

Escanéame

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



#YoLeoSemana

WWW.SEMANA.ES

TODA LA ACTUALIDAD DEL CORAZÓN ESTÉS DONDE ESTÉS



Tik Tok
@semana_revista



Facebook
facebook.com/semana.es



Twitter
@semana_revista



Instagram
@semana_revista

ANÁLISIS

Los Reyes Felipe (58) y Letizia (53) procuran separar radicalmente su labor institucional del que fuera el anterior jefe de Estado.



Ruptura total

Dos familias, una Corona: los gestos que evidencian la distancia

De un tiempo a esta parte las tensiones se han hecho demasiado visibles. El último retrato del Rey Emérito con las Infantas Elena y Cristina y su nieto Froilán "no ha gustado nada" en Zarzuela y se considera que "roza la provocación"

Jorge Borrajo, Director de SEMANA



El Rey Juan Carlos (88) posó en París con sus hijas, las Infantas Elena y Cristina, y su nieto Froilán de Marichalar, en una imagen que ha dado mucho de qué hablar.

HAY gestos que no necesitan explicación porque hablan por sí solos. Y lo que estamos viendo en los últimos meses en el seno de la Familia Real configura un relato que dibuja, con nitidez, una fractura familiar e institucional que incluso algunos ya no se preocupan por disimular.

Veníamos de una Semana Santa que ha dejado una imagen demasiado elocuente: los Reyes Felipe y Letizia, junto a la Princesa Leonor y la Infanta Sofía en Madrid, mezclados casi de incógnito entre el pueblo para vivir una de las procesiones del Viernes Santo. La Reina Sofía, en Mallorca, fiel a sus afectos y a su discreta lealtad institucional. Y el Rey Emérito, en Sevilla, arrojado por la Infanta Elena y sus nietos en la Maestranza. No eran vacaciones separadas. Ni la distancia era solo geográfica. Era una declaración ▶▶▶



Los Reyes y sus hijas se mezclaron entre el pueblo para ver una procesión en el barrio madrileño de Carabanchel.

**TRES DESTINOS
DENTRO DE
UNA MISMA
FAMILIA**

La Semana Santa puso sobre la mesa el mapa de relaciones de los Borbón: cada uno estuvo en un sitio de España

▶▶▶ de posiciones. Era un mapa de las relaciones en la Familia Real española.

Solo una semana después, una fotografía terminó de dibujar ese mapa: el retrato familiar en París que hemos visto del Rey Juan Carlos con las Infantas Elena y Cristina y su nieto Froilán. Una estampa familiar, aparentemente inocente, pero que, en realidad, es toda una declaración de intenciones.

Para quienes leen entre líneas —y en asuntos de Casa Real casi todo está entre líneas—, la foto tenía una densidad simbólica extraordinaria. Y por eso ellos se han encargado de facilitarla para que se hiciera pública y todo el mundo pudiera verla.

La otra familia

Esa imagen es, en puridad, la otra rama. Es una escenificación deliberada de "la otra familia", la imagen de la Familia Real que habría sido si la Constitución Española no estableciera la prevalencia del varón sobre la mujer o si Felipe de Borbón, el tercer hijo, no hubiera nacido. La Infanta Elena como sucesora y Froilán como heredero. Una Corona alternativa. La Corona que no fue, pero que posaba en Francia, donde los Borbones fueron expulsados en 1830.



El monarca emérito, la pasada Semana Santa con su hija Elena en la plaza de toros de La Maestranza de Sevilla.



La Reina Sofía también disfrutó de algunas procesiones con sus hijas en Murcia y Cartagena.



Don Juan Carlos, estuvo acompañado en París en la entrega de un premio por sus memorias por sus hijas y su biógrafa, Laurence Debray.

ALIADAS

La Infanta Elena y la Infanta Cristina han elegido un bando muy claro: el de su padre. Porque le ven más solo y débil, y además por simpatía. También apoyan a su madre, la Reina Sofía, pero saben que ella cuenta con el respaldo de Felipe.

En términos de comunicación, resulta difícil no interpretarla como un gesto de afirmación que roza el desafío. De hecho, son muchos los que piensan que esta imagen es otro más de los micropulsos del Rey Emérito hacia su hijo. Desde el entorno de La Zarzuela nos hacen ver que esa imagen "no ha gustado nada" y que "roza la provocación".

Demasiado visible

Lo verdaderamente llamativo de esta situación no es que existan tensiones en el seno de la Familia Real, algo que, a estas alturas, nadie que siga la actualidad de Casa Real puede ignorar. Lo llamativo es que esas tensiones se hayan hecho tan visibles, tan cartografiables, tan fáciles

de trazar sobre el papel. Aquí, los Reyes. Allí, el Emérito con sus hijas. Y en medio, la Reina Sofía haciendo equilibrios con la elegancia de quien lleva décadas dominando ese arte sin que nadie se lo pida expresamente.

Pero cuando tiene que elegir en qué fotografía ponerse, Doña Sofía lleva años eligiendo la misma: la de su hijo, la de la institución, la de la continuidad de una Corona que ella también ayudó a construir y a salvar en momentos que la Historia no ha olvidado.

La división en el seno de la Familia Real no es nueva, pero en estas semanas está alcanzando una visibilidad inédita. La publicación de *Reconciliación*, el libro autobiográfico del Rey ▶▶▶



El monarca, el pasado fin de semana de regatas en Sanxenxo con Doña Elena.

►►► Emérito, convirtió lo privado en público con duras críticas a su hijo y a su nuera. Juan Carlos I escribió que abandonó España para no interferir en el reinado de su hijo, para que las sombras que se cernían sobre su figura (las investigaciones judiciales, las cuentas en el extranjero y el escándalo con Corinna) no oscurecieran también la Corona que había dejado en manos de Felipe VI. Una explicación que aceptaron como sincera. El problema es que entre ese propósito y los hechos de los últimos meses hay una distancia difícil de ignorar. Porque de un tiempo a esta parte, el Rey Juan Carlos dice una cosa y hace la contraria. En ocasiones parece como si estuviera ajustando cuentas con su hijo.

"Hay una distancia difícil de ignorar. Parece como si el Rey Juan Carlos estuviera ajustando cuentas con su hijo"

La última ha sido con una entrevista que ha concedido al periódico francés *Le Figaro*, donde vuelve a criticar situaciones y reprochar algunas decisiones de Felipe VI: "Leonor debería tener más protagonismo".

En el entorno de La Zarzuela lo describen con una frase que resume bien la situación: "El Rey no busca romper con su padre, pero tampoco puede permitir que el pasado condicione su reinado". Felipe y Letizia llevan casi doce años construyendo una monarquía más sobria, transparente y alejada del escándalo. El proyecto tiene mérito y también tiene futuro: la Princesa Leonor. ■



Don Juan Carlos abdicó la Corona en su hijo el 2 de junio de 2014.

DOS POSTURAS

La decisión del Rey Juan Carlos de irse fuera de España para no interferir en el reinado de su hijo contrasta luego con los hechos: llama demasiado la atención a través de actos que chocan con la línea de la Casa Real. Mientras, la Reina Sofía se mantiene fiel al lado de su hijo, el Rey Felipe VI.



El soberano impuso el Toisón de Oro a su madre, la Reina Sofía, el 21 de noviembre de 2025.



El Rey Felipe guía los pasos de su hija y heredera, la Princesa Leonor.



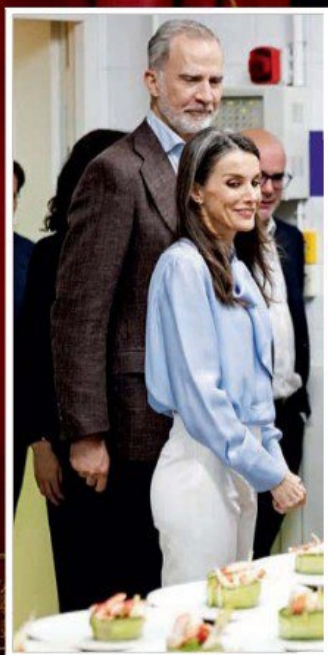
"Leonor debería tener más protagonismo", ha dicho el Rey Juan Carlos en una reciente entrevista en Francia

"Felipe y Letizia llevan casi doce años construyendo una monarquía más sobria, transparente y alejada del escándalo. El proyecto tiene futuro: la Princesa Leonor"

El "núcleo duro" de la Familia Real: los Reyes Felipe y Letizia con sus hijas, la Princesa Leonor y la Infanta Sofía.



La Reina, con pendientes de flor de Yanes.



COMIDA SOCIAL

Los Reyes visitaron la Escuela de Hostelería del Sur, en el barrio madrileño de Entrevías, y comieron con los alumnos lo que habían preparado.



La Reina Letizia, anfitriona en el Palacio Real

Los Reyes dieron una cálida bienvenida al presidente de Portugal y su esposa

Doña Letizia, de rosa; y la primera dama de Portugal, Margarida maldonado, de verde menta.

LA Reina Letizia volvió a ser una anfitriona perfecta en el Palacio Real de Madrid. Esta vez, los Reyes de España abrían sus puertas para recibir por primera vez al nuevo presidente de Portugal, António José Seguro, y su esposa, Margarida Mal-

donado Freitas. Una cita en la que la soberana y la primera dama coincidieron con vestidos midi en tonos pastel

Tacón cómodo

El de la Reina Letizia era un estreno, de corte recto, con manga francesa y cuello chimenea. Y como viene siendo

habitual, lo complementó con unas sandalias de tacón bajo, estas con un lazo de Carolina Herrera.

Margarida Maldonado, que tiene 54 años, uno más que Doña Letizia, eligió el verde menta. Ella estudió Farmacia, lleva 25 años casada con el político y tienen dos hijos.

En este primer encuentro, la Reina y la primera dama mostraron una gran sintonía, lo que refuerza los lazos de nuestra realeza con el país vecino. De hecho, la Infanta Sofía estudia este curso en Lisboa. Por algo será...

Fotos: Robert Smith.

4_106272590

Evoluciona tu rutina de belleza con L'Oréal Paris para una piel firme, un pelo con volumen y un color que habla por ti

De la firmeza del colágeno con SPF al volumen del cabello y el brillo del color, tu ritual se adapta a ti. Ahora con el 3x2 exclusivo de Clarel en las fórmulas más icónicas de L'Oréal Paris*

Las fórmulas de L'Oréal Paris están pensadas para mujeres que saben que la edad suma. Tu rutina evoluciona con nosotras, siendo más eficaz y consciente. Nosotras mejoramos con la edad, y por eso apostamos por fórmulas desarrolladas específicamente para nosotras, poniendo especial atención en el cuidado de las pieles y cabellos maduros.

Age Perfect SPF30 Colágeno Expert de L'Oréal Paris combina péptidos de colágeno y niacinamida para reafirmar, unificar y proteger la piel con SPF30, reduciendo manchas y mejorando tono y firmeza diaria.

El sérum rejuvenecedor Age Perfect Le Duo de L'Oréal Paris combina péptidos potenciadores de colágeno y 21 activos para actuar sobre 10 signos de la edad, mejorando firmeza, luminosidad y uniformidad.

ELVIVE Collagen Lifter de L'Oréal Paris Rutina voluminizadora con champú, acondicionador y spray que limpian, nutren y elevan raíces. Con péptidos de colágeno, aporta densidad, cuerpo y vitalidad al cabello fino sin apelmazar.

Excellence Triple Cuidado de L'Oréal Paris ofrece color intenso con cobertura total de canas, ácido hialurónico y rutina en tres pasos para un cabello más hidratado, sano y brillante.



3x2*

COMBINABLE

exclusiva en
clarel

APROVECHA LA PROMO EXCLUSIVA CLAREL 3X2 EN LAS MEJORES FÓRMULAS DE L'ORÉAL PARIS*

* Promoción válida del 22 de abril al 5 de mayo en productos seleccionados de L'Oréal Paris.

www.clarel.es

FELICIDAD

Rocío Crusset, con su sobrino Marcos en brazos; Blanca Llandres y Alberto Herrera, los felices padres del pequeño; y Mariló Montero, la abuela paterna.

Bautizo del nieto de Carlos Herrera y Mariló Montero

Rodeados por su familia, Alberto Herrera y Blanca Llandres celebraron en Sevilla el bautismo de su hijo, Marcos



Mariló Montero (60) con su nieto en brazos, flanqueada por su hijo y su nuera.

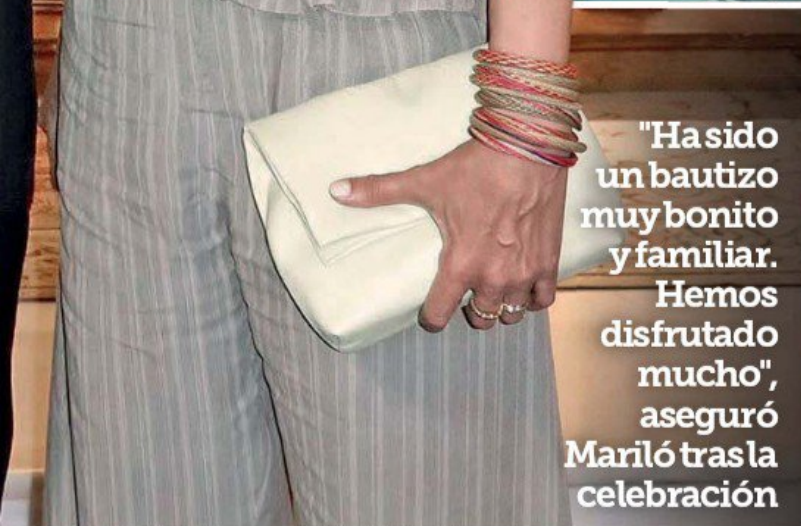
MUY familiar y emotivo. Así fue el bautizo de Marcos, el hijo de Alberto Herrera y Blanca Llandres y primer nieto de Carlos Herrera y Mariló Montero, que nació el pasado 7 de marzo. La celebración tuvo lugar en la iglesia de Santa María la Blan-

ca, en el barrio de San Bartolomé, en el casco antiguo de Sevilla, con el pequeño luciendo el clásico faldón de cristianar.

Al bautizo no faltaron los felices abuelos del bebé, ni tampoco su tía Rocío Crusset, llegada desde Nueva York, donde tiene fijada su residencia desde hace años.



Alberto Herrera (33) y Blanca Llandres (30) saludan muy sonrientes tras bautizar a su hijo, junto a Rocio Crusset (31), tía del pequeño.



"Ha sido un bautizo muy bonito y familiar. Hemos disfrutado mucho", aseguró Mariló tras la celebración

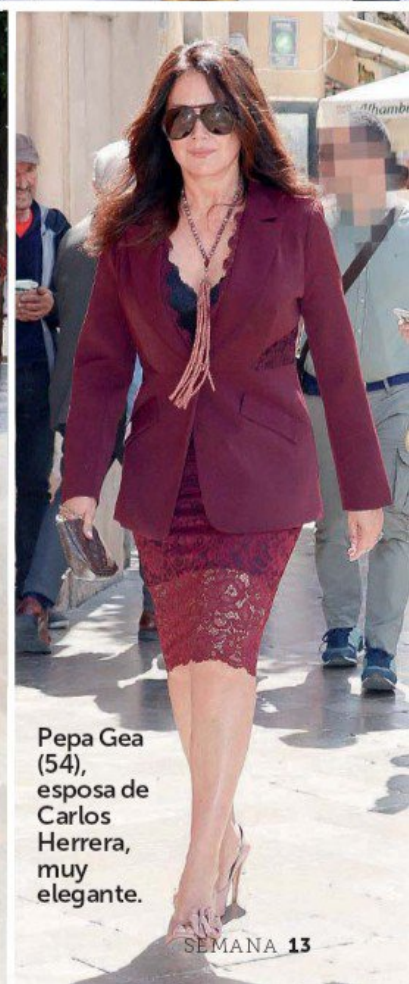
También destacó la presencia de Pepa Gea, la mujer de Carlos Herrera, junto a sus dos hijas nacidas de una relación anterior.

La propia Mariló Montero aseguraba a su llegada a Madrid tras la celebración: "Ha sido un bautizo muy bonito y familiar. Estamos felices, hemos disfrutado mucho".

La familia Herrera está muy arraigada a las tradiciones sevillanas, tanto las festivas como la Feria de Abril o las religiosas como la Semana Santa, y solo unos días antes del bautizo era Carlos Herrera quien llevó a su nieto ante la presencia de la Virgen de la Candelaria, por la que tiene gran devoción. ■



Carlos Herrera (68), el orgulloso abuelo a su llegada a la iglesia.



Pepa Gea (54), esposa de Carlos Herrera, muy elegante.

RUPTURA

Un dato significativo: Paz ha borrado casi todo rastro de Orson de sus redes sociales. Él, sin embargo sigue conservando las fotos de la actriz.

Paz Vega y Orson Salazar ponen fin a casi 25 años de amor

La actriz lo está pasando mal. "Qué difícil es asumir lo que has intentado negar tanto tiempo", dice

La pareja se conoció a principios de 2002, y apenas tres meses después se casaban en Venezuela

Al parecer, la pareja, que tiene tres hijos, llevaba separada desde principios de este año

ERAN una de las parejas más sólidas del panorama artístico español...

O eso parecían, porque después de casi 25 años juntos y tres hijos en común, Paz Vega (50) y Orson Salazar (51) se han separado.

Una noticia que llega apenas unos días después de que la actriz pronunciara unas crípticas palabras con las que daba a entender que no estaba pasando un buen momento.

"Qué difícil es asumir lo que has intentado negar tanto tiempo. Me subí al tren equivocado, y cuando quise bajarme ya era tarde", decía la actriz.

Meses separados

Lo cierto es que hacía meses que a la pareja no la veíamos junta, y cuando a Paz la nombraron Hija predilecta de Andalucía, el pasado 28 de febrero, no había ni rastro de Orson. Entonces no le dimos demasiada importancia, porque el venezolano, que ha ejercido de manager de Paz durante todos estos años, se ha mantenido siempre en un discreto segundo plano.

Se apunta además a que hay una complicada y confusa situación económica, con importantes deudas

Pero lo cierto es que el día era lo suficientemente importante, y también el reconocimiento, como para que estuviera a su lado... Una pista muy significativa de lo que finalmente ha pasado. Y ahora hemos sabido, por

En 2011, durante unas vacaciones en Ibiza. Desde que se conocieron Orson ha ejercido de representante y mano derecha de Paz. Ahora ella ha contratado a una agencia para que gestione su carrera...



Ella siempre ha dicho que lo suyo fue un flechazo, aunque Orson se le resistió un poco.



La pareja en agosto de 2010, cuando nació su hijo menor, Lenon.

fuentes cercanas a la pareja, que la separación fue, de hecho, a principios de año.

Problemas de dinero

Pero esto no es todo. Algunas voces aseguran que la ruptura sentimental está provocada también por una ruptura profesional y una situación económica delicada, con deudas que nadie esperaba y que les han llevado a perder dos propiedades, que han sido embargadas.

Un final triste para una historia de amor que empezó en 2002.

Paz, entonces una de nuestras actrices más emergentes, conoció a Orson en una fiesta en Madrid a principios de año; en febrero ganó el Goya a Mejor Actriz Revelación por *Lucía y el sexo* y el 18 de marzo se casaba con Orson en Caracas, en una boda civil, secreta e íntima.

Juntos han formado una familia preciosa. En 2007

nació Orson Jr.; Ava vino al mundo en 2009, y un año más tarde llegó Lenon. Ellos son ahora mismo lo único que les preocupa a Paz y a Orson, aunque ya hay quien asegura que los próximos meses van a ser muy complicados y que la actriz está "absolutamente hundida y devastada, casi en shock" por toda la situación. ■

La pareja estuvo cenando en un restaurante de moda de Madrid.

Aitana sobre Plex: "Nunca me he sentido tan llena de amor"

Tras casi un año de relación, la cantante no oculta sus sentimientos por el famoso youtuber, y viceversa. SEMANA los ha captado a la salida de una cita romántica



**SONRISAS Y
COMPLICIDAD
A LA VISTA
DE TODOS**



Aitana (26) y Plex (23), muy sonrientes a la salida del local.

AITANA (26) y Plex (23) están juntos y felices. Así lo han expresado ellos mismos, y eso que no son muy dados a hablar públicamente de su relación, después de que saltaran rumores de crisis en la pareja.

En SEMANA los hemos visto a la salida de un restaurante de Madrid, y por

sus gestos, muy sonrientes y cómplices, queda muy claro que no hay problemas entre ellos.

Por si había alguna duda, la cantante ha sido muy rotunda: "Nunca he sido tan feliz ni me he sentido tan llena de amor". Toda una declaración de intenciones, con la que sigue apostando por su pareja.

La contrarréplica, por así llamarla, ha llegado también por parte del youtuber.

"Muy felices"

Plex, que se está preparando para participar por segunda vez en La Velada del Año, el popular evento deportivo y musical auspiciado por el *influencer* Ibai Llanos, ha asegurado refiriéndose a su

novia: "Ella me apoya siempre en todo lo que hago" y, además, ha afirmado estar "más feliz que nunca".

Desde hace un tiempo ambos se muestran más abiertos y relajados respecto a su noviazgo. Ya no hay necesidad de esconderse ni de fingir. Aitana y Plex llevan casi un año de relación... y siguen sumando. ■

4_106272500

Compartieron un agradable almuerzo y un largo paseo.

Gloria Camila y Álvaro, cada día más enamorados

Atrás quedan los momentos en los que su relación quedó pendiente de un hilo y ahora han retomado su noviazgo mucho más seguros de que lo suyo va muy en serio



Todo lo vivido les ha "unido aún más", tal y como ha reconocido Gloria.

LA segunda oportunidad que se han dado ha estado desde el principio rodeada de problemas. Sin embargo, ajenos a todo lo acontecido a su alrededor, Gloria Camila Ortega (30) y Álvaro García (31) están disfrutando al máximo de su amor. Así la feliz pareja está aprovechando todo el tiempo libre que les dejan sus respectivas ocupaciones para estar juntos.

Como en esta ocasión, en la que la hija de Rocío Jurado y Ortega Cano y el cantante gaditano compartieron un agradable almuerzo y un largo paseo, durante el que no dejaron de intercambiar confidencias, abrazos y besos, como se puede ver en estas imágenes que les ofrece SEMANA.

Manuel Cortés, atrás

Ambos parecen ya haber dejado atrás las polémicas declaraciones que el cantante e hijo de Raquel Bollo, Manuel Cortés (31), realizó hace un mes, en las que afirmaba haber mantenido una relación sentimental intermitente de ocho años con Gloria Camila durante la que esta habría sido infiel con él a todas sus exparejas, incluido Álvaro.

Después de mantener largas conversaciones y de haberse sincerado sobre sus sentimientos y planes de futuro, Gloria Camila y Álvaro parecen tener muy claro que lo suyo merece la pena, y en ello están, disfrutando y luchando por aquello en lo que creen de verdad.

Fotos: Agencias.



**LA PAREJA
TIENE CLARO
QUE LO SUYO
MERECE LA PENA**



Se besaron y abrazaron, demostrándose su amor.



Pilar Rubio: "Siempre he sido inconformista con mi cuerpo"

La presentadora se adelanta al verano con su nueva colección de trajes de baño y asegura: "No hay belleza perfecta, lo bonito está en la diversidad"



CON el buen tiempo ya pidiendo paso, una temporada más llega Pilar Rubio (48) con su nueva colección de trajes de baño para la firma Selmark. Nadie mejor que ella para ejercer de supermodelo de sus propios diseños llenos de contrastes y con un punto salvaje, en los que ha querido plasmar las distintas versiones que se encierran dentro de una misma mujer.

¿Cómo ha sido tu evolución desde que comenzaste a diseñar hasta ahora?

Me veo con más serenidad y seguridad a la hora de diseñar porque me fijo mucho en las mujeres y tengo bastante claro lo que cada una necesita. No hay una belleza perfecta, lo bonito está en la diversidad.

¿Tú siempre te has sentido a gusto con tu cuerpo?

Creo que nadie se siente a gusto con su cuerpo al cien por cien, tendríamos que ser muñecos de cera. Yo siempre he sido inconformista con mi cuerpo en general, porque siempre he querido mejorarlo

Pilar ha llamado a su nueva colección RUBIO: "Quería que llevara algo mío, que hablara de identidad sin necesidad de explicarlo demasiado".



un poco más, porque el cuerpo es como un mapa y hay muchos territorios que explorar y es difícil tenerlo todo controlado. A medida que pasan los años en lo que me centro mucho y entreno más es en tener una buena higiene corporal para no tener dolores, tener fuerza para poder coger a los niños y jugar con ellos, poder subir escaleras, poder estar de pie viendo una exposición en un museo y que no me empiece a doler la espalda como antes. Cada vez me cuesta más y tengo que hacer un ejercicio más duro. Lo que importa es el estímulo neurológico que le das a cada movimiento que hagas. Me hace mucha gracia cuando dicen 'yo no quiero hacer pesas porque me voy a poner como un tío', ojalá fuera tan fácil.

"Ahora la felicidad es no encontrar nada que me dé problemas, porque antes me preocupaba por chorradas"

¿Cómo has vivido esta década de los 40?

