



**EXCLUSIVA**

## CONTINÚA LA PREOCUPACIÓN POR TITA THYSSEN

Borja viaja de urgencia tras un contratiempo



## PAULA ECHEVARRÍA Y DAVID BUSTAMANTE

Unos padres orgullosos de su hija

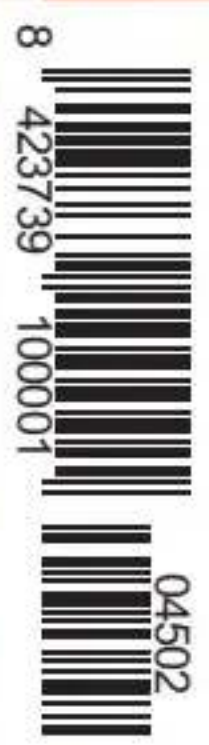


# La batalla de Kate para vencer su cáncer

Por primera vez conocemos la rutina diaria de una princesa: qué come, qué ejercicio hace y qué horarios cumple para seguir con su recuperación

## ISABEL PANTOJA Y SU HIJA:

todos los detalles de su reconciliación



Memoria: 7,90€. Bélgica: 5,80€. Francia: 6,50€. Reino Unido: 6,50€. Italia: 5,50€. Luxemburgo: 6,50€. Portugal: 6,50€. Suiza: 9,00€.

# 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.

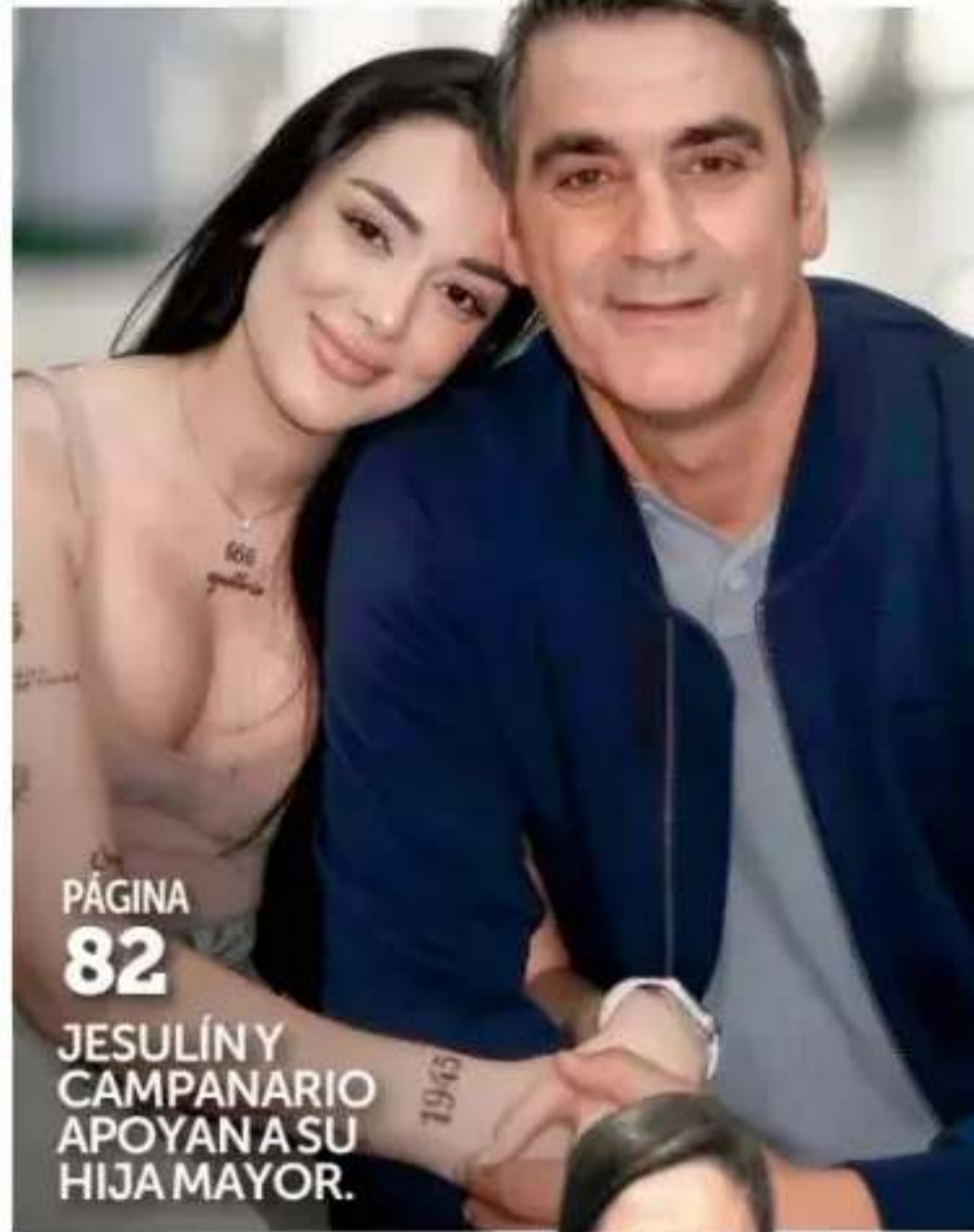
## ¡9 RECETAS CADA SEMANA EN TU REVISTA!\*

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



PÁGINA  
**16**

**ROSALÍA SE DA UN BAÑO DE MASAS EN SEVILLA.**



PÁGINA  
**82**

**JESULÍN Y CAMPANARIO APOYAN A SU HIJA MAYOR.**

y además no  
te pierdas...



Fascículo 61

\*no disponible en el formato  
POCKET ni EDICIÓN ESPECIAL



- 4 Leonor,** a punto de licenciarse.
- 6 Kate Middleton** modifica sus hábitos para vencer su cáncer.
- 10 Borja Thyssen** pendiente de su madre.
- 14 Mbappé y Ester Expósito,** de cena por Madrid.
- 18 Paula Echevarría y David Bustamante,** el equipo perfecto.
- 20 Belén Rueda:** "Estoy harta de que me digan que soy fuerte y valiente".
- 22 Georgina Rodríguez** se adelanta al verano con el posado más sexy.
- 30 Gala MET,** los mejores looks.
- 38 Elisabeth Reynés:** "Quiero traer a España la corona de Miss Mundo".

- 42 Andrés Koi:** "El amor es para mí una gran fuente de inspiración".
- 66 Daniel Chong:** "Pedro Sánchez me dijo que había visto muchas mochilas mías en La Moncloa".
- 70 Mar Flores** brilla en la gran fiesta del año.
- 78 Isa Pantoja,** sobre su acercamiento a su madre: "No me puedo morir sin abrazarla".
- 84 Lydia Lozano** se refugia en lo cotidiano.
- 86 Paco Arango y Begoña Aguilera,** boda solidaria.
- 92 El dolor de la duquesa de Alba** por la muerte de Jesús Aguirre.
- 98 Así hemos cambiado:** Máxima de Holanda.

**PÁGINA 88**  
**PREMIOS PLATINO 2026**



NUEVAS FOTOS

# La Princesa Leonor, a punto de licenciarse

La heredera apura sus últimas semanas en el ejército antes de incorporarse a la universidad

Leonor (20), a los pies del avión que iba a pilotar poco después.





La heredera, preparada para pilotar un avión reactor F-5 en la base aérea de Talavera la Real (Badajoz).

**PILOTO DE AVIÓN DE COMBATE**



Saludando al coronel jefe, Daniel Fernández, tras el vuelo de instrucción.



**DENTRO DEL REACTOR**

La Princesa, en la cabina de un reactor Eurofighter (C.16) en la base aérea de Los Llanos (Albacete).

**L**O más seguro es que este sea uno de los últimos vuelos de la Princesa Leonor. Porque sí, la heredera enfila ya las últimas semanas dentro de la Academia del Aire y, por ende, también está a punto de culminar sus tres años de formación militar. ¡Cómo ha pasado el tiempo! La primogénita de los Reyes Felipe y Letizia está casi lista para licenciarse y dejar atrás su etapa como soldado para iniciar otra como joven universitaria.

La Casa Real ha compartido estas nuevas fotografías, que son el testimonio de un momento único para

**Leonor, a lo Top Gun casco en mano y satisfecha tras el vuelo.**

ella. En ellas vemos a la Princesa realizando diferentes ejercicios, tanto en la Base Aérea de Los Llanos (Albacete) como en la Base Aérea de Talavera la Real (Badajoz).

**Sin miedo a volar**

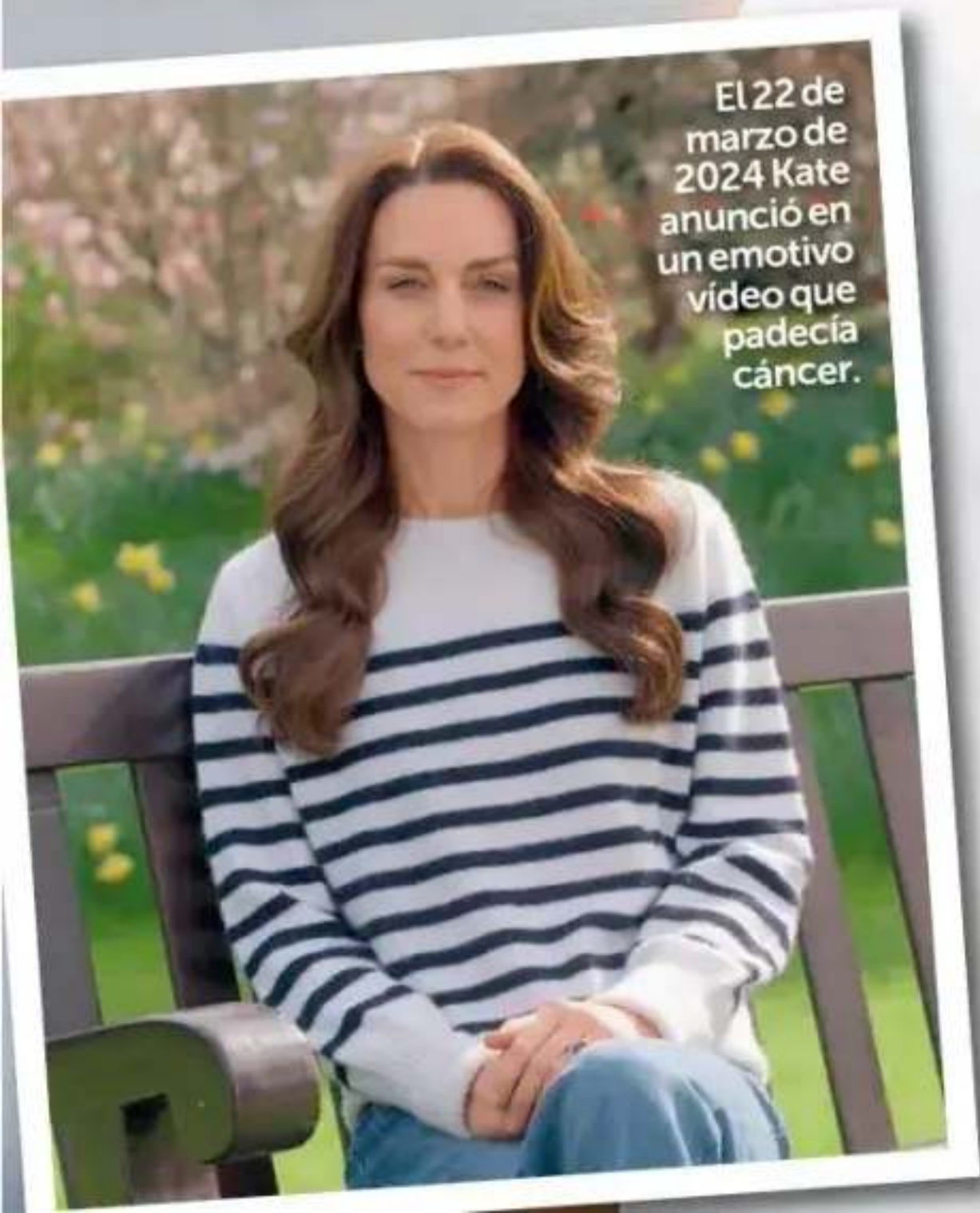
En Los Llanos, Leonor y sus compañeros comprobaron el funcionamiento de los reactores Eurofighter (C.16) y disfrutaron de una exhibición aérea y una visita a los hangares. En Talavera la Real, la Princesa pudo volar en un avión reactor F-5, junto a un instructor del Ala 23. Recordemos que ella había realizado previamente otros dos vuelos, pero en solitario.

El próximo mes de julio la Princesa Leonor habrá completado sus tres cursos en el ejército, en Tierra, Mar y Aire. Y en septiembre comenzará el Grado de Ciencias Políticas en la Universidad Carlos III de Madrid. Eso sí, terminada su *mili*, ya sin uniforme.

Fotos: Casa de S.M. el Rey.

# **Kate Middleton** modifica sus hábitos de vida para vencer su cáncer

La princesa de Gales Kate ha reforzado un régimen de bienestar que combina ejercicio, contacto con la naturaleza y hábitos domésticos muy estructurados



El 22 de marzo de 2024 Kate anunció en un emotivo vídeo que padecía cáncer.





Una tierna imagen de los príncipes de Gales con sus tres hijos: George, Charlotte y Louis, en un entorno campestre.

**D**URANTE meses, el silencio de Kate Middleton fue interpretado como un misterio. Su ausencia de la vida pública, tras una intervención abdominal anunciada con escuetos detalles, alimentó una tormenta que creció lejos de los canales oficiales: las redes sociales. Allí, en un terreno fértil para la especulación y los rumores, comenzaron a circular versiones cada vez más inquietantes, muchas de ellas directamente falsas (lo que se llama *fake news*).

Se habló de crisis matrimonial, de supuestas infidelidades del príncipe Guillermo, de una posible separación e incluso de teorías conspirativas que cuestio-

naban la veracidad de las imágenes oficiales difundidas por el Palacio de Kensington.

### El aire libre es casi una extensión de su personalidad y de su estrategia de recuperación. La princesa hace "baños de bosque"

Fuentes cercanas al entorno de los príncipes de Gales describen aquellos meses como un periodo "profundamente angustioso", no por la cobertura de los medios tradicionales, sino por las informaciones falsas procedentes de voces anónimas

que se publicaban en las redes sociales.

Mientras tanto, de puertas adentro, la realidad era mucho más delicada. Kate no solo se recuperaba de una cirugía, sino que había recibido un diagnóstico de cáncer que decidió mantener en estricta privacidad durante las primeras semanas. La prioridad, según su círculo más cercano, era doble: iniciar el tratamiento sin el escrutinio público y, sobre todo, proteger a sus tres hijos: George, Charlotte y Louis.

La decisión de guardar silencio no fue sencilla. Pero "querían controlar los tiempos", aseguran fuentes conocedoras de la situación, "especialmente en lo relativo a cómo y cuándo ▶▶▶



### TRABAJO Y FAMILIA

La princesa se ha tomado muy en serio su recuperación. Se ha ido incorporando a la agenda oficial de forma progresiva, priorizando el descanso, su familia, el disfrute de las cosas sencillas y de la naturaleza para encontrar la paz en mente y cuerpo. Guillermo y Kate acaban de festejar con sus hijos su 15º aniversario de boda.

Kate reapareció por primera vez en público en medio de su tratamiento el 15 de junio de 2024, en el desfile del Trooping the Colour.

►►► explicárselo a los niños". Ese momento llegó en la intimidad del hogar.

Kate y Guillermo optaron por una conversación directa, adaptada a la edad de cada uno de sus hijos. Según ha trascendido, el objetivo fue transmitir serenidad dentro de la gravedad, explicando que la enfermedad requeriría tratamiento, pero sin generar una alarma innecesaria.

Y una vez que sus hijos ya eran conocedores de la situación, llegó el momento de decírselo al resto del mundo a través de un mensaje en vídeo. La intervención, sobria y cuidadosamente elaborada, permitió frenar la espiral de desinformación y situar el foco en la realidad:

### Para aliviar el estrés, practica tenis, carrera suave y yoga. También procura acostarse pronto y no consume alcohol

el inicio de un tratamiento oncológico y la necesidad de afrontarlo en un entorno de privacidad.

### Cambios de rutinas

Y ese fue el punto de inflexión para el inicio de su recuperación física y, sobre todo, emocional. Desde entonces, la vida de Kate Middleton ha experimentado una transformación profunda.

Sin renunciar completamente a sus compromisos institucionales, el día a día se ha reorganizado en torno a su recuperación, incorporando hábitos que priorizan el bienestar físico y emocional.

Superada la fase más crítica y ya con el diagnóstico y la posterior remisión hechos públicos, la princesa ha ido construyendo una nueva rutina marcada por una cuidadosa gestión de su energía y de su salud física y mental.

A sus habituales deberes como madre de tres niños en edad escolar se suman unos compromisos institucionales crecientes dentro de una monarquía reducida, lo que la obliga a preparar su cuerpo y su mente para

soportar agendas intensas, actos multitudinarios y exposición global.

### Deporte a primera hora

Para sostener ese ritmo, Kate ha reforzado un régimen de bienestar que combina ejercicio, contacto con la naturaleza y hábitos domésticos muy estructurados.

Desde primera hora del día Kate reserva tiempo para el deporte: tenis, carrera suave y entrenamiento de fuerza forman parte de una rutina pensada para mantenerse en forma sin forzar en exceso. El yoga ocupa un lugar destacado; ya lo era de antes, pero sigue siendo una herramienta clave para aliviar el estrés.



Hace unos días la princesa acudió a una de las tradicionales fiestas en el jardín del palacio de Buckingham. Lucía un bonito diseño de lunares de Self-Portrait.

El aire libre es casi una extensión de su personalidad y de su estrategia de recuperación. Paseos largos por el campo con Guillermo y los niños, "baños de bosque" —esas caminatas lentas por entornos arbolados que le permiten desconectar— y la natación en aguas frías forman parte de un catálogo de recursos que ella misma ha descrito como esenciales para "sentirse viva" y encontrar equilibrio.

De hecho, con la llegada del buen tiempo, nadar en aguas abiertas es otra de las pasiones de Kate. Como comentó una vez: "Personalmente, me encanta nadar en aguas frías. Y cuanto más frías, mejor". Esto aporta grandes beneficios para gestionar el estrés y mejorar el estado de ánimo.

Según los expertos, darse un chapuzón en agua fría ayuda a mitigar el estrés, a la vez que desencadena la liberación de neurotransmisores como la dopamina y la serotonina, lo que produce una sensación de bienestar después de nadar.

### Disciplina cotidiana

En casa, la nueva normalidad pasa también por una disciplina muy concreta. Han cambiado algunos horarios, por ejemplo, las cenas suelen ser antes de las siete, y la alimentación saludable se ha convertido en prioridad absoluta. Según nos indican, en Forest Lodge (la residencia oficial de los príncipes de Gales) se ha instalado una dieta basada en productos frescos, con especial presencia de frutas, verduras y alimentos ricos en nutrientes, orientada a reforzar el organismo durante el tratamiento del cáncer. Kate se ha implicado personalmente en la cocina, donde le gusta pre-

parar platos sencillos y nutritivos para toda la familia. Aunque cuenta con ayuda, quienes la conocen señalan que conserva el espíritu de la joven de clase media que cocinaba para los suyos mucho antes de ser princesa.

El descanso es otro pilar. Kate procura acostarse siempre a la misma hora, en torno a las 22:30, para asegurar un sueño reparador y mantener estables sus niveles de energía, algo crucial tras una experiencia oncológica. También ha reducido notablemente el consumo de alcohol, una decisión que ha explicado como parte de su compromiso con el cuidado de su salud después del cáncer. "Desde mi diagnóstico,

### Kate trata de buscar el equilibrio entre su papel como princesa, su maternidad y la necesidad de cuidarse a sí misma

no he bebido mucho alcohol. Es algo que debo tener mucho más en cuenta ahora", ha señalado la princesa.

Las imágenes que la pareja comparte ocasionalmente en redes —como la foto familiar tumbados en la hierba con sus hijos y sus perros, tomada en unas vacaciones en Cornwall— refuerzan esa idea de vida sencilla y al aire libre como contrapeso a la presión de la agenda oficial. Y aunque sigue participando en actos de alto perfil y asumiendo un papel central junto a Guillermo, Kate insiste en encontrar "el equilibrio adecuado" entre su papel como princesa de Gales, su maternidad y la necesidad, incuestionable, de cuidarse a sí misma. ■

EXCLUSIVA

# Borja Thyssen regresa a Sant Feliu por un contratiempo en la recuperación de su madre

Junto a sus dos hermanas, Carmen y Sabina, está muy pendiente del estado de salud de su progenitora, que se recupera en casa bajo vigilancia médica

**L**A salud de Tita Thyssen (83) sigue generando preocupación entre sus hijos. Tras permanecer ingresada una semana en la clínica Teknon de Barcelona recibió el alta para recuperarse en su casa de 'Mas Mañanas' en la Costa Brava, donde se encuentra las 24 horas del día bajo vigilancia médica.

Sus tres hijos están pendientes de su recuperación, pero también deben continuar sus vidas en la medida de lo posible. Borja, junto a su mujer, Blanca Cuesta, y sus hijos en Madrid; y Car-

### Los tres hijos de Tita Thyssen y Blanca Cuesta se están mostrando muy unidos en estos complicados momentos

men y Sabina con sus estudios. Por ello, una vez que vieron que la baronesa estaba estabilizada y perfectamente atendida en su casa, pudieron retomar la rutina.

#### Otro viaje

Borja regresó a Madrid, pero dos días después, ante un contratiempo en la evolución de la recuperación de su madre, tuvo que regresar de urgencia a Sant Feliu. Allí permaneció sin apenas salir de la finca hasta que su madre se estabilizó de nuevo y, un par de días después, pudo regresar a Madrid. Sin embargo, sus viajes van a ser constantes hasta que vea que su evolución es la esperada.

El hijo de la baronesa ha decidido coger las riendas y ejercer el papel de cabeza de fa- ▶▶▶

Borja, con su mujer, Blanca Cuesta, y sus hermanas, Carmen y Sabina, fueron a comer a un restaurante de Sant Feliu.



**Tita Thyssen se ha instalado en su casa de la Costa Brava en una habitación medicalizada**



Carmen y Sabina, que el próximo 6 de julio cumplirán 20 años, han crecido muy unidas y ahora son el mejor apoyo la una para la otra.

►►► milia, arrojando a su madre, estando en permanente contacto con el equipo médico y tomando decisiones, a la vez que se vuelca con sus dos hermanas, que sin haber cumplido todavía los 20 años se muestran mucho más vulnerables. Borja se mueve entre la lógica preocupación, y la necesidad de ser resolutivo y afrontar cualquier contratiempo en estos delicados momentos para su progenitora.

### Salida a comer

Los fines de semana son Carmen y Sabina quienes no se separan de su lado. Carmen está estudiando Derecho en la Universidad Internacional de Cataluña en Barcelona, pero viaja a Sant Feliu para cuidar y estar pendiente de su madre.

Durante varios años distanciados, ahora los tres hermanos se han unido en torno a la baronesa dejando atrás cualquier diferencia y desencuentros del pasado.

La enfermedad de Tita ha provocado que sus hijos hayan hecho piña y también ha servido para poner de

manifiesto la magnífica sintonía entre los tres, y por extensión, de Carmen y Sabina con su cuñada, Blanca Cuesta, y con sus sobrinos.

Uno de los días que coincidieron en la casa de Sant Feliu de Guixols salieron todos a comer a un restaurante de la localidad. Durante el almuerzo se pudieron ver emotivos abrazos, que reforzaban la unión que mantienen en estos momentos de gran tensión e incertidumbre, mientras que a la salida del local, algo más relajados, se mostraron más

### Borja ha cogido las riendas y ejerce como cabeza de familia, pendiente de su madre y arrojando a sus dos hermanas

distendidos, especialmente las dos hermanas con su cuñada y con la más pequeña de los hijos de Borja y Blanca, que les acompañó durante la comida. Tras la velada regresaron rápidamente a la casa para acompañar a la baronesa.

### Saltaron las alarmas

Desde que SEMANA publicó en exclusiva la noticia de la enfermedad de Carmen Thyssen saltaron las alarmas. Fuentes de su entorno más íntimo manifestaron que había sido ingresada debido a "una neumonía muy fuerte", por la que estuvo "muy malita", aunque se recuperó y ahora sigue la evolución en su casa. Sin embargo, la información que llegó a la redacción de SEMANA sobre la salud de Carmen Thyssen cuando ingresó en la clínica Teknon, a la que fue trasladada en helicóptero, iba en otra dirección.



Durante estos días se ha podido ver la gran sintonía que hay entre Blanca Cuesta y sus cuñadas.



La enfermedad de Tita ha dejado aparcadas todas las desavenencias familiares que les distanciaron durante los pasados años.



**LOS EMOTIVOS ABRAZOS SON PRUEBA DE LA TENSIÓN QUE ESTÁN VIVIENDO**



Lo cierto es que la baronesa permanece en su casa de Sant Feliu atendida por un equipo médico. Se ha instalado una habitación medicalizada en la que está controlada las 24 horas por personal especializado para monitorizar su evolución y seguir con los tratamientos para su recuperación.

Tita Thyssen cumplió 83 años el pasado 23 de abril y ha mantenido una vida activa, con viajes, inauguración de exposiciones y control de las obras del museo Carmen Thyssen de Barcelona, que abrirá sus puertas en 2028, hasta que fue ingresada.

Fotos: Agencias



A pesar de la complicada situación que están pasando, durante la comida Borja, su mujer y sus dos hermanas intentaron relajarse.



# Mbappé y Ester Exposito se van de cena por Madrid

Ambos están intentando normalizar su romance.

El futbolista disfrutó de una romántica velada con la actriz el mismo día en el que el Real Madrid perdía contra el Barcelona, que se alzaba con la Liga

**A** PESAR de la expectación que ha creado su relación sentimental, el futbolista del Real Madrid Mbappé (27) y la actriz Ester Expósito (26) están intentando vivir su historia de amor con la mayor normalidad posible. Así, como una pareja de enamorados más, hace unos días disfrutaron de una romántica cena en un exclusivo restaurante de la capital acompañados por un grupo de amigos franceses del deportista.

Sin embargo, a pesar de la naturalidad que le quieren dar a su romance, no hay que olvidar que se trata de dos celebridades muy conocidas con numerosos fans y seguidores, algunos de los cuales les esperaban al término de la velada.

En concreto se trataba de aficionados al fútbol que esperaban ilusionados los autógrafos y fotos de su ídolo, a los que Mbappé atendió ante la atenta mirada de Ester. Como anécdota, uno de los fan apareció con una réplica de la Copa del Mundo para que el jugador estampara su firma sobre la misma, algo que provocó la sonrisa de la pareja.

### Baja en el equipo

Esta feliz y romántica jornada contrasta con la que vivió el equipo de fútbol de Mbappé, el Real Madrid, que perdió contra el FC Barcelona, que, con este triunfo, conquistó la Liga. Un importante encuentro en el que el futbolista francés, que está siendo bastante cuestionado por la afición debido a su exposición pública desde que está con Ester, fue baja de última hora.

Agencias.

El deportista está siendo bastante cuestionado por la afición blanca desde que comenzó su relación con la actriz



**MBAPPÉ ATENDIÓ A SUS FANS A LA SALIDA**



La pareja sonrió cuando un fan les acercó una réplica de la Copa del Mundo para que el jugador se la firmara.

# Rosalía se da un baño de masas en su visita a Sevilla

La cantante acudió a la ciudad donde actuaba el pasado fin de semana y mostró su lado más cercano con los fans

**P**ODRÍA haber entrado y salido deprisa del coche, protegida por su equipo y sin mirar demasiado a su alrededor. Pero no lo hizo.

Durante su estancia en Sevilla para actuar en el evento de Netflix, la artista quiso acercarse a los fans que la llevaban esperando horas en la calle y se tomó su tiempo con todos ellos.

Se hizo fotos, firmó autógrafos, escuchó lo que le decían y agradeció el cariño con una cercanía que no siempre se espera de una estrella de su tamaño.

## De tú a tú

Un día antes de convertirse en una de las grandes protagonistas de la noche hispalense, Rosalía ya había dejado una imagen muy comentada en Sevilla. La que

plasman las fotografías que les ofrece SEMANA: una chica joven que se interesaba por la vida de la gente que se le acercaba y que no tenía problemas en hablarles de tú a tú.

