



EXCLUSIVA

Preocupación por Tita Thyssen

Sus hijos, unidos como nunca, se vuelcan en cuidarla y acompañarla tras un ingreso hospitalario



LA REINA SOFÍA
brilla en Suecia



EXCLUSIVA
MAXI IGLESIAS
se compra un ático en Madrid de 1,8 millones de euros



JULIA JANEIRO
La hija de Jesulín da el salto a la televisión



Alm. 7,90€ - Bélgica 5,90€ - Finlandia 9,90€ - Francia 6,50€ - Reino Unido 6,50 £ - Italia 5,90€ - Luxemburgo 6,50€ - Portugal Cont. 2,90€ - Suiza 9,90 S.F.

8 423739 100001 04501

Come bien con NUESTRAS RECETAS DE COCINA



Nuestro coleccionable de recetas mediterráneas de ayer y hoy, saludables y ricas.

Y además te seguimos ofreciendo dos páginas de recetas para todos los gustos.

¡9 RECETAS CADA SEMANA EN TU REVISTA!*

* El coleccionable de Cocina Mediterránea no está disponible en el formato POCKET ni EDICIÓN ESPECIAL (venta con periódicos)



PÁGINA
38

SONSOLES ÓNEGA: "AUNQUE ME CASARA CON JUAN, NO VIVIRÍA CON EL NI DE BROMA".



PÁGINA
84

ISA PANTOJA EXIGE PERDON MIENTRAS SU MADRE TRIUNFA EN AMÉRICA.

y además no te pierdas...



Fascículo 60
*no disponible en el formato POCKET ni EDICIÓN ESPECIAL



- 4 El ingreso de la baronesa Thyssen** que ha unido a sus hijos.
- 10 La Reina Sofía** brilla en Suecia.
- 16 'El Cordobés':** "Hemos cambiado el campo por la ciudad".
- 20 Julia Janeiro** da el salto a la tele.
- 22 El hermano de Javier Ungria** se casa.
- 30 Maxi Iglesias** compra un ático valorado en 1,8 millones de euros.
- 40 Vicky Martín Berrocal y Alba Díaz,** ejemplos de mujeres reales.
- 42 Anabel Pantoja y David,** escapada a Milán.
- 44 Martiño Rivas** sube la temperatura.
- 66 Alberto Sotillos:** "La barra de un bar es sociología pura".

- 70 La hija de Verónica Forqué** narra el trágico final de su madre.
- 80 La complicada infancia de Jordi Cruz:** "No quiero ser como mi padre".
- 82 Sheila, la hija de Camilo Sesto,** recupera la relación con su madre.
- 88 La Reina Letizia** se arranca por palmas.
- 90 Melania y Camilla,** dos grandes mujeres, dos estilos.
- 92 El surrealista secuestro de Quini,** un mito del fútbol español.
- 98 Así hemos cambiado:** Lolita Flores.

PÁGINA
34

MARÍA JOSÉ SUAREZ, EN EL ESTRENO DE 'EL DIABLO SE VISTE DE PRADA 2'.



EXCLUSIVA

El ingreso de la baronesa Thyssen que ha unido a sus hijos

Tita ha estado hospitalizada en la clínica Teknon de Barcelona, acompañada desde el primer momento por sus hijos



La baronesa en su último acto público, el pasado 2 de marzo en Málaga.

4 SEMANA



Borja Thyssen, su mujer, Blanca Cuesta, y su hermana Carmen, juntos en Sant Feliu de Guíxols.



HACE ocho años que no teníamos una imagen de los tres hijos de Tita Thyssen juntos. Las desavenencias familiares habían hecho mella en los hermanos y aquellas fotos tomadas en 2018 durante unas vacaciones en Ibiza, en las que Borja Thyssen (46) y su mujer, Blanca Cuesta (52), junto con sus hijos disfrutaron de un día en un barco junto a las mellizas Carmen y Sabina (19) pusieron de manifiesto una armonía que hacía mucho que no reinaba entre los Thyssen. Desde entonces, los tres hermanos se han prodigado muy poco

Tita llegó en helicóptero a la clínica, donde permaneció una semana. Ahora se recupera en su casa de la Costa Brava

públicamente, pero ahora y por motivos que se alejan mucho de unas idílicas vacaciones, Borja, Carmen y Sabina se han vuelto a unir regalándonos las imágenes que SEMANA les ofrece en exclusiva.

El contexto, como decimos, es bien distinto al de 2018. Borja y sus hermanas se han unido en esta ocasión ante un problema de salud de la baronesa. Tal y como ha podido saber esta revista, Carmen Thyssen tuvo que ser hospitalizada durante unos días en la clínica Teknon de Barcelona, adonde fue trasladada en helicóptero, y sus hijos no se han separado de ella desde entonces. Nada más conocer la noticia, Borja y su mujer junto con sus hijos viajaron a Bar- ▶▶▶



**BORJA Y CARMEN
THYSSEN SE
MOSTRARON
MUY CERCANOS**



El pasado sábado Borja y Blanca salieron a comer junto con Carmen y su novio a un restaurante de Sant Feliu, mientras Sabina iba con su sobrina pequeña a la playa



►►► celona para estar a su lado y seguir al minuto la evolución de su madre. Tampoco Carmen, que estudia Derecho en la Universidad Internacional de Cataluña, la ha dejado sola.

Tras una semana hospitalizada, Tita recibió el alta el pasado viernes, 1 de mayo, y se instaló en 'Más Mañanas', su casa de Saint Feliu de Guíxols (Costa Brava), donde continúa con su recuperación, y desde donde tiene que acudir a las revisiones en el centro hospitalario para su mejoría.

Borja ha tomado las riendas como cabeza de familia en esta situación delicada, y se ha instalado con su mujer en la casa de su madre de la Costa Brava para estar pendiente de la evolución.

La última vez que se vio públicamente a Borja junto a sus dos hermanas fue en 2018. Las niñas tenían 11 años

Según ha podido saber SEMANA de fuentes cercanas a la familia, el hijo de la baronesa está extremadamente afectado, pero ha decidido mostrar fortaleza y firmeza para cuidar a su madre y estar con sus hermanas.

Salida a comer

Los hermanos Thyssen están muy pendientes de su madre y se mantienen casi todo el tiempo en casa, aunque el pasado fin de semana sacaron unas horas para relajarse y despejar la cabeza.

El sábado, Borja, Blanca y una de sus hijas, junto con Carmen, y el novio de esta, acudieron a comer a un restaurante de la localidad. Allí se les pudo ver en total ar-



Sabina se mostró muy cariñosa con su sobrina pequeña.

monía, aunque la seriedad de sus rostros a la salida del local delataba la preocupación del momento. Tras la comida regresaron a casa para estar al lado de la baronesa.

Por su parte, Sabina no se unió al plan familiar del almuerzo y prefirió ir a la playa

con su sobrina pequeña y una cuidadora. Unas imágenes que mostraron un gran cariño entre ambas.

Al día siguiente, coincidiendo con el Día de la Madre, Borja, Blanca y Carmen volvieron a salir de casa a media mañana a comprar una tarta

para la celebración. En todo momento se pudo ver a los dos hermanos charlar con complicidad y a Blanca muy cariñosa con su cuñada.

Mientras daban un paseo por el pueblo, a las puertas de un restaurante se encontraron con un exem- ►►►

▶▶▶ pleado de la baronesa de cuando ellas eran pequeñas y su pareja con los que estuvieron charlando muy cercanos. En el momento de la despedida, cuando ambos abrazaron a Carmen, el rostro serio y triste de la joven delataba el delicado momento que atraviesa.

Estas imágenes exclusivas de SEMANA son la prueba fehaciente de que la salud de Tita Thyssen ha provocado que la familia haya hecho piña en torno a ella. Todos han dejado aparcadas sus diferencias y se muestran

Borja se ha instalado en la casa de su madre y permanecerá con ella hasta que se encuentre recuperada

como una familia unida. Sin duda, son la mejor medicina para la recuperación de la baronesa, que el pasado 23 de abril cumplió 83 años, y puede ver con alegría a sus tres hijos a su lado.

Olvidando el pasado

La relación en los últimos años entre Tita y su hijo no ha sido demasiado cercana, pasando largas épocas sin contacto. Ni siquiera en ocasiones especiales: "Lo he echado muchísimo de menos, muchas veces me hubiera gustado que estuviera a mi lado. Pero la vida es así. He sufrido mucho y me ha sabido muy mal, las madres siempre esperamos que haya un cambio. Soy una persona positiva y habrá un cambio un día", decía en 2023 en el programa *Viajando con Chester*.

En esta misma entrevista la baronesa culpaba a las personas que están al lado de



Borja, Blanca y Carmen se encontraron con un antiguo empleado de la baronesa y su pareja, con los que mantuvieron una animada charla.



El rostro serio y un tanto triste de Carmen refleja la tensión por la que está pasando.

su hijo de provocar ese distanciamiento. No nombraba a su nuera, Blanca Cuesta, pero de todos es sabido que la relación entre ellas siempre fue tensa y muy complicada. Sin embargo, el matrimonio ha dejado atrás cualquier rencilla del pasado dada la delicada situación de Tita Cervera y se ha volcado en su cuidado, además de arropar a Carmen y Sabina. Un hecho que demuestra que el amor entre madre e hijo es mucho más fuerte que cualquier distanciamiento.

El matrimonio seguirá en Sant Feliú cuidando de Tita mientras lo necesite, y Carmen continuará con sus estudios en Barcelona y todos los fines de semana volverá a la casa de Sant Feliu hasta que su madre recupere la normalidad.

Fotos: Agencias



Carmen, que estudia Derecho en Barcelona, con una de sus sobrinas a la salida del restaurante.

CON EL NOVIO DE CARMEN
Carmen Thyssen mantiene una relación con un joven, que ya es uno más de la familia. Quedó demostrado durante la comida junto a su hermano y su cuñada, a la que Carmen también invitó a su chico y se le vio totalmente integrado.



La soberana asistió a la cena de gala por el 80º cumpleaños del rey Carlos Gustavo de Suecia

Doña Sofía asistió en solitario y lució la histórica Tiara de La Chata y el Toisón de Oro que le otorgó su hijo, el Rey Felipe

La Reina Sofía brilla en Suecia

HACÍA mucho tiempo que no tenía lugar una reunión tan grande de testas coronadas como la que acabamos de ver en el 80º cumpleaños del rey Carlos Gustavo de Suecia. Entre todos los festejos organizados destacó una cena de gala celebrada en el Palacio Real de Estocolmo, en la que brillaron en todo su esplendor los quilates de las tiaras. La Reina Sofía fue la única representante de la monarquía española y también deslumbró, a sus 87 años, como una de las mujeres más elegantes.

La madre del Rey Felipe VI estrenó un vestido verde aguamarina con apliques de strass de Alejandro de Miguel, el hombre que conoce a la perfección el corte que más favorece a la monarca.

La más elegante

En los últimos años, el modisto manchego se ocupa casi en exclusiva de su vestidor. Es impecable, moderno, sencillamente perfecto y ha encontrado en la Reina Sofía una musa sin edad.

Tal y como era imperativo para la ocasión, Doña Sofía también se tocó con una tiara. Esta vez recuperó la de La Chata, una pieza de diamantes y perlas que simula las ondas del mar y que fue realizada por la joyería Mellerio a finales del siglo XIX para aquella popular Infanta, famosa por su campechanería, que fue la hija mayor de la reina Isabel II.

No se quedaba atrás su aderezo de pendientes y collar con diamantes amarillos, de tipo *Canary*, que pertenecen a su colección privada.

Y además ▶▶▶



La Reina Sofía entró en el salón del Palacio Real de Estocolmo del brazo del Gran Duque Guillermo de Luxemburgo.



La princesa Victoria, con su esposo, el príncipe Daniel, y su hija, la princesa Estelle. Ambas eligieron diseños de Christer Lindarw.

►►► lucía orgullosa el Toisón de Oro que le concedió su hijo, el Rey Felipe; y la Orden de los Serafines, la mayor distinción en Suecia.

Con el Gran Duque

Doña Sofía hizo su entrada en el salón del Palacio Real del galante brazo del Gran Duque Guillermo de Luxemburgo. Un protocolo como de otra época, que para estas citas es de riguroso cumplimiento y digno de ver.

Cerca de 400 invitados se acomodaron en las mesas, adornadas con flores y velas. El anfitrión estaba feliz. Muchos de los que acudieron son soberanos tan veteranos como él, con los que ha com-

partido una historia común y junto a los que se ha hecho mayor.

El rey Carlos Gustavo lleva casi 53 años en el trono de Suecia y el próximo 19 de junio también cumplirá medio siglo de matrimonio con la reina Silvia.

Precisamente esta le dedicó unas emocionadas palabras públicas a su esposo por su 80º cumpleaños: "Érase una vez, hace muchísimos años, nos conocimos: tú y yo", comenzó recordando cuando la pareja se conoció en ►►►



La heredera al trono de Suecia (48) se puso la Tiara Connaught.



Carlos Felipe de Suecia y su esposa, la princesa Sofia, de Lilli Jahilo y con la Tiara Nupcial rematada con nuevas amatistas.



El rey Carlos Gustavo de Suecia estaba feliz. Y a su lado la reina Silvia, con un vestido rojo de Georg et Arend y la magnífica Tiara Braganza.



La princesa Magdalena, de Jenny Packham y con la Tiara Fringe Moderna, junto a su marido, Chris O'Neill.

"Cuando intercambiamos miradas, sé que lo que una vez fue, permanece: ¡un nosotros, un entonces, un ahora!", le dijo la reina Silvia a su esposo



Vista del salón del Palacio Real en el que se celebró el gran banquete para 400 invitados.



Los reyes Felipe y Matilde de Bélgica. Ella, de Armani Privé y con la Tiara de Laurel.



Los reyes Federico y Mary de Dinamarca, quien lucía un vestido de seda de Birgit Hallstein y la Tiara floral de la Reina Luisa por primera vez.



Guillermo y Stéphanie de Luxemburgo, esta con un vestido capa de Natan y la Tiara de Aguamarinas.

▶▶▶ los Juegos Olímpicos de Múnich en 1972, siendo ella una azafata alemana criada en Brasil. Los dos mantuvieron su noviazgo en secreto durante casi cuatro años hasta que anunciaron su compromiso. En estas cinco décadas ha habido luces y sombras, algún que otro desliz reconocido por parte del monarca, pero su

amor ha permanecido. "Estimado Carlos Gustavo, tu calma y tu seguridad me dieron el valor no solo para casarme, sino para convertirme en reina de Suecia. Una calma y una confianza que han perdurado a lo largo de los años. Me hiciste sentir segura sobre el futuro desde el principio. Cuando tú y yo, en nuestra importante mi-

Una foto de familia que ya es historia de la realeza: reyes y reinas de toda Europa y alguno de Asia, como el rey de Tailandia y su esposa. La Reina Sofía estaba sentada en la primera fila, a la izquierda.



REINAS CON SOLERA

De la misma generación que la Reina Sofía acudieron Sonia de Noruega (88), todavía en activo; la princesa Beatriz de Holanda (88) y la reina Margarita de Dinamarca (86). Estas dos últimas abdicaron la Corona en sus hijos, pero siguen muy presentes. Las dos se apoyaban en un bastón para caminar.



Silvia de Noruega escogió joyas de esmeraldas.



Beatriz de Holanda llevó diamantes de chatones.



Margarita de Dinamarca apostó por los diamantes y las perlas.

sión compartida intercambiamos de repente miradas de silenciosa comprensión, sí, entonces sé que lo que una vez fue, permanece: un nosotros, un entonces, un ahora", le dijo Sonia.

Familia y amigos royals

Muy atentos, y con los ojos empañados, la escuchaban sus tres hijos: la princesa he-

redera Victoria (48), el príncipe Carlos Felipe (46) y la princesa Magdalena (42). También la princesa Estelle, segunda en la línea de sucesión, que por ser menor de edad no lucía tiara. De los nueve nietos de los reyes, solo ella estaba en esta cena.

La reina Silvia continuó su discurso alabando la integridad de su esposo y el pro-

"Sí, querido Carlos Gustavo, nuestra vida ha estado llena de años felices", proclamó la reina

yecto familiar que han construido juntos: "Sí, querido Carlos Gustavo, nuestra vida ha estado llena de años felices. Sé que lo que fue, per-

manece: ¡un nosotros, un entonces, un ahora!", repitió con fuerza, levantando los aplausos del gran salón.

Ahora el rey Carlos Gustavo es el monarca que ostenta el reinado más largo del mundo. Y ha dicho que piensa seguir "mientras pueda". Este encuentro de royals para honrarle ya es único y quizás irreplicable. ■

El Cordobés

da un giro a su vida:

"Hemos cambiado el campo por la ciudad"

Manuel Díaz nos anuncia los nuevos retos a los que se enfrenta, tanto en lo personal como en lo profesional. Siempre amable y sincero, el torero nos confiesa que no sabe estar sin hacer nada y que muy pronto le volverá a tocar pasar por quirófano

SE retiró de los ruedos en 2023 y desde entonces nos hemos imaginado su día a día entre becerras, el piar de los pájaros y la calma de la vida en el campo. Y así ha sido hasta que la vida le ha sacudido para decirle que no, que su futuro no está en la finca donde llevaba viviendo 20 años, sino en la ciudad y entre las paredes de su nueva oficina.

Manuel Díaz 'El Cordobés' se ha trasladado a Sevilla con su familia para iniciar una nueva etapa y de todo ello y de todo lo que le preocupa nos ha hablado en SEMANA en una sincera charla en la que, arropado por su mujer, Virginia Troconis, también nos ha recordado lo enamorado que está: "En un año y medio cumpliremos las bodas de plata y queremos celebrarlo de una manera muy especial".

Manuel, ¿ya no estás viviendo en la finca?

No, desde hace unos meses me he venido a vivir a la ciudad. Virginia y mi hija

Triana han tirado de mí. Durante 30 años yo he condicionado a mi familia viviendo en el campo porque era el sitio en el que yo tenía que vivir por mi entrenamiento, mi forma de vida, y porque necesitaba estar concentrado y apartado. Ahora vivimos en la ciudad y prácticamente no necesitamos el coche. He cambiado a una vida más tranquila, me propuse pasar un año sabático y aunque me cuesta mucho cumplirlo y estar sin hacer nada, porque siempre estoy pensando en algo, siento que he bajado el ritmo.

Dejaste de torear y te has hecho una figura televisiva.

Yo siempre he estado haciendo televisión. Cuando empezaba también hice muchas cosas en Antena 3, en nuestra televisión autonómica Canal Sur he estado mucho tiempo... También he estado en Canarias en *Gente maravillosa*, he trabajado en la productora de Ana Rosa Quintana, hice *El Desafío* con Jorge Salvador... En definitiva, la televisión

siempre me ha dado respeto, pero me apasiona y creo que es algo positivo, siempre que sea por mi profesión, por lo que yo he hecho.

¿Y os veremos a tu mujer y a ti como pareja televisiva?

Nos han ofrecido muchas cosas y yo ahora empiezo pronto en televisión con un proyecto muy bonito, pero en esta ocasión yo solo.

Entonces, ¿descartas totalmente vuelta a los ruedos?

Sí, eso son palabras mayores. Tengo una edad que me tengo que plantear disfrutar y no estar con el estrés de lo que supone el toreo, aunque vivo todavía con mentalidad de torero.

Iniciaste también tu faceta empresarial con las energías, tuviste una empresa...

Y sigo teniéndola, desde hace siete años. Se llama Adi Energía y también tengo otra empresa que hemos creado ahora con unos socios, una asesoría, con un equipo de abogados para ayudar a la gente a llevar sus negocios.

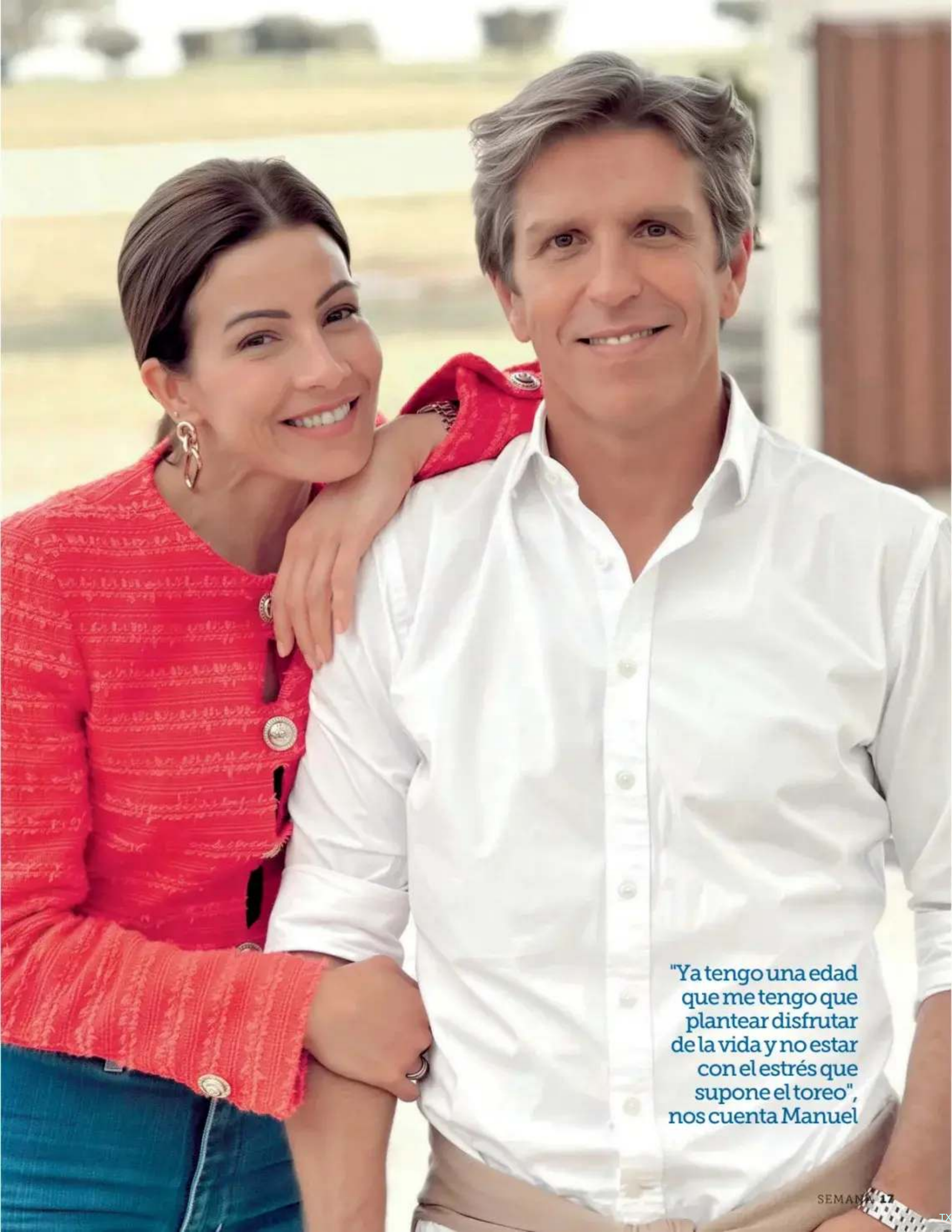
Reconozco que el tema empresarial no me divierte tanto porque no soy hombre de oficina, pero aun así todos los días voy y le dedico un tiempo. Eso sí, yo no ficho ni tengo hora fija.

