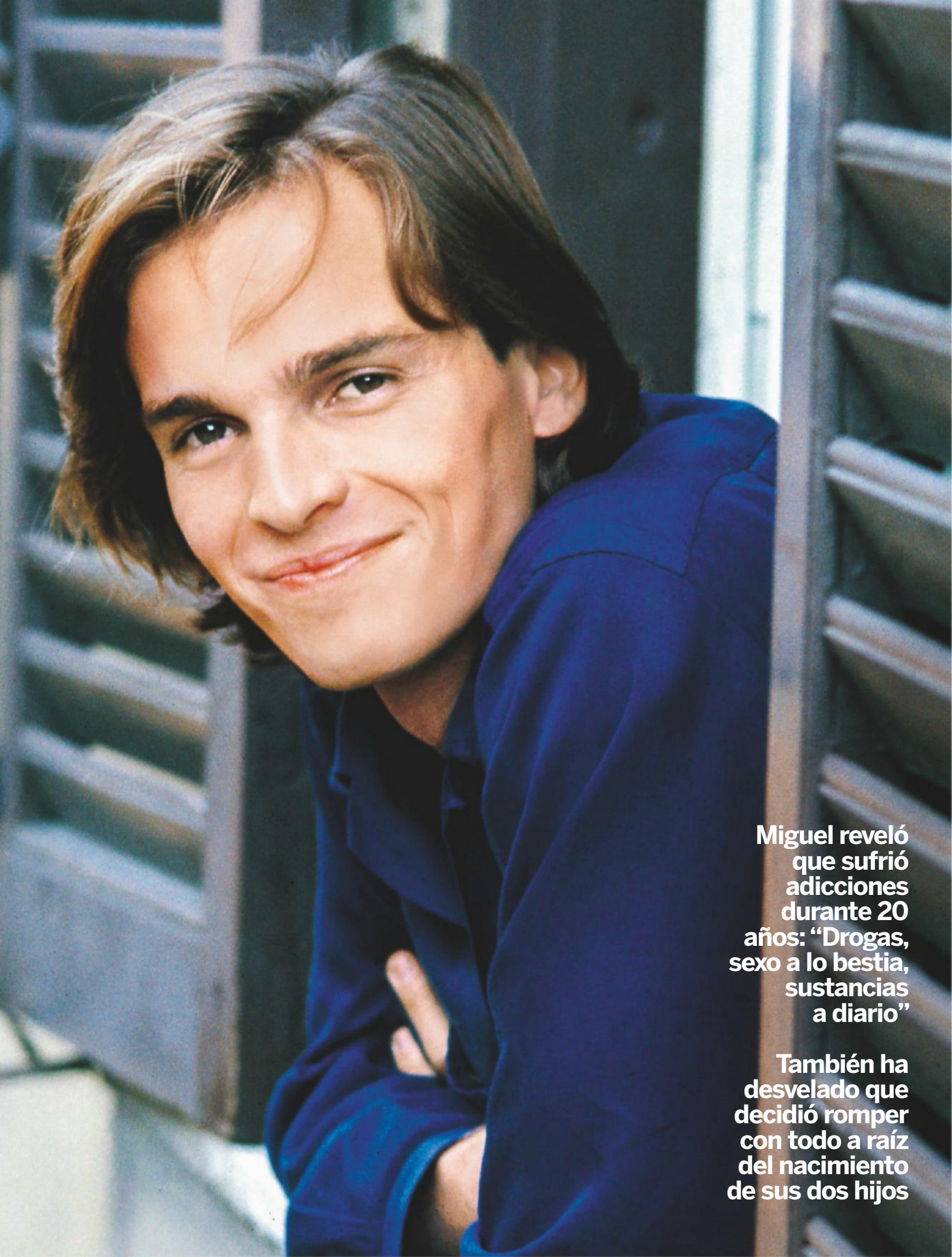
Por E. Cebrián. Fotos: Agencias.

## Ser padre, un sueño cumplido

En 2011 cumplió su sueño de ser padre con sus dos mellizos, con los que vive en México.







**Miguel reveló que sufrió adicciones durante 20 años: “Drogas, sexo a lo bestia, sustancias a diario”**

**También ha desvelado que decidió romper con todo a raíz del nacimiento de sus dos hijos**



**“ELLA HA SIDO INFIEL CONMIGO CON CASI TODAS SUS PAREJAS”, DICE ÉL**

# Gloria Camila, su relación secreta con Manuel Cortés

El hijo de Raquel Bollo asegura que ha mantenido una relación intermitente con Gloria durante más de siete años. “Se moría por mí”, dice

Gloria Camila (30) no ha querido desmentir ni confirmar sus siete años de relación intermitente con Manuel Cortés. “Ha demostrado que no es artista, porque un artista no se sienta en un plató para denigrarme a mí como lo ha hecho”, ha dicho la hija de Ortega Cano.

**G**loria Camila afronta un momento difícil. La hija de Ortega Cano ha visto como Manuel Cortés, hasta hoy a ojos de todos un fiel amigo, se sentaba en ‘¡De Viernes!’ para asegurar que ha mantenido con ella una relación intermitente durante más de siete años

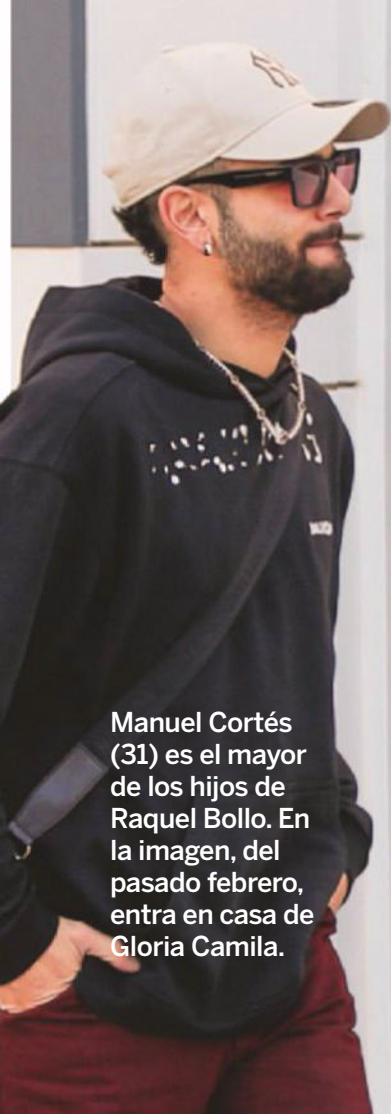
## “GLORIA ES UNA LIANTA”

“Ha sido infiel a casi todas sus parejas conmigo. Cuando Gloria quería verme y queríamos estar juntos, nos hemos visto, es cosa de dos. Siempre hemos sabido lo que hacíamos y dejábamos de hacer. Yo no le reclamaba nada y ella no me reclamaba nada a mí”, dijo Manuel Cortés. El hijo de Raquel Bollo salía así al paso de los comen-

**“Cuando Gloria quería verme y queríamos estar juntos, nos hemos visto”, dice Manuel**

tarios que desde hace meses circulan asegurando que formó parte de un triángulo amoroso con Gloria y su actual pareja, Álvaro García. “Es una lianta, se moría por mí y no paraba de engañarme. Le deseo lo mejor, pero lejos de mí”, ha dicho Manuel. “Sé con quién estoy y esto me reconfirma que estoy con quien quiero estar”, ha respondido Gloria, que no entra a desmentir las afirmaciones de Manuel. “Álvaro es el hombre que amo”, ha escrito en sus redes. La hija de Ortega Cano retomaba hace unas semanas su relación con el cantante tras haber roto con él en noviembre. Álvaro podría ser





Manuel Cortés (31) es el mayor de los hijos de Raquel Bollo. En la imagen, del pasado febrero, entra en casa de Gloria Camila.

**Manuel Cortés entra en casa de Gloria Camila**



Gloria asegura que las palabras de Manuel no han hecho sino afianzar su relación con Álvaro. "Ha conseguido unirme más a él", asegura.



también uno de los motivos del distanciamiento de Gloria Camila y Rocío Flores. La hija de Rocío Carrasco aseguró hace unos días hablando de Álvaro que esperaba que su tía "siguiera soltera". Gloria decidió bloquearla en las redes. "Yo dije eso porque creía que debía de cuidarse mucho a sí misma. Ella decide bloquearme. Lo respeto, pero yo eso no lo hubiera hecho nunca", ha dicho. La nueva colaboradora de 'Fiesta', el programa en el que hasta hace poco colaboraba Gloria, asegura también que entre ella y su tía no hay ningún conflicto laboral. "No le he quitado el puesto de trabajo a nadie", ha sentenciado. "Gloria se ha aprovechado de Rocío, la ha utilizado en otras relaciones para cubrirse", asegura Manuel Cortés. **■**



**La relación entre Gloria y Rocío Flores, en crisis**

Gloria Camila y Rocío Flores (29) han dejado de seguirse en redes. No ha trascendido el motivo de su distanciamiento, pero Manuel Cortés asegura que "Gloria se ha aprovechado de Rocío, la ha utilizado en otras relaciones para cubrirse".



Como sus seis hermanos, Carmen Martínez-Bordiú (75) nació en el Palacio del Pardo, el 26 de febrero de 1951. Hasta los diez años no salió de allí. Después fue a las teresianas de Somosaguas y a los 15 años interna a Suiza.





CUMPLE 75 AÑOS

# Carmen Martínez-Bordiú, una vida marcada por una tragedia

La pérdida de su hijo Fran, a los 11 años, en un accidente de tráfico en un coche que conducía Alfonso de Borbón, su ex marido, supuso un durísimo golpe

Carmen tenía 21 años cuando nació Fran (a la derecha). Dos años más tarde, en 1974, nació Luis Alfonso.

Fue madre muy joven



por Pilar Eyre

## 1 Del Pardo al internado

Como sus seis hermanos menores, Carmen nació en el Palacio del Pardo, en una habitación equipada como quirófano. A su dormitorio le llamaban “el de los monos” por el papel de las paredes y fue donde vivió Eva Perón durante su visita a España. Carmencita creció rodeada de riquezas y de adulación, pero, como dijo ella misma, “lo tuve todo menos una infancia normal y el amor de mis padres”. Hasta los diez años no salió del Pardo. Después fue a las teresianas de Somosaguas y a los 15 años interna a Suiza.

## 2 Buscando un príncipe

En Suiza, en el colegio Mount Olivet, tiene los domingos libres y va con un grupo de amigas al cine, donde se encuentra con el príncipe Alfonso de Borbón, que está con su abuela. Se la presenta, “Gangan, es la nieta de Franco”. “Pues es muy mona y educada”, dice la exreina de España. El padre de Carmencita,

“Lo tuve todo menos una infancia normal y el amor de mis padres”, dijo





El 8 de marzo de 1972, vestida de Balenciaga, Carmen se dio el "sí, quiero" con Alfonso de Borbón en El Pardo, la residencia de los Franco.



El primer amor de Carmen fue, para disgusto de su padre, el jinete Jaime Rivera.

el marqués de Villaverde, o de Vayavida, como lo llama el pueblo llano, obnubilado por la posibilidad de que su hija se case con un príncipe, hace correr el rumor de que ella y Alfonso son novios. Aunque al principio a Carmencita le hace gracia, al final le dice a su madre que lo desmienta, "es un rumor sin fundamento, mi hija solo tiene 16 años y Alfonso 30".

### 3 Un amor prohibido y una fuga al extranjero

Y es que Carmencita se ha enamorado de otro hombre. Jaime Rivera no tiene títulos, ni carrera, ni dinero, pero es muy guapo. Él la simultanea con otra, pero ella está tan colada por él que transige. Y hace locuras, fuma, se pone minifalda, pestañas postizas, se tiñe el pelo, se opera la nariz e intenta trabajar de modelo. El padre la encierra en su habitación, pero ella se escapa y, por pura rebeldía, protagoniza escenas tórridas con su novio delante de los fotógrafos, que no se atreven a disparar porque saben que esas imágenes no las comprará nadie. El marqués de Villaverde llega un día al restaurante Jockey y dice "champagne para todos, mi hija me ha dicho que ha dejado a 'ese'. No ha podido resistir los castigos de su padre". "Nunca me dejó salir con chicos de mi edad ni tener novio", contó ella de mayor. Y Carmen cae en una espiral depresiva, tiene trastornos alimenticios, viaja para distraerse, bebe, se medica, sale mucho. Un día va a esquiar a Sierra Nevada y está tan débil que se cae al suelo. La recoge un esquiador bronceado y muy atractivo: es Fernando de Baviera, primo lejano de Juan Carlos, casado pero muy mujeriego. Él se encapricha de ella y se fugan juntos al extranjero.

ro. El marqués se presenta en el hotel de Saint Tropez donde se alojaban, le pegó un puñetazo al seductor y amenazó con denunciarlo por rapto y adulterio.

### 4 Un matrimonio sin amor

Alfonso de Borbón es ahora embajador en Suecia y es el rival de Juan Carlos en la carrera al trono. Él sabe que si se casa con la nieta de Franco sus acciones subirán como la espuma. Carmen quiere irse de su casa y accede, le hace cierta ilusión ser princesa, "ahora me tendréis que llamar alteza", les dice a sus amigas. Pero más tarde reconocerá que "en mi matrimonio no hubo amor, solo compromiso... desde el principio fue un fracaso y nuestras relaciones íntimas un puro vegetal".

### 5 Isabel Preysler entra en escena

Aun así, tuvo dos hijos, el mayor nació a los ocho meses de matrimonio y pesó 4 kilos. Carmen era muy joven y sus tareas maternas se limitaban a preguntarle a la niñera "¿el señor ya ha tomado su biberón?". La vida le resulta tediosa y entonces inicia su amistad con Isabel Preysler, con la que viaja a Nueva York en un viaje de chicas solas y "malas". Al-

**"Desde el inicio mi matrimonio fue un fracaso y nuestras relaciones íntimas un puro vegetal", dijo de su unión con Luis Alfonso**

**Luis Alfonso la culpaba de la muerte de su hijo "por haberlos abandonado"**



fonso comenta de la filipina, “si en un cesto de manzanas sanas pones una podrida, pudre a todo el cesto”. Cuando Franco muere y Juan Carlos sube al trono, Alfonso pretende entonces ser rey de Francia y obliga a su mujer a asistir a ceremonias ridículas en las que entran en los sitios al son de trompetas. En un crucero Carmen conoce a Jean Marie Rossi, por el que siente una atracción sexual instantánea. Se encuentran en París y ella comenta a sus amigas, “estuvimos una semana sin ver la luz del sol”. Él la llama “ma petite duchesse”.