Mentalmente ha habido un cambio, a medida que pasan los años te das cuenta de que sabes lo que no quieres, pero lo que quieres todavía está por descubrir, te abres a nuevas posibilidades. Siempre he buscado la felicidad y ahora quiero buscar la paz.

¿Y qué te da paz en estos momentos de tu vida?

No tener ninguna preocupación importante, porque antes me preocupaba por chorradas y ahora me centro en cosas importan- ▶▶▶

"A medida que pasan los años en lo que me centro mucho y entreno más es en tener una buena higiene corporal para no tener dolores".

►►► tes como la salud, la educación de mis hijos...

Tienes cuatro niños, ¿cómo afrontas su educación ante el futuro?

A mí me da miedo porque creo que no sé cómo orientarlos con todo lo que está cambiando la sociedad. El tema de la Inteligencia Artificial, algo que yo no he vivido y no puedo actualizarme tan rápido como ellos. No sé de que manera puedo servirles de ayuda.

Su marido, Sergio Ramos, también se ha lanzado a diseñar: "A lo mejor algo sí que le inspiro. La musa la tiene en casa"

¿Cuáles son los valores que les transmites?

Lo que les enseño es que hay que respetar a todo el mundo, que cada uno es libre de hacer lo que quiera mientras no moleste a nadie, que lo importante es ayudar a todo el que tengan alrededor y que cuando ellos hagan cosas bonitas les pasarán cosas bonitas.

¿Eres muy estricta con el tema de los redes sociales?

No tienen, ni van a tener hasta que se independicen porque mientras estén en mi casa no lo van a hacer. Tampoco tienen móvil. Con el mayor, que va a cumplir 12 años, hablo mucho y le hago reflexionar que es muy triste perder la vida así.

¿Qué te gustaría que ellos tuvieran como ejemplo de ti y de Sergio?

El esfuerzo, porque tanto su padre como yo venimos

"Mis hijos no tienen móvil ni redes sociales y mientras estén en mi casa no las van a tener".





Sobre su matrimonio con Sergio Ramos: "Llevamos 14 años juntos y nos ha ido muy bien"



"Me gustaría que mis hijos tuvieran como ejemplo de mí y de su padre el esfuerzo, porque nadie nos ha regalado nada".

de familias humildes, muy normales y de lo que nos hemos dado cuenta a lo largo de los años es que nadie va a venir a tu casa a ofrecerte un trabajo. Tú tienes que salir a buscar tus sueños, esforzándote y algunas veces tendrás que sacrificar muchas cosas, como nosotros hemos hecho, pero el que algo quiere algo le cuesta, nadie va a venir a regalarte nada. Y también les digo que tienen que trabajar en algo que les apasione.

Tu marido, Sergio Ramos, también se ha lanzado a diseñar, ¿le has dado consejos?

Siempre comentamos y nos pedimos opinión, pero no nos metemos uno en el trabajo del otro. A veces, cuando quieras que tu marido te haga caso, tienes que decirle todo lo contrario, entonces sí te lo hará. A los dos nos gusta la moda, y está muy bien que se exprese, y yo le animo en todos los procesos creativos que quiera entrar.

Ha puesto el nombre de 'Pilar Negra' a una sudadera.

Si estás diseñando y ves una tipa todo el rato pasando a tu lado, a lo mejor algo sí que le inspiro. La musa la tienes en casa.

Ha cumplido 40 años y le has dedicado unas palabras muy bonitas diciendo que cada vez es más fuerte y sabio.

Porque es verdad, pero eso nos pasa a todos, los años nos dan mucha más sabiduría.

¿Cuál es el balance de todos estos años?

Llevamos 14 años y nos ha ido muy bien, aunque los dos tenemos una personalidad y temperamentos muy fuertes. En la convivencia diaria a veces es difícil porque por nuestros respectivos trabajos no tenemos una rutina que nos permita pasar todo el tiempo juntos como nos gustaría, pero nos llevamos muy bien.

Sonia Montero/Fotos: Selmark

Adrián Rodríguez, condenado a seis meses de cárcel por agresión

● La reciente agresión del actor Adrián Rodríguez (37) a dos policías en Málaga le ha llevado a ser condenado a seis meses de prisión en un juicio rápido. Un ingreso que Adrián ha evitado debido a que carece de antecedentes penales, aunque deberá abonar dos sanciones derivadas de las lesiones provocadas. El actor, que ha participado en series tan conocidas como *Física o Química* o *Los Serrano*, ha expresado su deseo de volver a un centro de desintoxicación para salir por fin del infierno de las drogas.



El centenario de Isabel II: un recorrido por su estilismo

● Entre los actos que están teniendo lugar para conmemorar el centenario del nacimiento de la reina Isabel II, se encuentra una exposición en el Palacio de Buckingham que repasa su estilismo. En la misma se muestran más de 300 piezas emblemáticas, entre las que destaca su elegante vestido de boda.





Harry y Meghan Markle: su polémico viaje a Australia

● Al más propio estilo de un viaje oficial de la realeza, aunque sin serlo, el príncipe Harry y Meghan Markle recorrieron durante cuatro días Australia llevando a cabo actos filantrópicos y otros de carácter privado convenientemente retribuidos. Así, la participación de Meghan en una conferencia de dos horas centrada en el bienestar de la mujer le reportó, según *The Times*, un suculento cheque de casi 138.000 euros. Eso sí, Harry también se encontraba entre el público.

La Reina Sofía, muy activa

● Los compromisos profesionales están siendo de gran ayuda a la Reina Sofía (87), que, poco a poco, se va sobreponiendo a la pérdida de su hermana, Irene. Así, está teniendo una agenda muy activa, como demuestra el hecho de que el 20 de abril tuviera audiencias con la Asociación visión y vida, familiares de personas con demencia, Proyecto Hombre Granada y la Fundación del lesionado medular.



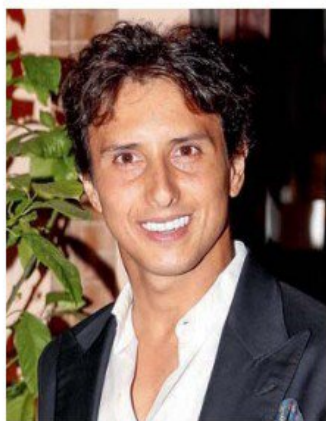
Carlos Santos, de paseo con su pareja y su hijo

● El actor Carlos Santos (48), que se hizo muy popular con su personaje de Povedilla en la serie *Los hombres de Paco*, está viviendo uno de sus momentos más felices tras convertirse en padre junto a su pareja, Raquel Álvarez. En la imagen, disfrutando de un paseo en familia



Roca Rey reaparece en Sevilla

● Tras hacerse pública su relación con Tana Rivera, Andrés Roca Rey (29) reapareció en la Maestranza de Sevilla dentro de la Feria de Abril. El diestro peruano no quiso hacer comentarios sobre su flamante pareja pero se mostró muy sonriente.



Isabel Pantoja pierde el juicio contra Junco

● La justicia ha desestimado la demanda de desahucio de Isabel Pantoja (69) contra la viuda de su hermano Bernardo Pantoja, al no poder acreditar legalmente la titularidad de la vivienda del barrio de Triana en Sevilla, donde reside Junco. El piso está a nombre de otra persona que no es Isabel.



Rodolfo Sancho, en el banquillo de los acusados por vejaciones a su ex

● El actor acudió al juzgado tras ser denunciado por su expareja Silvia Bronchalo por unos mensajes de WhatsApps que le envió en los que le decía que era bipolar.

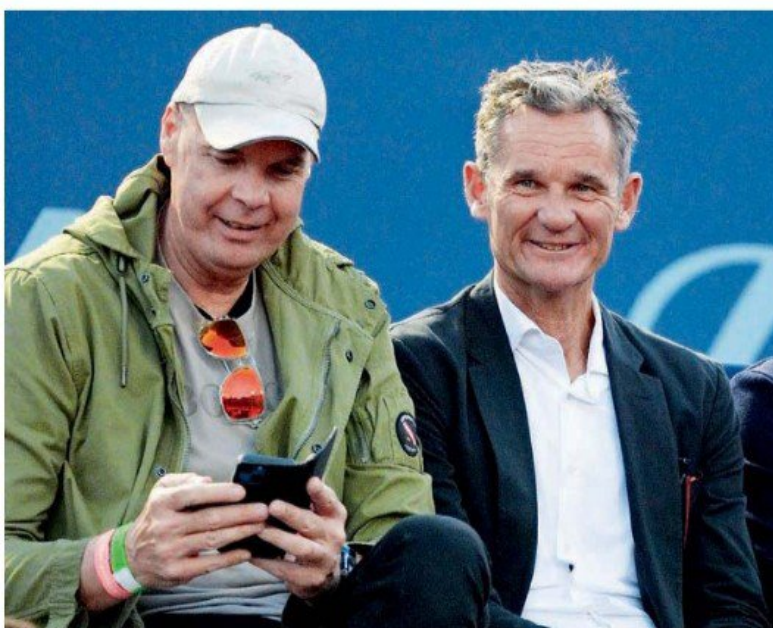
Rodolfo Sancho (51), que se sienta en el banquillo de los acusados por un delito de vejaciones leves, entregó los mensajes al juez en los que le dice a Silvia: "Esto no te lo ha dicho nadie, pero yo sí te lo voy a decir: Tienes bipolaridad y tiene tratamiento". Él se ha defendido asegurando que es "claramente una recomendación".





Nuria Fergó celebra su cumpleaños con sus compañeros de OT

● La cantante sopló las velas de su 47 cumpleaños en Madrid rodeada de amigos, entre ellos algunos de sus excompañeros de *Operación Triunfo* como Naím Thomas y Verónica. Nuria aseguró que está feliz y que le encanta cumplir años: "Soy como una niña chica, me gusta celebrar por todo lo alto".



Iñaki Urdangarin, en el tenis

● El exmarido de la Infanta Cristina disfrutó de una tarde de tenis del Torneo Conde de Godó, en las instalaciones del Real Club de Tenis de la Ciudad Condal. La última vez que Iñaki (58) había acudido fue en 2009 con su entonces esposa, pero este 2026 lo hizo junto a unos amigos, entre ellos Ferran Martínez, exjugador de baloncesto del Barcelona y su socio en la empresa Bevolutive.

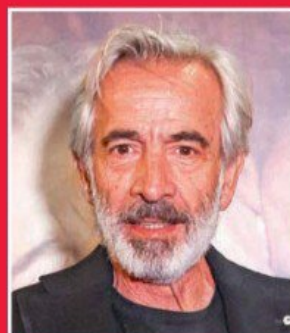
CUMPLEN AÑOS



40 AMBER HEARD
22-4-1986



57 RENÉE ZELLWEGER
25-4-1969



70 IMANOL ARIAS
26-4-1956



38 MACARENA GARCÍA
26-4-1988

Nieves Herrero presenta su novela 'La prometida'

● Muchísimos amigos y un montón de compañeros de profesión acompañaron a Nieves Herrero en la presentación en el palacio de la Prensa de Madrid de su nueva novela, *La prometida* (Ediciones B). Entre los invitados estaban Carmen Posadas, Pedro Ruiz, Mariló Montero, Irma Soriano, Belinda Washington, Sandra Ibarra, Jaime Peñafiel, Begoña Fernández (la viuda del gran amigo de Nieves Jesús Hermida), y la cantante Paloma San Basilio, con ella en la foto.



Raphael se emociona en México

● Tras tener que cancelar parte de su gira el año pasado a causa de sus problemas de salud, Raphael (82) ha vuelto a México por todo lo alto. El artista de Linares emocionó al público que no cesó de aplaudirle, pero él tampoco pudo contener la emoción: "Ustedes siempre han sido absolutamente maravillosos conmigo", dijo Raphael, que sigue incombustible.



Ana Cristina Portillo, solidaria

● La hija de la fallecida Blanca Domecq (primera mujer de Bertín Osborne) y el empresario Fernando Portillo participó en el homenaje a Jaime Martínez Alonso, el joven artista con autismo que falleció el pasado marzo. Ana Cristina ha diseñado un elegante pañuelo de seda con la icónica cebra que representa la obra de Algo de Jaime. De venta en Guáimaro (Calle Velázquez 48, Madrid).

Por qué la obesidad es una enfermedad crónica y no una falta de disciplina, según los expertos



Tal y como explica la doctora **Inka Miñambres**, miembro del área de obesidad de la **Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)**, la obesidad tiene un origen multifactorial en la que intervienen elementos genéticos, biológicos, ambientales y conductuales. "No es, por tanto, solo una cuestión de fuerza de voluntad, sino el resultado de mecanismos complejos que regulan el apetito, la saciedad y el gasto energético", explica.

El cuerpo no olvida: hormonas y efecto rebote

Uno de los aspectos menos comprendidos y más frustrantes para quienes intentan perder peso, es la dificultad para mantener los resultados a largo plazo. Aquí entran en juego dos hormonas clave: **la leptina y la grelina**. La primera, producida por el tejido graso, actúa como señal de saciedad. La segunda, sintetizada en el estómago, estimula el hambre. El problema aparece cuando se pierde peso: los niveles de leptina disminuyen y los de grelina aumentan, generando un impulso constante por comer.

La doctora Miñambres expone que "este mecanismo no es anecdótico, sino una respuesta biológica que favorece la recuperación del peso perdido. Es decir, el cuerpo "lucha" por volver a su estado previo. El hambre no siempre responde a una necesidad fisiológica. En muchos casos, está vinculada a factores emocionales que, si no se abordan, dificultan cualquier intento de pérdida de peso a largo plazo."

Además una encuesta europea impulsada por la compañía farmacéutica Novo Nordisk a más de 10.452 adultos con obesidad en Alemania, Italia, Polonia, Francia y España, ha revelado que el 87% de los encuestados de nuestro país afirma que esta enfermedad afecta negativamente su salud mental y el 85% expone que afecta sus interacciones sociales.

Diets restrictivas: el error que se repite

En paralelo, uno de los fallos más comunes sigue siendo recurrir a dietas restrictivas sin supervisión médica. Este tipo de enfoques no solo comprometen la masa muscular, sino que activan mecanismos hormonales que aumentan el apetito y reducen el gasto energético.



Desde la **Asociación Nacional de Personas que viven con Obesidad (ANPO)**, su presidente, **Federico Luis Moya**, insiste en la necesidad de cambiar el relato social. La clave está en la información.

En este sentido, el presidente de ANPO señala que "comprender que la obesidad responde a factores múltiples genéticos, culturales, económicos, es el primer paso para dejar de culpabilizar a quienes la padecen".

Las asociaciones de pacientes juegan aquí un papel fundamental: "ofrecemos apoyo, compartimos experiencias y contribuimos a visibilizar la enfermedad desde una perspectiva realista", añade.

Se trata de una cuestión fundamental, ya que más de la mitad de las personas que conviven con obesidad a nivel nacional (55%) creen que la sociedad no entiende la condición como la enfermedad crónica que es y la ven como una opción de estilo de vida, según muestra la encuesta realizada por Novo Nordisk.

Prevención, coordinación y escucha activa

Uno de los grandes retos sigue siendo la detección precoz. Por eso, "en Novo Nordisk entendemos la obesidad como una enfermedad crónica que solo puede abordarse escuchando y coordinando a todos los actores implicados. Solo así podremos diseñar estrategias personalizadas que reconozcan la complejidad de esta enfermedad y promuevan un abordaje respetuoso y coordinado" subraya **Silvia Meije**, directora de Acceso al Mercado y Relaciones Institucionales de Novo Nordisk España.

Una enfermedad aún incomprendida

Pese a su creciente prevalencia, hasta el punto de considerarse la "pandemia del siglo XXI", la obesidad sigue siendo una gran desconocida.

La falta de políticas públicas eficaces y de una mayor conciencia social refleja hasta que punto persisten los prejuicios y la desinformación.

Replantear su abordaje no es solo una cuestión médica, sino también cultural.

Alejandra y Joaquín Prat

se sinceran sobre la adicción de su hermano:

"Casi se lleva por delante a la familia"

Los hijos del añorado Joaquín Prat hablaron sobre cómo han sobrellevado durante tantos años esta tragedia

TIENEN la conciencia muy tranquila, porque saben que han hecho (y siguen haciendo) todo lo que estaba en su mano, pero "duele, duele mucho", tal y como confiesa Alejandra Prat (49). Quizá por ello aún hay que valorar más que la presentadora decidiera abrir de par en par su corazón en el programa *Ex. La vida después* (Cuatro), conducido por Ana Milán, para hablar sobre la lucha contra la adicción a las drogas de su hermano Fedé y, por añadidura, de toda la familia, porque esta es una tragedia que afecta a todo el entorno del enfermo.

El principio

Desde la más pura sinceridad, Alejandra recuerda que la adicción de su hermano a la



LOS PRAT

En la imagen, Joaquín y Alejandra, junto a su madre, Marianne Sandberg, y sus hermanos, Fedé y Andrea.

cocaína comenzó cuando tenía unos 30 años de la mano de alguien próximo a él. "Mi hermano trabajaba fuera de casa muchas horas, en barcos, iba y venía constantemente. Llegó un momento en que se le hizo bola y su jefe le dijo: 'Prueba esto porque te vas a sentir mejor y vas a poder seguir adelante'. Creo que se aprovecharon un poco de su inocencia o a lo mejor no vieron esa fragilidad que, a día de hoy, creo que no la ve ni él", cuenta Alejandra.

"Todo lo que ha sufrido mi madre... Tener que pagar lo que él había consumido, que te desvalije tu casa, que venda tus recuerdos..."

Este hecho supuso todo un *shock* para la familia, que no podía creerse que eso estuviera ocurriendo: "No nos lo esperábamos. Él no bebe, no fuma, no sale a discotecas, así que utiliza las drogas para sentir que está en la misma esfera del resto. Hubo un momento en que dije: 'Aquí está pasando algo'. Hablamos con él y lo negó, así que le propusimos hacer una prueba y ahí se vino abajo y reconoció el problema", afirma Alejandra, que actualmente es colaboradora de *El tiempo justo* (Telecinco).

El dolor de una madre

A partir de ahí comenzó un calvario de continuas recaídas, y entradas y salidas en centros de desintoxicación, en el que la familia se dejó la vida en ayudar a Fede. "La familia quiere hacer piña y muchas veces se convierte en coadicta, que es un poco lo que



"A mi hermano le diría: 'Despierta, hijo, despierta'", afirma Joaquín.

sucedió con mi madre. Todo lo que ha sufrido mi madre y ha tenido que vivir... Desde tener que ir a pagar a gente a sitios lo que él había consumido y que le habían fiado, en lugares que había cámaras y que no le hicieran nada... Que te desvalije tu casa, que te venda tus recuerdos... Todo eso ha ocurrido".

Sus hijos

Un dolor que ha hecho mella, incluso, entre los pequeños de la familia. "Mis hijos sufren mucho. Han vivido episodios que para ellos han sido trau-

máticos... Yo veo que mi hermano ha llegado a un punto en el que dice: 'Esto es así, esta es mi vida'. Se lo decía a mis hijos y ellos sufrían y me decían: 'Hazle la compra', porque sabían que no se le podía dar dinero", cuenta Alejandra emocionada.

Sin embargo, Alejandra es muy consciente de que, por mucha ayuda de la que disponga, Fede es el único que tiene la solución: "Tiene que querer él. Yo le quiero mucho y hablo con él y no sé si no quiere o no puede. A veces, cuando habla con mis hijos,

dice: 'Esto no lo hagáis', afirma Alejandra, que no deja de destacar lo "buen chico" que es Fede.

El momento actual

En el fondo de su corazón, Alejandra desea que su testimonio sirva de revulsivo a su hermano Fede. "Dice que no consume, pero no vivimos con él en el día a día.

"Mi hermana Alejandra se emociona, a mí ya no me quedan lágrimas. Son muchos años", confiesa Joaquín

Ahora mismo no está en un centro. Dice que quiere hacer su vida y que no hay ningún sitio que sienta que lo puedan ayudar".

Joaquín habla

Cada miembro de la familia lleva el dolor de una manera. Así, Joaquín Prat (51), tras escuchar con emoción contenida el testimonio de su hermana, confiesa que tuvieron que protegerse para que el infierno de las drogas no les arrastrara también a ellos: "La adicción le ha destrozado la vida a mi hermano y casi se lleva por delante a mi familia. Llega un momento en el que no puedes permitir que haya ese efecto contagio y tienes que decir hasta aquí. Mi hermana se emociona, a mí ya no me quedan lágrimas. Son muchos años".

Pero la esperanza siempre está ahí. Por eso, mirando a cámara, el presentador de *El tiempo justo* mandó un mensaje directo a Fede: "A mi hermano le diría: 'Despierta, hijo, despierta'". ■

Isa Pantoja vende su casa por 400.000 €

La llegada de su pequeño Cairo ha provocado que ella y su marido, Asraf, hayan tomado la decisión de mudarse a una vivienda más grande

Aunque Isa manifestó en su momento que esta casa tenía algunos desperfectos, estos ya han quedado solucionados

La pareja ya ha encontrado una nueva casa, que es perfecta y se adecúa a sus necesidades actuales

CUANDO la compraron, allá por 2024, era la casa de sus sueños, aquella en la que querían formar una familia y ser felices para siempre. Sin embargo, el nacimiento del pequeño Cairo en junio de 2025 cambió sus planes, ya que esta vivienda, situada en El Puerto de Santa María (Cádiz), se les quedaba pequeña.

Esta circunstancia y el hecho de que han encontrado la casa perfecta que se adecúa a sus necesidades y deseos han sido los motivos por los que Isa Pantoja (30) y Asraf Benó (30) han decidido poner en venta su residencia actual. ▶▶▶

El salón tiene salida directa al amplio jardín.





El dormitorio principal con baño en suite.



La casa cuenta con dos cuartos de baño.



La habitación de Albertito con detalles en papel pintado.

▶▶▶ Se trata de un precioso bajo exterior que compraron por unos 250.000 euros y que ahora han puesto en venta por 391.000 euros, que dispone de 80 metros cuadrados útiles de vivienda y tiene un jardín privado de 225 presidido por una piscina prefabricada valorada en 20.000 euros.

El motivo del importante incremento de precio se debe, por un lado, a que se ha revalorizado por la zona residencial en la que se encuentra y, por otro,



Isa y Asraf venden la casa amueblada.



El vestidor de Isa fue reconvertido en el cuarto del pequeño Cairo.



La vivienda tiene un amplio salón-comedor abierto a la cocina, tres dormitorios, dos baños y una zona ajardinada con piscina y gimnasio



La cocina, con electrodomésticos invisibles, está abierta al salón-comedor.



Dispone de una zona en el exterior habilitada como gimnasio.



La mesa redonda del comedor se encuentra integrada en el salón.

la pareja ha realizado en la misma.

Sin desperfectos

Isa ha comentado que la casa "venía con desperfectos, grietas y humedades". Problemas que ha asegurado que quedaron subsanados y que no tienen nada que ver con los motivos por los que quieren venderla. "Necesito más espacio, es pequeña. Tenía mi vestidor y nació Cairo, entonces necesito otra habitación", aclara Isa.

ta casa, que tiene un amplio salón-comedor abierto a la cocina, tres dormitorios y dos baños completos, y que venden amueblada, la pareja concursante de *Decomasters* (TVE) contó con la ayuda de una decoradora profesional.

Una preciosa vivienda ubicada en una urbanización privada, con piscina comunitaria y pista de pádel, de la que Isa y Asraf están poco a poco despidiéndose con el deseo de comenzar una nueva vida en otro lugar. ■

Antonia San Juan: "El cáncer no siempre significa muerte"

La actriz nos habla de la enfermedad, del trabajo como refugio, de su adiós a 'La que se avecina' y de cómo afronta los 65: "Yo no me voy a jubilar".

NO todo el mundo es capaz de hablar del cáncer sin victimismo, de la edad sin nostalgia y del pasado sin quedarse atrapado en él. Antonia San Juan (64) sí. La actriz, emocionada aún por el gesto inesperado de Mónica Naranjo en los premios Cadena Dial (la cantante le cedió su galardón ante la ovación del público), repasa con nosotros su carrera, el estado de su enfermedad (un cáncer de garganta del que ya está curada) y las etapas que ya ha decidido no reabrir. Lo hace a un mes de celebrar su 65 cumpleaños.

En tus 40 años de carrera, has recibido un montón de premios. De hecho, hace poco te vimos en Cadena Dial, donde Mónica Naranjo te cedió su premio y la gente te ovacionó.