SEMANA ha podido saber, además, que esa misma noche la cantante catalana disfrutó de la gastronomía andaluza en la taberna Casa Morales, uno de esos lugares con sabor antiguo donde Sevilla se entiende mejor. Para descansar, eligió el hotel más prestigioso, lujoso y caro

**“Fue cariñosísima con todo el mundo. No distinguía si era fan, estrella o personal del servicio”, nos cuentan**



Lució un diseño y unos colores muy andaluces en su visita a la capital hispalense.



**ESTUVO ATENTA Y  
CARIÑOSA CON  
TODOS LOS FANS  
QUE SE LE ACERCARON  
PARA CONOCERLA Y  
PEDIRLE FOTOS**



de la ciudad: el Alfonso XIII. "Fue cariñosísima con todo el mundo. No distinguía si era fan, estrella o personal del servicio. Se paró con cada una de las personas que se encontró cada vez que hizo una salida de su hotel, que no era el del resto de invitados. Hablaba con la gente, se preocupaba por sus vidas y les emplazaba a verse en

futuros conciertos. Además, se portó como una turista más, recorrió el aeropuerto de Sevilla con una bolsa de Cheetos para cogerse su vuelo regular. No es nada diva. Es una gozada compartir tiempo con ella. Nos ha enamorado más a todos", nos cuenta una persona de la organización del evento que la contrató. ■

La artista, en uno de sus mejores momentos personales y profesionales, no paraba de sonreír y saludar.



**BESOS Y  
ABRAZOS:  
LA IMAGEN  
PERFECTA  
DE DOS EX**

La actriz (48) y el cantante (44) se saludaron así de cariñosos. Paula llevaba un traje de Bimani 13 y su hija, un vestido de Marciano.

# Paula Echevarría y David Bustamante, el equipo perfecto

La pareja, que lleva 9 años separada, mantiene una excelente relación por su hija Daniella. Su sintonía es evidente



**DANI:  
SU VÍNCULO  
INDESTRUCTIBLE**



**E**STOS gestos entre Paula Echevarría y David Bustamante valen por mil palabras. Porque donde alguna vez hubo fricciones, que provocaron su separación en 2017, tras 11 años de matrimonio, ahora hay lágrimas, sí, pero de emoción y orgullo por su hija en común.

Daniella, que cumplirá la mayoría de edad el próximo 17 de agosto, acaba de celebrar su graduación del Bachillerato y allí han estado en primera fila sus padres, unidos, divertidos y demostrando cómo se comporta una pareja que, aunque ya no esté junta, sigue queriéndose y respetándose.

Cada uno ha rehecho su vida: Paula con Miguel Torres, con quien ha tenido un hijo, Miguel, de 5 años; y David con Yana Olina.

## "Tus papis orgullosos"

Nada más verse, Paula Echevarría y David Bustamante se fundieron en un fuerte abrazo, se dieron besos y

hasta entrelazaron sus manos. A su lado, Dani, como la llaman, estaba feliz.

Paula compartió este mensaje: "Se cierra una etapa muy importante de tu vida para dar paso a otra que espero y deseo que sea aún mejor. ¡Tus papis estamos MUY orgullosos de ti! Enhorabuena, mi amor!". ■

# Belén Rueda: "Estoy harta de que me llamen fuerte y valiente"

La actriz habla del duelo, del miedo y de su vida actual. Una vida que ha aprendido a construir conviviendo con las pérdidas. Entre ellas, la muerte de su hija.

**A** Belén Rueda (61) la han llamado muchas veces fuerte. Demasiadas. Como si la fortaleza fuera una coraza infinita. Como si el dolor, por repetirse, doliera menos. Frente a Aimar Brezos en *La noche de Aimar*, la actriz se permite desmontar esa imagen y hablar desde un lugar distinto: el de una mujer que ha vivido pérdidas irreparables, que ha trabajado cuando el cuerpo le pedía detenerse, que ha visto de cerca el machismo de toda una generación y que hoy reivindica una libertad muy sencilla: dedicar su tiempo a quien quiere y cuando quiere.

**¿Te da miedo perder el equilibrio?**

(Sonríe) Estoy intentando desterrar el miedo de mi vida.

**¿La reina del terror está intentando desterrar el miedo de su vida?**

Sí, porque el miedo te blo-



quea y no te deja avanzar. Y creo que, en realidad, es intentar controlar lo que va a pasar. Lo estoy trabajando.

**¿Tú has llegado a donde querías llegar?**

Creo que en principio te pones metas un poco más cortas. A los 20 años todavía tienes una incertidumbre.

Hoy en día, mucho más, no sólo profesional sino de vida. Te haces muchas preguntas: ¿De qué voy a vivir? ¿Dónde voy a vivir? ¿Con quién voy a vivir?... Con las metas hay que tener mucho cuidado, porque antes de la meta hay un camino. En ese camino ocurren muchas cosas y hay que saber escucharlas.

**De duelos que no terminan sabes bastante.**

Lo único cierto cuando nacemos es que vamos a morir. Yo con 32 años perdí a mi hija y luego mis papás desaparecieron demasiado pronto. Hay un momento en el que la vida se enreda y dices: "¡Ya! Ya no me toca más...". Tienes dos opciones: o estar enfadado con la vida todo el tiempo o intentar descubrir hacia dónde puedes dirigir eso para tener curiosidad por otras cosas. Los que no están viven en nosotros. Es nuestro recuerdo el que transforma todo.

**Se me hace muy difícil, Belén, que se le pueda perdonar a la vida la muerte de una hija tan pequeña.**

Si yo pudiera traerla no dudaría ni medio segundo. Pero no puedo. Te buscas de alguna forma alguna razón para poder entender por qué la vida es así.



**"Si yo pudiera traer a mi hija de vuelta, no dudaría ni medio segundo. Pero no la puedo traer. Al final te buscas alguna razón para poder entender por qué la vida es así", dice sobre la muerte de su hija**

**Fue duro.**

Durante muchos años me han dicho: "Eres muy fuerte y valiente". ¡Estoy hasta las narices de eso! Porque te ponen esa etiqueta y ya parece que vale todo contigo.

**¿Qué se siente cuando un directivo te dice que no tienes suficientes tetas? Es algo que a ti te dijeron.**

Me quedé sin habla. Era muy joven y era más inocente.

**¿Hoy qué le habrías dicho?**

Que le voy a denunciar y que me voy. Creo que no hay que avisar, porque entonces te viene el tsunami multiplicado por dos. Cualquier otra palabra que le dijese sería ponerme en el lugar en el que se ha puesto él.

**¿Has tenido que pasar por más momentos así?**

Pregunta a cualquier mujer de mi generación si no hay sufrido algún abuso. Ni una. Nosotras y mujeres mayores, que son las que nos abrieron el camino, hemos tenido que hacer un trabajo emocional y mental muy poderoso para poder hablar de determinadas cosas que nos habían dicho que teníamos que callar. Están saliendo cosas tremendas ahora. Me ponen los pelos de punta. Hay que tener cuidado para que eso no se diluya. Mis hijas me corrigen todo el rato y eso está bien. Ellas tienen que ser mejores que yo. ■

# Georgina Rodríguez se adelanta al verano con el posado más sexy

Después de ser una de las grandes protagonistas en la pasada Gala Met, la pareja de Cristiano Ronaldo muestra sus contundentes curvas de mujer real en biquini

**T**RAS pasearse por la alfombra roja de la Gala Met de Nueva York emulando a la Virgen de Fátima y con varios kilates de brillantes encima, Georgina Rodríguez (32) se ha despojado de todos los oropeles protagonizando el posado en biquini más espectacular. Para ello, la pareja de Cristiano Ronaldo se ha convertido en la nueva embajadora en España de la colección de baño SS26 de la firma Calzedonia.

Femenina y sensual, con diseños favorecedores de inspiración mediterránea pensados para una mujer segura de sí misma, como la propia Georgina, quien está encantada con esta nueva aventura: "Ser imagen para mí es un honor. Siempre he amado la colección de baño de Calzedonia y la llevo desde hace años", asegura.


Unos modelos que seguro le veremos lucir este verano durante sus vacaciones en el espectacular yate de la fa-

milia, recorriendo las aguas de Ibiza, la Costa Azul o Cerdeña: "Para mí el mar es libertad, energía y feminidad".

Georgina Rodríguez ha creado una sólida carrera como influencer al margen de la notoriedad de su pareja, con un reality sobre su vida, contratos publicitarios millonarios y ahora también lanzando su propia firma de ropa, con diseños funcionales sin renunciar a la sensualidad.

Fotos: Calzedonia





Georgina ha formado una familia feliz junto a Cristiano Ronaldo y sus cinco hijos.

Su imagen encarna la belleza mediterránea y a una mujer segura de sí misma

Con casi 72 millones de seguidores en Instagram, Georgina se ha convertido en una de las influencers más poderosas del mundo



**POSA CON  
LOS BIQUINIS  
MINIMAL QUE  
REALZAN SUS  
CURVAS**

La influencer y el futbolista anunciaron su compromiso el pasado verano.

## Bonnie Tyler, en coma inducido

● La famosa cantante se encuentra en coma inducido en un hospital de Lisboa tras surgir complicaciones después de una intervención quirúrgica intestinal. Aunque sus grandes éxitos fueron en los 80 y 90 Bonnie Tyler (74) ha seguido en activo.



## Sienna Miller, mamá de nuevo

● La actriz inglesa, de 44 años, ha sido madre de su tercer hijo, el segundo con su actual pareja, el actor Leo Green, de 29, con quien ya tiene una hija. Sienna Miller también es madre de una adolescente con su exnovio, el actor británico Tom Sturridge, con quien estuvo tras romper con Jude Law.



## Jennifer Lopez, espectacular mujer de rojo

● La actriz y cantante volvió a impactar convertida en una espectacular mujer de rojo en un festival de televisión. Jennifer Lopez (56) apostó por un vestido midi rojo firmado por Michael Costello, de tirantes y escote pronunciado, que se ajustaba a la silueta y lucía un drapeado frontal en la falda. Y de complemento, un pequeño bolso de Chanel.

## Vuelve Amaia Montero: "Bajé al infierno"

● Había una gran expectación por el regreso de Amaia Montero (49) a La Oreja de Van Gogh casi dos décadas después y los 15.000 fans que abarrotaron el Bizkaia Arena del BEC de Bilbao, el sábado 9 de mayo, estaban muy emocionados, aunque se vivieron algunos momentos agrídulces porque tuvo algunos problemas con su voz. Tras interpretar uno de sus temas, Amaia quiso dedicar unas palabras a todos los presentes: "Han pasado muchas vidas dentro de estos años. Estar hoy aquí con vosotros es muchísimo más que un concierto. Hubo

momentos en los que pensé que nunca volvería a pisar un escenario. Estaba perdida, totalmente perdida, hasta el punto de no reconocirme. Bajé al mismísimo infierno y no es una forma de hablar". Y, mientras el público aplaudía, Amaia añadió: "Con mis cicatrices, después de luchar mucho, aquí estoy. Estamos aquí porque la vida tiene una manera muy extraña de sorprendernos. Y entonces entiendes que hay lugares a los que uno pertenece para siempre", dijo la cantante donostiarra, que lució un ajustado mono de color rosa fucsia.

## Eugenia Martínez de Irujo: nueva colección

● La hija de la duquesa de Alba siempre ha sido una apasionada del diseño y ya ha realizado varias colecciones, de joyas, de vajilla, de ropa y ahora ha presentado su nuevo proyecto. Eugenia (56) ha creado la línea *Felicità*, junto a la firma francesa Antik Batik, con 22 piezas bordadas con sus dibujos florales, plasmados en forma de bordados en faldas, vestidos, blusones y chalecos.



## Natalie Portman espera su tercer hijo

● La actriz de *El cisne negro* espera su tercer hijo, el primero junto a su actual pareja, el productor musical francés Tanguy Destable, conocido artísticamente como Tepr. Natalie Portman (44) tiene dos hijos de su matrimonio con el bailarín Benjamin Millepied.



## Muere Ted Turner, ex de Jane Fonda y creador de la CNN

● El magnate de los medios falleció el pasado 6 de mayo a los 87 años. Ted Turner fundó la cadena CNN y se casó tres veces, la última de ella con la actriz Jane Fonda, desde 1991 hasta 2001. "Él irrumpió en mi vida como un pirata romántico", ha dicho la actriz para despedirse de él.



## Jesse Williams y Alejandra Onieva, boda y bebé

● La pareja de actores ha dado la campanada. Jesse Williams (44) y Alejandra Onieva (32), hermana de Íñigo Onieva, han confirmado que ya se han dado el 'sí, quiero' en una ceremonia íntima, en Estados Unidos, y que están esperando su primer hijo en común. La pareja se conoció hace un año en el rodaje de una serie. El actor de *Anatomía de Grey* está divorciado y es padre de dos hijos. La cuñada de Tamara Falcó estuvo saliendo anteriormente con el también actor Sebastian Stan.

# MARE NOSTRUM

## FUENGIROLA

CON LAS ENERGÍAS DE



### El Festival Mare Nostrum Fuengirola presenta su cartel

● La Costa del Sol se prepara para la 11ª edición de Marenostrum Fuengirola, el gran ciclo de conciertos que reunirá a más de 100 artistas nacionales e internacionales, entre ellos El último de la fila, La oreja de Van Gogh, Aitana, Pablo Alborán, Sting... En la imagen, Juana Borsani, CEO de la agencia de comunicación Borsania; Ana Terradillos, Ana Mula, alcaldesa de Fuengirola; Juanma Castaño, Ángeles Blanco y Cruz Sánchez de Lara el día de la presentación del cartel.



### Sonsoles Ónega, pregonera de San Isidro

● La presentadora de *Y ahora Sonsoles* (Antena 3) ha sido la encargada de leer el pregón que da el pistoletazo a las fiestas de San Isidro, de Madrid. "Madrid es una ciudad que acoge sin condiciones", dijo Sonsoles Ónega, desde el balcón del Ayuntamiento donde estuvo acompañada por su familia, su novio, Juan; y el alcalde de Madrid, José Luis Martínez Almeida.

## CUMPLEN AÑOS



**57** CATE BLANCHETT  
14-5-1969



**65** CRISTINA HIGUERAS  
14-5-1961



**52** LAURA PAUSINI  
16-5-1974



**73** PIERCE BROSNAN  
16-5-1953

## La Reina Letizia celebra el Día de la Cruz Roja

● La Reina Letizia viajó este año a Pamplona para el Día Mundial de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja. Una jornada especial, en la que pudo conversar con mayores en un centro de atención integral y, más tarde, entregó las Medallas de Oro de la organización. Doña Letizia se puso una chaqueta rosa de Zara y una blusa de lazada y pantalones negros de Boss.



## Rania de Jordania

se va de excursión con su estilo más natural

● Pocas veces se puede ver así de cercana a la reina Rania de Jordania. Sin tacones y con un look informal, pero del todo acorde con su compromiso. Y es que la soberana se sumó a una excursión en el campo junto a un grupo de jóvenes mujeres y hombres que impulsan la

agricultura y el turismo en la localidad jordana de Saham Al Khafarat. Todos juntos dieron un agradable paseo por el campo y compartieron un picnic cerca del río Yarmouk. Rania iba impecable con una chaqueta y pantalones cargo de Max Mara y cómodas botas de Tods.

## Carolina de Mónaco, elegancia sin renunciar a sus canas

● La princesa Carolina (69) no falla nunca al Concurso de Ramos de Flores de Mónaco, que inició su madre, la princesa Grace, hace décadas. Y una vez más presidió la cita irradiando una elegancia más allá de la edad. Carolina llevaba un vestido de seda de Erdem y sandalias de Chanel, con estampados florales, además de exquisitas joyas y su pelo lleno de canas. No hay duda de que quien tuvo, retuvo.



## Mary de Dinamarca, con la moda

● Dentro de la apretada agenda oficial de la reina Mary de Dinamarca está el fuerte apoyo a la moda. No en vano, ella es una de las soberanas con más estilo. En esta ocasión, luciendo una falda de jacquard de la línea Conscious de H&M, asistió a la cena con la que se clausuraba la Cumbre Mundial de la Moda, que tuvo lugar en la Galería Nacional de Arte de Copenhague. La reina Mary cumplió con la idea de avanzar en la moda más sostenible.



## Los reyes de Holanda, preocupados

● Guillermo y Máxima de Holanda han celebrado el Día del Recuerdo, que sirve para conmemorar el fin de la II Guerra Mundial. Los reyes han lucido su mejor sonrisa, y eso pese a saber que sus hijas mayores, las princesas Amalia y Alexia, estaban en la diana de un hombre que supuestamente preparaba un atentado. El sospechoso, de 33 años, fue detenido portando dos hachas y un cartel con estas palabras: "Baño de sangre".



Beyoncé (44), fue una de las grandes estrellas de la cita, ya que hacía diez años que no acudía a la gala del Museo Metropolitano. La cantante lució un *naked dress* con un esqueleto de diamantes, de Olivier Rousteing, sobre el que se colocó un abrigo de plumas con maxi cola.



La cantante acudió con su marido, Jay-Z, y su hija mayor, Blue Ivy Carter, que debutó en una alfombra roja a sus 14 años.



Kendall Jenner (30) hizo su particular interpretación de la Victoria Alada de Samotracia con su look de Zac Posen.



Kim Kardashian (45) llevó un diseño escultórico de los artistas Allen Jones y Whitaker Malm.



Kylie Jenner (28) lució un modelo de Schiaparelli emulando a la Venus de Milo.

## Gala Met 2026

# Los mejores looks de la alfombra roja más impactante



Madonna (67), con un diseño de Anthony Vaccarello para Yves Saint Laurent.



El cuadro *La tentación de San Antonio*, de Leonora Carrington.

La cantante de 'Like a Virgin' fue la más fiel a la temática de la gala reproduciendo con su estilismo un cuadro de la pintora surrealista Leonora Carrington

**E**S la noche más importante de la moda, según palabras de la todopoderosa Anna Wintour, anfitriona de la gala. Y un año más, la Gala Met, un evento benéfico para recaudar fondos para el Costume Institute del Museo Metropolitano de Nueva York, volvió a confirmarlo.

La gala de este 2026 comenzó envuelta en la polémica porque los patrocinadores fueron el multimillonario Jeff Bezos, propietario de Amazon, y su mujer, Lauren Sánchez, lo que provocó que muchas voces se alzaran en contra y promovieran el boicot. Muy sonada ha sido la ausencia del alcalde de la Gran Manzana, Zoran Mamić, quien rompió la tradición de sus antecesores al rechazar la invitación.

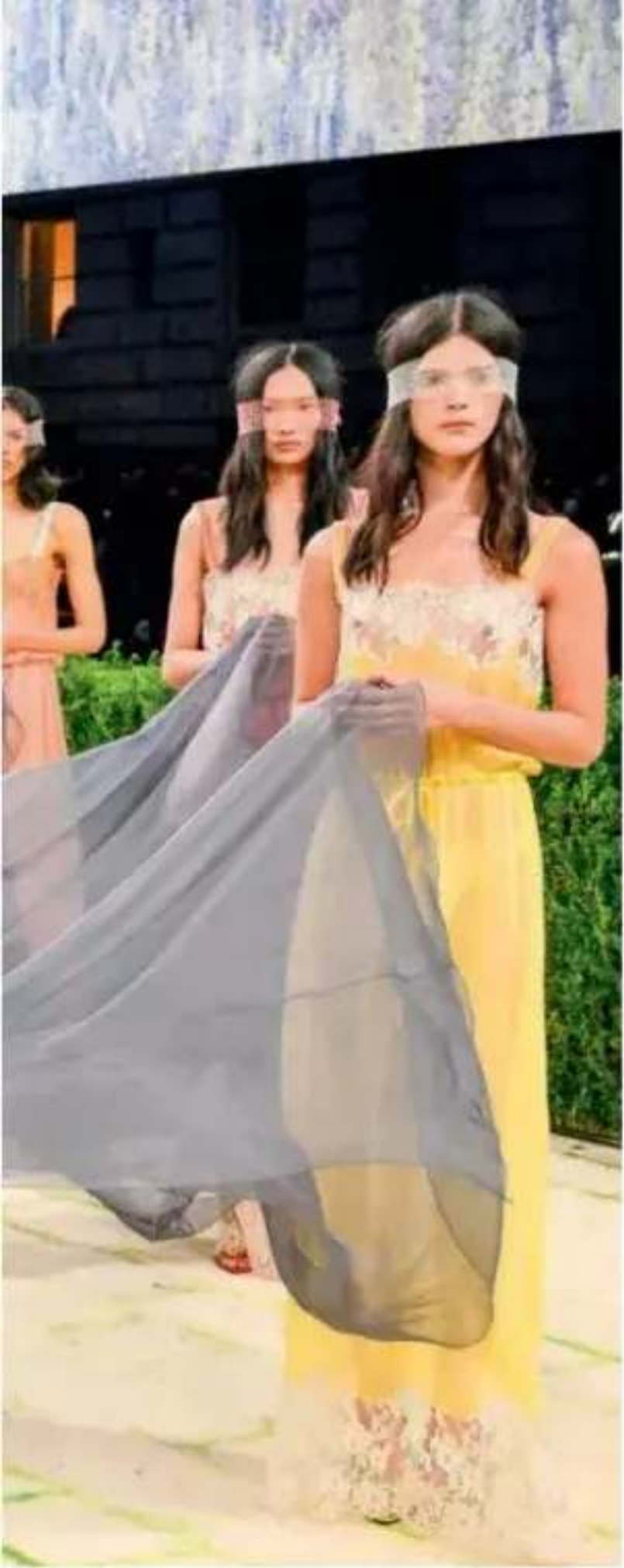
Sin embargo, la escalinata del Museo Metropolitano vol-



Heidi Klum (52) se convirtió en *La Vestal Velada*, con su escultura realizada por el maquillador Mike Marino.



Gwendoline Christie (47) apostó por una puesta en escena muy teatral, con un tocado de plumas y vestido de Giles Deacon.



La cantante Lisa (29) llevó un vestido de Robert Wun con el que imitó la postura de la danza tradicional tailandesa escaneando sus brazos en 3D.



Georgina Rodríguez (32) hizo un homenaje a la Virgen de Fátima con su vestido de Ludovic de Saint Serniny y un rosario de siete millones de euros.



Lauren Sánchez (56), mujer de Jeff Bezos, con un vestido de Schiaparelli, que hace referencia al cuadro *Madame X*, de John Singer Sargent.

vió a ser el escaparate más extravagante y fashion que podemos encontrar.

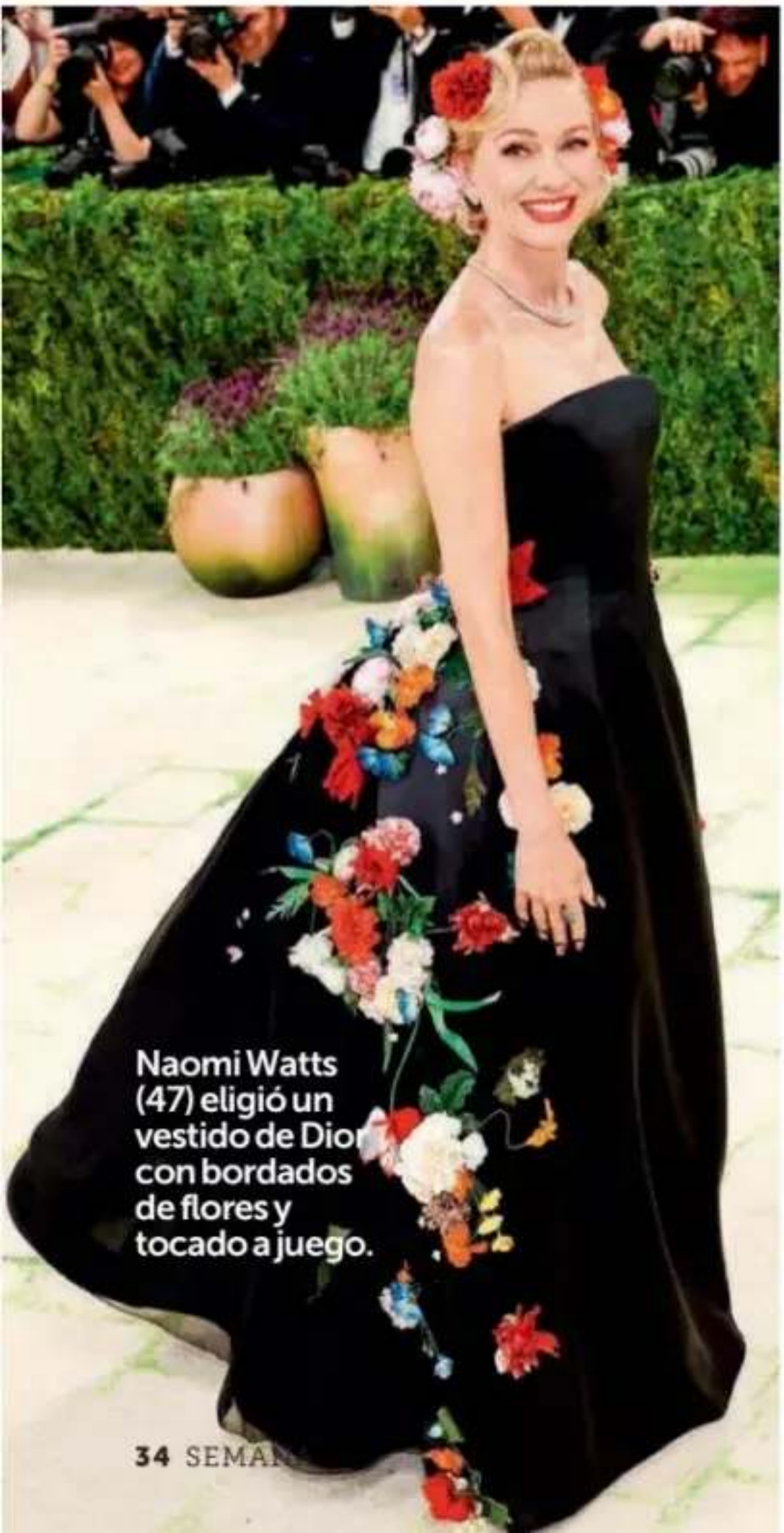
Esta edición la temática fue "La moda es arte", por ello muchos de los looks que se vieron estaban inspirados en cuadros, esculturas o incluso en instalaciones o representaciones artísticas.

Junto al regreso de Beyoncé, tras diez años ausente en la cita, la gran protagonista fue Madonna, quien llevó la temática de la gala hasta el extremo representado con su look un cuadro de la pintora Leonora Carrington.

Un año más tampoco faltó la presencia española, con una exuberante Georgina Rodríguez, y la sorpresa de Marta Ortega, presidenta no ejecutiva de Inditex y una de las mujeres más poderosas del mundo de la moda, quien hizo su debut en esta Gala Met. ■



Katy Perry (41) optó por un vestido de Stella McCartney, con máscara creada por Miodrag Guberinic.



Naomi Watts (47) eligió un vestido de Dior con bordados de flores y tocado a juego.



Margot Robbie (35) eligió un vestido de lamé dorado con una cola en cascada forrada de pétalos de flores, de Chanel.



Rihanna (38) se envolvió en diseño art decó de Maison Margiela.



Cher (79), con transparencias y corsé de cuero firmado por Burberry.



Nicole Kidman (58) se vistió de lentejuelas y plumas con un diseño de Chanel; mientras que su hija Sunday Rose (17) optó por un vestido bordado con flores de Dior.