En 1984 contrajo matrimonio civil con Jean Marie Rossi, con quien tuvo a su hija Cynthia.

## 6 La pérdida de un hijo

Carmen abandona a Alfonso y al cabo de ocho años el príncipe sufre un accidente de coche por no llevar el cinturón puesto, exceso de velocidad y no respetar un stop. Muere Fran, el hijo mayor, y Alfonso concede entrevistas en las que afirma que en el fondo todo ha sido culpa de Carmen por haberlos abandonado. La gente la insulta por la calle, en el funeral de su hijo están a punto de agredirla. Se convierte en la mujer más odiada de España.



Su último amor conocido ha sido Timothy, un entrenador australiano 34 años más joven.

## 7 Un fatídico accidente de esquí

Cinco años después Alfonso fallece en un accidente de esquí en Colorado. Carmen acude a su funeral en las Descalzas, aunque se lo desaconsejan, y se sienta en la última fila acompañada por sus padres. Después se acerca a su hijo y lo abraza. Hay murmullos de indignación, Emanuella, su suegra, la mira con desprecio y le dice que se vaya.

## 8 El fin de su romance parisino

Su matrimonio con Rossi estaba sentenciado, aunque se ca-

saron y tuvieron una hija, “ya no estábamos enamorados”. Se divorcian y Carmen enlaza un amor con otro, una exclusiva con otra para hacer caja y, al final, empieza una larga relación con el arquitecto Roberto Federici, con el que al cabo de varios años rompió porque “me aburría mucho con él”. Su hijo se casa y ella va con un traje muy inadecuado para una boda y se comentó que se había producido una escena muy incómoda con el padre de Margarita Vargas.

## 9 Boda con José Campos

Muy inadecuado fue también el traje de Pronovias que

llevó para su tercera boda, esta vez con un joven cántabro “muy alegre y divertido”. En la firma tenían varias propuestas muy elegantes para ella, pero Carmen vio el traje en una silla y decidió que fuera ese y solo ese. Tuvieron que hacer filigranas para que le sentara bien.

## 10 Del Chatarrero al entrenador australiano

Tres años duró su matrimonio con el simpático cántabro. ¡Y desde entonces lo ha vuelto a hacer! Ya con 66 años vivió una apasionada historia de amor con Luismi Rodríguez, el Chatarrero, del que dijo que ha-

Su tercer marido fue el empresario cántabro José Campos. El matrimonio duró de 2006 a 2013.



bía sido el hombre al que más había amado, y con un entrenador de gimnasia australiano 34 años más joven que ella. Como ahora es rica puesto que ha heredado de su madre una fortuna estimada en cien millones de euros, puede llevar su vida en privado, sin necesidad de venderla en ninguna exclusiva. Carmen ha dicho en las escasas declaraciones que ha dado últimamente que no importa la edad porque para ella el sexo sigue siendo importante y “no me gusta que los años me pongan límites”. ¡Me apunto!

Síguela en [www.lecturas.com](http://www.lecturas.com)



Brigitte Bardot falleció el pasado 28 de diciembre a los 91 años. La actriz, que solo tenía un hijo, quiso dejar todo su patrimonio, valorado en casi 70 millones de euros, a su fundación, que lucha por los derechos de los animales.



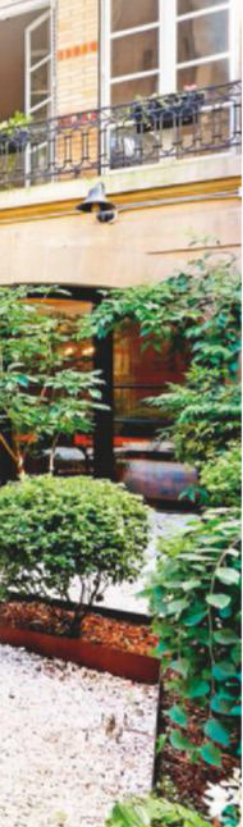
El corazón de la casa es un frondoso jardín de invierno, una joya secreta de valor incalculable en pleno París.

**POR 7,9 MILLONES  
DE EUROS**

# La casa de Brigitte Bardot en París, a la venta

El hogar de la diva cuenta con 400 m<sup>2</sup>, tiene 4 habitaciones, sala de cine, gimnasio y es una joya de la arquitectura art déco llena de historia y opulencia





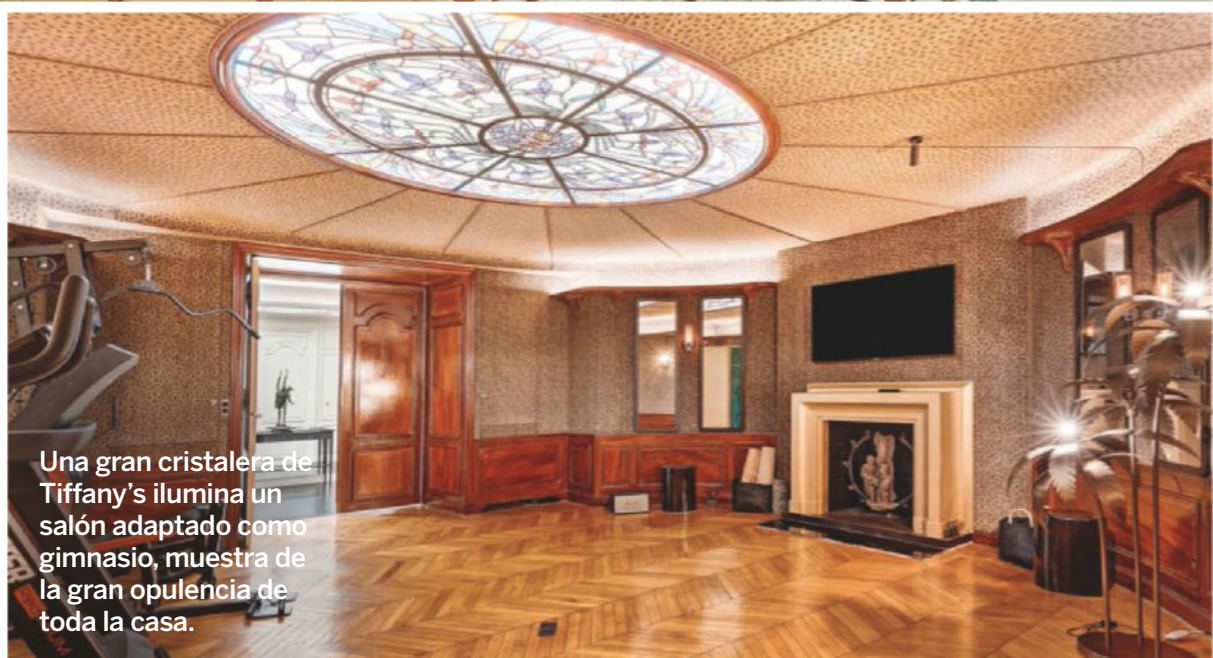
Este espléndido comedor con acceso directo al jardín, está presidido por una gran mesa. En él se observan las bellas molduras art déco de las paredes y el techo.

## La vivienda perteneció a los Beauharnais, descendientes de la emperatriz Josefina, la primera mujer de Napoleón

**B**rigitte Bardot, que falleció el 28 de diciembre a los 91 años, se hizo con un gran patrimonio inmobiliario a largo de su vida gracias sobre todo a una carrera en el cine que se prolongó durante veinte años. Dicho patrimonio consistía, principalmente, en viviendas ubicadas entre París y la Costa Azul. Ahora ha salido a la venta por 7,9 millones de euros una de las joyas de su herencia: su lujosísimo apartamento en el distrito XVI de París.

### UNA JOYA LLENA DE LUJO

Se trata de una joya de la arquitectura art déco que aún conserva elementos originales, como los suelos de ónix, travertino y mármol, y vidrieras con cristales de Tiffany's. Se ubica en un edificio construido en 1902 y perteneció en su día a los Beauharnais,



Una gran cristalera de Tiffany's ilumina un salón adaptado como gimnasio, muestra de la gran opulencia de toda la casa.



Un salón de juegos cuyas paredes están forradas en terciopelo rojo, como los clubs exclusivos de los años 60 y con una mesa diseñada por Alain Delon, visitante habitual.





La vivienda tiene tres cuartos de baño, uno de ellos con decoración que mezcla toques modernos con estilo barroco.



La casa se renovó en 2018, incorporando detalles más modernos pero conservando la esencia de la casa.

## Conserva los elementos originales, con suelos de ónix y travertino, y vidrieras con cristales de Tiffany's

güedades y piezas decorativas de lujo, como una mesa diseñada por Alain Delon, que era un visitante habitual, un espejo que estuvo en un mítico cruceiro francés, frescos y hasta un antiguo pavo real mecanizado.

### UN BREVE NIDO DE AMOR

Según la agencia inmobiliaria, esta es la casa donde Brigitte vivió con Gunter Sachs, su tercer marido, con quien se casó en Las Vegas en 1967 al mes de conocerse. Fue un matrimonio casi fugaz ya que se separaron a los tres años. Durante ese breve matrimonio, la casa fue escenario de grandes fiestas y reuniones con las grandes figuras del cine, la canción y la sociedad internacional. ■

Por E.Cebrián. Fotos: Getty/Home Hunts.

descendientes de la emperatriz Josefina, la esposa de Napoleón. Este no es el único vínculo de Brigitte con la emperatriz, ya que en los 60 puso de moda el escote Bardot—nombrado por su apellido—y que en su día ya fue popularizado por Josefina. El apartamento mide más de 460 m<sup>2</sup> y tiene cuatro habitaciones, tres

## La vivienda está decorada con algunas piezas y antigüedades de gran valor

cuartos de baño, varios salones, gimnasio, sala de cine, una sala discoteca, bodega y dos cuartos para el servicio.

El corazón del inmueble es un cuidado jardín de invierno de más de 50 m<sup>2</sup> que llena de luz toda la casa. Además de una estructura histórica, la vivienda tiene un interior fabuloso. Brigitte, que reformó la vivienda en 2018 y añadió toques modernos que conviven con la esencia art déco del edificio, guardaba anti-





Además de los cuatro dormitorios, como este, la casa también tiene dos habitaciones para el servicio.

Brigitte fue anfitriona de muchas fiestas en esta casa, que cuenta con su propia discoteca, sobre todo en los sesenta, durante su matrimonio con Gunter Sachs.





# Nuestras Series

Los cuatro  
sabuesos

La serie,  
del mismo  
creador que  
'Los misterios  
de Laura', se  
rodó durante  
cuatro meses  
en escenarios  
naturales  
de Lisboa

ESTRENA 'SI ES MARTES,  
ES ASESINATO'

## Álex García, un detective aficionado en Lisboa

El actor protagoniza este  
homenaje a Agatha Christie  
sobre un grupo de turistas  
españoles en la capital  
portuguesa

ENLACE AL CANAL

Ó escanea el código QR:



Álex García  
(44) ha vuelto  
al trabajo con  
esta serie tras  
el fallecimiento,  
el pasado mes  
de agosto,  
de Verónica  
Echegui, que fue  
su pareja durante  
trece años.



# ÁLEX GARCÍA, UN ACTOR AL QUE LE GUSTAN LOS PERSONAJES COMPLEJOS



Inma Cuesta, Álex, Ana Wagener y Biel Montoro encarnan a cuatro turistas que se ven envueltos en un asesinato.

Los fans de Agatha Christie están de suerte con la llegada de 'Si es martes, es asesinato', una serie sobre un grupo de turistas españoles en Lisboa que, en su primera noche, se topan con un incidente: uno de ellos (interpretado por Pedro Casablanc) es asesinado. Cuatro de ellos (liderados por Álex García) deciden convertirse en cuatro torpones detectives aficionados para descubrir al asesino, al más puro estilo de Selena Gómez, Steve Martin y Martin Short en 'Solo asesinatos en el edificio'. Salida de la mente de Carlos Vila, creador de 'Los misterios de Laura' o la reciente 'Detective Touré', 'Si es martes...' tiene una cuidadísima puesta en escena, con escenas rodadas en Lisboa durante cuatro meses. Salvador Calvo, ganador del Goya a mejor director por 'Adú', se encarga de la factura de los dos primeros episodios.

► **Disney+**



## EL CUCO DE CRISTAL

Adaptación de la novela de Javier Castillo, Álex da vida a un sargento de la Guardia Civil que investiga el asesinato de su hermana en un pequeño pueblo. Puede verse en Netflix.



## SAGRADA FAMILIA

En esta serie de Netflix, del mismo creador de 'La casa de las flores' y que duró dos temporadas llenas de tensión y giros, Álex da vida a un hombre que lleva una doble vida.



## ANTIDISTURBIOS

Una de las series españolas más aclamadas de los últimos años sobre un grupo de antidisturbios que ejecutan un desahucio en el que fallece un hombre. En Movistar.



# Nuestras Series

## 'THE MADISON'

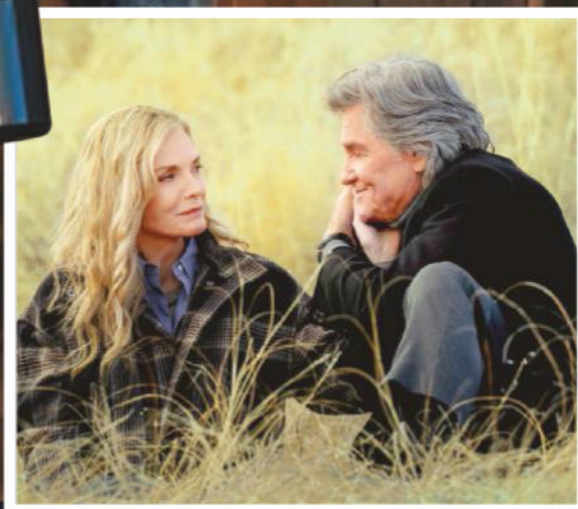
### EL RETIRO DORADO DE MICHELLE PFEIFFER

Taylor Sheridan se ha convertido en el actual rey Midas de la tele estadounidense con toda su escudería de series que retratan los idílicos paisajes del Oeste de EE UU. Tras 'Yellowstone', 'Landman' y 'Marshals', ahora llega 'The Madison', ubicada en los preciosos parajes del río Madison (Montana). Hasta allí se mudan los Clyburn, un acaudalado matrimonio neoyorquino en busca de refugio espiritual tras una traumática experiencia. Michelle Pfeiffer y Kurt Russell —que ya trabajaron juntos hace casi 40 años en 'Conexión Tequila'— emanan química a raudales en unos parajes de ensueño.