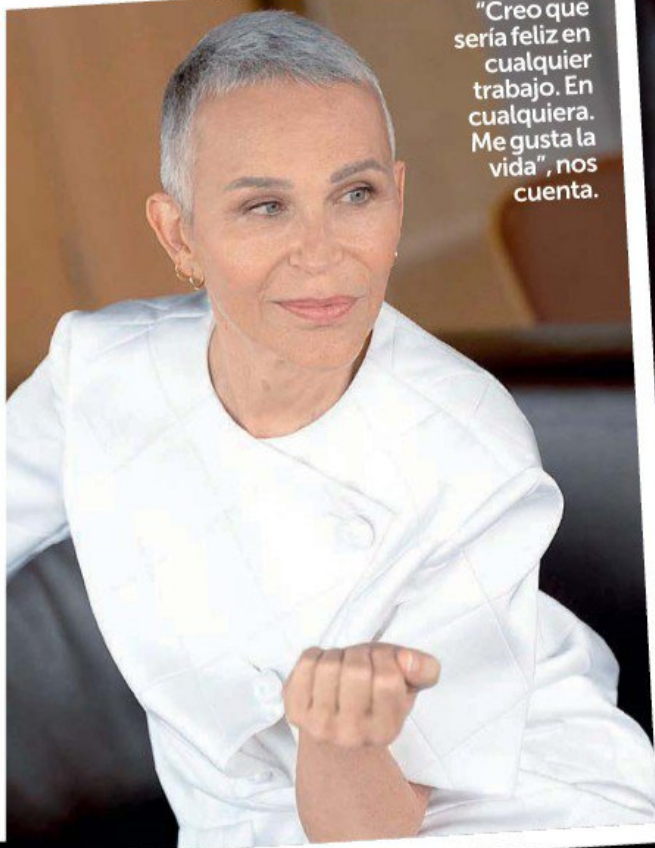
La bondad de los desconocidos. A mí me desmontó. Que Mónica Naranjo me diera su premio, cuando era ella la homenajeadada de la noche... Porque aunque estaban otros cantantes, no voy a decir nombres, la homenajeadada era ella. Entonces... Yo que no creo en la magia ni creo en fuerzas superiores, fue una cosa totalmente espectacular.

En el fondo fue un premio de la gente también.

Sí, pero eso para mí esperado, porque es mi tierra. Y en mi tierra, si algo me han dado, ha sido reconocimiento. Soy aprendiz de Canarias, aprendiz de La Palma, Medalla de las Artes. He sido premiada allí. Y lleno los teatros siempre. Entonces, del público sí lo esperaba. Lo que pasa es que se fusionó el público y el regalo de Mónica Naranjo. Y fue muy emocionante. Me puse a llorar porque no me lo esperaba para nada.

¿Cómo has llevado que lo que has vivido haya tenido interés en el público?

Cuando aparece la enfermedad genera una cosa que es muy cristiana, que es la compasión. Y la compasión va acompañada del morbo, no se puede sustraer. El ser humano pregunta: ¿cuántas terapias te han hecho?, ¿y el cáncer dónde lo tienes?, ¿y cómo estás?, ¿y qué te dijo el médico? Eso está ahí. Lo hacemos todos. ¿Me molesta? No, porque también me he expuesto para desmitificar la enfermedad, pero no para nadie, sino para mí. Para decir: se puede tener un cáncer y no vivir como una persona enferma. Y que el cáncer no siempre significa muerte.



"Creo que sería feliz en cualquier trabajo. En cualquiera. Me gusta la vida", nos cuenta.



"Soy una señora elegante y educada. Yo me fui de *La que se avecina* y todo el mundo sabe por qué me fui. No me fui por dinero. Y lo he dicho siempre".

Puede pasar, pero no siempre pasa. Hay muchísimas personas que han tenido cáncer y están vivas.

Has dicho que te ha salvado, aparte de la alimentación, el trabajo.

Sí, el trabajo es un don. Yo he vivido de esto siempre. Pero también te digo una cosa: creo que sería feliz en cualquier trabajo. En cualquiera. Me gusta la vida. Me levanto por la mañana y me adapto a todo. Esto es negro y me convierto en negro, esto es marrón y me convierto en marrón.

Pero tú no has comulgado con ruedas de molino. Por ejemplo, ¿qué pasó con tu personaje en *La que se avecina*?

Yo soy una señora elegante y educada. Todo el mundo sabe por qué me fui. No me fui por dinero. Y lo he dicho siempre, pero siempre pasa lo mismo: es más fácil decir "se fue por dinero" porque así puedes etiquetar.

Pero el público pide tu vuelta...

Una vez que se cierra una etapa, se cierra. Estela fue un personaje icónico, muy potente, pero las cosas tienen su momento. Yo no soy actriz de ir de serie en serie. Yo he hecho cosas concretas que son importantes, pero no vivo de una serie. Estoy agradecida, pero no vuelvo atrás.

¿Vas a celebrar los 65?

Yo siempre celebro la vida. El 65 es un número importante por muchas cosas, por lo que significa después de todo lo vivido. Pero no me voy a jubilar. Y mientras tenga vida, sigo viviendo.

Agencias

Alaska:

"No soporto a la gente que me quiere dar lecciones de moral"

Nos presenta 'La verdad o la imaginación', su nuevo disco con Fangoria

HABLAR con ella siempre es un placer. Esta vez la excusa para encontramos con Alaska (62) era el lanzamiento de su nuevo disco con Fangoria, *La verdad o la imaginación*, que hace el número 11 del duo que forma con Nacho Canut. Canciones donde encontramos su característico estilo, y letras que, como alguien dijo, "hacen que llores y bailes al mismo tiempo".

Un sonido tan personal y que la gente identifique enseguida es muy difícil.

Y creo que eso es de un defecto hacer una virtud. Si yo cantara de otra forma y en cada disco cambiáramos de estilo musical, despistaríamos. Podría ser cualquier

otro artista de eurodance, porque la base musical es la misma. Pero a la hora de escuchar mi voz ya es mi estilo, mi forma de cantar, mi registro y eso lo hace más personal. Y supongo que eso es lo que le gusta al público, o al menos eso espero.

Mucho se habla de los 27 años que llevas casada con Mario Vaquerizo...

Si señora. Y muy feliz.

Pero poco del tiempo que llevas con Nacho Canut.

Pues en 2027 cumpliremos 50 años juntos.

No debe ser fácil un matrimonio artístico tan largo.

En nuestro caso es más fácil ahora de lo que era al principio, porque cuando

Si de algo puede presumir Alaska es que, a estas alturas de su vida, ya dice siempre lo que piensa.



Ahora Alaska está más volcada en la radio que en la tele y colabora en el programa de Jaime Cantizano y en el de Federico Jiménez Losantos: "Somos como una familia, pero cada uno de su padre y de su madre", dice.

empezamos no estábamos solos. En Kaka de Lux éramos un grupo de siete; luego con Los Pegamoides quedamos cinco, y pasamos a ser tres con Dinarama. En 1989 ya nos quedamos solos como Fangoria. Y a partir de ese momento es como mejor hemos trabajado, porque no hay interferencias.

Aún así, no debió ser fácil.

Bueno, fue empezar e inmediatamente caer en la ruina económica... Pero estábamos convencidos de que lo que hacíamos estaba bien y seguimos adelante. Eso une mucho. También es que somos muy fáciles trabajando juntos y para los demás. De verdad que lo somos.

"Tener muy claro qué es lo que no quieres, tanto en lo artístico como en lo personal es fundamental", nos cuenta la cantante

¿Y de carácter sois también tan parecidos?

No, pero sí hay un hilo vital similar, tanto con Nacho como con Mario, mi marido. A veces no es lo que quieres, sino lo que no quieres. Tener muy claro qué es lo que no quieres, tanto en lo artístico como en lo personal es fundamental. Y encajar con la otra persona. No somos iguales de carácter, pero los tres somos complementarios.

Pues tú pareces organizada y metódica, pero da la sensación de que Mario es lo contrario.

Pues mira, para nada. Es igual de germánico que yo. Igual de organizado, ►►►

▶▶▶ pero tiene una forma de afrontarlo todo en la vida con menos angustia.

Pareces una mujer conciliadora y no sé si eso te hace encajar las cosas con menos dramatismo.

Creo que sí. Esa cosa conciliadora que tú dices es, creo, que la base de las relaciones humanas. Es decir, si yo por lo que sea tengo clarísimo que mañana quiero irme a Las Vegas, lo diré con vehemencia y se lo haré saber a los hombres de mi vida. Y al revés. Porque no hay nada tan absoluto como para que no se pueda ceder en algún momento. Y nunca, y voy a tocar madera, nos ha pasado, tanto a mí con la pareja como a mí con Nacho, que haya algo tan enquistado o tan absoluto que nos haya hecho, colisionar. Siempre hay uno que cede.

"Desde que existen las redes sociales, yo tengo un concepto muy pobre de la humanidad. El anonimato es muy malo"

¿Quién suele ser?

Pues depende, nos vamos turnando (*se ríe*).

De todas formas, tampoco pareces de esas personas que encajas mal las críticas.

No te creas. Al final tampoco es algo que te guste. Y me parece una hipocresía decir que te dan igual, porque leer o escuchar algo malo te puede arruinar el día. Pero también es verdad que por salud mental tú no puedes estar todo el tiempo viendo críticas de gente que ni conoces ni te conoce. Desde



"Yo me enfado para adentro. Soy muy definitiva y el día que exploto, ya no hay vuelta atrás", reconoce

que existen las redes sociales, yo tengo un concepto muy pobre de la humanidad. Te lo digo en serio. El anonimato es muy malo.

¿Cualquier tiempo pasado fue mejor?

Cualquier tiempo pasado fue pasado... y maravillosamente vivido. Pero no hay nostalgia, sino esa melancolía por momentos anteriores vividos. Está la melancolía de que ya no está tu abuela, por ejemplo, o mucha gente que quieres y a la que añoras. Pero solo eso, yo no quiero volver a lo que ya viví.

Muchos dicen que antes se vivía mejor.

La gente muchas veces se confunde. Hay ciertas cosas

que es verdad que antes eran de otra manera y aparentemente más fáciles para poder vivir, muchas familias salían adelante con un solo sueldo... Hoy vivir el día a día se ha complicado mucho.

Has sido artista underground, ídolo infantil, estrella de la música, chica Almodóvar... El público te lleva conociendo toda la vida.

Y aún así, puede que no te conozca de nada, o solo por cosas concretas: por *La bola de cristal*, por alguna película... Con el reality de Alaska y Mario hubo una minigeneración de preadolescentes que de repente nos descubrieron, así que a cada uno le vale una cosa. Yo siempre cuento una anécdota de la

vez que conocí a David Bisbal, cuando acababa de salir de OT, y me dijo: No te puedes imaginar la ilusión que me hace conocer a la jurado de *Lluvia de estrellas*". Cada uno tiene sus preferencias, pero eso ya no está en mí, está en ti, con qué te quedas.

¿Tienes mucho carácter?

Yo me enfado para adentro, que es peor. Y en eso Nacho y yo, por ejemplo, sí que somos iguales. Con nosotros hay que tener mucho cuidado porque no nos ves venir. Soy muy definitiva y el día que exploto, ya no hay vuelta atrás. En cambio Mario no, él es como fuegos artificiales y cuando se le pasa, dices: "¿Como es posible que cinco minutos después, esté

tan tranquilo después de lo que has soltado por esa boca?"

¿Qué es lo no soportas?

Que me quieras vender una cosa que no eres. Todos estamos llenos de contradicciones, pero no soporto que me quieran dar lecciones de moral. Porque todavía no he encontrado a nadie que las dé y que se las aplique.

¿Y qué es lo que te pone muy blandita?

Básicamente, los bebés y los animalitos. Sí, eso.

Siempre has tenido una imagen potente, que ha ido cambiando, punk, gótica... ¿Eres esclava de la imagen?

Me gustaría ser más esclava, te lo digo en serio. Porque, admiro a las personas a las que veo y están siempre perfectas. Y pienso: "¿Por qué no seré yo un poquito menos perezosa, un poquito menos pasota con eso?" Pero no me da la vida.

¿Y la moda te preocupa?

No me preocupa, me ocupa muchísimo. Me sé todas las colecciones de París de este año. Otra cosa es que encuentre algo para mí.

Tú que eres tan organizada, ¿te planteas el futuro?

Mi agenda básicamente es la de este año. Ahora tocamos en Madrid y Barcelona y después empezamos los conciertos de verano. No pienso mucho más. Porque pasa un año y otro y nunca te compras con los amigos ese edificio que querías para hacer la residencia y vivir todos. Y ya vamos tarde.

Raquel Martínez

Fotos: Alberto Bernárdez

"Admiro a las personas a las que están siempre perfectas y pienso: '¿Por qué no seré menos perezosa?' Pero no me da la vida"

"No me preocupa la moda, me ocupa muchísimo. Me sé todas las colecciones de París de este año. Otra cosa es que encuentre algo para mí".

CAMBIO

Marta se está encargando de supervisar todos los detalles de la mudanza.

EXCLUSIVA

Marta López se muda a su nueva casa, valorada en un millón de euros

La colaboradora televisiva inicia una nueva etapa junto a sus tres hijos y su marido, Alejandro Huerta



Construida en 1972, esta vivienda de Boadilla del Monte (Madrid) tiene una parte antigua y una ampliación más moderna.



EMBALAR, etiquetar cajas, proteger con plástico burbuja los objetos delicados, ir de un lado para otro, limpiar, organizar, desembalar... La vida de Marta López (52) en la actualidad es una auténtica locura, pero una locura maravillosa que le llena de ilusión, ya que se encuentra en plena mudanza a su nueva residencia, como se puede ver en estas imágenes que les ofrece SEMANA en exclusiva.

Una decisión en la que ha tenido mucho que ver su matrimonio con el fisioterapeuta Alejandro Huerta, con el que en junio cumplirá su primer aniversario de boda. Y es que, aunque Marta estaba contenta en la casa



PARA ENTRAR A VIVIR

Aunque aún quedan por hacer algunos arreglos en la parte exterior de la vivienda, el interior ya se encuentra en perfectas condiciones para entrar a vivir. La residencia ya está amueblada y han trasladado a la misma sus objetos y enseres personales.



Se trata de una vivienda unifamiliar de unos 300 m² construidos en un terreno de 1.800 con piscina

en la que residía en Pozuelo de Alarcón (Madrid), que puso en venta tras su enlace, tenía claro que quería mudarse a otra para disfrutar de esta nueva etapa junto a sus tres hijos y su marido.

Zona residencial

Aunque aún les queda por realizar algunas reformas en la zona exterior de la vivienda, la familia ya se está trasladando a su nueva residencia, valorada en un millón de euros y ubicada en una conocida zona residencial de Boadilla del Monte (Madrid).

Se trata de una cómoda vivienda unifamiliar con jardín de unos 300 m² construidos, divididos en dos pisos, con semisótano, en el que está el garaje, y planta baja, en la que se encuentran las diferentes estancias de la residencia, entre las que destacan cinco dormitorios y cuatro cuartos de baño. La misma se sitúa en un amplio terreno de 1.800 metros cuadrados, presidido por una piscina, que hará las delicias de la familia en verano.

La colaboradora de *El tiempo justo* (Telecinco) se está encargando de supervisar personalmente todos los detalles de esta mudanza para que el resultado se ajuste a sus deseos y a los de su familia numerosa, que está muy emocionada con este cambio de residencia.

Fotos: Agencias.

Marta Sánchez y Carola Baleztana, de compras por la Milla de Oro de Madrid

LA cantante y la actriz son buenas amigas desde hace muchos años y no resulta extraño encontrárselas disfrutando de su mutua compañía. En esta ocasión, vimos a Marta Sánchez (59) y Carola Baleztana (46) yendo de compras por la famosa Milla de Oro de Madrid donde recorrieron varias tiendas mientras daban un tranquilo paseo aprovechando el buen tiempo de estos días en la capital.

De gira aniversario

La artista, que se encuentra en plena gira por España celebrando sus 40 años de carrera en la música, siempre ha sido un gran apoyo para la mujer del empresario Emiliano Suárez, que hace poco más de un año pasó por una dura operación, de la que afortunadamente ya está recuperada.

Foto: Agencias

Carola y Marta son amigas desde hace años.

estilo y vida

www.semana.es
SEMANA

MODA

Calzado
de primavera:

Tendencias que
pisan fuerte

BELLEZA

Presume de
melena: Ideas
para lucir pelazo

TRUCOS

**LOS CONSEJOS DE
LA ORDENATRIZ**

Cómo doblar
correctamente las
sábanas

Y ADEMÁS

Te interesa, ocio,
pasatiempos,
horóscopo...

SALUD

Cuida tu corazón

Ojo a las señales de infarto



Calzado de primavera

La nueva temporada pisa fuerte: bailarinas, mocasines y sandalias que combinan diseño y comodidad sin renunciar a la actitud.

Tamara Izquierdo



Olivia Palermo (40), con unos modernos mocasines chunky

Mocasines 'chunky'

Se han convertido en el nuevo uniforme urbano de la primavera: robustos, gráficos y con aire 'cool'.



Marrones como los de Belén Cuesta (42), le dan un toque 'vintage' al look.

Mocasines 'Heritage'

El regreso a la elegancia de las líneas depuradas, cuero en tonos cálidos y una sofisticación discreta.



La actriz Natalie Portman (44), con unos clásicos con hebilla.

Mocasines clásicos

La versión más pulida y urbana del zapato tradicional. Un icono del estilo 'preppy' reinterpretado para la ciudad.



Carlota Casiraghi (39), luciendo la evolución natural de la bailarina icónica de Chanel, con tacón sensato y color vitamina con punta en negro.



Inma Cuesta (45), poniendo el toque de color a su look en blanco.

Mullets 'peep-toe'

Es el tipo de calzado que encarna la estética contemporánea que pide la primavera. Son el equilibrio perfecto entre minimalismo y sofisticación. Una elección que transforma cualquier look con un gesto mínimo.

Escanea este código con tu móvil y sigue informada de las últimas tendencias de moda



escanéame



► Top de algodón, de Cordera. 299 €



► Collar, de Bijou Brigitte. 14,95 €

EL BINOMIO BLACK & WHITE TIENE EL MAGNETISMO 'EFFORTLESS' QUE CONVIERTE CUALQUIER LOOK SENCILLO EN UNA DECLARACIÓN DE ESTILO



► Pantalón de vestir, de Primark. 18 €

► Barra de labios Color Riche Satin Nude #520, de L'Oreal Paris. 15,99 €



► Manoletinas Matilda, de Adeba. 195 €

Un labial nude luminoso es el aliado perfecto de la estética 'clean' que domina la primavera



La modelo Eugenia Silva (50), combina un top con faldón abullonado con un pantalón negro tobillero y manolequinas.



► Gafas de sol, de D&G 315 €

Unas gafas de sol bien elegidas no solo completan el 'outfit', sino que lo elevan sin esfuerzo



► Blusa de lunares, de El Corte Inglés. 49,99 €



► Pantalón blanco, de H&M. 13,99 €



► Bolso Bernatta, de Laia. Alen. 220 €

► Sandalias de cuero, de Pegia. 88,95 €



**ELIGE
PIEZAS QUE
COMBINEN DISEÑO
Y COMODIDAD
PARA CAMINAR POR
LA CIUDAD CON
ELEGANCIA DE
PASARELA**



Raquel Sánchez Silva (53) demuestra que la comodidad no está reñida con el estilo.

Jugar no es un cuento...

...es un derecho fundamental

El 26 de abril se celebra el Día del Niño y Fundación Crecer Jugando quiere recalcar la importancia del juego en la educación

LA ONU estableció el 20 de noviembre como el Día Mundial de la Infancia pero permitió que cada país lo celebrara cuando considerara oportuno. En España, se eligió la fecha del 26 de abril para conmemorar el Día del Niño (genérico que abarca ambos géneros) y, dentro de estas celebraciones se da especial importancia al juego, un derecho reconocido en la Convención Sobre los derechos del Niño creada en 1989. El juego activo es un componente esencial de

la vida de los niños y este año es la piedra angular de la campaña *Jugar no es un cuento* que ha puesto en marcha la Fundación Crecer Jugando en colaboración con Mediaset España y que se emitirá en Boing del 2 al 26 de abril.

El juego es una de las actividades más valiosas e importantes para el desarrollo global del niño en todas sus facetas: física, psíquica, social e intelectual. Trabajar en la defensa y promoción del derecho fundamental del niño al juego, propugnado en el artículo 31 de la conven-



Los más vulnerables

ción sobre los Derechos del Niño, constituye la misión principal de la Fundación Crecer Jugando, promovida por la Asociación Española de Fabricantes de Juguetes (AEFJ), con especial atención a aquellos menores en situaciones vulnerables. Un mundo donde todos los niños tengan acceso al juego, donde la infancia se respete y se tengan en cuenta sus necesidades, donde los niños dispongan de tiempo suficiente y espacio para jugar y donde la principal actividad de la niñez sea el juego es el sueño que anhela hacer realidad esta entidad. Para ello, **la Fundación Crecer Jugando trabaja en colaboración con asociaciones y organismos dedicados a defender una vida digna para los pequeños**

✓ A pesar de lo establecido en la Declaración de Derechos del Niño de 1959, así como en la Convención de los Derechos del Niño de 1989, se siguen vulnerando gravemente a los más pequeños.

✓ Según Aldeas Infantiles SOS, más de 5 millones de niños mueren al año por causas prevenibles.

✓ 95.000 niños mueren al año en conflictos armados.

✓ Cada año, 64 millones de niños y niñas no pueden acceder a la enseñanza primaria.



FASCÍCULO
58

www.semana.es
SEMANA

COCINA

Mediterránea



LAS RECETAS DE LA SEMANA:

- Ensalada de garbanzos con mozzarella
- Ensalada de judías verdes y lentejas
- Ensalada de lentejas y calabaza
- Pipirriana andaluza
- Ensalada de hortalizas y avellanas
- Creps con albaricoques

Ensalada de garbanzos con mozzarella

Ingredientes

- 400 g de garbanzos (en conserva)
- 2 dientes de ajo
- 2 chiles
- 2 ramitas de cilantro
- 2 cucharadas de polenta
- sal
- pimienta molida
- 85 ml de aceite de oliva
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- 500 g de pulpa de sandía
- 250 g de pulpa de melón verde
- 3 cucharadas de zumo de limón
- 1 puñado de apio
- 40 g de coco rallado
- 30 g de queso parmesano rallado
- 2 bolas de mozzarella de búfala
- hierbas para decorar (menta y albahaca) y pétalos de flores.

Preparación

Ecurrir los garbanzos en un colador, enjuégalos y escúrrelos bien. Pelar y picar finamente el ajo. Lavar, cortar por la mitad y quitar las semillas a los chiles, luego picarlos. Lavar, secar y picar el cilantro. Mezclar la mitad del ajo con el chile, el cilantro y la polenta. Salpimentar al gusto.

Tostar los garbanzos en una sartén con 1 cucharada de aceite durante 5 minutos. Agregar el azúcar y dejar que se caramelicé ligeramente. Añadir la mezcla de chile, mezclar bien y dejar enfriar.

Con un sacabocados, sacar bolitas de la pulpa del melón. Rocíar con jugo de limón y enfriar.

4 raciones / 30 minutos

Lavar, secar y picar el apio. Hacer un puré con el ajo restante, el coco rallado y el queso parmesano. Incorporar el aceite restante. Salpimentar al gusto.

Ecurrir la mozzarella y colocarla en una fuente con las bolitas de melón, el pesto y los garbanzos con chile. Adornar con hierbas y pétalos de flores y servir.

Sabías que...



Las verduras y hortalizas de la huerta mediterránea son de lo más variadas y las hay para todos los gustos y sabores. En España, la primavera es tiempo de espárragos, guisantes, habas, alcachofas, espinacas, lechugas, zanahorias tiernas, rabanitos, puerros, cebolletas, ajos tiernos... A ellas se suman frutas como nísperos, fresas y fresones, cerezas, albaricoques, cítricos tardíos (naranjas, limones, pomelos), nectarinas, frambuesas y las primeras ciruelas. Aunque es verdad que, en estos tiempos, en muchos supermercados se pueden encontrar productos que no son estrictamente de temporada.

Con todos estos ingredientes en su mejor momento de sabor se pueden preparar riquísimas y saludables ensaladas frías o tibias. Se puede usar como 'base' legumbres envasadas (garbanzos, lentejas, judías), añadirles quesos, frutos secos, atún, huevo cocido... aliñarlas con salsas preparadas en casa por nosotros (vinagreta, de mostaza, agridulce, pesto de albahaca...) y aderezarlas con hierbas aromáticas (tomillo, comino, cebollino, perejil, albahaca). Y, por supuesto, no puede faltar el aceite de oliva virgen. Las ensaladas, sin duda, deben ser las estrellas del verano en nuestra mesa.



Consejo

LAS FLORES COMESTIBLES APORTAN COLOR, FRESCOR Y SABOR A LAS ENSALADAS, PERO NO USES LAS DE VIVERO, YA QUE TIENEN FINES ORNAMENTALES. LAS FLORES PARA AÑADIR A NUESTROS PLATOS DEBEN DE SER ESPECIES COMESTIBLES CULTIVADAS POR NOSOTROS O DE CULTIVO ECOLÓGICO Y COSECHADAS PARA FIN ALIMENTARIO.

Ensalada de vainas y lentejas

Preparación

4 raciones / 40 minutos

Enjuagar las lentejas y colocarlas en una olla con el anís estrellado, cubrir con agua y cocinar hasta que estén tiernas, aproximadamente 15 minutos. Escurrir y enjuagar.

Lavar, cortar las judías verdes y cocinarlas en agua hirviendo con sal durante unos 7 minutos. Escurrir, enjuagar con agua fría y dejar escurrir.

Limpiar las cebolletas y cortarlas en aros finos. Sofreírlas en una sartén con 2 cuch. de aceite. Separar las hojas de ajedrea, picarlas y agregarlas a la sartén. Lavar las hierbas y picarlas. Reservar un poco para servir.