¿Se podría decir que tu futuro económicamente está asegurado?

Nunca se puede decir eso porque la vida da muchas vueltas, pero sí he sabido meter bien los huevos en cada canasta y tengo tranquilidad. Aunque la economía de los países cambia, Por ejemplo, yo hice muchas inversiones en tema de ladrillos, que en su día fue muy bueno y ahora se tira por otras cosas. Hay que estar en el mercado y en la actualidad. Pero bueno, creo que no tendría que volver a torear porque afortunadamente tengo una estabilidad económica.

¿Ya están todos tus hijos haciendo vida universitaria?

Triana ha empezado Psicología, Manuel está haciendo diseño gráfico, y ▶▶▶



"Ya tengo una edad que me tengo que plantear disfrutar de la vida y no estar con el estrés que supone el toreo", nos cuenta Manuel

▶▶▶ Alba ya terminó y sigue con sus temas de moda, que le van muy bien. Ahora estoy disfrutando de mi familia más que nunca. El toro ya tuvo su momento.

¿Estás preparado para ser abuelo?

Bueno abuelo no, yo seré "yayo". Sería una bonita noticia y no me importaría. Además, creo que seré un buen abuelo porque ahora tengo más tiempo que cuando mis hijos eran pequeños. Bueno, yo solo seré abuelo los fines de semana o poquito tiempo, que los niños cansan mucho y necesitan mucho tiempo (risas).

"Ahora estoy disfrutando de mi familia más que nunca. El toro ya tuvo su momento y es pasado"

¿Tienes que pasar de nuevo por el quirófano?

Sí, en unos meses, porque tengo los dedos de la mano en gatillo, es decir, se me quedan enganchados. Tengo que operarme cuatro o cinco dedos. Son fracturas antiguas que no cicatrizaron bien y después del verano entraré en quirófano para arreglarme las manos, que son muy importantes, y más para mí que soy muy expresivo y me comunico con ellas. La cuestión es que acompañé a mi hijo Manu en Madrid a la rehabilitación, porque él se ha partido un dedo, y al verme el doctor dijo que tenía que operarme. Me dijo el cirujano que con la edad me podría degenerar en artrosis.

Y hablando de lesiones... La reciente cogida que ha sufrido Roca Rey en Sevilla se ha comparado con la que



Manuel nos ha confesado que no le importaría ser abuelo. "Creo que seré un buen abuelo porque ahora tengo más tiempo que cuando mis hijos eran pequeños".

en su día le costó la vida a Paquirri.

La verdad es que me recordó a aquel momento tan trágico del maestro Paquirri. Reviví aquel momento y fue una comada muy seria. También fue muy dura la de Morante de la Puebla, que yo recibí una parecida en Málaga. Un toro me pegó dos cornadas, una en la parte del esfínter, otra en el gemelo y sé cómo es de dolorosa y cómo es la recuperación de esa herida. Roca tuvo mucha suerte, porque estaba en muy

buenas manos y le operaron ahí mismo. Tuvo la buena suerte de que no seccionó ninguna arteria importante, aunque pasó muy cerca. Las cornadas te hacen amar más esta profesión, no te apartan, sino que hacen que te unas más al toro, el animal que amas y respetas.

Manuel, hablemos de amor... Virginia y tú pronto celebraréis las bodas de plata...

Sí, hemos hecho 23 años de matrimonio y en dos años

cumplimos los 25. Nos gustaría celebrarlo con nuestros hijos ya mayores, aunque aún no hemos decidido cómo hacerlo. No sé si será un viaje más privado de irnos los cinco juntos o algo más grande, pero vamos a preparar algo importante. Ahora mismo estamos en un momento muy bonito de familia y ojalá que dure mucho, recogiendo muchos años de esfuerzo, que es el momento de disfrutarlo.

.....
Marina Bernal

¡Restaura tu hogar!

- ❖ Restauramos nuestros ríos
- ❖ Restauramos ecosistemas urbanos
- ❖ Restauramos mares y océanos
- ❖ Restauramos humedales y bosques



Restaurar la naturaleza es fundamental para mejorar la calidad del agua y el aire, prevenir la desertificación y recuperar la biodiversidad. También beneficia la salud pública, la seguridad alimentaria y el acceso al agua. Fortalece las comunidades rurales, impulsa la economía, genera empleo de calidad, aumenta y hace sostenible la producción agrícola. Por eso, restaurar nuestro hábitat natural es una prioridad para nuestro país.

¡Restaura tu hogar!

¡Restaura tu hogar!

¡Restaura tu hogar!

¡Restaura tu hogar!

¡Restaura tu hogar!

¡Restaura tu hogar!

Julia Janeiro da el salto a la tele

La hija de Jesulín de Ubrique ha dado marcha atrás en su intención de ser anónima, tras haber luchado por ello en los tribunales

JULIA Janeiro Campanario (23) parecía haber querido enterrar para siempre la fama mediática que la acompaña desde la cuna, fruto de la popularidad de sus padres, Jesulín de Ubrique (52) y María José Campanario (46). Sin embargo, tras su fichaje por Atresmedia para el nuevo reality de famosos, *La caja amarilla*, todo indica que ha cambiado de opinión.

La joven siempre se ha mantenido en un segundo plano. No ha querido participar de la fama de sus padres y ha preferido ganarse la vida por sí misma y no por quienes son sus progenitores. Al margen de conocer que es la mayor de los tres hijos del torero junto a la odontóloga, poco más se sabe de

Con 23 años, la joven desea dar un giro radical a lo que su vida profesional respecta.



ella. Eso sí, hace años, Julia, o "Juls" para su círculo más cercano, decidió qué camino profesional quería desempeñar: el mundo del maquillaje.

La joven realizó un curso para profesionales, valorado en 2.219 euros, en la academia Alberto Dugarte Institute, centro que además colabora desde hace años con nuestra cabecera. A lo largo de las 177 horas lectivas que componían la formación, fue compartiendo en sus redes sociales la ilusión y dedicación con las que afrontaba esta etapa.

Antes de este salto televisivo, Julia se graduó en una escuela de maquillaje y trabajó de relaciones públicas

Su intención no era otra que especializarse en este ámbito y, al igual que su maestro, dedicarse a cuidar la imagen de algunas de las estrellas más relevantes de nuestro país y, por qué no, también de fuera de nuestras fronteras. "Era una alumna muy buena, tanto, que incluso le ofrecí que trabajara en mi equipo. En el futuro llegará a ser una gran maquilladora", nos dice el propio Alberto Dugarte.

Sin embargo, ahora parece haber decidido dar un giro radical a su trayectoria.

Quizá la participación de ambos progenitores en programas de la cadena de San Sebastián de los Reyes haya influido en este cambio de rumbo. Cabe recordar que Campanario ha sido una de



Julia será el gran reclamo del 'La caja amarilla', un concurso de famosos del que te informamos en las páginas de televisión.



FAMILIA MEDIÁTICA
Julia se convirtió en la primera hija del matrimonio formado por Jesulín de Ubrique y María José Campanario.

las últimas concursantes de *El Desafío*, mientras que Jesulín participó en una edición anterior y, además, forma parte de la nueva edición de *Tu cara me suena*.

Habrà que ver si esta repentina decisión se traduce en una mayor presencia de Julia Janeiro en el ámbito mediático o si, por el contrario, opta por mantener un perfil bajo en esta nueva etapa. Lo cierto es que la joven rompe con su pasado para abrirse camino a un futuro distinto. ■



**El exmarido
de Elena
Tablada
bromeó con
la boda de su
hermano:
"Ojalá tenga más
suerte que yo"**

Durante el enlace se puso de manifiesto que el empresario Javier Ungría ha enterrado el hacha de guerra con la madre de su hija



La novia lució un diseño de Flor Fuentes y el cabello recogido en un moño bajo.

LOS NOVIOS DEJARON LA IGLESIA EN UN ROLLS ROYCE



HERMANOS Y AMIGOS

Javier Ungría (45) mantiene una magnífica relación con Guillermo, uno de sus tres hermanos por parte de su padre.

LA madrileña Iglesia de Santa Bárbara acogió el pasado 2 de mayo la celebración del enlace del hermano de Javier Ungría, el también empresario Guillermo Ungría, y la experta en *marketing* e *influencer* Rocío Jiménez, a quienes ni la lluvia que ese día cayó sobre la capital logró borrar su sonrisa de felicidad.

Así se puede comprobar en el momento en el que

los novios se subieron en un Rolls Royce en dirección a la Hacienda de El Campillo, en San Lorenzo de El Escorial, donde tuvo lugar el banquete y la posterior fiesta.

"Mejor suerte"

Javier, que tiene una estupefaciente relación con Guillermo, uno de sus tres hermanos por parte de padre, se mostró muy emocionado durante este romántico enlace, que le trajo recuerdos

"Todo está más o menos en orden. El tiempo va llevando las cosas a la normalidad... Elena es muy buena madre"

de la boda con su exmujer, Elena Tablada (45), madre de su hija. "Espero que mi hermano tenga más suerte", afirmaba el empresario y

concurante de *Supervivientes 2024*. Afortunadamente, las cosas entre él y Elena, con la que tuvo grandes diferencias por la custodia de su hija que les llevaron a los juzgados, ahora marchan mucho mejor: "Todo está más o menos en orden. El tiempo va llevando las cosas a la normalidad... Elena es muy buena madre", aseguró Javier, quien confesó que iba a disfrutar el Día de la Madre con su hija. ■

Alonso Caparrós será abuelo por primera vez

● El presentador está feliz ante la noticia de que su hija Claudia lo va a convertir en abuelo por primera vez. Alonso (55) ha afirmado: "Yo me voy a volcar con esto porque es una manera de recuperar el tiempo perdido". Y asegura que sueña con que sea niña.



Cameron Diaz, madre de su tercer hijo

● La actriz acaba de anunciar por sorpresa la llegada de su tercer hijo, un niño al que ha llamado Nautas. Cameron (53) se casó con el músico y productor Benji Madden (47) en 2015 y ya son padres de Raddix, nacida en 2019, y Cardinal, que llegó al mundo en 2024.



Sara Carbonero y la emotiva carta a su madre

● La periodista (42) se ha despedido de su madre, Goyi Arévalo, fallecida el pasado 13 de abril, con unas emotivas palabras en forma de carta. Las líneas más difíciles que ha escrito en su vida, ha afirmado. "Aún no puedo creer que no vaya a sonar el teléfono cada mañana, la primera de las tres o cuatro llamadas del día. Ni que no pueda volver a abrazarte ni olerte nunca más. Tampoco podré buscar refugio en ti ni escuchar tus consejos, esos que siempre me salvaban. Creo que lo que peor llevo es que la vida siga como si nada porque para mí es como si el mundo se hubiese parado. Como si me hubiesen amputado una parte del cuerpo. Sé que lo que tú querías es vemos bien, por eso intento cada día levantarme. Por eso no quiero que la tristeza y la rabia que siento ahora me paralicen. Por eso aquí abajo somos más piña que nunca, Irene, los niños... Nos cuidamos como a ti te gustaría", le dice a la vez que reseña todas las virtudes, desde su bondad a su fortaleza.





Mar Flores y su hijo Carlo entregan el premio de 'DecoMasters'

● Tras ganar *DecoMasters*, Mar Flores (56) y su hijo Carlo Costanzia (33) entregaron los 50.000 euros del premio a la Fundación Semillas, del chef Carlos Maldonado, enfocada en la inserción sociolaboral de jóvenes en riesgo de exclusión social. "Me siento muy identificado con todo lo que hacen. Yo también he sido un perro suelto, un vagabundo, un cabroncete también, y al final siempre hace falta alguien que te dé la mano para poder salir de ahí y encontrar un poco tu camino", aseguró Carlo que vive un gran momento ante la llegada de su segundo hijo, una niña, algo que también ha llenado de felicidad a Mar.

Penélope y Bardem, tarde de fútbol en París

● La pareja de actores sorprendió a los miles de espectadores del estadio del Parque de los Príncipes, donde se disputó el partido del PSG, que lidera Luis Enrique, contra el FC Lorient. Penélope Cruz (52) y Javier Bardem (58), que estaban acompañados por su hijo, derrocharon complicidad, risas y confidencias. En unos días los veremos desfilar por la alfombra roja del Festival de Cannes, aunque por separado. Ella, con la película de Los Javis, *La bola negra*; y él, en el filme de Rodrigo Sorogoyen, *El ser querido*.



Bárbara Lennie y Diego Postigo se separan

● Tras una década juntos y una hija en común de tres años, Roma, la actriz Bárbara Lennie (42) y el músico Diego Postigo (51) han decidido separarse. Él estuvo casado anteriormente con la fallecida Bimba Bosé, con quien tiene otras dos hijas.



Patti Smith, premio Princesa de Asturias de las Artes

● Cantante, escritora, pintora, musa del punk... la inclasificable artista recibirá el premio Princesa de Asturias de las Artes el próximo mes de octubre. "Este premio hace que me sienta rejuvenecida", ha dicho Patti Smith, que va a cumplir 80 años.



Georgina se prepara para la Gala MET

● Jeff Bezos y Lauren Sanchez organizaron una fiesta en su lujosos piso de Nueva York previa a la famosísima Gala MET, que este año el multimillonario y su mujer patrocinan. Entre las muchas famosas y famosos presentes, se encontraba una española, Georgina Rodríguez (32), prometida de Cristiano Ronaldo, que como suele ser habitual en ella, no decepcionó con su look, ajustado y transparente.



Shakira actúa ante dos millones de personas

● La artista colombiana está arrasando con su gira mundial *Las mujeres ya no lloran*. Su última parada, en Río de Janeiro, congregó a más de dos millones de personas en la playa de Copacabana, en lo que ya se considera el concierto más multitudinario de todos los tiempos, superando a Madonna y Lady Gaga, aunque era gratis. Shakira (49) cantó en español, a pesar de que en Brasil la lengua oficial es el portugués, pero sí dijo algunas palabras en este idioma: "Mi vida no ha sido fácil últimamente, en los últimos años, pero nadie se libra de los tropiezos. Sin embargo, nosotras, las mujeres, cada vez que caemos nos levantamos un poco más sabias, un poco más fuertes y un poco más resilientes".

Alejandra Cortina Cué, poetisa

● La hija de 20 años del empresario Alberto Cortina (79) y de Elena Cué (53) ha debutado como escritora con el poemario *Siete maneras de arder* (Edt. Almuzara) inspirado en los siete pecados capitales. El día de la presentación en Madrid sus padres no podían ocultar lo orgullosos que están de ella. Cortina estuvo anteriormente casado con Esther Koplowitz y Marta Chávarri.



CUMPLEN AÑOS



71 PEDRO PIQUERAS
6-5-1955



51 ENRIQUE IGLESIAS
8-5-1975



73 KITI MANVER
11-5-1953



45 NEREA BARROS
12-5-1981

Ana Boyer y Verdasco, padres de una niña

● El pasado lunes 4 de mayo, Ana Boyer (37) y Fernando Verdasco (42) se convirtieron en padres de su cuarto hijo, una niña. La pequeña se unirá a sus tres hermanos, Miguel (7), Mateo (5) y Martín (2), y será el décimo nieto de Isabel Preysler.



Eugenia de York espera su tercer hijo

● Cuando todavía sigue vigente el escándalo en el que se ha visto envuelto su padre, el príncipe Andrés de Inglaterra, Eugenia de York (36) y su marido, Jack Broksbank (40), han anunciado que esperan su tercer hijo. La pareja ya tiene dos chicos: August (5) y Ernst (3).



Doña Letizia brilla con diamantes de la Reina Victoria Eugenia



● Los Reyes Felipe y Letizia acudieron al Museu Maritim de Barcelona para celebrar el 50º aniversario de *El País*. La Reina eligió un vestido que estrenó en el viaje a Egipto en septiembre de 2025 y lució las impresionantes joyas de chatones del "lote de pasar", legado por la Reina Victoria Eugenia.



Ester Expósito y Mbappe, escapada de lujo

● Dos meses después de conocerse su romance, la actriz y el futbolista del Real Madrid siguen disfrutando de escapadas de enamorados, eso sí a todo lujo. La última ha sido a Cerdeña, donde viajaron en avión privado, navegaron en un yate por la costa y comieron en el exclusivo restaurante Lo Scoglio, de Cagliari.

 **COMUNITAT VALENCIANA** **ACTITUD MEDITERRÁNEA**

La paella siempre al centro, los amigos siempre a tu lado.

¿SERÁ ESTO LA FELICIDAD?

Seguramente, lo será. Y no será casualidad. Será por nuestro sol y la accesibilidad de nuestras playas. Por nuestra rica gastronomía. Será por la comodidad de nuestras ciudades y la autenticidad de nuestros pueblos. Por nuestra cultura y nuestra vanguardia. Será porque aquí haces tuya nuestra manera de vivir.



AUMENTA SU PATRIMONIO

EXCLUSIVA

Maxi Iglesias **se compra un ático** **valorado en** **1,8 millones de euros**

En su mejor momento personal y profesional,
el actor acaba de adquirir la casa de sus sueños



LO MEJOR
SON LAS
PRECIOSAS
VISTAS



El complejo residencial cuenta con una sala de trabajo perfecta para hacer reuniones o tomar un café. La urbanización cuenta con todo tipo de comodidades.



El gimnasio, perfectamente equipado, hará las delicias de los vecinos.

YA lo advirtió en su última entrevista con David Broncano. "Ahora mismo me he comprado una casa en Madrid, así que tengo menos dinero que hace algunos meses", dijo visiblemente incómodo. Maxi Iglesias (35) aseguraba que le parecía "morboso" responder a la típica pregunta que formula *La Revuelta* ("¿Cuánto dinero tienes en el banco?"), pero hay que reconocer que, a pesar de sus reparos, fue sincero. Porque, efectivamente, desde finales de marzo, el actor tiene medio millón de euros menos en el banco.

Un ático de lujo

Y es que tal y como ha podido saber SEMANA en exclusiva, Maxi acaba de incorporar a su patrimonio un ático valorado en 1,8 millones de euros, una casa ubi- ▶▶▶

El dormitorio principal con baño en suite tiene unas bonitas vistas al skyline madrileño.



►►► cada en su barrio de toda la vida que, además, es uno de los más cotizados de Madrid.

La vivienda destaca por sus dimensiones, pero, sobre todo, por sus impresionantes vistas al skyline madrileño. Ubicada en la planta veinte de un bloque de obra nueva, el actor acaba de estrenar la casa de sus sueños.

Se trata de una vivienda de más de 230 m², cuyo atractivo es su terraza, que posee 75 metros más

Más de 230 metros contruidos, tres habitaciones, dos baños, una amplia cocina... Y la joya de la corona: una terraza de 75 m² impresionante que cuenta con su propia piscina. El inmueble incluye además trastero y plaza de garaje dentro de una urbanización concebida como un entorno residencial

completo, con amplios jardines y paseos, zonas comunes, piscina, sala fitness y pista multideportiva, además de espacios de juego diseñados para los niños.

Asimismo, está dotada de tecnología avanzada orientada a la eficiencia energética, con sistemas de domótica, aerotermia y suelo radiante-refrescante, características que, junto a su ubicación y su altura, justifican el valor del inmueble. Un valor, que le ha supuesto a Maxi la obligación de firmar con el banco una hipoteca de millón y medio de euros que terminará de pagar en aproximadamente 30 años.

Su barrio de siempre

Però la elección de este inmueble no ha sido casual. Se trata del barrio en el que el actor vivió con su madre durante toda su infancia y, aunque hace tiempo que se independizó, no lo hizo lejos. De hecho, desde 2009 consta a su nombre, en nuda pro-



La casa tiene dos baños perfectamente distribuidos.



Todas las habitaciones tienen sistema de aerotermia.



La iluminación de la casa es uno de sus puntos fuertes.



El salón, la parte más amplia de la casa, se convierte en el lugar perfecto para reuniones de amigos.

piedad, el piso de 79 metros cuadrados en el que creció, y en 2020 se publicó que había formalizado la compra de otra vivienda en la misma zona, que es en la que ha vivido hasta ahora.

Desde luego, el Maxi que creció en el barrio nunca imaginó dónde llegaría. Considerado uno de los actores con más proyección de los últimos años (además de estar siempre entre los más atractivos), actualmente atraviesa uno de sus mejores momentos en todos los aspectos. Ya nadie duda de que es mucho más que una cara bonita con unos ojos de infarto (que fue la etiqueta que arrastró tras su salto a la fama con *Física o Química*);

El nuevo ático del popular actor se encuentra en el mismo barrio en el que creció. Nunca ha querido marcharse de él

y a su popularidad como actor suma ahora su bonito idilio con otra gran mujer, Aitana Sánchez-Gijón (57). Juntos se han convertido en la pareja del momento y la amplia sonrisa que luce el actor desde hace unos meses no deja lugar a dudas de que está feliz. Salud, dinero y amor... decía la canción. Que Maxi, entonces, dé gracias a Dios. ■

LA DISCRECIÓN DE LA PAREJA DEL MOMENTO



Ninguno ha querido pronunciarse sobre el romance que parecen estar viviendo. Los besos en plena calle de Maxi con Aitana Sánchez-Gijón hablan por sí solos y ninguno ha querido ir más allá. Solo la hemeroteca y sus trabajos juntos nos dicen que la suya era una admiración mutua que ahora se ha convertido en algo más.



Lara Dibildos (54) y su novio Carlos Maturana (40).



La modelo María José Suárez (51).

Los famosos derrochan estilo y glamour en su cita con el "diablo"

El estreno de 'El Diablo viste de Prada 2' reunió a multitud de rostros conocidos



La cantante malagueña Nuria Fergó (47).



Raquel Rodríguez (52), quien fuera Miss España 1994.



Gloria Camila Ortega (30).

Al igual que ha ocurrido en el resto de países por donde ha pasado, el estreno de *El diablo viste de Prada 2* ha causado una gran expectación en Madrid. Muchos fueron los famosos que acudieron al cine Callao para ver la esperada película que, veinte años después, repite protagonistas: Meryl Strepp, Anne Hathaway, Stanley Tucci y Emily Blunt.

Invitados

Modelos, actrices, cantantes, personajes televisivos, influencers... Nadie quiso perderse este esperado filme que tanto gusta no solo a los amantes del cine, sino a los devotos seguidores de modas y tendencias. Quizá, por ese motivo, las invitadas e invitados derrocha-



Carmen Lomana (77), con un diseño de Valentino, con Javi Hoyos (35).



Mar Saura (50).



La cantante Soraya (43) y su marido, el modelo Miguel Ángel Herrera (36).



La actriz de Entrevías Nona Sobó (26).

'El Diablo viste de Prada' a una comedia, drama y, sobre todo, tiene moda y glamour a raudales

▶▶▶ ron glamour y sacaron sus mejores galas para estar a la altura de la película, apostando, además, por colores llamativos.

Modelos y misses como María José Suárez y Raquel Rodríguez compartieron alfombra roja con cantantes y *extriunfitas* como Nuria Fergó o Soraya; creadoras de contenido como Susana Molina o Violeta Mangriñán y personajes televisivos como Javi Hoyos, Marta Flich o Beatriz Archidona. Siempre espectacular, vimos a Mar Saura y a la altura del estreno, a una impecable Carmen Lomana recuperando de su armario un fabuloso diseño de Valentino que nunca pasa de moda.

Fotos: Agencias



La actriz
Beatriz
Rico (56).



La
periodista
Marta
Flich (47).



La presentadora
Beatriz
Archidona (42).



Violeta
Mangriñán
(32).



