¡HOLA!
NÚM. 4.294 • 11 AL 18 NOVIEMBRE 2026

EXCLUSIVA

FABIOLA CELEBRA CON ¡HOLA! LOS 18 AÑOS DE SU HIJO CARLOS

PRIMERA ENTREVISTA DEL HIJO DE BERTÍN OSBORNE



Carlos: «Me siento superafortunado por tener a Kike en mi vida»



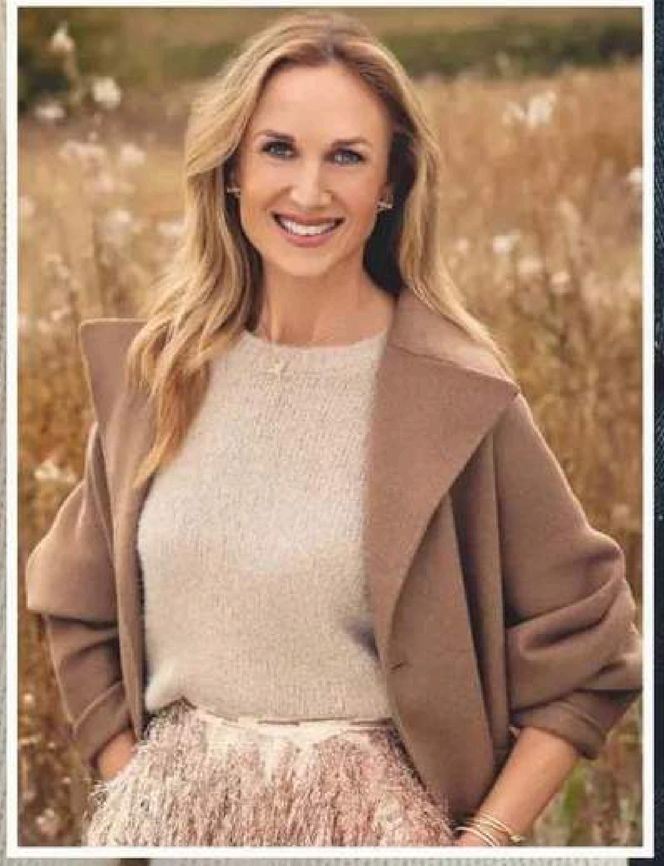
MATÍAS PRATS Y CLAUDIA COLLADO

POSAN JUNTOS POR PRIMERA VEZ: SU HISTORIA DE AMOR Y LA SAGA FAMILIAR

EXCLUSIVA

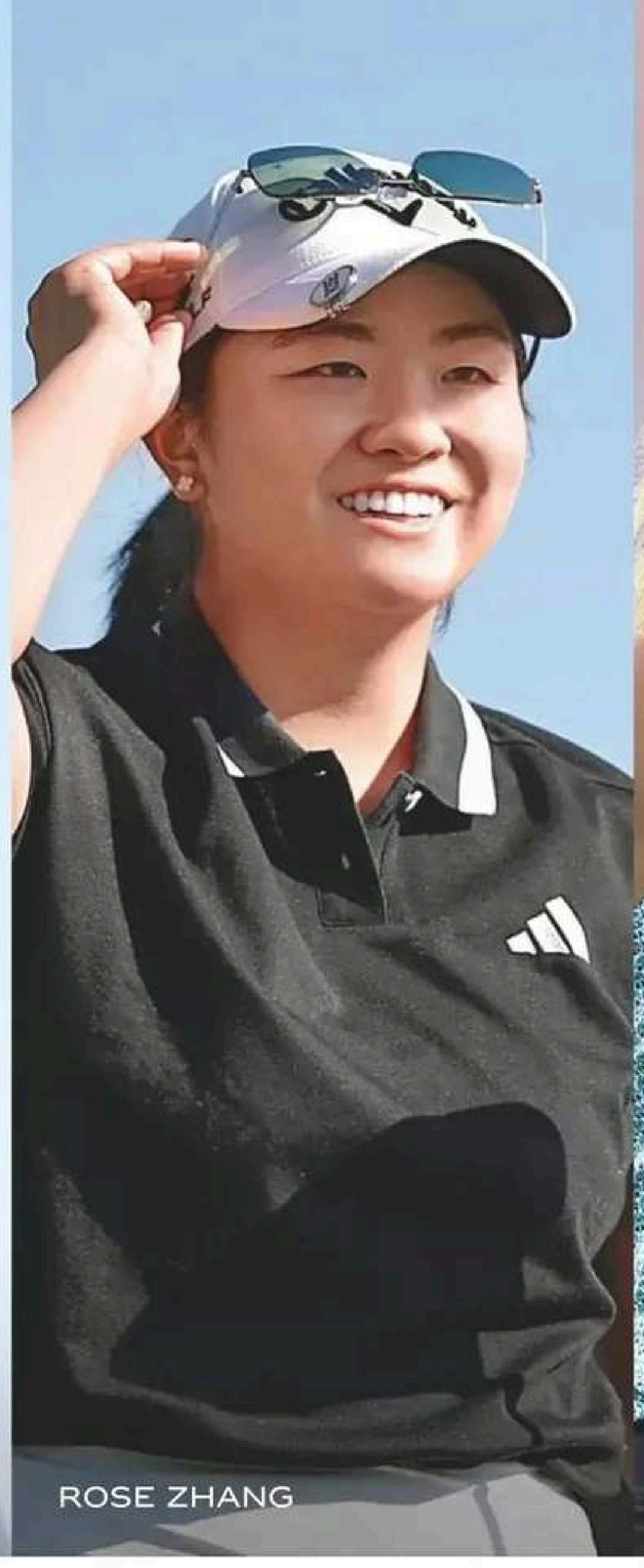
HARRIET, LA MUJER DE PETER PHILLIPS, EN SU PRIMERA ENTREVISTA