Batir la yema de huevo en un bol, añadir poco a poco el aceite restante y batir hasta obtener una mayonesa espesa.

Incorporar tres cucharadas de vinagre, el sirope de arce y la mostaza. Triturar las hierbas con el yogur y mezclar con la mayonesa. Salpimentar al gusto.

Hervir los huevos durante unos 6 minutos, pelarlos y córtalos por la mitad. Calentar la mezcla de cebolla en una sartén junto con las alubias y las lentejas, añadiendo el vinagre restante. Salpimentar. Servir la ensalada de alubias y lentejas con la salsa de hierbas en los platos y colocar los huevos encima. Espolvorear con las hierbas y flores comestibles restantes.



Ingredientes

- 150 g de lentejas beluga
- 1 anís estrellado
- 500 g de judías verdes (vainas)
- sal
- 3 cebolletas rojas
- 5 cucharadas de vinagre de vino blanco
- 120 ml de aceite de oliva
- 0,5 manojo de ajedrea (un tipo de tomillo)
- 1 manojo de hierbas para la salsa verde: cebollino, perifollo, perejil y berros
- 2 yemas de huevo
- 1 cucharada de sirope de arce
- 1 cucharadita de mostaza semipicante
- 100 g de yogur
- pimienta negra recién molida
- 4 huevos
- flores comestibles

LAS LENTEJAS BELUGA SON IDEALES PARA ENSALADAS PORQUE SE COCINAN EN 20 MINUTOS SIN NECESIDAD DE REMOJO PREVIO

Ensalada de lentejas y calabaza

Preparación

4 raciones / 30 minutos

Remojar las lentejas en agua fría durante unas 3 horas, luego escurrirlas y dejarlas secar. Cortar la pulpa de la calabaza en cubos de aproximadamente 1,5 cm. Pelar las chalotas y el ajo y picalos finamente. Calentar 2 cucharadas de aceite en una sartén y sofreir las chalotas y el ajo picados hasta que estén transparentes. Agregar las lentejas, verter 400 ml de caldo y cocinar a fuego lento durante unos 20 minutos.

En una segunda sartén, calentar 2 cucharadas de aceite, sofreír la calabaza cortada en cubos hasta que esté dorada por todos lados y sazonar con sal, pimienta, pimentón y curry en polvo. Verter el caldo restante y cocinar la calabaza a fuego lento, tapada, durante 15-20 minutos, hasta que esté tierna.

Mientras tanto, escaldar brevemente los tomates en agua hirviendo, pelarlos, cortarlos en cuartos y quitarles las semillas, luego picarlos finamente. Lavar y limpiar las cebolletas y cortarlas en rodajas finas. Enjuagar la albahaca, secarla y picar finamente las hojas.

Sazonar las lentejas con vinagre, sal y pimienta. Agregar la calabaza y los tomates en cubos, el aceite restante y las cebolletas, y mezclar bien. Servir la ensalada de lentejas en platos y espolvorear con albahaca.



Ingredientes

- 200 g de lentejas
 - 400 g de pulpa de calabaza
 - 2 chalotas
 - 1 diente de ajo
 - 6 cucharadas de aceite de oliva
 - 500 ml de caldo de verduras
 - sal
 - pimienta negra recién molida
 - 1 cucharadita de pimentón dulce
 - 1 cucharadita de curry en polvo
 - 4 cucharadas de vinagre balsámico blanco
- PARA SERVIR:**
- 2 tomates
 - 3 cebolletas
 - 3 ramitas de albahaca

ESTA ENSALADA RESULTA DELICIOSA LIGERAMENTE TIBIA, AUNQUE TAMBIÉN SE PUEDE COMER FRÍA

Pipirrana de Andalucía

Preparación

4 raciones / 20 minutos

Asar los ajos tiernos, lavar, escurrir y picar la lechuga, raspar la piel externa del pepino y cortarlo en rodajas o dados. Escaldar los tomates, pelarlos y cortarlos en dados o rodajas. Cortar las ñoras lavadas o el pimiento morrón en trocitos.

Machacar en el mortero la pimienta hasta reducirla a polvo, los ajos asados, un poco de sal y cuando esté como una pasta, desleírlo con el aceite y el zumo de limón. Mezclar en una ensaladera la lechuga, el pepino, el tomate y la ñora o pimiento.

Aliñar el conjunto con el majado del mortero, añadir y mezclar el bonito en trocitos y las aceitunas picadas o enteras al gusto. Guardar en la nevera hasta el momento de servir y añadir cuartos de huevo duro.



Ingredientes

- 1 lechuga
- 250 g de atún en aceite
- 2 tomates grandes
- 1 pepino
- 100 g de aceitunas negras
- 3 ó 4 ajos tiernos
- 2 ñoras frescas o 1 pimiento morrón
- 1 vaso de aceite de oliva virgen
- 6-8 granos de pimienta
- 1 limón
- 2 huevos duros
- sal

ESTA ES UNA ENSALADA MUY TÍPICA DE ANDALUCÍA, PERO EN JAÉN SE PREPARA UNA VARIANTE EN LA QUE EL TOMATE SE MAJA Y SE LE AÑADE COMINO

Ensalada de hortalizas y avellanas

Preparación

4 raciones / 1 hora

Desgranar las habas.

Lavar y cortar las judías amarillas y verdes y cocerlas juntas en agua hirviendo con sal hasta que estén tiernas pero aún firmes. Escurrir y enjuagar en agua fría.

Limpiar la col lombarda y cortarla en tiras finas.

Mezclarla en un bol con el azúcar y el vinagre balsámico. Masajear con las manos y sazonar con sal y pimienta.

Tostar las avellanas laminadas en una sartén seca.

Retirarlas y dejarlas enfriar. Lavar la nectarina, cortarla por la mitad, retirar el hueso y cortar la pulpa en dados. Colocarla en un vaso alto con el zumo de limón, el sirope de arce, la mostaza y el aceite de oliva y triturar con una batidora hasta obtener una salsa suave. Sazonar con sal y pimienta. Si es necesario, aligerar la salsa con un poco de agua fría y volver a batir.

Limpiar los tomates, cortarlos por la mitad o en cuartos.

Cortar las judías verdes por la mitad transversalmente. Retirar la piel de las judías. Separar las hojas de albahaca. Escurrir la lombarda en un colador.

Mezclar los tomates con las judías verdes, la albahaca y el aderezo. Colocar la ensalada y la col lombarda en una fuente. Espolvorear con avellanas y alcaparras y servir.



Ingredientes

- 600 g de habas con vaina
- 100 g de judías amarillas
- 200 g de judías verdes
- sal
- 80 g de col lombarda
- 1 cucharadita de azúcar moreno
- 1,5 cucharadas de vinagre balsámico blanco
- pimienta
- 3 cucharadas de avellanas laminadas
- 1 nectarina
- 3 cucharadas de zumo de limón
- 1 cucharada de sirope de arce
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 250 g de tomates variados
- 6 ramitas de albahaca
- 1 cucharada de alcaparras baby

Creps con albaricoques

Preparación

8 raciones / 90 minutos

Mezclar en la batidora los ingredientes de las creps, colar la crema a una jarra y dejarla reposar en la nevera $\frac{1}{2}$ hora. Verter en una sartén 2 cucharadas de la crema. Mover la sartén para extender la masa y formar las creps muy finas.

Para la crema: deshacer las yemas con el azúcar y la Maizena en un cazo. Verter sobre las yemas la leche hirviendo con la ralladura, calentarla hasta que espese. Enfriar y mezclar con la mermelada.

Rellenar las creps con la crema, enrollarlas y servir las con los albaricoques triturados.



Ingredientes

- 2 huevos
- $\frac{1}{2}$ vaso de leche
- $\frac{1}{2}$ vaso de harina
- 3 cucharaditas de aceite
- sal

CREMA PASTELERA:

- 2 huevos
- $\frac{1}{4}$ l de leche
- ralladura de limón
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de Maizena
- $\frac{1}{2}$ bote de confitura de albaricoque

CREMA DE ALBARICOQUES:

- $\frac{1}{4}$ kg de albaricoques
- un chorreón de zumo de limón

SE PUEDE PREPARAR CON OTRO TIPO DE MERMELADAS, DE FRESA O DE ARÁNDANOS



La Convención de los Derechos del Niño se creó en 1989

de una educación inclusiva y de calidad y el impulso de oportunidades de aprendizaje permanente para todos; y la creación de alianzas de colaboración con más de un centenar de entidades benéficas, entre otras acciones. Desde su constitución en octubre de 1996, **la Fundación Crecer Jugando ha reunido 9 millones de juguetes, unipersonales y para la dotación de ludotecas, repartidos en todo el mundo**; ha tenido como beneficiarios de sus campañas solidarias a 11 millones de niños; y ha colaborado estrechamente con 120 ONG en España y países de África, Asia y América Latina.

y cuenta con una amplia línea de actuación a través de la protección social de las personas en situación de pobreza y vulnerabilidad, especialmente los más pequeños; el fomento

Normas Internacionales

La Convención sobre los Derechos del Niño son normas internacionales que protegen a los menores de 18 años evitando la discriminación y potenciando su desarrollo integral.

Aunque la Convención incluye 54 artículos, se suelen destacar estos 10 derechos esenciales:

- Derecho a la vida y la supervivencia
- Derecho a la salud
- Derecho a la educación
- Derecho a una identidad
- Derecho a la familia y el amor
- Derecho a la protección contra todo tipo de violencia y explotación
- Derecho a la igualdad
- Derecho a la opinión
- Derecho al juego y al esparcimiento
- Derecho a la integridad

Las ideas más nuevas

GOYA FOODS DONA ALIMENTOS Contra la inseguridad alimentaria

● Con motivo de su 90 aniversario, Goya Foods Europa ha donado 45.000 kilos de alimentos al Banco de Alimentos de Madrid, dentro de una acción global que moviliza más de 450.000 kilos en distintos países para combatir la inseguridad alimentaria. www.goya.es



ALTRUITS TE PROTEGE DEL SOL Para el cuidado de pieles delicadas



● Anti-Redness & Pigmentation Light SPF50, de Altruists, está especialmente pensado para pieles delicadas, que se enrojecen fácilmente o que tienen manchitas. Porque también merecen sentirte protegidas y verse bien. Para que disfrutes del sol sin preocupaciones. Pvr: 13,25 € www.international-cosmetic.com

ZAJABU Aceite de moringa

● Gracias a sus propiedades antioxidantes y antisépticas el aceite de moringa ecológico Zajabu es ideal para todo tipo de pieles, y especialmente indicado para pieles ultrasensibles y maduras. Pvr: 21,90 € www.zajabu.com



BIOGRAN Gummies de moda

● Biogran ha presentado Joy+ su nueva marca centrada en los complementos alimenticios en formato gummies que está pensada para conectar con la Generación Z. www.biogran.es

Carpaccio y tartar

Recetas 'al natural'

Básicamente se trata de sencillos platos elaborados con carne cruda bien marinada o aderezada con vinagre y especias



MUY ANTIGUA

Origen italiano

Se considera que el carpaccio como lo conocemos nació en Venecia, creado por el chef del hotel Cipriani y lo llamó así por su parecido con los colores de la obra del pintor Vittore Carpaccio. Pero realmente, comer carne cruda marinada con especias, ajo, hierbas aromáticas, aceites, vinagres... es un alimento muy antiguo.

Precauciones

Es un plato sencillo de preparar pero necesita una condición indispensable: que la carne o el pescado sean de calidad ya que se van a consumir crudos. Hay que tener cuidado con posible enfermedades que puedan transmitir por lo que es recomendable congelarlo antes.

Carpaccio de buey con aceitunas

INGREDIENTES

- 400 g de solomillo de buey
- 50 g de queso parmesano
- 6 champiñones
- 12 aceitunas negras deshuesadas
- 8 cucharadas de aceite de oliva virgen
- escamas de sal
- pimienta negra

PREPARACIÓN

Atar el solomillo para darle buena forma, envolverlo en papel film de cocina y congelarlo durante unas horas. Cortarlo en lonchas muy finas con la máquina de fiambre o con la guillotina.

Limpiar y cortar el champiñón en lonchas finas y cortar el queso en virutas. Poner el solomillo en los platos, esparcir por encima

4 RACIONES 20 MIN

las láminas de champiñón y las virutas de queso.

Salsa de aceitunas: Triturar las aceitunas con el aceite hasta conseguir una emulsión y salpimentarla. Regar con este aceite los platos preparados y espolvorearlos con pimienta negra y las escamas de sal.

Carpaccio de atún con fresas y rabanitos

4 RACIONES 20 MIN

INGREDIENTES

- 250 g de atún fresco
- 4 cucharaditas de aceite de oliva
- 150 g de fresas
- 8 rabanitos
- 8 tallos de cilantro
- 8 tallos de perejil
- 1 cebolla

PREPARACIÓN

Lonchear el atún en láminas muy finas, casi transparentes con un cuchillo bien afilado sobre una tabla de madera. Disponer sobre un plato de forma circular, como si fuesen pétalos.

Laminar los rabanitos lo más finos posible y trocear las fresas un poco más grandes que los rabanitos. Se

puede añadir también cebolla laminada (opcional).

Picar el perejil y el cilantro, añadir al plato, mezclar todo y aliñar con aceite. Servir inmediatamente.



CADA VEZ SON MÁS COMUNES LOS CARPACCIOS VEGETALES O MARINEROS

Tartar de salmón y mango con salsa de yogur

6 RACIONES 40 MIN

INGREDIENTES

- 1 bolsa ensalada de brotes
- 400 g de salmón ahumado
- 1 cucharita de alcaparras
- 2 mangos
- 1 cucharada de mostaza antigua
- 3 cucharadas de mayonesa
- salsa de yogur
- picatostes de finas hierbas y ajo
- sal

PREPARACIÓN

Cortar el salmón en cuadraditos pequeños y picarlo con el cuchillo. Pelar el mango y cortarlos también a modo de tartar.

Mezclar en un bol la mayonesa y la mostaza antigua y una cucharada sopera de salsa de yogur. Agregar el salmón y las alcaparras.

En un plato colocar en el centro un molde redondo semi alto. Y poner una base de ensalada de brotes. Agregar por encima el salmón y el tartar de mango. Poner un punto de mostaza, unas alcaparras encima y tres o cuatro picatostes de ajo y finas hierbas.



LA DIFERENCIA ENTRE CARPACCIO Y TARTAR ES EL CORTE DE LA CARNE: EL CARPACCIO SON LONCHAS FINAS MIENTRAS QUE EL TARTAR SE PREPARA CON CARNE PICADA A CUCHILLO EN DADOS PEQUEÑOS

El corazón

Infartos y problemas cardíacos: la prevención es fundamental

Las enfermedades del sistema cardiovascular representan la principal causa de mortalidad en España y Europa. Infarto, angina de pecho... Hay síntomas comunes, pero hay otros que son diferentes en hombres y en mujeres.

PESA poco más de 400 g y es del tamaño de una mano cerrada. Aún así, es el músculo más importante de nuestro cuerpo, la *bomba* que lo impulsa todo. Por eso debemos cuidarlo y vigilar cualquier fallo o problema, porque los infartos siguen siendo la primera causa de muerte en nuestro país. Hemos podido hablar con un experto y le hemos preguntado varias dudas...

¿Cuáles son las señales que no hay que ignorar en un problema cardíaco?

Una sensación de presión o "losa" en el centro del tórax, que puede irradiarse a la mandíbula o la boca del estómago. Suelen ser sín-

tomos que no cambian con la postura o el movimiento. Dolor que se extiende hacia brazos, hombros, cuello o espalda; falta de aire y dificultad para respirar sin causa aparente; mareo o debilidad, inestabilidad o pérdida de conocimiento. Ante cualquiera de estas señales, es fundamental llamar de inmediato a los servicios de emergencia: actuar rápido puede salvar la vida.

En los infartos, ¿qué diferencias hay entre hombres y mujeres?

Aunque el síntoma más habitual es la opresión en el pecho, en las mujeres es

menos frecuente que aparezca de forma tan clara. Ellas tienen más probabilidad de presentar síntomas como dolor en la espalda, cuello, mandíbula o brazos, además de fatiga intensa, falta de aire o náuseas. Esto es especialmente importante en mujeres jóvenes, donde es más común que no haya dolor torácico, lo que puede retrasar el diagnóstico.

¿Por qué el calor y el frío extremos aumentan los ingresos por insuficiencia cardíaca y qué personas son más vulnerables?

El cuerpo necesita mantener una temperatura estable para funcionar correctamente, y los extremos de calor o frío lo ponen a prueba, aumentando el riesgo de descompensaciones cardíacas. El calor favorece la deshidratación y la vasodilatación, lo que puede bajar la presión arterial y afectar al corazón, mientras que el frío provoca vasoconstricción, eleva la presión arterial y aumenta la carga de trabajo cardíaco. Esto puede desencadenar eventos cardiovasculares o agravar una insuficiencia

ACTUAR RÁPIDO PUEDE SALVAR VIDAS. ANTE CUALQUIER SEÑAL, LLAMAR AL MÉDICO

Habla la doctora:

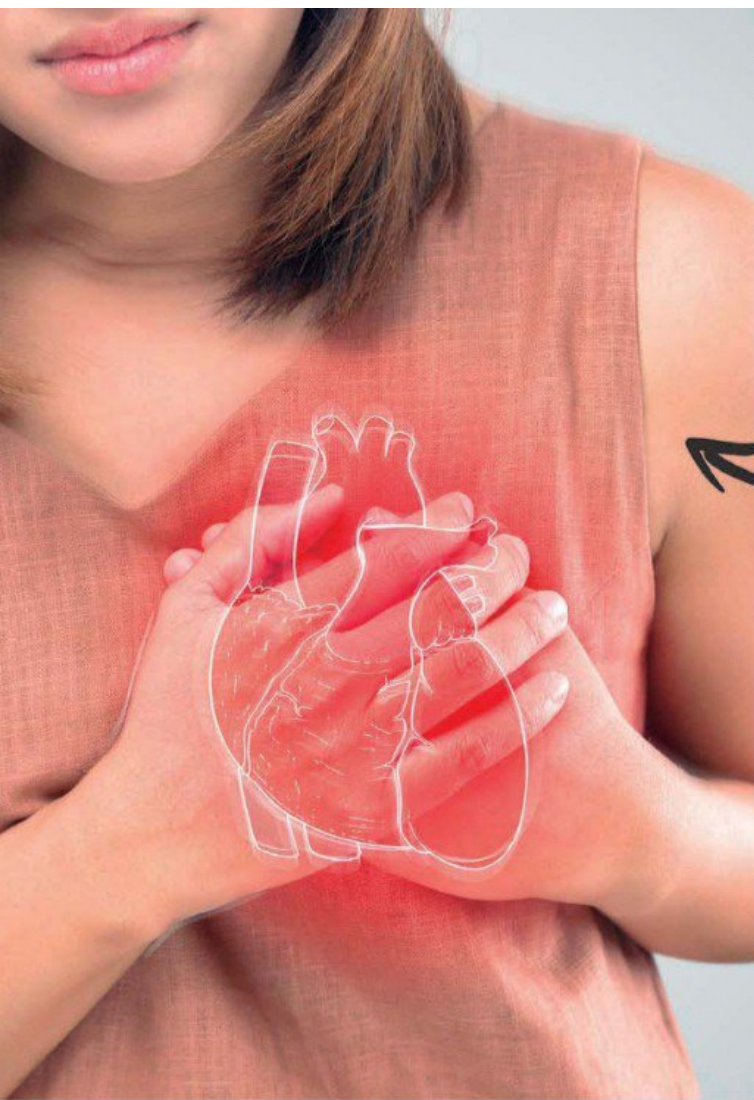
La doctora Ana Pastor es cardióloga clínica, y forma parte del equipo del Centro Integral de Enfermedades Cardiovasculares y la Unidad de Insuficiencia Cardíaca y Cardio-Oncología del HM Hospitales. www.hmhospitales.com



Ejercicio físico

Debemos encontrar algo que nos guste y ser constantes... Pero habla siempre antes con tu cardiólogo.

- ✓ Combina ejercicio aeróbico con ejercicios de fuerza, que aumentan la masa muscular.
- ✓ Mueve tu cuerpo y diviértete: prueba a caminar, nadar, montar bicicleta o bailar. Repártelo entre 3 y 5 horas por semana a intensidad moderada.
- ✓ Utilizando el propio peso corporal, mancuernas o bandas elásticas, realiza series cortas de sentadillas, flexiones, zancadas... al menos 30 minutos 2 días por semana.



En las mujeres es menos frecuente el clásico dolor de pecho y suelen aparecer otros síntomas

¿Cómo impacta el estrés crónico o el burnout en el riesgo cardiovascular real?

Afectan a nuestras arterias, favoreciendo la inflamación y el endurecimiento de sus paredes, lo que aumenta el riesgo de aterosclerosis. El estrés sostenido altera el equilibrio hormonal y del sistema nervioso, y hacen que el corazón y los vasos trabajen más de lo normal. Además, quienes viven bajo estrés constante suelen tener un riesgo de enfermedad cardiovascular entre 20 y 30 % más alto y suele ir acompañado de mala alimentación o problemas para dormir, que también perjudican el corazón.

SEGUIR UNA DIETA SANA, HACER EJERCICIO Y EVITAR EL ESTRÉS SON LAS CLAVES

cardíaca ya existente, aumentando la probabilidad de hospitalización. Las personas más vulnerables son los pacientes con insuficiencia cardíaca, las personas mayores, quienes tienen hipertensión o alguna enfermedad cardiovascular previa, y aquellas con enfermedades crónicas.

¿Qué hábitos y alimentos deberíamos priorizar para cuidar la salud cardiovascular y cuáles evitar?

La clave es seguir una dieta mediterránea real, basada en alimentos frescos. Se recomienda priorizar frutas, verduras y legumbres como base de la alimentación, elegir cereales integrales, incluir frutos secos y pescado por su contenido en grasas saludables como

el Omega-3, y usar aceite de oliva preferiblemente en crudo. Por el contrario, conviene reducir al máximo la sal, evitar bebidas azucaradas y energéticas, limitar el alcohol y restringir los alimentos procesados y ultraprocesados.

Entre los primeros está el pan blanco industrial, embutidos, quesos curados o conservas con sal añadida, mientras que los ultraprocesados abarcan: bollería industrial, galletas, snacks, comida rápida, platos precocinados y refrescos. En definitiva, cuanto más natural sea lo que comemos, mejor protegemos nuestro corazón.

Los relojes inteligentes tan de moda, ¿ayudan?

Son una herramienta útil, sobre todo si cuentan con certificación como dispositivo médico. Pueden alertar sobre arritmias que no producen síntomas, lo que permite acudir al médico a tiempo y reducir riesgos. Pero estas alertas deben ser siempre interpretadas por un profesional. En los relojes que solo miden la frecuencia cardíaca, las subidas o bajadas aisladas no son preocupante si no van acompañadas de síntomas.

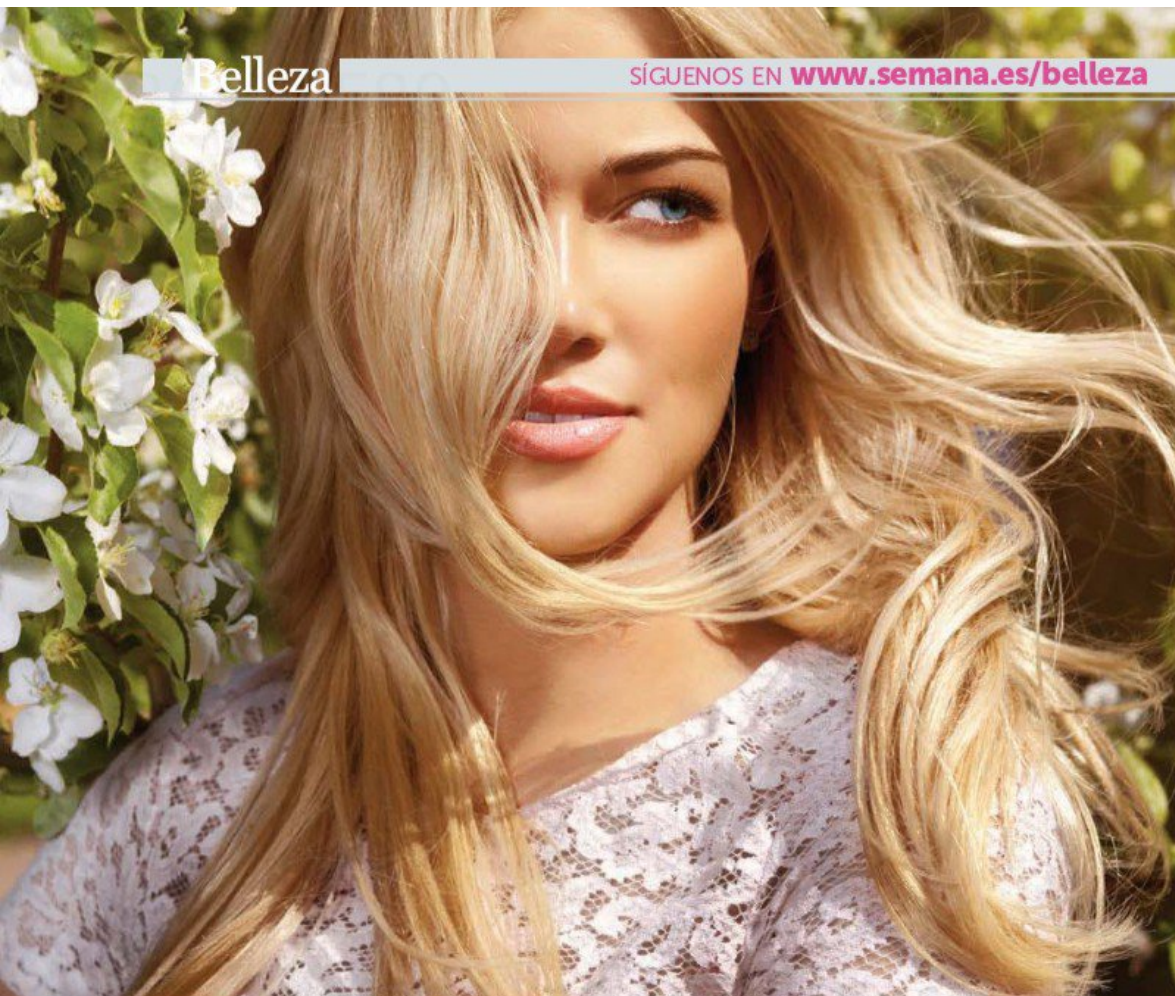
Controlar factores de riesgo y estrés

La prevención médica es fundamental, como lo es también controlar nuestro estrés crónico.