Susana
Molina (36).

A CORAZÓN ABIERTO

Sonsoles Ónega: "Aunque me casara con Juan, no viviría con él ni de broma"

La periodista se sincera como nunca sobre su vida familiar y su relación sentimental

NO es fácil para una periodista que siempre se encuentra al otro lado pasar de ser entrevistadora a entrevistada, pero, si algo tiene claro Sonsoles Ónega (48) tras estar tantos años al pie del cañón es que con la sinceridad se va a todos los sitios. Así, por un día, Sonsoles se dejó entrevistar por sus compañeros en su programa *Y ahora Sonsoles* (Antena 3) en una charla en la que habló de su último libro, *Llevará tu nombre* (Ed. Planeta), su infancia, sus padres y su pareja actual,



EL HOMBRE DE SU VIDA
Sonsoles mantiene una relación estable con el financiero Juan Montes desde hace casi tres años. La periodista asegura que es "el hombre de su vida".

Llevará tu nombre (Ed. Planeta) es el último libro de la periodista.



Juan Montes, al que define como "el hombre de su vida".

La protagonista de tu último libro, Mada Riva, cree que no merece lo que consigue: el amor, el éxito literario... ¿Qué hay de ti en ella?

El síndrome del impostor siempre lo tenemos, porque te da la sensación de que la gente que se dedica a esto son señoras estupendas con un físico muy espectacular, y de repente llega una tía como yo, de 1,56 cm y dices: "No me toca". Eso me generó inseguridad al principio... Es verdad que esta novela probablemente sea la más personal, porque, aunque nos lleva al Madrid de finales del siglo XIX, hay muchas reflexiones que siguen vigentes. Mada dice: "Conviene que sepamos cuanto antes que estamos solas". Y yo he conocido la soledad trabajando en la tele. No hay nada más profundo que un camerino después de un programa, solo.

"Al no renunciar a mi trabajo cuando fui madre, no he visto a mis hijos nunca... Me he perdido toda su infancia"

¿Has tomado alguna decisión que haya cambiado el rumbo de tu vida?

No renunciar cuando fui madre. Cuando nació mi hijo Yago, que va a cumplir ahora diecisiete años, acababa de empezar a trabajar en Telecinco en la corresponsalía parlamentaria, y no renunciar fue una decisión determinante en mi vida. Eso implica que no he visto a mis hijos nunca, que no les he hecho el bañito, no les he dado la colonia, no



"Yo he conocido la soledad trabajando en la tele", reconoce Sonsoles.

he leído con ellos... Me he perdido toda su infancia.

¿Te arrepientes?

No lo sé... Serán mis hijos los que algún día me digan: "Mamá, te entiendo sin necesidad de tener que perderte". Espero que eso sea así... Yo animo a todas las mujeres a que no renuncien, porque hay un momento de tensión en la vida de la mujer, fundamentalmente cuando se convierte en madre, que te brota de dentro o alguien te tiene que empujar y decir: "Venga, sigue. No pares".

¿Te molesta esa búsqueda de confrontación entre mujeres periodistas?

Presumo de tener una red de mujeres periodistas que nos hemos ayudado lo más grande desde que empezamos a trabajar. Creo que nosotras tenemos que combatir esa rivalidad. Ahora bien, que haya rivalidad, en general, nos hace mejores.

¿Cómo tienes guardada en la agenda a la Reina Letizia, buena amiga tuya?

Naturalmente, no os lo voy a decir. Además va por días.

Has tenido una infancia feliz en Mosteiro (Galicia), pero ¿sufriste por ser hija de un padre tan conocido como Fernando Ónega?

No era un padre famoso. Tenía un padre periodista de Mosteiro... Ya no queda mucha gente allí y me da pena, porque empiezas a situarte en la primera línea y no sabes si serás capaz de trasladar a tus hijos ese amor por la tierra, por lo que al final importa. Mi padre nunca dejó de ser el hijo de Angelita y José Ramón, un labrador y una señora de ojos azules preciosos que dieron una educación a sus hijos viniendo de unos orígenes humildes y de los que estoy muy orgullosa.

Háblanos de tu madre...

Mi madre hace con nosotras lo que hacía con mi padre, que era sacarle defectos. Ella trabajó en el Palacio de la Moncloa hasta que se jubiló y mi padre la usaba de conejillo de indias. Es un poco la que nos baja a la tierra. Siempre me dice cosas de los pelos, ahora quiere que me lo corte... Siempre estuvo enamorada de mi padre y eso es una lección de vida.

¿Juan, tu pareja, ha hincado la rodilla?

Pero si nos estamos conociendo...

¿Va a haber boda? Se ha hablado mucho de un anillo de compromiso...

Voy a despejar todas las dudas sobre ese anillo... Cuando me casé tiempo atrás mi madre me regaló unos pendientes superbonitos que no me ponía. Yo pregunté al hijo de mi tío Antonio, que es joyero, que qué podíamos hacer con ellos. Y me dijo: "Pues te hago una alianza mona". O sea, que no hay nada.

¿Y te gustaría casarte?

Yo soy la mujer de su vida y él es el hombre de mi vida. Desde que lo conocí, me está diciendo: "Tú te casarás conmigo". Yo le decía todo el rato que no, pero un día dejó de hablar de boda. Y le dije: "Oye, ya no me dices que me case contigo. ¿Qué pasa?". Y me respondió: "Estoy harto de que me digas que no". Yo le contesté: "Tienes que pedirlo todos los días, no vaya a ser que un día me lo pidas y de verdad te diga que no". Es verdad que tengo niños pequeños con los que convivo una semana sí y una no, y las semanas que estoy con ellos, estoy con ellos. Aunque me casara, no viviría con él ni de broma. ■

POSITIVAS

Vicky y Alba han compartido mensajes en redes promoviendo el respeto por todos los cuerpos.

Vicky Martín Berrocal y Alba Díaz, ejemplos de mujeres reales

Madre e hija se han convertido en un ejemplo de autoaceptación para las mujeres que son criticadas por su aspecto físico





Entre ellas hay una gran confianza y mucha química.



Se hicieron algunas fotos para el recuerdo.



SON madre e hija, pero, a juzgar por la confianza que tienen y la química que hay entre ellas, podrían pasar por dos amigas. Así lo pusieron de manifiesto una vez más Vicky Martín Berrocal (53) y su hija, Alba Díaz (26), en estas imágenes que les ofrece SEMANA en las que se las puede ver disfrutando de un paseo por el madrileño Parque de El Retiro mientras intercambian confidencias y se hacen fotos para el recuerdo.

Instantáneas en las que para ambas lo más importante es lo que transmiten: su felicidad y bienestar consigo mismas.

Autoaceptación

Lo cierto es que en los últimos tiempos ambas han sido aún más si cabe un ejemplo de autoaceptación para las mujeres. Así lo puso de manifiesto recientemente Alba, al confesar en un video que había ganado peso: "He engordado seis kilos. Llevo sin entrenar desde antes de verano, y está bien", aseguraba la *influencer* que ha decidido retomar poco a poco la práctica deportiva. Un testimonio que se hizo viral y del que Alba está orgullosa: "Voy a seguir haciendo lo que me apetezca y voy a seguir siendo fiel a mí misma", afirma.

Este mensaje fue aplaudido por su madre, que lleva años luchando para que las mujeres se prioricen desde el amor propio y no desde la exigencia. Así lo demuestra también el hecho de que recientemente mostrara en las redes su celulitis. "Ya está bien. Vamos a normalizar lo real. No tienes que esconderla ni sufrir por ello", afirma contundente. ■

Anabel y David llevan tres años de relación y son padres de una niña.

Anabel Pantoja y David, romántica escapada a Milán

Tras disfrutar de la Feria de Abril con su hija, la pareja hizo turismo en la ciudad lombarda y el Lago Como



La pareja no dejó de hacer fotos para tener un recuerdo de esta escapada solo para dos.

ANABEL Y DAVID SE MOSTRAN MUY CÓMPLICES Y ENAMORADOS

También estuvieron pendientes de sus móviles, seguro que para estar al tanto de su pequeña.



DESPUÉS de disfrutar con su hija de la Feria de Abril, Anabel Pantoja (39) y su novio, David Rodríguez (28), hicieron las maletas y aterrizaron en Milán para pasar unos románticos días, solo para dos.

La pareja recorrió los lugares más emblemáticos de la ciudad italiana, desde la plaza del Duomo, a las galerías Vittorio Emanuele II o el Castillo Sforzesco. También aprovecharon para acercarse a Bellagio, una turística localidad situada en Lago Como, a poco más de una hora de Milán.

Aunque, con mucho humor, la sobrina de Isabel Pantoja aseguró que esperaba que su pareja le propu-

siera matrimonio en este viaje, lo cierto es que al final no hubo anillo de compromiso, pero en todo momento se mostraron muy cómplices, cariñosos y enamorados, sin parar de hacerse fotos con sus móviles, para tener un recuerdo de una escapada inolvidable.

Anabel ha formado su propia familia y ahora vive feliz

y ajena a los conflictos y reconciliaciones de su familia. Ella ha sabido mantener buena relación con todos, sin entrar en polémicas. Ni siquiera ha querido responder a las informaciones que aseguran que ha sido vetada en la gira que su tía ha iniciado en América y a la que no ha acudido como asistente, como en otras ocasiones.

Lo cierto es que ella está volcada en su hija y su trabajo de influencer, y aunque es feliz viviendo en Canarias, parece que entre sus planes para este verano está mudarse a Sevilla para estar cerca de su pareja y padre de su hija, que tiene su trabajo en Córdoba.

Fotos: Agencias

Martíño Rivas sube la temperatura

El actor gallego lució cuerpazo en plena Gran Vía madrileña

LOS transeúntes que paseaban por la Gran Vía madrileña se quedaron pasmados al cruzarse con un Martíño Rivas (41) en plena acción. El actor gallego ha protagonizado la anécdota de la semana al rodar unas escenas de lo más pintorescas y calientes... a pesar de que se trata de una campaña publicitaria de helados.

Con un albornoz que volaba al ritmo de sus zancadas y dejando al descubierto el torso, Martíño ha demostrado que está en una forma física excepcional, no en vano, es un gran deportista que incluso corre maratones. Ni el caos circulatorio ni las miradas de asombro lograron distraer al actor, que corría esquivando a los peatones con la determinación de un atleta y el estilo de un icono de moda, incluso luciendo calcetines y zuecos. Un rodaje que, desde luego, ha subido las temperaturas en la capital. ■



Martíño ha rodado una campaña para un helado.



Martíño es un gran aficionado al deporte, incluso corre maratones, por eso puede presumir de unos estupendos abdominales

estilo y vida

www.semana.es
SEMANA

MODA

Marta Sánchez:
El inconfundible
estilo de la diva
del pop español

SALUD

Hipocondría,
¿Te obsesiona tu
salud? Las claves

TRUCOS

**LOS CONSEJOS DE
LA ORDENATRIZ**

Limpiar e
impermeabilizar
las alpargatas

Y ADEMÁS

Te interesa, ocio,
pasatiempos,
horóscopo...

BELLEZA

Autobronceadores

Guía práctica para conseguir un tono natural sin sol





Marta Sánchez

El inconfundible
estilo de la diva del
pop español

La cantante celebra sus 60 años más actual que nunca, demostrando que la moda sigue siendo una extensión de su energía escénica. Sus looks combinan brillo, color y siluetas fluidas muy favorecedoras.

Tamara Izquierdo



Boho Chic

El boho chic es uno de los códigos que Marta Sánchez domina con más naturalidad. Estampados fluidos, tejidos ligeros, tonos tierra, brillos...

Un estilo que aporta movimiento desenfadado y personalidad sin perder elegancia. Marta apuesta por las versiones más actuales del boho como vestidos camiseros con estampados potentes, monos fluidos y detalles cuidados como cinturones y accesorios que suman sin recargar el look.



COMBINA
CADA PIEZA
CON ACCESORIOS
MINIMALISTAS PARA
LOGRAR UN
EQUILIBRIO
PERFECTO ENTRE
GLAMOUR Y
MODERNIDAD



Red Carpet

Los looks de alfombra roja son el terreno donde la cantante despliega toda su fuerza estética. Apuesta por vestidos a todo color, escotes y tejidos luminosos con los que no pasa desapercibida. La cantante apuesta por diseños que estilizan, alargan la figura y aportan ese brillo escénico que forma parte de su identidad desde hace décadas.



MARTA
ES FIEL A LOS
DETALLES EN
DORADO O
PLATEADO PARA
APORTAR
SOFISTICACIÓN
FÁCILMENTE

Siluetas de infarto
Marta Sánchez demuestra cómo dominar las siluetas que favorecen de verdad: líneas limpias, cortes estratégicos y tejidos que acompañan el movimiento sin marcar en exceso. Son looks pensados para resaltar la figura con naturalidad, jugando con escotes halter, faldas fluidas, drapeados suaves o estructuras que afinan la cintura. Son estilismos que funcionan tanto en eventos formales como en noches especiales.

Looks de evento

Marta brilla con luz propia en los eventos a los que acude. Cada diseño está elegido para resaltar su figura con tejidos que aportan movimiento, brillo y un acabado impecable. Opta por vestidos con estructura, escotes estratégicos, drapeados que afinan la silueta y cortes que estilizan. El resultado son estilismos que funcionan en cualquier evento, siempre con ese equilibrio entre el glamour y la frescura que define su estilo.



FASCÍCULO
60

www.semana.es
SEMANA

COCINA

Mediterránea



LAS RECETAS DE LA SEMANA:

- Paleta de cordero asada con verduras
- Chuletas de cordero con cuscús
- Estofado de cordero al horno
- Ensalada de cordero, patatas y judías verdes
- Rollitos de cordero y pasas
- Mousse de frambuesa

Paleta de cordero asada con verduras

Ingredientes

- 1,5-2 kg de paleta de cordero con hueso
- 5-6 cucharadas de aceite de oliva
- sal
- pimienta negra recién molida
- 6-8 dientes de ajo
- 4 cebollas
- 6-8 zanahorias
- 6 tallos de apio
- 3 bulbos de hinojo
- 250 ml de vino tinto con cuerpo
- 1 kg de patatas harinosas
- 250 ml de leche
- 50 g de mantequilla
- nuez moscada
- 1 cucharada de romero fresco picado
- 1-2 cucharaditas de maicena

Preparación

4 raciones / 5 horas

Precalentar el horno a 120 °C. Hacer varios cortes superficiales en la parte superior de la carne. Untar generosamente con aceite y sazonar con sal y pimienta. Engrasar una fuente grande para asar con el aceite restante.

Pelar 2 o 3 dientes de ajo, presionarlos con un prensador de ajos y distribuirlos sobre el cordero. Machacar los dientes de ajo restantes. Pelar la cebolla y cortarla en trozos grandes. Pelar las zanahorias, dejando un poco de la parte verde si lo desea, y cortarlas por la mitad a lo largo. Lavar y limpiar el apio y el hinojo, y luego cortar en trozos. Colocar la carne en la fuente para asar, distribuir las verduras por encima y verter el vino. Tapar y brasear en el horno durante aproximadamente 4 horas. Remover de vez en cuando y añadir un poco de agua si es necesario.

Aumentar la temperatura del horno a 220 °C y retirar las verduras de la carne. Destapar y cocinar durante una hora más, removiendo de vez en cuando.

Mientras tanto, lavar bien las patatas y colocarlas en una olla. Cubrir las apenas con agua y ponerlas a hervir, tapadas. Reducir el fuego y cocinar a fuego lento durante unos 30 minutos o hasta que estén tiernas. Escurrirlas y pelarlas mientras aún estén calientes. Pasar las patatas por un pasapurés y colocarlas en un bol.

Calentar la leche en una cacerola pequeña hasta que hierva y retirarla del fuego. Añadir la mantequilla troceada al puré de patatas, salpimentar y remover con una cuchara de madera. Verter gradualmente la leche caliente, removiendo constantemente hasta obtener un puré ligero y cremoso. Sazonar al gusto y mantener caliente.

Retirar el asado del horno y colar el líquido de cocción junto con la mitad de las verduras en otra cacerola. Mantener la carne y las verduras restantes calientes en el horno a 80 °C. Llevar la salsa colada a ebullición y añadir el romero. Mezclar la maicena con un poco de agua fría, añadirla a la salsa y remover hasta que espese. Sazonar al gusto con sal y pimienta.

Colocar la carne y las verduras en una fuente. Servirla con la salsa y el puré de patatas.

Sabías que...



El cordero es una de las carnes mediterráneas por excelencia, ya que las tres religiones monoteístas principales que viven en torno a este mar (cristianos, musulmanes y judíos) permiten su consumo.

En España, hay muchas recetas tradicionales preparadas con cordero: asado al estilo sego-

viano, en caldereta, chuletillas al horno, a la parrilla, guisado...

También es una de las carnes más común en la cocina árabe. No falta en sus grandes celebraciones y normalmente se prepara muy tierno y, a veces, deshuesado. Se caracteriza por el uso de especias (comino, canela, ras el hanout, cú-

cuma), frutos secos, pasas, ciruelas, miel, hierbas frescas y métodos como el tajín, el kebab o el pincho.

El cordero también es el protagonista de muchos platos de las festividades en Grecia, protagonista en Pascua y celebraciones, y se cocina con marinadas cítricas y aromáticas.



Consejo

EL CORDERO, ESPECIALMENTE AL HORNO, REQUIERE UN LARGO TIEMPO DE PREPARACIÓN. SI LO COCINAS DEMASIADO RÁPIDO, QUEDARÁ MÁS SECO



Chuletas de cordero con cuscús

Preparación

4 raciones / 1 h. 35 min.

Lavar el limón, rallar finamente la piel y exprimir el jugo. Pelar y picar finamente el ajo. Combinar la mostaza, la ralladura de limón, 1 cucharada de jugo de limón, el ajo, la miel y 3 cucharadas de aceite de oliva. Untar el cordero con esta marinada, tapar y dejar en el refrigerador durante aproximadamente 1 hora.

Llevar el caldo a ebullición. Agregar el cuscús, sazonar con sal y pimienta, retirar del fuego y dejar reposar 10 minutos. Lavar las hierbas, secarlas y separar las hojas. Reservar unas hojas de albahaca para decorar y pica el resto. Lavar y limpiar los rábanos y cortarlos en rodajas finas.

Retirar el cordero de la marinada y dorarlo en una sartén 5-6 minutos por cada lado, hasta que esté dorado. Sazonar con sal y pimienta.

Mezclar las hierbas, los rábanos, un poco de jugo de limón y el aceite restante con el cuscús y sazonar al gusto. Colocar las chuletas de cordero en los platos y decorar con albahaca antes de servir.

Ingredientes

- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 600 g de chuletas de cordero
- 250 ml de caldo de verduras
- 250 g de cuscús instantáneo
- sal
- pimienta molida
- 2 puñados de hierbas: albahaca, perifollo, perejil...
- 6-8 rábanos
- 1 limón
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de mostaza de grano
- 1 cucharada de miel líquida

EL CUSCÚS ES UN PLATO HECHO A BASE DE SÉMOLA DE TRIGO, TÍPICO DE LA GASTRONOMÍA DE ÁFRICA DEL NORTE, SOBRE TODO DE ARGELIA, TÚNEZ, MARRUECOS Y MAURITANIA

Estofado de cordero al horno

Preparación

4 raciones / 3 h. 45 min.

Pelar y picar las cebollas, las zanahorias y el ajo.

Mezclar 2 cucharaditas de sal con 2 cucharaditas de pimienta, el pimentón y el comino y frotar la mezcla por todo el cordero. Enharinarlo y dorarlo por todos lados en el horno (precalentado a 160 °C) en una bandeja para hornear con 2 cucharadas de aceite. Retirar el cordero y dorar las verduras en la misma bandeja. Desglasar con el vino y un poco de caldo. Volver a colocar el cordero en la bandeja, tapar y bra-sear en el horno durante aproximadamente 3 h. Añadir más caldo según sea necesario y darles la vuelta de vez en cuando.

Pelar y cortar las patatas en dados pequeños. Hervirlas en agua con sal durante 10 minutos. Escurrir y extender en una bandeja para hornear. Sazonar con sal y rociarlas con el aceite restante. Hornearlas junto con el cordero durante unos 25 min. o hasta que estén doradas.

Retirar el cordero del horno y trincharlo. Cortar la carne en trozos pequeños. Colar la salsa y volverla a colocar en la bandeja de hornear junto con la carne. Agregar las bayas de enebro y el laurel y volver a meter la bandeja en el horno, sin tapar, durante unos 10 minutos. La salsa debe tener una consistencia ligeramente espesa. Servir con las patatas y decorar con perejil.

Ingredientes

- 4 jarretes de cordero
- 2 cebollas
- 4 zanahorias
- 2 dientes de ajo
- sal
- pimienta negra recién molida
- 1 cucharada de pimentón
- 1 cucharadita de comino molido
- 2-3 cucharadas de harina
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 250 ml de vino tinto
- 500 ml de caldo de cordero
- 600 g de patatas cerosas
- 1 cucharadita de bayas de enebro
- 1 hoja de laurel
- 2 cucharadas de perejil picado

LAS PIERNAS DE CORDERO DEBEN ESTAR SIEMPRE SUMERGIDAS EN LA SALSA HASTA UN TERCIO DE SU CAPACIDAD

Cordero con patatas y judías verdes

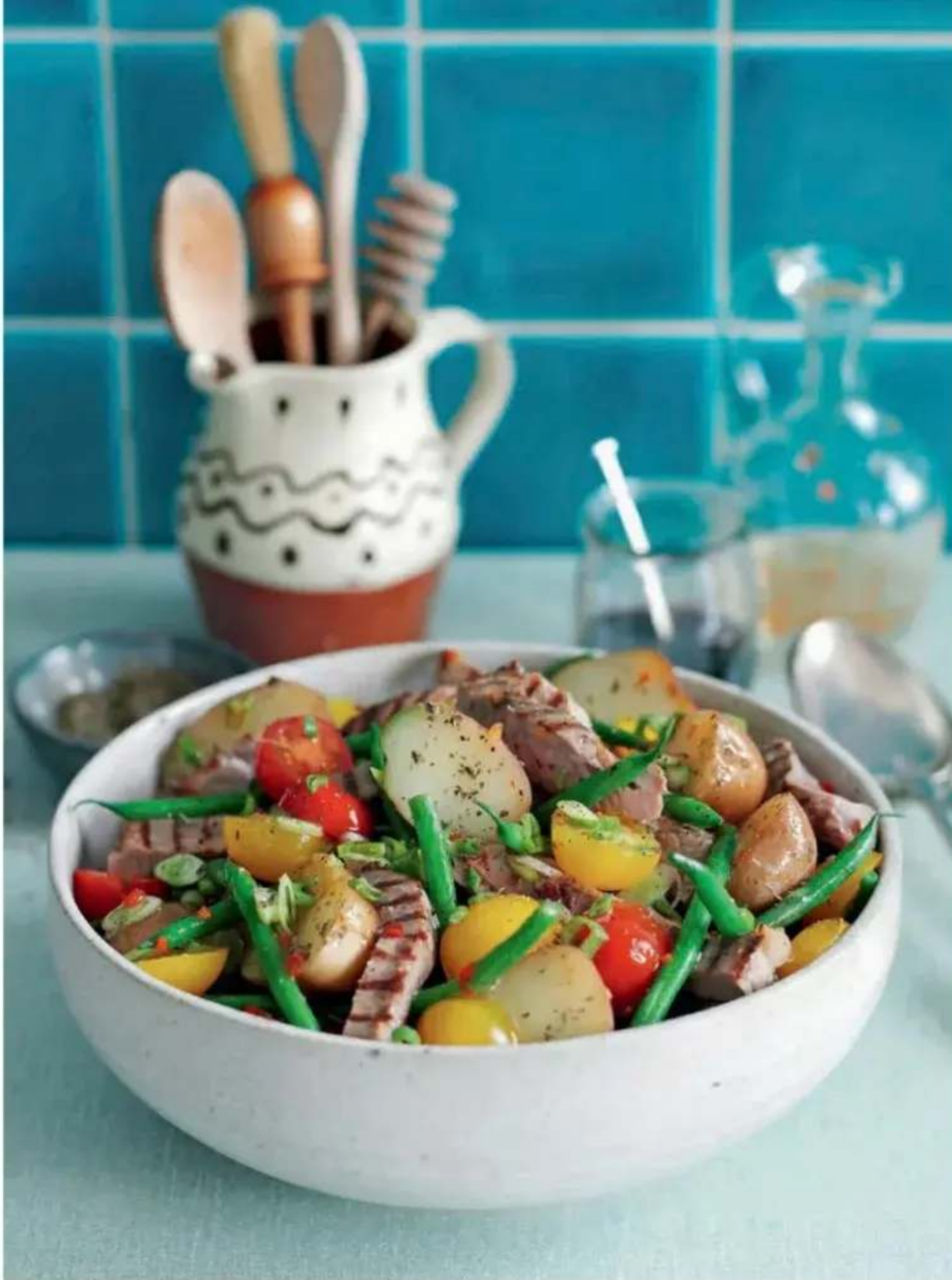
Preparación

4 raciones / 55 minutos

Lavar las patatas y cocerlas en agua hirviendo con sal durante unos 15 minutos. Escurrir, dejar enfriar y cortar por la mitad. Lavar y limpiar las judías verdes y escaldarlas en agua hirviendo con sal durante unos 6 minutos. Sumergir las judías verdes en agua helada, escurrirlas y córtalas en trozos más pequeños. Lavar los tomates y cortarlos por la mitad. Lavar la cebolleta y cortarla en rodajas finas.