NOS HABLA DE SU NUEVA VIDA Y SU LLEGADA A LA FAMILIA REAL





BROOKE HENDERSON



ROSE ZHANG



LEXI THOMPSON



ANNA NORDQVIST

REACH FOR THE CROWN

ROLEX Y EL GOLF: ALIADOS DESDE 1967

https://t.me/CADA48H https://t.me/CADA48H



ALBANE VALENZUELA



RUONING YIN



JEENO THITIKUL



LYDIA KO



EL LADY-DATEJUST

ROLEX

LA DISEÑADORA COVADONGA RODRÍGUEZ QUINTANA NOS INVITA JUNTO A SU HIJA OLIVIA COSMEN A SU ESPECTACULAR CASA EN EL CORAZÓN DE MADRID

En la imagen uno de los salones, presidido por dos grandes cuadros, uno de resina, de Jorge Cardarelli, y un lienzo de Antonio Murado. Al fondo, unas puertas de palillería de nogal americano dan paso al comedor, y, en primer término, la mesa de centro de piel grabada. Sobre los sofás, de terciopelo negro, un chal de CLO en hilo de lino y seda de telar con embozo de encaje de bolillos de Ames. Arriba, la escultura «Ver la vida», hecha con traviesas de tren. Derecha, Covadonga y Olivia con vestidos de su firma

Casada con un empresario asturiano, cuya familia se dedica al transporte internacional desde el siglo XVIII, la abogada colgó la toga para fundar su propia firma de moda, CLO, en 2015

«Tiene espacios amplios y, a la vez, rincones que invitan a estar, compartir y curiosear. Es una casa con alma. Más que recibir, me gusta pensar en acoger», dice nuestra anfitriona





«Hay obras de arte que me fascina descubrir en un museo o en la calle; elegir aquellas con las que voy a convivir cada día supone otra conexión, más íntima»

Otra de las zonas de estar está presidida por la pareja «Tristán e Isolda», hecha con maderas recuperadas de Antigüedades Merale, junto a la que vemos una fotografía de la serie «El Tiempo Deshace», de Paz Juristo. En la estancia destaca también la mesa de piedra Campaspero y piel



En otro de los salones llenos de arte, vemos el cuadro «Los Músicos de Falcön» y, en primer término, dos butacas de madera de sicomoro tapizadas en terciopelo y piel verde de la galería Tiempos Modernos

PARA Covadonga Rodríguez Quintana «¡la vida es una fiesta!». Así lo expresa y lo transmite ella misma. Y no es extraño, porque la diseñadora gallega afincada en Madrid tiene una manera de crear —y de vivir— en la que las emociones se trazan y se conectan a través de los oficios y la artesanía, entre la moda, la decoración, los aromas, la literatura… Abogada especializada en Derecho Internacional, su trayectoria en Bruselas, Londres y Buenos Aires la llevó a descubrir artistas, artesanos y diseñadores que la inspiraron para crear su propia firma, CLO. Un universo en el que diseño, tradición y sostenibilidad se unen para dar vida a una moda sofisticada, pero fácil de llevar, y que trasciende a todos los ámbitos de su vida. Por supuesto, también a su espectacular casa, donde nos recibe junto a su hija Olivia Cosmen.

—Tienes una casa muy especial. ¿Cómo la definirías?

—La definiría, precisamente, como casa. Es una palabra enorme para mí: un lugar que acoge, donde puedes ser tú misma y vivir a tu manera. Casa es continente y contenido: lo que ves, lo que se ha pensado y, sobre todo, lo que sientes. La nuestra es muy personal y coherente con quienes la habitamos. El arte, los tejidos, los objetos… todo tiene un porqué, aunque a veces sea intuitivo. Hay cosas que no se explican del todo, pero se perciben y te hacen sentir bien.

—¿Qué es lo que más te gusta de ella?

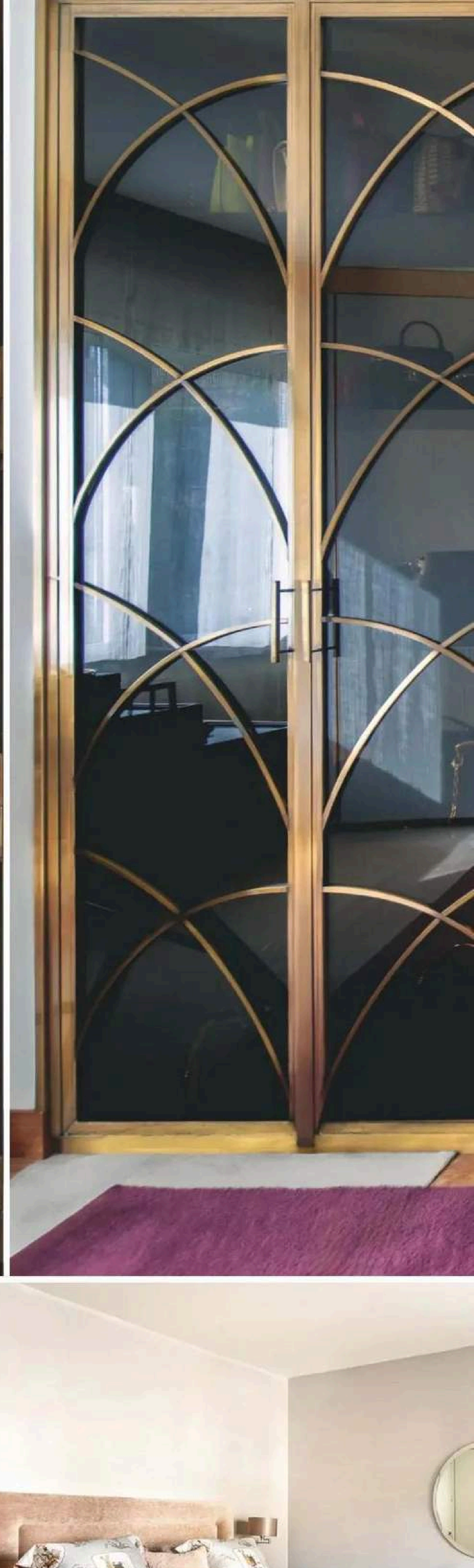
—Que tiene espacios amplios y, a la vez, rincones que invitan a estar, compartir y curiosear. Me gusta encontrarme con el cuadro de un amigo, la vajilla de mi abuela o algo que trajimos de un viaje porque imaginábamos una convivencia bo-