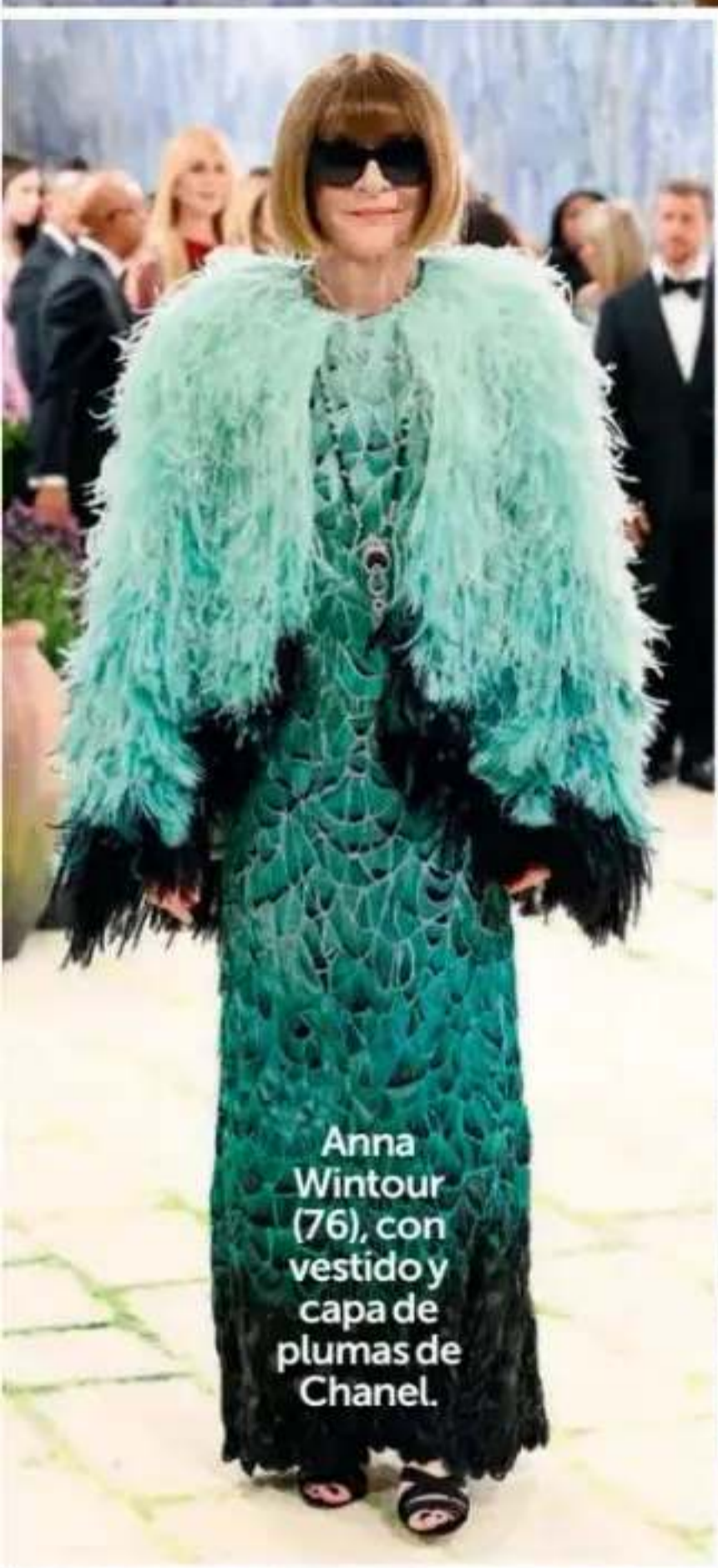


La gran sorpresa fue la presencia de Marta Ortega (42), con un vestido de la próxima colección de John Galliano para Zara, que acudió con su marido, Carlos Torretta (42).

Anna Wintour es la anfitriona de la gala Met, que este 2026 tuvo como coanfitrionas a Nicole Kidman junto con Beyoncé y la tenista Venus Williams



Bad Bunny (32) sorprendió con su transformación en un anciano, sumando 53 años, y esmoquin de Zara.



Anna Wintour (76), con vestido y capa de plumas de Chanel.



Janelle Monáe (40), con un vestido que combina tecnología y naturaleza de Christian Siriano.



Anne Hathaway (43) lució un vestido pintado a mano e inspirado en un poema de John Keats, diseñado por Michael Kors.



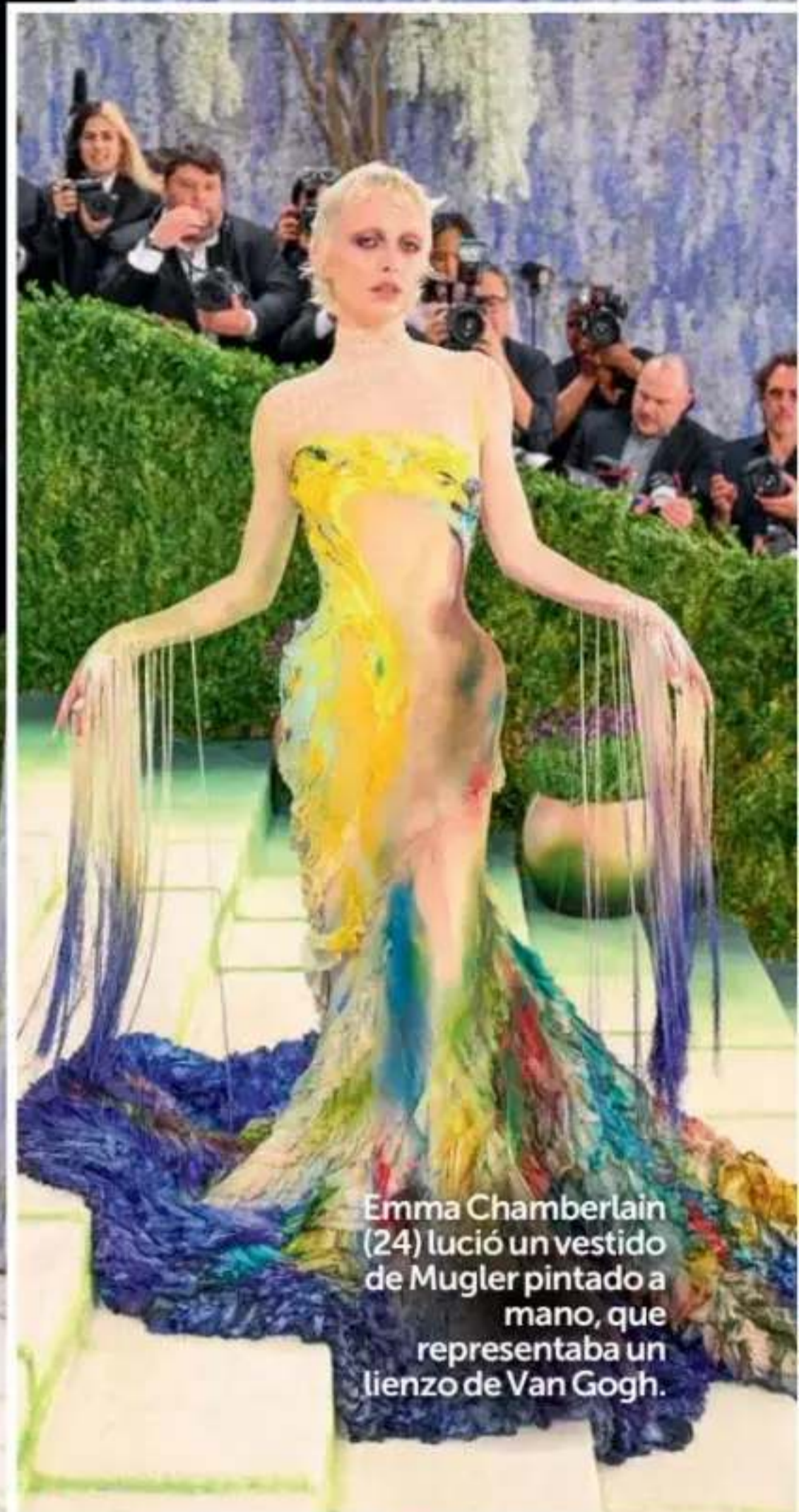
Blake Lively (38) eligió un vestido acuarela de Versace, de 2006, al que añadieron para la ocasión una cola infinita.



Hailey Bieber (29), con un vestido de YSL, protagonizado por una coraza de oro macizo, inspirado en un diseño de la casa de 1969.



Irina Shayk (40), espectacular, con un vestido de Alexander Wang, en el que se utilizaron joyas y relojes.



Emma Chamberlain (24) lució un vestido de Mugler pintado a mano, que representaba un lienzo de Van Gogh.



Venus Williams (45), con vestido de Swarovski, inspirado en el cuadro Venus Williams, Double Portrait, de Robert Pruitt.



Serena Williams (44), con un look de diosa del Olimpo de Marc Jacobs

Estudia  
Dirección  
Hotelerá, tiene  
novio desde  
hace cuatro  
años, sueña con  
formar una  
familia y está  
volcada en  
ayudar a los  
niños con  
dislexia, que ella  
también tiene



# Elisabeth Reynés: "Quiero traer a España la corona de Miss Mundo"

Nuestra flamante Miss World Spain afronta con ilusión su reinado: "Lo tengo que hacer lo mejor que pueda para demostrar que esta elección ha sido la correcta"

**T**IENE 22 años, una sonrisa que enamora y una madurez que sorprende para su edad. Elisabeth Reynolds se alzó en abril con la corona de Miss World Spain 2026 y eso significa que en agosto viajará a Vietnam para representar a nuestro país en el certamen de Miss Mundo. Toda una aventura que esta encantadora mallorquina afronta con nervios, entusiasmo y responsabilidad a partes iguales. Pero sobre todo con una idea muy clara, quiere que la corona sirva también para demostrar que no es solo una cara bonita, sino una mujer segura de sí misma y con vocación de ayudar.

**Han pasado ya casi tres semanas desde que te coronaste, ¿qué balance haces?**

No me lo terminé de creer. Pero sí que es verdad que ya tengo la cabeza más asentada. Voy entendiendo todo lo que requiere, el esfuerzo y el trabajo, y me estoy poniendo a ello a tope y viendo la experiencia.

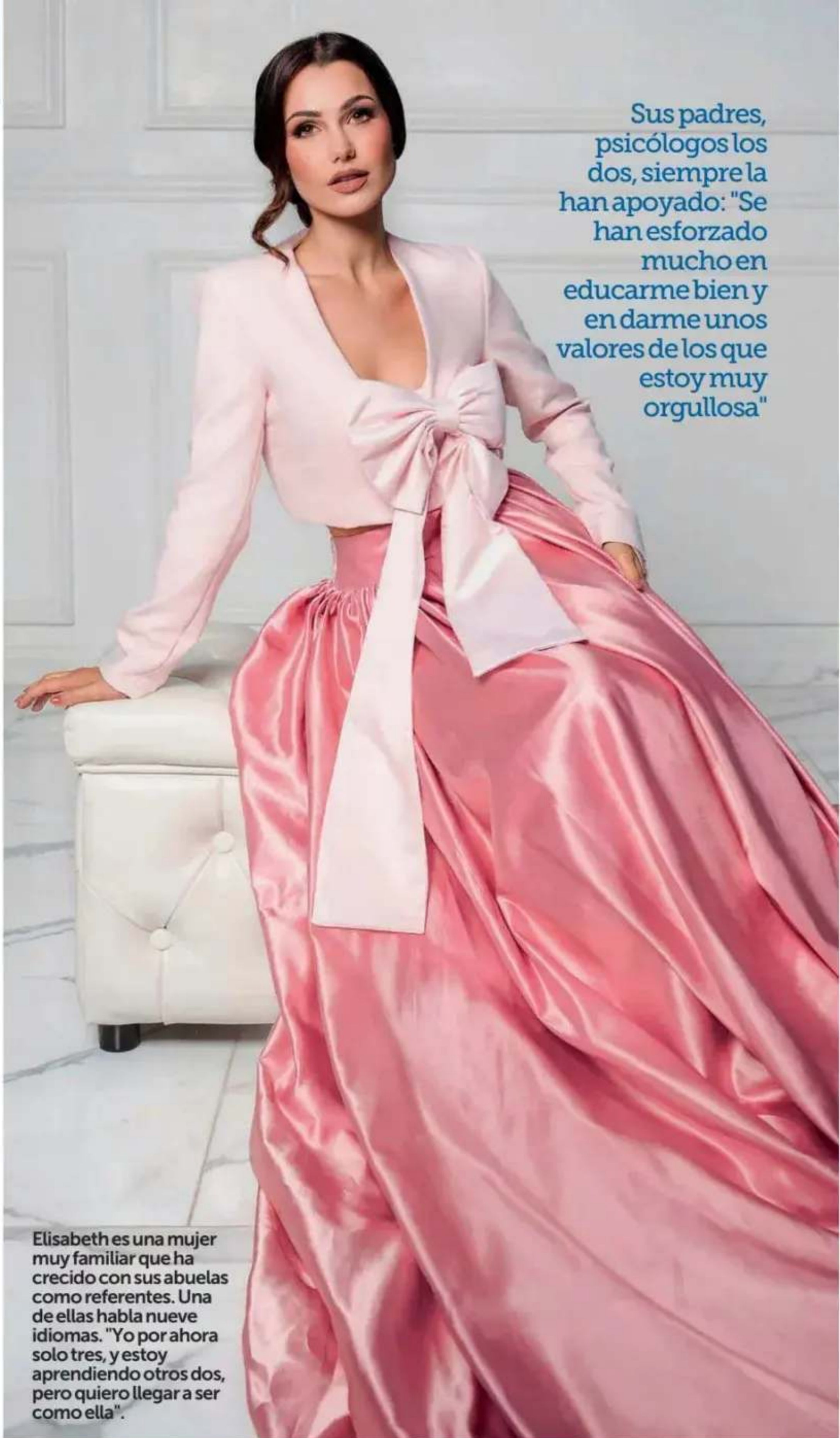
**¿Cuáles crees que son tus puntos fuertes?**

Creo que mi empatía. Siempre intento ponerme en la piel de la otra persona... Soy hija de dos psicólogos, entonces creo que eso también ayuda y que me ha marcado. Y el ser de Mallorca, de las islas, que tenemos muy arraigado lo de la hospitalidad porque es de lo que vivimos.

**Hablemos de Vietnam. ¿Hay nervios? Porque agosto está cada vez más cerca.**

Mentiría si dijese que no. Creo que los nervios son buenos y nos ponen las pilas, me recuerdan que ▶▶▶

Sus padres, psicólogos los dos, siempre la han apoyado: "Se han esforzado mucho en educarme bien y en darme unos valores de los que estoy muy orgullosa"



Elisabeth es una mujer muy familiar que ha crecido con sus abuelas como referentes. Una de ellas habla nueve idiomas. "Yo por ahora solo tres, y estoy aprendiendo otros dos, pero quiero llegar a ser como ella".

▶▶▶ tengo que esforzarme mucho, que tengo a un país al que quiero dejar en lo más alto... Y sea el que sea el resultado, yo lo que quiero es que la gente esté orgullosa de mi paso, que vea que lo he dado todo. Hay muchísima responsabilidad. Me han elegido y lo tengo que hacer lo mejor que pueda para demostrar que esa elección ha sido la correcta.

**Ahora te espera un año de reinado intenso. ¿Cómo lo afrontas?**

Con muchísimas ganas. Soy una persona a la que le encantan los retos, por eso este certamen me viene como anillo al dedo. Ayudar, estar al servicio de los demás y poder aportar algo positivo me define, es lo que más me gusta en el mundo. Y que me digan que un año entero voy a estar haciendo esto, me pone una sonrisa de oreja a oreja. Da un poco de vértigo, pero lo afronto con mucha felicidad y orgullo.

**"Siento una gran admiración por mi hermana mayor. Nos llevamos solo un año y la quiero más que a nadie en el mundo"**

**¿Y cómo lo vas a compaginar con tus estudios de Dirección Hotelera?**

Mentiría si diría que es fácil. Requerirá muchísima disciplina y trabajo y a lo mejor tendré que esforzarme un poco más que otros, pero no pasa nada porque es lo que una decide y yo me veo capaz. Y en los vuelos, en los viajes y demás, siempre encontraré mi huequito para estudiar y ponerme al día.

**Le habrás dicho a tu chico que este año se olvide de ti.**

Él es uno de mis apoyos más incondicionales. Y también es muy aventurero. Vivimos juntos y lo tengo ahí ayudándome a grabar contenido, en el tema físico para prepararme para las pruebas de deporte... Es verdad que estaremos un poco más distanciados algunas veces, pero otras no vamos a perder ese hilo y ese amor que nos tenemos. Tengo también una familia que me apoya desde el minuto uno incondicionalmente y eso no suele verse. Estoy muy agradecida por todo y por apoyarme y unirse a todas mis aventuras y a mis locuras.

**¿Tienes hermanos?**

Una hermana mayor y uno menor. Mi hermanito es mi mayor fan y le encanta que yo salga con la corona. Y por mi hermana, que es una de las mejores biotecnólogas del mundo, una admiración increíble, y no puedo pedir una mejor compañera de vida. Nos llevamos año y medio, hemos estado toda la vida juntas y es como mi gemela. La quiero más que a nadie en el mundo y que esté orgullosa de mí es superimportante, porque yo siempre he estado muy orgullosa de ella.

**¿Cuáles son tus planes profesionales y personales?**

Lo primero, sentirme realizada con lo que he hecho. Y sobre todo quiero irme a dormir feliz y con la conciencia tranquila. También formar una familia, porque para mí es importante dejar un legado. Y en cuanto al trabajo, estoy abierta, pero tengo claro que, haga lo que haga, que tenga un impacto positivo, que ayude.

**LA MÁS GUAPA DE ESPAÑA**

Partía como favorita entre las 35 candidatas, pero ella no se lo terminaba de creer: "Yo solo quería disfrutar de la experiencia, ser fiel a mí misma y conocer a las mujeres que tenía a mi lado porque siempre hay mucho que aprender de las personas que te rodean".





"La dislexia no se cura y es algo con lo que uno convive, pero los disléxicos no somos menos inteligentes que los demás, solo somos diferentes", explica

**De hecho, teníais un proyecto social en el concurso.**

De salud mental y protección de los mares. Pero ahora estoy enfocada en otro proyecto mas personal, que es la dislexia, que padezco desde que nací. Es algo con lo que uno convive y creo que se debería entender a nivel educativo. Dar a los niños las herramientas necesarias para que no sea un impedimento, porque no somos menos inteligentes, simplemente somos diferentes. También soy embajadora de DISFAM, que es una asociación muy potente a nivel nacional y en Iberoamérica, con familias con hijos con dislexia, y con la que colaboro en un proyecto precioso.

**Si ahora pudieras encontrarte con la Elisabeth niña y le contases todo lo que te ha pasado estos meses, ¿qué crees que diría?**

Primero fliparía un poco, pero después creo que me diría que es muy fuerte y que todo lo que se propone, con esfuerzo, lo consigue. Me emociona pensar en la niña que era y en la que me he convertido, tan distintas, pero con los mismos valores.

**En septiembre, si ganas en Vietnam, hablamos, ¿vale?**

Cruzo los dedos. Espero que sí. Me voy a esforzar para que suceda y quiero traer a España la segunda corona que se merece.

.....  
*Raquel Martínez*

*Fotógrafo: Manuel González*

*Maquillaje: Sabrina Casavieja*

*Peluquería: Alberto Casablanca*

*Vestuario: Alexis Santana*

*Asistente de fotografía:*

*Athenea González*

*Agradecimientos: Estudio Creativo*

*Vigonarte / Coordinación: José Toré*

*para Nuestra Belleza España Org*

# Andrés Koi:

## "El amor es para mí una gran fuente de inspiración"

El excomponente del grupo Dvicio nos habla sobre las trabas que se ha encontrado en su andadura en solitario, y su amor por su familia y su pareja, la actriz Begoña Vargas

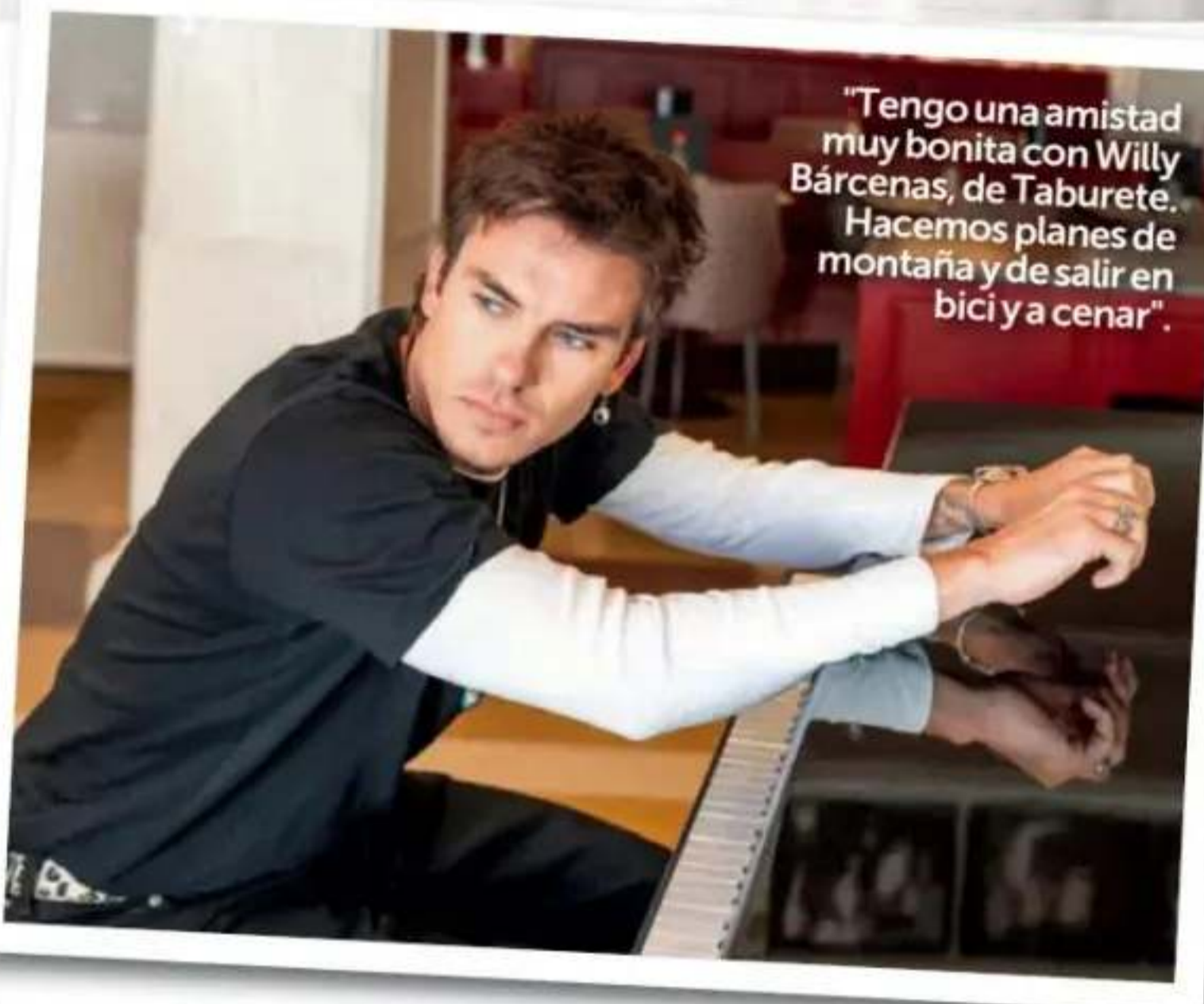
**E**NTRE sus seguidores se encuentran Mar Flores, Kiko Rivera y Alejandro Sanz. Personalidades diversas a las que les gusta la música de este chico de hipnóticos ojos claros, llamado Andrés Ceballos (33), que tras triunfar con el grupo Dvicio, se lanzó en solitario bajo el nombre artístico de Andrés Koi, emprendiendo un camino que no ha sido fácil, como refleja su nuevo disco, el segundo en solitario, *Sol de invierno*.

SEMANA compartió con Andrés una agradable charla en la que habló sin tapujos del lado oscuro de la industria musical, de las amistades reales, de su amor por su familia en general, por sus abuelos en particular y por su pareja, la actriz Begoña Vargas.

**¿Sol de invierno es un canto a la esperanza?**

Sí, refleja el proceso que he vivido buscando el motivo de sacar este disco, en el que me daba cuenta de que necesitaba focalizarme en la esperanza y en que siempre sale el sol y vuelve a calentarnos.

**El tema Choque de planetas lo has compuesto con Willy**



"Tengo una amistad muy bonita con Willy Bárcenas, de Taburete. Hacemos planes de montaña y de salir en bici y a cenar".

**"En la industria discográfica hay cantidad de gente falsa. Cuando me separé de Dvicio, la mayoría miró para otro lado"**

**Bárcenas, de Taburete. ¿Cómo es trabajar juntos?**

Tenemos una amistad muy bonita. Hacemos planes de montaña, de salir en bici, a cenar... y compartimos el amor por la música. En este tema, queríamos hablar de la cantidad de gente falsa que hay en esta industria y

lo bonito que es encontrar a una persona real.

**¿Eso piensas de la industria discográfica?**

Sí, hay muchos intereses... Cuando me separé de Dvicio, la mayoría miró para otro lado y tener colegas como Willy es el motivo principal por el que seguimos en la música.

**¿Ha sido difícil el camino?**

Sí, los últimos tres años han sido complicados por pasar de estar en una banda a, de algún modo, volver a empezar.

**¿Por qué elegiste Andrés Koi como nombre artístico?**

Por la historia de mi familia. Soy hijo de inmigrantes: mi madre es de Brasil, mi padre, de Argentina y Koi es el acrónimo de *Kid of Inmigrants*.

**¿Siempre quisiste ser músico?**

Desde niño. Yo no me daba cuenta, pero mi madre sí vio que tenía facilidad para los instrumentos. Le pedí una guitarra y me fui enamorando de la música y encontrando amigos, diversión y una forma

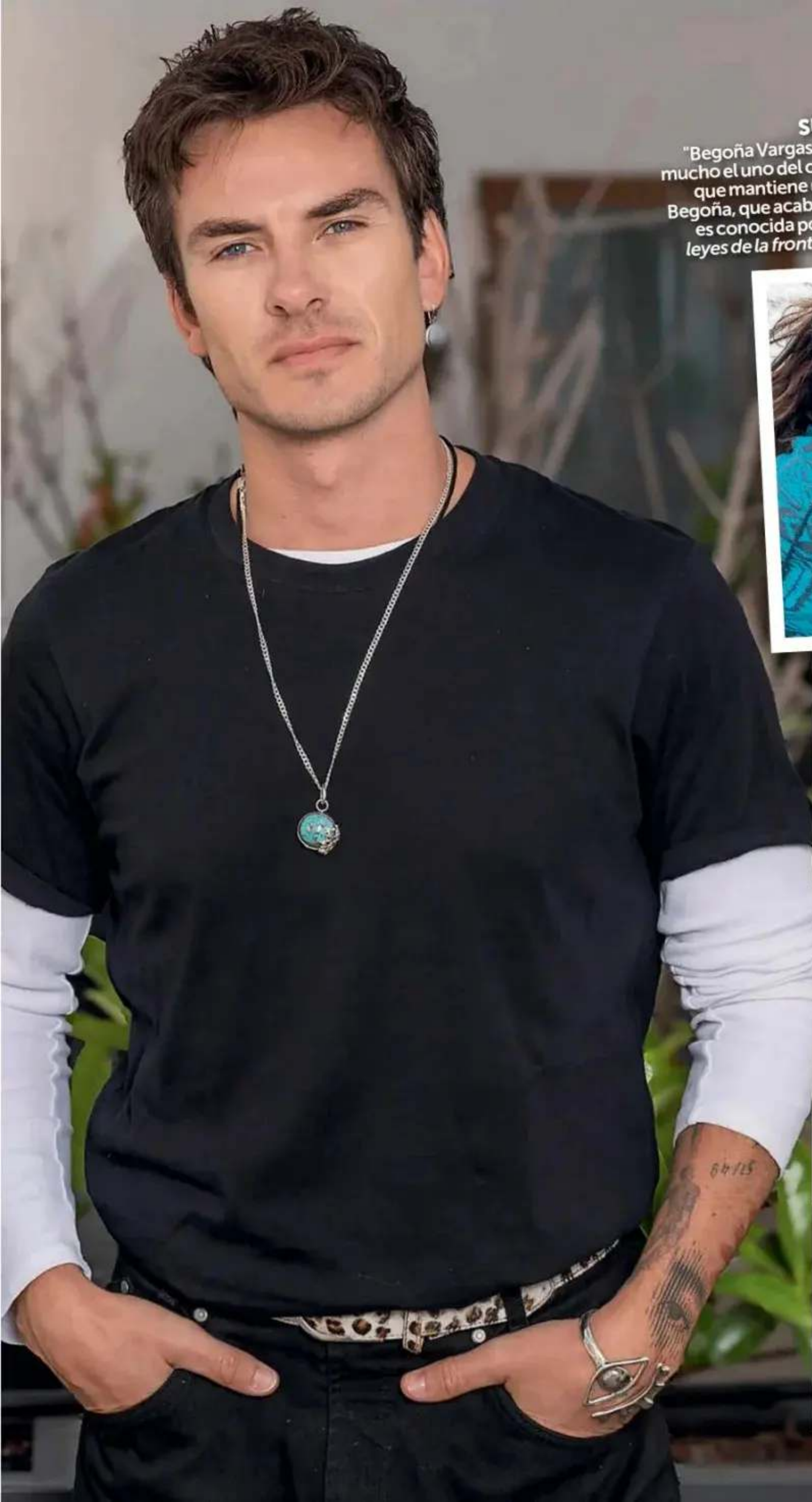
de vivir y de expresarme a través de mi trabajo.