Recortar los filetes de cordero, sazonar con sal y pimienta y dorarlos en una sartén caliente durante 2-3 minutos por cada lado. Dejarlos reposar brevemente y luego cortarlos en rodajas del grosor de un dedo en diagonal.

En un bol, batir el vinagre, el azúcar, la cebolleta, el aceite de oliva, el chile y el orégano. Añadir el resto de los ingredientes preparados y mezclar suavemente. Sazonar al gusto con sal y pimienta y servir.



Ingredientes

- 400 g de solomillo de cordero
- 600 g de patatas pequeñas
- 400 g de judías verdes
- 350 g de tomates cherry (rojos y amarillos)
- 1 cebolleta
- pimienta negra recién molida
- 4 cucharadas de vinagre balsámico blanco
- 1 pizca de azúcar
- 40 ml de aceite de oliva
- 2 pizcas de hojuelas de chile
- 2 pizcas de orégano seco
- sal

ESTA ES UNA ENSALADA FRÍA PERO SI SE QUIERE TOMAR CALIENTE, SÓLO TIENES QUE DORAR LAS PATATAS Y LAS HORTALIZAS JUNTO AL CORDERO Y SERVIR

Rollitos de cordero y pasas

Preparación

4 raciones / 50 minutos

Pelar y picar finamente el ajo y la chalota. Dorar el cordero picado en una sartén con aceite hasta que esté desmenuzado. Añadir el ajo y la chalota y sofreír hasta que estén transparentes. Sazonar al gusto con sal, pimienta de cayena y comino y retirar del fuego. Mezclar las hierbas y las pasas con la carne picada.

Sacar una lámina de hojaldre del paquete y cubrir las demás con un paño de cocina húmedo. Cortar la lámina en diagonal formando un triángulo, colocando la punta hacia arriba sobre una tabla de cortar. Batir la yema de huevo y pincelar los bordes del hojaldre. Colocar 1 o 2 cucharadas de la mezcla de carne en el extremo más largo de la lámina de hojaldre, doblar el hojaldre hacia arriba sobre el relleno, doblar los lados hacia el centro y enrollar hacia la punta. Repetir el proceso con todos los ingredientes para formar los rollitos.

Calentar el aceite vegetal en una olla grande. Freír los rollitos de primavera en el aceite caliente durante 3 o 4 minutos, hasta que estén dorados. Retirarlos con una espumadera y escurrirlos sobre papel absorbente. Servir en platos con las rodajas de lima.



Ingredientes

- 250 g de cordero picado
- 2 cucharadas de aceite de argán
- 1 diente de ajo
- 1 chalota
- sal
- pimienta de cayena
- 0,5 cucharadita de comino molido
- 1 cucharada de cilantro fresco picado
- 1 cuch. de menta fresca picada
- 2 cucharadas de pasas
- 350 g de masa filo (refrigerada)
- 2 yemas de huevo
- 1 litro de aceite vegetal
- lima en gajos

EL ACEITE ESTARÁ LO SUFICIENTEMENTE CALIENTE CUANDO SE FORMEN PEQUEÑAS BURBUJAS ALREDEDOR DE UNA CUCHARA DE MADERA SUMERGIDA EN ÉL



Mousse de frambuesa

Preparación

4 raciones / 40 minutos

Calentar la crema de leche y el coco rallado hasta que hierva, dejar reposar durante 10 minutos y luego colar. Escurrir bien el coco rallado. Dejar enfriar la crema aromatizada y luego refrigerar durante 1 hora.

Remojar la gelatina en agua fría durante unos 10 minutos. Lavar y escurrir las frambuesas. Hervirlas brevemente en una cacerola con 60 g de azúcar y 2 cucharadas de agua, y luego triturarlas hasta obtener un puré. Reservar 4 cucharadas del puré y colar el resto. Disolver la gelatina bien escurrida en el puré colado y dejar enfriar el puré de frambuesa.

Batir la crema de coco con el azúcar avainillado y el licor de coco hasta que se formen picos firmes. Cuando el puré empiece a cuajarse, incorporar suavemente la crema batida. Batir las claras a punto de nieve, añadiendo gradualmente el azúcar restante. Incorporar las claras batidas a la mezcla de crema. Repartir la mousse en vasos y refrigerar de 3 a 4 horas.

Para servir, rociar con el puré de frambuesa reservado y decorar con pétalos de rosa y galletas de chocolate.

Ingredientes

- 350 ml de crema de leche
- 100 g de coco rallado
- 6 hojas de gelatina
- 350 g de frambuesas
- 120 g de azúcar
- 2 cucharadas de azúcar avainillado
- 1 cucharada de licor de coco
- 3 claras de huevo

PARA DECORAR:

- pétalos de rosa
- galletas en forma de corazón

SE PUEDE PREPARAR TAMBIÉN CON FRESAS O FRUTOS DEL BOSQUE

BYPHASSE Cara, cuerpo y manos



- Crema Hidratante versátil de Byphasse que nutre y suaviza la piel del rostro, cuerpo y manos con aceite de almendra dulce. Apta para uso diario y para tipo de piel variados. Pvr: 2,49 € www.byphasse.com

CABELLO RIZADO Les Secrets de Loly



- La mayoría de las mujeres no tiene el cabello liso y Les Secrets de Loly redefine el cuidado capilar con una visión más experta, contemporánea y conectada con la realidad del cabello rizado. www.secretsdeloly.com

FLAVIA NOCTA Alivia los sofocos



- Flavia Nocta está pensado para aliviar los sofocos y la mejora del descanso nocturno durante la menopausia. Su Vitamina D y calcio contribuyen al mantenimiento de los huesos. www.flaviamenopausia.com

CUIDA TU MIRADA Atashi con cafeína



- Con Atashi Instant Blur Magic Eyes, con cafeína, la mirada recupera su luz, su fuerza y su expresión más viva. Una dosis diaria de energía que despierta tu piel. www.atashicellular.com

PROTOS Sauvignon Blanc



- Protos presenta Sauvignon Blanc 2025, un vino elaborado con 100% Sauvignon Blanc que destaca por su gran expresividad y por su amplia gama de aromas y sabores. Pvr: 10,95 € www.bodegasprotos.com

NIVEA KIDS Protector solar



- Nivea Sun Kids +50 está indicado para el rostro de los más pequeños. Su fórmula sin perfume y de rápida absorción es extra resistente al agua y al sudor. Puede usarse en el resto del cuerpo. www.nivea.es

I.C.O.N. REBALANCE Protector del cabello



- Devuelve el equilibrio a tu cabello con Rebalance, una bruma reparadora que restaura el brillo, retiene la hidratación y sella la cutícula, aumentando la luminosidad y suavidad. www.iconproducts.com



- ¿Quieres saber por qué son únicos? Descúbrelos en detalle en nuestra web www.saboresyconsumidores.com/2026

Caballa

Nutritiva y asequible

Al igual que otros pescados azules, la caballa tiene muchos beneficios y, además, es muy versátil y relativamente económico



FUENTE DE SALUD

Bajo en mercurio

La caballa es un pescado azul pero contiene mucho menos mercurio que otros como el atún y, al igual que este, resulta delicioso en conserva o en escabeche. Es altamente nutritivo, destacando por su elevado contenido en ácidos grasos Omega-3, que ayuda a reducir el colesterol, los triglicéridos y proteger la salud cardiovascular.

Beneficios

Es una excelente fuente de proteínas de alto valor biológico, vitaminas (B12, D, A, E) y minerales esenciales como el selenio, yodo y fósforo, fundamentales para fortalecer el sistema inmunológico y mejorar la función cerebral.

Suquet de caballa

INGREDIENTES

- 2-4 caballas
- 2 dientes de ajo
- 1/2 cebolla
- 1 cucharada de tomate frito
- 8 de aceite de oliva
- 4 de brandy
- 8 de vino blanco seco
- 1 vaso de agua de caldo de pescado
- 50 g de mantequilla
- hierbabuena
- perejil
- salvia
- albahaca fresca
- sal, pimienta

PREPARACIÓN

Pedir al pescadero que saque los filetes de caballa y suprimir todas las espinas con unas pinzas. Lavarlos y escurrirlos, sazonarlos con sal y pimienta. Freír los dientes de ajo picados en el aceite caliente.

Antes de que se doren, freír la cebolla picada hasta que empiece a tomar color y añadir el tomate. Incorporar el brandy y,

4 RACIONES 60 MIN

cuando se caliente, prenderle fuego y flambearlo.

Añadir el vino y cocer 4 minutos. Verter encima el caldo hirviendo y, cuando vuelva a cocer, añadir los filetes de caballa y las hierbas picadas y majadas con la mantequilla. Hervir unos 2 minutos rectificar el punto de sazón y servir.

Caballa con piquillo y cebollitas caramelizadas

4 RACIONES 30 MIN

INGREDIENTES

- 4 filetes de caballa
- 4 pimientos del Piquillo de Lodosa
- 16 cebollitas
- 1 cuch. de azúcar
- aceite de oliva
- hojas de perifollo
- sal

PREPARACIÓN

Cortar en tiras los pimientos de Lodosa y saltearlos en el fuego con un poco de aceite.

Freír los filetes de caballa más tiempo o menos según el punto deseado y salar.

Para caramelizar las cebollitas, pelarlas y dorarlas

enteras, sin cortar, en una sartén con aceite de oliva; añadir el azúcar y dejar hacer a fuego lento.

UNO DE LOS INCONVENIENTES DEL CONSUMO DE CABALLA ES SU ALTO CONTENIDO EN PURINAS, POR LO QUE SE DESACONSEJA PARA AQUELLOS QUE PADECEN GOTA



Caballa al horno con espárragos verdes

4 RACIONES 10 MIN

INGREDIENTES

- 100 ml de aceite de oliva
- 4 filetes de caballa
- 50 ml de vinagre de vino blanco
- 1 cucharada de semillas de mostaza
- 4 tomates para ensalada
- albahaca
- 2 cebollas
- 1 bulbo de hinojo
- unas ramitas de tomillo
- espárragos
- sal
- pimienta

PREPARACIÓN

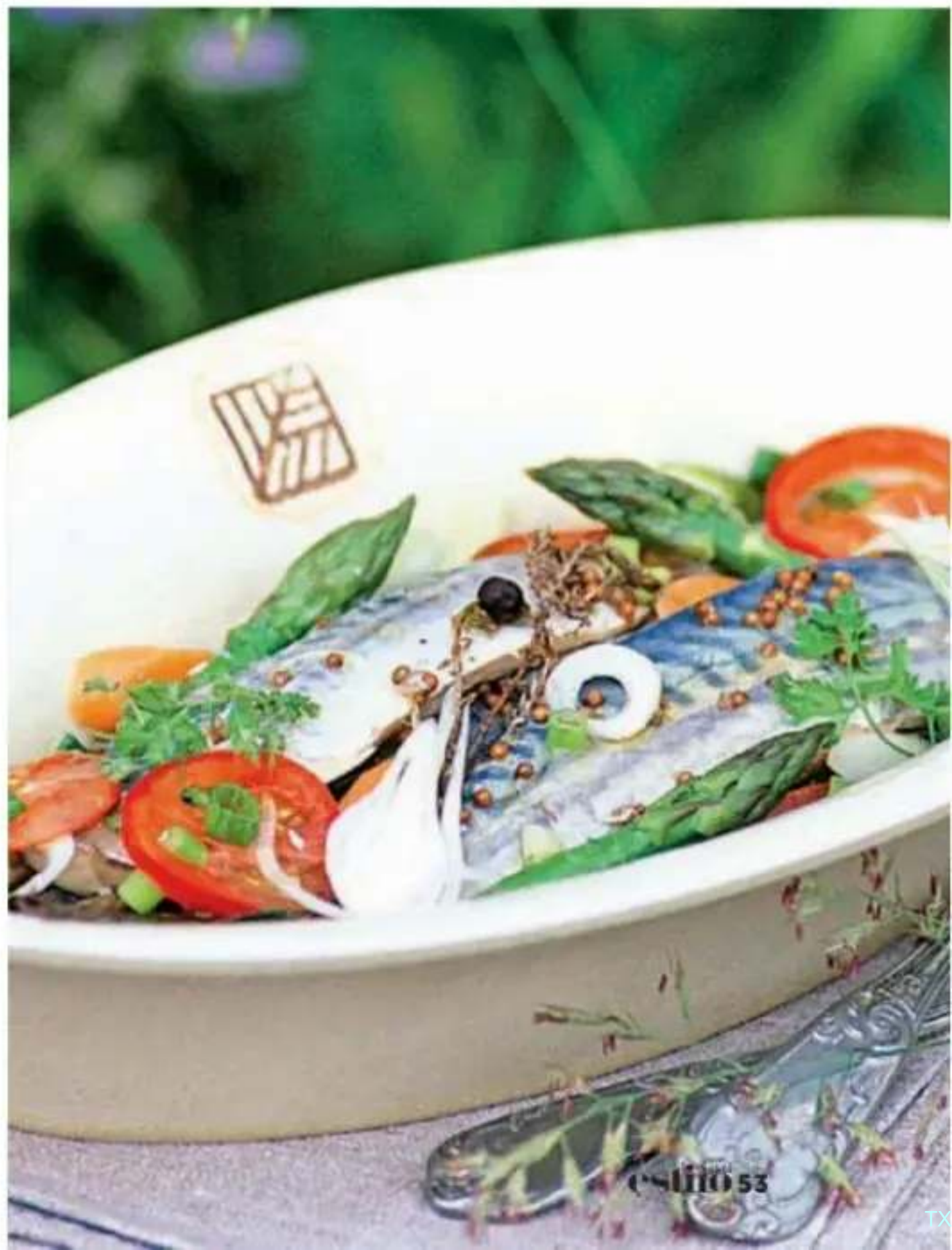
Mezclar el aceite de oliva, las ramitas de tomillo, el vinagre de vino blanco, las semillas de mostaza y el condimento en un tazón. Batir hasta que estén bien combinados.

Poner una capa de los filetes de caballa, el tomate en rodajas, el hinojo y más caballa en un plato de cerámica

profundo, oval. Cubrir con la marinada y mezclar bien con las manos.

Añadir la cebolleta y las hojas de albahaca y mezclar de nuevo. Hornear durante 20 minutos a 180 °C y servir inmediatamente.

LA CABALLA ES UN PESCADO COMÚN TANTO EN EL MEDITERRÁNEO COMO EN EL ATLÁNTICO



Hipocondría

¿Te obsesiona tu salud?

Cuando el miedo a enfermar no te deja vivir, puede que sufras un trastorno de ansiedad que podría llegar a paralizar tu vida personal, familiar y laboral. Te contamos las claves para que lo identifiques y sepas si lo padeces

UNA molestia física, una sensación corporal o una duda sobre la salud pueden convertirse en el inicio de una espiral de miedo: la persona interpreta cada cambio como señal de una enfermedad grave, busca alivio en consultas, pruebas o comprobaciones constantes y acaba atrapada en un círculo vicioso que invade su vida cotidiana. Es lo que se conoce como hipocondría -también llamada ansiedad por la salud o ansiedad por la enfermedad- un trastorno todavía poco entendido: "La persona con ansiedad por la salud no busca llamar la atención ni inventarse síntomas, sino encontrar

una certeza que nunca termina de llegar. De ahí que las conductas de reaseguración —consultar reiteradamente, buscar síntomas en internet o pedir confirmación constante al entorno— acaben alimentando el problema en lugar de resolverlo", nos cuenta Carmen Pastor, Psicóloga Clínica y autora del libro *¿Y si tengo algo grave? Hipocondría: guía práctica para recuperar la calma*.

Carmen, ¿qué es exactamente la hipocondría?

La hipocondría es un trastorno psicológico muy común en el que la persona

está convencida de tener una enfermedad grave o potencialmente mortal. No es sólo temor a la enfermedad, sino que la persona está convencida de tenerla, aunque no haya sido diagnosticada y a pesar de las pruebas y consultas médicas realizadas. Es esa creencia de estar enfermo gravemente lo que hace que el malestar sea tan intenso y lo que obliga al que lo sufre a dar comportamientos excesivos para comprobar si tiene o no dicha enfermedad.

¿Cómo se manifiesta?

Habitualmente se manifiesta cuando se notan sensaciones físicas, molestias, o se perciben cambios corporales como manchas en la piel, bultos, granitos... En ese instante surge en la mente la duda de qué será lo que le sucede o si será algo malo y el miedo se dispara rápidamente. Para escapar de ese temor, la persona necesita comprobar si eso que piensa es cierto tocando, mirando la zona o chequeando sus pulsaciones, su tensión arterial o su peso. También intenta asegurarse de que no le pasa

LA PERSONA CON ANSIEDAD POR LA SALUD NO BUSCA LLAMAR LA ATENCIÓN

Cambia tu actitud

Te damos algunos consejos sencillos para que dejes de sufrir esa ansiedad por tu salud

- ✓ No estés constantemente hablando de enfermedades, tuyas o ajenas.
- ✓ Aleja los pensamientos negativos y piensa en positivo. Esto influye en tu equilibrio mental. Lucha contra el miedo, incluso aunque tengas alguna enfermedad, es probable que tenga solución.
- ✓ No busques diagnósticos ni medicación en Internet. Si crees que algo va mal acude a tu médico y sigue sus indicaciones.

Guía práctica

Carmen Pastor es Psicóloga clínica y autora del libro *¿Y si tengo algo grave? Hipocondría: guía práctica para recuperar la calma* (Versátil Ediciones), donde se aborda la ansiedad por la enfermedad desde una perspectiva rigurosa, clara y accesible.





Entre un 13% y un 20% de la población puede manifestar esta ansiedad por su estado de salud

¿Qué es la terapia cognitiva?

El tratamiento más probado en investigación es la terapia cognitivo-conductual, superior a los fármacos. Con este tratamiento se aprende a cuestionar nuestros temores ayudando a la persona a afrontarlos y a soltar sus mecanismos inadecuados de excesivo control. Se utilizan técnicas cognitivas para ayudar a retrasar la reaseguración y a cambiar patrones de comprobación que solo producen un aumento del terror.

A partir de cierta edad, los médicos nos insisten en que tenemos que hacer-

nos análisis, cribados, medir la tensión, vigilar el colesterol... ¿Es difícil establecer el límite entre cuidar la salud y obsesionarse?

No es fácil. Pero si la ansiedad domina tu vida, si afecta al sueño, si el bucle mental es intenso como una rumiación o una obsesión, si impide disfrutar o hacer actividades cotidianas, si la cantidad de veces que se acude al médico o se toman las pulsaciones es excesiva, si se piensa siempre lo peor... quizás entramos ya en la conducta hipocondríaca.

nada malo buscando información: internet, Inteligencia Artificial, pregunta a sus familiares y amigos qué opinan de su "síntoma", pide citas a los médicos o se hace pruebas innecesarias... El temor persiste y se convierte en un bucle de preocupación sobre su salud en el que llega a imaginar los peores escenarios futuros.

¿Es más común en hombres, mujeres, adultos, niños...?

La hipocondría puede aparecer tempranamente, en el inicio de la adolescencia y es algo más frecuente en mujeres. Es un trastorno muy frecuente, algunos estudios hablan de que lo puede padecer un 13% de la población general.

¿Cómo se soluciona?

Como todo trastorno de ansiedad, las conductas de escape y evitación que la persona hace para huir de su miedo son precisamente las que aumentan y mantienen sus temores. El mejor camino siempre es afrontar el temor dejando de realizar todas las conductas excesivas que se siente obligada a realizar: comprobaciones, reaseguraciones, evitación de lugares como hospitales, conversaciones sobre salud o con personas enfermas... Esto se realiza de forma progresiva con la ayuda de técnicas psicológicas.

LAS TÉCNICAS PSICOLÓGICAS AYUDAN A ENFRENTARSE A LOS TEMORES INFUNDADOS

Internet, ¿el nuevo doctor?

La hipocondría, es decir, la preocupación excesiva e irracional por padecer una enfermedad grave, interpretando sensaciones físicas leves como síntomas catastróficos, aumentó considerablemente tras el COVID y, en los últimos tiempos tiene una 'variante' que cobra auge: la cibercondría.

La cibercondría se caracteriza por la búsqueda compulsiva y obsesiva de información médica en internet, lo que provoca angustia y el temor infundado a padecer enfermedades graves, muchas veces contradiciendo a los 'médicos reales'. Esta "hipocondría digital" se alimenta de información no verificada, llevando a auto-diagnósticos erróneos, un aumento de la ansiedad e incluso automedicación equivocada.

En el año 2011 un 38% de los usuarios utilizó internet para informarse sobre algún asunto de salud, según una encuesta de Eurostat. Pero en 2022, esta cifra subió hasta un 65%. El perfil del hipocondríaco digital es una persona entre 30-50 años, de ambos sexos. En España, se cree que 9 millones de personas padecen un trastorno hipocondríaco, aunque no siempre está bien diagnosticado.



Autobronceadores

Guía práctica para conseguir un tono natural sin sol

Los tips definitivos para aplicar el autobronceador sin manchas, sin parches y con un acabado realmente natural.

Tamara Izquierdo

CONSEGUIR un tono dorado y uniforme sin tomar el sol es posible si sabes cómo preparar la piel, elegir la fórmula adecuada y aplicarla con mimo. Estos sencillos pasos te ayudarán a lograr un bonito bronceado, favorecedor, homogéneo y sin artificios, perfecto para lucir radiante en tus eventos de primavera.