La prevención se basa en el control de factores de riesgo. Se recomienda medir la presión arterial desde los 18 años en las revisiones médicas rutinarias, y realizar un análisis de colesterol y glucosa alrededor de los 30 años. En personas con obesidad, estos controles deberían ser antes.

Si hay antecedentes familiares de enfermedad cardiovascular a edades tempranas es fundamental anticiparse y, en algunos casos, incluso considerar la valoración por un cardiólogo pediátrico, según la patología.

El síndrome del corazón roto o miocardiopatía de estrés, suele aparecer tras un episodio de estrés intenso, ya sea emocional (pérdida de un ser querido) o físico, como una enfermedad grave, y es más frecuente en mujeres mayores de 60 años. La recuperación suele ser total en días o semanas, pero en la fase aguda pueden surgir complicaciones como insuficiencia cardíaca o arritmias o cuadros más graves. Por eso, aunque su nombre pueda parecer leve, requiere un diagnóstico adecuado.



Beauty tips

✓ Utiliza un perfume capilar para dejar una estela irresistible cada vez que el cabello se mueva.

✓ Refresca el peinado con sprays de aceite o brumas hidratantes para revivir rizos, ondas y suavizar el cabello.

✓ Controla el frizz con productos invisibles como sprays ligeros o cremas antiencrespamiento que no dejan residuo y mantienen el acabado.

✓ Peina el cabello con herramientas que no rompan el estilo como cepillos de cerdas suaves para brillo o peines anchos para ondas.

Presume de melena

Ideas sencillas para lucir pelazo

La llegada del buen tiempo es el momento perfecto para devolverle al cabello apagado el brillo, la suavidad y el movimiento perdido.

DESPUÉS de meses de frío, la primavera invita a soltarse el pelo, a dejar que recupere su brillo natural y a presumir de melena con más cuerpo y movimiento. Para lucir un cabello radiante y con estilo, apúntate estos sencillos consejos para que tu melena vuelva a brillar con luz propia esta temporada.

1 Juega con el brillo

Un toque de sérum o aceite ligero en medios y puntas aporta ese acabado pulido tan de moda. La clave está en aplicar muy poca cantidad para conseguir un efecto 'melena espejo' pero en versión más suave y natural.

2 Textura natural

La primavera es el momento ideal para dejar que

el pelo se exprese tal y como es. Ondas suaves, rizos definidos o liso pulido, la idea es potenciar su propia textura, que siempre favorece.

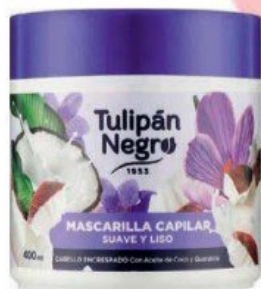
3 Más movimiento

Apuesta por peinados con movimiento como coletas bajas pulidas, moños relajados, ondas amplias o melenas sueltas con caída natural. Los pei-

nados que dejan ver el movimiento del cabello son los que más rejuvenecen y aportan frescura en esta estación.

4 Accesorios top

Incorporar accesorios a tu pelo va a elevar automáticamente el look. Horquillas minimalistas, lazos, pañuelos finos o coileteros pueden transformar tu melena en segundos.



► Mascarilla capilar Suave y Liso, de Tulipán Negro. 4,04€



► Aceite capilar Glaze Drops, de Kérastase. 46,80€

ESTA PRIMAVERA CUIDA TU CABELLO POR DENTRO Y POR FUERA



► Hair Perfume, de Rituals. 24,90€



► Olistic Women. 49,90€

5 Volumen estratégico

Para añadir densidad y volumen ópticamente al cabello, sin necesidad de herramientas de peinado, utiliza un spray texturizado ligero en la zona de coronilla, en las raíces o en las puntas. Cambia por completo el acabado.

6 Marca la raya

Según el efecto que busques, y para renovar tu estilo sin tener que pasar por el salón de belleza, marca la raya en un sitio o en otro. La raya al medio estiliza y da un aire más actual; la raya lateral suaviza y aporta volumen; y sin raya crearás un look más desenfadado. Moverla unos centímetros cambia por completo la expresión.

7 Coordina melena y maquillaje

El cabello y el maquillaje pueden potenciarse mutuamente. Si llevas los ojos marcados, una melena pulida va a equilibrar el conjunto. Si apuestas por unos labios potentes, unas ondas suaves van a aportar frescura.

8 Producto de acabado

Los productos de acabado son el último gesto de cuidado del cabello que es capaz de transformar la melena de un plumazo. Para controlar mechones utiliza un poco de crema de acabado ligera, una cera suave para definir o un spray de brillo para iluminar el cabello pero sin apelmazarlo.

CONSULTORIO DE

Carmen Navarro



LO ÚLTIMO PARA COMBATIR LAS MANCHAS

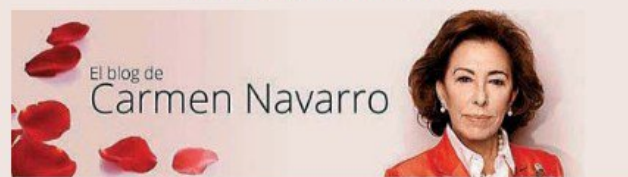
Hay momentos de año en los que el cabello parece perder brillo o densidad. La primavera es uno de ellos. Lejos de ser algo preocupante, es una fase natural que, bien acompañada, puede convertirse en el punto de partida para un cabello más sano. Aunque no soy especialista capilar, sí trabajo desde una visión global de la belleza, y siempre repito que todo empieza en la piel.

El cuero cabelludo es piel, y si no está equilibrado, no podrá estar fuerte, brillante y bonito. En primavera es habitual notar una mayor caída y aquí es donde entran en juego los cuidados inteligentes. El primero: limpiar bien, pero sin agredir. Elegir champús suaves es fundamental para no debilitar la fibra capilar. El segundo paso es estimular. Los masajes suaves durante el lavado o la aplicación de tónicos específicos ayudan a oxigenar la zona y a fortalecer el folículo. Y, por supuesto, nutrir. Ingredientes como la biotina, la queratina, el ácido hialurónico o los aceites ricos en antioxidantes aportan fuerza, hidratación y elasticidad al cabello.

También es importante observar cómo tratamos el cabello en nuestro día a día. Pequeños gestos como evitar tirones al desenredar, espaciar el uso de herramientas térmicas o elegir cepillos adecuados pueden marcar una gran diferencia en su aspecto y resistencia.

Y si hay algo que realmente transforma una melena es la constancia. No existen soluciones inmediatas, pero sí rutinas bien planteadas que, con el tiempo, devuelven al cabello su densidad, su brillo y su movimiento natural. Porque una melena bonita —igual que una piel sana— no es solo cuestión de estética: es un reflejo de equilibrio.

SÍGUELA EN SU BLOG:



El blog de Carmen Navarro

www.semana.es

LOS CONSEJOS DE

La Ordenatriz

BEGOÑA PÉREZ

Nos da soluciones para los problemas domésticos habituales



CÓMO DOBLAR BIEN LAS SÁBANAS

Si tienes una casa más bien pequeña, un armario reducido o, en general, poco espacio de almacenamiento, seguro que la forma en que doblas tus sábanas te ha dado más de un quebradero de cabeza. Y es que, no solo es importante doblarlas bien para que ocupen el menor espacio posible, sino que, además, hay que intentar que no se arruguen, se mezclen los juegos o enfrentarte a la temida guerra de doblarlas tú solo y que sean grandes. Todo un desafío, ¿verdad? Pues hoy te voy a contar cómo resolverlo.

● **La idea es hacer un paquete con ellas para que queden siempre ordenadas y colocadas.** Para ello, empezamos con la sábana encimera, doblándola por la mitad dos veces. Es importante que lo hagas hacia afuera y asegurándote de juntar esquina con esquina. Una vez que esté en un rectángulo pequeño volvemos a doblar por la mitad y dejamos así de momento.

● **Para la bajera lo mejor es buscar una superficie de apoyo, sobre todo si vas a hacerlo solo.** Da igual que sea una mesa, el sofá o la cama. Extiende la sábana

con el elástico hacia arriba y coloca bien las esquinas. Encaja las esquinas de abajo del revés con las de arriba, metiéndolas por dentro punta con punta y estira. Vuelve a repetirlo otra vez y hacia dentro ve haciendo un rectángulo para que quede perfectamente ordenado.

● **Cuando tengas ese rectángulo, con todo hacia dentro, ve haciendo varias dobleces dejando los pliegues escondidos.**

● **Por último, doblamos la funda de almohada de tal manera que ocupe lo mismo que las sábanas bajas y ponla encima.**

● **Para cerrar nuestro paquetito, ponemos la bajera y la funda de almohada sobre la sábana encimera y envolvemos con ella, primero doblando el lado de la parte abierta.**



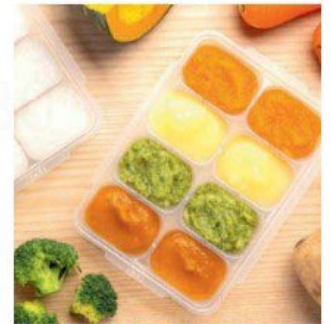
Si sigues este consejo, tus sábanas quedarán perfectamente dobladas y ocuparán menos espacio.

Trucos de la abuela para la cocina

● **Las cubiteras te pueden servir para congelar** pequeñas porciones de caldo concentrado con el que podrás enriquecer tus sopas y guisos.

● **Para ablandar el pan duro,** humedece ligeramente la pieza bajo un chorro de agua fría y hornéala durante unos cinco minutos a 200 °C o hasta que esté tierna.

● **Para sacar el máximo jugo a un limón,** antes de exprimirlo, ruédalo bajo la palma de tu mano por la encimera.



Cabello brillante con vinagre de manzana

Si has notado últimamente tu cabello más apagado, acláralo con agua fría y un chorrito de vinagre de manzana. De esta forma, ayudarás a sellar la cutícula, reducir el frizz, y le aportarás un brillo natural e intenso. Además, tu pelo lucirá más limpio y sano, ya que el vinagre de manzana combate la grasa y la caspa. No te preocupes, porque no dejará olor alguno.

AUTOBLANCO

Al resolverlo, deja 24 cuadros en blanco	EMBARDURNARÉ NOMBRE DE MUJER DIOS DEL AMOR	UNIDAD NAVES RECATO ¡AJAJÁ!	DIVISA DES-DE UN LU-GAR ALTO TOMÁIS MEDIDAS HURTEN CON MAÑA	QUINIENTOS ERBIO CIENTO TRES DE LAS OS-TRAS, FEM.	NOMBRE DE LA ACTRIZ DE LA FOTO SONRIAN LETRA GRIEGA	DÓNDE PURA POLÍTICO EGIPCIO DECENA	UNIDAD DE VIGILANCIA INTENSIVA BEIGE TENIAIS TOS OXÍGENO	SEÑUELO, CARNADA AGOSTAN ESTADISTA SOVIETICO	CONCE-JALES SIN EFECTO, FEM., PL. PIÑA
VOCAL REPETIDA APLICA UNA DEDUCCIÓN									
NORNOROESTE PONED EN MOVIMIENTO									
EMBLEMA PROTECTOR VILLA ALICANTINA									
PRIMERA VOCAL FORMAN ERAS EN LA HUERTA									
SUF., ALCOHOL INGL., ÁCIDO RIBONUCLEICO									
WORLD WIDE ... SEGUNDA VOCAL									
¡ÁNIMO! COLOO., SUSPENDES UN EXAMEN									
HAGÁIS OMISIÓN									
OS COMPORTÉIS DE MANERA OSADA SONIDO GRATO									
SÍMBOLO QUÍMICO DEL FLÚOR DEIDAD SÍMBOLO DEL LUTECIO									
PREF., SOBRE DEL NACIMIENTO									
LUSITANO HACE UNA DONACIÓN									
ÍDEM ABREV. DE "SEÑORAS" SUR									
INFLAMACIÓN DE LA AORTA									
EXTRAÑA AMARRA									
ESTE EXTENDÍAN									
RASPAR UNA SUPERFICIE ÍNSULA									
LANZARÉ UNA OJEADA PREFIJO NEGATIVO									
SANTO CONVIERTE EL OXÍGENO EN OZONO									

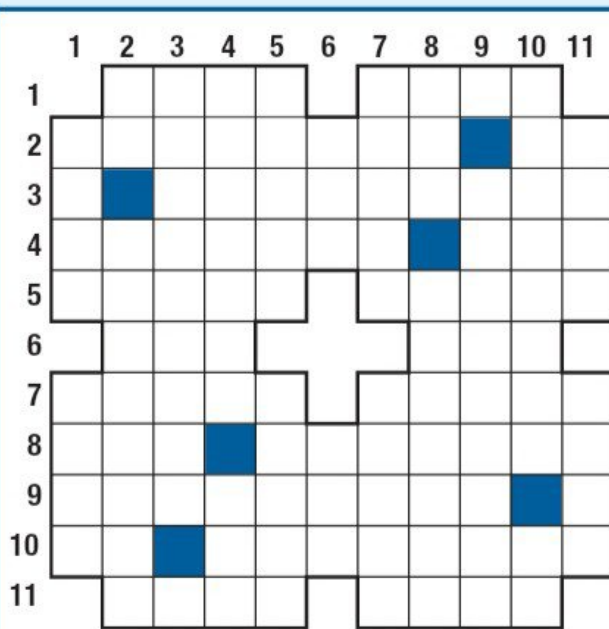


CRUCIGRAMA

Nº 2.892

HORIZONTALES

- 1:** Pasé la lengua por una cosa. Tipo de pintura.
- 2:** Que tiene légamo, fem. Símbolo del xenón.
- 3:** Aromatizarais con anís.
- 4:** Sujetad con mucha fuerza. Abreviatura de "reverenda".
- 5:** Municipio de Málaga. Úlceras bucales.
- 6:** Símbolo de "decárea". Cabeza de ganado.
- 7:** Emitió vibraciones. Cubran con losas.
- 8:** Piedra del altar. Relativa a la antigua Britania.
- 9:** Ponían en el centro.
- 10:** Siglas de "Amnistía Internacional". Cortabais mucho el pelo.
- 11:** Existís. Salvador ..., pintor nacido en Figueras en 1904.



VERTICALES

- 1:** Interpreten lo escrito. Hembra del toro.
- 2:** A éA él. Haréis una petición.
- 3:** Sujetaban con la mano.
- 4:** Usar algo con las manos. Prefijo que significa "tres".
- 5:** Hace imitaciones. Productos artísticos.
- 6:** ... Mayor, constelación. Tipo de música proveniente de Estados Unidos.
- 7:** Que se comporta con osadía, fem. Haced una libación.
- 8:** Hogar, sitio de la lumbre en la cocina. Restregaba.
- 9:** De la artesanía.
- 10:** Se ..., se cubriesen de óxido. Dos vocales iguales.
- 11:** Las que están ahí. Barcos, bajeles.

SUDOKUS

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

Fácil

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

Difícil

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

AUTODEFINIDO

En equipo



FOTO 1 KILOAMPE- RIO	SE ..., SE ENCABE- ZONA	POBLACIÓN DE GIRONA UN GRUPO SANGUINEO	DENTRO DE RELATIVA AL OSO	FLUIDO AERIFORME UN POSESIVO	ELOGIADOR NAVE	ABREV., APLICA- CIÓN	DE FUEGO
	FOTO 3 PERÍODO HISTÓRICO					PITIDO CIENTO DOS	
ISLA DE GRECIA LOCALIDAD DE LLEIDA				... NEWTON, CIENTÍFICO ZONA VADEABLE			ROTUREN LA TIERRA
		POSEYÓ FAM., FEDERICO			ABORRECEN ... PARKER, CINEASTA		
ARTE INGENUO EN ROMA- NOS, 200			ORGANISMO ESPACIAL DE LA ANTI- GUA GALIA		PERCIBIRÉ SONIDOS TE ..., TE LAVAS		
	DENEGAD TRATAM. ALEMÁN			FOGÓN BAJO TUVE SEN- SACIONES		RÍO GALAI- CO-ASTUR DE ..., DE SOSLAYO	
SE ..., SE FUGUE PREF., IGUAL			ERES OSADO EXIGUA			RADÓN JUNIOR	FOTO 5
		NOMBRE DE LETRA DIOS ESCAN- DINAVO		PONGA EJES VIEJO CON- TINENTE			LA ..., CIU- DAD SANTA
TRILITA NOTA MUSICAL		ACTÚEN CON OSADÍA TACHÓ			FRAGANCIA CIERTO IMPUESTO		
	RÍO SIBERIANO MANTÉN, SOSTÉN		PIEL DE LA CARA COBRE			REACTOR POÉT., DIOSA	
PREF., "ANTES DE"	MUDARÍA, ALTERARÍA FOTO 4					DUODÉCIMO MARCA DE COCHES	
		DE RUSIA SUBE LA BANDERA		EL DE AHÍ SUF. DIMINUTIVO			VOZ DE MANDO EXTRAÑO
REALIZAR UNA UNIÓN MILIGRAMO			PREF., ABEJA NACIONES UNIDAS		RÍO SUIZO ARIADNA ..., ACTRIZ		ERRÓNEA- MENTE
	PARQUE ZOOLOGICO INTERJ. DE ÁNIMO		PLANTA ACUÁTICA ÁSTATO			DUÑO ESTADO MAYOR	
FAM., BEATRIZ ANT., PRE- CEPTORA		SODIO		GENEROSO			
		FOTO 2				COLOQ., GUSTÓ	

DAMERO

1	G	2	G	3	H	4	S	5	J	6	F	7	U	8	F	9	J	10	U	11	M		13	E	14	D	15	S	
i																													
16	P	17	B	18	E			20	U	21	N	22	U	23	R	24	M			26	K	27	J		29	S	30	S	
31	D			33	O	34	P	35	C	36	D	37	F			39	N	40	U			42	I	43	R		45	M	
46	A	47	O	48	N	49	A	50	U	51	C	52	Q			54	J	55	O	56	Q	57	L	58	I	59	C	60	L
61	I			63	K	64	B			66	O	67	R	68	C	69	N	70	O	71	B		73	E	74	T			
76	C	77	M	78	T	79	L	80	L	81	T	82	T			84	T			86	M	87	O		89	A	90	I	
91	T	92	C	93	N	94	Q	95	K	96	D	97	B	98	B			100	H	101	K	102	R	103	H	104	I	105	A
106	K	107	N	108	E	109	E	110	L			112	R	113	E	114	B	115	I	116	L	117	J		119	A	120	Q	
121	R	122	Q			124	P	125	Q	126	J			128	D	129	G	130	M	131	H	132	H	133	F		135	S	
136	P	137	D	138	F	139	S	140	G	141	H	142	P	143	K	144	F	145	G	146	G	147	P						

Fragmento de "El sombrero de tres picos". Clave: Leyendo verticalmente la primera letra de cada solución aparecerán el nombre compuesto y el apellido del autor.

- A. 119 49 105 89 46
Saco del agua pe-
ces.
- B. 114 71 17 64 98 97
Haga más peso.
- C. 59 76 92 68 35 51
Fechaba un docu-
mento.
- D. 96 31 137 14 128 36
Cursi.
- E. 18 109 113 13 108 73
Silenciad.
- F. 37 6 144 8 138 133
Adquieras seso o cor-
dura.
- G. 145 2 146 140 1 129
Que tiene nitidez.
- H. 131 141 3 103 132 100
Haced tachaduras.
- I. 104 42 115 58 61 90
Villa vallisoletana.
- J. 27 117 54 9 5 126
Personas recién ca-
sadas.
- K. 106 95 101 63 26 143
Allí mismo.
- L. 110 116 80 57 79 60
Relativa a la visión.
- M. 86 130 24 77 11 45
Ciudad de la antigua
Grecia, situada al pie
del monte Parnaso.
- N. 39 69 21 93 48 107
Tablas para esquiar.
- O. 55 66 87 47 33 70
Estuve al acecho.
- P. 142 124 34 16 147 136
Cites, convoques.
- Q. 122 56 125 94 120 52
Aromatizad.
- R. 121 23 102 112 43 67
Perteneiente o relati-
vo al recto.
- S. 139 4 15 29 30 135
Documento de pago.
- T. 81 84 78 82 74 91
Escuchases.
- U. 40 22 10 7 50 20
De Numidia.



7 DIFERENCIAS



SOLUCIONES A LOS PASATIEMPOS DE LA SEMANA ANTERIOR

DAMERO Nº 2.944

¿Cuánto me dan? Por moneda no quede: una lágrima sola que tiemble y que ruede. Este es el niño de la rifa loca, que todos le juegan y a todos les toca.

Clave: Gerardo Diego Cendoya.

7 DIFERENCIAS



AUTOBLANCO

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

CRUCIGRAMA Nº 2.891

- HORIZONTALES.
- 1: Cace. Amor.
 - 2: Coz. Suceden.
 - 3: Clorofílica.
 - 4: Cg. Apodos.
 - 5: Lacto. Omega.
 - 6: Deo. AAL.
 - 7: Saena. Ánsar.
 - 8: E. Definí. Si.
 - 9: Acariasiases.
 - 10: Nodales. Mea.
 - 11: Laso. Eres.

AUTODEFINIDO

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

SUDOKUS

FÁCIL

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

DIFÍCIL

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

- VERTICALES.
- 1: CCCL. Sean.
 - 2: Colgada. Col.
 - 3: Azo. Cerdada.
 - 4: C. Ratoneras
 - 5: Esopo. Afiló.
 - 6: UFO. Ice.
 - 7: Ácido. Anise.
 - 8: Melomanía. R.
 - 9: Odiseas. SME.
 - 10: Rec. Glasees.
 - 11: Nada. Risa.

LIBROS

● **La casa de al lado.** En las afueras de Atlanta, la vida del joven matrimonio Kennedy se ve alterada cuando comienzan a construir una casa en la finca vecina. Incluso antes de estar acabada, es escenario de varios accidentes y desgracias y los Kennedy empiezan a sospechar que ya no es producto de la mala suerte, sino que la casa encierra algo maligno. **RBA. 23,90 €.**

● **Primeros casos de Poirot.** El capitán Hastings relata ocho de los casos que contribuyeron a consolidar la reputación de su gran amigo Hércules Poirot como uno de los mejores detectives del mundo. Desconcertantes casos que pusieron a prueba las células grises de Poirot en sus primeros años como detective. **Espasa. 15,90 €.**



● **Hundida.** Señalada como un fraude, Petra pierde toda inspiración para escribir. Con su próxima novela de suspense esbozada y los ahorros casi agotados, se refugia en una cabaña aislada con la esperanza de volver a escribir. Es el último intento por salvar su carrera... y a sí misma. Entonces, aparece el detective Saint... **Planeta. 20,90 €.**

● **La mirada del mal.** Leni Riefenstahl fue la mujer más célebre del Tercer Reich, la directora más famosa del mundo y la única persona capaz de tutear al Führer. Su vida, desde sus inicios como bailarina hasta los romances que le dieron fama de mujer independiente y libertina. **Plaza & Janés. 23,90 €.**

● **La habitación sellada.** Una nueva entrega de la serie Gotland. El inspector Knutas investiga la aparición del cadáver de una mujer en una cueva y el caso resulta estar relacionado con otro ocurrido muchos años atrás y Karin, a punto de dar a luz, acude a investigar por iniciativa propia. **Maeva. 21,90 €.**

CINE ESTRENOS 24 DE ABRIL



Kraken: El libro negro de las horas

Nac: España. **Dir:** Manuel Sanabria y Joaquín Llamas.
Int: Alejo Sauras, Maggie Civantos, Natalia Millán.