**¿Te insistieron tus padres en que estudiaras?**

Hasta segundo de Bachillerato y Selectividad. Luego, hice dos años de Publicidad y Relaciones Públicas, pero no lo terminé. Ese año escribí mi primer disco y seguí a mi corazón.

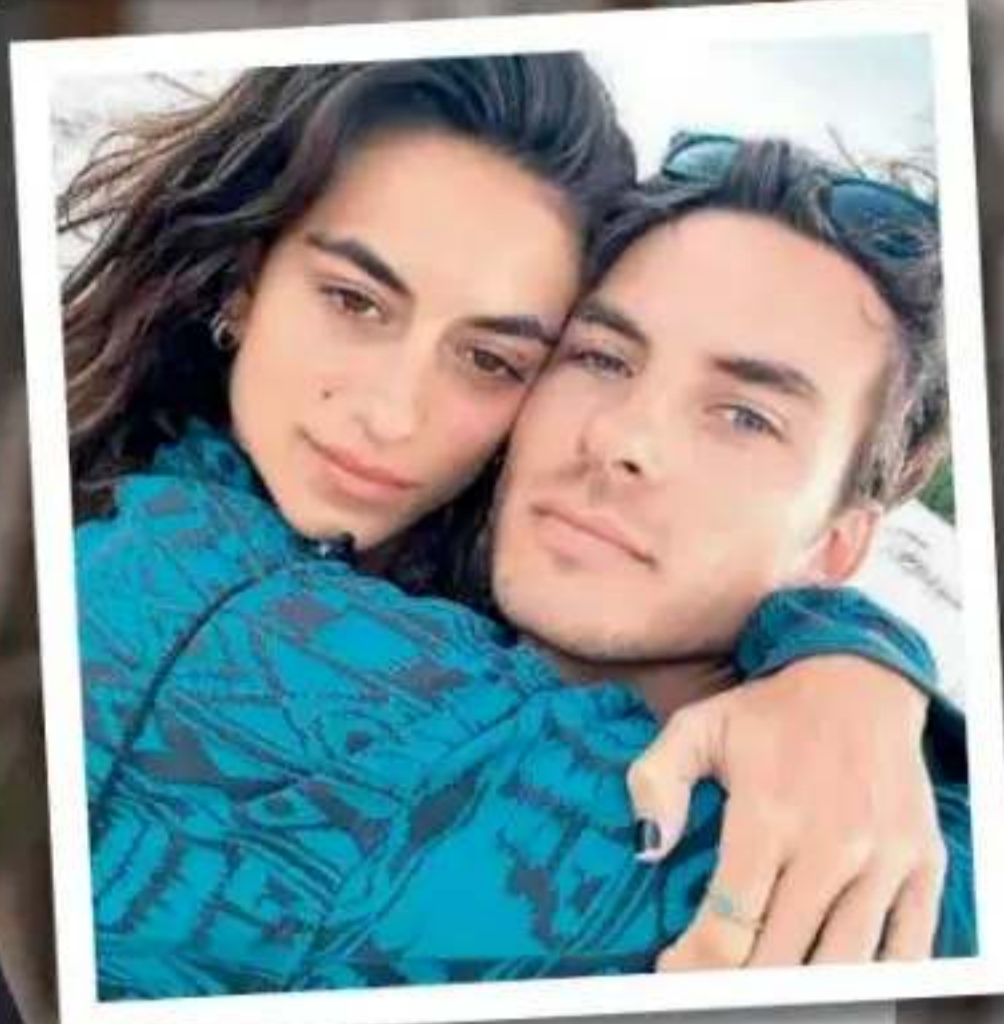
**¿Había antecedentes familiares artísticos?**

Mi familia paterna son dentistas y en la materna siempre ha habido amor por la música. Mi abuela, que hace poco cumplió 100 años, es



### SU COMPAÑERA DE CAMINO

"Begoña Vargas es maravillosa. Hemos aprendido mucho el uno del otro", asegura sobre la actriz con la que mantiene una relación desde hace tres años. Begoña, que acaba de lanzar su primer disco, *Lunar*, es conocida por su trabajo en películas como *Las leyes de la frontera* y series como *Alta mar* y *Berlín*.



profesora de piano y me enseñó a tocar de niño. Mi canción *100 años* es un homenaje a ella y en la contraportada de este disco hay una foto suya de cuando tenía mi edad. Y mi abuelo canta, pinta, escribe... Es muy culto y me encanta filosofar con él sobre la vida. Participó en una canción de mi disco anterior. Ellos son muy importantes para mí. Con mis padres también tengo una bonita relación.

#### ¿Cómo recuerdas tu época con Dvicio?

Tocamos juntos unos 15 años y fue muy bonito... Luego lamentablemente nos fuimos separando y por eso decidí que ese ciclo ya estaba vivido. No me veía dentro del grupo, siendo congruente con mi manera de ser y respetando también al resto. Necesitaba ser feliz y sentirme íntegro.

#### ¿Fue una ruptura en buenos términos?

No, no fue de buen rollo... Exigía un nivel de ▶▶▶

►►► madurez y de comunicación que, en ese momento, no teníamos ninguno y fue bastante dolorosa.

**¿Y ahora qué tal con ellos?**

Muy bien. Sobre todo con mi hermano, que formaba parte del grupo y es la persona a la que no podía perder.

**¿Qué aficiones tienes?**

Estoy muy conectado con la naturaleza porque me ayuda a bajar el ritmo de la ciudad. Empecé a coger mucha afición a la bici por mi padre y soy un loco de esto y de la montaña. También me divierte mucho estar con mi perro, Catire. Estoy en el lado *healthy* de la vida.

**"En esta etapa de los 30, he seleccionado mucho y he limpiado mis amistades"**

**¿Los amigos qué lugar ocupan en tu vida?**

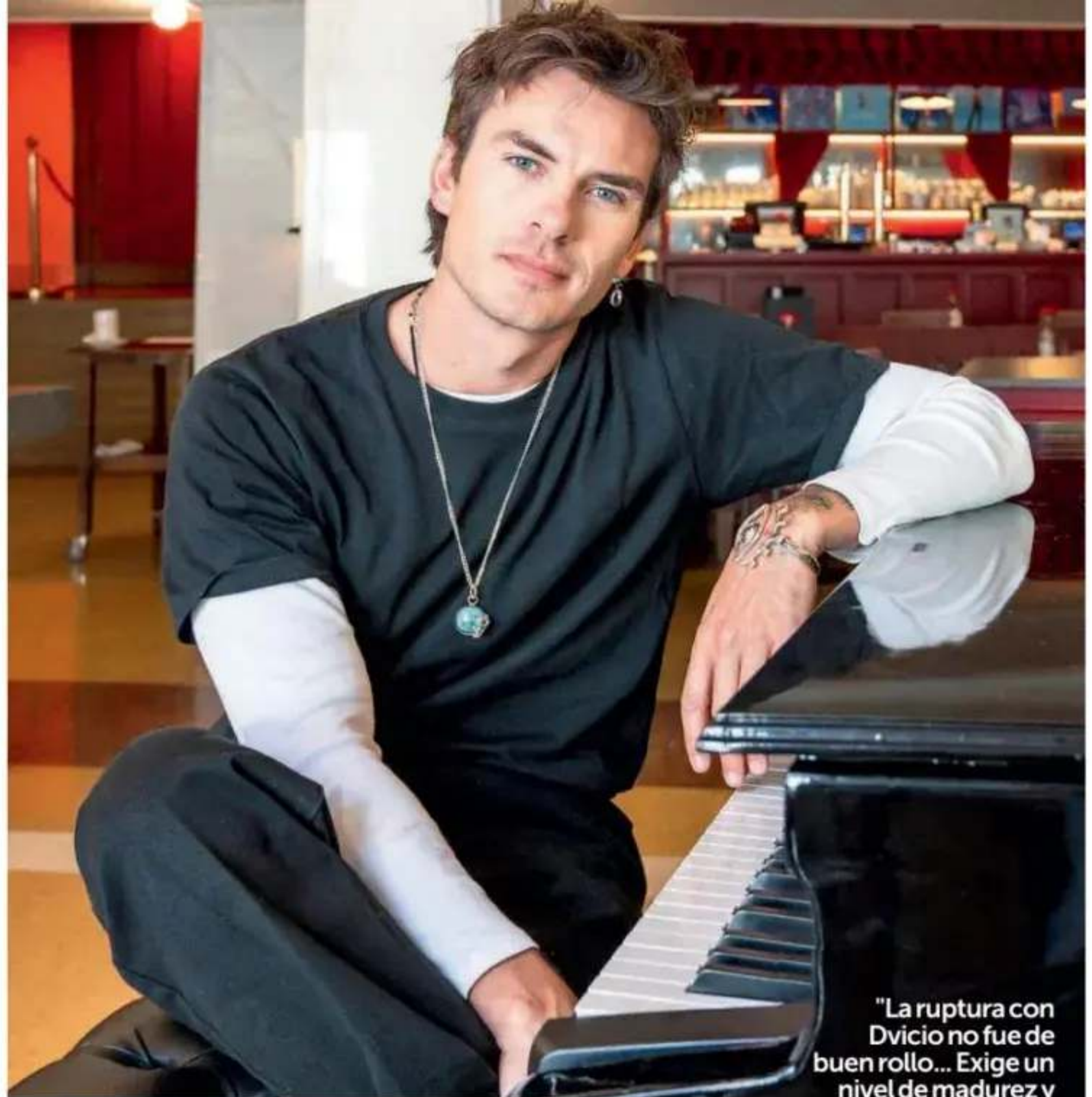
En esta etapa de los 30, he seleccionado mucho y he limpiado mis amistades.

**Te siguen en redes Mar Flores, Kiko Rivera, Alejandro Sanz...**

¡No lo sabía! A los dos primeros no los conozco. Quizá hemos coincidido alguna vez, pero soy bastante despistado y no me acuerdo. Les gustará mi música, imagino... Con Alejandro sí he coincidido en conciertos, festivales...

**Alejandro habló en su entrevista con Évole de la soledad que se siente en un hotel tras los conciertos...**

Estoy cuidando mucho eso ahora que he empezado a girar solo y trato de rodearme de amigos. Es importante estar con gente a la que quiero.



"La ruptura con Dvicio no fue de buen rollo... Exige un nivel de madurez y de comunicación que entonces no teníamos ninguno y fue bastante dolorosa".



El 19 de septiembre, Andrés iniciará su gira *Siempre sale el sol* en Málaga.

**¿En qué te inspiras?**

En muchas cosas, pero soy mucho de sentarme al piano y coger la guitarra. La música inspira más música. Luego, también hay que estar atento a lo que oyes por la calle...

**¿Y el amor te inspira?**

Sí, es una fuente de inspiración tremenda. El amor por mi gente, familia, pareja...

**Háblame de esta última, Begoña Vargas...**

Está muy centrada en su carrera. Acaba de sacar un disco, *Lunar*, dando un cambio a su vida radical. Es una chica maravillosa y espero que le vaya genial, porque no es fácil.

**Le dedicaste en tu anterior disco un tema, del que ella protagonizó el vídeo musical.**

**¿Qué ha aportado a tu vida?**

Hemos aprendido mucho el uno del otro. Yo he conocido su historia para llegar a donde está y tiene cosas maravillosas que me han inspirado en este tiempo que llevamos juntos.

**¿Os habéis ayudado con vuestros respectivos discos?**

Sí, de hecho, he escrito y producido alguna canción de su disco. Ha sido bonito sentir cómo se le iba despertando ese amor por la música.

.....  
Matilde Molinero.  
Fotos: Carlos Muiña.  
Maquillaje y peluquería: Alba Piquero by Alberto Dugarte Institute.  
Agradecimientos: Hotel Umusic (Madrid).

# estilo y vida

www.semana.es  
**SEMANA**

## MODA

Las chaquetas que triunfan esta primavera

## SALUD

Rutina antiinflamatoria para cuidarse por dentro y por fuera

## TRUCOS

### LOS CONSEJOS DE LA ORDENATRIZ

Cómo mantener los muebles de jardín en buen estado

## Y ADEMÁS

Te interesa, ocio, pasatiempos, horóscopo...

## BELLEZA

# Perfumes de primavera

Las fragancias más luminosas

# Chaquetas de primavera

Del encanto de la chaqueta corta al poder de la blazer y la versatilidad eterna del trench: tres básicos de entretiempo que elevan cualquier estilismo al instante.

Tamara Izquierdo



Sienna Miller (44), con una chaqueta corta oversize de piel en negro.



Amanda Seyfried (40) combina su estilismo con una chaqueta corta con maxi hombreras.



Diane Kruger (49), con un conjunto de minifalda y chaqueta azul bebé.

**Las chaquetas cortas** estilizan la figura porque marcan la cintura y alargan la silueta. Funcionan igual de bien con vaqueros que con vestidos o faldas. En denim, tweed, algodón, estructurada y hasta en piel si hay días que refresca, son una opción ideal.



EL TRENCH  
COMBINA CON  
ABSOLUTAMENTE  
TODO, DESDE LOOKS  
FORMALES HASTA  
ESTILISMOS MÁS  
RELAJADOS

Lourdes Montes (42)  
combina su trench  
con vestido largo y  
sandalias doradas.



Naomi Watts  
(57) contrasta  
su look  
monocromático  
o con un trench  
tostado.



Alexa  
Chung  
(42), con  
un look  
a capas  
estiloso y  
muy  
actual.

**El trench, el básico que siempre funciona**  
Es una apuesta segura en primavera. El trench es ligero, estiliza y aporta un aire chic muy parisino al look. En tonos arena, piedra o beige, es la prenda que mejor se adapta a los cambios de temperatura y a los días de lluvia suave.



► Gafas de sol tipo aviador, de Stradivarius. 9,99 €



► Camiseta entallada, de H&M. 9,99 €



► Chaqueta corta bomber de ante, de Massimo Dutti. 199 €



► Falda de ante camel, de Studio ID. 304 €



► Zapatos salón efecto carey, de Mark & Spencer. 45 €

Las chaquetas cortas de ante, en tonos arena, caramelo o topo, son un básico que está arrasando esta temporada

LAS PRENDAS DE ANTE SON TENDENCIA ESTA TEMPORADA. SON SUAVES, LIGERAS Y TIENEN UN PUNTO BOHEMIO MUY FAVORECEDOR



Emma Roberts (35) pasea con un look monocromático muy chic, con chaqueta de ante corta y falda midi a juego.



►Cárdigan de punto, de Guess. 110 €



►Trench estampado floral, de Please. 235 €

Un trench de estampado floral es una forma fácil de darle un giro primaveral a cualquier look



►Minifalda plisada, de Sandro. 91 €



►Bolso bandolera, de Kiabi. 15 €



►Botas altas beige, de H&M. 59,99 €

LAS BOTAS ALTAS LE DAN UN TOQUE SOFISTICADO A LOS ESTILISMOS PRIMAVERALES. COMBÍNALAS CON VESTIDOS FLUIDOS, MINIFALDAS O SHORTS

Natalia Vodiánova (44), con un look de entretiempo con la chaqueta de flores como protagonista.



**Las blazers más estrosas**

Si hay una prenda versátil e imprescindible en entretiem po esa es la blazer. Es elegante, cómoda y tiene la capacidad de elevar hasta el look más básico. Esta temporada se lleva ligeramente 'oversize', con hombro marcado y tejidos que permiten llevarla con camiseta, camisa o top. Es la pieza comodín que te puede acompañar a la oficina, a una cena o a un plan improvisado.



Keira Knightley (41), con blazer de tweed con botones dorados.



Charlene de Mónaco (48) luce un conjunto de dos piezas con blazer oversize en color crudo.



Las blazers son un básico para Carlota Casiraghi (39).



Scarlett Johansson (41) lleva una elegante blazer oversize con camisa blanca.

# COCCINA

## Mediterránea



### LAS RECETAS DE LA SEMANA:

- Poke de coliflor y aguacate
- Poke con pulpo y germinados
- Poke con arroz rojo, pescado y hortalizas
- Poke de salmón
- Poke vegetariano
- Galletas de chocolate y caramelo

# Poke de coliflor y aguacate

## Ingredientes

- 250 g de arroz de grano largo
- 1 coliflor
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de Ras el Hanout
- sal
- pimienta negra; del molino
- 2 aguacates
- 2 cucharadas de tahini
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 100 g de yogur
- 4 cucharadas de salsa de chile dulce
- 4 cucharadas de semillas de sésamo

## Preparación

Cocinar el arroz según las instrucciones del paquete.

Enjuagar y limpiar la coliflor y dividirla en floretes. Mezclar sin apretar en un bol con el aceite, Ras el-Hanout, sal y pimienta. Hornearla hasta que esté dorada, de 15 a 20 minutos.

Pelar, cortar por la mitad, quitar las semillas y cortar los aguacates en rodajas. Para el aderezo, mezclar el tahini con el jugo de limón y el yogur y sazonar con sal.

4 raciones / 30 minutos

Colocar la coliflor y el aguacate encima del arroz en tazones. Rocíar la coliflor con la salsa de chile y el aguacate con el aderezo, servir todo espolvoreado con semillas de sésamo.

## Sabías que...



El poke es una receta originaria de Hawái, concretamente, era un plato típico de los pescadores, que necesitaban preparar algo fácil para comer mientras faenaban en el mar, así que usaban lo que tenían a mano: pescado crudo marinado con sales marinas o algas y añadían arroz o algunas hortalizas.

Más tarde, el poke (que significa trozo en hawaiano) fue tomando influencias de otras cocinas, como la japonesa, añadiendo la salsa de soja, el aceite de sésamo, el tofu... Y, de hecho, cada país casi lo ha personalizado adaptándolo a su cocina.

Básicamente, el **poke bowl** es un plato en el que se pone una base de

arroz y se combina con pescado, hortalizas, verduras o brotes y se adereza con una salsa ligera, limón o especias dándole un bonito y apetecible colorido a la vez que aporta importantes nutrientes. Además, las combinaciones pueden ser infinitas.

Aunque su origen está muy alejado del Mediterráneo es un modo de preparación ideal para comer muchos de los alimentos típicos de nuestra cocina, ya que se puede preparar con pimientos, tomates, brócoli, champiñones, espárragos, pepinos, aguacates, zanahorias, berros, rúcula, salmón, gambas, atún... De hecho, es un plato que está de moda y ya se sirve en muchos restaurantes o lo preparan para llevar.



*Consejo*

EL RAS AL HANUT QUE SE USA PARA ESTE PLATO ES UNA MEZCLA DE ESPECIAS Y HIERBAS DE ORIGEN MARROQUÍ QUE SUELE CONTENER MÁS DE 10 INGREDIENTES, ENTRE OTROS, COMINO, CÚRCUMA, PIMENTÓN, CANELA, CARDAMOMO...

# Poke con pulpo y germinados

## Preparación

4 raciones / 1 hora

Cocer y cortar el pulpo si lo has comprado fresco.

Lavar los espárragos y partíroslos por la mitad. Rallar finamente la calabaza. Pelar las zanahorias y rallarlas también. Lavar la col blanca y cortarla o rebanarla en tiras finas. Amasar las zanahorias y la col blanca con 2 cucharaditas de vinagre, 2 cucharaditas de almíbar y 1 cucharadita de aceite de sésamo y dejar reposar durante 15 minutos. Mezclar el resto del vinagre, el almíbar y el aceite de sésamo con la calabaza y dejar reposar.

Enjuagar bien el arroz en un colador, tapar y dejar cocer a fuego lento con aproximadamente el doble de agua. Extender sobre una bandeja para hornear. Mezclar vinagre, azúcar, 50 ml de agua y 2 pizcas de sal y rociar sobre el arroz. Luego voltear y dejar enfriar.

Lavar los brotes y las hojas de lechuga y sacudirlos para secarlos. Dividir el arroz en tazones y colocar encima las verduras y los brotes. Adornar con la achicoria, extender los calamares encima y espolvorear con semillas de sésamo.



## Ingredientes

- 100 g de brazos de calamar o de pulpo
- 150 g de espárragos verdes silvestres
- 150 g de pulpa de calabaza
- 1 zanahoria
- 150 g de col blanca
- 4 cucharaditas de vinagre de arroz
- 4 cucharaditas de jarabe de arroz
- 2 cucharaditas de aceite de sésamo
- 150 gramos de arroz para sushi
- 3 cucharadas de vinagre de arroz
- 1 cucharadita de azúcar
- sal
- 2 puñados de brotes de soja
- 1 puñado de brotes de alfalfa
- 4 hojas de achicoria
- sésamo asado para espolvorear

**EL CALAMAR Y EL PULPO SE PUEDEN COMPRAR YA CONGELADOS, COCIDOS Y CORTADOS EN RODAJAS**



# Poke con arroz rojo

## Preparación

4 raciones / 30 minutos

Lavar y limpiar las judías verdes y cocinarlas con el edamame en agua hirviendo con sal durante 6-10 minutos hasta que estén tiernos. Apagar y dejar escurrir.

Pelar, limpiar y cortar la zanahoria en tiras finas. Lavar y limpiar los rábanos y cortarlos en rodajas finas. Lavar y limpiar el pepino y cortarlo o rebajarlo en rodajas finas. Pelar el mango, quitarle la pulpa del corazón y cortarlo en rodajas finas. Cortar los aguacates por la mitad, quitarles el hueso, quitarles la pulpa y cortarlos en rodajas finas. Pelar los rábanos y cortarlos en bastones finos.

Colocar todos los ingredientes preparados, incluido el salmón, formando un círculo en el plato con el jengibre para sushi y el arroz en tazones.

Lavar el cilantro, sacudirlo para secarlo y esparcirlo por encima. Espolvorear con las semillas de sésamo. Cortar las limas en gajos y rociar con aceite para servir.

## Ingredientes

- 120 g de habas de judías verdes
- 200 g de edamame
- sal
- 1 zanahoria grande
- 6 rábanos
- 0,5 pepino
- 1 mango grande
- 2 aguacates
- 100 gramos de rábano
- 400 g de salmón
- 60 g de sushi de jengibre
- 200 g de arroz rojo cocido
- 0,5 puñado de hojas de cilantro
- 1 cucharada de semillas de sésamo tostado
- 2 limas
- aceite de sésamo

**EN LUGAR DE ACEITE DE SÉSAMO, TAMBIÉN SE PUEDE ADEREZAR CON SALSA DE SOJA**

# Poke de salmón

## Preparación

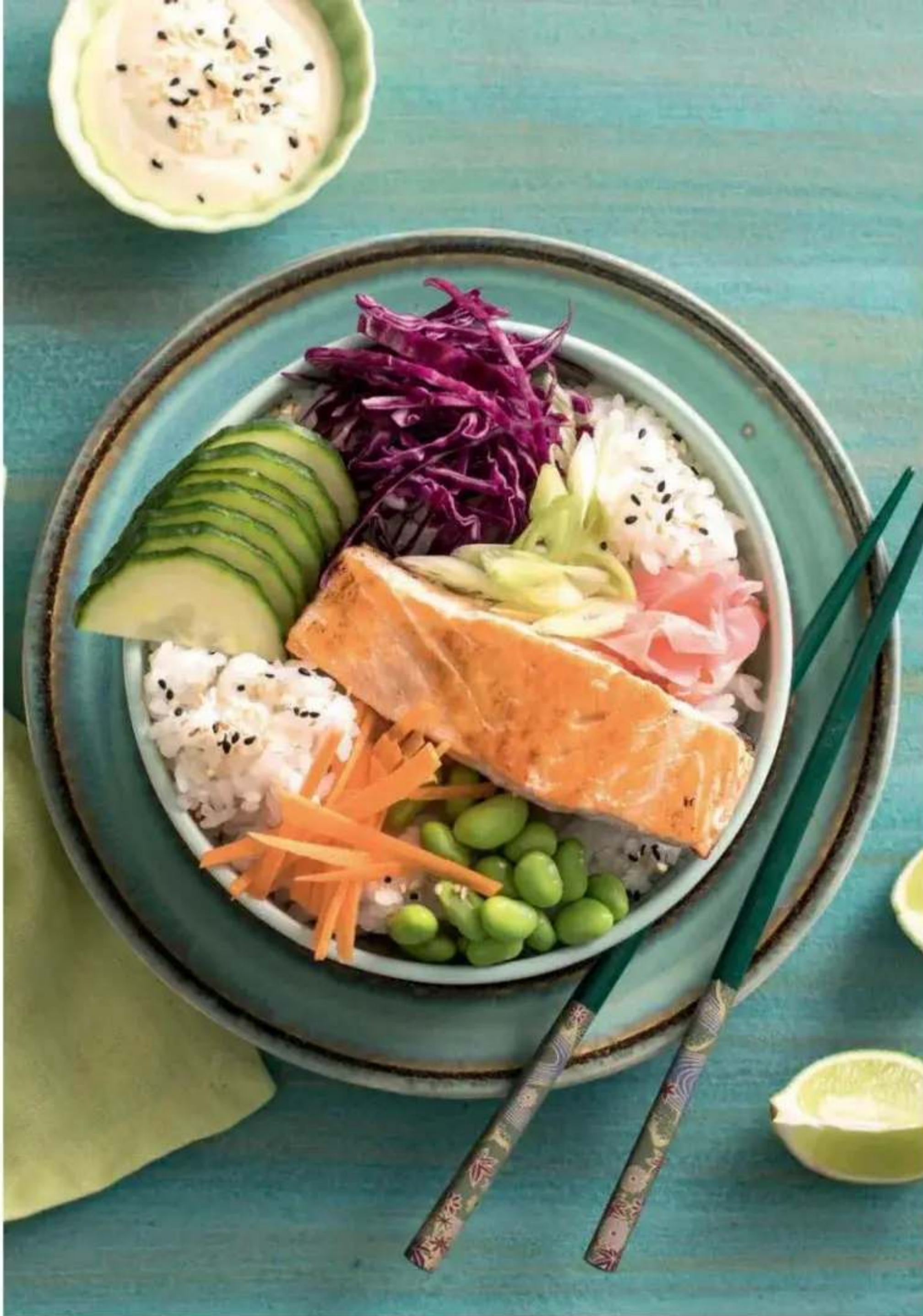
4 raciones / 30 minutos

Enjuagar el arroz en agua fría varias veces hasta que el agua salga clara. Cocinar según las instrucciones del paquete en una olla y colocarlo en un recipiente de madera. Mezclar el vinagre de arroz con el azúcar y la sal, verter la mezcla sobre el arroz e incorporar con cuidado. Lavar y limpiar las cebolletas y cortarlas en diagonal en aros finos.

Pelar la zanahoria y cortarla en bastones finos. Limpiar la col lombarda y cortarla en tiras finas. Lavar y limpiar el pepino, partirlo por la mitad a lo largo y cortarlo en rodajas finas. Mezclar semillas de sésamo claro y negro.

Sazonar el salmón con sal y pimienta. Cocinar en aceite caliente en una sartén durante unos 3 minutos por cada lado; todavía debe ser ligeramente traslúcido por dentro. Dividir el arroz de sushi en 4 tazones, espolvorear con algunas semillas de sésamo tostadas y colocar el salmón y el edamame encima.

Colocar alrededor el jengibre encurtido y las verduras preparadas, separadas por tipos. Verter mayonesa en tazones y espolvorear con algunas semillas de sésamo. Espolvorear los tazones con las semillas de sésamo restantes y servir con rodajas de lima.



## Ingredientes

- 250 gramos de arroz para sushi
- 3 cucharadas de vinagre de arroz
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 4 cebolletas
- 1 zanahoria
- 0,25 col lombarda
- 0,5 pepino pequeño
- 6 cucharadas de semillas de sésamo tostado
- 600 g de filete de salmón
- pimienta negra molida
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 80 g de edamame cocido
- 2 cucharadas de jengibre encurtido
- 60 g de mayonesa u otra salsa al gusto
- 1 lima

**EL SALMÓN PUEDE SUSTITUIRSE POR OTRO PESCADO O INCLUSO POR UNA PIEZA DE TOFU**

# Poke bowl vegetariano

## Preparación

4 raciones / 40 minutos

Llevar a ebullición el arroz con aprox. 300 ml de agua y cocinar tapado a fuego lento durante aprox. 20 minutos hasta que todavía esté un poco masticable, luego verter el arroz en un tazón ancho. Mezclar el vinagre con el azúcar y 1/2 cucharadita de sal, mezclar y dejar enfriar el arroz hasta que esté tibio.

Lavar los pimientos y los calabacines y cortarlos al gusto. Calentar el aceite de oliva en una sartén grill y sofreír los pimientos y el calabacín durante 3-4 minutos, volteándolos de vez en cuando. Sazonar con sal y pimienta. Lavar el romanesco y cortarlo en floretes pequeños.

Disponer el arroz en cuencos, disponer encima las verduras preparadas, decorar con berros y espolvorear con semillas de sésamo. Servir con rodajas de limón.