**SkyShowtime**



Michelle (67) y Kurt Russell (75) interpretan a un matrimonio neoyorquino que se retiran al campo de Montana tras un terrible suceso en sus vidas.



## RECOMENDACIÓN 'VINTAGE': 'LAS CHICAS DE ORO'



Considerada una de las mejores comedias de toda la historia, 'Las chicas de oro' puso la tele patas arriba en su estreno en 1985. Demostró que las mujeres de más de 50 años podían ser protagonistas (y no solo las secundarias objeto de burla) y que las tradicionales familias con papá y mamá no eran las únicas familias:

'Las chicas de Oro' versaba sobre cuatro jubiladas que compartían casa y retiro dorado en Miami. Adelantada en su tiempo en millones de aspectos, trató temas como la menopausia, el sida o los derechos LGBTQB antes que nadie. Y nos regaló a cuatro actrices inmortales en estado de gracia.

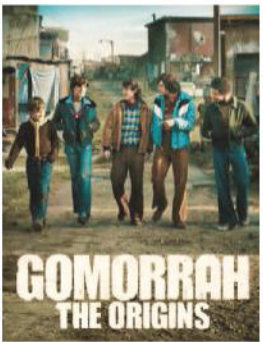
**Disney+**



## LOS MEJORES ESTRENOS DE LA SEMANA



**1 LINLEY.** Dos detectives muy distintos unirán fuerzas en esta nueva adaptación de las novelas de Elisabeth George. **Movistar+, 1/4**



**2 GOMORRA: EL ORIGEN.** Los inicios en el crimen de Pietro Savastano, protagonista de la novela original. **SkyShowtime, 1/4**



**3 COARTADAS.** Comedia con Jaime Lorente y Leo Harlem sobre una empresa que crea coartadas para infieles. **Movistar+, 3/4**



### 'VIDA PERRA' Peripecias de un pipicán

La última apuesta de Prime Video por la ficción patria es esta comedia coral, con un parque de perros como única localización (al más puro estilo 'Camera Café'), y los animales y sus peculiares dueños como únicos personajes. Carlos Areces, Ana Morgade, Jordi Sánchez y Fernando Tejero encabezan el reparto de una serie donde amistades, enemistades y romances tendrán lugar dentro de este peculiar arenero canino. **Prime Video**

### 'LOS QUE SOBREVIVIERON'

## Una miniserie francesa que explora el trauma que dejó el atentado de la sala Bataclan

**E**l 13 de noviembre del 2015, la sala Bataclan de París sufrió un brutal atentado terrorista durante un concierto de un grupo de rock, que se saldó con la muerte de 130 personas y más de 400 heridas, además de siete de los terroristas fallecidos. Más de una década después, esta miniserie de producción francesa cuenta la historia de siete de los supervivientes, que esa noche forjaron una peculiar amistad y que quedaron unidos para siempre por el trauma común al que tuvieron que enfrentarse para salir con vida de dicha sala. Centrada en cómo este grupo de personas va rehaciendo sus vidas tras el incidente que las mar-



có para siempre, la serie aborda la lucha por continuar de Marie, Arnaud, Caroline, Sébastien, Grégory, Stéphane y David afrontando, cada uno a su manera, su nueva forma de estar en el mundo. Culpa, ra-

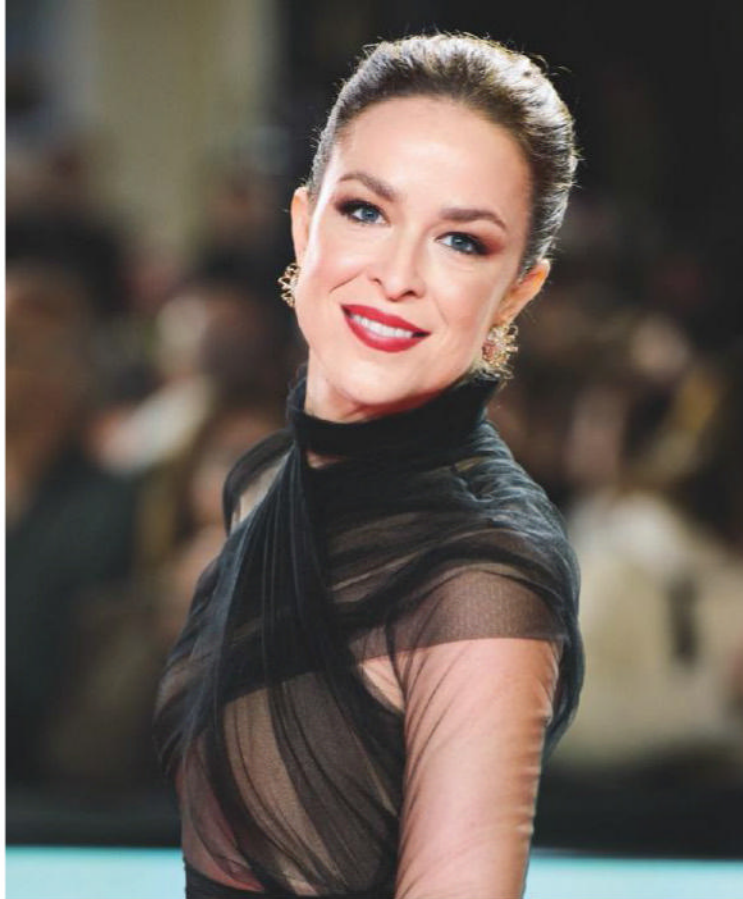
bia, negación, miedo... cada personaje con su propio bagaje emocional, 'Los que sobrevivieron' sigue las andaduras vitales de este grupo de personas durante los años posteriores a la tragedia. **Movistar+**





## Blanca Romero: “Estoy más enamorada que nunca”

La relación de la modelo (49) con Quique Sánchez Flores (61) sigue viento en popa a toda vela, pese a los rumores de ruptura que hubo semanas atrás, cuando ella borró sus fotos con él en redes sociales. “Estoy más enamorada que nunca. Es el hombre de mi vida, hasta la fecha”, explicó Blanca en la presentación de Geely, una marca de coches, donde también coincidió con Tamara Gorro, la actual pareja de su ex, Cayetano Rivera.



## SILVIA ABASCAL

### “VIVO EN LA CIUDAD PERO NO EN EL CENTRO, NO PUEDO CON TANTO RUIDO”

**S**ilvia Abascal presentó la nueva temporada de ‘Entre tierras’ en el festival de Málaga. Allí sufrió hace 15 años un ictus del que está muy recuperada pero que le dejó unos acúfenos permanentes que la sensibilizan a los ruidos.

► **La serie se ubica en los 60. ¿Te gusta cambiar de época?**

-Me encanta, me gusta todo. No ver un móvil es algo que me gusta muchísimo. Y me gusta el ritmo tranquilo de la serie, sin violencia extrema y encima ver el campo llevado por mujeres.

► **¿A ti te gusta el campo?**

-Me encanta el campo, la naturaleza, pero vivo en la ciudad aunque no en pleno cogo-

llo porque no puedo con tanto ajetreo y tanto ruido. Pero la naturaleza me encanta, me carga las baterías...

► **Presentaste la serie en el Festival de Málaga. ¿Cómo ha sido la vuelta a Málaga 15 años después de sufrir justo allí un ictus?**

-He vuelto ya muchas veces y siempre tranquila. No se me revuelve nada, al contrario, estoy agradecida de que pasara aquí y tuviera un hospital cerca, rodeada de gente.

► **¿Sigues con molestias por los ruidos?**

-Sí, tengo acúfenos permanentes pero la hiperacusia ha mejorado muchísimo. No tomo nada de medicación, solo cuidado de no exponerme a muchos ruidos grandes.

► **¿Cómo te cuidas?**

-Soy un rollo para las entrevistas de moda porque no hago nada, no tengo trucos de belleza de mi madre. Como de todo, tengo buena constitución genética, no me gusta el gimnasio, pero estiro y bailo mucho en casa, no tomo mucho el sol...

► **Pero la moda te gusta**

-En mi vida cotidiana soy muy normal, en playeras y deportivas, pero cuando hago una alfombra como la de Málaga la disfruto y me esfuerzo, es verdad, aunque es como Cenicienta, porque luego hay que devolverlo todo.

## Carltonia Marín se retira

A sus 32 años, la campeona de bádminton ha anunciado que deja las pistas. “Me retiré en París en 2024, solo que entonces no lo sabía”, ha dicho sobre la lesión que trunció su carrera en las semifinales de los JJ OO.



## Vicky Martín Berrocal debuta en la música

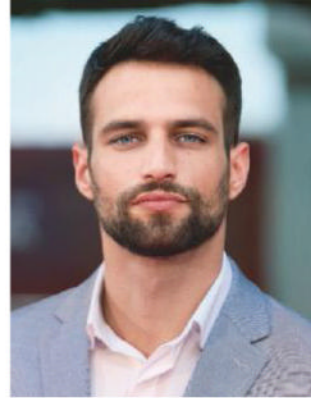
La diseñadora (53) participa en una canción de su yerno, novio de Alba Díaz, Marcos Terrones. En el tema RABIA se escucha lo que parece un mensaje de audio de Vicky a Marcos donde le anima durante la grabación del disco.





## DAVID BISBAL VUELVE AL ESCENARIO TRAS LA MUERTE DE SU PADRE

Casi dos meses después de la muerte de su padre, David Bisbal volvió a subirse a un escenario. El almeriense puso a todo el público del Movistar Arena en pie durante el concierto solidario 'La Noche de la Cadena 100' en favor de Manos Unidas y su proyecto para Alepo (Siria). David estrenó su versión de 'Vivir así es morir de amor', homenaje a Camilo Sesto, que llegará a las plataformas el 10 de abril: "Estas canciones forman parte de la historia de la música y siempre hay que recordarlas".



### JESÚS CASTRO

El actor (33) y su pareja, la modelo mexicana Camila Canto, se han convertido en padres de gemelos, un niño y una niña. "El momento más feliz", ha asegurado Jesús.



### JAMIE LEE CURTIS

La serie 'Se ha escrito un crimen' tendrá un remake en forma de película, y Jamie (67) dará vida a Jessica Fletcher, el personaje más famoso de Angela Lansbury.

## LA MODELO ARGENTINA LANZA SU PROPIA MARCA DE VINOS

### Valeria Mazza presume de hijos en su día más especial

"Hoy finalmente llegó el día", decía la modelo argentina Valeria Mazza (54) las horas previas de presentar en el hotel Mandarin Oriental Ritz de Madrid su propia marca de vino, Finca Valeria. La modelo asistió acompañada de su marido Alejandro Gravier (63) y dos de sus cuatro hijos, Tiziano (24), que este año ha debutado como esquiador

alpino en los Juegos Olímpicos de invierno Milano-Cortina, y Balthazar (27), su hijo mayor, que es ingeniero industrial y se dedica al sector inmobiliario. Valeria vive entre Argentina y España. Ha sido la encargada de presentar, junto a Jesús Vázquez, las dos primeras temporadas de 'Bailando con las estrellas' en Telecinco.





Belén Rodríguez celebró su cumpleaños en el Museo Chicote de Madrid. “Significa una celebración después de un año muy duro”, dijo en referencia al tumor maligno que le detectaron en la garganta a finales de 2024.

## EN EL MUSEO CHICOTE DE MADRID

### BELÉN RODRÍGUEZ CELEBRA SU 59 CUMPLEAÑOS

“Tengo todo lo que quiero”, aseguró Belén Rodríguez al llegar a la celebración de su 59 cumpleaños. La periodista eligió el emblemático Museo Chicote de Madrid para el evento, al que no faltaron sus familiares ni sus compañeros de ‘El tiempo justo’, el programa donde colabora. También estuvieron allí sus más fieles apoyos durante su reciente participación en ‘GH DÚO’: Carmen Borrego, Sonia Madoc y Carlos Lozano, flamante ganador de la última edición del reality. El presentador, que sorprendió a la cumpleañera con un espectacular ramo de rosas blancas y rojas, reconoció la importancia que Belén ha tenido en su triunfo: “Es una máquina de hacer televisión. Me ha apoyado muchísimo, me ha dado mi espacio y me hizo ganador”. La gran ausente fue Terelu Campos, aunque su baja no estaba relacionada con

las rencillas que Belén y ella tuvieron y que ya están resueltas. “Está mala, tiene un orzuelo en el ojo y la pobre no se podía maquillar”, aclaró la anfitriona. Más allá del ambiente festivo, Belén aprovechó la ocasión para hacer hincapié en que se encuentra en “un punto estupendo” tras superar uno de los trances más complicados de su vida. “Significa una celebración después de un año muy duro”, explicó ante la prensa, refiriéndose al agresivo tratamiento al que tuvo que someterse a raíz del tumor maligno que le detectaron en la garganta a finales de 2024. El cáncer obligó a la experta en realities a retirarse del foco de forma temporal y no pudo regresar a la televisión hasta la primavera de 2025. “Me tuvieron que poner tratamientos muy fuertes, me inyectaron fentanilo y tuve alucinaciones”, reveló en su reaparición.

Con sus grandes apoyos de ‘GH DUO’



Carmen Borrego (59) y Carlos Lozano (63), sus íntimos en la casa de Tres Cantos, no faltaron.



Los periodistas Pepe del Real, Leticia Requejo y Miguel Ángel Nicolás, entre los invitados.



# STABILINAT

Ayuda al organismo a superar el ESTRÉS,  
la FATIGA FÍSICA e INTELECTUAL



Complemento alimenticio con Garum Armoricum®  
y Vitamina B6, la cual ayuda al funcionamiento  
normal del sistema nervioso, a disminuir el  
cansancio y la fatiga de forma natural.

PRODUCTO DISPONIBLE EN CENTROS NATURHOUSE O A TRAVÉS DE [WWW.NATURHOUSE.ES](http://WWW.NATURHOUSE.ES)

 **NATUR HOUSE** 

 /naturhousespain

 /spain.naturhouse

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



MÁS DE 30 AÑOS DE EXPERIENCIA EN LA PÉRDIDA DE PESO



## Robert de Niro se manifiesta contra Donald Trump

El actor (82) ha encabezado una de las marchas conocidas como 'No Kings', contra el autoritarismo y la deriva belicista de este mandato de Donald Trump (79). De Niro se manifestó en Nueva York, reclamando que "es tiempo de decirle que no a Trump". "No queremos a un líder corrupto que se enriquece a él mismo y a sus amigos del grupo de Epstein", expresó.



## Céline Dion volverá a los escenarios en París

Tras haber sido diagnosticada con el Síndrome de la Persona Rígida, un trastorno neurológico que causa rigidez muscular, Céline Dion se retiró de los escenarios en 2023 y anuló su esperadísima gira mundial. Ahora ha elegido París para su regreso triunfal, el próximo otoño. Con las fechas aún por confirmar, Dion tiene su ilusión puesta en estos conciertos. En 2024 reapareció de manera puntual para cantar en los Juegos Olímpicos de París.