(SIGUE)

Covadonga y Olivia en la barra de la cocina, decorada con un chal de CLO, sobre el que destaca la jarra de Gordiola, exponente de la alta artesanía española; tras ellas, una resina hecha con pigmentos naturales y palillerías de canela decora la pared. A la izquierda, el «office», con una lámpara de cristal de Murano y una fotografía de Paz Juristo. En la mesa, vajilla de Sagardelos y piezas de las colecciones de CLO home

«Nuestra casa es muy personal y coherente con quienes la habitamos. El arte, los tejidos, los objetos... todo tiene un porqué, aunque a veces sea intuitivo»







nita con ello. Son recuerdos, pero también vínculos que siguen presentes. Es una casa con alma. Más que recibir, me gusta pensar en acoger y compartir.

—¿Qué buscabas transmitir a la hora de decorar esta casa?

—No buscaba transmitir nada concreto. Fue surgiendo de forma natural, eligiendo aquello que nos representa y con lo que nos sentimos a gusto. Sí me importaba respetar su arquitectura racionalista, su origen y su época. A partir de ahí, darle nuestra vida, aportar carácter y hacerla cómoda. Creo que una casa transmite cuando hay verdad en ella, cuando refleja cómo viven sus habitantes. Esa naturalidad está también en mi manera de crear.

—Es evidente que eres una amante del arte. ¿Qué significa el arte para ti?

—El arte concentra emociones, conocimiento, impulsos y momentos. Puede cambiarte la manera de mirar. Hay obras que me fascina descubrir en un museo o en la calle; elegir aquellas con las que voy a convivir cada día supone otra conexión, más íntima. En casa busco que dialoguen con nuestra forma de sentir. Para mí son emociones colgadas o puestas en algún lugar con un porqué. Algo de quien las creó llega hasta ti, y ese encuentro puede acompañarte toda la vida.

—Como diseñadora, ¿piensas que moda y decoración van de la mano?

—Sí, porque ambas acompañan nuestra manera de estar en el mundo. Comparten colores, proporciones y texturas, pero su relación va más allá de la estética. Vestirse es un acto cotidiano que expresa cómo nos sentimos o cómo queremos presentarnos. Una casa también habla de nosotros y nos acoge. Me interesa que el diseño esté al

(SIGUE)

Sobre estas líneas, una de las paredes del vestidor, con una pareja de armarios hechos en latón patinado con geometrías «art déco» que flanquean una consola de mármol, latón y espejo ahumado, de una joyería parisina; sobre ella, el cuadro «Las Jugadoras de Badminton» de Baker (s. XIX). Abajo, detalles de dos de los dormitorios. Página anterior, Covadonga y Olivia, con prendas combinadas de napa cognac y marino con la gráfica de líneas sinuosas y emergentes característica de sus diseños, ante la escalera, con una obra de Juan Genovés





«Una prenda, una cerámica o una pieza de vidrio tienen una utilidad, pero también pueden aportar belleza y emoción a algo tan cotidiano como vestirse o sentarse a una mesa»

«Me haría mucha ilusión que Olivia trabajara conmigo en el futuro, si nace de ella y siente que puede desarrollar lo que es y lo que le apasiona»



Covadonga, en su zona de trabajo, junto a Olivia, rodeadas de telas, terciopelos y sedas de colecciones actuales y venideras. Página anterior, arriba, otro de los salones de la casa, con dos grandes butacas tapizadas en lana marengo y un sofá en lana tostada a rayas verticales. Tras él unos espejos gemelos de Sine Nomine. Abajo, la diseñadora en la zona de baño y vestidor principal

servicio de las personas: que una prenda dé confianza, que tenga algo de abrazo y que te ayude a sentirte bien en tu propia piel.

—¿Cuándo aparece CLO?

—CLO nació en 2015 como una extensión de mí y del encuentro con personas que despertaron esas ganas de decir: «Hagámoslo». Compartíamos la pasión por los materiales, los oficios y la posibilidad de llevarlos a nuestra vida con una mirada actual. Desde el principio aunaba moda, casa y objetos: una manera de dar cuerpo a lo que sentíamos. Una prenda, una cerámica o una pieza de vidrio tienen una utilidad, pero también pueden aportar belleza y emoción a algo tan cotidiano como vestirse o sentarse a una mesa.

PRESTAR ATENCIÓN

—Como bien dices, CLO no es solo una marca de moda: es un estilo de vida, una manera de entender el mundo. ¿Nos lo puedes explicar?