## Ingredientes

- 150 gramos de arroz para sushi
- 3 cucharadas de vinagre de arroz
- 1 cucharadita de azúcar
- sal
- 400 g de pimientos tiernos, rojo y amarillo
- 2 calabacines pequeños
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- pimienta negra molida
- 400 g de romanescu
- berro
- sésamo negro
- limón en gajos

ESTE ES UN PLATO MUY COMPLETO ELABORADO SOLO CON VEGETALES

# Galletas de chocolate y caramelo

## Preparación

45-50 galletas / 1 hora

**Para la crema de caramelo**, calentar lentamente la leche y el azúcar hasta que este último se disuelva. Cocinar a fuego lento durante unos 45 minutos, revolviendo ocasionalmente. Cuando la mezcla empiece a doblarse, añadir el bicarbonato de sodio y el extracto de vainilla, revolviendo constantemente hasta que espese.

**Cocinar a fuego lento la crema de caramelo durante unos 15 minutos.** Luego, dejarla enfriar; espesará ligeramente y alcanzará una consistencia adecuada para decorar con manga pastelera.

**Tamizar la harina y mezclar con el cacao en polvo y la sal.** Batir la mantequilla y el azúcar hasta obtener una crema. Incorporar las yemas de huevo, la crema y el extracto de vainilla. Añadir la mezcla de harina y amasar hasta formar una masa suave. Con una cucharadita, tomar pequeñas porciones de masa y forme bolitas.

**Rebozar las bolitas en azúcar y colocarlas en una bandeja para hornear forrada con papel vegetal, dejando espacio entre ellas (precalentar el horno a 170 °C).** Presionar ligeramente el centro de cada galleta con el pulgar o el mango de una cuchara de madera. Hornear durante unos 10 minutos. Retirar del horno, darles forma si es necesario y dejar enfriar sobre una rejilla.

Fotos Coleccionable: Agencias y Archivo Semana

## Ingredientes

### PARA LA CREMA DE CARAMELO:

- 1,5 l de leche
- 340 g de azúcar
- 1 pizca de bicarbonato de sodio
- 1 pizca de extracto de vainilla

### PARA LAS GALLETAS:

- 250 g de harina
- 125 g de cacao en polvo
- 2 cucharaditas de sal
- 225 g de mantequilla
- 225 g de azúcar; y para espolvorear
- 2 yemas de huevo
- 2 cucharadas de crema
- 2 pizcas de extracto de vainilla

### TAMBIÉN:

- 100 g de cobertura de chocolate negro



# Postureo verde

El llamado 'Greenwashing' (lavado verde) es una práctica más común de lo que creemos. Te contamos en qué consiste

**C**ADA vez es mayor el número de personas que se sienten comprometidas con causas ecológicas, apoyando el reciclaje, las energías verdes, la reducción del consumo... Es una actitud muy encomiable, pero que también sirve de pretexto para malas prácticas comerciales, no exactamente ilegales, pero sí dudosas.

**El 'greenwashing' (lavado verde)** consiste en utilizar estrategias de marketing que presenta sus productos como ecológicos, sostenibles, reciclados o similares pero que en el fondo no lo son, mas bien al contrario, perjudican gravemente al medio ambiente. Esto no solo engaña al consumidor, también perjudica a las empresas que sí lo son.

## Algunos ejemplos de esta 'mala praxis':

utilizar etiquetas verdes, elementos de la naturaleza o flores para insinuar una conexión natural que no tiene nada que ver con la realidad de ese producto; emplear en la publicidad términos como "eco-friendly" o "sostenible" sin explicar por qué lo son y vender ropa rápida y barata (fast fashion) elaborada con elementos naturales pero que se han fabricado gastando muchísima energía y agua o incluso contaminando.

**También a nivel personal podemos caer en esta 'ecoimpostura' si:** utilizamos aerosoles, dejamos el grifo abierto mientras nos lavamos los dientes, utilizamos botellas y tappers de plástico, tiramos colillas en la arena, cambiamos de móvil a menudo...

EL 17 DE MAYO SE CELEBRA EL DÍA MUNDIAL DEL RECICLAJE



# Las ideas más nuevas

## PROTECCIÓN SOLAR TOTAL Línea Sun Shiel-D

● Sun Shiel-D es la nueva gama de fotoprotectores solares de Toskani, con SPF 50+, que ofrece una protección de amplio espectro frente a todo tipo de radiaciones nocivas: UVA, UVB, IR y HEV. [tienda.toskani.com](http://tienda.toskani.com)



## BRILLO DE IMPACTO Radiant Gloss de Keune



● Care Radiant Gloss, de Keune Haircosmetics, no solo ilumina la melena de manera instantánea, sino que ayuda a controlar el encrespamiento sutilmente, preparando el cabello para que refleje la luz como nunca. Este Hair Gloss es el secreto para un acabado de salón en casa.

[www.keune.com](http://www.keune.com)

## ORIBE Cuida tus rizados

● Eternal Curls Polish & Protect Oil, de Oribe, está formulado específicamente para rizados. Rico en antioxidantes y ácidos grasos esenciales, este elixir protector retiene la hidratación, suaviza y pule para un brillo impecable. [www.oribehair.es](http://www.oribehair.es)



## AL INSTANTE Illycaffé en monodosis

● Illycaffé presenta Instant Stick, su nuevo café soluble en monodosis que lleva su blend 100 % Arábica a un formato rápido, portátil y listo en segundos, sin perder calidad ni esencia. [www.illy.com](http://www.illy.com)

# Espinacas

## La fuerza del verde

Todo el mundo alaba sus virtudes, pero la realidad es que este vegetal, que algunos consideran hortaliza y otros verdura, está menos presente en nuestra mesa de lo que sería deseable. Te proponemos algunas recetas para que te animes.



### Espinacas cremosas

4 RACIONES 60 MIN

#### INGREDIENTES

- 625 g de espinacas frescas
- 375 g de yogur
- pimienta
- sal

#### PREPARACIÓN

Lavar las hojas de espinacas, quitando los tallos y cocerlas al vapor unos 5-6 minutos o en agua durante 3 minutos. Una vez hechas, escurrir y trocear las hojas.

Calentar el yogur en una olla o cazo hasta que hierva. En ese momento, bajar el fuego y dejar hervir alrededor de 4 minutos.

Añadir las espinacas picadas, sazonar con sal y pimienta, cocinar 2 minutos más. Servir caliente.

#### CRUDAS O COCINADAS

##### Propiedades

La espinaca procede de la antigua Persia y los árabes la trajeron a España en el siglo XI, extendiéndose su cultivo por el resto de Europa. Desde el principio, era alabada por sus muchas virtudes, lo que hoy llamamos 'superalimento' ya que es rica en nutrientes y antioxidantes, mejora la salud ósea, regula la presión arterial, potencia el sistema inmunológico y protege la salud ocular.

##### Variedades

En España, se consumen tres tipos de espinacas: las de hoja rizada, ideales para ser cocinadas; las de hoja lisa, que son más tiernas y que suelen venderse enlatadas o congeladas y las espinacas baby, ligeramente más dulces e ideales para comer en crudo.

## Espinacas con gambas al curry

4 RACIONES 60 MIN

### INGREDIENTES

- 1 kg de espinacas
- 1 cebolla mediana
- 4 cuch. de aceite
- 1 cuch. de ajonjolí
- nuez moscada
- sal y pimienta

### Para la salsa:

- 1/4 kg de gambas
- 1 cebolleta
- 1 puerro
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 manzana Golden
- 4 cuch. de aceite
- 1 cuch. de curry
- 4 l. del caldo de las gambas

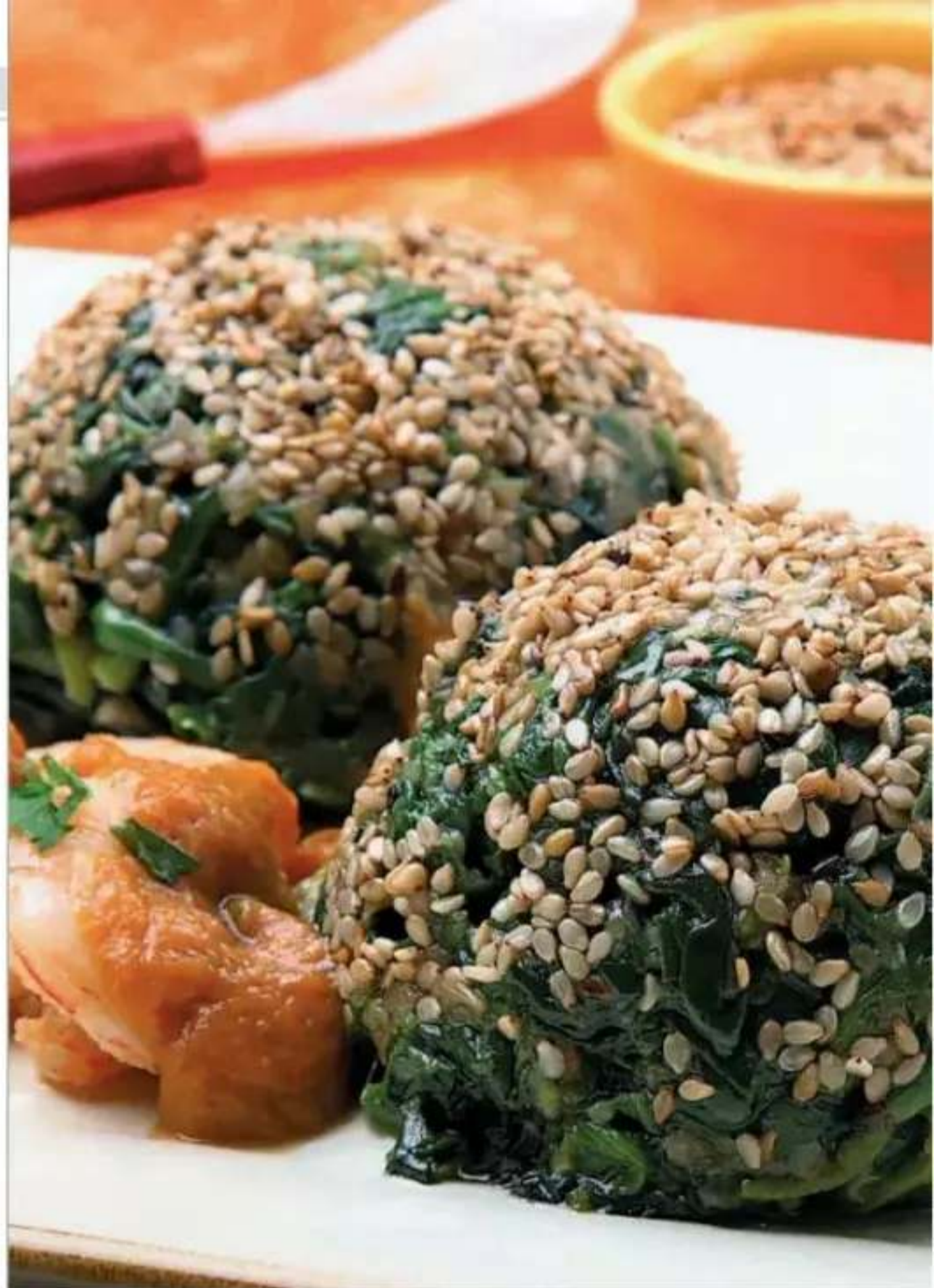
### PREPARACIÓN

Freír la cebolla, con las espinacas lavadas y picadas, hasta que estén tiernas. Sazonar con sal, pimienta, nuez moscada y la mitad del ajonjolí. Engrasar moldes individuales y espolvoreados con ajonjolí, llenarlos con las espinacas y reservar al calor.

Pelar las gambas y cocer las cabezas en agua con lo verde de los puerros, cebolleta, sal y pimienta, unos 20 min. Exprimir el

jugo de las cabezas, colar y reservar el caldo. Saltear las gambas, reservarlas y estofar lo blanco del puerro en rodajas y la cebolla y zanahoria picadas.

Añadir manzana en rajas, aplastarla en el refrito, añadir curry y dar unas vueltas. Verter el caldo de las cabezas, hervir 5 min, rectificar el punto, y pasar por el chino sobre las gambas. Servir las gambas con las espinacas, muy caliente.



## Espinacas con pasas y piñones

4 RACIONES 30 MIN

### INGREDIENTES

- 800 g de espinacas congeladas
- 1/2 cebolla
- 100 g de pasas de Corinto
- 4 cucharadas de brandy
- 100 g de piñones
- 8 cucharadas de aceite
- sal y pimienta
- ralladura de nuez moscada

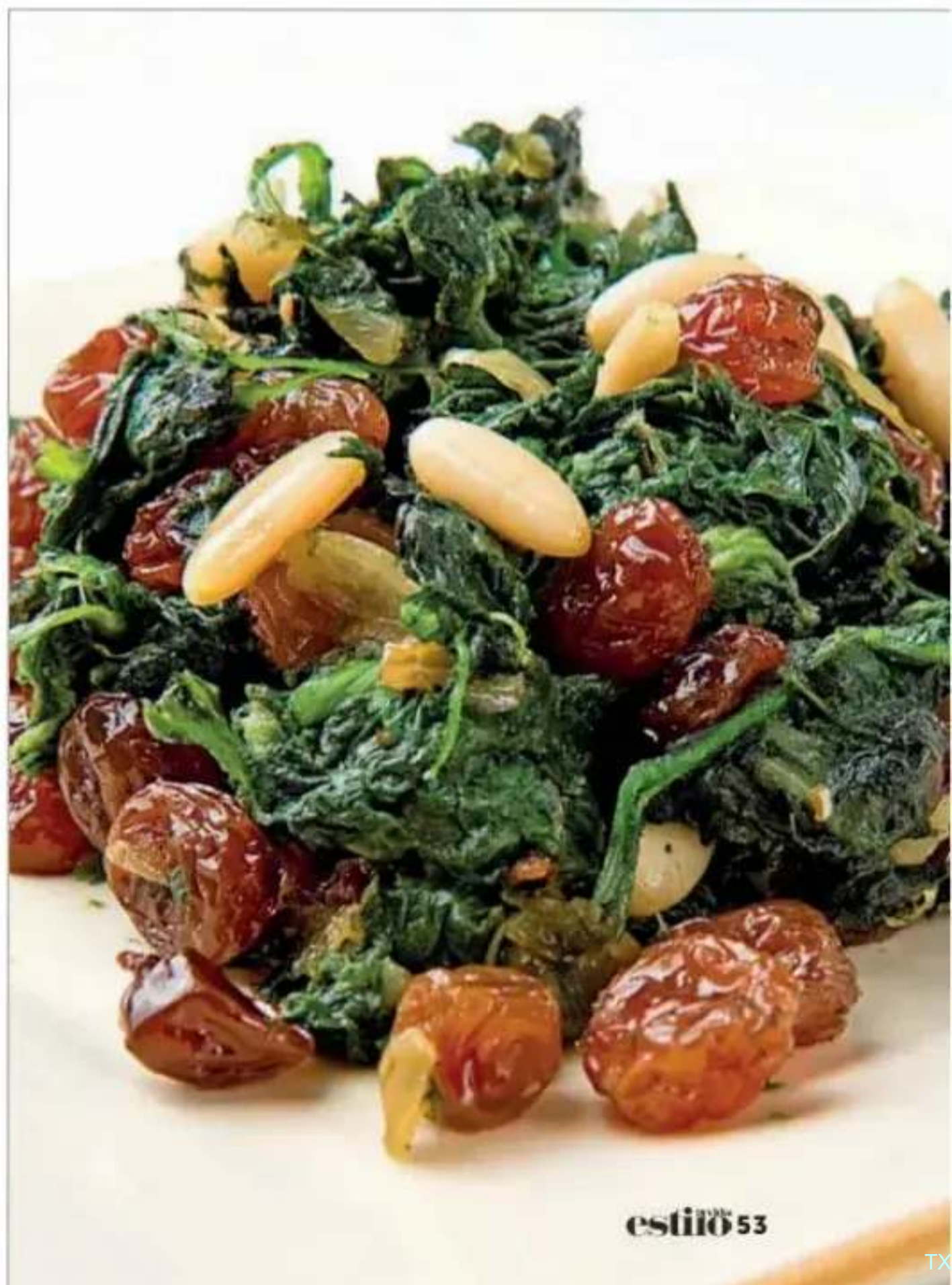
### PREPARACIÓN

Poner las pasas a remojo en el brandy durante 1/2 minuto en el m.o. al 100%. Descongelar las espinacas en el micro y cocerlas tapadas 3 minutos al 100%.

Escurrirlas y estrujarlas bien para que no lleven nada de agua. Freír la cebolla picada en el aceite caliente en una

sartén amplia y rehogar las espinacas hasta que estén brillantes.

Sazonarlas con sal, pimienta y unas ralladuras de nuez moscada, añadir los piñones y las pasas escurridas. Rehogar unos minutos y servir las espolvoreadas de sésamo.



**PARA ESCURRIR LAS ESPINACAS, COLÓCALAS EN EL CENTRO DE UN PAÑO LIMPIO Y APRIÉITALAS**

# Rutina antiinflamatoria

## Cuidarse por dentro y por fuera

Hay tres pilares fundamentales para llevar una vida saludable y equilibrada, clave para mantener la inflamación bajo control: alimentación adecuada, descanso reparador y el ejercicio físico controlado



**L**a inflamación crónica es un factor que influye de forma negativa en nuestra salud, puesto que acelera el envejecimiento y favorece la aparición de enfermedades de diversa índole. **"Las personas pueden experimentar síntomas recurrentes como fatiga inexplicable, dolor muscular o articular, digestión alterada, trastornos del sueño y niebla mental o dificultad para concentrarse, que reflejan el impacto de la inflamación a nivel neurológico.** Además, puede haber una sensación generalizada de malestar, hinchazón, au-

mento de peso, o problemas con la piel (como eczema o acné). En muchas ocasiones, los síntomas son vagos y se asocian erróneamente con el envejecimiento o el estrés, lo que dificulta su diagnóstico temprano. En muchos casos, su detección requiere una valoración más amplia que incluya no solo parámetros analíticos clásicos, sino también la evaluación del estilo de vida, la salud digestiva y el estado del sistema nervioso", nos cuenta

Liliana Paripan, Directora de Wellness y Spa de ZEM Wellness Clinic Altea.

El tratamiento adecuado requiere un enfoque integral que aborde tanto los factores internos como los externos que contribuyen a su persistencia.

**Hay tres pilares fundamentales para llevar una vida saludable y equilibrada,** clave para mantener la inflamación bajo control, sin caer en extremos que puedan ser perjudiciales para el cuerpo: alimenta-

ción adecuada, descanso reparador y el ejercicio físico controlado.

✓ **Alimentación adecuada.** "Una alimentación antiinflamatoria debe evitar principalmente azúcares añadidos, bebidas azucaradas, bollería, harinas refinadas y productos con alta carga glucémica, ya que favorecen picos de insulina y procesos inflamatorios", explica Salvador Talón, especialista en nutrición de ZEM Wellness Clinic Altea. "También conviene eliminar grasas trans, fritos industriales, aceites vegetales refinados en exceso y carnes procesadas

**PARA DETECTARLA, NO BASTAN SOLO LOS ANÁLISIS CLÁSICOS SINO CONOCER TAMBIÉN EL ESTILO DE VIDA Y LOS HÁBITOS**

## Evitar el estrés

Los expertos también señalan que el estrés crónico, que activa el eje neuroendocrino y eleva el cortisol, favorece un estado inflamatorio persistente. Como explican los especialistas, la inflamación no es únicamente un fenómeno metabólico; también refleja cómo el organismo interpreta su entorno y cómo responde al estrés, la luz, el descanso o el movimiento.

para un descanso metabólico. "Es conveniente dejar entre 4-5 horas entre comidas y cenar temprano, idealmente 2-3 horas antes de dormir, para respetar los ritmos circadianos", afirma. La personalización de las cantidades según el gasto energético y el nivel de actividad es clave para evitar tanto el exceso como el déficit energético, los cuales pueden contribuir a la inflamación.

### ✓ Un buen descanso

El sueño es otro pilar fundamental que también tiene un impacto directo en los procesos inflamatorios. Talón subraya que "el sueño insuficiente o de mala calidad favorece el aumento de marcadores inflamatorios, altera el equilibrio hormonal y empeora la sensibilidad a la insulina, contribuyendo a un estado proinflamatorio crónico". **La mejor recomendación sería dormir entre 7 y 9 horas**, manteniendo horarios regulares, en un ambiente oscuro, fresco y sin estímulos para mantener el equilibrio inflamatorio.

### ✓ Ejercicio físico.

Henry Rodríguez, (fitness & Spa manager de Zem Wellnes Clinic Altea) destaca que el ejercicio físico, bien dosificado, es uno de los moduladores más efectivos de la inflamación. "La evidencia muestra que el ejercicio regular de intensidad moderada reduce marcadores inflamatorios, mejora la sensibilidad a la insulina y favorece la función mitocondrial", afirma Rodríguez, quien recomienda una combinación de trabajo cardiovascular moderado, entrenamiento de fuerza y ejercicios de movilidad para reducir la tensión crónica y favorecer la recuperación muscular.

Pero alerta sobre los excesos: "El exceso de ejercicio de alta intensidad sin adecuada recuperación puede, por el contrario, aumentar el estrés oxidativo y la inflamación", aclara Rodríguez. El equilibrio entre el estímulo físico y la recuperación es esencial para evitar el sobreentrenamiento y sus efectos negativos.

EL EXCESO DE EJERCICIO DE ALTA INTENSIDAD SIN ADECUADA RECUPERACIÓN PUEDE AUMENTAR EL ESTRÉS OXIDATIVO

Agradecimientos:

ZEM Wellness Clinic Altea  
zemaltea.com

## ¿Qué es?

La inflamación crónica es un proceso biológico de respuesta inmune que se prolonga en el tiempo y se caracteriza por la activación persistente de células inmunitarias, citocinas y otros mediadores inflamatorios.

A diferencia de la inflamación aguda, que es una respuesta normal y necesaria ante una lesión o infección, la inflamación crónica persiste durante semanas, meses o incluso años, aunque no haya un factor desencadenante obvio. Esta condición puede ser consecuencia de enfermedades autoinmunes, infecciones persistentes, exposición a toxinas o incluso el estilo de vida (alimentación deficiente, estrés crónico o sedentarismo), así como alteraciones en el sueño o desequilibrios en la microbiota intestinal, que juegan un papel clave en la regulación de la inflamación sistémica.

Con el tiempo, la inflamación crónica puede dañar tejidos sanos, promoviendo enfermedades como artritis, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y trastornos neurodegenerativos, así como con alteraciones metabólicas y del eje intestino cerebro, que influyen en el estado de ánimo y la función cognitiva.

como embutidos o salchichas, debido a su impacto negativo sobre la inflamación sistémica", continúa, además de sugerir que es importante **"limitar los ultraprocesados y el alcohol en exceso, que también contribuyen a la inflamación"**, en algunos casos individuales, también puede ser útil ajustar el consumo de gluten o lácteos cuando existe sensibilidad o intolerancia, ya que la respuesta inflamatoria puede variar entre personas". En cuanto a la cantidad de comidas, Talón recomienda estructurar el día en tres comidas principales, dejando periodos adecuados entre ellas



GUARDA  
TU PERFUME  
FRESCO EN LA  
NEVERA Y APLÍCALO  
EN MUÑECAS, CUELLO  
Y DETRÁS DE LAS  
RODILLAS: EL FRESCOR  
SE MULTIPLICA...  
Y LA DURACIÓN  
TAMBIÉN

# Perfumes de primavera

## Fragancias luminosas para renovar tu tocador

Esta temporada son tendencia los perfumes elegantes, radiantes y fáciles de llevar, que combinan notas florales, chispeantes y afrutadas.

*Tamara Izquierdo*

**L**A nueva temporada nos trae fragancias más frescas, luminosas y fáciles de llevar. Las firmas apuestan por notas florales suaves, cítricos energizantes y acordes limpios que funcionan en cualquier momento del día. Así que, igual que hacemos el cam-

bio de armario en primavera, toca también revisar nuestros perfumes para adaptarlos a la estación más vibrante del año.

### Notas que refrescan

Las fragancias de primavera enamoran por su frescura inmediata. Salidas

con explosiones cítricas y frutales, sutiles toques verdes y delicados acordes florales, tienen un mágico poder revitalizante que acompaña el ritmo más ligero de los días que se alargan. Es el momento en el que los perfumes versátiles, cómodos y frescos sustituyen en nuestro to-

cador a fórmulas más intensas, cálidas y envolventes más propias del invierno. Toma nota de nuestra selección de perfumes de primavera, para acompañar el buen tiempo, que aportan frescura y ligereza, sin restar elegancia, y son terriblemente adictivos. Si no lo crees, haz la prueba.



► Alien Pulp, de Mugler. Introduce un acorde jugoso y vibrante que se mezcla con el característico jazmin solar de la línea. (115€/60ml).



► Idôle Peach N Roses, de Lancôme. Esta versión luminosa del universo Idôle combina un melocotón fresco y pulposo con un bouquet de rosas modernas. (78€/100ml).



► Teti, de Lorenzo Villoresi. Cuenta con notas de magnolia, lirio del valle, grosellas melocotón, jazmin, mimosa y azahar. (112€/50ml en Le Secret du Marais)



► Libre Berry Crush, de YSL. Mezcla frutos rojos con la lavanda y la vainilla característica de la línea, creando un contraste fresco, dulce y muy actual. (91€/50ml).



► A Grove by the Sea, de Arquiste. Se aleja del cítrico clásico y se construye a partir de notas verdes que aportan profundidad y textura. (190€/100ml).



► Love Hibiscus, de Amouage. Un floral gourmand con caramelo salado, fruta de la pasión, bergamota, hibisco, iris, sándalo y vainilla. (365€/100ml en Isolée).



► Orange Flower, de Tony Cabal. Un homenaje al alma del Mediterráneo con flor de naranja, bergamota, jengibre y mandarina. (240€/100ml).



► Flamenco, de Vicky Martin Berrocal. Inspirado en Sevilla, este perfume combina melocotón, mandarina, flor de tiaré, magnolia y caramelo. (19,95€/100ml).



► Metal Lavender, de Matiere Premiere. Una lavanda única, envuelta en almizcle y Cashmeran. (250€/100ml en Isolée).



► Sevilla, de Contes de Parfums. Té blanco, lino, neroli, jazmin, flor de naranja y bergamota, se unen en esta fragancia luminosa y única. (220€/100ml).



► Lift Me Up, de Initio. Se inspira en ese efecto endorfinico del sol sobre la piel. Cuenta con un acorde solar de flores blancas irresistible. (290€/90ml en Isolée).



► Banana Délice, de Le Monde Gourmand. Combina notas de leche de plátano, coco solar y almizcles azucarado. Delicioso. (32€/30ml)

LOS CONSEJOS DE

# La Ordenatriz

## BEGOÑA PÉREZ

Nos da soluciones para los problemas domésticos habituales



### CÓMO TENER LOS MUEBLES DE JARDÍN EN BUEN ESTADO

Aunque parece que las lluvias y el frío nos acompañarán todavía algunos días más, lo cierto es que el buen tiempo ya está a la vuelta de la esquina y la primavera trae consigo uno de los momentos más deseados por todos: el terraceo. Algo para lo que muchas veces no hace falta ni salir de casa. Y es que, quien tenga la suerte de tener un jardín sabe perfectamente de lo que hablo. Pero lo cierto es que el mobiliario que decora esta parte de la casa suele ser también de los más sufridos al estar en el exterior. Por eso cada cosa requiere su cuidado y limpieza para empezar la temporada de terraza en el mejor estado posible. Hoy vengo a contaros cómo hacerlo:



- Para el tejido plastificado que llevan muchas tumbonas y sillas, utilizaremos piedra blanca y estropajo suave. Dejamos actuar 20 minutos antes de aclarar. Si puedes ayudarte de una hidrolimpiadora para aclarar, mejor.
- Si te has encontrado con las odiosas manchas de herrumbre que aparecen en los muebles de metal, especialmente si son claros, solo tienes que rociar con el lubricante WD-40.
- Para los tejidos de exterior, especialmente si tienen moho, cepillaremos con vinagre de limpieza y terminamos con una bayeta con agua.
- Cuando hay muebles de PVC la mejor opción es recurrir una vez más a la socorrida piedra blanca.
- El ratán, natural o sintético se limpia con una bayeta mojada en agua y unas gotas de jabón. Después, aclara bien y deja secar al aire.
- El mármol y piedras naturales también quedan muy bien con piedra blanca.