### RAPHAËL TIENE 12 AÑOS

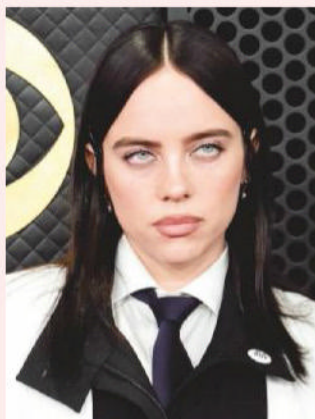
## EL HIJO DE CARLOTA APOYA A SU PADRE EN UN ESTRENO POR PRIMERA VEZ

Raphaël Elmaleh (12), el hijo mayor de Carlota Casiraghi, ya es todo un hombrecito. El joven ha aparecido públicamente por primera vez junto a su padre, Gad Elmaleh (54), en un evento que nada tiene que ver con la realeza. Raphaël asistió a la première de 'Juste une illusion', película en la que participa el ac-

tor y humorista franco-marroquí que tuvo una relación con Carlota entre 2011 y 2015. El segundo nieto de Carolina de Mónaco ha pasado gran parte de su infancia lejos de los focos, y han sido contadas las veces que lo hemos visto en algún acto institucional del Principado, siempre acompañado de su madre.

## Fallece el acosador de Billie Eilish

Prenell Rousseau, el hombre que tenía una orden de alejamiento por acosar a Billie Eilish (24), incluso presentándose en su casa, ha muerto atropellado por un tren en Nueva York. La policía lo ha catalogado como un accidente.



## Bill Cosby, condenado de nuevo por violación

El comediante (88) tendrá que indemnizar con 16,5 millones de euros a una mujer a la que drogó y violó en 1972, y en cuyo juicio se negó a testificar. Esta nueva condena se suma a los tres años que Cosby pasó entre rejas por otra agresión sexual.





Míriam Lillo

“Estoy muy a gusto con mi propia imagen y... ¡mucho más activa!”



**24<sup>h</sup>,6kg  
menos**

NATURHOUSE  
VITORIA-GASTEIZ  
C. de los Herrán, 49  
01002 Vitoria-Gasteiz,  
Álava

**M**íriam tiene 33 años, mide 1,80 centímetros y luce espectacular. En especial desde que, hace ya un año, perdió más de 24 kilos con la ayuda de Naturhouse. Desde entonces, no ha vuelto a subir ni un kilo de más. Contenta y radiante, nos quiere contar aquí su experiencia.

**Explicanos, Míriam. ¿Cuál fue el detonante para bajar de peso?**

Yo ya había hecho otras dietas y siempre acababa por recuperar el peso perdido. Pero vi que mi jefa había adelgazado con el método Naturhouse. Así que busqué un centro próximo al que acudir y decidí ir y a ver qué pasaba.

**Sin duda fue una decisión que valió mucho la pena, ¿verdad?**

¡Desde luego! Me motivó muchísimo obtener resultados enseguida. En sólo unos meses perdí todos los kilos de más y, desde entonces, me matengo. El peso ha dejado de ser una preocupación para mí.

**¿Pero sigues haciendo dieta?**

No. Como absolutamente de todo, legumbres, pasta, pizzas... Sólo que lo hago con conocimiento. He aprendido a poner orden en mis comidas, a saber qué alimentos me convienen más y de cuáles es mejor no abusar. Ahora sé tantas cosas...

**¿Cómo era tu forma de comer, antes de acudir a Naturhouse?**

Me ponía unos platos enormes, como dos raciones. Iba a la comida rápida y mis cenas eran tan contundentes como mis comidas.

**¿Has introducido nuevos alimentos en tu dieta?**

Sí. Por ejemplo, he descubierto la papaya, ¡me encanta! También suelo tomar puré de cebolla. Me acuerdo de que cuando me propusieron este plato se me puso cara de espanto; luego lo probé y me pareció riquísimo. Todo cuanto he aprendido me lo han enseñado mis asesoras de Naturhouse. Me dieron pautas útiles y adaptadas a mis gustos.

**Además de una clara mejora de tu aspecto físico, ¿qué más has notado?**

Me siento muchísimo más ágil, más ligera. Y más activa: yo era de las que van en coche a todas partes. En cambio, ahora, voy a trabajar en bicicleta.

**¿Practicas algún deporte?**

Sí, hago parapente con mi pareja desde hace ya unos años. Antes, cuando me tocaba cargar con el equipo, llegaba con la lengua fuera. Ahora ya no me pasa... ¡incluso la sensación al volar es diferente!

Míriam, que trabaja en una empresa de automoción donde hace turnos, ha aprendido a planificar sus menús y, en casa, ha compartido con su pareja todo lo que ha aprendido en Naturhouse. Sin duda, una sabia decisión. ¡A la vista están los resultados!

[naturhouse.es](http://naturhouse.es)

¿La clave?  
Incorporar unos  
buenos hábitos en  
el día a día y contar  
con un buen  
acompañamiento.





Desde que tomó la decisión de morir, todos los profesionales que la visitaron determinaron que era una persona adulta y competente para tomar esa decisión

Noelia se mantuvo firme durante los dos años que tuvo que defender su decisión ante los tribunales, tras las trabas impuestas por su padre

**RECIBIÓ LA EUTANASIA A LOS 25 AÑOS**

# La batalla de Noelia para poder morir con dignidad

La prestación de ayuda a morir le fue concedida en 2024 pero su padre se opuso a su voluntad y logró tenerla varada en los juzgados casi dos años



Falleció en una residencia sanitaria cerca de Barcelona

Hospital Residència Sant Camil

Consorci Sanitari Alt Penedès-Garraf



por  
Mayka Navarro

Noelia Castillo Ramos, de 25 años, recibió la eutanasia el jueves 26 de marzo en la misma habitación del que fue su hogar en los últimos tiempos, la residencia sanitaria de Sant Camil, un sociosanitario de la localidad de Sant Pere de Ribes, en la provincia de Barcelona. A sus puertas se congregaron ese día un grupo de fanáticos extremistas que protagonizaron un patético espectáculo con el que decían pretender que la joven “recapacitara” de su firme voluntad y derecho de terminar con el sufrimiento que la atenazaba en los últimos años. Antes de morir con la dignidad que merecía, la mujer tuvo que batallar contra su padre y superar hasta cinco filtros judiciales que le acompañaron de manera unánime en su decisión.

## NUNCA DUDÓ DE SU VOLUNTAD

Noelia quiso dar una entrevista, a modo de testimonio vital, a la periodista Bea Osa a quien confió sus últimas palabras. Quería estar sola en el momento de “cerrar los ojos” y compartió las horas previas con su madre, sus hermanas y su abuela. Nunca dudó de su voluntad que se mantuvo firme desde el momento en el que decidió morir tras una vida difícil que ella misma resumió en esa entrevista en la que relató el abandono por parte de

sus padres, varios episodios de abusos sexuales, una depresión y un intento de suicidio que le provocó la paraplejía. Su testimonio contó con mensajes de solidaridad, empatía y un apoyo sin fisuras a una mujer adulta que se acogía a su derecho de morir dignamente. Pero provocó también el efecto contrario, el de las voces que se oponen a la ley de eutanasia y que acusaron al Estado de ofrecer la única salida de la muerte a una joven a la que no habían sabido proteger en vida. Costó estar callado en un país en el que prácticamente todo el mundo tiene algo que decir sobre cualquier tema. Unos pocos renunciaron a opinar asumiendo que en este caso solo Noelia tenía algo que decir y que el silencio respetuoso era el mejor de los acompañamientos.

## SU PADRE LO PARÓ EN 2024

Instrumentalizado por Abogados Cristianos, su padre se opuso a la voluntad de la hija. Recurrió la prestación de ayuda

**Quiso estar sola en el momento de “cerrar los ojos” y pasó las horas previas con su madre, hermanas y abuela**

Noelia recibió la eutanasia en la misma habitación del que fue su hogar en los últimos tiempos, la residencia sanitaria de Sant Camil, en Sant Pere de Ribes. Diversos grupos se agolpaban a la salida.





Grupos y partidos políticos vinculados a la ultraderecha intensificaron las críticas a las instituciones del Estado. A las puertas del hospital se congregaron grupos que decían pretender que la joven “recapacitara”.

**Abogados Cristianos se opusieron a la voluntad de Noelia**



El abogado del padre de Noelia provocó que la prestación de ayuda a morir que le fue concedida quedara paralizada un año y ocho meses.

Catalunya. Noelia narró a Bea Osa los tres episodios de violencia sexual que sufrió y en ninguno de ellos los protagonistas eran menas. Pero la verdad no importaba, el relato de que la joven había sido violada por unos menores extranjeros que ni siquiera habían sido detenidos, y que mientras ellos seguían libres, ella optaba como una única salida por la muerte, ya circulaba con fuerza, y hoy en día todavía hay gente que cree esa versión falsa de los hechos. Noelia sufrió hasta tres episodios de violencia sexual que nunca quiso denunciar, que relató en la entrevista y que en 2022 provocaron que se arrojará desde un quinto piso sufriendo unas secuelas que la impedían, defendió siempre, vivir con la dignidad merecida.

### UNA DECISIÓN SERIA

Antena 3 emitió la entrevista unos días antes de la muerte de Noelia y generó un alud de ofrecimientos sobre tratamientos y ayudas de todo tipo para que desistiera de su voluntad de morir. Algunos se acercaron al entorno de la joven de forma anónima, y otros cómo el pianista James Rhodes le prometió que asumiría todos los gastos que hicieran falta para buscar una solución al sufrimiento. Nadie duda de que la mayoría de los ofrecimientos fueron bien intencionados, pero obviaba toda esa gente que Noelia no tomó la decisión de forma irreflexiva o repentina, sino que fue el resultado de una reflexión profunda, seria y libre, que mantuvo durante los dos años que la defendió sin fisuras en los tribunales, tras las trabas impuestas por su padre.

### ADULTA Y COMPETENTE

Desde el momento en el que Noelia tomó la decisión de mo-

a morir que había sido concedida a su hija en julio de 2024 y logró tenerla varada en los juzgados de Barcelona durante un año y ocho meses. Tras la difusión de la entrevista en el programa 'Y ahora Sonsoles', entidades, grupos y partidos políticos vinculados a la ultraderecha intensificaron las críticas a las instituciones del Estado por no paralizar lo que calificaron de “asesinato” y repitieron hasta la saciedad un bulo desmentido por la Generalitat: que Noelia fue violada por un grupo de menas (menores extranjeros no acompañados) durante su estancia en un centro, cuando estuvo bajo la tutela de la Generalitat de



## Noelia sufrió tres agresiones sexuales, tras las cuales se arrojó desde un quinto piso. Este intento de suicidio le provocó la paraplejía

rir, todos los profesionales médicos que la visitaron determinaron de forma unánime que era una persona adulta y competente para tomar esa decisión, a pesar de padecer problemas de salud mental que no le impedían decidir libremente. El psiquiatra forense José Miguel Gaona fue seguramente de los más incisivos en sus intervenciones asegurando que el trastorno límite de la personalidad que sufría Noelia le incapacitaba para tomar esa decisión con autonomía y libertad, y advertía de que la joven no había sido tratada por verdaderos especialistas. El caso de Noelia volvió a poner el foco en la complejidad que acompaña a las peticiones de eutanasia por motivos de salud mental. La ley no excluye los trastornos psiquiátricos, pero se trata de una casuística controvertida porque son casos donde el paciente no tiene una enfermedad terminal de muerte asegurada.

### LA CAPACIDAD DE JUICIO

Una de las grandes cuestiones a debate es si la persona que lo solicita está en plenas capacidades o su decisión está condicionada por la enfermedad, como sostiene el doctor Gaona. Pero un diagnóstico psiquiátrico no distorsiona automáticamente la capacidad de juicio. Y hay mecanismos clínicos para valorar si esa petición está provocada por una fase aguda de la enfermedad y para evaluar si la capacidad

de decisión está comprometida por otras circunstancias. Otro elemento controvertido es cómo se mide el sufrimiento vinculado al trastorno mental. La comisión que autoriza la eutanasia exige un historial psiquiátrico y terapéutico de más de dos años para garantizar que no es una enfermedad reciente y que tiene un recorrido terapéutico previo. Noelia murió como quería, haciendo uso de un derecho legalmente reconocido y a través de unos cauces legales extremadamente garantistas. La norma funciona y los datos lo avalan. Desde que entró en vigor en 2021 y hasta el 2024, último año del que se tienen

## El caso ha forzado que el Tribunal Supremo debata sobre la eutanasia y la legitimación de terceros para paralizarla

cifras, 2.432 personas solicitaron la ayuda para morir. De ellas, 1.123 fallecieron por eutanasia. El caso de Noelia fue paradigmático también por su corta edad. El 90% de los solicitantes suelen tener más de 50 años y las enfermedades predominantes detrás de las peticiones acostumbra a ser de carácter neurológico o tu-

mores: ELA y cáncer. El caso de esta joven ha forzado que el Tribunal Supremo debata en el pleno de mayo sobre la eutanasia y la legitimación que tienen terceras personas para paralizarla, avanzó la periodista Andrea Villoria en la Cadena Ser. Los 34 magistrados de la Sala Contenciosa Administrativa debatirán si los familiares de pacientes están legitimados para oponerse a su digna muerte, como lo intentó, sin éxito, el padre de Noelia pero que dilató durante casi dos años su sufrimiento. Al final Noelia murió como quería libremente y “guapa”.

Síguela en [www.lecturas.com](http://www.lecturas.com)



Días antes de su muerte, Antena 3 emitió una entrevista de Noelia, donde se la veía con su abuela.



## AUTOEVALÚATE

# Descubre si tu estilo de vida es saludable

Un sencillo test te ayudará a comprobar si tus hábitos te permitirán vivir muchos años y, sobre todo, envejecer bien

**T**odos sabemos que los hábitos están asociados directamente con el mayor o menor riesgo de sufrir diferentes enfermedades y de vivir más o menos tiempo en buenas condiciones de salud. Pero no siempre estuvo tan claro, ni se sabía a ciencia cierta cuáles eran los hábitos más determinantes. Por eso, a lo largo de muchos años los investigadores han ido desarrollando diferentes índices de vida saludable.