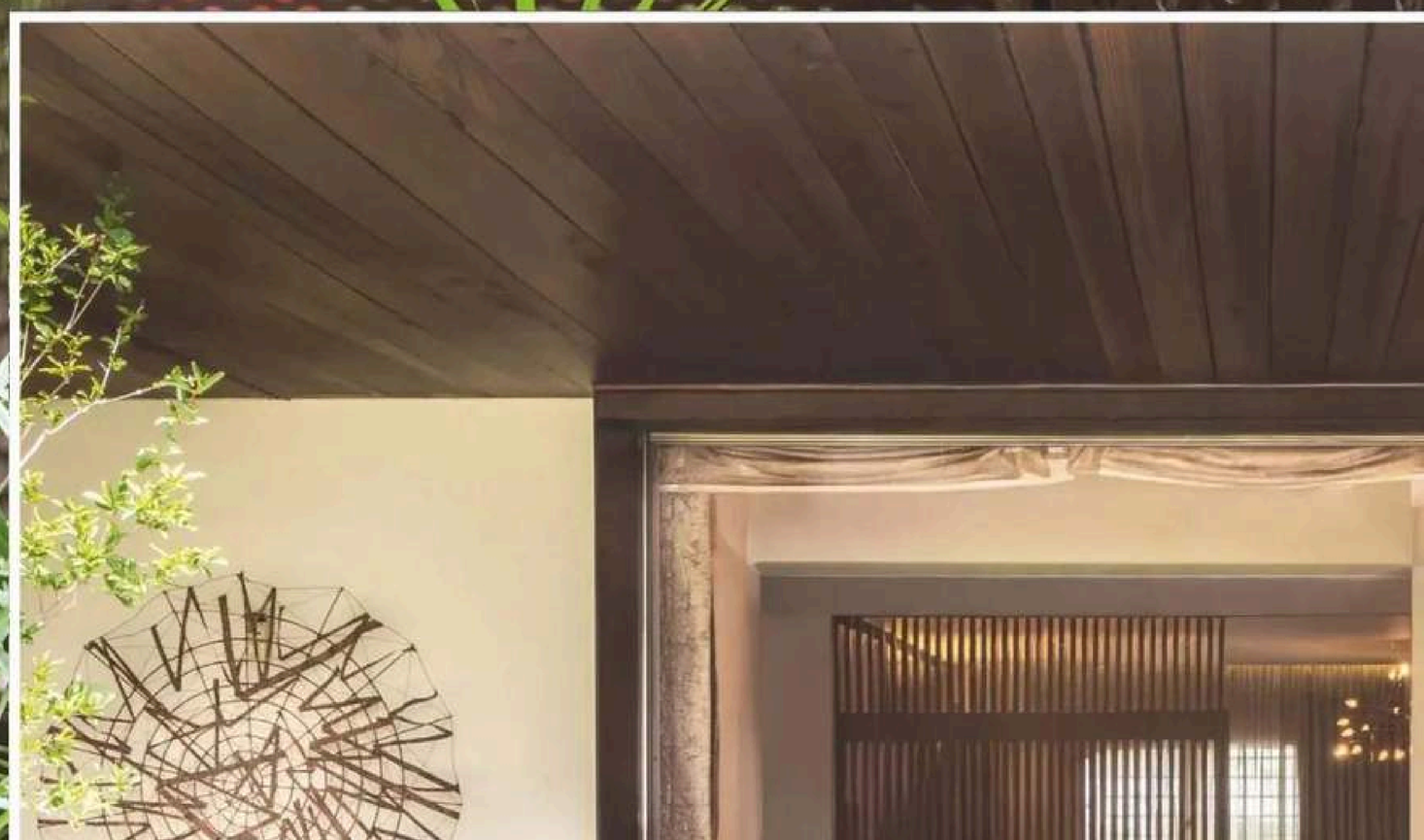
—Tiene que ver con prestar atención: a lo que elegimos, a cómo está hecho y a cómo nos hace sentir. En CLO nos interesa esa relación entre lo físico, lo pensado y lo emocional. Hablamos de «connecting emotions» y también de una «trazabilidad emocional»: alguien imagina una pieza, otras manos le dan forma y una persona la incorpora a su vida. Nos gusta cuidar esa cadena y crear cosas que tengan sentido, que sean buenas y bonitas, dos vocablos muy sencillos, pero definitivos. Buenas porque te hacen bien; bonitas porque disfrutas conviviendo con ellas.

—Vuestras geometrías y dibujos se han convertido en una seña de identidad. ¿Qué expresan?

—Expresan nuestra manera de mirar las conexiones: cómo unas formas se encuentran y crean algo que tiene sentido en conjunto. Hay diseños aparentemente sencillos que llevan mucho estudio detrás. La sencillez, muchas veces, es el resultado de retirar lo innecesario. Trabajamos el patrón, las proporciones, el lugar que ocupa cada dibujo sobre el cuerpo y la com-

(SIGUE)





binación de colores para que favorezcan a quien lleva la prenda. Me gusta que todo ese cuidado se perciba con naturalidad, incluso antes de saber explicar por qué te gusta.

—¿Qué destacarías de la artesanía española?

—La riqueza de sus oficios y de las culturas que han dejado aquí sus saberes. Esa herencia sigue presente en los tejidos, los bordados, la piel, la cerámica y las formas de construir. Para mí, valorarla significa darle continuidad: trabajar con los artesanos y llevar sus técnicas a diseños contemporáneos. Belleza y utilidad juntas.

—¿Qué es lo que más te gusta de tu trabajo?