1 Exfolia el día antes

Una piel lisa es el primer paso y fundamental para lograr que el color se reparta de forma uniforme. Exfolia la piel el día antes de aplicar tu autobronceador con un producto suave, insistiendo sobre todo en zonas como los codos, las rodillas y los tobillos, donde el producto tiende a acumularse en los pliegues.

2 Hidrata la piel

Antes de aplicar el producto, pon una capa ligera de crema en codos, rodillas, manos y pies. Así evitarás que esas zonas absorban más pigmento y queden más oscuras.

3 Elige la textura

Las mousses y los geles se difuminan con facilidad y son ideales para principiantes. Las lociones per-

miten un acabado más progresivo y los sprays son muy cómodos, pero requieren práctica para evitar los famosos parches.

4 Usa guante aplicador

El guante reparte el producto de forma homogénea y evita manchas en las manos. Trabaja con movimientos amplios y circulares, sin apretar demasiado.

Beauty tips

✓ Opta por fórmulas con guía de color, así podrás ver bien dónde aplicas el producto y evitarás huecos y líneas en la piel.

✓ Prueba el formato en spray o bruma para un acabado ultraligero sin sensación pegajosa.

✓ Elige tonos 'light/médium' aunque tu piel sea morena, ya que los tonos más oscuros suelen quedar mucho menos naturales en la primera aplicación.

✓ Busca fórmulas con activos hidratantes como ácido hialurónico, glicerina o aloe para que el bronceado luzca más luminoso.



►Gel fresco autobronceador express, de Clarins. 22,90 €



►Piel Canela SPF30, de e'lifexir (Phergal). 26,50 €

SI QUIERES MODULAR EL TONO MEZCLA EL AUTOBRONCEADOR CON TU CREMA HABITUAL



►Autobronceador natural & organic, de Arganour. 14,95 €



►Self Tanning Foam, de Rituals. 23,90 €



►Autobronceador oral Perfect Bronze, de Oenobiol. 95 €

5 Menos cantidad en manos y pies

Son zonas que pigmentan más rápido y no necesitan tanta cantidad de producto. Usa lo que queda en el guante al final, sin añadir producto extra. Para el rostro, opta por fórmulas específicas o gotas mezcladas con tu hidratante.

6 Deja que seque

Respetar el tiempo de secado que se indique antes de vestirte. Evita ropa ajustada unas horas para no crear marcas o roces que alteren el resultado.

7 Mantén el tono

El autobronceador dura más en perfecto esta-

do si la piel está bien hidratada. Usa a diario cremas nutritivas y reaplica el producto cada 3-4 días para mantener un color uniforme.

8 Trucos extra

Si justo después de aplicar el autobronceador ves que alguna zona queda demasiado intensa, pasa una brocha grande y limpia por la piel con movimientos suaves. Además, unas pulverizaciones con agua termal justo después de aplicar el producto ayudan a que se asiente mejor sobre la piel, difuminan cualquier exceso y dejan un acabado más jugoso y natural.

CONSULTORIO DE

Carmen Navarro



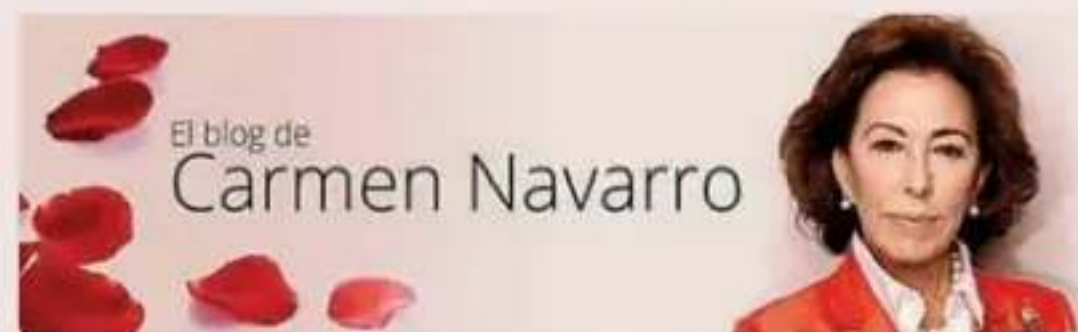
LO ÚLTIMO PARA COMBATIR LAS MANCHAS

Favorece y nos permite olvidarnos durante unas semanas de llevar maquillaje. Son muchas las ventajas del bronceado que hemos conseguido durante los meses de sol, pero hay un lado oscuro que ni nos gusta ni es saludable para nuestra piel. Cuando nos exponemos al sol de manera prolongada corremos el riesgo de volver con manchas. La buena noticia es que ahora, con la llegada del otoño, encontramos el momento perfecto para combatir las.

Nos centramos en las más frecuentes tras muchos días al sol: los melasmas y las hiperpigmentaciones. En estos casos, un tratamiento clave y con el que conseguimos grandes resultados, es *Cosmelan*. Se trata de una mascarilla *peeling* que solo necesitamos aplicar una vez y dejarla actuar entre 8 y 12 horas. Su potente combinación de activos elimina las manchas adquiridas de origen melanocítico. Eso sí, en casa, debemos seguir unos cuidados específicos con cremas y sérums despigmentantes durante al menos 6 meses.

Otro método capaz de trabajar las manchas a diferentes niveles es *Melan-Tran3x*. En este caso reducimos la vascularización que muchas veces acompaña a los melasmas y a otras hiperpigmentaciones, para trabajar sobre el proceso inflamatorio que surge después de algunas lesiones cutáneas y regular el proceso de pigmentación. Uno de sus principales secretos es el ácido tranexámico, un ingrediente de última generación que actúa sobre los queratinocitos e inhibe la liberación de esos factores que desencadenan el proceso inflamatorio. En ambos casos los resultados son magníficos. Solo tendrás que poner de tu parte paciencia y constancia para decirle adiós a las manchas.

SÍGUELA EN SU BLOG:



www.semana.es

LOS CONSEJOS DE

La Ordenatriz

BEGOÑA PÉREZ

Nos da soluciones para los problemas domésticos habituales



CÓMO LIMPIAR E IMPERMEABILIZAR ALPARGATAS

Con la llegada del buen tiempo y el consiguiente cambio de armario, guardamos abrigos y jerséis gordos al fondo del armario y sacamos camisetas y vestidos ligeros. Pero no solo la ropa sufre este cambio. Los accesorios, y especialmente los zapatos, también viven una transformación donde botas y botines dejan paso a sandalias y alpargatas. Estas últimas son sin duda las favoritas del entretiempo, pero también son de lo más difíciles de limpiar y mantener. Por eso hoy quiero decirte cómo limpiarlas y dejarlas a prueba de agua.

● Lo primero es cepillar enérgicamente con un cepillo de cerdas duras para eliminar cualquier resto de arena o barro.



● Después pulverizamos fórmula mágica en las zonas de telas, volvemos a cepillar y terminamos frotando con una bayeta humedecida en agua.

● Para la zona de esparto repetimos el mismo proceso tratando de mojar lo menos posible. Inmediatamente después aplicamos bicarbonato para absorber la humedad y evitar malos olores. Dejamos unas horas de secado y cepillamos.

Si lo que quieres es alargar la vida útil de tus alpargatas, te cuento un truco con el que impermeabilizarlas y evitar que se te estropeen con el agua: necesitas spray impermeabilizante, cola blanca y agua. Mezcla el agua y la cola a partes iguales. Después, con una brocha, extiende bien la mezcla por el esparto. Deja pasar 24 horas y verás como han recuperado su aspecto original. Para finalizar, aplica el spray tanto en el tejido como en el esparto. Si el esparto está estropeado límpialo bien, recorta las fibras "desaliñadas" y aplica la mezcla de cola blanca y agua, terminando por el spray.



Consejo extra

Consejos para pintar tu casa

● Antes de decidirte por un color, pruébalo en la pared, ya que la luz de la casa cambia el tono.

● Si la luz natural de tu casa es escasa, opta por los tonos blancos. Si es abundante, puedes elegir colores más intensos.

● Ten en cuenta la regla del 60-30-10: un color neutro en el 60 % del espacio de tu casa (las paredes), otro color en el 30 % (los muebles y los suelos) y un tono vibrante en 10% (decoración).



Di adiós al abdomen hinchado

Si habitualmente te despiertas con el abdomen inflamado, prueba a tomar antes de acostarte esta infusión que te ayudará a hacer mejor la digestión y a levantarte con menos pesadez. Pon agua en un recipiente, añade una manzana verde cortada, una rama de canela y una pizca de cúrcuma, y deja hervir durante 10 minutos. Déjalo reposar 2 minutos, cuélalo y toma una taza cuando este tibia.

Pasatiempos de primavera

AUTOBLANCO

Al resolverlo, deja 22 cuadros en blanco	APÓCOPE DE "TANTO" ALCÉ FRAGUADAS	PATROCINADOR CORONÓ CON LAUREL ME DIRIGIRÉ	¡ÁNIMO! OPERACIÓN BURSÁTIL VUELVO A UNIR TE ..., TE LAVAS	VENCIÓ LEONARDO ... VINCI MUNECAS DE CARTÓN SÉPTIMA LETRA	NOMBRE DE LA CANTANTE DE LA FOTO LA ... CIUDAD SANTA DEL ISLAM	INUNDAR DOS VOCALES PERFIDA, TRAIIDORA	SÍMBOLO QUÍMICO DEL BORO INSULSAS UN CANTE FLAMENCO USTED	COCINAN AL HORNO MANOSEEN SE APLICA AL ANIMAL CON SARNA	LATERALES EXPRESIÓN DE ALEGRÍA, PL. EXISTAMOS
REP., MOSCA DEL SUEÑO BARRIO EXTERIOR, ARRABAL									
CORTE DE LUZ PASAJERO SOCIEDAD ANÓNIMA									
SÍMBOLO QUÍMICO DEL NOBELIO DOTAD DE SESO									
POLÍGONO DE NUEVE LADOS									
CORPÚSCULOS REPRODUCTORES UNA CONSONANTE									
ELOGIO, ALABANZA CÓLERA, RABIA, PL.									
UNA TERMINACIÓN DE INFINITIVO ANT., DONDE HERMANA, RELIGIOSA EN ROMANOS, 5 NOMBRE FAMILIAR DE RAFAEL PREF., DOS					↓				
NOMBRE DE LETRA HAGAS LIBACIONES									
LEVANTÓ A ALGUIEN EN BRAZOS ÚNICA									
DEL ENTIERRO AZUFRE									
ADORNOS DE ORO FALSO									
PREF., REPETICIÓN GUARIDAS DE LOS OSOS									
... BAEZ, CANTANTE CAMBIE DE ORIENTACIÓN									
PRIMERA VOCAL ORIGINARIA DE SAMOA									
HICIESES ENTREGA DE ALGO ORDEN MINISTERIAL									
HACE SURCOS CON EL ARADO PRODUJO									
CORTA AL SESGO PAREJA									



CRUCIGRAMA

Nº 2.894

HORIZONTALES

- 1:** Corroan. ... Magnani, actriz italiana.
- 2:** Existente, verdadero. Observaba desde lo alto.
- 3:** País europeo. En inglés, hombre.
- 4:** Apócope de "uno". Asombrosa, pasmosa.
- 5:** Formase un lío. Que tiene debilidad.
- 6:** Formó eras. Centro de internamiento de extranjeros.
- 7:** Líquido secretado por la uretra. En marina, retrocediera.
- 8:** Patíbulos. Aluminio.
- 9:** Sentí amor. Opinión o doctrina del ateo.
- 10:** Cavó por debajo. Pon en contra.
- 11:** Especie de hongo. Un sufijo aumentativo, fem., pl.

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

VERTICALES

- 1:** Nombre de varón. Aves palmípedas domésticas.
- 2:** Uniéramos, juntáramos.
- 3:** Organization of American States. Vuelve árida alguna zona.
- 4:** Grandilocuente, altisonante, fem. Símbolo del ástato.
- 5:** Radio Nacional de España. Provincia vasca.
- 6:** Percibía los sonidos. Abrev. de "santo".
- 7:** Féretro. Comité Olímpico Español.
- 8:** Símbolo químico del neón. Acción de decidir.
- 9:** País africano cuya capital es Windhoek. Balneario moderno.
- 10:** Desmoralizáramos.
- 11:** Relativo al año. Ala desplumada.

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

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

Difícil

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



CALLES DE PUEBLO TÍTULO DE NOBLEZA, PL.	BUFIDO QUINTAL MÉTRICO	CUARTO DE BAÑO SE EQUIVOCÓ	SÍMBOLO DEL ZINC	FOTO 1 INTERJ. DE ÁNIMO	PREFIJO, "REUNIÓN" IMITACIÓN	LLAMADORES	OCRE
			PREF., PULMÓN SAGAZ, PERSPICAZ			ISLANDIA DOS VOCALES IGUALES	
ANTE MERIDIEM POST SCRIPTUM		ACUSADA DESCANSE EN PAZ		YERNO DE MAHOMA CRIBAD CON AREL		FAM., EMILIA BROMO	
	ESTUPEFACIENTE UN PLANTI-GRADO			ABSORBE QUE PRODUCE EMOCIÓN			
UNA SEÑAL DE TRÁFICO DIRECTOR EJECUTIVO FOTO 4			CONDUCTO DE LA ORINA LA DE AHÍ			RENTA NACIONAL FAM., DANIEL	
		MED., INFLAMACIÓN, PL. SUPERFICIE				POÉT., DIOSA ACCIÓN DE BESAR	
RADIO AGITARÁ CON FUERZA		SECÓ, AGOSTO UN IMPUESTO			TE DIRIGÍAS PREPARABA		FOTO 5
			PUSIESEN ATADURAS SUBE A UN VEHICULO				DESLUCE
MUEVA CIRCULARMENTE GALIO			EN ROMANOS, 1504 CURSO FLUVIAL		CAPA TERRESTRE FORMASE EL GRANO		
	PARADA, DETENCIÓN HIZO EN EL HORNO			CIUDAD GALLEGA TENOR ITALIANO		ONOM. DE LA RISA MATR. DE TOLEDO	
ONOM. DE UN GOLPE PLURAL DE LETRA		EMPEZAR UN PLEITO FOTO 3				TIC ... DEL RELOJ ZIS ... ZIGZAG	
		PROVEE INVENTA		UNA VÍSCERA COMPACT DISC			BOLSA DE ... NECESER
PEÑASCO CIUDAD REAL			SECRETA, OCULTA ALUMINIO				ACHAQUE SÍMBOLO DEL ERBIO
	REVERENDA RADÓN			USTED ABREV., APLICACIÓN	ADQUIERE SESO ORO		
CÍRCULO DEL PEZÓN, PL. BORRICAS					EL UNO EN LA BARAJA	TECLA DE GRABACIÓN	
			FOTO 2				EN INGLÉS, DE ACUERDO

DAMERO

Nº 2.947

1 O	2 J	3 N	4 A	5 G		7 Q	8 O	9 N	10 A	11 C	12 O		14 I	15 B
16 O	17 E	18 I	19 B		21 N	22 B	23 O	24 H	25 C		27 B	28 F	29 N	30 F
31 K	32 G	33 K		35 Q	36 B	37 P		39 L	40 C	41 M	42 L	43 I	44 H	45 G
46 Q	47 D	48 J	49 P	50 D		52 C	53 L		55 G	56 D	57 H	58 C	59 M	60 L
	62 K	63 K	64 D	65 L	66 J	67 L	68 D		70 F	71 H	72 M		74 P	75 P
76 F	77 M	78 L	79 P	80 M	81 P		83 F	84 Q	85 Q	86 K	87 H	88 P	89 J	90 M
	92 A	93 D	94 E	95 J	96 C	97 M	98 P		100 H	101 Q	102 Q	103 G	104 J	105 L
106 K	107 B		109 C	110 E		112 F	113 J	114 K		116 K	117 F	118 Q	119 D	120 N
121 A	122 I	123 E	124 G	125 N	126 B	127 G		129 H	130 E	131 E		133 A	134 N	135 N
136 O		138 I	139 O		141 M	142 A	143 E	144 I	145 A	146 I	147 O			

Fragmento de "Unas cartas de amor". Clave: Leyendo verticalmente la primera letra de cada solución aparecerán el nombre y los dos apellidos del autor.

A. 145 133 142 10 92 121 4
Cualidad de leal.

B. 36 15 27 126 19 22 107
Producen úlceras.

C. 58 52 40 25 96 109 11
Formando la idea de algo.

D. 68 119 64 93 47 56 50
Que sisan mucho.

E. 17 110 143 123 94 130 131
Emitimos gemidos.

F. 117 76 70 28 83 30 112
Bebida alcohólica.

G. 55 103 32 5 127 45 124
Volvió a coser.

H. 57 71 44 100 129 87 24
Trama, intriga.

I. 43 138 146 14 144 122 18
Relativa al idilio.

J. 113 48 2 104 95 66 89
Acicalada.

K. 86 33 62 116 63 31 106 114
Golpes dados con el mocho.

L. 67 78 42 53 60 105 65 39
Conseguías.

M. 41 59 141 80 72 97 77 90
Se dice de las cosas que resultan moralmente repugnantes.

N. 120 9 135 29 134 21 3 125
Partan con violencia un vegetal por su tronco o tallo.

O. 8 12 1 139 136 147 23 16
Hiciese algo espeso o más espeso.

P. 79 75 88 74 49 81 98 37
Que raspan, ásperos.

Q. 101 118 102 46 85 7 84 35
Mires atentamente, contemples.

LIBROS

● **Sugarkiller.** Macarena lleva una doble vida. De día es estudiante de Bellas Artes. De noche es la sugar baby de hombres mayores y adinerados, a los que droga y roba... Hasta que un hombre inquietante aparece en escena, un policía que sigue sus pasos desde hace tiempo y viene con una propuesta: que lo ayude a atrapar a un criminal. **Contraluz Ed. 21,95 €.**

● **Constanza. La musa de Bernini.** Constanza Piccolomini es una esposa prudente hasta que conoce a Gian Lorenzo Bernini, el famoso escultor, cuya atracción irresistible la llevará a mantener un amor secreto. Esa pasión será el comienzo de un escándalo que sacudirá los límites de la sociedad romana. **Maeva. 23,90 €.**

● **Okay Days: Una historia de amor moderna.** En un verano en Londres, Sam despreocupada y caótica, se siente atraída por Lucas, sensible y tranquilo, que intenta afrontar el mundo

adulto sin que su vida se desmorone. Los dos son conscientes de que su relación tiene fecha de caducidad. Porque nadie puede ser tan feliz para siempre, ¿verdad? **Plata Ed. 20 €.**

● **Con amor, mamá.** Mac acaba de perder a su madre, una escritora de éxito a la que llamaban la reina del thriller. Desde el mismo día del funeral empieza a recibir una serie de cartas que llevan dentro las páginas arrancadas de un diario. Cada una es una pieza del entramado de mentiras y secretos que dejó su madre... **Planeta. 20,90 €.**

● **Ponme otro vino, que aún te veo feo.** Hace casi 30 años, Carlota, el alter ego de la autora, empezó a escribir un blog, Sexo en Chamberí, lleno de humor y erotismo. Ahora ya no es esa chica que escribía de amor y otros desastres, pero sigue metiéndose en líos, viviendo aventuras llenas de pasión, risas y alguna que otra lágrima. Y contándolas. **Espasa. 21,90 €.**



CINE ESTRENOS 8 DE MAYO



Las ovejas detectives

Nac: Reino Unido. **Dir:** Kyle Balda. **Int:** Hugh Jackman, Emma Thompson, Nicholas Braun, Nicholas Galitzine.

Cada noche, un pastor (Hugh Jackman) lee en voz alta un crimen misterioso, fingiendo que sus ovejas pueden entenderlo. Cuando lo encuentran muerto, las ovejas, que en realidad sí que pueden entenderlo todo, se dan cuenta enseguida de que ha sido un asesinato y creen saber cómo resolverlo.



Mortal Kombat II

Nac: EE. UU. **Dir:** Simon McQuoid. **Int:** Karl Urban, Adeline Rudolph, Jessica McNamee, Josh Lawson.

Los campeones favoritos del famoso torneo de artes marciales, acompañados por el propio Johnny Cage (Karl Urban, dando vida la protagonista del videojuego de 1992) se enfrentan en la definitiva batalla a muerte para vencer al oscuro régimen de Shao Kahn, que amenaza la existencia del Reino de la Tierra y a sus defensores.



Tauro



Diego Simeone
28 de abril de 1970
(56 años)



El mejor signo de la semana

GÉMINIS

21/5 - 20/6

SALUD: Atenderás cuestiones pendientes o reaparecerá algo que dabas por zanjado.

DINERO: Cambios en el entorno laboral. Nuevas oportunidades.

AMOR: Procura ser sincero, pero no hiriente. Apuesta por la comunicación y haz concesiones.

Las rosas rojas serán tus aliadas para el amor.

CÁNCER

21/6 - 20/7

SALUD: Pondrás más atención y responsabilidad en el autocuidado.

DINERO: Iniciarás algún proyecto personal ilusionante o conseguirás algo que parecía complicado.

AMOR: Evita que el orgullo, el ego o querer tener razón pongan en riesgo tus relaciones.

Las velas de miel atraerán buenas relaciones.

LEO

21/7 - 21/8

SALUD: No abandones los tratamientos a medias por encontrarte mejor.

DINERO: Llegada de buenos acuerdos. Resoluciones administrativas o legales a tu favor.

AMOR: Fortalecimiento de la pareja. Nuevos compromisos deseados.

Una turquesa atraerá tu buena suerte estos días.

VIRGO

22/8 - 22/9

SALUD: Asuntos digestivos pueden requerir de atención o cuidado.

DINERO: Invertirás más en ti. Posibles viajes o asuntos de imagen personal. Materializarás un sueño.

AMOR: Concreta el tipo de relación que deseas realmente y no hagas, ni te hagas, daño.

Las flores frescas en agua atraerán buena energía.

TAURO

21/4 - 20/5

SALUD: Riesgo de alergias. Buenas noticias con mejora notable.

DINERO: Golpes de suerte. Ingresos por diferentes vías. Fin de operación pendiente o firma de contrato.

AMOR: Romance. Cambio sentimental necesario. Ilusiones renovadas ante lo nuevo.

Lleva un ámbar como atracción de suerte.

Una obsidiana será excelente protectora.

LIBRA

23/9 - 22/10

SALUD: Cuidado con los esfuerzos físicos. Revisa que la alimentación sea adecuada.

DINERO: Las cosas no saldrán tal como esperas. Trabaja en la tolerancia a la frustración.

AMOR: Protege tu pareja y tu intimidad de las influencias externas.

Pon tres velas amarillas y siembra la cera sobrante.

ESCORPIO

23/10 - 22/11

SALUD: Riesgo de imprevistos que podrías evitar si permaneces más atento.

DINERO: Te solicitarán ayuda, pero no vayas más allá de tus posibilidades.

AMOR: Expansión de tu entorno con reencuentros con personas del pasado.

Quema hojitas de laurel para ahuyentar lo negativo.

SAGITARIO

23/11 - 20/12

SALUD: Revisiones o tratamientos de asuntos de trauma o reumatología.

DINERO: Actúa con equilibrio sin irte a los extremos. No te prives de aquello que te puedas permitir.

AMOR: Momentos de celebraciones con tus seres queridos. Cambios en el hogar.

Una esmeralda o piedra verde será tu mejor aliada.