### Consejo extra

El lubricante es un producto de lo más útil que ayuda a impermeabilizar las piedras naturales de exterior, además de tener muchísimos usos más: quita adhesivos, evita que se empañen los espejos e, incluso, elimina la tinta o pintura de las manos si nos hemos manchado.



# Pasatiempos de primavera



## AUTOBLANCO

Al resolverlo, deja 23 cuadros en blanco	FUERZAS ARMADAS COLOQ., INDIVIDUAS CANTA EL GALLO	CÓDIGO FISCAL PAVISOSO MOZO JOVEN TONELADA	PREF., PROXIMIDAD MONEDA BULGARA CURVAS SINUOSAS UNA VERDURA	DIOS DE LOS VIENTOS SENTÍ AMOR MARIPOSA NOCTURNA	NOMBRE DEL ACTOR DE LA FOTO EN INGLÉS, UNO	UTILICEN CABEZA DE GANADO REZARÁS ONDA MEDIA	SÍMBOLO DE "SEGUNDO" HARTA PONGA TRABAS DEFECTO	SE ..., SE MARCHITA PELA LA FRUTA DIVIDEN EN RAJAS	UN POSE-SIVO, PL. INCLUYO EN UNA LISTA RELATASE
ABREV., FÁBRICA ORIGINARIAS DE RUSIA									
PASTA PARA SOPA GUADALAJARA									
AUDIOFRECUENCIA AFECTADOS DE OBESIDAD									
PRIMERA VOCAL REPLETAS									
MÁS MALO ABREV. DE 'CUENTA'									
TREN DE ALTA VELOCIDAD PRUEBA MOTOCICLISTA									
CUATRO, EN NÚMEROS ROMANOS SE ..., DESMONTA SÍMBOLO DEL YODO					↓				
POESÍAS ABREV., MANUSCRITO									
SÍMBOLO DEL AMPERIO JET-..., ALTA SOCIEDAD DIVINIDAD EGIPCIA									
SISTEMA MONETARIO EUROPEO REGRESÓ									
TENED ASPIRACIONES									
RADICAL CIANURO ACTUABAN CON OSADIA									
SE ..., SE SOFOQUE SÍMBOLO DEL ÁREA									
TASAJO CONSONANTE DOBLE									
SEGUNDO HIJO DE ADÁN Y EVA ... WARS, PELÍCULA									
COLOQ., COSA ABURRIDA INTERJ., ¡AJAJÁ!									
ESPAÑA TRIUNFARÁS, VENCERÁS									
PONE ATADURAS DESPRENDA SUS-TANCIAS VOLÁTILES									

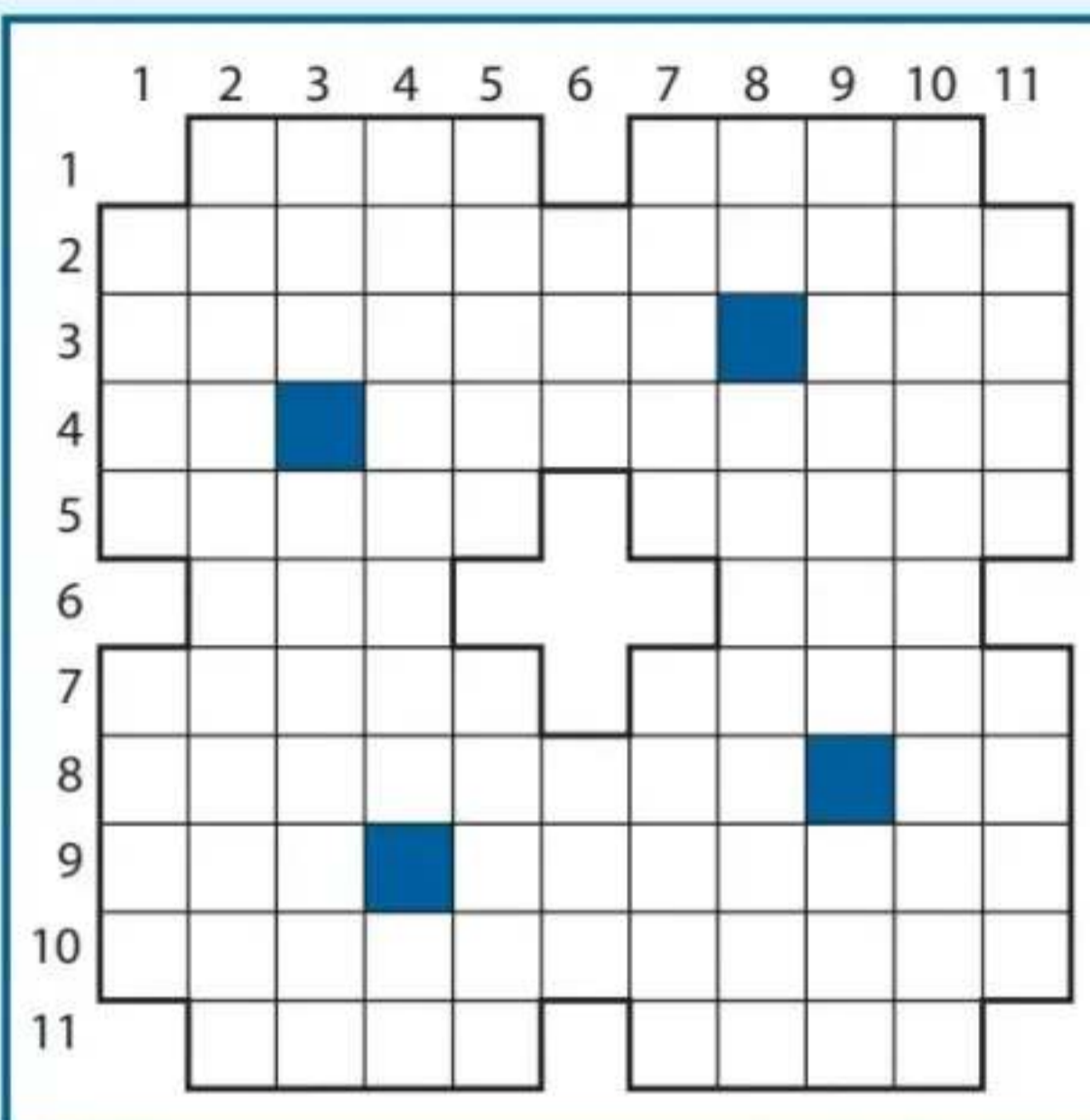


CRUCIGRAMA

Nº 2.895

**HORIZONTALES**

- 1:** Una legumbre. Agujero para el botón.
- 2:** Parecidas al hojaldre.
- 3:** Naturales de Omán. Una compañía discográfica.
- 4:** Kenzaburo ..., escritor. Dejó desocupado.
- 5:** Se ..., cometan dopaje. Se desplazan por el agua.
- 6:** Signo matemático. Hogar, sitio de la lumbre en la cocina.
- 7:** Radiolocalizador. Colocaba alguna cosa en un sitio.
- 8:** Amarrásemos con cuerdas. Consonante doble.
- 9:** Producto Interior Bruto. Un vino dulce.
- 10:** Monopolizarias.
- 11:** Cangas de ..., localidad asturiana. Corroas.



**VERTICALES**

- 1:** Robin ..., héroe inglés. Corta el pelo al cero.
- 2:** Relativo a la homeopatía.
- 3:** Interj., jajajá!. Cortaban las ramas superfluas.
- 4:** Emblema nacional, pl. Una letra griega.
- 5:** Famoso film de ciencia ficción. Mueves los remos.
- 6:** Hagas entrega de algo. Médico interno residente.
- 7:** ... Welles, cineasta. Servir de modelo a un fotógrafo.
- 8:** Onom. de la risa. Primera leche de la hembra.
- 9:** Tienen deudas, deben dinero. Evaluación de impacto ambiental.
- 10:** Lámparas pequeñas.
- 11:** Colina de Jerusalén. Extremidades de las aves.

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**

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

**Difícil**

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

AUTODEFINIDO



FOTO 4 HECTOLITRO	ORG. PALESTINA	ZINC RÍO SUIZO	PASTA PARA LAVAR EMPERA- TRIZ RUSA	FORMA PRO- NOMINAL NATURALES DE RUSIA	CONFIANZA TIC ... DEL RELOJ	VAYAN HA- CIA ABAJO	ÁRBOL ENANO
↳	FOTO 3 ÁTOMO CON CARGA	↳	↳	↳	↳	ALBACETE TENGAS OSADÍA	↳
TIENE HIPO BIOLÓGICO	↳	↳	SE EXTRALI- MITA DOTADA DE ALAS	↳	↳	ÓRGANO DE LA VISIÓN EXHALAR	↳
↳	↳	INFRECUE- TES LETRA GRIEGA	↳	↳	DEJEN EL CARGO PARTICPIO DE "SER"	↳	↳
THE ..., EN INGLÉS, FIN BROMO	↳	PLANTA LINÁCEA, PL. RASPAÍS	↳	↳	EN LATÍN, MENTE TITANIO	↳	↳
↳	FORMAN ERAS ... WILDE, ESCRITOR	↳	SITUADAS ENTRE SUR Y ESTE	↳	↳	↳	OBEDECEN
ACCIÓN DE ROLAR, PL. SUFRAGA	↳	↳	↳	COLOQ., DINERO PREF., NORTE	↳	DOS VOCALES REPETICIÓN	↳
↳	↳	↳	UNIDAD INTERJ. TAURINA	↳	ABECEDA- RIO PICADURA FUMABLE	↳	FOTO 5
ONOM. DE CONVERSA- CIÓN	ME ..., ME DESPLOMÉ FOTO 1	↳	METAL DORADO AUILLO, AVE RAPAÇ	↳	PRUEBA MO- TOCICLISTA PREFIJO NEGATIVO	↳	↳
↳	↳	MATERIAL PARA SOLAR PRODUZCAN OLAS	↳	↳	↳	ABREV. DE "SANTA" SIENTA AMOR	↳
ANILLO METÁLICO GIRO POSTAL	↳	UNA INFU- SIÓN, PL. INCLUSO	↳	BÁSQUET DE USA CREAR UNA ALIANZA	↳	PLATA LAS DE AHI	↳
↳	...TSE, FILÓSOFO CHINO JORNADAS	↳	TANTALIO FAM., FRANCISCO	↳	QUE TIENE AMENIDAD NOTA INFAMANTE	↳	↳
EN CATALÁN, ADIÓS ENAJENAR	↳	DICHOSOS, VENTURO- SOS LABRE	↳	↳	↳	↳	SU ALTEZA REAL
↳	↳	↳	UN SUFIJO DIMINUTIVO PERÚ	↳	↳	PREPARE AL HORNO UNIÓN EUROPEA	↳
EN INGLÉS, HOMBRE VAPOR, FLUIDO	↳	CORTAR AL RAPE	↳	↳	UTILIZAR	↳	↳
↳	FOTO 2	↳	↳	↳	↳	SÍMBOLO DEL RADIO	↳

## DAMERO

Nº 2.948

1 G	2 F		4 P	5 B	6 M		8 R		10 G	11 P	12 P	13 A	14 G	
16 F	17 F	18 K		20 E	21 T	22 Q		24 A	25 H	26 F	27 D	28 K	29 A	30 K
31 D	32 K		34 E	35 I	36 N	37 E	38 M	39 L	40 N	41 E		43 T	44 S	45 Q
	47 S	48 N	49 H	50 Q		52 B	53 A	54 N	55 E	56 J		58 S	59 R	60 L
	62 H	63 H	64 H	65 J	66 O	67 B		69 Q	70 H	71 I		73 O	74 R	75 O
76 B	77 N	78 N	79 I		81 J	82 J	83 R		85 B	86 G	87 R	88 O	89 J	90 C
91 C		93 C		95 Q	96 L	97 R	98 J	99 M	100 M		102 R	103 T	104 I	
106 M	107 D	108 C	109 I	110 C	111 Q		113 P	114 S	115 C		117 B	118 D	119 D	120 A
121 S	122 S	123 M		125 D	126 K		128 L	129 T	130 K		132 S	133 L	134 T	135 F
136 L	137 O	138 F		140 P	141 P	142 E	143 O	144 I	145 G	146 T	147 T	148 A	149 G	

Fragmento de un poema de autora española. Clave: Leyendo verticalmente la primera letra de cada solución aparecerán el nombre y el apellido de la autora y el título del poema.

A. 148 13 120 29 24 53  
Tiemble ligeramente.

B. 85 52 5 76 117 67  
Dirige alguna cosa hacia una entrada.

C. 110 91 108 90 93 115  
Rienda o cuerda que se ata a las caballerías.

D. 27 125 31 118 119 107  
Ajuste el tono al cantar.

E. 20 37 142 41 34 55  
Acaloramiento.

F. 135 26 138 16 17 2  
Desemboque, vaya a parar.

G. 86 145 10 1 149 14  
Bette ..., actriz norteamericana.

H. 25 64 63 49 70 62  
Con alalia, pl.

I. 109 35 71 144 104 79  
Curvar, arquear.

J. 89 98 81 82 65 56  
Tablas para esquiar.

K. 32 130 18 28 126 30  
Percibieron sonidos.

L. 60 136 128 96 39 133  
Despidáis, expulséis a alguien.

M. 123 99 38 100 6 106  
Sellad con lacre.

N. 40 48 36 77 78 54  
Bailen.

O. 88 75 73 143 66 137  
Realicé incisiones.

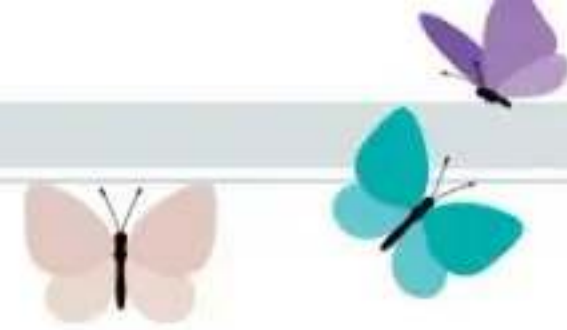
P. 140 141 12 11 113 4  
Fui sucesor.

Q. 69 111 95 45 22 50  
Famoso marinero de historieta que co-mía espinacas.

R. 8 87 74 102 59 83 97  
Se ..., se acobarden.

S. 121 132 47 122 58 44 114  
Acción de revocar.

T. 21 134 129 43 103 146 147  
Vuelvan opaco.



## 7 DIFERENCIAS



## SOLUCIONES A LOS PASATIEMPOS DE LA SEMANA ANTERIOR

### DAMERO Nº 2.947

Puedo verlos llegar. Hasta conozco sus sentimientos de recién casados, con palabras hermosas tomando posesión de las habitaciones, los ecos de familia...

**Clave: Luis García Montero.**

### AUTODEFINIDO

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

### 7 DIFERENCIAS



### SUDOKUS

FÁCIL

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

### AUTOBLANCO

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

### CRUCIGRAMA Nº 2.894

#### HORIZONTALES.

- 1: Roan. Anna.
- 2: Real. Oteaba.
- 3: Austria. Man.
- 4: Un. Inaudita.
- 5: Liase. Débil.
- 6: Eró. CIE.
- 7: Orina. Ciara.
- 8: Cadalsos. Al.
- 9: Amé. Ateísmo.
- 10: Socavó. Opón.
- 11: Seta. Onas.

#### VERTICALES.

- 1: Raúl. Ocas.
- 2: Reuniéramos.
- 3: OAS. Aridece.
- 4: Altisona. At.
- 5: N. RNE. Álava.
- 6: Oía. Sto.
- 7: Ataúd. COE. O.
- 8: Ne. Decisión.
- 9: Namibia. Spa.
- 10: Abatiéramos.
- 11: Anal. Alón.

**CINE** ESTRENOS 15 DE MAYO


Esta comedia negra es una versión muy particular de *Ocho sentencias de muerte*, un clásico de 1949.


**LIBROS**
**Cuida tus mitocondrias y vive más años**
**Zenith. 18 €**

● Este libro del nutricionista clínico Sergio Gómez te explica cómo funcionan las mitocondrias, por qué son la clave de tu salud, qué puedes hacer para mantenerlas fuertes y te ofrece herramientas prácticas y sencillas para actuar con eficacia.



## Jugada maestra

**Nac:** Gran Bretaña.  
**Comedia.**

**Dir:** John Patton Ford.

**Int:** Glen Powell, Margaret Qualley, Ed Harris, Jessica Henwick, Topher Grace.

● Después de ser repudiado por su adinerada familia, a Becket Redfellow (Glen Powell) se le ocurre un plan infalible para heredar los 28.000 millones de dólares que cree que se merece. Lo malo es que eso implica matar a los siete familiares que se interponen en su camino, incluyendo a su propio abuelo (Ed Harris). Aunque también tendrá que lidiar con la complicada relación con Julia (Margaret Qualley), su primer amor.



## Movida celestial

**Nac:** Estados Unidos **Dir:** Asiz Ansari.  
**Int:** Keanu Reeves, Asiz Ansari.

Gabriel (Keanu Reeves), un ángel bienintencionado, pero bastante inepto, baja a la Tierra con el propósito de ayudar a algunas personas pero, aunque sus intenciones son buenas, las consecuencias de sus actos no serán las esperadas...



## El beso de la mujer araña

**Nac:** EE.UU. **Dir:** Bill Condon. **Int:** Diego Luna, Tonatiuh Elizarraraz, Jennifer Lopez.

Valentin (Diego Luna), un preso político, comparte celda con Molina (Elizarraraz), un escarpatista condenado por escándalo público. Surge un vínculo entre ellos mientras Molina relata un musical protagonizado por su diva favorita.

¿Y si tengo algo grave?

**Versátil. 17,50 €**

● Carmen Pastor, psicóloga y especialista en Psicología Clínica, aborda la ansiedad por la salud desde una perspectiva rigurosa, clara y accesible, explicando los síntomas y aportando soluciones.

CARMEN PASTOR  
**¿Y SI TENGO ALGO GRAVE?**  
Hipocondría: guía práctica para recuperar la calma





## Cáncer



**Margot Robbie**  
2 de julio de 1990  
(35 años)



*El mejor signo de la semana*

### GÉMINIS

21/5 - 20/6

**SALUD:** Tratamiento de los pies, la circulación de las piernas o los asuntos de cadera.

**DINERO:** Gastos extraordinarios complicarán que cumplas con tu presupuesto.

**AMOR:** Oportunidad de cerrar capítulos pendientes del pasado y sanar las heridas.

Un diente de ajo te protegerá de los malos deseos.

### ESCORPIO

23/10 - 22/11

**SALUD:** Periodo de revisión de la función hormonal y el sistema urinario.

**DINERO:** Sé paciente y ten confianza ante la detención de tus planes y asuntos laborales.

**AMOR:** Serás el alma de cualquier evento y todos querrán estar contigo.

Quema incienso de ruda para tus finanzas.

### CÁNCER

21/6 - 20/7

**SALUD:** Ajustarás tu alimentación a lo que favorece tu bienestar.

**DINERO:** Recompensa a tu trabajo bien hecho. Reconocimiento, premio o ascenso.

**AMOR:** Planes de ocio y diversión. Encuentros con las personas queridas. Reconciliación de pareja.

Quemar incienso de jazmín atraerá la prosperidad.

### SAGITARIO

23/11 - 20/12

**SALUD:** Rehabilitación o tratamientos de fisioterapia por temas de huesos o músculos.

**DINERO:** Días de celebraciones. Conseguirás algo muy deseado.

**AMOR:** Posible tensión en el entorno. Aunque no vaya contigo, mantente al margen será complicado.

Lleva una pieza de jade, imán de la abundancia.

### LEO

21/7 - 21/8

**SALUD:** Encuentra el equilibrio en todos los aspectos de tu vida.

**DINERO:** En tu trabajo encontrarás mayor satisfacción y una vía de escape ante las tensiones y el estrés.

**AMOR:** Cuidado con algún trauma que pueda impedirte disfrutar de lo que mereces.

Una amatista te ayudará a sentirte mejor.

### CAPRICORNIO

21/12 - 19/1

**SALUD:** Tendencia a los mareos y vértigos o cambios en la tensión arterial a vigilar.

**DINERO:** Aprende a decir "no" y a marcar límites. Decide en base a lo que deseas.

**AMOR:** Dedica más tiempo de calidad a los tuyos. Organiza algún plan sorprendente.

Escribe tus deseos y siémbrales en una planta.

### ARIES

21/3 - 20/4

**SALUD:** Posible lesión por algún esfuerzo, sobre todo en la espalda.

**DINERO:** Define tus metas y objetivos de modo concreto y teniendo claro el "por qué" o el "para qué" lo deseas.

**AMOR:** Conocerás a alguien que romperá tus esquemas y te hará replantarte tus creencias.

Quema palo santo para liberarte de la negatividad.

### VIRGO

22/8 - 22/9

**SALUD:** Estrés o tensión, que derive en migrañas o cefaleas.

**DINERO:** Irá creciendo la necesidad de un cambio que te devuelva la ilusión perdida.

**AMOR:** Necesitarás más soledad y silencio. Forzarás un retiro para meditar y ordenar un poco tu mente.

Lleva un amuleto protector, como un ojo turco.

### ACUARIO

20/1 - 18/2

**SALUD:** Tendencia a la sobrecarga del cuello o dolor de hombros y omóplatos.

**DINERO:** Cuidado con las expectativas. Evita el exceso de exigencia.

**AMOR:** Si lo das todo, pero no recibes en la misma medida, analiza la situación y toma decisiones.

Protégete de las envidias con una piedra negra.

### TAURO

21/4 - 20/5

**SALUD:** Riesgo de gastroenteritis o asuntos digestivos a cuidar de manera estricta.

**DINERO:** Recibirás oxígeno financiero que te dará holgura económica.

**AMOR:** Posible decepción con alguien, pero no puedes controlar lo que hacen o sienten los demás.

Un jaspé te inspirará bienestar y te dará suerte.

### LIBRA

23/9 - 22/10

**SALUD:** Hidrátate y pon atención en la función de los riñones y la vejiga.

**DINERO:** Cuidado con las personas que se acercan por interés. Aprende a reconocerlas y poner distancia.

**AMOR:** Te sentirás querido y apoyado por el entorno. Días de complicidad y diversión.

Ten una tortuga de madera para la prosperidad.

**Margarita San Román**  
Resuelve todas tus dudas de amor  
**912 174 872**  
ATIENDO PERSONALMENTE  
*No siempre es fácil avanzar en la vida, pero con esfuerzo y actitud es posible.*  
**806 408 911**

Servicio prestado por OVIPI SL, Velázquez 101, 28001 Madrid. Precio máx. min. Red fija 1,21€ min. Red mov. 1,57€ min. Imp. ind. + 18 años.

ENVÍOS A PENÍNSULA Y CANARIAS

**ALICIA GALVÁN**  
**CARTAS Oráculo**

Consigue tus **CARTAS** desde ya,

escanea el QR y compra tu Tarot online

Precio lanzamiento **59€**

Bittia Media 985 175 777

# Daniel Chong:

## "Pedro Sánchez me dijo que había visto muchísimas mochilas mías en La Moncloa"

Llegó a España con 50 euros en el bolsillo y hoy lidera una de las firmas de autor más reconocibles del momento

**D**ANIEL Chong (41) ha conseguido convertir una historia de esfuerzo y supervivencia en una de las marcas de autor más reconocibles de España. El diseñador, nacido en Guayaquil (Ecuador), llegó a España en 2010 después de vivir seis años en Argentina y prácticamente sin nada: con apenas 50 euros en el bolsillo y una idea muy clara en la cabeza. Hoy, convertido en uno de los nombres más importantes en el mundo de la venta de diseño de autor, ha logrado vender más de 100.000 mochilas y construir una firma con identidad propia, reconocible por su color, su producción local y su co-

El diseñador se compró hace dos años este coqueto piso en el centro de Madrid.



nexión con la gente. Desde su casa en Lavapiés, el creador repasa junto a SEMANA sus inicios, sus miedos, el papel fundamental de su madre y cómo pasó de coser bolsos con telas sobrantes a ver sus diseños incluso en La Moncloa.

### ¿Dónde nos encontramos?

Estamos en Lavapiés (Madrid) y estoy encantado de hacer esta entrevista aquí, porque esta casa ya es mía. Llevaba muchísimo tiempo detrás de un piso y al final encontré este. Todo lo que ves tiene algo mío: muebles que he pintado yo, cosas compradas en El Rastro, cuadros de viajes, mi piano... Hay mucho color y mucha personalidad.

### ¿Cuánto tiempo llevas aquí?

La compré en 2024, así que voy para dos años. Y aquí las plantas me duran, que ya es bastante (risas). En la otra casa se me morían todas.

### ¿Qué fue lo que más te gustó?

La luz. Y también que todas las estancias tienen ventana. Yo soy muy de consultar las cosas con mi madre. Trabajo con ella, vivo muy cerca de ella y la llevaba a ver todos los pisos. Era un poco mi guía. Cuando entró aquí me dijo: "Hijo, qué guay". Y ahí sentí que tenía que ser este. También te digo que conseguirlo fue difícil. Si eres autónomo te ponen muchísimas trabas. A veces siento que a quien da trabajo le cuesta el doble conseguir oportunidades.

### Además, tienes el taller muy cerca.

Sí, y eso me permite moverme en bicicleta, que es



Además de diseñador, Daniel también es docente en la Universidad Europea de Madrid.

## "Sabía que mis mochilas se iban a vender. Solo necesitaba que alguien me diera una oportunidad"

algo que me encanta. Para mí la bici también es una manera de desconectar.

### Ahora todo el mundo conoce a Daniel Chong, pero tus inicios no fueron fáciles.

Para nada. Yo llegué a España con 50 euros en el bolsillo. Literal. Volví desde Argentina derrotado, sintiendo que mi madre me había pagado una carrera y que yo no había conseguido nada.

### ¿Qué hacías en Argentina?

Estudí Diseño y Comunicación Audiovisual. Mi madre me costeó la carrera. Allí

trabajaba, pero no te alcanzaba para mucho. Era muy difícil progresar. Así que terminé volviendo a Pamplona, donde ella tenía un taller de confección.

### ¿Te costó volver a casa de tu madre con 30 años?

Muchísimo. Fue durísimo emocionalmente. Pero yo tenía una idea clarísima: quería crear mi propia marca. No quería volver a ponerme a servir copas porque sentía que toda mi energía tenía que ir dirigida a ese proyecto. Yo veía que tenía casa, comida y un taller al lado. Pensaba: "Tengo una oportunidad que mucha gente no tiene, así que voy a aprovecharla".

### ¿Ahí nacen tus primeros bolsos?

Sí. Cogía telas sobrantes del taller de mi madre y hacía bolsos. Luego iba por tiendas

de Pamplona diciendo: "Déjamelos aquí y, si los vendes, me pagas". Era muy insistente y sociable. Yo no conocía a nadie en Pamplona, pero empecé a hacer amigos saliendo, hablando con la gente, entrando en tiendas. Y así fue creciendo todo.

### ¿Siempre pensaste que funcionarían?

Sí. Yo sabía que se iban a vender. Solo necesitaba que alguien me diera una oportunidad. Cuando empezaron a decirme "tráeme más", ahí entendí que algo estaba pasando. Y empiezas a darle forma a la marca, claro. Hacíamos fotos con amigos, montábamos sesiones improvisadas, intentábamos darle identidad a la marca aunque no tuviéramos dinero. Además, encontré un filón porque en esa época todo era negro, marino o caqui. Yo quería meter ▶▶▶

►►► color. Quería hacer algo diferente y que la gente lo identificara.

### ¿Y cuándo llega el gran pelotazo?

En Pamplona. Diseñé el modelo de mochila que luego se convirtió en un éxito. Recuerdo que las vendí todas en dos horas. La gente volvía preguntando por ellas y ahí entendí que había encontrado algo especial.

### ¿Cuándo decides dar el salto a Madrid?

Cuando abrí mi tienda en Pamplona y vi que me iba muy bien. Pero yo necesitaba una ciudad grande. Venía de Buenos Aires y Pamplona se me quedaba pequeña. Vendí la tienda y me vine a Lavapiés, a un piso diminuto. Mi madre vino, lo vio y casi se pone a llorar (risas). Pero yo tenía clarísimo que Madrid era mi sitio.

### En Pamplona revolucionaste bastante la ciudad.

Sí. Hacía desfiles en la calle, ferias, la Navarra Fashion Week... Moví mucho la escena cultural allí y me siento orgulloso de eso. Cuando llegué prácticamente no había nada de ese estilo y ahora siguen haciéndose muchas de esas iniciativas.