### EL DOCUMENTO DE LA OMS

No todos ellos han incluido las mismas (ni en igual número) conductas o comportamientos, pero sí coinciden en lo esencial. Un buen resumen lo hizo en 2024 la OMS que, basán-

dose en la Investigación Prospectiva Europea Sobre Cáncer y Nutrición, emitió un documento que afirma que el índice de vida saludable es capaz de medir el riesgo de diabetes tipo 2, enfermedades cardio-

## LA CLAVE PARA CAMBIAR UN HÁBITO

**El cerebro** prefiere la satisfacción inmediata del sedentarismo o los ultraprocesados frente al beneficio a largo plazo. Por eso la ciencia del comportamiento sugiere no cambiar todo a la

vez. Tras detectar con nuestro test qué debes mejorar, el éxito reside en repetir cada día un pequeño cambio hasta que el cerebro lo automatice. En los años 50, un cirujano estético estableció que se necesitan 21 días

para ello, pues sus pacientes tardaban 3 semanas en acostumbrarse a su nueva imagen. Estudios actuales de la University College London revelan que la media real para consolidar un hábito es de 66 días.





## EL TEST

## Responde y sabrás qué puntuación alcanzas

Hemos preparado para ti nuestro propio test de vida saludable, basándonos en varias fuentes científicas. Contéstalo con sinceridad. Mientras más respuestas afirmativas sumes, mejor será tu índice. Revisa aquellos aspectos en los que respondas 'no'.

**1** ¿Tu dieta diaria prioriza alimentos de origen vegetal (frutas, verduras, frutos secos, legumbres y granos integrales) y limita las carnes rojas, los procesados y las bebidas azucaradas? Sí  No

**2** ¿Realizas al menos 30 minutos diarios de actividad física de moderada a intensa? Sí  No

**3** ¿Tu IMC se encuentra entre 18,5 y 24,9? Recuerda: peso (kg) / altura (m) al cuadrado. Sí  No

**4** ¿Eres una persona que nunca ha fumado o exfumadora? Sí  No

**5** ¿Tu consumo de alcohol es de máximo una copa al día? (dos en el caso de los hombres; una copa = 150 ml de vino o una cerveza de 355 ml). Sí  No

**6** ¿Duermes de 7 a 8 horas la mayoría de noches, sin dificultad para conciliar el sueño y sin despertarte en mitad de la noche? Sí  No

**7** ¿Estás satisfecha con tus relaciones personales y cuentas con un círculo de apoyo que sea sólido? Sí  No

Si has llegado a los 50 años y respondes sí a las 5 primeras preguntas de este test, puedes haber aumentado tu esperanza de vida en 14 años (12 años si eres hombre). Lo asegura el estudio del que proceden: "5 hábitos de bajo riesgo", de la Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard, publicado originalmente en la revista *Circulation* en 2018.

En 2023, el mismo equipo amplió el estudio sumando el sueño (pregunta 6) como factor determinante en la longevidad (+ 2,4 años en mujeres y + 4,7 años en hombres).


Los seis factores anteriores son metabólicos. Desde Harvard se habla de un séptimo factor (al que se refiere la pregunta 7) esencial para la longevidad mental.

vasculares, cáncer y mortalidad prematura. Esa medición se hace en base a estos pilares: el consumo de tabaco, el tipo de alimentación que se sigue, el ejercicio que se practica, el índice de masa corporal (IMC, mide la relación entre el peso en kilos dividido entre la altura en metros al cuadrado y ayuda a determinar si el peso es adecuado), el consumo de alcohol y la calidad del sueño.

### PARA QUÉ PUEDE SERTE ÚTIL

A la derecha encontrarás un test que te pregunta sobre tus hábitos en relación con todos esos factores. Su valor es que puede hacerte tomar conciencia de qué deberías modificar en tu día a día para asegurarte una vida más larga y mejor.

• **El principio del cambio.** El Ministerio de Sanidad cuenta con la página web "Estilos de vida saludable" ([www.estilos-devidasaludable.sanidad.gob.es](http://www.estilos-devidasaludable.sanidad.gob.es)), que puede ser una estupenda herramienta para poner en marcha esos cambios. En el apartado alimentación, por ejemplo, elaborado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria y la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria, encontrarás desde cómo distribuir los alimentos a lo largo del día a consejos para cocinarlos. Y en el de actividad física, que se necesita ejercitar en función de cada etapa vital.

• **Otras ayudas.** La Fundación Edad&Vida, que promueve el envejecimiento activo y saludable, también ofrece distintos tests en su web (de estado nutricional, de autonomía...) que enlazan con páginas cargadas de buenas recomendaciones que podrías asimismo seguir ([www.edad-vida.org](http://www.edad-vida.org)). 

Por Carmen L. Santamarta

GISELE

BÜNDCHEN (45)



MIRA LAS ETIQUETAS

## Los mejores cereales para el desayuno

Son el ingrediente básico de los copos y galletas que solemos tomar a primera hora del día. Pero no todos valen

Los más interesantes son los cereales **integrales** o **copos de grano entero no procesados, sin azúcar añadido**", explica Laura García Iruretagoyena, miembro de la Academia Española de Nutrición y Dietética. Son los que aportan más fibra, antioxidantes, vitaminas y minerales, lo que nos ayuda a sentir saciedad durante más tiempo y reduce el riesgo de enfermedades como la diabetes o cardiovasculares.

### EN QUÉ DEBES FIJARTE

En un informe hecho por OCU tras comparar la composición de 230 galletas y cereales no dirigidos específicamente al

**Deberían ser integrales, sin grasas saturadas ni trans, con poca sal y sin azúcares ni edulcorantes añadidos**

público infantil, la organización de consumidores resume así los requisitos que deben cumplir los cereales y derivados que tomemos. En la etiqueta encontrarás las claves.

- **Lo que deben contener por cada 100 gramos:** asegúrate de que aporten menos de 10 gramos de azúcar, menos de 1,5 gramos de grasas saturadas y/o trans y más de 5 gramos de fibra.

- **Lo que debes evitar en ellos:** cualquier ingrediente 'vacío', sin nutrientes: jarabe de glucosa; edulcorantes; aceites parcial o totalmente hidrogenados, que pueden aparecer como "grasa (o aceite) vegetal modificada"; mucha sal... A priori, cuanto más corta sea la lista de ingredientes, mejor.

- **Lo que no te debe llevar a engaño:** términos en el envase como "fitness" o "digestive" pueden inclinar tu compra hacia un producto pensando que es sano, pero la realidad es que no se ajustan a ninguna exigencia normativa. "Sin azú-



### SI NO LOS ESCOGES INTEGRALES...

Si optas por los no integrales, conviene completar con fruta entera, frutos secos sin sal, semillas, lácteos naturales... para reducir la carga glucémica del desayuno.

### 'HAZLOS' MÁS SANOS

"Los alimentos con un bajo índice glucémico (IG), como la mayoría de frutas [mejor con piel], hacen que aumenten más lentamente los niveles de glucosa en sangre. Si mezclamos un alimento con mayor IG (cereales refinados) con otro de menor IG, podemos ayudar a ralentizar esa absorción de glucosa", afirma Iruretagoyena.

car" tampoco sirve como guía, porque el producto puede llevar otros ingredientes igualmente perniciosos. Ni "integral": "a diferencia de lo que ocurre con el pan y, pese a las peticiones de OCU, las galletas pueden lucirla [esa palabra, integral] aunque lleven poca proporción de grano entero", explican. **■**

Por Carmen L. Santamarta



# Consultas



**MIGUEL ÁNGEL LURUEÑA**

Doctor en Ciencia y Tecnología de los Alimentos.  
Autor del blog [www.gominolasdepetroleo.com](http://www.gominolasdepetroleo.com).

## ¿Es sano el arroz que venden precocido en envases que hay que calentar en el microondas?

Para elaborarlo se cuece arroz, se introduce en los cacitos y se somete a un tratamiento térmico para que pueda conservarse mucho tiempo a temperatura ambiente. Así, el producto solo contiene arroz y generalmente un poco de aceite de girasol junto con lecitina de soja para que ese aceite quede bien repartido. En cuanto a los envases, son seguros y no suponen problema para la salud. La gran ventaja de estos productos es que ahorran tiempo y esfuerzo. Pero también cuestan aproximadamente el doble que el arroz convencional y tienen mayor impacto ambiental por el uso de envases. Además, el arroz que cocinamos en casa suele tener un sabor y una textura más agradables y podemos cocinarlo con aceite de oliva en lugar de con aceite de girasol.

## ¿Es mejor el azúcar de caña que el normal?

En primer lugar, hay que aclarar que el azúcar de mesa normal (blanco o refinado) puede obtenerse tanto de la remolacha como de la caña de azúcar. En ambos casos, está constituido por sacarosa casi en un 100 %. Lo que ocurre es que coloquialmente se suele llamar 'azúcar de caña' al moreno. Este también puede proceder de la remolacha o de la caña de azúcar y obtiene su color y sabor por la presencia de melaza. Esta aporta minerales pero en cantidades tan pequeñas que no suponen ningún beneficio para la salud. Así que ninguno de los dos azúcares es mejor que el otro nutricionalmente.



El azúcar moreno tiene minerales, pero en cantidad ínfima

## CUESTIÓN DE PESO HACER MUCHAS COMIDAS CADA DÍA: ¿SÍ O NO?

Este asunto y su influencia en nuestro peso está rodeado de bastantes mitos.

**Importa más lo que comes.** El dietista-nutricionista Julio Basulto menciona en su última obra, *'Todos gordos (con perdón)'*, una revisión sistemática de la literatura científica al respecto. La misma concluye que "no hay pruebas sólidas que hagan pensar que reducir la frecuencia

de las comidas sea útil para adelgazar". Ni tampoco al contrario pues, aclara el propio Basulto, "habrá quien tome muchas calorías comiendo pocas veces al día y viceversa".

**A tu corazón le da igual.** También se ha revisado qué es mejor para la salud cardiovascular, con idéntica conclusión: no importa el número de comidas, sino lo que contengan.

## Tres verduras que en realidad son... ¡frutas!



### JUDÍA VERDE

En este caso se trata del fruto de una planta trepadora. Lo que contienen dentro sus vainas son las semillas.



### TOMATE

Desde el punto de vista de la botánica también es una fruta: nace de una flor y tiene semillas. Técnicamente, el tomate es una baya.

### CALABACÍN

Aunque en gastronomía se considera verdura (como los otros dos), pues se usa sobre todo en recetas saladas, es asimismo una fruta.







Olivia Palermo (40)

ACTIVO ESTRELLA

# Bakuchiol: qué es y para que sirve

¿El retinol te irrita la piel? Si la respuesta es sí, utiliza bakuchiol, su alternativa vegetal. Perfecto para las pieles más sensibles y delicadas

El bakuchiol tiene los mismos efectos que el retinol, el cosmético más eficaz contra el envejecimiento cutáneo y, además, una excelente tolerancia, por lo que no provoca la irritación y descamación que caracteriza a los retinoides.

## POTENTE ANTIEDAD

El bakuchiol y los retinoides (retinal, retinol y ácido retinoico) "son sustancias completamente distintas, pero muchas veces se habla de ellas de forma conjunta porque tienen efectos similares sobre la piel", explica la doctora Soledad Sáenz Guirado, dermatóloga del GEDET.

## SUAVE Y MUY EFICAZ

Se puede usar incluso si tienes dermatitis atópica, rosácea y acné porque es antiinflamatorio y antimicrobiano.



'Bakuchiol Plumping'. 22,99 €. Equalberry



'Bakuchiol Peptides'. 73 €. Medik8



'Lift Pro-Collagène'. 57,90 €. Yves Rocher

El bakuchiol se encuentra en sérums y cremas con otros activos.

• **El bakuchiol** es una sustancia de origen vegetal que, igual que los retinoides, aumenta la síntesis de colágeno (mejora la arruga fina y la flacidez), disminuye las manchas y unifica el tono, es antioxidante (reduce el daño producido por la exposición solar y otros factores oxidativos como la polución) y promueve la regeneración de la epidermis, mejorando la textura.

• **Los retinoides** son derivados de la vitamina A. Los productos cosméticos incluyen retinol y retinal, este último más activo y mejor tolerado.

Mientras que el ácido retinoico, el más potente, es solo de uso médico.

## MAÑANA Y NOCHE

La doctora Saéz recomienda optar por cosméticos que tengan concentraciones de 0,5 % de bakuchiol porque se pueden aplicar mañana y noche. A las pieles muy sensibles les aconseja empezar con una aplicación al día, mejor por la noche, y aumentar a 2 aplicaciones pasadas 2 o 3 semanas.

• **Después** se puede aplicar una crema hidratante (opcional), y siempre protector solar que sea de amplio espectro durante el día.

Por Lluïsa Sanmartín



## LOS TRUCOS DE LA EXPERTA



MERY MAKE-UP  
Maquilladora y experta en belleza

### TENLO EN CUENTA

## Qué sérum elegir según el tipo de piel

**¿Piel seca?** Opta por un sérum que tenga ácido hialurónico, potente humectante que atrae y sella la humedad de la piel. Mejor con varios pesos moleculares para hidratar diferentes capas de la piel. **Si tu piel es grasa,** escógelolo con ácido salicílico, retinoides o bakuchiol: regulan la producción de sebo.

**Para pieles sensibles,** mejor si contiene ingredientes calmantes como ceramidas, niacinamida o aloe vera, que ayudan a proteger la barrera cutánea, calmar e hidratar la piel sin causar irritación. **A las pieles maduras** les convienen sérums con vitamina C (antioxidante), retinol o ácido glicólico.



#### CONSEJO

### Así se limpian las brochas y pinceles de maquillaje

**Es necesario** realizar una limpieza regular porque pueden albergar gérmenes y provocar la aparición de granos. Para no correr riesgos, un lavado una vez a la semana es suficiente.

**Cómo se hace.** Lávalos con un poco de jabón de Marsella y agua tibia o un champú suave. Luego enjuágalos con agua y sécalos con un paño limpio. También hay limpiadores que son específicos para pinceles y brochas, algunos incluso sin aclarado, para eliminar los residuos de maquillaje diariamente.



#### TRUCO

Si aplicas el sérum sobre la piel húmeda se absorberá mejor y será más efectivo.

### Cepillar el cabello antes de lavarlo

Este hábito elimina nudos y restos de productos capilares y facilita el lavado, reduciendo así la rotura cuando el cabello todavía está mojado. Es, sobre todo, muy recomendable para cabelleras largas.

### Almohadas de seda y algodón alternas

La seda disminuye la fricción y evita la formación de arrugas faciales, mientras que el algodón absorbe la humedad. Alternar estas dos fundas de almohada protege la piel y mantiene la hidratación natural durante la noche.