CAPRICORNIO

21/12 - 19/1

SALUD: Molestias relacionadas con la boca, dientes y encías.

DINERO: Trazarás una estrategia realista que te permitirá lograr tus metas.

AMOR: Riesgo de decepciones. Apuesta por el equilibrio, sin esperar que te lo entreguen todo.

Quemar velas naranjas atraerá alegría y vitalidad.

ACUARIO

20/1 - 18/2

SALUD: Trabaja con la cabeza potenciando la atención y memoria.

DINERO: No te creas todo lo que te cuenten y desconfía de los rumores.

AMOR: Momentos idílicos, románticos y apasionados. Oportunidad de rehacer tu vida, si lo deseas.

Llevar una pirita atraerá tu buena suerte.

PISCIS

19/2 - 20/3

SALUD: Cuidado con la tensión arterial y los cambios de humor.

DINERO: A través de distintos acontecimientos verás mejorar tus finanzas y recibirás un balón de oxígeno.

AMOR: A paso lento, se irá consolidando una relación o irás recuperando la confianza.

Un azabache absorberá la negatividad.

Rafaela Vilchez
Vidente Natural

931 220 339
SOLO 0,80 CTS X MIN

Auténtica experta
en temas de amor



tu consejera amiga.

De tú a tú

Consultas claras
y precisas

806 424 343

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

ENVÍOS A PENÍNSULA Y CANARIAS

Tarot
ALICIA GALVÁN

CARTAS
Oráculo



Consigue tus
CARTAS desde ya,



escanea el QR
y compra tu
Tarot online

Precio
lanzamiento
59€

Alberto Sotillos: "La barra de un bar es sociología pura"

Hijo del mítico periodista y político Eduardo Sotillos, el colaborador de televisiónnos abre su casa para sorprendernos con su humor y su lado más personal

ALBERTO Sotillos (40) aparece sonriente tras una gran puerta de madera y hierro, mientras su perro revolotea a su alrededor. El sociólogo y colaborador de televisión lo mismo habla de la guerra de Irán que baila en un especial de Ana Rosa. No le gusta tomarse demasiado en serio, aunque su apellido a veces pese tanto: "Aquí hemos venido a jugar", cuenta a SEMANA. Y a eso vamos.

Alberto está casado y tiene dos hijos. La familia se mudó a principios de año a esta coqueta casa en Pozuelo de Alarcón (Madrid), y después de mucho tiempo detrás de



EN LA TELE

Alberto Sotillos es uno de los colaboradores habituales de *El programa de Ana Rosa* (foto) y en otras cadenas como La Sexta, Cuatro y Telemadrid.



El sociólogo posa en su salón, donde no faltan libros, fotos familiares y discos antiguos: "Nos gustó que esta casa fuera diferente, que tuviera cristales y luz por todas partes".

ella, ahora al fin pueden vivir todos juntos. Tiene dos plantas y un patio, donde se alza un tilo, a cuya sombra desgranamos su vida.

¿Algún rincón favorito?

Yo soy fan de la entrada. El bambú tamiza la luz por las tardes y estar ahí sentado leyendo, al fresco, con el vientecito meciendo el bambú... Es como si estuvieras de vacaciones. El espacio de arriba, que era un invernadero, es maravilloso para jugar al ping-pong con los niños. Y desde el sofá del salón me encanta ver la cama de mi habitación...

Pareces serio, pero te vimos bailando muy suelto en un plató...

La tele parece más seria de lo que es en el fondo. Pero, oye, bailar con Ja-

vier Sardá y Carolina Ferres me va a quedar para siempre en la memoria. En televisión yo voy a pasármelo bien y me encantan los retos. Así que proponme lo que quieras. Yo opino las mismas cosas vestido con una camiseta de rejilla que con una chaqueta (risas). No hay por qué ser aburrido para contar la política y la actualidad. Yo no soy serio en general. Tengo Instagram para mostrar la mejor pose. Y si a mí me pones una música horrible, me voy a poner a bailar, por mucha vergüenza ajena que pueda dar.

Háblanos un poco más de ti fuera de la tele.

A mí me gusta mucho el deporte. Voy al gimnasio por obligación, por salud, para mantenerme y llegar a viejo lo mejor posible, pero prefiero

"Opino lo mismo con una camiseta de rejilla que con una chaqueta. No hay por qué ser aburrido para contar la política"

los deportes de equipo. Sigo jugando al fútbol de veteranos en el Pozuelo City. Y soy fan de viajar. A mí me encanta descubrir hoteles. De pequeño siempre quise tener un hotel y poner los bomboncitos en las almohadas y cuando podía les pedía a los trabajadores que me dejaran poner las toallas en lugar de estar en la piscina.

Y de ese sueño, ¿cómo pasaste a la sociología?

Bueno, en realidad lo que más me gusta en la vida es

ser camarero (risas). Siempre que he podido, he trabajado de ello, en fiestas y demás. Yo, la mejor sociología que he hecho es en la barra de un bar. El público te cuenta historias espectaculares. Es como una encuesta, en vivo.

Ya desde joven te metiste en política. Lo viste en casa...

A ver, para hablar con mi padre (el periodista y político Eduardo Sotillos) tenía que abordar cosas que le interesarán a él. Si no, no me hacía caso. Entonces, desde pequeño yo creo que tenía la sensación de "tengo que ver qué pasa para que sepa que existo y resultarle interesante". Era una época en la que trabajaban tantas horas al máximo nivel, que venía a casa y yo no podía decirle que en el colegio había hecho un dibujito... ▶▶▶

▶▶▶ **Y ahora has acabado desencantado.**

Yo fui militante del PSOE, pero nunca he tenido un cargo de nada. Te das cuenta es que la política es maravillosa cuando vives para ella. Pero cuando vives de ella, empieza a ser horrible. Al final lo dejé, porque no pretendía hacer carrera.

Con un padre tan popular en RTVE, que además fue Portavoz del Gobierno de Felipe González, ¿has sentido una presión añadida?

Ninguna. De hecho, al revés. El consejo que me ha dado mi padre es: "Si algo te apetece y crees que es bueno, hazlo y disfrútalo. No pasa nada si luego te equivocas". Tampoco creo que haya conseguido nada por ser "hijo de". O sea, prefiero ser hijo de Eduardo Sotillos que no serlo. Que seguramente haya tenido cosas más fáciles, pero no por ser su hijo, sino porque él lo hizo muy bien.

"Tenía que estar al tanto de la actualidad para hablar con mi padre y resultarle interesante. Si no, no me hacía caso"

También te casaste joven...

Bueno, conocí a Vania, mi mujer, en la Juventudes Socialistas. Llevamos 22 años juntos, 17 de ellos de matrimonio. Y los dos hemos hecho Sociología, pero no coincidimos, porque ella es ocho años mayor. No sabría dar ningún consejo, porque cada pareja debe ser diferente. Si acaso, salir de la rutina y llevarse bien en el día a día. Creo que convivir es aceptar al otro. Saber que es parte de tu vida y compartir cosas a nivel profundo.



Desde la segunda planta de la vivienda, que da al patio trasero, a la sombra de un tilo. La casa fue un diseño del arquitecto madrileño Francisco Javier Bellosillo y en ella vivió Forges.



En su rincón favorito, rodeado de plantas, y con su perro, un galgo llamado Bambú.

¿Eres romántico como pareja, detallista?

Bueno, me encanta dar sorpresas para pasar una noche en un hotel especial. Me paso la vida buscando sitios que son un poco un regalo boomerang, lo reconozco.

¿Algún paraíso secreto?

Me encanta Chile, que es el país de mi mujer. Mis hijos tienen la doble nacionalidad e intentamos ir al menos una vez al año. Allí hay un sitio, Huentelauquén, al que volvería mil veces. En una casita en medio de la nada con el Pacífico rompiendo y el pescador que te viene... Si algún día desaparezco, probablemente esté ahí.

Tu provienes de una familia es bastante peculiar...

Sí... En total somos cuatro hermanos, todos chicos. Tres son del mismo padre y hay uno, que es de la actual mujer de mi padre, que no hay una consanguinidad, pero hemos vivido juntos desde pequeños y nos consideramos todos hermanos. Con el mayor me llevo 17 años... Nos vemos todo lo que podemos.

Da la sensación de que te gusta alejarte del ruido de la política. ¿Con qué eres feliz?

Soy feliz con cosas pequeñas. Estoy feliz sentado con una película de ciencia ficción y sabiendo que mañana es sábado; metiendo un gol en un partido; yéndome a la cama cansado es insuperable y cuando los niños me dicen que han aprobado todas, ¡eso ya es brutal! (risas).

Hablando de niños, ¿qué tipo de padre eres?

Soy peor de lo que quisiera, pero hago lo que puedo. Mis hijos tienen 15 y 12 años y la adolescencia es complicadísima. Yo me recuerdo a mí mismo y no sé si podría ser mi padre. Ahí tiene mucho mérito mi madre, que consiguió pasar esa fase. Yo les digo lo que me han dicho a mí: "Intenta las cosas. Si vas a cometer errores, asúmelo, hazlos parte de ti, que no te aplasten. Y cuida tu cuerpo, porque lo vas a tener mucho tiempo. El resto, libertad, haz lo que quieras". Les digo que funciona ser buena gente, que ayuden y, sobre todo, que no molesten. Que no hagan peor este mundo. Y si deciden montar un bar, ¡yo sería feliz!

Olga Pérez

Fotos: Alberto Benárdez

Estilismo: Adolfo Domínguez

Maquillaje y peluquería:

Alberto Dugarte Institute



Alberto Sotillos es un hombre tranquilo y asegura no ser fiestero: "Siempre he sido más de tardeo y prefiero un buen cóctel a beberme tres copas".

Verónica Forqué

y su infernal final narrado por su hija:

"Cada vez que entraba en su habitación me repetía que se quería morir"

María Iborra relata con crudeza en unas memorias póstumas de su madre cómo fueron sus últimos años de vida. Se trata de un relato desgarrador

MARÍA Iborra Forqué (36) nunca recuperó el pañuelo con el que su madre, Verónica Forqué, se quitó la vida. Era de seda, en color gris azulado, con flores azules y granates y se lo llevaron los forenses como prueba el 13 de diciembre de 2021, el día que la actriz decidió que no podía más. "Por lo que sea nunca me lo devolvieron", dice ahora con pena su hija.

Este detalle y muchos más María los cuenta ahora en *No soy Verónica Forqué*, el libro que ha escrito junto al dramaturgo Antonio Álamo y cuyos extractos han sido avanzados por el diario ABC. Lo cuenta sin rodeos, con una crudeza difícil de leer y con esa pátina de dolor con pocos adornos que da el tiempo.

"Ese día le di un beso y salí. Ahora me pregunto si, cuando yo salí de casa, ella ya había decidido que iba a ser ese día", escribe María en las memorias póstumas de su madre. La frase duele porque resume una de las condenas más crueles que deja el suicidio en quienes se quedan: la pregunta. Qué vi, qué no vi, qué pude haber hecho, qué habría pasado si hubiera tardado un poco más en salir...

Según cuenta, esa misma mañana Menuka, la mujer nepalí que cuidaba de Verónica, encontró todos sus pañuelos extendidos sobre la cama. Entonces no supo interpretar la escena. Ahora, con el tiempo, María sí: "Mi madre estaba valorando cuál

de ellos sería el más adecuado. Un casting de pañuelos".

Las dos Verónicas

La imagen resulta casi imposible de asociar a la mujer que durante décadas llenó el cine y la televisión de nuestro país de mucho humor con su inolvidable sonrisa. Pero quizá ahí está precisamente el sentido de ese libro casi cinco años después de su muerte: en la distancia brutal entre la Verónica Forqué que todos creímos co-

"Ese día le di un beso y salí. Ahora me pregunto si, cuando yo salí de casa, ella ya había decidido que iba a ser ese día"

nocer y la mujer que María vio apagarse en casa. La actriz que irradiaba luz, la de la voz inconfundible y los personajes inolvidables, también era una mujer atravesada por una fragilidad que le impedía seguir viviendo. Y su hija ha

decidido mostrarla entera. No solo la madre brillante. También a la madre que estaba totalmente rota. Verónica fue actriz, hija de artistas, madre, amiga... Y también fue, en sus últimos años, alguien que empezó a quedarse muy sola consigo misma.

Una actitud extraña

En los extractos que se han avanzado sobre el libro, María sitúa la pandemia como el inicio de muchas cosas. En 2020, tras la muerte del hermano de Verónica y de su madre, María se fue al chalé familiar de Pozuelo de Alarcón a confinarse con ella. Allí empezó a detectar señales que quizá antes habían pasado desapercibidas por el trabajo y el día a día. Verónica comía poco y mal, fumaba marihuana en exceso y desarrolló lo que María llama oniomanía, una compulsión por comprar cosas. "Compraba de todo y a todas horas. Cada día llegaban nuevos paquetes. En algunas jornadas, hasta cinco. Y siempre de dos en dos". ▶▶▶



5 AÑOS DE SU ADIÓS
La actriz falleció a los 66 años en su piso de Madrid. Arrastraba una profunda depresión desde 2020.



Verónica comía poco y mal, fumaba marihuana en exceso y desarrolló lo que María llama oniomanía.

▶▶▶ Aquella Verónica, que compraba, se alteraba y al mismo tiempo seguía intentando buscar el lado positivo de la vida, no encajaba con la imagen pública de la actriz encantadora que todos creíamos tener guardada.

María lo explica con una palabra tan actual como triste: su madre estaba "delulu". "Tenía raptos de ira y enojo. Montaba pollos en todos los sitios, incluso en los supermercados. También empezó a sentir que sus compañeros le hacían ghosting, que no la querían. En la gira teatral, al llegar al hotel, se encerraba. El exterior, seguramente, le resultaba amenazador. Ya no le gustaba que la reconocieran por la calle. Estaba harta de Verónica Forqué. Súper harta", describe en el libro.

La etapa de MasterChef

En 2021 llegó *MasterChef Celebrity*. Según cuenta María, su madre anunció por sorpresa que había firmado el contrato para participar en el programa. Era una experiencia exigente, con jornadas de muchísimas horas de grabación, y todo coincidía con un momento vital bastante caótico. Su hija habla con especial cariño de Samantha Vallejo-Nágera y Pepe Rodríguez, que prácticamente a diario le enviaban mensajes de apoyo, quizá porque la veían vulnerable: "Solía llegar a casa muy contenta y me decía que se lo estaba pasando genial". Pero el desgaste era enorme: "Los horarios de grabación eran muy intensos y exigentes. No dormía apenas".

"Desde la producción de *MasterChef* debían de darse cuenta de que mi madre no estaba bien. Así que tuvieron que decirse: 'Uy, está fatal, está como unas maracas; qué bien, cuánta audiencia vamos a tener...'", afirma con



'MASTERCHEF' FUE SU PUNTO DE INFLEXIÓN



"Ya ni siquiera se levantaba de la cama. Había llegado a un punto en el que sentía que todo estaba perdido"

mucha dureza. Aun así, ella misma reconoce que durante la grabación su madre se sintió respetada por sus compañeros. El drama vino después, cuando el programa empezó a emitirse y llegaron las críticas: "Eso es algo con lo que no pudo lidiar".

Verónica, que durante décadas había recibido mucho cariño del público, no estaba preparada para esa forma rápida y cruel del odio digital. "Jamás hubiera podido ima-

ginar que su persona despertara unas reacciones tan furibundas de odio". Empezó a leerlo todo. De noche. Con el móvil en la mano. En bucle. "La he cagado. La gente me odia", repetía una y otra vez. "No lo aguantó. Se convirtió en una zombi. Ya ni siquiera se levantaba de la cama. Había llegado a un punto en el que sentía que todo estaba perdido", cuenta su hija.

Intentos autolíticos

La casa se convirtió entonces en un lugar de vigilancia y miedo. María y Menuka se turnaban para no dejarla sola. "Cada vez que entraba en su habitación, mi madre me decía: 'Estoy muy mal, me quiero morir...'. Yo la intentaba sacar a dar un paseo, pero no había manera. Sus ojos

perdieron las chiribitas. Se empezó a quedar muy delgada, cada vez más y más pequeña". Su cuerpo se apagaba, pero su cabeza seguía torturándola. "Yo estoy fatal, solo estoy estorbando; si me quito de en medio es mejor para todos", le decía a su hija. María lo lee ahora como si su madre estuviera intentando anunciarle lo que venía.

Hasta que llegó el momento en el que Verónica amenazó con hacerse daño y María escondió todos los cuchillos y objetos cortantes de la casa. La comparación que usa es tremenda: "¿Os imagináis a los niños de Mary Poppins obligados a esconder los cuchillos en su propia casa para que Mary Poppins no se suicide? Así me sentía yo". Para muchos, Verónica Forqué

era un personaje alocado, con cierto grado de fantasía, una mujer divertida e imprevisible. Para su hija, en cambio, era una madre enferma a la que había que proteger incluso de sí misma.

Después llegó el final y, con él, la niebla y la culpa: "Había una niebla que lo envolvía todo. Sé que es difícil de creer, porque no tiene una explicación racional. No era exactamente una niebla. O sí. No lo sé. Mi madre murió y la muerte se manifestó extendiendo la noche a su alrededor, una capa de oscuridad que lo cubría todo".

"¿Podría haber hecho algo más? Respuesta: sí, mucho más. Pero esto no va de buscar culpables. ¿De qué sirve?".

"Cada vez que entraba en su habitación, mi madre me decía: 'Estoy muy mal, estoy muy mal, me quiero morir...'"

Esa pregunta debería quedarse flotando más allá del libro. Porque ante una muerte así siempre aparece la tentación de señalar: a la familia, al programa, a las redes, al entorno, a la propia persona... Pero la enfermedad mental rara vez cabe en una explicación lógica. "La Verónica Forqué que te habías labrado durante décadas era mucho más poderosa que la Verónica Forqué que quiso destruir a Verónica Forqué. Me alegro de poder decir que no lo conseguiste, mami", sentencia. Era la actriz que cambió nuestro cine, la mujer que era puro nervio y ternura, la madre contradictoria y la artista que nunca dejó de preguntarse quién era y para qué estaba aquí. Como muchos. ■

Su hija llegó a esconder todos los cuchillos y objetos cortantes de su casa, por miedo a un intento autolítico de su madre.



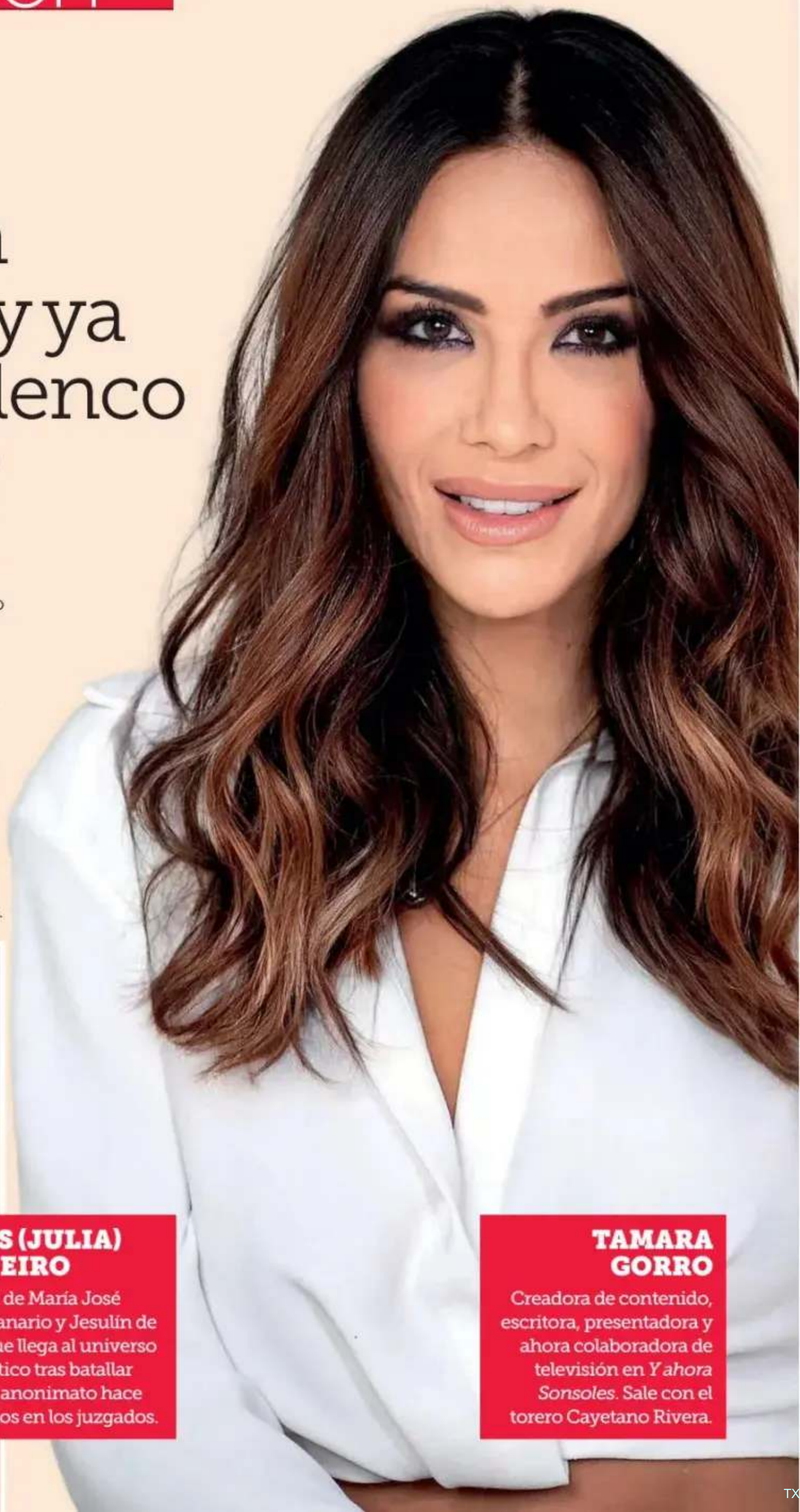
des-Benz

'La caja amarilla' se abre en Antena 3 y ya tiene su elenco

● Es la era de los *realities* y concursos de famosos. Y Antena 3, que mantiene el liderazgo desde hace años, no iba a ser menos que el resto de televisiones.

Inicia en breve las grabaciones de *La caja amarilla*, su nuevo *reality*, y lo hace con un *casting* espectacular encabezado por algunos rostros como Tamara Gorro, Norma Duval o Julia Janeiro, la concursante revelación.

Doce famosos serán los protagonistas y se enfrentarán a todo tipo de desafíos sin conocer ninguna información previa. Cada episodio presenta dos pruebas (una individual y otra grupal) y un duelo final. En cada entrega, el perdedor del duelo final abandona la competición. En el episodio final, se enfrentarán cuatro concursantes, pero solo uno se llevará el premio de 50.000 euros.



JULS (JULIA) JANEIRO

La hija de María José Campanario y Jesulín de Ubrique llega al universo mediático tras batallar por su anonimato hace dos años en los juzgados.

TAMARA GORRO

Creadora de contenido, escritora, presentadora y ahora colaboradora de televisión en *Y ahora Sonsoles*. Sale con el torero Cayetano Rivera.



ADRIÁN LASTRA

Actor que ha triunfado en cine, teatro y televisión. En la pequeña pantalla, además, ha concursado en *talents shows* como *El Desafío*.



ANA GUERRA

Uno de los rostros más conocidos de *Operación Triunfo 2017*, donde compartió experiencia con Ricky Merino. Está casada con el músico Víctor Elías.