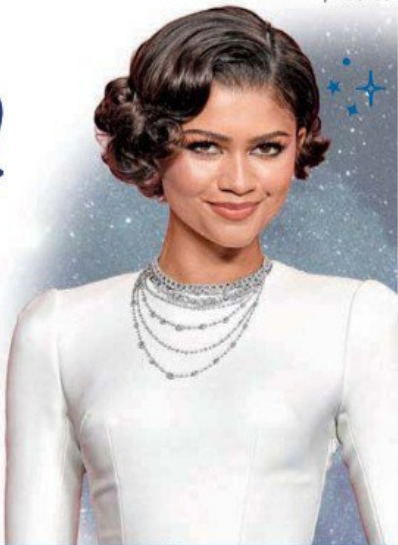
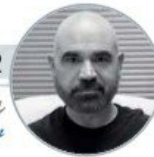
Vitoria, 2022. El exinspector y perfilador criminal Unai López de Ayala, alias Kraken (Alejo Sauras) recibe una llamada anónima que cambiará lo que cree saber de su pasado familiar: tiene una semana para encontrar un libro, si no, su madre, a la que creía muerta desde hace décadas, morirá.



Michael

Nac: EE.UU. **Dir:** Antoine Fuqua. **Int:** Jaafar Jackson, Nia Long, Laura Harrier, Miles Teller.

El viaje de Michael Jackson (su sobrino Jaafar Jackson) más allá de la música, desde el descubrimiento de su extraordinario talento como líder de los Jackson Five hasta convertirse en una visionaria estrella cuya ambición creativa despertó un incansable afán por consagrarse como el mayor icono de la industria musical.



Zendaya
1 de septiembre
de 1996
(29 años)

El mejor signo de la semana

GÉMINIS

21/5 - 20/6

SALUD: Revisión del sistema circulatorio y las cuestiones relacionadas con la sangre.

DINERO: Días favorables para las negociaciones ventajosas y los contratos.

AMOR: Pide aquello que necesites sin esperar que lo adivinen. Abre tu corazón.

Coloca recipientes con agua en cada estancia.

ESCORPIO

23/10 - 22/11

SALUD: Período de recuperación tras conseguir sueño y descanso de calidad.

DINERO: Revisa el buzón y las notificaciones ante la llegada de comunicaciones importantes.

AMOR: No renuncies a tu filosofía de vida por complacer a otros.

Tira o regala aquello que no utilizas.

CÁNCER

21/6 - 20/7

SALUD: Deberías controlar los excesos que afectan a tu salud.

DINERO: Aunque no cuadren las cuentas, recuperarás rápido el dinero que necesites.

AMOR: Tu estado de ánimo afectará en tus relaciones. No lleses las tensiones a casa ni las pagues con otros.

Quema velas de miel para mejorar tu bienestar.

SAGITARIO

23/11 - 20/12

SALUD: Detecta algo que podría perjudicarte, como una alergia.

DINERO: Algún asunto del pasado reaparecerá, resolviéndose a tu favor.

AMOR: Si es el momento de rehacer tu vida, permite que llegue la persona estando más presente.

Las rosas rojas mejorarán tus relaciones.

LEO

21/7 - 21/8

SALUD: Un suceso importante cambiará tu manera de ver la vida.

DINERO: Antes de decidir, asegúrate de tener toda la información. Déjate asesorar por algún profesional.

AMOR: Cuidado con lo que dices, porque podría malinterpretarse y generar conflictos.

Una piedra de lava será una excelente protectora.

CAPRICORNIO

21/12 - 19/1

SALUD: Cambios físicos y de imagen que te harán sentir bien.

DINERO: Podrás hacer frente a todo a pesar de los imprevistos, e incluso permitirte algún capricho.

AMOR: Posible inestabilidad en tus relaciones, pero no te dejes llevar por los impulsos.

Coloca una herradura en la entrada de tu casa.

ARIES

21/3 - 20/4

SALUD: Revisión de la función renal y de los asuntos relacionados con el urólogo.

DINERO: Formarte ahora te permitirá acceder a alguna mejora laboral.

AMOR: Permanecer atento a tus corazonadas te conducirá a una oportunidad para lograr la felicidad.

Una piedra verde te proporcionará bienestar y suerte.

VIRGO

22/8 - 22/9

SALUD: Encontrarás alivio del dolor en alguna terapia novedosa.

DINERO: Te sentirás valorado y reconocido. Alcanzarás una posición ventajosa. Inicio laboral, ascenso.

AMOR: Renovación de la ilusión. Fortalecimiento de la relación.

Asegúrate de poner todos los relojes en hora.

ACUARIO

20/1 - 18/2

SALUD: Revisa la boca, tanto los dientes y encías como la lengua.

DINERO: Pide aquello que necesitas con confianza, porque te será concedido.

AMOR: No permitas que se inmiscuyan en exceso en tu intimidad. Establece los límites razonables.

Quema incienso natural para eliminar la negatividad.

TAURO

21/4 - 20/5

SALUD: Una caída o un traspies podría generarte dolor o una lesión.

DINERO: Cambios positivos que mejorarán tu situación. Premio o ingreso extra.

AMOR: Complicidad, intimidad y confianza en tus relaciones. Seducción y magnetismo.

Incorpora el aroma de violetas en tu rutina diaria.

LIBRA

23/9 - 22/10

SALUD: Estarás expuesto a contratiempos que te lleven a detenerte un poco.

DINERO: Tendrás que modificar algunos planes por causas ajenas a ti.

AMOR: Trabajo interior de crecimiento personal, confianza en ti y tus posibilidades, y amor propio.

Lleva alguna pieza de oro para atraer tu suerte.

PISCIS

19/2 - 20/3

SALUD: Accederás a algo novedoso para mejorar tu situación.

DINERO: Nuevas oportunidades. Compraventa o alquiler de algo. Inversiones en el hogar.

AMOR: Posible saturación ante el exceso de compromisos con el entorno.

Lleva un cuarzo rosa que ayude en el amor.

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 Regales de Voz ivany Eric S.L.P. Careros 6, 43870 Amposta



Tarot y Videncia **MERISA**

LLámame y juntos encontraremos soluciones

Atiendo Personalmente

96 128 18 45

Resolver los problemas está a tu alcance

806 535 226

www.tarotyvidenciamerinsa.com

Servicio prestado por T.Merisa Apdo. 164-46002 Valencia. Precio máx. mín. Red fija 1,21 € mín. Red mov. 1,21 € mín. Red mov. 1,57 € mín. Imp. incl. + 18 años.

Bittia Media 985 175 777

Esperansa Grasia:

"Con mi primer vídeo pensé que me haría rica, pero solo gané 47 céntimos"

Esta joven valenciana triunfa en la televisión con su naturalidad y humor



Tras su paso por 'Tu cara me suena', fichó por 'El Hormiguero' y será una de las participantes del nuevo programa 'Una fiesta de muerte'

Esperansa tiene su propia sección de humor en El Hormiguero.

VIVE entre naranjos, silencios y recuerdos de infancia en una casa que se ha comprado gracias al éxito conseguido en sus redes sociales y su trabajo en televisión. Hablamos de Esperansa Grasia (ojo, no la Esperansa Gracia del horóscopo), una joven valenciana que ha pasado de grabar vídeos por aburrimiento en plena pandemia a convertirse en uno de los rostros más queridos del momento.

Hoy es colaboradora de *El Hormiguero* y una de las próximas concursantes de *Una fiesta de muerte*, el nuevo concurso de An-



Esperansa (25) nos cuenta que pudo comprarse una casa e independizarse gracias a su éxito en las redes sociales, donde tiene más de 2 millones de seguidores.

tena 3 que promete arrasar. Pero detrás del fenómeno viral hay una historia de esfuerzo. Porque, aunque ahora pisa algunos de los platós más importantes del país, sigue siendo Gemma Palacio: la chica de pueblo que no termina de creerse todo lo que le está pasando.

¿Dónde nos encontramos?

Estamos en Llíria, en Valencia, que es el pueblo en el que estoy viviendo ahora mismo. Está justo al lado del pueblo de mi madre, que es Benaguasil. Aquí vive mi padre y, como mis padres están separados, siempre nos hemos criado entre este pueblo y el siguiente, aquí en mitad del campo. Esta casa he podido comprármela gracias a las redes. Antes vivía con mi padre y ahora me he podido independizar aquí.

Tu historia no es precisamente habitual. ¿Cómo empezó todo?

Empezó al final de la pandemia. Ya nos dejaban salir a hacer deporte, pero yo estaba un poco desquiciada.

Tenía 21 años, no tenía claro qué quería hacer y, trabajaba de cajera en un supermercado mientras estudiaba. En ese momento cerraron la parte en la que estaba trabajando porque había una sección de carcacas de móviles y no se consideraba algo esencial. Así que, de repente, no podía ni trabajar ni estudiar. Yo siempre he sido muy inquieta. A los 16 ya estaba trabajando en el bar de la familia, iba a clase, luego me iba con mi abuela... y verme parada me pudo. Soy muy vergonzosa, además soy de un pueblo, y me daba muchísima vergüenza ponerme a subir vídeos y que se rieran de mí. Pero justo ese aburrimiento hizo que se me cruzaran los cables y grabé mi primer vídeo.

¿Y funcionó?

Muchísimo. Creo que en 24 horas tuvo un millón de visitas, que es una barbaridad. A mí aquello me hizo una ilusión tremenda porque yo quería ahorrar dinero para independizarme. Había leído no sé dónde que cada visita de TikTok se pagaba muchísimo más de lo que realmente se paga y yo hice mis cuentas pensando que ya tenía la vida solucionada. Luego me llevé el chafón, porque el primer vídeo me dio 47 céntimos. Pero aun así sentí algo muy fuerte: me gustaba muchísimo hacerlo. Mi madre me llevaba en moto al trabajo y yo iba editando. Lo subía y, cuando salía del trabajo, me hacía una ilusión tremenda mirar a ver cómo había ido. Ahí empecé a darme cuenta de que me encantaba.

¿Cuándo sientes que la cosa ya va en serio?

Cuando estoy en el supermercado y, de repen- ▶▶▶



La humorista no ha renunciado a sus raíces valencianas y sigue viviendo en su tierra.

▶▶▶ te, me llama Netflix para decirme que quería trabajar conmigo. Además, me dijeron que habían visto que había escrito algo y que si quería escribir otro libro con mis personajes. Ahí ya piensas: "Espera, que igual esto va de verdad".

¿No pensaste que era una broma?

Totalmente. Es muy fuerte que un día te llame Netflix. Pero aun así yo no dejé mi trabajo hasta pasado bastante tiempo, porque me daba muchísimo miedo que todo fuera un *boom* de unos meses. Yo tenía por fin un contrato indefinido en el supermercado, me habían hecho responsable de bazar, y para mí aquello era importantísimo. Yo pensaba: "No voy a dejar un trabajo fijo por algo que igual en dos meses desaparece". Hasta que tuve que decidir. Pensé: "Voy a disfrutar esto y, si sale mal, ya encontraré otro trabajo". Y mira, gracias a Dios, aquí estamos.

Hay mucha gente que te conoce por Esperansa Grasia, pero detrás está Gemma Palacio. ¿Cómo nace ese nombre?

Una noche decidí abrir TikTok y pensé: "Venga, voy a probar". El problema era el nombre. Yo tenía puesto Patrulla Canina 3, imagínate. Pensé en ponerme mi nombre, pero me daba pánico que en el pueblo supieran que era yo. Justo me salió un vídeo de Esperansa Gracia, que siempre me ha llamado muchísimo la atención por su manera de hablar, y dije: "Pues venga, le cambio las ces por eses y ya está". Así nació Esperansa Grasia.

¿Y te ha traído líos?

Sí, bastantes. Me arrepiento un poco, la verdad. En *Tu*



"Yo sí soñaba desde pequeña con hacer algo relacionado con esto. Con mi hermano hacíamos teatrillos. Siempre estaba imitando cosas. Pero una cosa es fantasear y otra pensar de verdad que te puede pasar".

cara me suena, por ejemplo, mucha gente pensó que iba la auténtica Esperansa Grasia y luego se llevaron la sorpresa de que era yo.

Pero también tiene su magia.

Sí, ahora ya forma parte de todo. Ya está hecho.

Cuando miras hacia atrás, ¿te imaginabas todo esto?

Nunca. Jamás. Yo sí soñaba desde pequeña con hacer algo relacionado con esto. Con mi hermano hacíamos teatrillos, parodiábamos películas de Disney, series, programas... Siempre estaba imitando cosas. Pero una cosa es fantasear y otra pensar de verdad que te puede pasar. Yo nunca me vi aquí.

Quizá precisamente por eso conectas tanto, por la naturalidad.

Ojalá. Yo creo que el día que se me vaya eso, se me habrá ido todo. Mi madre

"Trabajaba en su supermercado y no quise dejarlo porque tenía miedo de que esto fuera un 'boom' de unos meses"

siempre nos ha enseñado a ser naturales. Al final eres lo que eres, y por mucho que lo quieras esconder, se acaba viendo. Y además, si te va bien gracias a la gente, ¿cómo no vas a tratarlos bien? Puedes poner límites, o tener un mal día, pero perder el respeto al público que te ha puesto donde estás me parece de ser tonto.

Has hablado de lo mal que lo pasas en ciertos contextos más expuestos, como alfombras rojas o platós.

Sí, porque yo soy muy insegura con mi cuerpo, he recibido muchos comentarios y muchos palos. Enton-

ces, cuando me veo tan maquillada, tan peinada, tan producida, tan distinta a como soy en mi día a día, me cuesta. Me siento muy desnuda. Aquí estoy en mi pueblo, con mis amigas de siempre, con mi familia, grabando con el móvil. Y de repente pasas a un sitio con cámaras, focos, gente gritándote el nombre... A mí eso me sobreestimula muchísimo.

Tras quedar segunda en *Tu cara me suena* llegó *El Homiguero*. ¿Cómo fue entrar en uno de los programas más vistos de España?

Pues con muchísimo miedo. Yo fui a una entrevista y Pablo Motos me dijo que quería que hiciera una sección. Imagínate. A mí me hacía muchísima ilusión porque de pequeña veía el programa, tenía incluso los libros. Pero una cosa es verlo desde casa y otra plantarte allí delante

¿En qué consiste tu colaboración?

Llevo trucos, ideas para hacer la vida un poco más fácil, pero sobre todo intento ser yo. Pablo me ha tratado siempre con muchísimo respeto y ha tenido mucha paciencia conmigo.

También estás en un nuevo proyecto televisivo, *Una fiesta de muerte*.

Sí, es como jugar a un Cluedo. A mí me llaman y me dicen: "¿Quieres grabar dos días un programa así?". Y yo dije: "Pues claro". Puedo decir que ha sido una de las mejores experiencias que he vivido en televisión y el casting es brutal.

Suena divertidísimo.

Lo es. Y además creo que le va a gustar mucho a la gente porque es muy participativo. Desde casa pueden jugar, sospechar, sacar teorías... Está muy guay porque tú ves cómo pensamos nosotros, las pistas que nos dan y cómo intentamos averiguar quién es el asesino.

¿Y cómo ha vivido tu familia todo este fenómeno?

Al principio no entendían nada. Yo iba ahorrando y decía: "Ya tengo dinero para la nevera", porque yo quería independizarme y tenía 180 euros guardados para eso. Pero no me hacían mucho caso. Hasta que un día aparecí en Antena 3. Me acuerdo perfectamente: mi padre estaba comiendo y se atragantó. Ahí sí lo vieron claro.

¿La tele lo cambió todo?

Totalmente. Yo ahí me di cuenta de la importancia que sigue teniendo la televisión. A partir de ese día cambió todo.

Iván Reboso

Fotos: Joan Crisol



GEMMA PALACIO ES SU VERDADERO NOMBRE

Sus padres están muy orgullosos de ella aunque al principio no entendían nada "Hasta que aparecí en Antena 3", dice.

Los ángeles de Charlie se reencuentran 50 años después

Kate Jackson, Jaclyn Smith y Cheryl Ladd protagonizaron una de las series de mayor éxito de la historia de la televisión

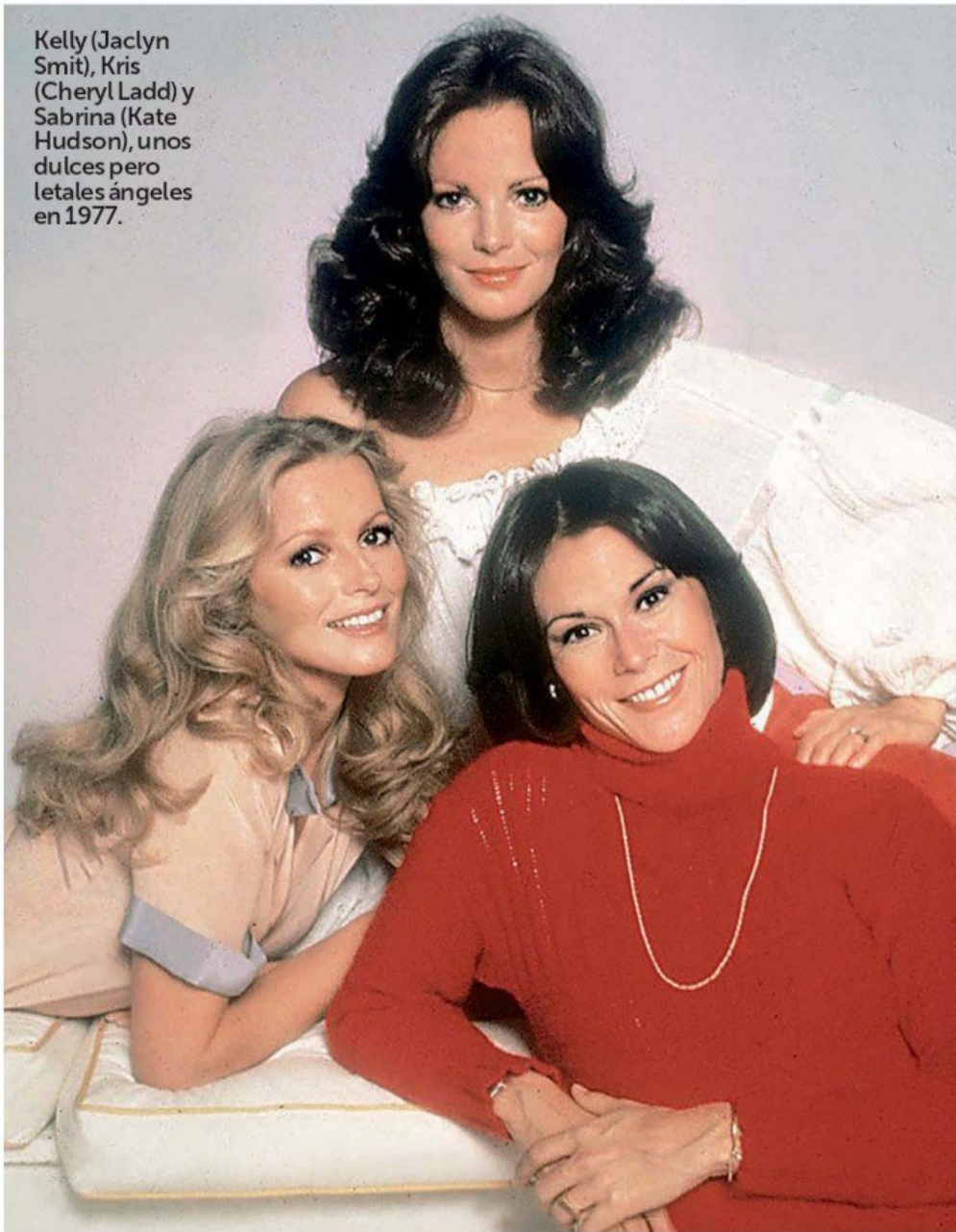
TRES muchachitas que fueron a la Academia de policía. Les asignaron misiones muy peligrosas. Pero yo las aparté de todo aquello y ahora trabajan para mí: mi nombre es Charlie". Este era el comienzo de cada episodio de la mítica serie de televisión *Los ángeles de Charlie*, una creación personal del entonces todopoderoso productor Aaron Spelling.

Las actrices elegidas para dar vida a estos "ángeles" detectives en sus diferentes etapas apenas eran conocidas

En septiembre de 1976 se estrenó en Estados Unidos el primer episodio de esta serie protagonizada por tres actrices casi desconocidas. Se trataba de Farrah Fawcett (más popular por sus anuncios como modelo y por estar casada con el actor Lee Majors), Jaclyn Smith y Kate Jackson. Ellas se convirtieron en Jill Munroe, Kelly Garrett y Sabrina Duncan, respectivamente.

Tras una sola temporada y a pesar del enorme éxito mun-

Kelly (Jaclyn Smit), Kris (Cheryl Ladd) y Sabrina (Kate Hudson), unos dulces pero letales ángeles en 1977.





Kate Jackson (77), Jaclyn Smith (80) y Cheryl Ladd (74), en su reciente encuentro en Los Angeles.

dial, Farrah (que falleció en 2009 de un agresivo cáncer) dejó la serie y fue sustituida por Cheryl Ladd, dando vida a su hermana pequeña, Kris Munroe.

Reivindicativas

Ahora, 50 años después, las tres actrices se han reunido en Los Angeles en un festival de televisión y allí reivindicaron su serie, en la que por primera vez, las mujeres eran las detectives que resolvían casos con espectaculares escenas de acción y no las víctimas. Eso sí, no se libraron de aparecer en bikini, con ajustados trajes de fiesta y sin despeinarse ni un milímetro. "Sabía que la serie era diferente, especial y única. Tres mujeres persiguiendo el peligro en lugar de ser rescatadas del peligro... *Los ángeles de Charlie* fue la primera de este tipo. Daba permiso a las mujeres para ser independientes, romper con los moldes y no ser definidas por los hombres", aseguró Smith durante el Paleyfest en Los Ángeles, donde coincidió con sus compañeras.

Millonaria

Jaclyn fue la única hija durante las cinco temporadas que estuvo la serie en antena, ya que tanto Kate como Cheryl se fueron marchando.

Acabada la serie, en 1981, tras 110 episodios, aunque las tres siguieron con sus carreras de actrices ninguna de ellas consiguió papeles de igual relevancia ni en cine ni en televisión, pero eso no le impidió a Jaclyn hacerse millonaria creando su propia marca de moda y artículos para el hogar. ■

LA MÁS GUAPA

Elisabeth Reynés, coronada Miss Mundo España 2026

Mallorquina de 22 años, está estudiando Dirección Hotelera en la universidad balear

L A mujer más guapa de España se llama Elisabeth Reynés. Esta mallorquina de 22 años ha sido elegida Miss Mundo España 2026 en una gala celebrada en San Bartolomé de Tirajana (Gran Canaria) y representará a nuestro país en el certamen de Miss Mundo que tendrá lugar en Vietnam entre el 9 de agosto y el 5 de septiembre.

Elisabeth es graduada en Gestión de Alojamientos y actualmente está cursando la carrera de Dirección Hotelera en la Universidad de las Islas Baleares. Además de castellano y catalán, habla inglés, un poco de sueco y está aprendiendo alemán.

Antes de ceñirse la corona que la reconoció como la más guapa, Elisabeth mostraba sus deseos en el concurso: "Mi objetivo va mucho más allá de un título. Quiero aprovechar esta oportunidad para dar visibilidad a causas que realmente importan y demostrar que la belleza tam-



Tiene novio y entre sus aficiones están la cocina, la moda, la música y viajar

"Quiero demostrar que la belleza también puede ser una herramienta de impacto positivo", ha asegurado



Elisabeth con sus dos damas de honor: María Miguel Espí de la Comunidad Valenciana y Carla Castro de Tenerife.

LE PUSO LA CORONA SU ANTECESORA CORINA MRAZEK



bién puede ser una herramienta de impacto positivo".

Sus hobbies

Entre sus aficiones están el diseño gráfico, la cocina, especialmente la repostería, la moda, la música y viajar. Tiene novio y asegura que, junto con sus padres, es la persona que más la ha apoyado.

Elisabeth tuvo como primera dama de honor a María Miguel Espí, representante de la Comunidad Valenciana, y como segunda, a Carla Castro, representante de Tenerife. Completaron el top cinco las representantes de Barcelona y Canarias.

Fotos: Alex VSphoto

'La ruleta de la suerte'

celebra 20 años en Antena 3



● 20 años dan para mucho. Dan para cambiar de decorado, de peinado y hasta de cara, como reconoce el propio Jorge Fernández entre risas. "Crees que no has cambiado nada hasta que ves fotos de hace 20 años", bromea. Pero, sobre todo, dos décadas dan para con-

vertirse en hábito, en refugio y en uno de esos programas que siguen estando ahí para los espectadores. Igual que siempre. Mientras todo lo demás cambia a una velocidad vertiginosa.

La ruleta de la suerte cumple 20 años en Antena 3. Ha entrado en cientos de miles

de casas, en cocinas con la comida a medio hacer, en mañanas de vacaciones, en días de hospital, en salones de jubilados y en televisiones encendidas justo antes de las noticias. Forma parte de nuestro día a día con un éxito envidiable. "Es una pasada todo lo que hemos

hecho estos años", reconoce el presentador.

La ruleta, en cifras

Las cifras impresionan, pero no son lo único importante. Más de 4.685 programas emitidos, cerca de 15.000 concursantes y más de 23 millones de euros repartidos

en premios convierten al concurso en uno de los formatos más sólidos y longevos de nuestra tele.