—Ver cómo una intuición toma forma gracias al diálogo con personas que saben hacerla realidad. Aprendo muchísimo en ese proceso: de un material, de un oficio, de una solución que no había imaginado. Y después está el encuentro con quien elige la pieza. Ver a una mujer sentirse cómoda, bella y segura con una prenda de CLO da sentido al trabajo. Me apasiona que algo que empezó como una emoción pueda despertar otra en alguien.

—¿Qué papel tienen el equipo y las personas que te acompañan en el universo CLO?

(SIGUE)



«Lo que más me gusta de mi trabajo es ver cómo una intuición toma forma gracias al diálogo con personas que saben hacerla realidad»





A la izquierda, Olivia junto al pequeño estanque de nenúfares, papiros y helechos, con vestido estampado y «trench» de muselina de seda. Junto a esa imagen, dos porches, el de arriba con una agradable zona de estar y el de abajo con una mesa de comedor. Junto a estas líneas, nuestra anfitriona en otra zona del jardín

Junto a estas líneas, detalle de la piscina con el comedor exterior al fondo, cubierto por una pérgola de acero corten perforado, realizada por artesanos metalistas de Arganda. Arriba el comedor de la terraza con una gran mesa de tablero de zinc y dos lámparas Chimbarongo de Álvaro Catalán de Ocón, realizadas por artesanos combinando botellas de plástico Pet reutilizadas y mimbre. En la página siguiente, madre e hija posan con vestidos de seda de su firma



«Disfruto muchísimo las ciudades, pero crecí en el campo y necesito volver a la naturaleza para recogerme. Soy gallega, y mi casa en Galicia me conecta con una parte muy profunda de mí»

—Son fundamentales. CLO está muy ligado a mí, pero toma forma con muchas personas que aportan su sensibilidad, conocimiento, ilusión y dedicación. Hay muchísimo trabajo detrás de cada pieza, y hacerlo con personas que se emocionan contigo es lo que nos permite seguir creciendo.

CON TIEMPO Y CON RESPETO

—¿Te gustaría que tu hija Olivia trabajara contigo en el futuro?

—Me haría muchísima ilusión, si nace de ella y siente que aquí puede desarrollar lo que es y lo que le apasiona. Quiero que encuentre su propio camino, se forme y descubra todo lo que tiene que aportar, que es mucho. Si nuestros caminos profesionales se unen, me encantará conocer lo que su mirada puede traer. Lo iremos viendo con tiempo y con respeto a su propia identidad.

—Sin duda, desde pequeña ha crecido envuelta en el universo CLO. ¿Cómo crees que ha influido eso en su estilo y en su forma de ver el mundo?

—Creo que ha reafirmado su sensibilidad. Ha crecido cerca de talleres, materiales y personas con talento, y ha aprendido a mirar lo que hay detrás de las cosas: una idea, unas manos, un proceso. También ha visto el esfuerzo, la constancia y la pasión que requiere construir un proyecto. Es una escuela de vida.

—Hablas mucho de bienestar y equilibrio. ¿Dónde los encuentras tú?

—Disfruto muchísimo las ciudades, su energía y todo lo que sucede en ellas. Pero crecí en el campo y necesito volver a la naturaleza para recogerme. Soy gallega, y mi casa en Galicia y la de mis padres me conectan con una parte muy profunda de mí. La música también me acompaña siempre. Y la fe, esa confianza en que hay algo más, me reconforta.

—Y para terminar, ¿hay algún sueño por cumplir que todavía te acompañe?

—Muchísimos. He vivido y aprendido mucho, pero cuanto más entiendo, más curiosidad tengo y más cosas me gustaría hacer. También me ilusiona ver crecer lo que ya hemos puesto en marcha. CLO ya tiene presencia internacional, con «showrooms» en Milán y Nueva York, y es emocionante ver cómo nuestra manera de crear encuentra reconocimiento fuera de España.

Realización y texto: LOLA DELGADO
Fotografía: VICTORIA MUÑOZ
Vestuario: CLO

AYUDANTE DE FOTOGRAFÍA: FLAVIA RODRÍGUEZ SAN PEDRO / MAQUILLAJE Y PELUQUERÍA: SERGIO ÁLVAREZ PARA NS MANAGEMENT

Iberoamérica miró al futuro desde Madrid, en unos días marcados por el luto

LOS REYES Y SU ÚLTIMA MISIÓN CUMPLIDA: UNA CUMBRE DE ACUERDOS Y EL ESTRENO DE DOÑA LETIZIA COMO ANFITRIONA

CON España todavía de luto por la tragedia ferroviaria de Urda y el dolor de tantas familias, Madrid acogió, los días 4 y 5 de noviembre, una de las grandes citas internacionales del año: la XXX Cumbre Iberoamericana.

Bajo la presidencia de Felipe VI y en un momento especialmente difícil para nuestro país, representantes de los 22 países de la Comunidad Iberoamericana, aunque con la ausencia de algunos de los principales dirigentes de la región, viajaron a España con una misión: reforzar los lazos de unión y cooperación y buscar respuestas comunes a los grandes desafíos del futuro.

Como recordó Felipe VI, detrás de esta cumbre había dos años de preparativos, un enorme esfuerzo colectivo y mucha ilusión. Pero, llegado el momento, todo estuvo listo para levantar el telón en el Teatro Real y ponerse manos a la obra. Eran las siete y media de la tarde cuando los Reyes llegaron al edificio para presidir la inauguración. Para la ocasión, doña Letizia recuperó uno de los vestidos más especiales: un diseño azul oscuro de Delpozo, creado por Josep Font, con una espectacular flor tridimensional sobre el hombro, que combinó con sus pendientes de aguamarinas —también los ha llevado la princesa Leonor— y su emblemática pulsera de zafiros y diamantes.