### ¿Cuándo sientes realmente que lo has conseguido?

Cuando pude dejar de coser yo solo y contratar gente. Ahí dije: "Vale, esto ya es una empresa de verdad". Pasé de coser mochilas yo solo hasta las tantas a poder generar trabajo para otras personas. Ese fue el verdadero éxito para mí.

### Tu éxito es tal que, hasta el presidente del Gobierno, te recibió en La Moncloa.

Me pasé llorando toda la noche anterior. Al final es

El diseñador asegura que uno de los momentos más emocionantes de su carrera fue su visita a Moncloa invitado por Pedro Sánchez junto a otros diseñadores.



### En Pamplona revolucionaste bastante la ciudad.

Sí. Hacía desfiles en la calle, ferias, la Navarra Fashion Week... Moví mucho la escena cultural allí y me siento orgulloso de eso. Cuando llegué prácticamente no había nada de ese estilo y ahora siguen haciéndose muchas de esas iniciativas.

### ¿Cuándo sientes realmente que lo has conseguido?

Cuando pude dejar de coser yo solo y contratar gente. Ahí dije: "Vale, esto ya es una empresa de verdad". Pasé de coser mochilas yo solo hasta las tantas a poder generar trabajo para otras personas. Ese fue el verdadero éxito para mí.

### Tu éxito es tal que, hasta el presidente del Gobierno, te recibió en La Moncloa.

Me pasé llorando toda la noche anterior. Al final es

Las mochilas de Daniel Chong se han convertido en un sello reconocible dentro y fuera de España.



un reconocimiento y es un momento muy importante. Es el presidente de España. Fíjate lo más bonito: uno va muy humildemente pensando: "Bueno, aquí no me conoce ni Dios". Y muchos de los que fueron me decían: "Yo no quiero una foto con Pedro Sánchez, yo quiero una foto contigo, porque todos tenemos mochilas tuyas". Y yo estaba como: "¿Qué?". Fíjate lo chiquito que tú te haces y luego no sabes la cantidad de gente que valora realmente lo que haces.

### ¿Qué te dijo Pedro Sánchez?

Me dijo: "He visto un montón de mochilas tuyas aquí en Moncloa, qué bien te va".

### ¿Cómo defines la industria de la moda?

Es una industria bastante elitista y a veces muy hostil. Yo me he encontrado con gente clasista y racista. Pero

también he conocido gente maravillosa. Aun así, a mí me da igual. Yo tengo muy claro quién soy.

**Tu marca ya está fuera de España y todos apuntan a que posees un patrimonio cercano a los dos millones de euros.**

Sí. Hemos abierto en Chile y Ecuador. También estuvimos en Miami. Pero la gente cree que facturar mucho significa hacerse rico y no es así. Aunque facture dos millones de euros, el beneficio no son dos millones. El beneficio es muy poquito porque fabricamos aquí. Cuando fábricas en España tienes muchísimos más gastos que si te llevaras la producción fuera. Pero a nosotros no nos importa. Queremos ser una marca y ese es nuestro nicho de mercado: defender que se ha hecho en España. Estoy

**"Volver a casa de mi madre con 30 años después de que me pagara la carrera fue muy duro emocionalmente"**

muy agradecido por las oportunidades que he tenido aquí. Entonces, ¿cómo me voy a ir? Es como los que empiezan a irles bien y se van a Andorra. ¡Qué fuerte!. Después de que has tenido sanidad, educación y muchas cosas gratis, decides irte con tu maleta. Pues no. Las cosas están aquí, las cosas funcionan aquí y hay que pagar impuestos, que están para algo. Hay gente que me critica, pero a mí me da igual. Soy de convicciones firmes y este será siempre mi pensamiento.

**Tu ropa también se ha convertido en un sello.**



**"Para mí madre no era nada nuevo cuando empecé en esto, porque ya controlaba máquinas, tijeras, patrones, telas... Y eso es gracias a ella", nos dice sobre su madre, Maritza.**

Eso es lo que buscamos: que alguien vea una prenda y diga "eso es un Chong". No queremos fabricar miles de prendas porque tampoco queremos producir de más. Queremos que cada pieza tenga algo especial.

**Tus desfiles también se han convertido en un acontecimiento.**

Y además intentamos que tengan un mensaje detrás.

El último desfile quisimos hacerlo en Lavapiés porque yo siento que este barrio siempre ha sido muy olvidado dentro del centro de Madrid. Quería devolverle algo al barrio que me ha dado tanto.

**Hablemos del amor. ¿Tienes pareja?**

No. Soy enamorado, pero hoy cuesta mucho encontrar gente honesta. Cuando em-

piezas a tener cierto nombre, nunca sabes quién se acerca por interés.

**No quiero terminar sin hablar de tu madre, Maritza.**

Ella es todo. Me enseñó este oficio y me hizo enamorarme de la moda. Yo crecí viendo cómo cosía.

.....  
*Iván Reboso*

*Fotos: Joan Crisol*

*Make up: Alberto Dugarte Institute*

ESTRENO

# Mar Flores brilla en la gran fiesta del año

Netflix reunió en Sevilla a numerosas personalidades del espectáculo para presentar su serie 'Berlín y la dama del armiño'

Mar Flores (56), con un vestido de flecos y transparencias del sevillano José Hidalgo.



Anabel Pantoja, Mar Flores y Belén Esteban posaron muy divertidas.

**N**ETFLIX tiró la casa por la ventana para estrenar su nueva serie

*Berlín y la dama del armiño*, del universo de *La casa de papel*. La fiesta duró dos días y el escenario elegido fue Las Setas de la Encarnación, en Sevilla, un mágico escenario por el que desfilaron todos los protagonistas de la serie (Pedro Alonso, Inma Cuesta, Michelle Jenner, Álvaro Morte, Inma Cuesta, Begoña Vargas...) además de destacadas personalidades, muchas de ellas de la tierra, como Eva González, Anabel Pantoja, Naty Abascal, Jessica Bueno, María José Suárez o Raquel Revuelta con su hija Claudia.

### Inspiración flamenca

También destacó la presencia de Mar Flores, espectacular, con un diseño de inspiración flamenca, un estilo al que se apuntaron muchas de las invitadas, en una noche en la que destacaron los flecos, las transparencias, los lunares y los volantes. Como colofón, la fiesta acabó con la actuación de Rosalía a orillas del Guadalquivir. ■



Belén Esteban (52) que ahora triunfa como influencer.



Anabel Pantoja (39) con un elegante vestido de Lozanía Brand, también una firma sevillana.

El elenco protagonista de *Berlín y la dama del armiño*, que se estrenará el 15 de mayo a nivel mundial.

## LA CASA DE PAPEL BERLÍN Y LA DAMA DEL ARMIÑO





Mónica Cruz (49) con un vestido de Silvia Fernández.



Virginia Troconis (46), mujer de Manuel Díaz El Cordobés.



Hiba About (39).



Raquel Revuelta (58) y su hija, Claudia (30).



María José Suárez (51), con un look muy andaluz de Marina Flamenca.



Jessica Bueno (35).



Raquel Meroño (50).



Naty Abascal (83), con vestido de encaje de la firma Panambi. Acudió con un amigo.



Eva González (45), encantada de estar de fiesta en su tierra.

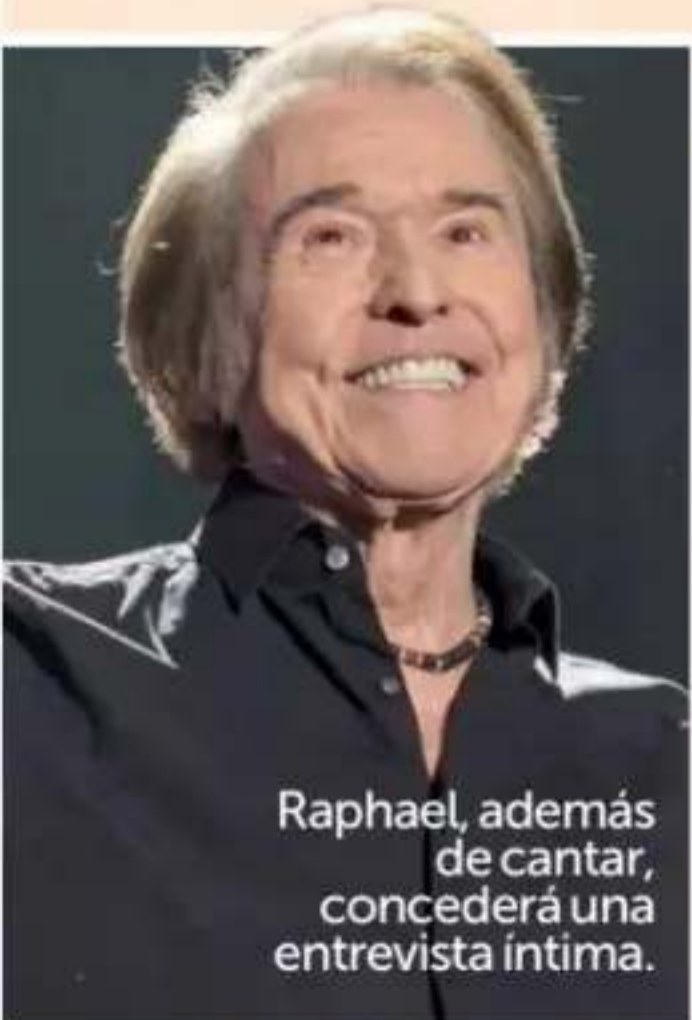
## 'La casa de la música' llega a TVE con Jesús Vázquez para suplir a 'Eurovisión'

● Tras anunciar la retirada de nuestra candidatura a *Eurovisión*, TVE ha encontrado un recambio a la altura de las circunstancias, que se verá el sábado a las 22:00h: *La casa de la música*.

El espacio, que ya triunfó en *Nochevieja*, regresa con Jesús Vázquez al mando y muchas novedades. Entre ellas, que los artistas se someten a entrevistas sobre sus trayectorias. Participan 23 cantantes de todos los estilos musicales, como Raphael, Manuel Carrasco, Ana Belén, Mónica Naranjo, o Chanel.

"Estoy súper feliz", dijo Jesús en la presentación, al referirse al buen momento vital que atraviesa, e hizo una inesperada confesión: "Sé que cuesta, pero quiero decirlo. Llevo cuatro meses sin beber. El alcohol es una droga que mata a mucha gente y es peligrosa. Lo digo por experiencia".

Jesús se consolida en TVE como uno de sus rostros estrellas, tras conducir con éxito el 'Benidorm Fest'.



Raphael, además de cantar, concederá una entrevista íntima.



Mónica Naranjo presentará su nuevo trabajo.



Ana Belén estará en el especial y también charlará con Jesús.



Manuel Carrasco celebrará el éxito de su gira.

## Berta Collado se incorpora a 'Todo es mentira'

● El programa de Risto Mejide continúa ampliando su equipo de colaboradores, muchos de ellos antiguos conocidos de *Zapeando*, su principal rival en la tarde.

Ahora le ha tocado el turno a la presentadora y humorista Berta Collado, que se incorporará al espacio a partir de este 14 de mayo, y al cómico Miguel Iríbar.

Ambos se suman a la batería de fichajes que ha ido realizando *Todo es mentira* en los últimos meses, entre los que destacan el de Valeria Ros.

En un equipo compuesto por Luis Fabra, Miguel Ángel Martín, Pere Aznar, Saray Cerro, o Danny Boy Rivera.



## 'El escondite' se jugará en TVE a partir de la próxima temporada

● El mítico juego de nuestra infancia saltará a la televisión pública en forma de *prime time*.

Un gran plató albergará una casa con más de 120 escondites donde la audiencia seguirá en tiempo real cada movimiento del grupo de concursantes que se atreve a ponerse a prueba con este concurso.

Desde una gran escalera hasta la cocina, las habitaciones, la sala de estar y otras áreas comunes de cualquier casa. Cada rincón estará diseñado para sumergir a los concursantes en el juego y mantenerlos en tensión.

SEMANA ha podido saber que se grabará este verano en Países Bajos.



## Arturo Valls sustituye a Juanra Bonet



● Tras el fichaje del presentador por Telecinco para conducir *Allá tú*, Atresmedia ha tenido que reorganizar parte de su parrilla. Si hace semanas supimos que *Juego de pelotas* estará conducido en su nueva temporada por Patricia Conde, ahora hemos conocido qué sucederá con *El círculo de los famosos*. El concurso de cultura general con celebridades estará ahora presentado por Arturo Valls, que sumará un nuevo proyecto en Antena 3 esta temporada tras *Mask Singer* y *El 1%*.

## Laura Moure anuncia su embarazo en 'La Ruleta'



● La copresentadora de *La Ruleta de la Suerte* (Antena 3) ha anunciado su embarazo en directo, confirmando que dará a luz el próximo mes de agosto a una niña llamada Zoe. "Necesitaba estar segura de que todo iba a ir bien. La barriguita se ha

asomado muy rápido y ha sido difícil disimular", ha asegurado.

Tal y como ha trascendido, el programa aprovechará el parón de verano para que no sea necesario reemplazar a Moure, por lo que no se notará en emisión.

## 'First Dates' regresa a su versión diaria en Telecinco



● El *dating* conducido por Carlos Sobera, que hace unas semanas celebraba su décimo aniversario en antena, había aparcado su versión dia-

ria de la parrilla de Telecinco para dejar hueco a la nueva temporada de *La isla de las tentaciones*.

Son muchos los fieles del espacio que se preguntaron qué había ocurrido, y ahora Mediaset ha decidido dar marcha atrás y cambiar de nuevo su estrategia de emisión.

*First Dates* regresa de lunes a miércoles a las 21:45h, para ejercer

como telonero de *La isla de las tentaciones*, que pasa a emitirse los lunes y los miércoles a las 23:00h y de *Supervivientes Tierra de nadie*.

## ★ PELÍCULA

## 'Cumbres borrascosas', un clásico reinterpretado que lo apuesta todo al deseo en vez de al mito

Plataforma: HBO Max

Int: Margot Robbie, Jacob Elordi, Hong Chau, Shazad Latif, Alison Oliver, Martin Clunes, Ewan Mitchell, Amy Morgan, Millie Kent.



Lo mejor de la película es Margot Robbie. Contradictoria y adictiva a partes iguales. Es hipnótica.

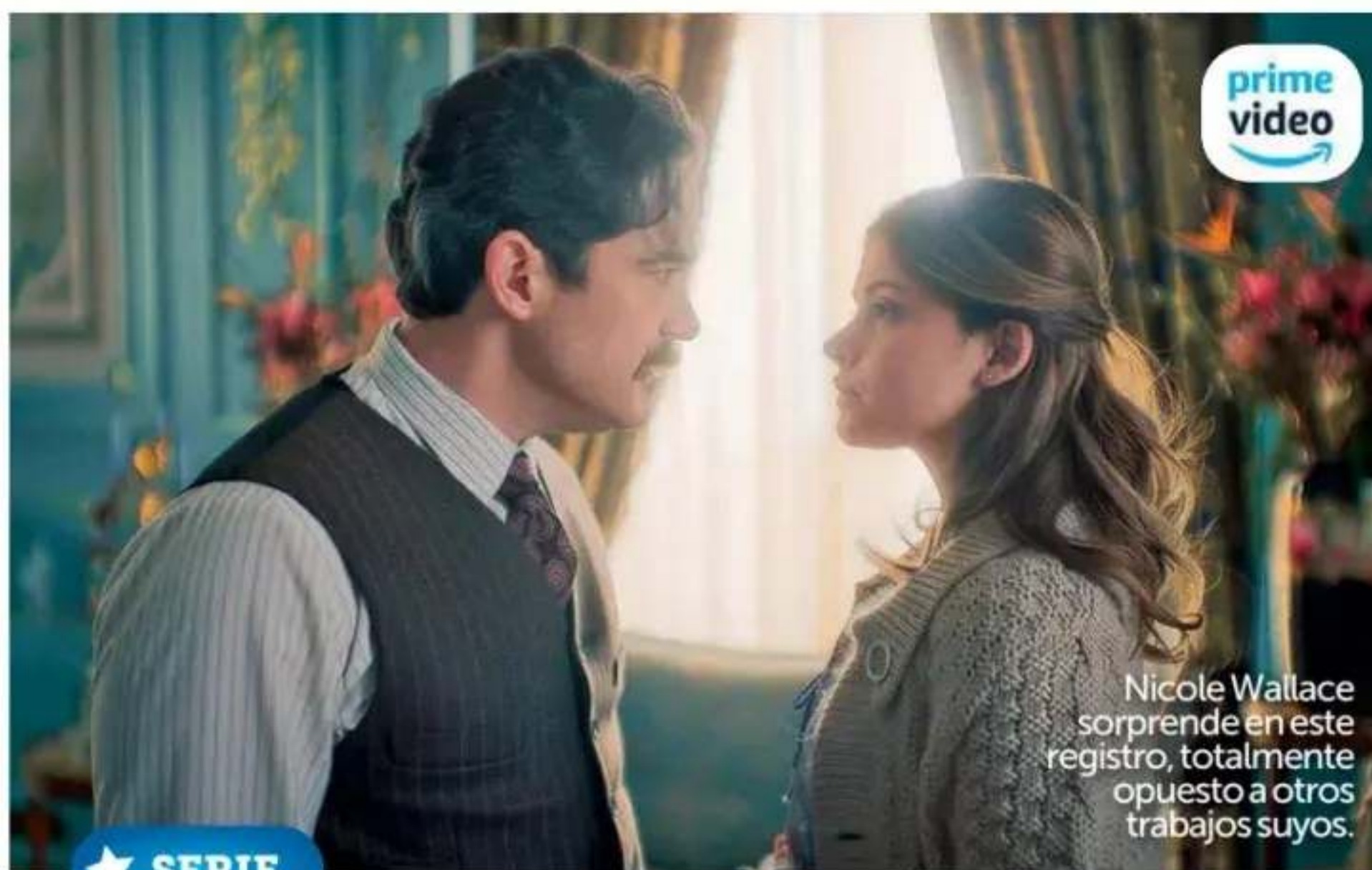
● Una de las mejores cosas que tiene la película es que no intenta reconstruir la novela de Emily Brontë. La reinterpreta y la mira desde una lectura bastante contemporánea, que al final es lo que le pedimos a este tipo de adaptaciones.

La historia es archiconocida. Catherine Earnshaw y Heathcliff crecen juntos en una casa marcada por la dureza, el orgullo familiar y las diferencias de clase. De niños corren, se desafían y se cubren las travesuras. Y luego viene lo mejor que



tiene esta trama: la forma en la que los dos se miran cuando todavía no saben si quieren quererse, hacerse daño o las dos cosas a la vez.

Sin duda, no es una película pensada para puristas de la historia original. Pero si te gustan las pelis románticas, te encantará.



Nicole Wallace sorprende en este registro, totalmente opuesto a otros trabajos suyos.

★ SERIE

## 'La casa de los espíritus': la adaptación de la novela de Isabel Allende que está arrasando y pone el foco en ellas

Plataforma: Prime video

Int: Alfonso Herrera, Nicole Wallace, Dolores Fonzi.

● Desde que se ha estrenado en Prime Video está arrasando. Es la adaptación de la primera novela que escribió Isabel Allende y lo mejor que tiene es justo su formato.

Al ser una serie, tiene tiempo suficiente para que la trama respire y que la historia de los Trueba no se quede reducida a una sucesión de grandes acontecimientos.

La ficción, concebida en ocho episodios, toma como punto de partida esa concepción de una casa familiar como lugar donde se heredan los apellidos, las rabias, los miedos y hasta las fobias.

Empieza con Esteban Trueba, con su ambición y su necesidad de imponer orden a todo lo que toca, pero pronto se deja claro que el verdadero interés de la historia está en las mujeres que lo rodean: Clara, Blanca y Alba, tres generaciones que aprenden a sobrevivir a un mundo hecho a medida de otros.

Es bastante rápida y fácil de ver. Con una imagen cuidadísima: Las casas, la ropa, los patios, la iluminación... Todo está perfectamente estudiado. Es una maravilla que disfrutarás.



★ DOCUMENTAL

## 'Cayetana, la duquesa de todos' llega a Netflix

Plataforma: Netflix

● Mucho se ha hablado de la figura de Cayetana de Alba desde su muerte.

Pero ahora, con la celebración del centenario de su nacimiento, llega el documental definitivo: condensa la vida de la duquesa de Alba desde la infancia, marcada por la ausencia de su madre, hasta sus últimos años en Sevilla, cuando su figura ya pertenecía tanto a la aristocracia como a la cultura popular.

Lo más interesante es que no se centra en el relato oficial, sino que cuenta cómo su madre le lanzaba zapatillas para impedir que entrara en la habitación, por miedo al contagio de la tuberculosis o cómo conducía su coche para ir a los Salesianos... Es un documental ágil y está muy bien hecho.



NETFLIX

# Isa Pantoja sobre su acercamiento a su madre:

## "No me puedo morir sin abrazarla"

La hija de Isabel Pantoja asegura que, tras seis años distanciadas, la cantante se ha puesto en contacto con ella. Una noticia que ha recibido feliz, pero con prudencia

**L**LEVABA casi seis años esperando una llamada, una muestra de cariño, un primer paso que le sirviera para dar ella el segundo, y ese gesto por fin llegó en forma de mensaje hace unos días. No hubo un perdón por parte de Isabel Pantoja como su hija, Isa, aseguraba que anhelaba. Sin embargo, a estas alturas, a la joven ya le da igual, porque la niña pequeña con hambre de amor y afecto que siempre ha llevado dentro ha aflorado y le basta con que su madre se ponga en contacto con ella a través de un mensaje para ilusionarse de nuevo.

Así lo muestra su sonrisa esperanzada y su mirada brillante, aunque el dolor por lo vivido le hace contenerse y ser prudente, por si todo se queda en un espejismo, tal y como confesó en su reciente entrevista en el programa *¡De Viernes!* (Telecinco). "Tengo que decir que mi madre me ha escrito y he contestado a su mensaje.



La cantante ofreció el 8 de mayo un concierto en Nueva York.



"No quiero hacerme muchas ilusiones, no quiero volver a pasarlo mal, no quiero volver a perderla", reconoce Isa.

No me lo creo aún, he tenido que procesarlo mucho... Ya me veía en Canarias haciendo muchas cosas, pero tengo que poner los pies en la tierra, e ir poco a poco. Tengo expectativas, hemos intercambiado mensajes. Ella me escribe y yo le respondo... No quiero contar el contenido porque no sé a dónde va a ir eso, no quiero hacerme muchas ilusiones, no quiero volver a pasarlo mal, no quiero volver a perderla... Quise ver si era su teléfono, escribí a mi prima Anabel y me dijo que sí. Tengo la esperanza de poder hablar con ella, mirarla a los ojos y decirle: '¿En qué momento desapareces de mi vida y por qué, y en qué momento vuelves y por qué?'.

### El por qué

Y es que ese es el quid de la cuestión. ¿Por qué Isabel Pantoja ha decidido dar este paso ahora? Hay quien apunta a que se debe a un hecho natural tras el reciente acercamiento que la artista ha tenido con su hijo, Kiko Rivera. Otros aseguran que la emotiva entrevista televisiva previa que hizo Isa enterneció el corazón de su madre. Pero también hay voces que apuntan a que la tonadillera podría haber dado este paso por celos hacia la cantante María del Monte, con quien Isa ha estrechado vínculos en los últimos tiempos. Una hipótesis que Isa no descarta: "Lo he pensado... pero si todo va para adelante, la relación con María no la quiero perder, no quiero cambiar mi vida de ▶▶▶

▶▶▶ ahora. Estoy feliz, a María le tengo mucho cariño, estoy agradecida porque me escucha, tengo confianza con ella y no tengo miedo a decirle las cosas... Después de más de cinco años sin aparecer en mi vida, no creo que mi madre me venga a exigir que no tenga relación con María. Yo nunca he exigido a mi madre que aparte a mi tío Agustín", afirma Isa dejando clara su postura hacia María del Monte.

**"No llores más, la vida está para vivirla, cachorrito, y para vivirla desde el cariño, la verdad y el amor", dijo María del Monte**

De hecho, el recuerdo de María fue lo que provocó las lágrimas de emoción en Isa. "Lloro de felicidad... He tenido que hacer algo bueno en la vida porque estoy recuperando a gente que pensé que había perdido, y la Nana es una de ellas. Es una persona a la que quiero muchísimo. No me quiero poner así... Por suerte ahora podemos estar juntas, puedo llamarla y hablar con ella, y quiero disfrutar con ella", confesaba Isa entre lágrimas.

### Las palabras de María

Una emotiva reacción que motivó la llamada en directo de María del Monte, que quiso dejar claro que ella va a seguir estando al lado de Isa, se reconcilie o no con su madre, porque ni quiere que la joven sufra ni pone condiciones a su amor: "Solo quiero decir una cosa, que mi cariño lo has tenido siempre y lo sabes. Lo que no quiero es que sufras más. No me podía quedar callada, me has conmovido. No llores más, la vida está para vivirla, cachorrito, y para



### SU RELACIÓN CON MARÍA DEL MONTE

**"Después de más de cinco años sin aparecer en mi vida, no creo que mi madre me venga a exigir que no tenga relación con María del Monte. Yo nunca le he exigido a ella que aparte a mi tío Agustín", afirma Isa.**

vivirla desde el cariño. Y sobre todo desde la verdad y el amor. Sabes que te quiero con locura y que tienes mi apoyo siempre. Tu relación con tu madre la tendrás tú, y que sea la que tú quieras, y sea sana. Y, como persona que te quiere, lo respetaré

todo, porque el amor no pone condiciones y no seré yo quien te las ponga". María no quiso alargarse más, pero dijo mucho. Hay quien ha visto en sus palabras puros dardos a Isabel.

Pero Isa no ha sido la única que ha hablado en los medios

de comunicación en estos días. Y es que, en mitad de su gira americana y con motivo de su concierto en Nueva York, que tuvo lugar el pasado 8 de mayo, Isabel Pantoja sorprendió concediendo una entrevista en el programa *Despierta América*.

Allí, habló sobre su trayectoria artística y confesó qué ha sido lo peor de su carrera: "Lo más difícil ha sido separarme de mis seres queridos en su momento. Pero siempre, como venía a trabajar y, gracias a Dios, volvía a casa, lo hacía con muchísima más ilusión y todo era perfecto. Siempre he sido feliz. Soy una persona muy tranquila, relajada y con poquito me conformo".