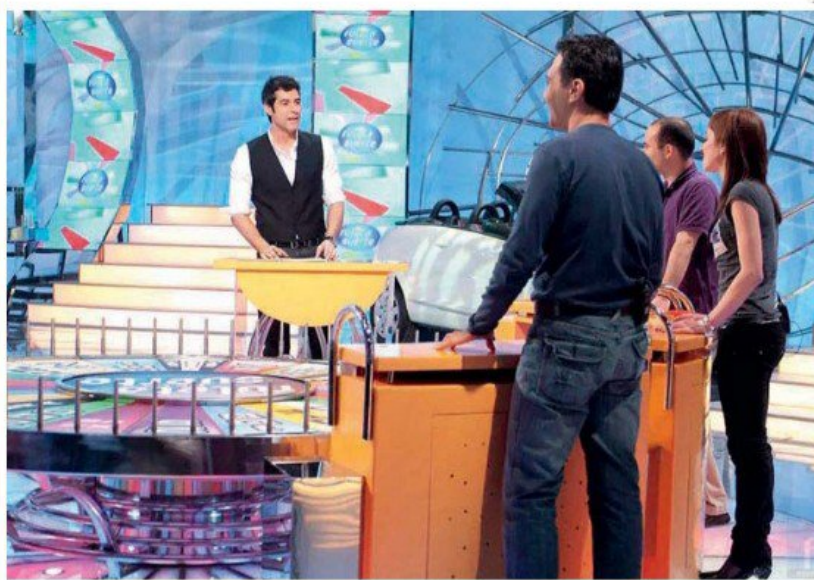
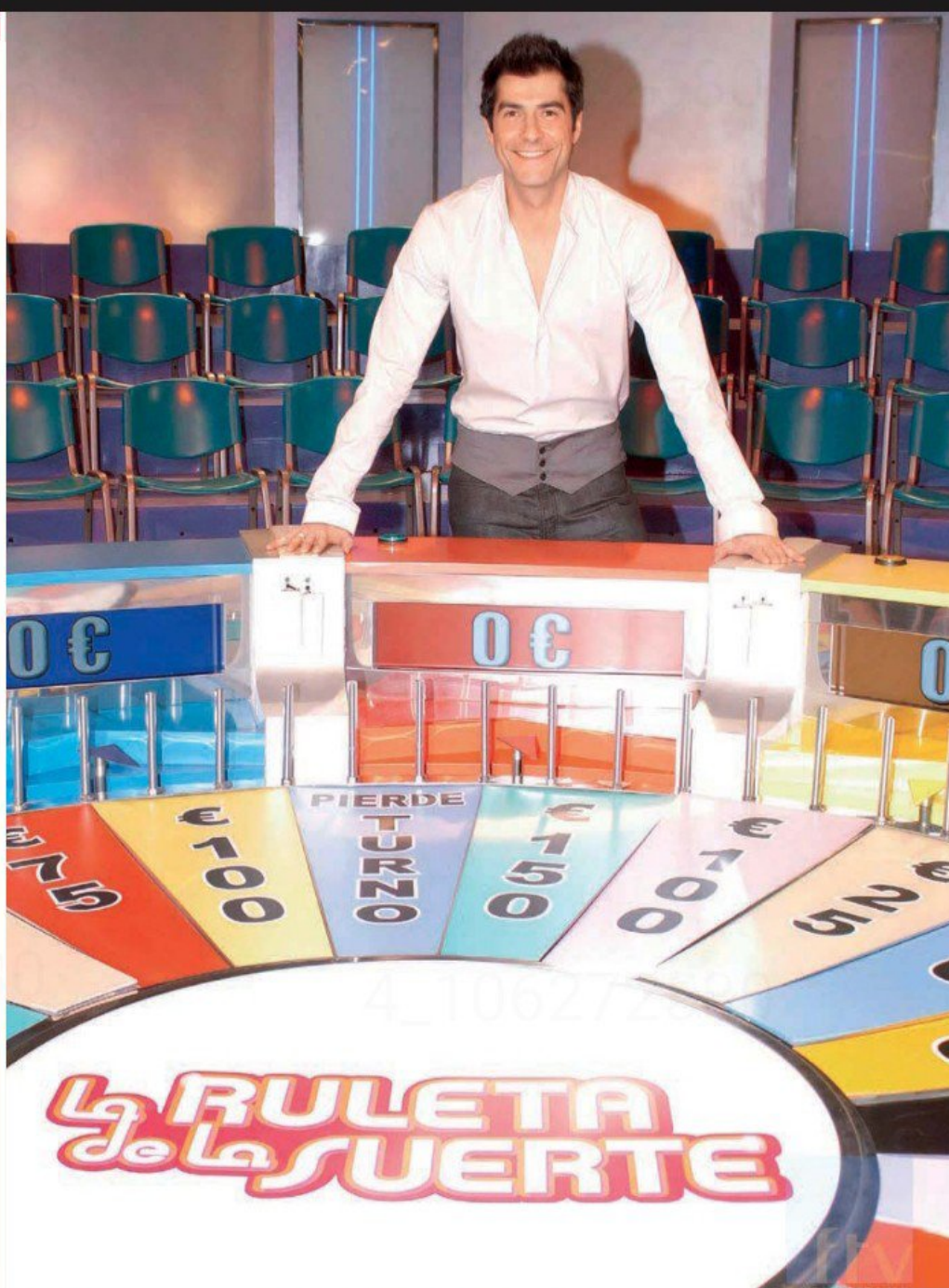
Esta temporada, además, se ha marcado un 21,6% de cuota de pantalla, con 1.564.000 espectadores de media y más de 3,1 millones de espectadores únicos, lo que la sitúa en su segunda mejor temporada desde 2009. Unas cifras que para encontrarlas en la televisión actual tendríamos que retroceder varias décadas atrás.

Esta temporada está siendo una de las mejores en audiencia desde 2009, con un 21,6% de cuota de pantalla de media

Jorge Fernández, de hecho, lo dice sin triunfalismos. "No podemos decir otra cosa que no sea gracias. Estamos abrumados", asegura. Y añade algo que probablemente explica muy bien por qué el formato ha durado tanto: "No es momento de tirarnos muchas flores, sino de agradecer al público su fidelidad y confianza. Tenemos errores y fallos, pero lo hacemos con mucho cariño". Quizá ahí esté la clave de todo. En ese cariño. En esa manera de hacer televisión sin cinismo, sin impostura y sin olvidar nunca que, al otro lado, hay gente que lleva 20 años reservándole un hueco en su mañana.

El concurso se ha convertido en una de las piedras angulares del liderazgo de Antena 3, que encadena ya 78 meses ininterrumpidos.

Así las cosas, nos queda ruleta para rato.



DOS DÉCADAS NO SON NADA

No solo ha cambiado el peinado de Jorge o el decorado del plató. En este tiempo, varias copresentadoras han pasado por el programa. Laura Moure lleva desde 2015. Antes de ella, Paloma López se mantuvo durante 8 temporadas.

Laila Jiménez:

"Risto Mejide es una persona que impone pero me lo ha puesto muy fácil"

● La copresentadora de *Todo es Mentira* se sincera en SEMANA sobre su infancia, sus inicios como periodista y su aterrizaje en el programa que copresenta a diario junto a Risto Mejide.

¿Cómo es trabajar con Risto Mejide?

No he tenido ningún problema, pero no nos vamos a engañar: Risto es una persona que impone. Es capaz de cambiarte la escaleta en diez minutos y de darle una vuelta completa con nuevas ideas. A mí me lo ha puesto muy fácil y me ha ayudado también a soltarme.

"Hubo un momento en el que pensé que me había subido al barco de 'Todo es mentira' muy rápido"

Ya llevas un año, ¿cómo ha sido ese aterrizaje?

Yo entré en verano del 2025, entonces en esas fechas hay menos presión. Risto se incorporó en septiembre. Hubo un momento que pensé que había subido al carro de *Todo es mentira* demasiado rápido. Son todos muy hábiles en directo, muy rápidos y yo no las veía venir.

Háblanos de ti, ¿en qué momento te diste cuenta de que querías dedicarte al periodismo?

Hay gente que parece que siempre ha tenido una vocación superclara en la vida. Y yo no, porque a mí me han gustado siempre muchas cosas. Me ha gustado mucho la ciencia forense, la criminología...

Un giro radical...

¡Sí, nada que ver! Hay muchísima gente que dice que desde pequeños llevaban un micro en la mano. A mí eso no me ha pasado. Eso sí, hubo un momento que sí noté que el tema de narrar historias y contarlas me gustaba mucho. Aunque yo lo que en realidad quería hacer era Comunicación Audiovisual, pero no me daba la nota. Tampoco quería hacer televisión y no he hecho otra cosa (risas).

¿Cómo fue ese momento de confesarle a tus padres que querías estar delante de una cámara?

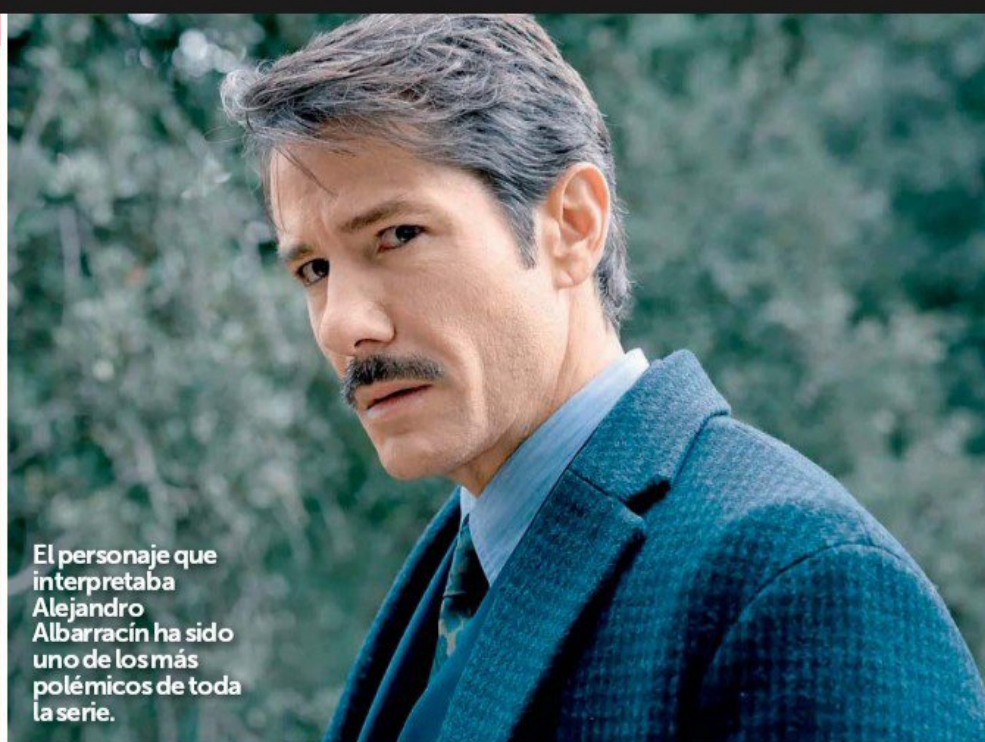
Pues mira, mi madre acabó confesándome que ella pensaba que la televisión no era un medio para mí por el ambiente que podía haber, por la dureza con la que se trabaja...

.....
Estefanía
Fernández

Laila ha estado casi una década trabajando en los Informativos de Mediaset. En su última etapa, en *El Matinal*.



Este verano se cumple el primer aniversario de su fichaje por *Todo es mentira* como copresentadora.



El personaje que interpretaba Alejandro Albarracín ha sido uno de los más polémicos de toda la serie.



Begoña (a quien da vida Natalia Sánchez), abatida en el funeral

Adiós a Pelayo: una nueva muerte en 'Sueños de Libertad'

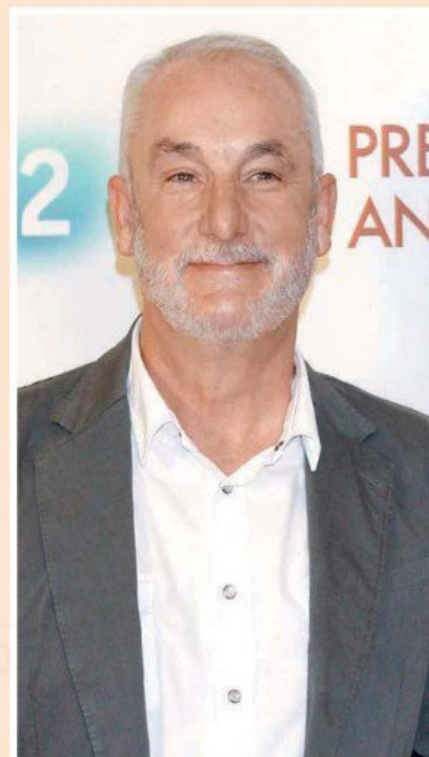
● Ha sido uno de los personajes más controvertidos de la serie desde que inició su andadura en las tardes de Antena 3. Ahora, ha muerto. Pelayo ha sido asesinado con una puñalada mortal a manos de Álvaro, el amante de Beatriz, después de que descubriese el secreto de ambos. "Creo que es un buen final. Entiendo y comprendo el odio hacia Pelayo, pero pensaba que me iban a coger más manía", ha explicado Alejandro Albarracín, el actor que lo interpretaba.

La hermana de Georgina gana 'Top Chef'

● El talent de repostería de TVE cerró su primera edición coronando como vencedora a Ivana Rodríguez, la hermana de Georgina. De hecho, la mujer de Cristiano Ronaldo quiso estar presente en la final para apoyarla, ya que fue la que la animó a participar: "Has trabajado muchísimo y verte ahí para nosotros es el mayor regalo. Estamos superorgullosos de tí".



Muere Txumari Alfaro, presentador de TVE



● El mítico presentador de *La Botica de la Abuela* en los años noventa, ha fallecido en Pamplona a los 73 años. Se hizo muy popular en TVE, como naturópata y experto en remedios de medicina casera y natural. Tras su paso por la televisión pública, trabajó también en Antena 3, junto a Ana Rosa Quintana en *Sabor a ti*, y Telecinco, en *A tu lado*, con Emma García. Nacido en la localidad navarra de Arguedas, escribió más de una docena de libros, y en los últimos años usó sus redes sociales para seguir transmitiendo sus conocimientos. Txumari, cuyo nombre completo era Jesús Mari Alfaro Martón, estaba casado y tenía dos hijas.

'Perdiendo el juicio'

tendrá segunda temporada



● Atresmedia ha confirmado que la ficción protagonizada por Elena Rivera tendrá una segunda tanda de episodios en Antena 3 y Atresplayer.

Con un 10,2% de share y más de 1,8 millones de espectadores únicos, *Perdiendo el juicio* ha conseguido consolidarse

como una de las series que tiene más éxito en horario de máxima audiencia.

Su trama ha seguido la historia de Amanda, una prestigiosa abogada que tiene que convivir con el TOC que padece y que afecta a su vida personal y profesional.

'La casa de papel' revive en Netflix con una secuela



● Una década después del éxito de la franquicia original, Netflix prepara una nueva ficción inspirada en el popular personaje del Coronel Tamayo,

interpretado por Fernando Cayo.

La productora de la serie y la plataforma ya habrían iniciado las grabaciones de esta nueva secuela, que se suma a la de *Berlín*, y que se llamará *Busca metales*.

En esta ocasión, tal y como ha trascendido, su trama se centrará en lo que ocurrió después de que extrajeran el oro del Banco de España y toda la operación policial que dirigió Tamayo.

Por lo pronto, la plataforma estrenará durante el mes de mayo la segunda entrega de *Berlín*.

★ PELÍCULA

'53 domingos' es esa típica discusión familiar que comienza muy bien y termina reviviendo el pasado

Plataforma: Netflix

Int: Javier Cámara, Carmen Machi, Javier Gutiérrez, Alexandra Jiménez, Ricardo Lacámara, Rosa Vivas, Carla Soto, Leyre Soto.



● No intenta ni disfrazar ni romantizar lo que es. Tiene ese aura de obra de teatro, pero de esas que acaban fatal.

53 domingos parte de una trama con la que muchos se pueden sentir identificados: tres hermanos que se reúnen para decidir qué hacer con su padre de 86 años, que ya no está para vivir solo. Ese ejemplo de familia que en el fondo se quiere, pero se lo pone difícil. Porque, al final, cada uno de ellos piensa en sí mismo. Ahí están Natalia, siempre al borde



Carmen Machi es una de las actrices de este gran reparto.

de perder la paciencia; Víctor, que aparenta seguridad incluso cuando está soltando una pulla; Julián, más blando, más fácil de herir; y Carol, la pareja de este, que mira todo desde dentro y desde fuera a la vez.

Carmen Machi, Javier Cámara y Javier Gutiérrez están soberbios.



Lo mejor de la serie es la química entre las dos mujeres protagonistas, que se mantiene pese a la adversidad.

★ SERIE

'Sin huellas', una comedia disfrazada de thriller que incorpora a Alicante como un personaje más

Plataforma: Prime Video

Int: Carolina Yuste, Camila Sodi, Silvia Alonso.

● No ocurre siempre, pero en este caso os podemos asegurar que es así: sus 8 episodios se te pasarán volando en cuanto la empieces.

La historia de *Sin huellas* arranca cuando Desi y Cata, dos limpiadoras, encuentran un cadáver en una mansión de Alicante que acaban de dejar impecable; a partir de ahí quedan atrapadas en una huida constante donde las persiguen la policía, unos sicarios rusos y una familia rica con demasiadas cosas que ocultar.

Es una mezcla de comedia, *thriller* y un punto de western levantino que no te va a dejar respirar. Su gran valor está en la pareja protagonista, ambas son una maravilla absoluta, y en el escenario alicantino, que no se usa como simple postal sino como el terreno en el que se juega toda la trama. Un personaje más.

Entre Desi (Carolina Yuste) y Cata (Camila Sodi) hay una química muy natural: discuten con soltura, se pinchan, se protegen mal y bien al mismo tiempo, y mantienen todo el rato un compañerismo improvisado que las sostiene incluso los momentos más disparatados.



★ DOCUMENTAL

'Kim Novak's Vertigo', la auténtica verdad sobre el mito

Plataforma: Movistar Plus+

● Es simplemente escuchar a Kim Novak hablar de sí misma, de la fama, de Hollywood y del peso que tuvo *Vértigo* en su vida pública y privada, con material de archivo inédito y lo más importante: su versión.

Hay veces que no necesitas más que al personaje abriéndose en canal para que algo te atrape. Es lo que ocurre con este documental. Pone a un mito de Hollywood frente a frente con su historia pública.

Casi todo pasa por su cara, por su manera de contar, por esas pausas en las que parece que sigue negociando con lo que quiere decir y lo que prefiere dejar en el aire. Por esa industria que, tal y como ella afirma, es capaz de tragarse a la gente.



Jessica Bueno

ya no se calla:

"Kiko piensa que Irene y yo no valemos nada"

La modelo sevillana desvela por primera vez cómo era su relación con Kiko Rivera, el padre de su hijo mayor, y con la familia Pantoja

DURANTE años ha dado la callada por respuesta con el fin de lograr una relación cordial con Kiko Rivera (42), el padre de su hijo mayor. Pero, tras las últimas declaraciones del hijo de Isabel Pantoja, en las que a raíz de su ruptura con Irene Rosales (34) ha vuelto a arremeter contra ella, Jessica Bueno (35) ha decidido hablar alto y claro.

Así quedó patente en su entrevista en *¡De Viernes!* (Telecinco), en la que, por primera vez, desvela cómo se han comportado Kiko y su familia con ella y su hijo. "Yo tenía veinte años y decidí no hablar. Sentía una vergüenza ajena terrible. Estaba asustada y me centré en proteger lo que nos unía. Lo pasé muy mal. Ahora me toca a mí. Es momento de defenderme, aunque ya no me ofende (...) Kiko tiene el ego altísimo. Se siente el rey del mundo y piensa que nosotras (*Irene y ella*) no valemos nada", asegura la modelo.

Los Pantoja

Durante el parto de su primogénito, Jessica afirma que empezaron a surgir las desavenencias con su suegra. "Nunca había discutido con Isabel salvo a partir de tener

a mi hijo. Veía cosas que no eran normales. Cuando fui madre saqué el genio... No habíamos dicho ni el sexo del bebé y, ese día, Anabel Pantoja contó en su programa que había nacido el niño y se llamaba Fran. Entonces, vino mi hermano a verme con su pareja, se hicieron unas fotos con el niño e Isabel le pidió que las borrara. Yo le dije que Anabel había contado lo que le había dado la gana y que por qué mi hermano no podía tener una foto con su sobrino. Me dijo que cómo me atrevía y se fue".

"Siento vergüenza. Me repugna...", dice Jessica sobre los comentarios que hizo Kiko relativos a sus relaciones sexuales

Pese a todo, Jessica insiste en que, cuando lo suyo con Kiko estaba roto, era Isabel Pantoja la que insistía en que se dieran otra oportunidad: "Yo sabía que él no quería estar conmigo y que estaba por su madre... Ella me decía que lo perdonase".

La modelo asegura que, tras su ruptura, cuando el niño estaba con Kiko, era su propia madre la que se ocu-



Su relación con Kiko comenzó en *Supervivientes* 2011 y acabó en 2013.

paba de él. "Cuando le tocaba a él el niño se iba con su abuela y su tío. Recién separados, mi madre se iba a Cantora, porque se lo pedían ellos, ya que el niño solo tenía tres meses. Mi madre era la que dormía con mi hijo y le cuidaba".

A favor de Irene

Kiko ha reprobado el comportamiento de Irene con respecto al hijo que comparte con Jessica, pero esta defiende el cariño que siempre ha mostrado al niño y su papel como mediadora. Yes



"Recién separados, mi madre se iba a Cantora y era la que dormía con mi hijo y le cuidaba", afirma Jessica.

que, según Jessica, Irene ayudó a calmar las aguas cuando la culpaban de no haber invitado a Isabel Pantoja a la comunión de su hijo. "Cuando nuestro hijo hizo la comunión, no se invitó a más personas de su familia por decisión de Kiko. Yo me callé y mi silencio se utilizó para armar un drama en televisión. Hablé con Irene porque sentía que ella suavizaba todo y le suavizaba a él. Por eso tengo ese buen concepto de ella. Yo noté un cambio positivo en Kiko a raíz de ellos estar juntos (...) No sé por qué Kiko dice estas cosas sobre Irene. Al que le va a hacer daño es a su hijo cuando el día de mañana sienta que la persona con la que ha estado conviviendo no le ha querido".

Los reproches de Kiko

El romance entre Kiko y Jessica surgió durante su participación en *Supervivientes* en 2011. A principios de 2012 confirmaron que esperaban un hijo y fue ahí cuando comenzaron los problemas que desembocaron en ruptura en 2013. Jessica confiesa que, debido al estilo de vida de Kiko, la convivencia era difícil. "Hoy la gente puede entender por qué eran las discusiones. Lidiar con él en según que momento era muy difícil".

Pero el peor reproche es cuando Kiko habló años atrás de sus relaciones íntimas con Jessica realizando comentarios despectivos del estilo a los que ahora ha hecho con Irene. "No me lo pasaba bien con ella. Dije: 'A lo mejor la enseñó', pero no era buena alumna. Me dejó de gustar estar con ella". Comentarios sobre los que Jessica confiesa: "Siento vergüenza... Me repugna". ■

A man with dark hair and a light beard, wearing a light blue button-down shirt, is leaning into the open trunk of a silver car. He is looking towards the right. A woman with long, wavy brown hair, wearing a grey fedora hat, dark sunglasses, a black sleeveless vest over a grey top, and blue jeans, stands next to him. She is looking towards the camera with a slight smile. She has red nail polish and is wearing several rings. A black jacket is draped over her arm. The background is a blurred outdoor setting.

Tamara Gorro y Cayetano Rivera: amor y fútbol

La empresaria y colaboradora de televisión viajó a Sevilla con su familia en una visita exprés y aprovechó para ver a su novio

LAS relaciones a distancia son siempre complicadas, pero tienen una cosa buena: el tiempo de calidad de la pareja cuando se ve. Algo de lo que ahora saben mucho Tamara Gorro (39) y Cayetano Rivera (49), que exprimen al máximo los días que pasan juntos.

Ella vive en Madrid; él tiene su residencia en Sevilla y sus agendas tampoco es que estén muy despejadas. Pero el amor todo lo puede y ellos se organizan para verse. Si la semana pasada los encontramos en Madrid disfrutando de una jornada de compras familiar, esta vez le ha tocado el turno a la empresaria de bajar al Sur a ver a su chico.

La excusa perfecta

Pero no lo ha hecho sola, se ha llevado con ella a sus dos hijos y su madre, a quien está muy unida. La excusa era ver el partido de fútbol de la final de la Copa del Rey entre el Atlético de Madrid (su equipo de toda la vida) y la Real Sociedad.