### Exfoliantes enzimáticos para piel sensible

Este tipo de exfoliantes disuelven células muertas sin fricción física, evitando irritación y manteniendo la piel suave y luminosa. Ideal para pieles delicadas o reactivas.



### SI SON FINAS O ESCASAS

## Cómo realzar las cejas

**Refuerza su brillo.** Cepíllalas hacia arriba, desde la raíz hasta la punta, y estíralas hacia las sienes. Luego púlelas con un gel transparente o ligeramente coloreado cepillándolas también hacia las sienes.

**El gel** devuelve brillo a la cejas y les da un aspecto muy saludable. En su defecto, también puedes pasar la punta de una barra de labios de brillo sobre la ceja para aportarle un poco de gloss.

**Sombrea las zonas** despobladas con un lápiz con mina seca en la dirección del pelo y cepíllalas. Elígelolo como máximo un tono por encima del color de tu cabello; si es oscuro endurece los rasgos.

Zendaya (29)



## ¡FUNCIONA!

### Para que las sartenes de inox sean antiadherentes

Para evitar que los alimentos se peguen, toma nota de estos consejos:

- **Calienta bien** la sartén antes de poner lo que quieras cocinar. El acero inoxidable necesita un precalentamiento para que sea antiadherente.
- **Cuando** esté caliente, retírala del fuego y espera unos segundos antes de echar el aceite. Muévela para repartirlo y vuélvela a colocar sobre el fuego.
- **Añade** los alimentos y deja que se sellen, no los muevas ni los voltees antes de tiempo. Así conseguirás que no se peguen.



## 60 ESCAPADAS DE ENSUEÑO POR NUESTROS PUEBLOS

Descubre 60 rutas con encanto por los pueblos más bonitos de España en esta selección exclusiva de la revista Viajes National Geographic, con 200 páginas de reportajes inspiradores y fotos espectaculares. Con itinerarios pensados para todos los gustos y estilos de viaje, no te lo pierdas si estás pensando en desconectar unos días sin irte muy lejos. Ya en quioscos y en [www.tiendarba.es](http://www.tiendarba.es)



## ES FÁCIL

### Los mejores consejos para cultivar bonsáis en casa

**Variedades autóctonas.** Elígelas adaptadas al entorno (los ficus son ideales para principiantes) y con macetas según su tamaño. Si es redonda, su diámetro debe ser de un tercio de la altura del bonsái; y si es rectangular, su largo dos tercios de la altura. En casa, ponlos en un entorno luminoso pero sin sol directo, a salvo de temperaturas extremas y corrientes de aire.

**Poda y pinzado.** Recorta las ramas y brotes para controlar su crecimiento. La poda se realiza en ramas ya formadas; el pinzado consiste en recortar los brotes nuevos. Para evitar infecciones, tras podar, pon pasta cicatrizante (en tiendas de jardinería) en el corte. Y sujeta algunas ramas con alambres especiales para que tomen una forma determinada.



## IDEAS

### Maletas antiguas para decorar y almacenar

¿Tienes alguna maleta que perteneció a tu madre o tu abuela? ¿O compraste una en un mercadillo de antigüedades? Pueden servirte para dar un toque vintage a algún rincón de casa o para guardar objetos pequeños: libros, plaid... También pueden usarse como mesilla de noche, dispuestas apiladas y con un cristal encima.

## HAZLO TÚ MISMA

### Agua de Florida, un ambientador natural

Es una fragancia centenaria que puedes usar en el hogar como ambientador. Se comercializa, pero puedes prepararla en casa. Se basa en los aromas de naranja dulce, lavanda y clavo.

- **Coloca** en un recipiente tiras de piel de naranja o limón; romero o lavanda; y canela en rama o clavo de olor machacados. Vierte alcohol de uso cosmético hasta cubrirlos y rellena el resto con agua destilada. Deja macerar tres semanas y agítalo cada pocos días. Luego, cue-la la mezcla y pásala a un frasco difusor.



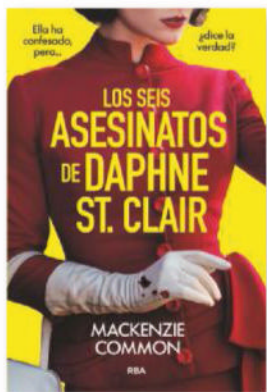


## Disputa por una herencia millonaria

**Barcelona, 2022.** La familia Torras-Miralles ha vivido generación tras generación en el privilegio, pero el equilibrio que sostiene su mundo empieza a resquebrajarse. Carles, el patriarca, enfermo y consciente de que su tiempo se agota, decide enfrentarse a los fantasmas del pasado. RBA. Novelas Ficción. 256 págs. 22,90 €.

## Una partitura que predice la muerte

**Peter Dauson**, periodista de la Ópera de Viena, recibe una confianza inesperada que lo arrastra a una carrera contrarreloj: encontrar en 72 horas la partitura original del 'Lacrimosa', de Mozart. Esta esconde una fórmula capaz de predecir la fecha exacta de cualquier muerte. RBA. Novelas Ficción. 352 págs. 21,90 €.



## Daphne, tu nueva asesina favorita

**Daphne St. Clair** es una dulce anciana de 90 años que esconde un secreto que nadie imagina. Cuando confiesa en un pódcast haber matado a varios hombres a lo largo de su vida, todos se quedan enganchados a su historia. ¿Es una pobre mujer o una criminal despiadada? RBA. Novelas Ficción. 400 págs. 22,90 €.

## ¿Nuestra sociedad sabotea el amor?

**Este libro** ayuda a entender por qué las relaciones no funcionan, incluso cuando se tiene todo para ser feliz. Y lo hace a través de casos reales y consejos prácticos de Elisabeth G. Iborra con el asesoramiento de la psicóloga y sexóloga Carmen Sánchez y otros expertos. RBA. Col. Divulgación. 352 págs. 21,90 €.



# Es nuevo



## PRIMARK CONJUNTO DE CHANDAL CORTO, ESTILO Y FUNCIONALIDAD

En Primark encontrarás los mejores conjuntos a juego para hacer deporte o ir cómoda y con estilo en tu día a día. Una camiseta holgada con cuello redondo y un pantalón corto de algodón con cordón ajustable. Disponible en varios colores. **iY por solo 6 euros cada pieza!** [www.primark.com](http://www.primark.com)

LO MÁS TOP



## LINDT CELEBRA LA PASCUA

Con el icónico Gold Bunny de Lindt & Sprüngli y otras deliciosas innovaciones en huevos de chocolate. [www.lindt.es](http://www.lindt.es)



## ABOCA GRINTUSS TISANA PARA LAS VÍAS RESPIRATORIAS

Gracias a la acción de plantas como la grindelia, el llantén y el helicris, esta infusión ejerce una eficaz acción balsámica y emoliente para el bienestar de las vías respiratorias. Con aceites esenciales de menta y eucalipto. [www.aboca.com](http://www.aboca.com)



## ISDIN: DÚO CONTRA EL FOTOENVEJECIMIENTO

Fusion Water Magic Repair, que protege la piel del daño solar, y Retinal Intense, que impulsa su regeneración por la noche, ofrecen protección y reparación. [www.isdin.com/es](http://www.isdin.com/es)





¡IRIQUÍSIMOS!

# Recetas de pescado fáciles y jugosas

Acompañados por exquisitas guarniciones o succulentas salsas, disfrútalos en su punto ya sean frescos o congelados



## RAPE CON ALMENDRAS

II 4 🕒 1 h

- 1 kg de cola de rape
- 100 g de harina de trigo
- 8 gambones, pimienta
- 80 g de almendras
- 1 cebolla, 1 calabacín
- 1 zanahoria, perejil, sal
- 2 dientes de ajo, aceite
- 200 ml de tomate frito

**Dora los ajos** picados en una cazuela con aceite de oliva y añade la cebolla picada, rehoga 5 minutos más y añade la zanahoria en rodajas y el calabacín en daditos, ambos pelados. Rehoga 2 minutos más.

**Añade tomate** y almendras, y guisa a fuego lento 15 minutos. Rectifica de sal y vierte la salsa en una fuente de hornear. Lava y seca el rape, retírale la piel, salpimienta y enharínalo.

**Dora el rape** por los dos lados y ponlo en una fuente de horno. Dora los gambones en la misma sartén 1 minuto por cada lado y reserva. Hornea el rape 15 minutos a 180°, retira y déjalo reposar 5 minutos.

**Corta el pescado** en rodajas. Colócalas en una fuente con la salsa y los gambones, y sirve enseguida, bien caliente.



## BACALAO CRUJIENTE CON VERDURA

II 4 🕒 50 min

- 4 lomos de bacalao de unos 150 g cada uno
- 4 patatas
- 2 tomates
- 1 cebolla
- Pan rallado
- Mayonesa casera
- Albahaca fresca
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal al gusto

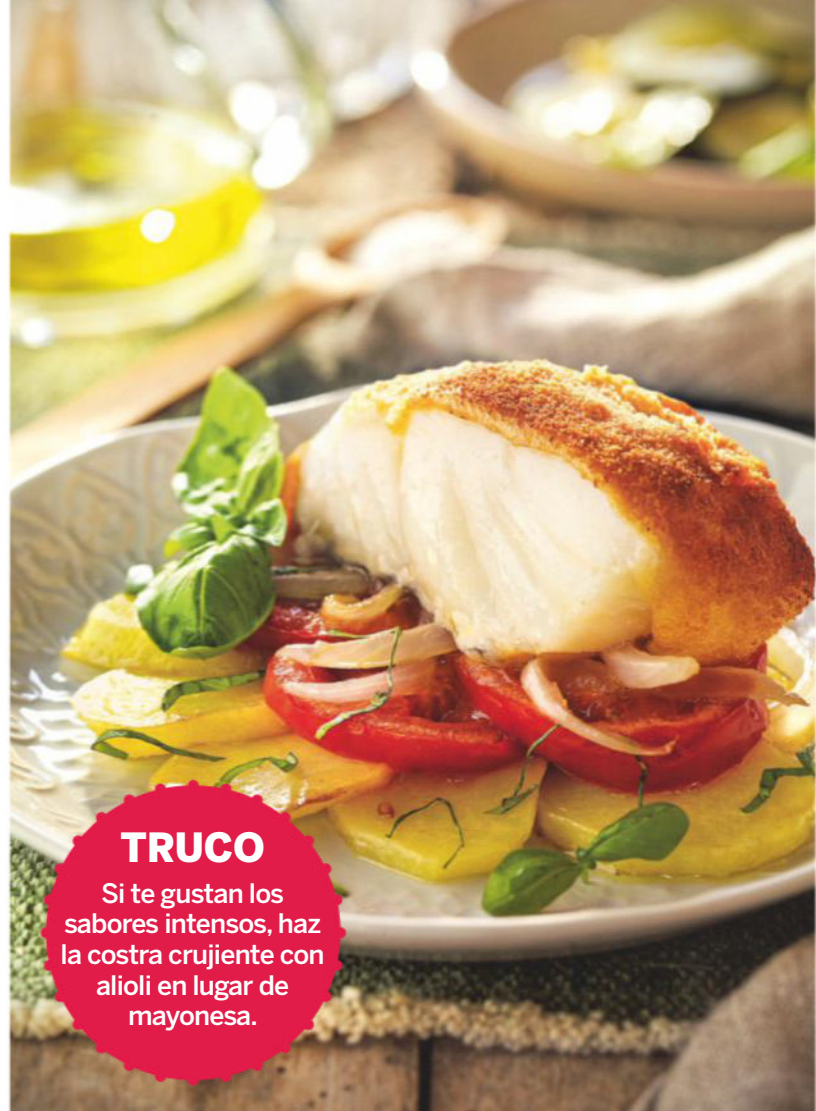
**Pela las patatas**, lávalas junto con los tomates, sécalos con papel absorbente de cocina y corta ambos en rodajas. Pela también la cebolla y pártela en plumas.

**Unta con aceite** una fuente refractaria y añade las ver-

duradas. Sazónalas al gusto y luego riégalas con otro chorrito de aceite. A continuación, cuece durante 30 minutos en el horno previamente precalentado a 180°.

**Lava el bacalao**, sécalo también utilizando papel de cocina y cúbrelo con la mayonesa, que habrás preparado con anterioridad. Luego, espolvorea el pescado con abundante pan rallado.

**Dispón los lomos** de pescado sobre las verduras ya horneadas y añade unas hojitas de albahaca lavadas. Para acabar, prosigue la cocción sin variar la temperatura del horno durante 8 minutos más, hasta que observes que la costra está doradita y bien crujiente. Sírvelo enseguida.



### TRUCO

Si te gustan los sabores intensos, haz la costra crujiente con alioli en lugar de mayonesa.

## LUBINA AL HORNO CON PATATAS

II 4 🕒 1h 15 min

- 1 kg de lomos de lubina
- 3 patatas grandes
- 1 cebolla
- 2 tomates
- 1 vasito de vino blanco
- 100 g de jamón curado en daditos
- Perejil, aceite de oliva
- Sal, pimienta

**Precalienta el horno** a 190°. Pela las patatas y la cebolla. Corta las primeras en rodajas de 0,5 centímetros y la segunda en rodajas más finas. Pocha ambas durante 20 minutos.

**Lava los tomates** y córtalos en daditos. Reparte las patatas y las cebollas en la placa y

salpimiéntalas. Coloca encima los lomos de pescado lavados y secos, y salpimiéntalos también. Asa unos 10 minutos, vierte el vino y luego hornea 5 minutos más.

**Saca la bandeja** del horno y reparte los daditos de tomate mezclados con los de jamón por encima del pescado. Introduce de nuevo la placa en el horno, pero poniendo la parte que estaba en el interior hacia el exterior. Asa durante otros 10 minutos a 180°.

**Lava 1 ramita de perejil**, pícala y mézclala con un chorrito de aceite. Comprueba que el pescado está en su punto; si no, hornéalo unos minutos más. Sácalo del horno y emplátalo con la guarnición debajo y regado con el aceite de perejil.







## PESCADILLA CON GAMBAS Y BESAMEL

II 4 🕒 1h 15 min

- 800 g de pescadilla en 2 lomos
- 300 g de gambas peladas
- 250 g de champiñones
- 2 puerros, 500 g de patatas
- 50 g de emmental rallado
- 25 g de mantequilla
- Besamel casera, estragón
- Pimienta, sal

**Saltea las gambas.** Limpia, lava y trocea los champiñones. Saltéalos con un poquito de aceite hasta que pierdan el agua. Parte las gambas en 3 o 4 trozos (dejando algunas enteras), añádelas a la sartén de los champiñones, salpimienta y saltea 2 minutos más. Reserva.