EDUARDO NAVARRETE

Diseñador, empresario y concursante de *reality*. En los últimos años, ha pasado por casi todos los que existen en la parrilla televisiva.



MARTA POMBO

Influencer y empresaria española. Empezó en el mundo de las redes como *community manager*. Es hermana de María Pombo.



GEMMA MENGUAL

Nadadora de sincronizada, considerada una de las mejores y un referente mundial en su especialidad. En 2016, participó en sus últimos juegos.



COLATE VALLEJO-NÁGERA

Exmarido de Paulina Rubio y hermano de Samantha Vallejo-Nágera. En los últimos años, se ha especializado en concursar en *realities*.



NORMA DUVAL

Vedette, actriz y empresaria con una amplia trayectoria en teatro, cine y televisión. Llegó a actuar en el mítico Folies Bergère de París.



EDUARDO AGUIRRE

Periodista deportivo, uno de los colaboradores más conocidos de *El Chiringuito de jugones* y amigo íntimo de Cristiano Ronaldo.



MIGUEL LAGO

Humorista y una de las piezas fundamentales de *Y ahora Sonsoles* que, además, tiene su propio programa en Telemadrid, *La noche golfa*.



RICKY MERINO

Saltó a la fama en la edición de *Operación Triunfo* que dio a conocer a otras estrellas como Aitana Ocaña. Es actor y cantante.



MANEL FUENTES

El comunicador suma un nuevo proyecto en Atresmedia tras hacerse cargo de *Atrapa un millón* y *¡Salta!*, que se sumaron al incombustible *Tu cara me suena*, que continúa arrasando en la noche de los viernes.

Presentar *La caja amarilla* será un reto para el catalán, que no conducía un *reality* desde *Masters de la reforma*.

Juanra Bonet

habla del éxito inesperado de 'Allá tú'

● Su fichaje por Telecinco ha sido uno de los más comentados de la temporada, por inesperado.

Bonet decidió, a principios de año, abandonar la que había sido su casa más de una década (Atresmedia) para presentar *Allá Tú* en Telecinco. En aquel momento, pocos apostaban por el proyecto.

"Empezamos con audiencias discretas, pero nunca he sido tan feliz en televisión como en esa temporada. En Atresmedia se estaba acabando un ciclo desde hacía tiempo y da la casualidad de que surge la oportunidad de hacer este programa. Estoy con el mismo equipo de *Boom*", ha explicado en la Cadena Ser.



Raquel Sánchez Silva

regresa a Mediaset 11 años después de su salida

● La presentadora se pondrá al frente de un nuevo reality de parejas: *Honesty Box*.

En este nuevo formato, un grupo de solteros y solteras jóvenes buscarán el amor con la ayuda de una coach emocional y enfrentándose a una avanzada tecnología que detectará con un alto grado de fiabilidad si dicen la verdad o mienten.

Según ha podido conocer SEMANA, las grabaciones comenzarán muy pronto en Colombia.

Por ahora, es toda una incógnita si la comunicadora abandonará sus proyectos en TVE o no.



'MasterChef Celebrity Legends' ya tiene su casting completo

● Una década después del estreno de su primera edición, *MasterChef Celebrity* está de celebración con la puesta en marcha de una edición única, cargada de todas las leyendas que han marcado su historia durante este tiempo.

TVE ya prepara *MasterChef Celebrity Legends* con un elenco de aspirantes compuesto por Paz Vega, David Bustamante, Marina Rivers, Santiago Segura, 'El Cordobés', María Escoté, Pocholo, Ruth Lorenzo, Anabel Alonso, Bibiana

Fernández, Florentino Fernández, Mala Rodríguez, Juanjo Ballesta, Edu Soto y Juan Betancourt.

El jurado seguirá estando liderado por los chefs Pepe Rodríguez, Delicious Martha y Jordi Cruz.



Risto Mejide se despide para siempre de 'Got Talent'

● Tras 20 años al frente de los jurados más exigentes de los talents shows de nuestro país, Risto Mejide jubila esa faceta mediática. Se retira.

Así lo anunció hace meses y así lo ha confirmado tras la gran final de *Got Talent*: "Todo empezó aquí y todo acaba aquí. Quiero daros las gracias no solo a vosotros, sino a todos los concursantes que han pasado por mis

valoraciones: a los que les he dicho que no y luego la vida les ha dicho que sí, y me alegro mucho de haberme equivocado, a los que les dije que no y luego la vida también les ha dicho que no... con esos tengo una deuda pendiente. Quiero decirles que no desistan. Fracasar es la manera que tiene la vida de preguntarte cuánto deseas lo que deseas".

'Nueve reinas', la nueva serie de Álvaro Morte



● Si hace unas semanas os contábamos que Netflix estaba preparando una nueva secuela de *La casa de papel*, ahora se ha conocido que Álvaro Morte prepara nueva ficción junto a Patrick Criado y José Coronado: *Nueve reinas*.

Inspirada en el Madrid del año 2012, en plena crisis económica, Marcos (Álvaro Morte), un veterano estafador sin escrúpulos, se cruza con Juan (Patrick Criado), un joven arruinado que apenas puede mantener a su familia. Y se alían.

Rafa Nadal estrena su propia docuserie



● Está acostumbrado a los récords y a las victorias, pero su vida y su día a día nunca se habían contado como se hará en *Rafa*, la docuserie que

Netflix estrenará el próximo 29 de mayo. La serie, a lo largo de cuatro episodios, ofrecerá imágenes de archivo inéditas y un acceso que hasta ahora nunca habíamos tenido al campeón, a su familia, a su casa y a su círculo más cercano durante su último año en el circuito ATP. Además, contará con la participación de algunas de las figuras más relevantes del tenis mundial, que hasta ahora eran rivales del propio Rafa, como Roger Federer, Novak Djokovic y John McEnroe.

★ PELÍCULA

'Todos los lados de la cama', la película que recupera el espíritu de la saga y que está arrasando en Netflix

Plataforma: Netflix

Int: Ernesto Alterio, Pilar Castro, Jan Buxaderas, Lucía Caraballo, Sergio Abelaíra, María Esteve, Alberto San Juan, Secun de la Rosa.



Ernesto Alterio y Pilar Castro son los que sostienen buena parte de la trama, retomando sus personajes.

NETFLIX

● Esta es la tercera entrega de la saga de comedia musical que conquistó a millones de espectadores con sus dos primeras películas a principios de los 2000, las recordadas *El otro lado de la cama* y *Los dos lados de la cama*.

La historia, que actualiza muy bien todo aquel universo con sus personajes originales, arranca con Javier y Carlota reencontrándose después de mucho tiempo y descubriendo que Óscar y Julia, sus respectivos hijos, planean una boda. Lo que



en otra familia sería motivo de brindis aquí se convierte en una especie de alarma doméstica. No logran aceptar que sus hijos quizá no quieran vivir exactamente como ellos imaginaron.

Esos choques y reproches son lo mejor de la película. Si disfrutas la comedia te gustará.



prime video

★ SERIE

'Cochinas': una comedia de barrio que habla de sexo, de empoderamiento femenino y de tabúes

Plataforma: Prime video

Int: Malena Alterio, Celia Morán, Álvaro Mel.



★ ¡NUESTRA SERIE FAVORITA!

Se ha convertido en todo un fenómeno, creado por los mismos que en su día dieron vida a *Señoras del Hampa*.

● Acaba de estrenarse en la plataforma y no ha tardado nada en subir al primer puesto del ranking de las series más vistas.

Cochinas tiene una premisa llamativa, pero lo mejor que hace la serie es no quedarse solo en ella e ir más allá. Cada uno de sus episodios tiene un trasfondo. Sí, hay un videoclub en crisis, un marido en coma, una zona de cine para adultos que de pronto se convierte en negocio y un barrio de Valladolid, en 1998, que empieza a mirar con otros ojos aquello que hasta entonces se escondía detrás de una cortina. Pero cuando más gana es cuando se aleja del chiste y sale a relucir lo que realmente sienten cada uno de los personajes.

Por ejemplo, Malena Alterio entiende muy bien a Nines. No la interpreta como una caricatura de señora conservadora, sino como alguien que ha vivido demasiado tiempo obedeciendo lo que creía que era lo correcto.

La comedia, de hecho, nace muchas veces de sus caras. Es, sin duda, una gran serie.

★ DOCUMENTAL

'Michael Jackson: Luces y sombras'

Plataforma: Movistar Plus+

● Ahora que su biopic acaba de llegar a los cines, el interés por la figura del rey del pop ha aumentado hasta límites insospechados. Todo el mundo, sobre todo las generaciones que no lo conocieron, quieren saber más sobre él.

En este documental de poco más de 40 minutos, se analiza con expertos la manera en que Michael Jackson aparecía ante las cámaras cuando su vida privada ya estaba marcada por acusaciones, sospechas y explicaciones públicas.

No se centra en su biografía propiamente dicha, sino que va un paso más allá y desmenuza sus sentimientos.



M+

La complicada infancia de Jordi Cruz: "No quiero ser como mi padre"

El juez de 'MasterChef' se ha abierto como nunca antes y ha confesado cómo fue su infancia, su relación con su padre y sus comienzos en un mundo en el que quiere "bajar los machos"

AJordi Cruz (47) le costó muchos años descubrir que su padre estaba orgulloso de él. Lo supo tarde, casi a escondidas, cuando encontró un maletín lleno de recortes de periódicos en los que aparecía su nombre y cuando le escuchó presumir ante sus amigos de "mi hijo, el de la estrella Michelin".

Nunca se lo había dicho a la cara. Nunca le soltó ese "estoy orgulloso de ti" que a veces un hijo se queda esperando toda la vida. Y quizá por eso, ahora que Jordi también es padre, sabe muy bien qué tipo de silencios no quiere repetir.

Una historia difícil

El chef, uno de los rostros más conocidos de la televisión gracias a los 13 años que lleva siendo jurado de *MasterChef*, se ha abierto en el podcast B3tter como pocas veces. Acostumbrado a que muchos le vean como el juez

exigente, serio y desafiante, Jordi ha querido mirar un poco más atrás para explicar de dónde viene parte de esa dureza. "Soy más tonto que malo y más bueno que cabroncete. Aun así tengo mala hostia de vez en cuando, porque mi padre la tenía y la tengo heredada", reconoce, refiriéndose a esa fama de tipo duro que arrastra desde hace años.

"Mi padre no sabía decirme nada bonito. No podía. Y tú no puedes echar en cara a alguien el no saber hacer algo que no sabe hacer"

Su historia, de la que ha querido hablar en contadas ocasiones, está marcada por la figura de su padre: "Suena muy duro lo que voy a contar, pero era así. Me molestaba pedirle dinero a mi padre. Me molestó que me pa-

gase el colegio y lo dejé y me puse a currar desde muy jovencito".

De hecho, el chef recuerda una escena concreta en esos comienzos que lo explica todo: "Una vez le pedí dinero y me respondió tan mal y me dio tanto asco, que jamás le pedí más dinero. No sabía decirme nada bonito. No podía. Y tú no puedes echar en cara a alguien el no saber hacer algo que no sabe hacer, que no lo ha aprendido, que no tiene ni idea". No hubo vuelta atrás. Aprendió a no pedir, a buscarse la vida y a construir su carrera desde una autosuficiencia que, vista desde fuera, puede parecer carácter, pero nace de una carencia que arrastró desde pequeño. Quizá por eso, cuando su padre murió, no quiso su dinero. "No me hacía falta".

En la sombra

Y entonces aparece el otro lado de la historia. Como casi siempre ocurre. El padre



"Una vez le pedí dinero a mi padre y me respondió tan mal y me dio tanto asco, que jamás se lo volví a pedir"

"Mis pilares fundamentales ahora mismo son mi familia, generar una buena atmósfera para que mis hijos crezcan como deben crecer"

"Quiero evitar ser como él. Quiero ser más feliz que infeliz. Quiero disfrutar la vida", dice sobre su progenitor.

que no sabía decir las cosas, pero se las guardaba. El hombre que quizá no supo abrazar el éxito de su hijo abiertamente, pero sí iba recopilando sus logros en silencio. "Un día descubrí un maletín lleno de recortes míos en periódicos", cuenta Jordi. Y luego le escuchó con sus amigos decir, con orgullo: "Joder, mi hijo 'el de la estrella Michelin'...". A cualquiera le habría removido algo por dentro. A él también. "¿Por qué nunca me lo dijo a mí? ¿Por qué nunca me dijo mi padre 'oye, estoy orgulloso?'", se pregunta ahora. "Tengo buen recuerdo de él. Le quiero, pero no me ha gustado la forma de ser que ha tenido en la vida", sentencia.

Su familia, su pilar

Ahora sus prioridades son otras. Ya no se trata solo de acumular estrellas, programas o reconocimiento. "Mis pilares fundamentales ahora mismo son mi familia, generar una buena atmósfera para que mis hijos crezcan como deben crecer", asegura.

Y ahí se nota que su propia historia le ha enseñado qué quiere evitar: "No pienso decirles cómo deben pensar ni a lo que se tienen que dedicar". Quiere ser un padre presente, menos duro, menos encerrado en sí mismo. Un padre que no haga esperar a sus hijos toda una vida para saber que está orgulloso de ellos: "Me hace feliz bajar los machos y descansar. Trabajo en un negocio en el que a alguna gente se le caen los billetes y son profundamente infelices. Yo quiero disfrutar la vida. No quiero ser como mi padre. Quiero evitarlo. Quiero ser más feliz que infeliz". ■

EXCLUSIVA

Sheila, la hija de Camilo Sesto, recupera la relación con su madre

En su lucha por tratar sus adicciones,
Lourdes Ornelas es su gran apoyo

DESPUÉS de una larga etapa marcada por la incertidumbre, Sheila Devil (42) vuelve poco a poco a la vida pública con una imagen que habla por sí sola.

La hija de Camilo Sesto, a la que conocimos como Camilín antes de que decidiera cambiar su nombre por Sheila y pidiera que la trataran como mujer, salió a dar un paseo con su madre Lourdes Ornelas (66), en una estampa que confirma lo que muchos deseaban: su recuperación sigue avanzando.

Tal y como muestran estas fotografías que les ofrece SEMANA en exclusiva, madre e hija aparecen juntas y unidas a la salida de la Clínica López Ibor, donde la joven continúa su tratamiento. Una escena cargada de complicidad y serenidad que transmite una esperanzadora sensación de estabilidad.



EL APOYO DE SU MADRE HA SIDO CLAVE PARA QUE SU HIJA HAYA DADO ESTE PASO





Lourdes, ejemplo de entrega absoluta, acompañando cada paso del camino de su hija hacia la recuperación.

El verdadero punto de inflexión llegó a comienzos de este año. Tras una larga lucha y mucha insistencia por parte de su madre, su gran apoyo incondicional, Sheila tomó una decisión clave: ingresar en un centro especializado para tratar sus adicciones. Un paso valiente que marcó el inicio de un proceso de recuperación integral, tanto emocional como físico. Ese cambio también es visible en su aspecto.

En las imágenes que acompañan este reportaje, podemos ver a la joven luciendo una imagen más saludable, con algunos kilos

recuperados, dejando atrás la extrema delgadez que tanto había preocupado.

En todo este proceso, Lourdes Ornelas ha sido una figura imprescindible. Siempre firme, no se ha separado de su hija ni un solo momento desde que logró convencerla de iniciar este camino. "Es una situación difícil, es una enfermedad y yo estoy ahí acompañándola y estando cuando me necesita", ha declarado Ornelas. Un testimonio que refleja la dureza del proceso, pero también la fortaleza de un vínculo que está siendo clave en esta nueva etapa para Sheila. ■

"Me duele que mi madre no conozca a mi hijo Cairo, pero más me duele que no haya estado en el momento del embarazo, el nacimiento de mi hijo, en mi boda, momentos de mi hijo mayor..."

Isa Pantoja exige perdón mientras su madre triunfa en América

La hija de Isabel Pantoja se planta ante la cantante tras seis años sin tener respuesta por su parte:
"No voy a llamar a mi madre"

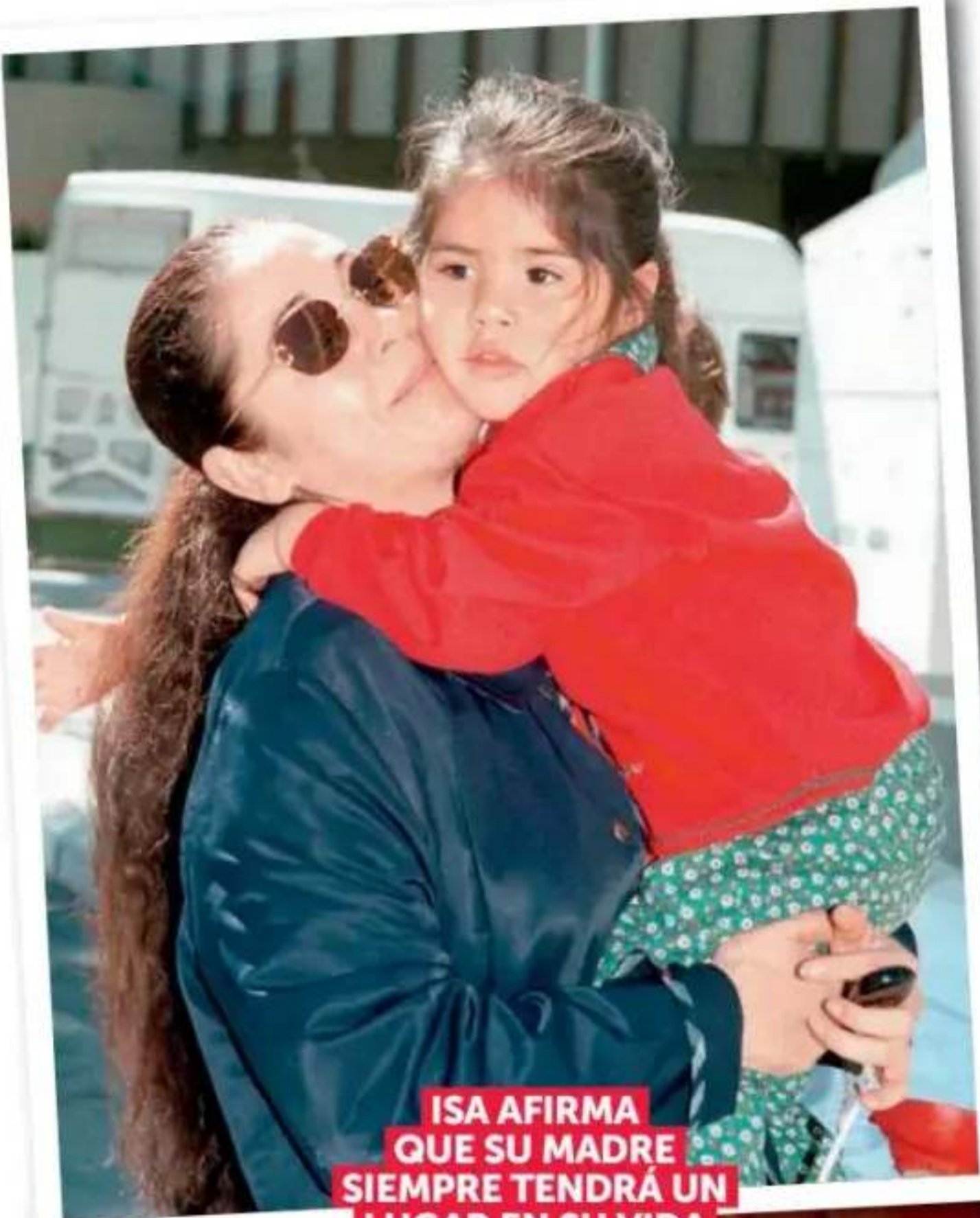
"No sé si mi madre tiene la capacidad de reconocer lo que ha hecho y la humildad de decir: Te quiero, perdona lo que ha pasado. Bastaría con eso".



POR motivos tanto personales como profesionales, Isabel Pantoja (69) tenía puestas en esta gira americana muchas expectativas, las cuales se están cumpliendo con alguna que otra piedra en el camino que va solventando. La sonrisa de felicidad con la que la tonadillera puso rumbo a América el pasado 25 de abril, junto a su inseparable hermano Agustín (61), era la mejor muestra de su inmejorable estado anímico.

Y lo cierto es que el cariño con el que fue recibida por sus fans en su primera escala, Lima (Perú), el 27 de abril, no hizo más que incrementarlo. Ni siquiera los problemas técnicos que hubo con el sonido consiguieron empañar su éxito, con el público entregado cantando con pasión sus canciones. "Desde su aparición en el escenario, la artista fue recibida con entusiasmo absoluto por los asistentes, quienes no dudaron en co-rear cada canción", aseguraban en *El Diario Uno* ▶▶▶

La cantante ha sido recibida con mucho cariño por parte de sus entregados fans tanto en Perú como en Chile, donde también ha cosechado buenas críticas



**ISA AFIRMA
QUE SU MADRE
SIEMPRE TENDRÁ UN
LUGAR EN SU VIDA**



▶▶▶ de Perú, que calificó el espectáculo de Isabel como "de primer nivel".

Aplazamiento

Pero si el éxito de crítica y público en Perú fue evidente, aún lo fue más en su siguiente actuación, el 29 de abril, en Santiago de Chile, donde oficialmente se colgó el cartel de *Sold out* (entradas agotadas), aunque hay testimonios e imágenes captadas por espectadores presentes en las que se ven bastantes huecos libres.

Y precisamente la escasa venta de entradas parece estar detrás del aplazamiento *in extremis* del concierto que la cantante iba a llevar a cabo el 3 de mayo en San Juan de Puerto Rico, que ha sido agendado para el próximo 17 de mayo con la intención de intentar lograr una mayor afluencia de público.

Pero mientras se prepara para los próximos conciertos, que tendrán lugar en Nueva York (8 de mayo) y Florida (15 de mayo), Isabel ha tenido que hacer frente a críticas y polémicas que han surgido en nuestro país y que tienen que ver con su hija, Isa Pantoja (30).

Abrazo a una fan

Por un lado, ha sido de lo más comentado el encuentro que Isabel tuvo con una fan en Perú, a la que abrazó de forma muy afectuosa y con mucha emoción asombrándose de cuánto se parecía a su hija, Isa, con la que lleva seis años sin tener contacto.

Pero, sin duda, la mayor polémica ha venido a raíz de la entrevista que la propia Isa ofreció en el programa *¡De Vier-*

nes! (Telecinco), donde dejó claro que no está dispuesta a dar el primer paso de cara a una reconciliación con su madre, como ha hecho su hermano, Kiko, con el que Isa tampoco tiene contacto.

"He sido yo la que multitud de veces he llamado a mi madre, he saltado la valla de Cantora y le he dicho públicamente que estoy aquí para ella y no me ha dado respuesta. A mí no me puede pedir mi hermano que la llame a estas alturas, porque no lo voy a hacer. No necesito que él me dé ningún empujón... Si yo quiero hablar, lo puedo hacer", asegura Isa con contundencia.

"Si me llamase mi madre, le cogería el teléfono, pero necesitaría hablar las cosas. No puedo hacer como que no ha pasado nada"

Isa asegura ser "la gran perjudicada de toda esta historia, ya que afirma haber intercedido por su hermano ante su madre cuando este hizo público sus trapos sucios en el programa *La herencia envenenada*, y ahora ellos dos se han reconciliado y ella se ha quedado sola.