NUEVAS AMIGAS PARA LA REINA

Fue una noche en la que la música tuvo un protagonismo especial,

Los Reyes, en el Teatro Real, durante la inauguración de la XXX Cumbre Iberoamericana, que comenzó con un minuto de silencio por las víctimas de la tragedia de Urda, a cuyas familias volvieron a trasladar su cariño. Abajo, don Felipe durante uno de los cuatro discursos que pronunció en dos días. Al lado, la foto de familia con los mandatarios asistentes a la cumbre, que reunió a representantes de 22 países —19 latinoamericanos, España, Portugal y Andorra— con el objetivo de trabajar por una sociedad más justa, próspera e inclusiva para cerca de 700 millones de ciudadanos





Cuatro escenarios para la XXX Cumbre Iberoamericana,una cena de gala con sabor asturiano y una sorpresa: el círculo de amigas actrices de la Reina sigue creciendo

con artistas de uno y otro lado del Atlántico y las actrices Aitana Sánchez-Gijón y Juana Acosta como presentadoras. Gustavo Dudamel dirigió a la Orquesta Iberoamericana de Jóvenes y sobre el escenario actuaron Miguel Poveda, Eva Yerbabuena, Jorge Drexler y Carminho. Rozalén y Lila Downs pusieron el broche final interpretando «Canción con todos».

Y fue después, llegada la hora de la despedida, tras el acto principal, cuando hicimos un nuevo descubrimiento: doña Letizia tiene más amigas actrices de las que pensábamos. Las imágenes lo dicen todo: cómo tiró del brazo de Aitana antes de saludarse con mucho cariño como si se conocieran de toda la vida. La Reina también se mostró especialmente afectuosa con Juana Acosta y Rozalén, embarazada de su primer hijo y, las tres, entre risas, acabaron fotografiándose junto al Rey.

CENA DE GALA

Tras la inauguración en el Teatro Real, los Reyes se trasladaron al Palacio Real para ofrecer una cena de gala a los mandatarios y representantes internacionales. El escenario fue el imponente Comedor de Gala, don-

(SIGUE)

Las imágenes hablan por sí solas. Debajo, doña Letizia y Aitana Sánchez-Gijón tienen una relación muy especial. La Reina tiró cariñosamente del brazo de la actriz para acercarla y ambas se fundieron en un abrazo, con la confianza de quienes se conocen de toda la vida. Debajo, la foto de familia a la que se une Juana Acosta. A la derecha, don Felipe también se mostró especialmente cariñoso al saludar a la cantante Rozalén, embarazada de su primer hijo











El azul del traje de doña Letizia frente al amarillo del vestido de Lavinia Valbonesi, primera dama de Ecuador: dos mujeres de generaciones diferentes, pero con intereses comunes



Sobre estas líneas, doña Letizia en el Palacio Real de El Pardo, donde se estrenó como anfitriona de las primeras damas y las parejas de los mandatarios iberoamericanos. «Bienvenidas a este lugar», comenzó diciendo, antes de explicar con humor que utilizaba «un femenino plural acogedor en el que está incluido todo el mundo y, por supuesto, también el primer caballero de Costa Rica y el esposo del canciller venezolano». Al lado, el cariñoso recibimiento a Lavinia Valbonesi, primera dama de Ecuador

de se sirvió un menú con un guiño muy especial a Asturias.

Los actos continuaron al día siguiente, jueves 5 de noviembre, en dos escenarios diferentes. Mientras doña Letizia acudía a El Pardo, don Felipe presidía la sesión plenaria en la Galería de las Colecciones Reales, donde se cerraron dos años de trabajo con acuerdos sobre inteligencia artificial, movilidad académica, cuidados y prevención de desastres.