**Lava y cuece** las patatas en agua salada 45 minutos. Pé-lalas y machácalas. Agrega la mantequilla, las yemas, sal y pimienta, mezcla e introduce en una manga con boquilla rizada. Haz rosetones en la placa forrada con papel de horno y gratina 10 minutos a 200°.

**Rellena el pescado.** Retira espinas y salpimienta los lomos. Reparte sobre uno las gambas y cubre con el otro. Ponlo en una fuente de horno con un poco de besamel en la base para que no se quede pegado y cubre con el resto y el queso.

**Sujeta los lomos** con unos palillos para que no se desmenuen, asa durante 20 o 25 minutos, retira los palillos y sirve decorado con estragón y con las patatas duquesa.

### TRUCO

Para una salsa de chef, añádele justo al final un poquito de mantequilla fría y remueve bien.



## MERLUZA CON SALSA DE AVELLANAS Y CAVA

II 4 🕒 1h

- 4 lomos de merluza
- 2 huevos
- 8 patatas
- 1 cebolleta
- 50 g de setas
- 50 g de avellanas
- Salsa de tomate
- Caldo de pescado
- 1 vaso de cava
- Cebollino
- Aceite de oliva
- Sal, pimienta

**Pela las patatas** y luego cuécelas enteras en agua salada durante unos 35 minutos. Escúrrelas bien. A continuación, limpia la cebolleta, pí-

cala y rehógala durante 3 minutos en una sartén con un chorrito de aceite.

**Añade las avellanas** picadas, 1 vaso de cava, otro de caldo y 100 ml de salsa de tomate. Remueve bien y cuece durante 5 minutos. Ajusta entonces de sal, tritura y reserva. Precalienta el horno a una temperatura de 225°.

**Lava la merluza**, salpimientala y úntala con aceite. Hórnela durante 8 minutos. Limpia luego las setas y trocéalas. Saltéalas unos minutos con aceite y salpimienta.

**Añade los huevos** batidos, retira del fuego y remueve hasta que se cuajen. Sirve el pescado con las patatas, el revuelto y la salsa, espolvoreado con cebollino.



COLECCIONABLE

# LA COCINA DE LA ABUELA

CREMA DE ZANAHORIA Y GARBANZOS



LUBINA CON MIEL Y MOSTAZA



CARRILLERAS CON FRUTOS SECOS



BIZCOCHO CON MANGO Y VAINILLA





## LUBINA CON MIEL Y MOSTAZA

II 4 🕒 15 min

- 600 g de filetes de lubina
- 1 cda. de mostaza de Dijon
- 2 cdas. de miel
- 1 limón, sal
- 1 cda. de perejil picado
- Aceite de oliva
- 200 g de canónigos o berros, 1 remolacha cocida



de aceite y 1 cucharada del zumo de limón.

**Calienta una plancha** y pincélala con 1 cucharadita de aceite. Asa el pescado durante un par de minutos, dale la vuelta y vuelve a pincelarlo con un poco de la mezcla de miel y mostaza. Prosigue la cocción durante 2 minutos más.

**Riega los filetes** con el resto del adobo. A continuación, espolvoréalos con el perejil picado y, para finalizar, sírvelos acompañados de la ensalada de canónigos y remolacha.

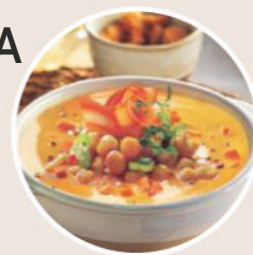
**Prepara el adobo** mezclando la miel, la mostaza y un poco del zumo del limón. Lava la lubina y pincélala con parte de esta preparación; reserva el resto.

**Trocea la remolacha.** Lava los canónigos y condiméntalos con sal, 3 cucharadas

## CREMA DE ZANAHORIA Y GARBANZOS

II 4 🕒 40 min

- 1 kg de zanahorias
- 350 g de garbanzos cocidos, 1 naranja
- 2 cebolletas medianas
- 6 semillas de cardamomo
- 3-4 ramitas de cilantro
- Una pizca de comino, 1 ajo
- Aceite, sal, pimienta



la cazuela. Cubre con agua, sazona y cuece 30 minutos.

**Exprime la naranja** y cuela el zumo. Escurre las hortalizas, reservando el caldo, y tritúralas; rectifica de sal y añade el zumo. Vuelve a batir. Puedes añadir algo de caldo si queda muy espesa.

**Enjuaga y escurre** los garbanzos. Lava y pica el cilantro. Pela y pica el ajo. Saltea los garbanzos 3 minutos. Añade cebolleta, cilantro, ajo, cardamomo y comino. Salpimienta y saltea 3 minutos. Sirve la crema con los garbanzos aromatizados.

**Raspa, lava y trocea** las zanahorias. Limpia y pela las cebolletas, corta los tallos en rodajitas y trocea el resto. Rehógala en una cazuela 4-5 minutos.

**Añade la zanahoria** y sofríe 4 minutos más. Pela la naranja, sin llegar a la parte blanca, y añade la cáscara a

## BIZCOCHO CON MANGO Y VAINILLA

II 10-12 🕒 1 h

- 5 huevos, 250 g de azúcar
- 170 g de yogur natural
- 140 ml de aceite de girasol
- 260 g de harina, 1 mango
- 16 g de levadura en polvo
- ½ vaina de vainilla
- Azúcar glas



**Abre la vaina** de vainilla y retira las semillas de su interior. Añádelas a los huevos, incorpora también el yogur y el aceite restante, y bate.

**Tamiza la harina** restante con la levadura y agrégala a la masa, removiendo. Pela el mango, corta la pulpa en daditos y añádelos, mezclando. Vierte en el molde e introduce en el horno.

**Hornea** 45 minutos a 180°, hasta que al pincharlo con un palillo este salga limpio. Retira, deja enfriar sobre una rejilla y desmolda. Sirve espolvoreado con azúcar glas.

**Unta un molde** de corona con 10 ml de aceite; espolvoréalo con 10 gramos de harina y dale la vuelta para que caiga el exceso.

**Bate los huevos**, mejor con varillas eléctricas, junto con el azúcar hasta que tripliquen su volumen y estén cremosos y blanquecinos.

## CARRILLERAS CON FRUTOS SECOS

II 4 🕒 1h 15 min

- 8 carrilleras de cerdo
- 2 cebollas, 4 dientes de ajo
- 2 zanahorias, ½ puerro
- 2 tomates, harina, romero
- 200 ml de vino tinto
- 1 l de caldo de carne
- 20 g de almendras tostadas
- 20 g de avellanas tostadas
- 400 g de patatas, pimienta
- 40 g de mantequilla, laurel
- 100 ml de leche, aceite, sal



Dora las carrilleras. Añade cebolla, puerro, zanahoria, tomate, romero y laurel, y rehoga. Echa el vino y deja reducir.

**Añade la mitad** de los frutos secos y el caldo, y cuece 60 minutos. Saca la carne y tritura la salsa. Vuelve a ponerla con el resto de frutos secos. Cuece 30 minutos.

**Cuece las patatas** peladas y troceadas en agua con sal. Escurre y mezcla con la mantequilla y la leche caliente. Mete el puré en una manga con boquilla rizada y sirve las carrilleras con rosetones de puré de patata y romero.

**Salpimienta y enharina** la carne. Pica cebollas y ajos. Lava el puerro y córtalo en rodajas, como las zanahorias tras pelarlas. Ralla los tomates.

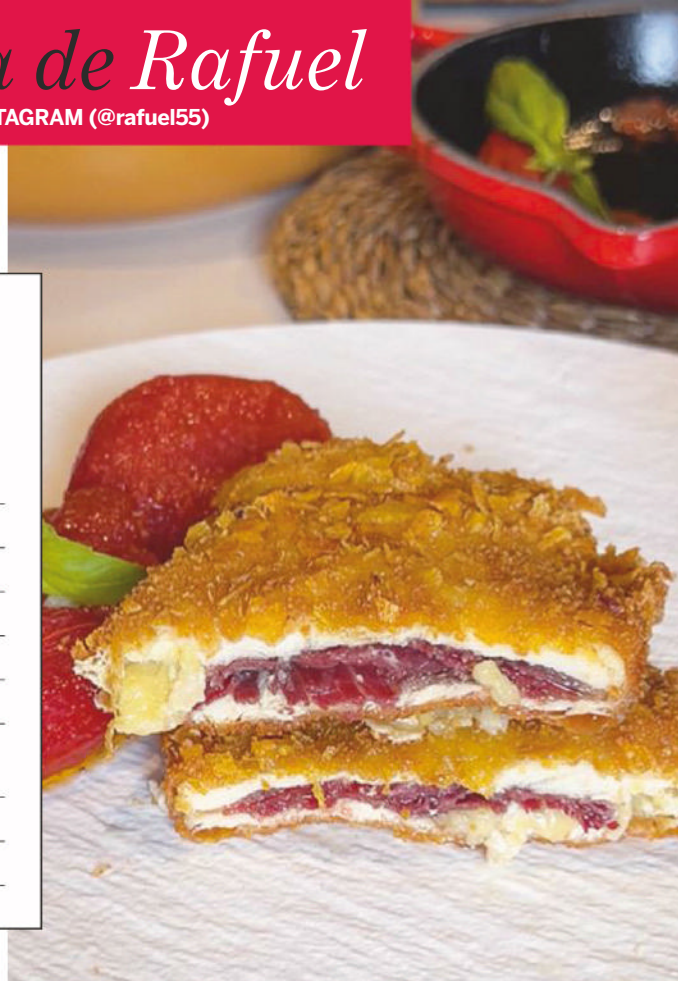




## INGREDIENTES

II 2 🕒 35 min

- 1 filete de pollo de corral abierto en forma de libro
- 3 lonchas de queso brie
- 3 lonchas de jamón ibérico
- Un poco de maicena
- 2 huevos
- 2 dientes de ajo
- 1 lata de tomate entero pelado
- Patatas fritas de bolsa
- Aceite de oliva



# Libritos crujientes

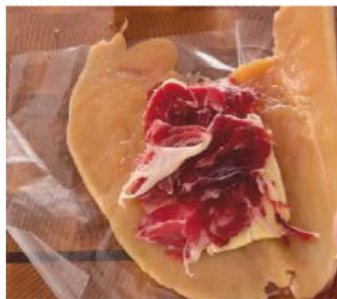
Con pollo de corral y jamón ibérico. ¡Buenísimos!



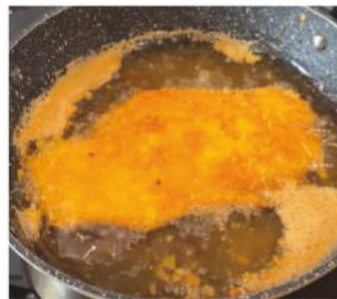
**1. Pon los tomates** junto con 2 dientes de ajo regados con aceite de oliva. Hornea durante 30 minutos a 150°.



**2. Coloca el filete** entre dos hojas de film y golpéalo con un cazo para romper sus fibras. Ábrelo y rellénalo con brie.



**3. Coloca unas lonchas** de jamón sobre el queso y ciérra. Machaca una bolsa de patatas fritas para romperlas.



**4. Pasa la carne** por el huevo con maicena y luego por las patatas. Friéla, escurre sobre papel y sirve con los tomates.

LOS TRUCOS DEL CHEF

• **Sin gluten.** El rebozado de patatas fritas no solo hace que este librito crujía a cada bocado. También le da un sabor muy original y, además, lo deja libre de gluten: las personas con celiaquía pueden tomarlo.

• **El pollo, de corral.** Cuando cocino pollo intento que sea siempre de corral. Prefiero su sabor, más intenso, y textura, más firme. Además, la calidad de su grasa es bastante mayor.

**DIRECTOR** Luis Pliego

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

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

**LECTURAS PRÁCTICA**  
**REDACTORA JEFA** Carmen L. Santamaría  
**REDACCIÓN** Lluïsa Sanmartín  
**MAQUETACIÓN** Angelina Casals

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

**DIRECTORA EDITORIAL REVISTAS PRÁCTICAS**  
Caterina Miloro

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

**ARCHIVO/DOCUMENTACIÓN** Ruth Cervelló  
**SECRETARIAS DE DIRECCIÓN** Àngels 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** Yolanda Trigueros  
**PUBLICIDAD MADRID** Méndez Álvaro, 56, planta 5. 28045 Madrid. Tel. 91 510 66 00 - Publirmad@rba.es

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

**RBA REVISTAS**

**PRESIDENTE** RICARDO RODRIGO  
**DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO** JOAN BORRELL  
**DIRECTORA GENERAL DE CONTENIDOS** AUREA DIAZ  
**DIRECTORA GENERAL DE MARKETING Y COMERCIAL** BERTA CASTELLET

**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. Prohíbida la reproducción total o parcial de cualquier información gráfica o literaria, sin autorización de la Dirección.  
**Distribución:** Logista Publicaciones  
**Depósito legal:** B-20-1958  
**ISSN Revista de papel:** 0047-4304  
**ISSN Revista digital:** 2014-606X  
**Printed in Spain**

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

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

© RBA REVISTAS, S.L. 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.



Boca a boca Disfraz de pinguino con clase	Resonancia natural Sujetar con nudos	Chochada sin pizca de magia	Alma de pijo Una con buenos huesos	Reza mucho y labora poco Caja para la eternidad	Manzana urbana Inicia el baile	Requiere un punto y aparte Perderá el equilibrio
		Alfombra otoñal Sólida y compacta				
Minucias moleculares La delta más atrevida		Persigue sin tregua Período histórico		Conjunto de maderos de huerta Media sartén		
					Limar asperezas Coeficiente inútil	
Muestra simbólica de platino Tecla grabadora Bombo grande			Blanco, ca-bruno o lorón Inicio de curso			Salen de primera Nación que pisa raro
	Él es... Castilla Malas palas para un pez				Sonido del choque Aumentar la densidad	
Bastante, o mucho Dueña y señora					Dos gotas de agua A un solo paso del amor	Círculo vicioso Espejismo de tuaregs sedientos
		Salida de emergencia La flor y nata				Concilio de los obispos
Poco menos que un bledo Bufa sin quejas			Joven de gran belleza		Ni estas ni aquellas Tecla de encendido	
						Si no afirma, condiciona Serie de cosas en línea
París-Dakar, por ejemplo Adverbio impaciente					Grasa de un animal Falto de fiereza	
		Fin de este momento Apósitos de cirujano				
El mejor trío de póquer Secuencia de ADN hereditaria Poner huevos			Sofía sin vocalizar Niño de Castelldefels	Dotar de magnetismo Ala sin plumas	Trozo de cuerda o cordón Indicios de egoísmo	Una de dos Elegante y presumido como Paul Hogan
		Indigno, despreciable ¡Detente, gigante!				Oda mal compuesta Sacan provecho
Arriesgase Ahuevado en la sala de Trump				Embalse natural Trío del Penedés		Polar, panda u hormiguero
			Elemento luminoso Palma de la mano		Libre de males Centro prenatal	
Palo abanderado Dirigirse al centro de tiro			Diminuta en su especie Abre camino			Límites de cualquier dios Acaba en Montblanc
	El número del cuponazo			Más valorado en el vino que en el tocino		





## SUDOKUS ★★ medio

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

## ★★★ difícil

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

## SOPA DE LETRAS

Hemos escondido dentro de esta sopa de letras el nombre de 15 ciudades francesas, nuestro país vecino del norte que cuenta con urbes preciosas y paisajes muy bucólicos.