La joven no puede olvidar que su madre no ha estado a su lado cuando la operaron de apendicitis y tampoco en momentos tan importantes como el parto de su hijo menor, al que la cantante no conoce. "Me duele que no conozca a Cairo, pero más me duele que no haya estado en el momento del embarazo, el nacimiento de mi hijo, en mi boda, momentos de mi hijo mayor... Me alegro por mis sobrinas, con las que ahora mi madre sí tiene contacto, pero si tiene rela-



"Siento pena por Kiko. Tiene demasiadas expectativas en esa reconciliación con mi madre y con ella nunca se sabe".

ción en un futuro con mis hijos, que sea de verdad, no para desaparecer".

Sin embargo, Isa no guarda rencor y por eso confiesa que si su madre diera el primer paso, estaría dispuesta a escucharla: "Le cogería el teléfono, pero necesitaría hablar las cosas. No puedo hacer como que no pasa nada, como ha hecho mi hermano. Y por supuesto, necesito que me pida perdón. Pero no sé si ella tiene la capacidad de reconocer lo que ha hecho y la humildad de decir: 'Te quiero, perdona lo que ha pasado'. Bastaría con eso".

Pero, a pesar de que este reencuentro con su madre sería un sueño hecho realidad, la joven no cree que vaya a ocurrir. Eso sí, Isa alberga la esperanza de tener un acercamiento con su her-

"María del Monte me está dando confianza, amor y seguridad. Es mi primera relación adulta, sana y natural"

mano, del que teme que pueda salir malparado por haber puesto muchas ilusiones en su reconciliación con su madre: "Siento pena por Kiko, por la situación en la que está, básicamente porque tiene demasiadas expectativas en esa reconciliación con mi madre y con ella nunca se sabe", asegura Isa.

María del Monte

Una complicada situación materno-filial a la que mucho nos tememos no habrá ayu-

dado hacer pública la estu-penda relación actual que Isa mantiene con su madrina, la cantante María del Monte (64), junto a la que la pudimos ver en Semana Santa.

Esta circunstancia a buen seguro no habrá gustado a Isabel Pantoja, que no tiene relación con María desde que rompieron su amistad hace años. "Por desgracia, con María no hemos podido tener una relación de ahijada y madrina durante muchos años, pero ahora estamos teniendo mucho más contacto. Me está dando confianza, amor y seguridad. Con ella no hay misterio, si la quiero ver, cojo el coche y voy; si la quiero llamar, la llamo. Para mí, María, a la que llamo Nana, es una persona muy importante y quiero que lo sea para mis niños.

Espero que ya que yo no pude disfrutar de ella, mis hijos sí lo puedan hacer... Es mi primera relación adulta sana, natural y con la intención de que sea duradera. Estoy acostumbrada a que la gente esté en mi vida y luego se vaya y con ella no quiero eso, la quiero cuidar mucho".

Pero Isa aclara que Isabel Pantoja no debe tener celos por esta relación con María, ya que, pase lo que pase, su madre siempre va a tener un sitio privilegiado en su corazón: "El espacio que ella tiene en mi vida no se lo quita nadie. Mi madre es el punto de partida de todo, de mi vida, de mi felicidad y nunca será reemplazado ni por María ni por Dulce ni por nadie", concluye Isa muy emocionada. ■



La soberana volvió a mostrar su lado más cercano con un grupo de mujeres gitanas

La soberana aplaudió la actuación de Sonia Cortés y Basilio Escámez.



Presumiendo de su mechón de canas.

La Reina Letizia se arranca por palmas



La Reina degustó un buen café de puchero.

UN CAFÉ GITANO Y UN SELFIE

Una simpática foto con el personal de la Fundación Secretariado Gitano, cuya labor la Reina apoya desde 2008.



La Reina Letizia (53) recuperó un conjunto blanco de Mango con sandalias bicolor de Sézane.

LA Reina Letizia ya nos tiene acostumbrados a ver su lado más espontáneo, siempre a su manera. Y así lo ha vuelto a demostrar durante un encuentro con mujeres gitanas, en el madrileño barrio de Vallecas, donde incluso se arrancó por palmas al son de la guitarra.

La soberana se desplazó a la Fundación Secretariado Gitano para conocer de cerca los avances en educación e inclusión laboral. Un interesante diálogo, con Letizia liderando el debate junto a varias mujeres, desde una vendedora ambulante a una maestra. Más tarde compartió un tradicional café de pu-

chero y asistió a una actuación especial de flamenco.

Canción flamenca

De ello se ocuparon dos empleados de la Fundación: Sonia Cortés, acompañada a la guitarra por Basilio Escámez, quienes interpretaron su canción "Sin Miedo a la Libertad".

La Reina Letizia siguió el compás con las palmas, sonriente y relajada, y luego saludó a los artistas. Demostró que tiene ritmo, aunque no se lanzó a bailar, como alguien le pidió. Eso sí, es una maestra de la comunicación.

Fotos: Robert Smith y Casa de Su Majestad el Rey.

VIAJE OFICIAL



Melania y Camilla, dos grandes mujeres, dos estilos

La primera dama de Estados Unidos y la reina de Inglaterra protagonizaron un duelo de elegancia en un tenso momento



Melania Trump, con un conjunto de Ralph Lauren y un sombrero de paja de Eric Javits; y la reina Camilla, de Fiona Clare y con una pamelita de Philip Treacy.

El rey Carlos III y su esposa fueron recibidos en la Casa Blanca justo tras el atentado sufrido por el presidente Trump

EL primer viaje oficial a Estados Unidos de los reyes Carlos y Camilla de Inglaterra ha dado muchísimo de sí. Y es que se producía justo después de un nuevo atentado al presidente Donald Trump y los ánimos estaban revueltos en el país.

Pese a todo, los anfitriones hicieron gala de su diplomacia y se observó una buena sintonía, especialmente entre la primera dama y la soberana, quienes dieron una lección de elegancia en todas sus formas.

Diseñadores favoritos

Desde el recibimiento en la Casa Blanca hasta la cena de gala, Melania Trump y la reina Camilla echaron el resto. Tienen 56 y casi 79 años respectivamente, y por lógica, su estilo es muy diferente, pero cada una cumplió con sobresaliente.

La soberana se llevó una maleta llena de estrenos de sus modistas favoritas, Fiona Clare y Anna Valentine, y joyas históricas. Una fue un broche de diamantes con las banderas de ambos países, que le regalaron a la reina Isabel II durante su visita a Estados Unidos en 1957.

Melania Trump, por su parte, derrochó glamour con un espectacular Dior rosa para el banquete, y también promocionó la moda americana con looks de Ralph Lauren y Adam Lippes.

Y a todo esto, ni rastro del príncipe Harry y Meghan Markle, aunque residen en California. En los cuatro días de visita, los duques de Sussex no fueron invitados a ningún evento. Una humillación con la que se dejaba claro que ya no pertenecen a la Familia Real británica. ■



El surrealista secuestro de Quini, un mito del fútbol español

El 1 de marzo de 1981 el entonces futbolista del Barcelona fue raptado a punta de pistola por dos mecánicos y un electricista en paro, en una gasolinera de la Ciudad Condal



Mari Nieves, la mujer del futbolista, fue la primera en abrazarle tras el rescate.

DOS mecánicos, un electricista y la gran estrella del fútbol en la España de la época. Y no es el comienzo de un chiste malo. Los cuatro fueron los protagonistas del secuestro que conmocionó a nuestro país hace ahora 45 años, pero que al margen de la tragedia tuvo tintes ciertamente rocambolescos, más propios del guión de una película de Berlanga. La realidad supera a la ficción en el caso del secuestro del entonces futbolista del Fútbol Club Barcelona Enrique Castro Quini, el 1 de marzo de 1981.

Un hombre de buen carácter, tranquilo, hogareño, muy apreciado por sus rivales, que junto a sus dotes de goleador, habían ▶▶▶

EL DÍA DE SU LIBERACIÓN, MUCHO MÁS DELGADO, ATENDIÓ A LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN



SEMANA



Hijo de los de Fürstberg
Rubertus, el príncipe cantante



Últimas fotos
Bárbara Rey: Todo a punto

EL DRAMA DE QUINI

(AMPLIA INFORMACIÓN EN ESTE NUMERO)

PÁGINAS ESPECIALES
TELE SEMANA

CONMOCIÓN EN TODA ESPAÑA

El secuestro de Quini tuvo en vilo a todo el país los 25 días que duró el cautiverio. Un drama que trascendió del ámbito deportivo y fue portada de todos los medios, incluida la revista SEMANA, que le dedicó una amplia cobertura.

►►► convertido al asturiano en uno de los futbolistas más queridos en la España de los años 80. Por ello su secuestro, con todo lo que conlleva ser futbolista antes y ahora, paralizó el país.

Los ingredientes del caso son tan jugosos que se ha convertido en una miniserie para Movistar Plus+ titulada, *Por cien millones*.

En la gasolinera

El día del secuestro, Quini había sido la estrella del partido que enfrentó al Barça contra el Hércules, en el que había marcado dos goles y afianzado su puesto como máximo goleador de la liga. Del Nou Camp se dirigió a su casa, vio la televisión y desde allí se fue al aeropuerto del Prat para recoger a su mujer, Mari Nieves, y a sus dos hijos, que regresaban de Gijón.

Los secuestradores subieron a Quini a su coche, pero como era automático no sabían arrancarlo y lo hizo el futbolista

Antes de llegar al aeropuerto hizo una parada para repostar gasolina y fue entonces cuando dos hombres armados le encañonaron y le obligaron a subir a su propio coche, un Ford Granada, mientras un tercero les seguía en una furgoneta. Ya el comienzo tuvo tintes surrealistas porque el vehículo era automático, algo no demasiado habitual entonces, y el propio futbolista tuvo que decirles a los secuestradores cómo arrancarlo. A la altura del mercado de Les Corts le pusieron una capucha y le



EL ZULO DONDE ESTUVO 25 DÍAS

El espacio en el que los secuestradores tuvieron al futbolista era un minúsculo habitáculo en el sótano de un taller de motos, húmedo y sin ventilación, al que se accedía a través de una trampilla bajando las escalerillas.

introdujeron en un cajón que llevaban en la furgoneta, dejando abandonado su coche. De allí siguieron en un trayecto de algo más de dos horas hasta Zaragoza.

Saltan las alarmas

Mientras tanto, su mujer y sus hijos seguían en el aeropuerto, pero tras casi una hora de espera decidieron ir a casa. Al llegar, Mari Nieves vio la bolsa de deporte y, muy preocupada por no te-

ner noticias de él, llamó a José Ramón Alexanco, su compañero de equipo que vivía en el mismo edificio, al club y a la policía. En ese momento saltaron todas las alarmas en la comisaría de Via Laietana.

La tarde siguiente al secuestro, en el domicilio de Quini sonó el teléfono. Intervenido con una orden judicial, la llamada saltó en la comisaría. Solo con aquella primera conversación los

policías ya pudieron descartar definitivamente la pista terrorista (ETA estaba en esos años muy activa) y comprobar que el hombre que hablaba, no podía disimular su acento aragonés. Y no sólo eso. Inmediatamente llegaron a la conclusión de que no eran profesionales, ya que no tenían ninguna prisa por colgar: "El interlocutor de los secuestradores llamaba todos los días a la misma hora y se tiraba hasta 20 mi-



A su llegada a Barcelona, tras ser liberado, el futbolista fue recibido por el entonces presidente del Barça, José Luis Núñez.



Una multitud esperó al futbolista a las puertas de la comisaria de Via Laietana, en el centro de la Ciudad Condal, y le cantaron el 'Asturias patria querida'.

nutos hablando... era de chiste", contó tiempo después uno de los policías que intervino en la operación. Las conversaciones con la mujer de Quini oscilaban entre la angustia y el absurdo, llegando a decirle que el futbolista comía mucho y que se estaban quedando sin dinero para bocadillos.

Control de las cabinas

Desde Telefónica se aseguró que podían localizar las llamadas, lo que proporcionó otra de las escenas surrealistas de esta historia, con el dispositivo policial pudiendo interceptar a cualquier ciudadano que estuviera hablando por teléfono en una cabina en Barcelona a la misma hora que lo hacían los secuestradores. En una de esas llamadas, la esposa de Quini recibió órdenes precisas. En una cabina de Hospitalet ▶▶▶

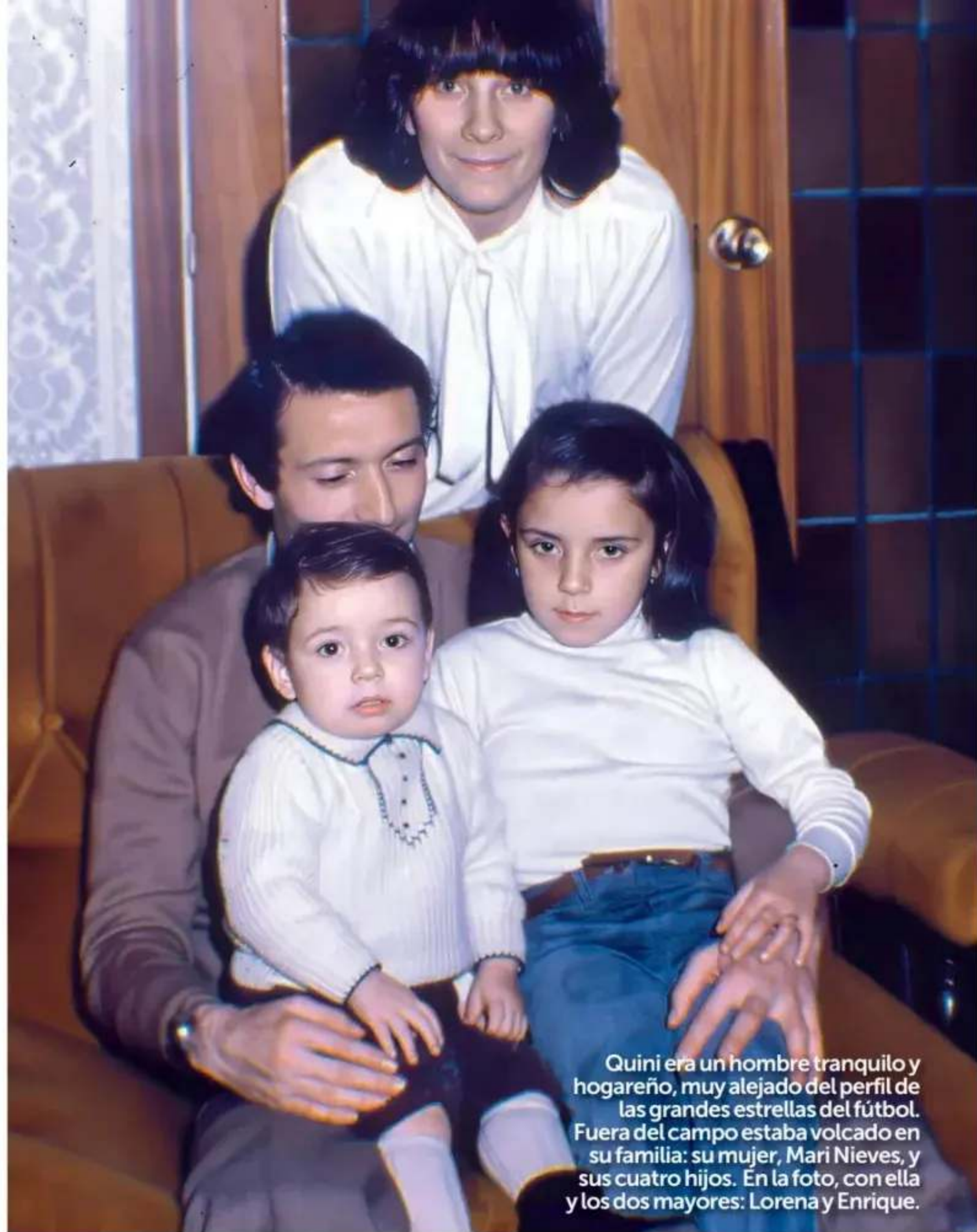
►►► había una carta escrita por el propio futbolista asegurando que se encontraba bien y que los captores querían 70 millones de pesetas. Más tarde pedirían 100.

Tras varios intentos fallidos en los que los secuestradores no se presentaban a recoger el dinero, llegó el día definitivo. Un plan ideado por la policía, que los raptos aceptaron. El plan era ingresarles el rescate en una cuenta bancaria en Suiza. Sería la empresa de relojes Omega quien depositaria el dinero, con la excusa de un pago que debía hacer al club en concepto publicitario. Las autoridades suizas aceptaron monitorizar la cuenta una vez que se realizó un ingreso cebo de un millón de pesetas como "gesto de buena voluntad" para verificar que Quini seguía vivo.

Banco en Suiza

El día elegido fue el 25 de marzo. Uno de los secuestradores se presentó en la sucursal del Credit Suisse en Berna para retirar el dinero. El dispositivo policial, con agentes españoles y suizos haciéndose pasar por taxistas, permitió atraparlo en el momento que intentaba cobrar el cheque. El joven se derumbó inmediatamente y les confesó dónde estaba el secuestrado.

Ese mismo día por la tarde policías de Zaragoza y Barcelona localizaron el garaje del número 13 de la calle Jerónimo Vicens de la capital maña, donde estaba encerrado Quini. A las diez de la noche, en el mismo momento en el que por televisión se retransmitía el partido entre las selecciones de Inglaterra y España, de una patada derribaron la puerta y allí encontraron a uno de los secuestradores batiendo un huevo. Sin oponer resistencia, les señaló la trampilla



Quini era un hombre tranquilo y hogareño, muy alejado del perfil de las grandes estrellas del fútbol. Fuera del campo estaba volcado en su familia: su mujer, Mari Nieves, y sus cuatro hijos. En la foto, con ella y los dos mayores: Lorena y Enrique.

por la que accedieron a las escaleras que llevaron al zulo en el que estaba Quini.

El futbolista escuchó ruidos y gritos: "Creí que venían a matarme", reconoció después. Entonces, cogió el colchón para cubrirse el cuerpo y vio entrar a un joven rubio que no había visto en todos los días de cautiverio: "Tranquilo, soy policía", le dijo. El futbolista, preso del miedo y la tensión, se puso a llorar. Por fin era liberado tras 25 días de cautiverio, en buen estado, aunque más delgado.

Tras la confesión de uno de los secuestradores, la policía fue al garaje de Zaragoza, donde en un zulo estaba Quini

Inmediatamente lo llevaron a la Jefatura Superior de Zaragoza, donde un médico comprobó que no tenía ningún problema de salud, y partieron rumbo a Barcelona. Una multitud les aguardaba

a las puertas de la comisaría, quienes al ver llegar al futbolista se arrancaron a cantar el 'Asturias patria querida'.

Las sospechas iniciales de los policías eran ciertas, ya que los secuestradores, Fernando, Víctor y Eduardo, eran tres jóvenes desempleados de Zaragoza en una situación límite. No tenían antecedentes, no se relacionaban con delincuentes, pasaban desapercibidos... Eran absolutamente normales, por ello resultó complicado seguirles la pista: "Pensaron



La mujer del futbolista fue la que atendió todos los días por teléfono la llamada de los secuestradores y siguió las instrucciones de la policía. "Mi padre logró perdonarles, algo que mi madre nunca consiguió", han dicho recientemente sus hijos recordando el secuestro.

en folclóricas, famosos... Su fuente de información eran las revistas del corazón. Bajaron varios futbolistas y se quedaron con Quini", afirmó uno de los policías.

El día del secuestro, tras dormir varias noches al raso en el monte, los tres se armaron de valor y con dos pistolas oxidadas materializaron el secuestro de Enrique Castro Quini.

Condena y perdón

Los tres fueron condenados a diez años y un día de prisión, en enero de 1983. El juicio estableció, además, una indemnización de 5 millones de pesetas para el jugador.

Quini siempre habló bien de sus secuestradores. Pidió el perdón para ellos durante el juicio y renunció por escrito a la indemnización de 5 millones recogida en la sentencia.

"Logró perdonarles, algo que mi madre nunca consiguió", han asegurado ahora sus hijos, quienes también afirmaron: "No le gustaba hablar del secuestro. Fue muy reservado con el tema, porque quería pasar página y dejar aparcado un momento muy complicado de su vida para él. Siempre decía que no le habían tratado tan mal. Le daban periódicos y revistas atrasadas para leer, le pasaban la comida por una trampa... El día que lo liberaron fue el que más miedo pasó de todos".

Enrique Castro Quini falleció a los 68 años el 27 de enero de 2018 de un infarto, mientras conducía su coche por una céntrica calle de Gijón. Seguía siendo uno de los grandes mitos del fútbol de nuestro país.

.....

Sonia Montero

"No le gustaba hablar del secuestro porque quería pasar página. Decía que le habían tratado bien", aseguran sus hijos



UNA LEYENDA DEL FÚTBOL ESPAÑOL

Quini, al que cariñosamente llamaban 'El brujo', fue uno de los grandes delanteros del fútbol español (consiguió cinco pichichis) y referente para las nuevas generaciones, como Xavi Hernández o Villa, con quienes aparece en la foto en la presentación del documental sobre su vida 'El brujo frente al espejo', en 2012.

ASÍ HEMOS CAMBIADO...

FAMOSA desde la cuna, Lolita Flores, hija mayor de Lola Flores y Antonio González 'El Pescaílla', ha tenido una vida personal tan intensa como lo es su larga trayectoria profesional. Su apellido le abrió las puertas del mundo artístico, debutando como cantante en 1975, con solo 17 años, pero a lo largo del tiempo ha desarrollado también una interesante carrera en la interpretación (ganó el Goya como Actriz Revelación por *Rencor*, en 2002) y ahora triunfa en televisión como jurado de *Tu cara me suena*, sin dejar ni el cine ni el teatro. Su enlace con el argentino Guillermo Furiase, en 1983, fue una de las bodas del año, con la iglesia colapsada, compitiendo en expectación con la de Isabel Pantoja con Paquirri, casualmente su ex y exmarido de su amiga Carmen Ordóñez. Con Furiase tuvo dos hijos, Elena (38), que ya le ha dado dos nietos, y Guillermo (32). Después estuvo cinco años casada con el actor cubano Pablo Durán, de quien se separó en 2005. Ahora, Lolita, que cumplirá 68 años el 6 de mayo, disfruta de su soltería y de su papel de abuela pero sin dejar de trabajar.

Lolita

25 años



18 años



45 años



60 años



67 años

Una sección del departamento de Documentación.

www.semana.es
SEMANA

DIRECTOR: Jorge Borrajo.

REDACTORA JEFE: Marta Bolonio.

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

MAQUETACIÓN Y TRATAMIENTO DE IMAGEN: Guadalupe Escalona (Jefa 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: Rotocobri 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: Serafín 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 Stelmazewski.
Av. Diagonal, 189. 08018 Barcelona.
Teléfono: 93 415 73 74.

SEMANA es miembro de la Asociación de Revistas de Información **CONTROL**

ARI Asociada a la Federación Internacional de la Presse Periódique (FIPP)

SEMANA TAMBIÉN EN:
ORBY **K+** **zinio**
www.orby.es www.kioskoyras.com www.zinio.com

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

ARTURO ALBA

LA CIENCIA DEL REJUVENECIMIENTO

RETINOIDE EXTREMO



TRIPLE SISTEMA RETINOIDE
RENOVACIÓN FORZADA

CORRIGE ARRUGAS PROFUNDAS · MEJORA LA FLACIDEZ
REFINA LA TEXTURA · REDUCE MANCHAS