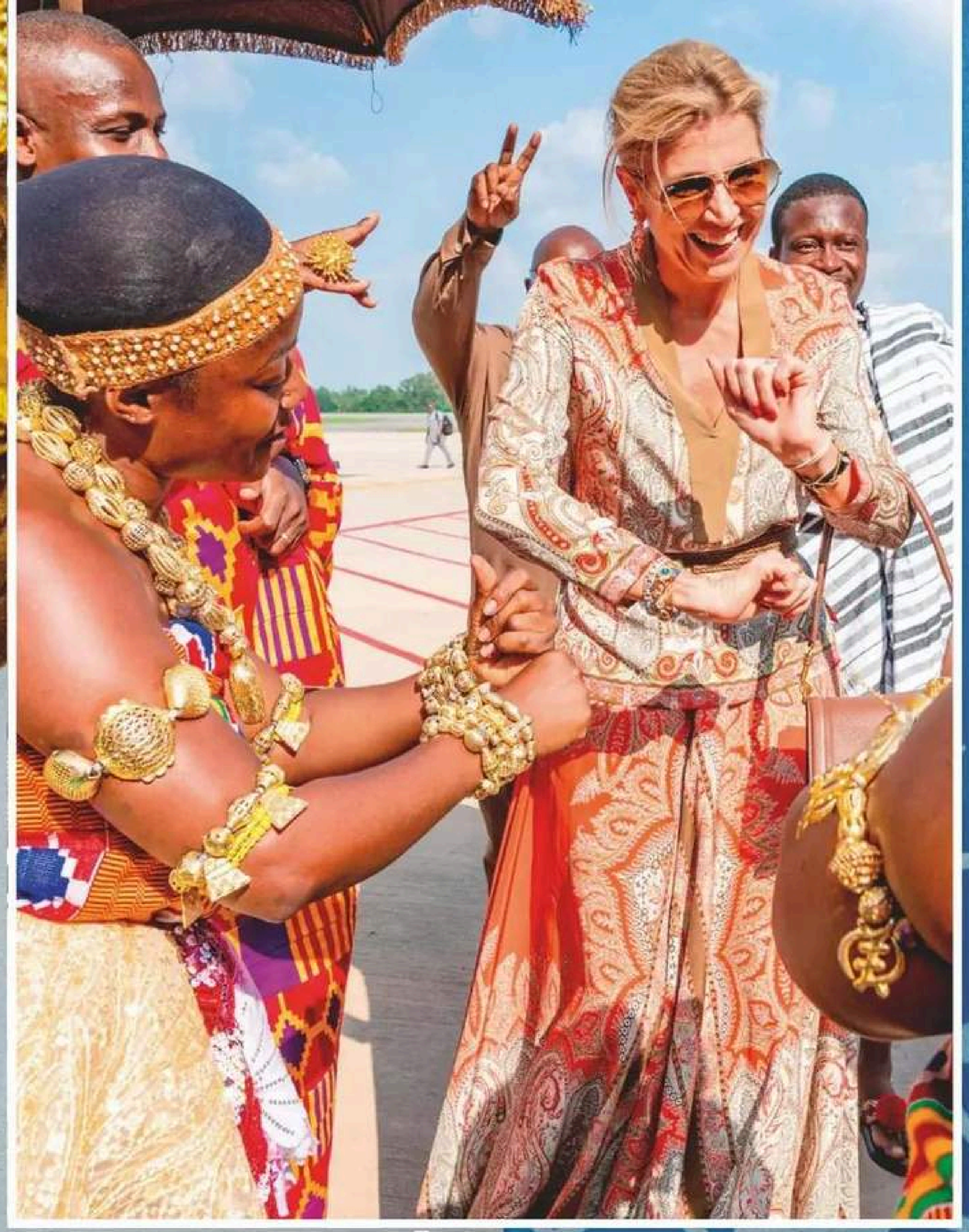
Por primera vez, doña Letizia ejercía de anfitriona de las primeras damas y las parejas de los mandatarios iberoamericanos. Para esta cita, eligió un traje de chaqueta y pantalón azul celeste de Boss, combinado con una blusa negra de lazada y calzado plano, y tuvo en Lavinia Valbonesi, la primera dama de Ecuador, a una auténtica competidora en elegancia. Con un vestido amarillo mantequilla de Emilia Wickstead, la esposa del presidente Daniel Noboa fue la otra «reina» de la cumbre. Dos mujeres de generaciones diferentes, pero con intereses comunes: la comunicación, la alimentación saludable y las causas sociales. «Llevar al Ecuador conmigo siempre será motivo de orgullo. Gracias, Reina Letizia, por su recibimiento», escribió Lavinia junto a una fotografía de ambas.

Fotos: CASA DE S.M. EL REY / AGENCIAS



ART DIR: PAUL MARCIANO PH: YASMINE KATEB © GUESS², LLC 2026

MARCIANO
by
GUESS



MÁXIMA

REINA DE ÁFRICA EN UN VIAJE DE CINE A GHANA: CONQUISTA EL REINO ASHANTI A GOLPE DE BAILE Y SONRISAS

DE los campos de piñas al palacio del Rey. A Máxima no se le resiste nada. Fue poner un pie en Acra, la capital de Ghana, y contagiarse del ritmo de África… Aunque el baile lo reservó para Kumasi, donde se bajó del avión con una sonrisa radiante y un vestido tan colorido como los de las Ashanti. Le esperaba el plan más personal del viaje: el reencuentro con el Rey Otumfuo Osei Tutu II y su esposa, Lady Julia, a quienes conoce desde 2002, el año en el que se casaron con apenas dos meses de diferencia.

La Reina elogió los esfuerzos del monarca para promover la unidad y preservar la armonía en su reino y, entrando en un terreno más privado, hablaron de las familias que han construido… Máxima recibió regalos para sus hijas y conoció, además, a la nueva Reina madre: Nana Yaa Akyaa II, encargada de elegir al candidato al Trono Dorado de los ashanti, en el que ni el Rey puede sentarse.

Durante tres días, Máxima conoció distintas realidades de Ghana con un objetivo: comprobar cómo las familias consiguen ahorrar, acceder a créditos y afrontar imprevistos para preparar el informe que presentará ante Naciones Unidas, en Nueva York. Libretita y bolígrafo en mano, visitó los campos de piñas, una fábrica y un hospital, y a las comerciantes del popular mercado de Makola. También mantuvo reuniones con empresarios, inversores y financieros, además del presidente de Ghana, John Dramani Mahama, que la recibió en el palacio presidencial de Jubilee House.

Fotos: AGENCIAS

Arriba, con un vestido de Etro, en el palacio de Manhyia, en Kumasi, donde se reunió con el Rey Otumfuo Osei Tutu II y se sentó en otro «trono» (izquierda). Al lado, bailando el adowa, una danza tradicional Ashanti y (derecha) viendo cómo dos bailarines le daban la bienvenida. Máxima estuvo en Ghana del 2 al 5 de noviembre de 2026 como defensora especial del secretario general de la ONU para la salud financiera





FALCONERI.COM

FALCONERI

PURE CASHMERE

En su viaje a Sudáfrica, donde participó en la cumbre One Young World, tras su paso por Madrid

RANIA

MIL Y UNA LECCIONES DE ESTILO EN CIUDAD DEL CABO

TRAS su viaje privado a Madrid para tratarse del dolor lumbar que padece desde hace años —y del que informamos en estas mismas páginas—, Rania continúa cumpliendo con sus compromisos y con su agenda, que, en esta ocasión, la ha llevado a miles de kilómetros de Jordania, hasta Sudáfrica.