- Aviñón
- Biarritz
- Burdeos
- Calais
- Cannes
- Dijon
- Lille
- Lyon
- Marsella
- Montpellier
- Nantes
- Niza
- Orleans
- París
- Tolosa

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

## 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.

	V	I		D	O			
						U	O	
			C	I		V	L	
U	L	C			B	E		
		B	D			I	C	V
E	C		V		U			
	B	V						
			O	B		V	E	

**Pista:** Allí se alquilaban películas grabadas en video.

		I	V		T	R		O
		A						
		O	I					T
	T	B			A	S	I	
			R		V			
	R	U	O		I		V	
U					S	A		
						I		
V	S	A			R	T		

**Pista:** Que tiene las cualidades de un arbusto.



## CRUCIGRAMA

### Horizontales

1. Ajusticiar al reo. Ojalá. 2. Ligera y superficial. Empieza con latina pero simboliza con griega. 3. Sociedad recreativa o deportiva. Sustancia dura y blanca. Cruz de los cristianos. 4. Temblar, tiritar. Apta y muy a propósito para algo. 5. Una sustancia que no destaca por narices. El poseedor de algo. 6. Palabra de oveja. Competidora de otro. Un poco apático. 7. Carta relativa a los astros. Mezclar agua con vino. 8. Al este del edén. Interjección que excita. Lugar muy ameno y delicioso. Enciende la radio. 9. Vocales con mucho dolor. Cortés y también muy comedido. Una que va para enésima. 10. Relativo a los dientes. Tiene gran fama de tozuda. 11. Calidad de una persona que vale. Erosión del esmalte de los dientes. 12. Bíblico hombre desaliñado. Se habla el neerlandés.

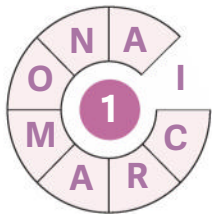
### Verticales

1. Autorizado para dar fe de escrituras. Se marcha con cierto valor. 2. Interjección que irrita o enfada. El tiempo vivido. 3. Pretende aventajar a otro. Pieza de mosaico. 4. Arca o cajón con cebada para las caballerías. Ni, pero en desuso. 5. La puerta del urinario. Destino de todos los caminos. Empieza un feroz ataque. 6. Corteza de encina. La de la fortuna no para de dar vueltas. La muda. 7. Anarquía. Relativo al año. La tapa más famosa del coche. 8. Muy buena en su línea. Quieran al final de la oración. Dos al alimón. 9. Pequeña alacena. Una que no ha perdido la virginidad. 10. Arrinconar a alguien de su cargo. Óxido rojizo en el hierro. 11. Denota aseveración. Potenciar el rendimiento artificialmente. Labor o tejido de mallas. 12. Griega bastante idiota. La del valle.

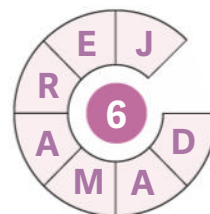
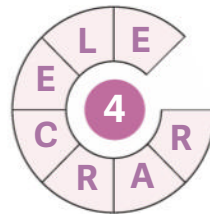
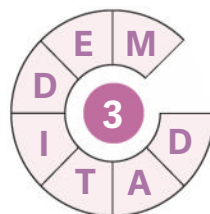
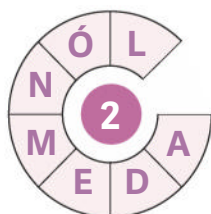
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

## PALABRAS ENROSCADAS

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



MARCIANO



## SOLUCIONES

**Horizontales:**

1. Ejeutar, así. 2. Somera. 3. Club. 4. Nacar. 5. T. 6. Club. 7. Nacar. 8. N. 9. E. 10. Oes. 11. Atento. 12. Adán.

**Verticales:**

1. Escorbuto. 2. Jollines. 3. Emulio. 4. Tesea. 5. Ur. 6. Cebadera. 7. Nin. 8. Tan. 9. Ruleta. 10. Anal. 11. Delco. 12. S. 13. Dopar. 14. Red. 15. Iota.



# Horóscopo



Miguel Ángel Silvestre (44).

## ARIES

21 marzo-19 abril

Bajo el amparo de la Luna Llena, esta semana te sentirás capaz de actuar y resolver asuntos que hasta ahora habías postergado. La energía astral te impulsará a la toma de decisiones, especialmente en el terreno laboral y también en el ámbito familiar. **En relación con el amor, te esperan grandes momentos.** Habrá un montón de confidencias entre tú y tu pareja, y notarás cómo se fortalecen vuestros vínculos.

## TAURO

20 abril-20 mayo

Momento para bajar el ritmo y analizar prioridades. La energía astral favorecerá las finanzas. Organiza tu presupuesto y aprovecha para trazar planes de negocio, tu dinero cundirá el doble. **En el amor, la comunicación adquirirá protagonismo.** No presiones a tu pareja en busca de mayor compromiso.

## GÉMINIS

21 mayo-20 junio

La energía astral reinante favorece acuerdos y reconciliaciones. En lo profesional, habrá noticias inesperadas y nuevas oportunidades. Momento para aclarar dudas y expresar sentimientos callados. **Mantén la mente abierta sin tomar decisiones compulsivas.** En el amor, evita la desconfianza.

## CÁNCER

21 junio-22 julio

El hogar y la familia serán tu centro de atención. Habrá mayor conexión y esto facilitará el **acercamiento entre tu gente y quizá alguna reconciliación.** Reinará mucha armonía en este entorno y la tranquilidad te ayudará a recuperar fuerzas. En el amor, la paciencia será ahora tu mejor aliada.

## LEO

23 julio-22 agosto

Los astros impulsarán tu liderazgo. Destacarás en lo laboral por una acción importante, la resolución de un problema o la gestión positiva de un negocio que repercutirá en tu economía. **En el amor, reinará la pasión aunque deberás controlar tu orgullo.** Mejora tu empatía y fortalecerás tus relaciones.

## VIRGO

23 agosto-22 sept

La energía planetaria de la Luna Llena en tu signo favorecerá la organización y el análisis. **Avanzarás en tus proyectos si estableces prioridades.** No asumas responsabilidades ajenas. Sentimentalmente, momento idóneo para definir expectativas y comprobar que vuestra visión de futuro concuerda.

## LIBRA

23 sept-22 octubre

**Etapas de renovación emocional y crecimiento personal.** La Luna Llena impulsa profundos cambios que te ayudarán a avanzar. Es hora también de perdonar. Te surgirá una buena oportunidad profesional. Confía en tu capacidad para los negocios. En el amor habrá una gran conexión.

## ESCORPIO

23 octubre-21 nov

La Semana Santa será propicia para reflexionar, **pondrás luz donde había oscuridad.** Aclararás tus ideas y construirás una base emocional sólida para hacer frente a los cambios que se avecinan en tu vida. No cedas a las presiones para formar parte de planes aventureros. Busca la paz y la relajación.

## SAGITARIO

22 nov-20 diciembre

Experimentarás deseos de ampliar horizontes. **La energía lunar favorece el aprendizaje y los planes de futuro.** Reflexiona sobre tus objetivos, quizá debas modificar alguno. En el amor, evita prometer lo que no sabes si podrás cumplir y pon coherencia entre lo que piensas, lo que sientes y lo que haces.

## CAPRICORNIO

21 dic-20 de enero

Tendrás energía para afrontar con éxito ciertos proyectos laborales. Mantén una disciplina rigurosa. **Buen momento para demostrar tu capacidad de liderazgo.** En el amor, podrás dar ahora con tu alma gemela. La comunicación entre vosotros será clave para evitar malentendidos.

## ACUARIO

21 enero-19 febrero

Entras en un ciclo de inspiración y grandes ideas, propicio a innovar y para iniciar proyectos que estaban estancados. Tu personal forma de ver las cosas será clave para tu avance. **En el amor, te sorprenderás con encuentros inesperados.** Evita que el recuerdo de experiencias pasadas te corte las alas.

## PISCIS

20 febrero-20 marzo

La Luna Llena potenciará tu intuición y tu sensibilidad, intensificando tu espiritualidad. Si estabas deseando mantener una relación más estrecha con el ser amado, lo vas a conseguir ahora, tendrás mucha conexión. **Podrías recibir la propuesta que has estado esperando desde hace tiempo.**

## PERSONAJES QUE TAMBIÉN CUMPLEN AÑOS



MICHAEL FASSBENDER



LILY JAMES



MANU TENORIO



NORMA DUVAL



CAYETANO MTZ. DE IRUJÓ

ENVÍOS A PENÍNSULA Y CANARIAS

Tarot  
ALICIA GALVÁN

# CARTAS Oráculo

Consigue tus CARTAS desde ya,

escanea el QR y compra tu Tarot online

Precio lanzamiento  
**59€**

Rafaela Vilchez  
Vidente Natural

931 220 339  
SOLO 0,80 CTS X MIN

Auténtica experta en temas de amor

tu consejera amiga.  
De tú a tú  
Consultas claras y precisas

**806 424 343**

Coste máximo: red fija: 1,21 red móvil: 1,57€/min iva incluido. Mayores 18 años. Servicio Ofrecido por Regalos de Voz ivany Eric S.L.P. Careros 6, 43870. Amposta

Bittia Media 985 175 777



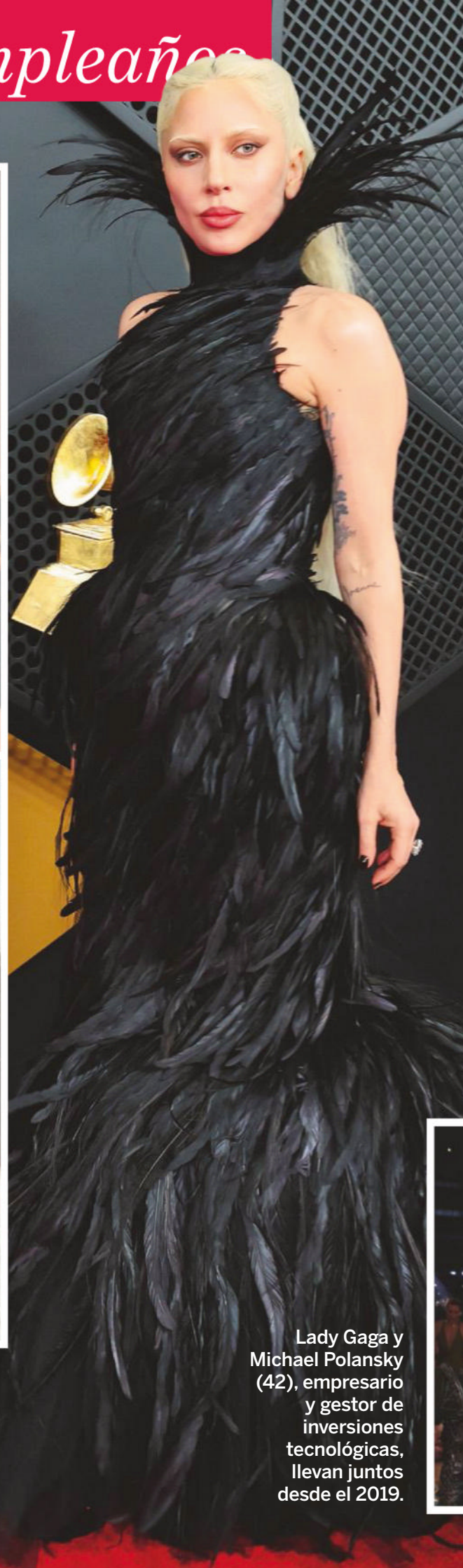
# Feliz cumpleaños



Toca el piano desde los 4 años



Las canciones 'Just dance' y 'Poker face' dieron a Lady Gaga, nombre artístico de Stefani Germanotta, fama mundial. A los 13 compuso su primera balada.



Lady Gaga y Michael Polansky (42), empresario y gestor de inversiones tecnológicas, llevan juntos desde el 2019.

## LADY GAGA

### CUMPLE 40 AÑOS A PUNTO DE PASAR POR EL ALTAR

La cantante, que finaliza en unos días su actual gira mundial, prepara su boda con el empresario Michael Polansky

Tras 13 meses dando la vuelta al mundo, en unos días culminará Mayhem Ball, la última gira de Lady Gaga, que sopló 40 velas el pasado 28 de marzo. Pese a la fibromialgia que padece, a Gaga no hay quien la pare: en febrero ganó dos grammys y sorprendió en la Super Bowl de Bud Bunny a ritmo de salsa. Actualmente, prepara su boda con el empresario Michael Polansky y muy pronto la veremos en cines en 'El diablo viste de Prada 2'. Además de arrasar en la canción, ha consolidado su carrera como actriz, con títulos como 'La casa Gucci' y 'Ha nacido una estrella'. **L**





# ROSALÍA

EDICIÓN ESPECIAL InStyle



150  
páginas  
PURA  
ROSALÍA

#### Universo Rosalía

El fenómeno que ha transformado la música y la estética urbana a nivel mundial.

#### ¡Luces, cámara, show!

Un recorrido por sus discos, sus videoclips y sus actuaciones icónicas. Todo un espectáculo visual y acústico.

#### Su estilo

De sus looks más llamativos a su melena con halo dorado. Cada aparición pública tiene un mensaje.

YA EN TU QUIOSCO



LA BIOSTHETIQUE®  
PARIS

HAIR & SKIN CARE

# Soleil

*After Sun Hair & Body Shampoo* libera el cabello y la piel de los restos de cloro, sal y protección solar.

*After Sun Hydrating Hair Mask* proporciona hidratación intensa y repara profundamente el tallo capilar.



Todos los productos de La Biosthétique están disponibles en su salón La Biosthétique o en la tienda online [www.labiosthetique.es](http://www.labiosthetique.es).