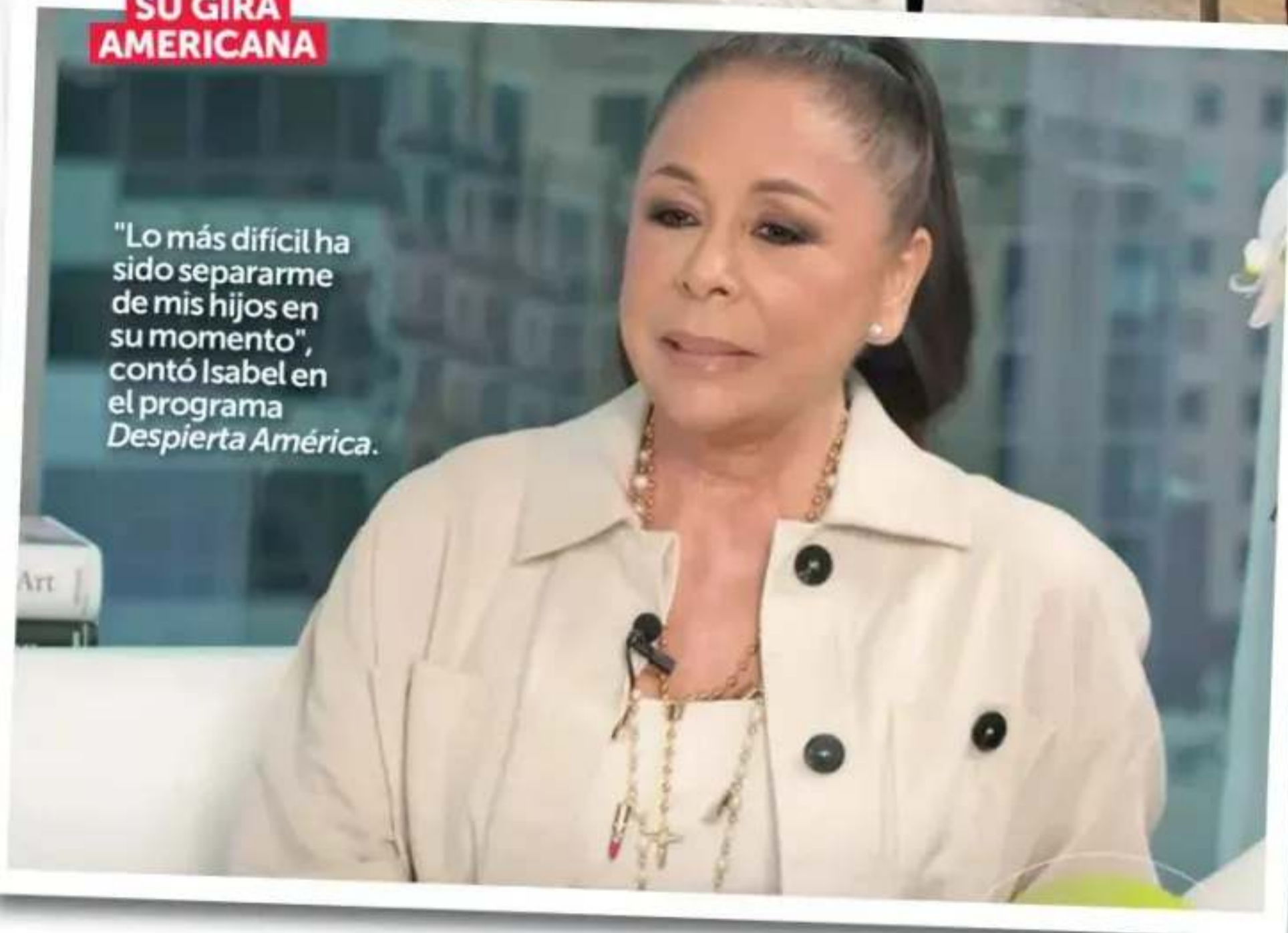
**"No quiero que me hieras, sabes cómo hacerme daño, no me lo hagas por favor", asegura Isa que le gustaría decirle a su madre**

Una visión la de la artista completamente diferente a la que tiene su hija, Isa, que no cree que su madre haya sido siempre feliz debido al distanciamiento que ha tenido con sus hijos y que reconoce haberse sentido en ocasiones sola y abandonada. "Me he sentido querida por mi madre, pero en algunos momentos he necesitado su protección y siempre he querido que me vea como esa hija que quiere. Mi psicóloga me preguntó qué quería hacer con respecto a mi madre y le respondí: 'Necesito hablar con ella, no me puedo morir sin abrazarla, sin darle un beso y sin sentir ese olor suyo'. No soy la niña de 16 ni 18 cuando he pasado cosas tan feas... Ahora tengo 30 años y tengo a mis hijos. Mi madre es bienvenida a mi vida. Estoy aquí gracias a ella, pero necesito estar bien para mis hijos también... Necesito decir: 'Mamá, te quiero tener en mi vida y quiero que tengamos una relación sana y que me respetes. No quiero que me hieras, sabes cómo



**LA CANTANTE SIGUE CON SU GIRA AMERICANA**

"Siempre he sido feliz. Soy una persona muy tranquila, relajada y con poquito me conformo", dijo Isabel en su entrevista en Nueva York.



"Lo más difícil ha sido separarme de mis hijos en su momento", contó Isabel en el programa *Despierta América*.

hacerme daño, no me lo hagas por favor' (se emociona). Cuando una persona se ha sentido con tantos rechazos y hechos traumáticos, vas detrás, como mendigando su amor, pero me siento bien acudiendo a su llamada, aunque luego no pase nada. No

le diría que me pida perdón. No voy a reprocharle ni a exigirle nada. Quiero que me escuche cómo me he sentido sin ella y decirle: 'No quiero que me abandones otra vez, no me hagas pasar por eso', asegura Isa visiblemente emocionada.

Un deseo para el que habrá que esperar un tiempo para comprobar si llega a buen puerto, ya que, según Isa, se tendrá que producir en España una vez que su madre haya finalizado su gira, cuyo último concierto es el 27 de junio en Sevilla. ■

Julia ha reconocido en más de una ocasión lo mucho que admira a su padre, a quien, dicen, se parece mucho en carácter. Para ella es un referente y a Jesulín se le cae la baba con ella, la mayor de los hijos que tiene con María José Campanario.

# Jesulín y Campanario apoyan a su hija mayor: "Estamos orgullosos"

Julia Janeiro da el salto a la fama y sus padres están a su lado. "Que sea lo que ella quiera ser", dice María José



Jesulín y su mujer cierran filas alrededor de su hija y la animan en su nueva aventura.



Estos días la joven tiene una agenda social de lo más ocupada...

**JULS DEJA EL ANONIMATO Y AHORA NO SE ESCONDE**

**L**A decisión de Julia Janeiro (23) de dejar de ser una persona anónima, algo por lo que tanto luchó y peleó en los tribunales, ha sorprendido a muchos y ha sido incluso motivo de debate.

Pero nada de eso importa a la joven, que asegura que tiene todo el derecho del mundo a cambiar de opinión, faltaría más, y a quien solo le preocupa la opinión de las personas importantes de su vida. Y esta es una lista relativamente corta pero selecta que encabezan, por su-

puesto, sus padres, Jesús Janeiro (52) y María José Campanario (46).

### Sin fisuras

En ese sentido, Julia (o Juls, como la siguen llamando su círculo más íntimo) puede estar tranquila, porque en esta nueva aventura vital cuenta con el visto bueno de sus progenitores. De los dos y sin fisuras.

"Mi hija tiene mi apoyo incondicional", dice Jesulín de Ubrique sin rodeos.

El torero incluso habla del debut televisivo de su hija,

uno de los fichajes estrella del concurso *La caja amarilla*, en Antena 3: "Lo veremos, ella tiene su cosa, su carácter, su temperamento, no sé qué es lo que va a poder hacer o conseguir. Ella lo ha decidido así y encantado", añade.

María José, por su parte, quiere dejar también claro lo mucho que apoya a Julia. "Yo estoy superorgullosa de mi hija y mientras no le haga daño a nadie, que es lo que le he dicho siempre, que sea lo que ella quiera ser. Que le vaya lo mejor posible en todo lo que decida hacer". ■



Pero saca tiempo para ir al gimnasio y ponerse en forma para los retos que se le avecinan.

# Lydia Lozano

## se refugia en lo cotidiano tras el último bache de salud de su marido

La periodista intenta mantener su rutina de vida para no perder su buen talante ante la adversidad

**E**L último bache de salud de Charly, su marido, que le llevó a estar ingresado durante 12 días debido a una nueva intervención por una infección bacteriana, volvió a poner del revés la vida de Lydia Lozano (65). "Estamos chungos", afirmaba la periodista visiblemente afectada, asegurando que regresaban "a la casilla de salida" después de una complicada y larga convalecencia tras una primera operación de espalda que tuvo lugar en octubre de 2025.

Sin embargo, si algo ha demostrado Lydia en este tiempo es que, a pesar de su aparente fragilidad, es una mujer fuerte y valiente que puede con todo. Algo en lo que está teniendo mucho que ver el hecho de que está intentando, en la medida de





**LYDIA SE ENTRETIE NE CHARLAN DO CON SUS VECIN OS**



lo posible, cumplir con sus compromisos laborales y mantener su rutina de vida.

**De compras**

Así se evidencia en estas imágenes que les ofrece SEMANA, en las que se puede ver a la periodista haciendo la compra en la carnicería o acudiendo a la farmacia a

**Tras la última recaída de Charly, la querida periodista aseguró que habían vuelto "a la casilla de salida"**

por medicamentos, mientras aprovecha para dar un paseo por su barrio para airearse y charlar con sus vecinos o con algunos fans que se acercan a saludarla.

Pequeños desahogos fundamentales para que, a pesar de todo, la colaboradora televisiva nunca pierda la sonrisa, aunque esta, a veces, esté envuelta en lágrimas. ■



Acudió a la farmacia para comprar medicamentos.

**La periodista aprovecha para desconectar de las preocupaciones dando un paseo o saliendo a hacer la compra por su barrio**



No pierde la oportunidad de ayudar a los demás.



# Paco Arango y Begoña Aguilera: boda solidaria

El empresario mexicano y la financiera vasca no quisieron regalos, prefirieron donativos para la Fundación Aladina, que Arango creó en 2005



Paco y Begoña a la salida de la iglesia. La pareja llevaba dos años de discreto noviazgo.



Isabel Preysler acudió a la fiesta post boda al día siguiente del enlace. La acompañaban su hija Tamara y el marido de esta, Íñigo Onieva.

**L**O dijeron desde el principio: el empresario y filántropo Paco Arango (59) y la financiera Begoña Aguilera (43) querían que su boda fuera sencilla y compartirla con la familia y los amigos. Pero además, si alguien quería hacer un regalo, que fuera una donación a la Fundación Aladina, el proyecto para niños enfermos de cáncer al que Arango dedica su vida y sus energías desde 2005.

Después de dos años de discreto noviazgo, la pareja contrajo matrimonio el pasado fin de semana en la madrileña iglesia de Pablo de la Cruz, en el barrio de Hortaleza, en el norte de la capital.

Hasta allí se han trasladado familiares y amigos desde Madrid, Bilbao (ciudad natal

**"Tengo mucha suerte, Begoña es un amor, estamos felices y lo estamos celebrando con mucha gente querida"**

de la novia) y México (donde nació Paco) y rostros conocidos, como los del padre Ángel, amigo de los novios.

#### De fiesta

Aunque la ceremonia religiosa tuvo lugar el viernes 9 de mayo por la mañana, fue al día siguiente, por la tarde, cuando el ya matrimonio compartió con los suyos la fiesta, que se celebró en una antigua nave industrial.

"Tengo mucha suerte, Begoña es un amor, estamos

muy felices y la verdad es que lo estamos celebrando con mucha gente querida y eso es lo importante. Fíjate quién me lo iba a decir a mí hace tres años", explicaba Paco Arango.

Además, nos contaba que en un día tan especial tenía muy presente a todos los niños de la fundación. "Me acuerdo de ellos, que están en el hospital y que no pueden estar aquí conmigo. Por eso no buscamos regalos, buscamos que la gente se apegue a nosotros a través de los niños, que es lo único que nos importa a Bego y a mí", decía emocionado.

Y allí vimos, entre otros, a José Coronado con su pareja, Irene López, y a Tamara Falcó e Íñigo Onieva acompañados por Isabel Preysler, que acaba de ser abuela de nuevo. ■



José Coronado y su pareja, la también actriz Irene López.

**XIII EDICIÓN**

platin

MEXICAN  
CARIBBEAN

Carlos Torres (37) y  
Cayetana Guillén  
Cuervo (56)  
ejercieron de  
maestros de  
ceremonias.

Comunidad  
de Madrid

xcaret.

xcaret.

platin

Com  
de M

UNIVERSO

# Premios Platino 2026: glamour en Riviera Maya

Carlos Torres, protagonista del fenómeno 'La Reina del Flow', y Cayetana Guillén Cuervo fueron los presentadores de la gran gala del cine iberoamericano



**CAROLINA RAMÍREZ, EMBARAZADA DE 38 SEMANAS**

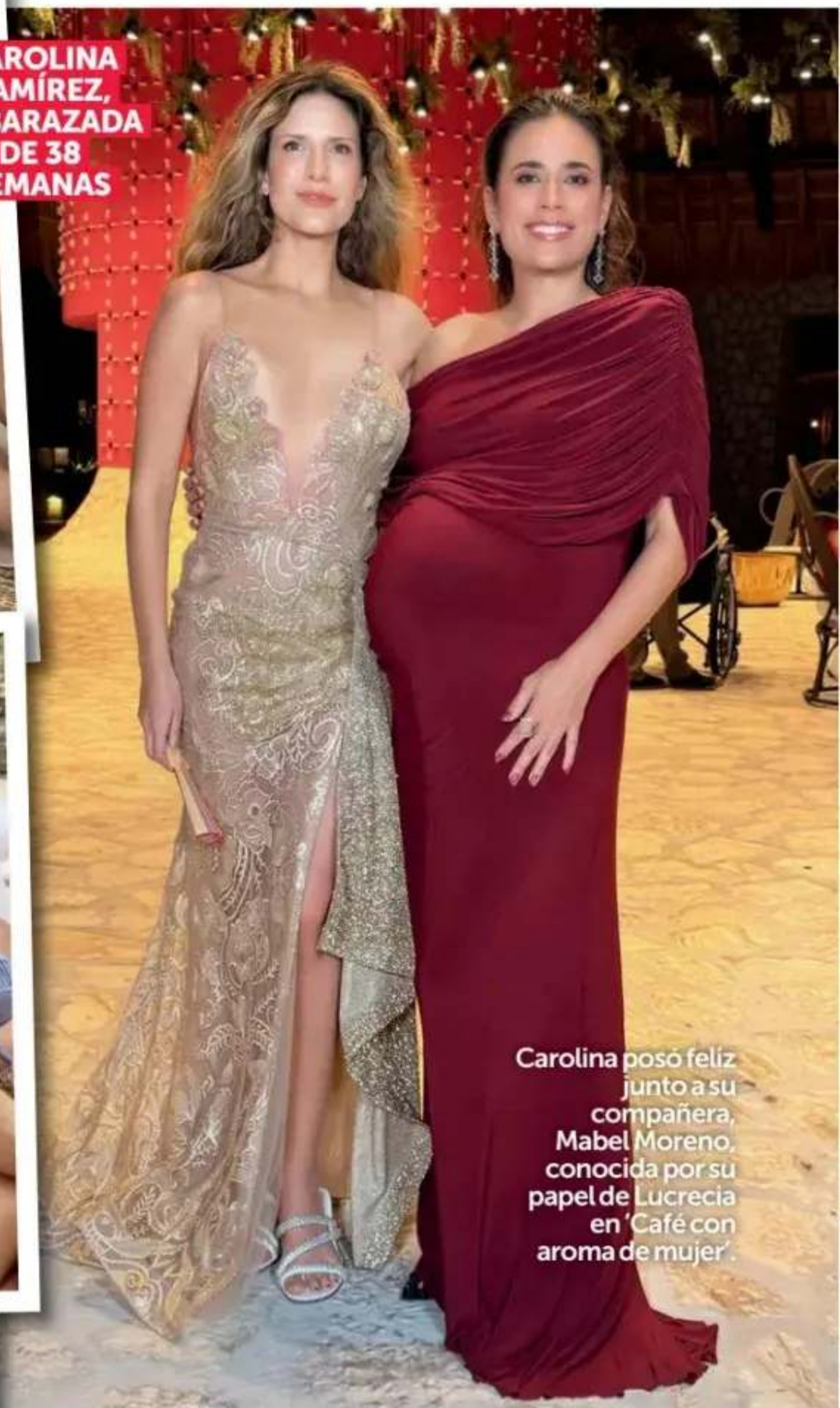
Carolina, Carlos y Cayetana aprovecharon su estancia para disfrutar de la playa.



Cayetana se mostró de los más integrada con los protagonistas de 'La Reina del Flow'.



Carlos Torres y Carolina mantienen una bonita amistad tras protagonizar 'La Reina del Flow'.



Carolina posó feliz junto a su compañera, Mabel Moreno, conocida por su papel de Lucrecia en 'Café con aroma de mujer'.

**L**A XIII edición de los Premios Platino se ha celebrado este año en el Teatro Gran Tlachco de Xcaret, en la Riviera Maya mexicana, reuniendo a algunas de las grandes figuras del cine y las series iberoamericanas. La gala, presentada por Carlos Torres y Cayetana Guillén-Cuervo, contó con 30 películas y 19 series nominadas de 14 países, además de la

entrega del Premio Platino de Honor a Guillermo Francella (71) y que es toda una figura internacional. Antes de la ceremonia, la alfombra roja volvió a acaparar todas las miradas con rostros conocidos como Maxi Iglesias, Juana Acosta, Paco León, Belén Rueda, Javier Cámara o Manuel Carrasco, que dejaron algunos de los momentos más comentados de la noche. ▶▶▶



Juana Acosta (49) con un vestido del diseñador Mario Salafranca.



Stephanie Cayo (38), actual pareja de Alejandro Sanz.



Carmen Villalobos (42), la villana de 'Café con aroma de mujer', con un vestido de Óscar Reina.



Valeria Mazza (54) acudió acompañada de su marido, Alejandro Gravier.



Natalia Sánchez (36) acudió en representación de su serie 'Sueños de Libertad', que estaba nominada a mejor serie de larga duración.



Belén Rueda (61) no quiso perderse la cita.



Dulceida (36) con un vestido de la firma Basil Soda.



Almudena Cid (45) con un diseño de Silvia Fernández.

►►► Uno de los más especiales lo protagonizó Carolina Ramírez. La actriz de *La reina del Flow*, que está a punto de convertirse en madre por primera vez, acudió a la gala luciendo orgullosa su avanzado embarazo y acompañada de su ginecóloga. "La seguridad ante todo", dijo divertida..

Pero no todo fue trabajo, además de la ceremonia y las alfombras rojas, los presentadores, Cayetana y Carlos Torres, también aprovecharon su estancia en México, tal y como vemos en las imágenes que acompañan a este reportaje, para disfrutar de la Riviera Maya y compartir momentos de complicidad, dejando ver la buena amistad que mantienen fuera del escenario. ■



Maxi Iglesias (35)



Manuel Carrasco (45)



Diego Bonetta (35)



Paco León (51)

FUE *Noticia...*

# El dolor de la duquesa de Alba por la muerte de Jesús Aguirre

Fue el segundo marido de Cayetana, un excusa con ideas de izquierdas, que no fue bien acogido por sus hijos ni por el entorno de la duquesa. Murió hace ahora 25 años

Jesús Aguirre falleció en el Palacio de Liria a causa de una embolia pulmonar, pero también tenía cáncer de laringe.



El féretro del duque de Alba llegando al convento de la Inmaculada Concepción de Loeches, donde fue enterrado.



La duquesa de Alba estuvo arropada por todos sus hijos, especialmente por Eugenia.

A media tarde del 11 de mayo de 2001 falleció en el Palacio de Liria Jesús Aguirre, segundo marido de Cayetana Fitz-James Stuart, a consecuencia de una embolia pulmonar. Eran las 17,15 horas cuando una unidad del 061 recibió una llamada desde la Casa de Alba ante la grave situación del duque, pero cuando diez minutos después llegó la UVI móvil a la residencia de la familia en el centro de Madrid los sanitarios no pudieron hacer nada por salvar su vida.

Hacia unos meses que a Aguirre le habían diagnosticado un cáncer de laringe localizado, del que era tratado en la madrileña Clínica de La Luz, sin embargo, su muerte, a punto de cumplir 67 años, fue inesperada, dejando a la duquesa de Alba totalmente devastada.

#### Comunicado oficial

A las 19,12 horas la Casa de Alba emitía un escueto comunicado con la noticia: "El excelentísimo señor don Jesús Aguirre Ortiz de Zárate, duque de Alba, ha fallecido en Madrid (Palacio de Liria) a consecuencia de una embolia pulmonar a las 17,15 horas de hoy".

En el momento de su muerte, solo Carlos, el hijo mayor de la duquesa, hoy duque de Alba y entonces duque de Huéscar, se encontraba en el palacio. Cayetana estaba en Sevilla para entregar un premio al torero Curro Romero cuando recibió la terrible noticia. Inmediatamente puso rumbo a la capital.

A lo largo de la tarde fueron llegando a Liria, donde se instaló la capilla ardiente, todos los hijos de la duquesa, a excepción de Ca- ▶▶▶



Eugenia Martínez de Irujo, la única hija de la duquesa, no se separó de su madre.



Cayetano llegó desde Francia. En la foto con Luis María Anson, muy cercano a la familia.



Vestida de riguroso luto y con unas gafas oscuras que ocultaban sus ojos llorosos, la duquesa de Alba dio el último adiós a quien ella reconoció como el hombre de su vida

▶▶▶ yetano, quien se encontraba entrenando con sus caballos en Francia y llegó al día siguiente, y Eugenia, que lo hizo ya entrada la medianoche acompañada por su entonces marido, Francisco Rivera. Todos ellos arrojaron en la intimidad a la duquesa de Alba, rota de dolor.

Al día siguiente, las puertas del Palacio de Liria se abrieron para recibir a familiares, amigos y personalidades que quisieron arrojar a la duquesa. Cayetana, muy afectada, no se encontraba con fuerzas y fueron sus hijos quienes se encargaron de recibir las condolencias, mientras ella permanecía recluida en una habitación sin hablar con nadie. Solo hizo una excepción. Fue para recibir a la Reina Sofía, con quien siempre tuvo una excelente relación desde que llegó a España, y que permaneció a solas con la duquesa durante media hora.

### Coronas de la Casa Real

En el vestíbulo se colocó el libro de condolencias y cuatro coronas de flores, enviadas por los Reyes de España, el Príncipe de Asturias, los duques de Lugo y los duques de Palma.

En la tarde del 12 de mayo tuvo lugar el entierro en el convento de la Inmaculada Concepción de Loeches, a 35 kilómetros de Madrid, y por primera vez pudimos ver a una duquesa de Alba totalmente desolada, con su característica melena rizada pelirroja, que lucía en la época, y ocultando su ojos llorosos tras unas gafas oscuras. A pesar de mantener la compostura en público, Cayetana, vestida de riguroso luto, tenía que apoyarse en su hijo Jacobo y su hija Eugenia para poder caminar.

Tras la misa, solo los más cercanos a la familia ▶▶▶



Cuatro de los hijos de la duquesa durante la misa: Fernando, Jacobo, Alfonso y Carlos, actual duque de Alba.



María Eugenia Fernández de Castro, que había estado casada con el conde de Siruela, con sus hijos: Jacobo y Brianda.

Jesús Aguirre fue enterrado en el panteón de los duques de Alba, donde ahora están parte de las cenizas de Cayetana



Francisco Rivera, entonces casado con Eugenia, iba con muletas por una caída de caballo.



Carmina Ordóñez también fue a dar el pésame a su consuegra.

▶▶▶ estuvieron presentes en la cripta, donde descansaron los restos mortales en el panteón de los duques de Alba. El mismo lugar en el que está enterrado el primer marido de la duquesa, Luis Martínez de Irujo, que falleció el 6 de septiembre de 1972, y también están parte de las cenizas de la duquesa, fallecida el 20 de noviembre de 2014.

## Los hijos de la duquesa nunca lo quisieron, sobre todo Eugenia y Cayetano, quienes afirman que fue 'nefasto' para ellos

Cayetana Alba estaba profundamente enamorada, pero la presencia de Jesús Aguirre no fue vivida con la misma felicidad por sus hijos, especialmente por los dos pequeños, Cayetano y Eugenia Martínez de Irujo. La duquesa de Montoro así lo reconoció en el programa *Planeta Calleja*, en 2018: "Cuando se casó con Aguirre fue pésimo para nosotros. Era muy culto, pero cero humano". Y contó uno de los episodios más traumático que vivió con él: "Me llamó a su despacho y dijo que si seguíamos viviendo en casa era gracias a él. Que si le pasaba algo a mi madre, que según él estaba enferma del corazón, cosa que era mentira, yo sería la culpable. Yo tenía 11 años. Lloré mucho".

### Mala relación

En la misma línea de su hermana se mostró Cayetano: "Si ya éramos una familia descabezada desde que se había ido mi padre, Jesús supuso una auténtica rebelión interna. Era la antítesis

de lo que necesitábamos. Trató de someter a los que todavía vivíamos en Liria y pretendió controlar a los que ya se habían independizado. Aquello fue un auténtico despropósito", asegura en el libro *La última duquesa*, dedicado a su madre, donde también asegura que era un hombre arrogante, soberbio e imprudente, al que su hermana odiaba: "Le decía barbaridades y la trataba fatal. Creo que sentía celos de ella. ¡Celos de una niña! Un día, en un ataque de ira, no sé por qué motivo, le tiró un vaso de cerveza a la cara", narra en el libro.

A pesar de todo, Cayetana Alba siempre aseguró que fue el hombre de su vida y nunca le importaron la críticas ni el escándalo que supuso en la época su boda con Jesús Aguirre, un excusa, con ideas de izquierdas, hijo de madre soltera y, ajeno al mundo de la nobleza. Nadie de su entorno veía con buenos ojos ese matrimonio, que tuvo lugar en la capilla del palacio de Liria, el 16 de marzo de 1978, y solo se rompió con la muerte de Aguirre 23 años después.

Sonia Montero



## UNA BODA SORPRENDENTE

Cayetana y Jesús Aguirre se casaron en la intimidad de la capilla del palacio de Liria el 16 de marzo de 1978, con su hijo mayor, Carlos, de padrino, y la madre de Jesús como madrina. El enlace no fue bien visto por sus hijos que decían: "mamá se va a casar con un cura, ¡qué fuerte!", ni por parte de la aristocracia del país, que lo consideraba un arribista.





La duquesa de Alba y Jesús Aguirre en un posado navideño en el palacio de Liria. Junto a ellos en la foto: Cayetano, Eugenia, Jacobo con su mujer, María Eugenia Fernández de Castro, y sus dos hijos Jacobo y Brianda; Carlos y Fernando.



Ajenos a todos los comentarios, la pareja vivió un matrimonio feliz durante veintitrés años, hasta la muerte de él.

La duquesa de Alba y Jesús Aguirre se conocieron en Marbella y a los cuatro meses anunciaron su boda. Aunque eran de mundos muy distintos congeniaron desde el primer momento: "Nuestro amor se basa en que nos reímos mucho juntos", aseguraron

## ASÍ HEMOS CAMBIADO...

**S**U eterna sonrisa y gran simpatía son dos de las señas de identidad de Máxima Zorreguieta, la argentina que en 2002 contrajo matrimonio con el entonces príncipe Guillermo Alejandro de Holanda. Se convirtieron en reyes tras la abdicación de la reina Beatriz, el 30 de abril de 2013, y han sido padres de tres hijas: Amalia (22), la actual heredera; Alexia (21) y Ariane (19). Máxima, que cumple 55 años el 17 de mayo, ha sabido ganarse el cariño de los holandeses aunque durante su noviazgo tuvo que enfrentarse a algunas situaciones delicadas. Su padre, Jorge Zorreguieta, formó parte del gobierno del dictador argentino Videla, y también por ser católica en un país mayoritariamente protestante. Como curiosidad, Máxima trabajaba en el sector financiero en Nueva York cuando, durante unas vacaciones, conoció al príncipe Guillermo en una caseta de la Feria de Abril de Sevilla, en 1999, cuando se lo presentó una amiga del colegio. Dos años después se comprometieron y el resto ya es historia.

# Máxima de Holanda

54 años



10 años



20 años



34 años



42 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 Rebozo.

**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 Valdecarizo, 13. 28760 Tres Cantos. Madrid  
Depósito legal: M. 911-1958. Printed in Spain.  
Depósito legal Edición Pocket: M. 3914-2013

**PUBLICIDAD:**

RBA PUBLIVENTAS, S.A.  
CEO: Enrique Blanc.  
Director de negocio digital: Serafin González.  
**Madrid, Norte y Andalucía**  
Directora de oficina: Arantxa Sánchez.  
Directora de publicidad: Belén González.  
Directora de publicidad: Belén Pérez-Bédmar.  
Subdirectora de publicidad: Silvia Montalbán.  
Jefa de publicidad: Juncal Utrilla  
Coordinadora de publicidad: Yolanda Trigueros.  
C/ Mendez Álvaro, 56 planta 5ª  
28045. Madrid. Teléfono: 91 510 66 00

**Barcelona y Levante**  
Directora de oficina: Ana Gea.  
Directora de publicidad: Ángela Carpio.  
Directora de publicidad: Olga Fernández

Directora de publicidad: Cristina Hombravella  
Coordinadora de publicidad:  
Ivana 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 Periodique (FIPP).

**SEMANA TAMBIÉN EN:**  
**O.** [www.orbyt.es](http://www.orbyt.es)  
**K+** [www.kioskoymas.com](http://www.kioskoymas.com)  
**zinio** [www.zinio.com](http://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

# Tu aliado más *íntimo* para el mejor momento de tu vida

## Ritual Diario de Salud Íntima de Pompeia Life®

La madurez femenina trae consigo serenidad, experiencia y una nueva forma de disfrutar la vida. También llegan cambios naturales como la **sequedad íntima** o la **pérdida de elasticidad**. El **Ritual Diario de Salud Íntima de Pompeia Life®** te acompaña en esta etapa con la excelencia que mereces: un cuidado de lujo para tu bienestar íntimo y sexual, gracias a la combinación de **Fiore di Pompeia®** y **Olevm íntimo di Pompeia®**.

Pompeia Life, más de 30 años al frente de la *Cultura de la Salud Íntima Femenina*



Muy efectivo contra la **sequedad**, especialmente en todas las etapas de la **menopausia**



Coadyuvante en el tratamiento de afecciones como **hongos, cistitis, picor, irritación**, etc.



Acción combinada de **13 activos botánicos** de grado terapéutico por la Farmacopea Internacional



**Recomendado por ginecólogos** en toda España desde hace más de 20 años