Tamara, que se recupera de sus problemas de salud, se apoya en su familia. "Ellos son mi medicina y mi motor", dice

Perdieron los colchoneros en la tanda de penaltis, pero al menos Tamara y Cayetano pudieron disfrutar de dos días de lo más intensos, en los que no faltó una agradable comida familiar, que confirmó, de nuevo, lo integrado que está el torero en la familia de su novia. ■



Tamara estuvo solo dos días en Sevilla, pero los aprovechó al máximo.



Llevar apenas cuatro meses de relación, pero Cayetano está muy integrado e la familia de Tamara.

Eva González da el pistoletazo a la Feria

La presentadora se vistió de flamenca en la feria de su localidad natal, Mairena del Alcor, donde también reside



**EVA Y SU HIJO
RECORRIERON
LAS CASETAS Y
ATRACCIONES**



Eva se mostró muy orgullosa y feliz con su hijo, fruto de su matrimonio con Cayetano Rivera



"De la feria de Mairena me quedaría siempre con el recuerdo especial de mi infancia y juventud. Si tengo que pensar en algún momento de este año sería montarme con mi hijo en los cacharros", asegura la presentadora

SEVILLA vive su semana grande con la Feria de Abril que llena El Real de casetas, sevillanas, trajes de flamenca, rebujitos, coches de caballos y de muchos rostros populares, quienes durante siete días disfrutaron de una de las fiestas más emblemáticas de nuestro país.

Pero antes del encendido del alumbrado sevillano, algunos de los habituales ya han pisado el albero o han aprovechado las fiestas en otras localidades cercanas a la capital hispalense para vestirse de flamenca.

La primera ha sido Eva González, fiel a la feria de su localidad natal, Mairena del Alcor, donde también reside. La presentadora se ha enfundado en un favorecedor traje blanco con detalles en morado y ha elegido la compañía de su hijo, para disfrutar de un día recorriendo las casetas y montando en las distintas atracciones.

Esta fiesta tiene un especial significado para ella, llena de recuerdos felices: ▶▶▶

►►► "De la feria de Mairena me quedaría siempre con el recuerdo especial de mi infancia, de mi juventud aquí, de lo bien que me lo he pasado y si tengo que pensar en algún momento de este año sería montarme con mi hijo en los cacharos", asegura.

Los primeros famosos

Antes de la Noche del Pescaito y del tradicional encendido de las 28.000 bombillas del portada de la Feria de Abril algunos famosos ya abrieron boca paseando y visitando algunas de las casetas. Rostros habituales de la fiesta sevillana que año tras año disfrutan bailando sevillanas o paseando por las calles del recinto en engalanados coches de caballo. Ellas, con los trajes de flamenca más alegres y ellos,

Este año la portada de la feria está iluminada por 28.000 bombillas que dan paso a las más de mil casetas del recinto

con los elegantes trajes de chaqueta como marca el protocolo de vestimenta.

Entre los primeros en aparecer, Cayetano Martínez de Irujo y Bárbara Mirjan, que van a vivir su primera Feria de Abril como matrimonio, tras darse el 'sí, quiero, precisamente en Sevilla, el pasado 4 de octubre.

También María del Monte con Inmaculada Casal y Raquel Revuelta o Remedios Cervantes han querido ser de las más madrugadoras en esta Feria de Abril de 2026. ■



Remedios Cervantes (61) eligió un look muy informal.



María del Monte (63) y su mujer, Inmaculada Casal (62), son habituales en el Real.

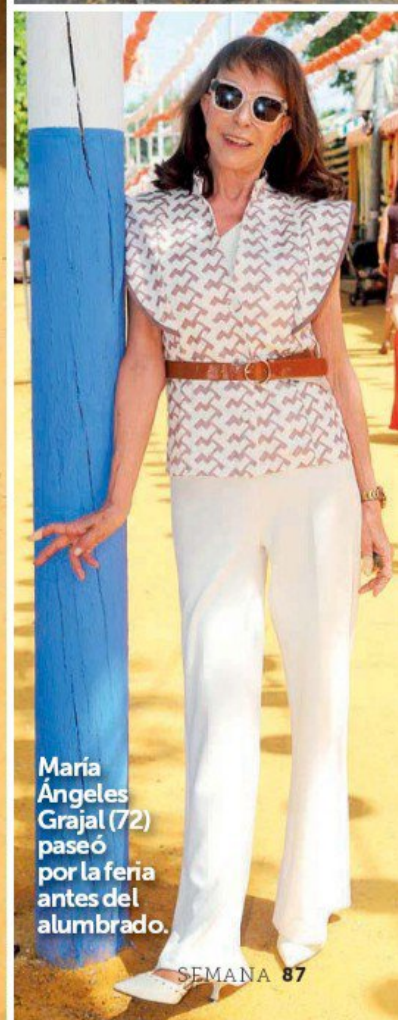
Raquel Revuelta (58) apostó por un estilismo muy tendencia antes de vestirse de flamenca.



Cayetano Martínez de Irujo (63) y Bárbara Mirjan (30) disfrutan de su primera feria de casados.



La diseñadora de moda flamenca Rocio Peralta (47) fue la madrina de la exhibición de enganches.



María Ángeles Grajal (72) paseó por la feria antes del alumbrado.



El Rey Felipe ejerce de padrino en Dinamarca

El monarca acudió a la Confirmación de los príncipes Josephine y Vincent, quien es su ahijado



El Rey de España se mostró muy cariñoso con la reina Mary, que acaba de perder a su padre.



EL SIMPÁTICO GESTO ENTRE HERMANOS TRAS LA CEREMONIA



EL Rey de España se convirtió en el invitado sorpresa en la Confirmación de los príncipes Vincent y Josephine de Dinamarca, los hijos menores de los reyes Federico y Mary. Don Felipe es padrino del niño, por lo que no podía faltar este día.

La ceremonia tuvo lugar el pasado 18 de abril en el palacio de Fredensborg, a una media hora de Copenhague. El Rey Felipe viajó al país nórdico la tarde anterior y al día siguiente fue recibido con mucho cariño por parte de la Familia Real, con la que mantiene una excelente re-

lación. De hecho, lo primero que hizo fue saludar a la reina Mary de manera muy especial tras perder a su padre pocos días antes.

Un viaje exprés

También fue comentado el gesto de su ahijado, que preguntó a su hermano mayor, Christian, cómo saludar al monarca. Al llegar este le hizo una inclinación de cabeza dándole la mano, y remataron con dos besos. Lo mismo hizo con Josephine.

Tras la Confirmación, el Rey Felipe regresó a España para asistir a la final de la Copa del Rey, en Sevilla. ■



El posado de la Familia Real danesa en torno a la abuela, la reina Margarita.

Melania y Máxima, duelo de glamour en la Casa Blanca

La reina y la primera dama derrocharon elegancia durante la visita de los soberanos de Países Bajos a Estados Unidos

EL viaje de los reyes Guillermo y Máxima de Holanda a Estados Unidos ha sido todo un éxito. Y gran parte del mérito se lo ha llevado la carismática soberana.

La agenda incluyó visitas a Filadelfia, Washington y Miami. Por supuesto, no faltó la bienvenida en la Casa Blanca del presidente Trump y su esposa, Melania. Las señoras brillaron por su elegancia, cada una a su estilo.

A su paso por Miami, durante su visita a una escuela, unos niños le preguntaron a la reina por su corona y esta les soltó: "La he dejado en casa". Más tarde, los reyes se sentaron a jugar al dominó con unos vecinos de origen cubano. Y Máxima, que nació en Argentina, no dudó en sacar su lado más latino. ■

La primera dama de EE.UU., Melania Trump (55), lució un vestido de Erdem. La reina Máxima (54), un diseño naranja de Claes Iversen, como guiño a la dinastía de Orange.



DIVERTIDA PARTIDA DE DOMINÓ

En el barrio de Little Havana de Miami, los reyes se sentaron con los vecinos a jugar al dominó. Máxima habló en español con ellos y disfrutó de su victoria.



La reina incluyó en su maleta colores diseños de sus firmas favoritas, Claes Iversen y Natan, perfectos para su intensa agenda

FUE *Noticia...*

El día que Grace Kelly y Jackie Kennedy mostraron sus diferencias en la Feria de Abril

En 1966 se reveló la enemistad que nadie esperaba: la princesa de Mónaco y la viuda de Kennedy fueron la gran atracción en Sevilla, pero casi ni se miraron. ¿Por qué?



SEVILLA, 20 de abril de 1966. Cuando la princesa Grace Kelly salió vestida de flamenca del hotel Alfonso XIII de Sevilla, todo el mundo quedó encantado. ¡Qué mejor embajadora de la Feria de Abril en el mundo! Casi al mismo tiempo, Jackie Kennedy, viuda del presidente asesinado tres años antes, apareció en el Real de corto paseando sobre un caballo blanco, con chaquetilla de terciopelo rojo y un sombrero cordobés ladeado.

Esta imagen, tan moderna y poderosa, fue directa a la portada de la prestigiosa revista americana *Life*, y elevada a icono de inmediato.

En ese momento, Grace supo que había perdido la guerra que se libraba esos días entre dos de las mujeres más famosas de su época. Porque sí, azares del destino, ambas se dieron cita en Sevilla y su gélida relación dio

El paso por Sevilla de las mujeres más famosas de su época dejó miles de anécdotas y una conclusión: no se soportaban

lugar a una leyenda que todavía se recuerda sesenta años después.

En los tres eventos en los que coincidieron, la tensión se podía cortar con un cuchillo. Y a eso debemos añadir a una tercera en discordia, Doña Cayetana, la duquesa de Alba, quien fue la anfitriona de Jackie e hizo malabares con la diplomacia para reconciliarlas. *Spoiler*: No fue posible. ▶▶▶

Grace de Mónaco, vestida de flamenca por la modista Lina, llegó a Sevilla con Rainiero para celebrarsu 10º aniversario de boda.



Jackie Kennedy, entonces con 36 años, rompió el molde apareciendo en la Feria de Sevilla de corto sobre un caballo.



TENSIÓN EN LA CASETA

Grace y Jackie coincidieron en la caseta del Ayuntamiento, ambas sentadas en primera fila, pero separadas por un 'muro' de invitados. Aunque se saludaron, luego se ignoraron mientras veían el show flamenco.

FLAMENCA EN 48 HORAS

Para su visita Grace quiso un traje de flamenca y solo hizo la sevillana Lina. Un diseño blanco y rosa que confeccionaron en solo 48 horas y con el que quedó encantada.



▶▶▶ La princesa de Mónaco y la viuda del presidente John F. Kennedy tenían entonces la misma edad, 36 años, ambas eran estadounidenses y su relación había sido cercana. Hasta sus hijas se llamaban igual, Carolina.

Sin embargo, aquella amistad se esfumó en Sevilla. Grace y Jackie se evitaron descaradamente y casi ni se dirigieron la palabra. Todo fue *polite*, sí, pero nada hizo caer el 'telón de acero' que había entre ellas. ¿Qué había ocurrido? ¿A qué se debía esta falta de cortesía?

Una gran decepción

Al parecer, el origen se remontaba a tres años atrás, tras el atentado de Kennedy en Dallas. Se dio la circunstancia de que los príncipes Rainiero y Grace de Mónaco estaban de visita oficial en Estados Unidos, pero no cancelaron su agenda. Tampoco asistirían a sus funerales. Eso

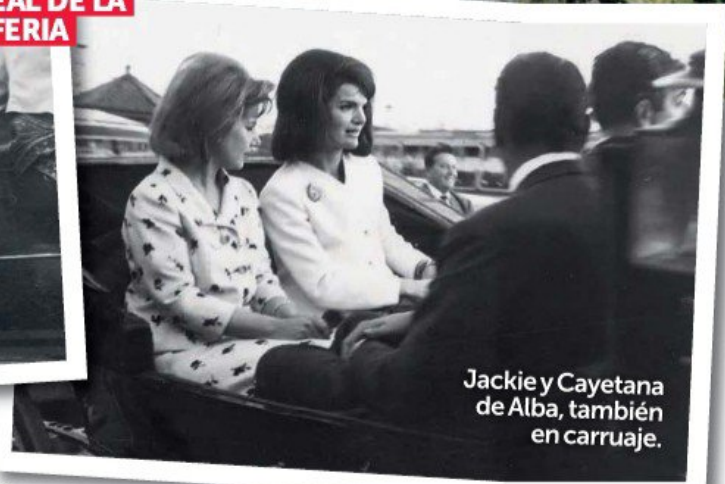


La duquesa de Alba recibió a Jackie en su palacio sevillano. En la foto, con su esposo, Luis Martínez de Irujo, y el embajador de EE. UU en España, Mr. Duke.



EL PASEO EN CALESA POR EL REAL DE LA FERIA

Gracey Rainiero, paseando en caleza por el ferrial.



Jackie y Cayetana de Alba, también en carruaje.

provocaría la ruptura de relaciones definitiva con la viuda. Por otro lado, también se hablaba de un romance en el pasado de Grace con el presidente Kennedy...

El hecho es que en Sevilla cada una fue por su lado. Nadie entendía nada y el chisme fue corriendo por las calles. ¡Que las divas americanas se llevaban fatal, que

no se hablaban! Ni las buenas artes de la duquesa de Alba lograron acercarl

Cayetana acompañó en todo momento a Jackie Kennedy. Incluso la alojó en su residencia sevillana, el palacio de Las Dueñas, justo en las habitaciones que solía ocupar la emperatriz Eugenia de Montijo. Más tarde confesaría que le caía mejor Jackie.

Grace, por su parte, estaba celebrando su décimo aniversario de boda con Rainiero. El Ayuntamiento de Sevilla invitó a la pareja y naturalmente les pareció un plan maravilloso y exótico. La feria, los toros, el flamenco... A la princesa le ▶▶▶

La duquesa de Alba y su marido fueron los anfitriones de Jackie Kennedy, quien se alojó en el palacio de Las Dueñas

42106272580

1 1060 0500



Jackie, espectacular, con su anfitriona en Sevilla, la duquesa de Alba.



GALA DE DEBUTANTES EN CASA PILATOS

Para el baile de debutantes, Jackie deslumbró con un vestido palabra de honor con una túnica por encima. A su lado estaba el alcalde de Sevilla, José Utrera Molina. Grace, con pieles, charló animada con el duque de Medinaceli.

▶▶▶ encantaba España. Además, esta era su primera vez en Sevilla y su gesto de felicidad lo decía todo. Hasta que se topó con Jackie, su ilustre compatriota.

La primera aparición de Grace y Jackie fue la noche del domingo 18 de abril de 1966. Se celebraba la Fiesta de la Primavera, un baile de debutantes a beneficio de la Cruz Roja, para el cual se engalanó la Casa de Pilatos de los duques de Medinaceli.

Una gala con 2.500 invitados, pero solo dos estrellas: Grace y Jackie. Todas las miradas se dirigían hacia las examigas, mientras ellas se escrutaban de reojo.

Grace y Rainiero se hicieron esperar más de media hora. Tiempo en el que Jackie aguantó estoicamente, ante decenas de fotógrafos. Los soberanos presidían la mesa principal, situada en el patio mudéjar del palacio. El protocolo sentó a Jackie Kennedy a su lado.

En la misma mesa

Las cámaras lograron captar un saludo fugaz entre las famosas damas. Se dieron la mano con una sonrisa. A partir de ahí, poco más.

Los príncipes de Mónaco estuvieron "amables y simpáticos", refleja la crónica de SEMANA. De hecho, incluso bailaron el pasodoble *España cañí*. Tampoco se perdieron el *tablaó* donde actuó Antonio Gades.

A las tres y media de la madrugada, Grace y Rainiero se retiraron del sarao. No sin que

antes el reportero de SEMANA desplazado para la cita, José Antonio Gurriarán, le regalara un clavel a Grace: "Amo las flores. Muchas gra-

cias, es usted muy gentil. Venimos con mucha ilusión. Estamos dispuestos a disfrutar de la incomparable hospitalidad sevillana", le dijo.

En los días siguientes, Grace y Jackie se dejarían caer también en los toros en La Maestranza, pero en diferentes palcos. Grace se puso peineta y mantilla negra; Jackie, peineta y mantilla blanca. La noche y el día. Dicen que fue una pullita de la princesa hacia su examiga, que no guardaba el luto que se supone que debía...

Grace y Rainiero celebraban su 10º aniversario. Jackie era la viuda de Kennedy y se hablaba de su amistad con un embajador español

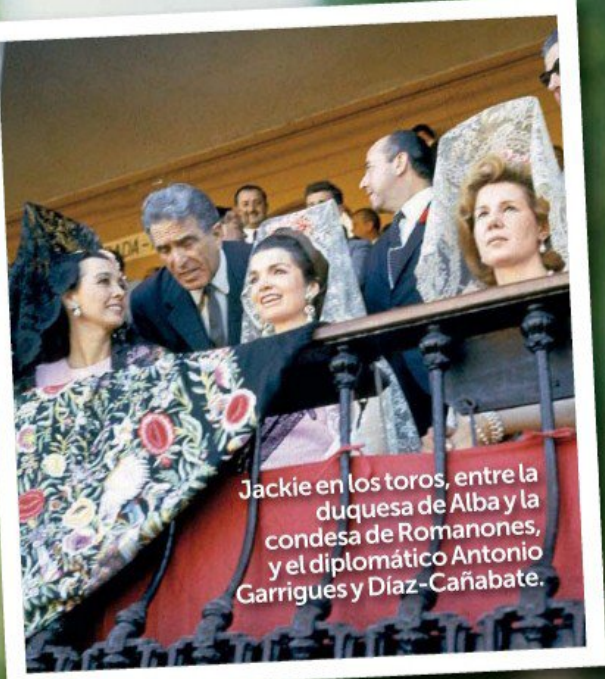
Y la tensión fue en aumento. A Jackie, viuda y con dos hijos, se la miraba con lupa y aquella España más pacata la juzgó hasta demasiado alegre con semejante drama a su espalda. Para colmo, se hablaba con cierta malicia de su especial amistad con Antonio Garrigues y Díaz-Cañabate, que había sido embajador de España en Washington, y que estuvo acompañándola en Sevilla.

Pero nada fue comparable a su glorioso paseo por el recinto ferial. Grace ideal con volantes color de rosa, y Jackie divina como amazona. Su caballo se llamaba Descarado, casi como su actitud, tan desprejuiciada.

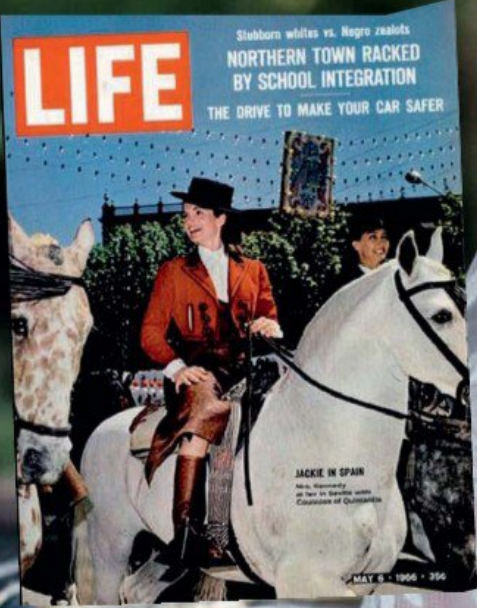
A las dos les llovieron "olés" de los sevillanos, que no perdieron ojo de aquel duelo de bellezas durante una de las ferias más inolvidables. Las exóticas eran ellas.

Olga Pérez / Archivo SEMANA.

AL10627



Jackie en los toros, entre la duquesa de Alba y la condesa de Romanones, y el diplomático Antonio Garrigues y Díaz-Cañabate.



Toros, flamenco y feria... Jackie se mostró alegre y muy 'española', con peineta y mantilla, llegando a ocupar una de las portadas más icónicas de la revista *Life*

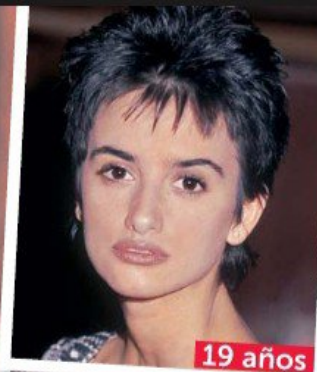


ASÍ HEMOS CAMBIADO...

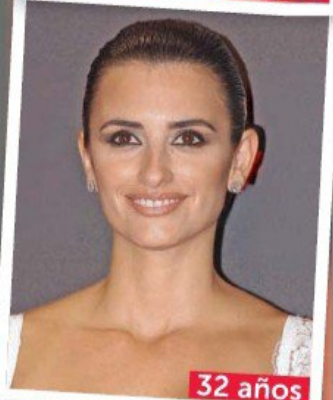
La semana que viene cumple 52 años (nació el 28 de abril de 1974 en la localidad madrileña de Alcobendas) y sigue conservando la belleza natural que nos conquistó cuando con solo 14 años la vimos en el videoclip *La fuerza del destino*, de Mecano. Años después comenzaría una relación sentimental con uno de los miembros del grupo, Nacho Cano. Ha triunfado dentro y fuera de nuestras fronteras, siendo *chica Almodóvar* y convirtiéndose en la primera actriz española en ganar un Oscar (en 2009 por *Vicky Cristina Barcelona*) aunque ha estado nominada tres veces más. Salió con Tom Cruise y Matthew McConaughey y en 2007 se confirmó su noviazgo con Javier Bardem (a quien había conocido en 1992 en el rodaje de *Jamón, jamón*). La pareja se casó en 2010 y tienen dos hijos.

Penélope Cruz

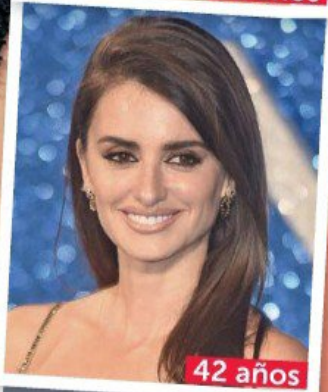
51 años



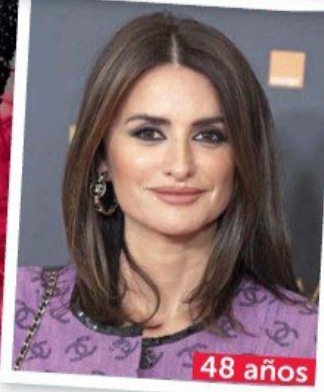
19 años



32 años



42 años



48 años

Una sección del departamento de Documentación.

www.semana.es
SEMANA

DIRECTOR: Jorge Borrajo.

REDACTORA JEFE: Marta Bolonio.

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

MAQUETACIÓN Y TRATAMIENTO DE IMAGEN: Guadalupe Escalona (Jefe de Sección), Raquel Nistal y Raquel Muñoz.

DOCUMENTACIÓN: Francisco José de Pablo, SEMANA.ES: Miguel Curtido (Director Digital), Laura Campos, Gloria López, Laura Ortiz, Vanessa Ciganda, Julia Alegre, Diana Torres, Estefanía Fernández, Santiago Merino, Laura Gay.

EDITA: SEMANA S.L.

REDACCIÓN:

Avda. de Burgos, 16 D - 6ªA, 28036 Madrid.

Apartado de Correos 383

Teléfono: 91 547 23 00

E-mail: redaccion@semana.es

ADMINISTRACIÓN, DISTRIBUCIÓN

Y SUSCRIPCIONES: Teléfono: 91 547 23 00

E-mail: administracion@semana.es

E-mail: distribucion@semana.es

E-mail: suscripciones@semana.es

IMPRESIÓN: Rotocobrihí S.A.

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

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

Depósito legal Edición Pocket: M. 3914-2013

PUBLICIDAD:

RBA PUBLIVENTAS, S.A.

CEO: Enrique Blanc.

Director de negocio digital: Serafin González.

Madrid, Norte y Andalucía

Directora de oficina: Arantxa Sánchez.

Directora de publicidad: Belén González.

Directora de publicidad: Belén Pérez-Bédmar.

Subdirectora de publicidad: Silvia Montalbán.

Jefa de publicidad: Juncal Utrilla

Coordinadora de publicidad: Yolanda Trigueros.

C/ Mendez Álvaro, 56 planta 5ª

28045. Madrid. Teléfono: 91 510 66 00

Barcelona y Levante

Directora de oficina: Ana Gea.

Directora de publicidad: Ángela Carpio.

Directora de publicidad: Olga Fernández

Directora de publicidad: Cristina Hombravella
Coordinadora de publicidad:
Ivana Stelmaszewski.
Av. Diagonal, 189. 08018 Barcelona.
Teléfono: 93 415 73 74.

SEMANA es miembro de la Asociación de Revistas de Información

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

SEMANA TAMBIÉN EN:

www.orbytel.es

www.kioskoymas.com

www.zinio.com

YA PUEDES SEGUIR A TU REVISTA SEMANA EN **WHATSAPP**

¿Qué hacer para
apuntarse?



Tan fácil
como
escanear este
código QR



¡Bienvenidos al
canal de **Whatsapp**
de Semana!

4_106272580 4_106272580

En lo que tardas en leer esta revista, habremos bloqueado 18.000 llamadas fraudulentas a nuestros clientes.

4_106272580

Y ya llevamos más de 190 millones de llamadas fraudulentas bloqueadas. Y seguimos.



La red más segura.

Según datos del Ministerio para la Transformación Digital y de Movistar, para el Plan Antiestafas telefónicas, a febrero de 2026.

4_106272580