No era la primera vez. Ya estuvo hace casi dos décadas para apoyar una campaña mundial por la educación —una de las causas que abandera—, y regresó de nuevo para participar en la cumbre One Young World en Ciudad del Cabo. Un foro que reunía a jóvenes y brillantes líderes de todo el mundo para inspirar a las nuevas generaciones; y en el que la Reina dedicó un emocionante discurso en el que llamó a rebelarse contra las injusticias globales. Para la cita —en la que coincidió con Graça Machel, viuda de Nelson Mandela, con la que se reuniría más tarde—, escogió un elegante conjunto de camisa blanca y pantalones «palazzo» azul oscuro, aunque su «look» más aplaudido ha sido el que eligió para su visita a la Fundación para el Legado de Desmond y Leah Tutu —donde recorrió una exposición sobre la vida y el legado del difunto arzobispo Desmond Tutu—.

Impecable, con una falda midi de tiro alto, adornada con bordados geométricos, y una blusa con un original escote cruzado tipo capa, demostró, una vez más, que la moda puede ser también una poderosa aliada del compromiso social.

Fotos: © ROYAL HASHEMITE COURT





La Reina de Jordania, admirada por su elegancia, llevó dos «looks» de impacto, demostrando que la moda es una poderosa aliada

Sobre estas líneas, Rania, impecable, con uno de los «looks» con los que impactó en Sudáfrica: una falda midi, con detalles geométricos, de Johanna Ortiz, y una original blusa con escote cruzado tipo capa. Al lado, con camisa blanca y pantalones «palazzo» azul oscuro, participando en la cumbre One Young World en Ciudad del Cabo

Recarlo



recarlo.com

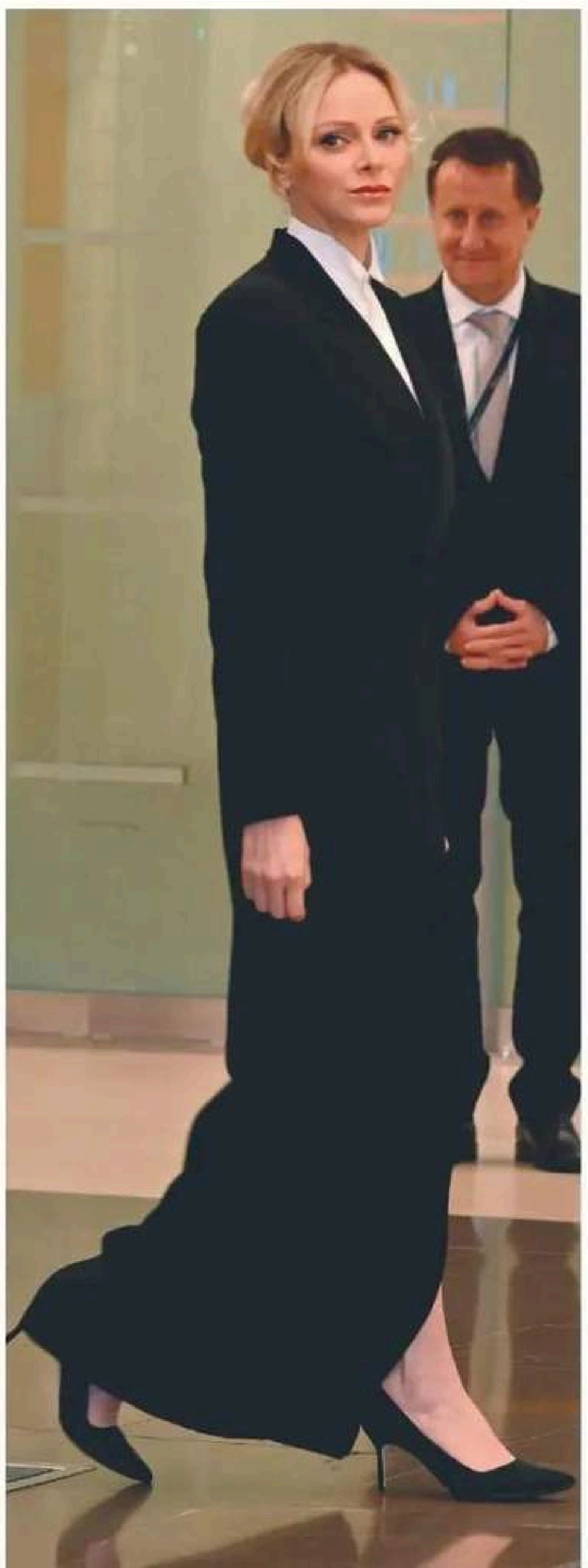
EL GIRO DE ESTILO DE CHARLENE DE MÓNACO

REINVENTA LA ETIQUETA DE GALA EN EL PRINCIPADO

NO es la primera vez que la princesa Charlene de Mónaco rompe moldes con sus «looks». Ha popularizado el uso de los pantalones como atuendo de noche entre las damas de la realeza, al llevar un mono para un baile o pantalones «palazzo» para una gala benéfica. Y ahora, la esposa del príncipe Alberto ha ido más allá al deslumbrar, el pasado fin de semana, con una reinterpretación muy elegante del esmoquin masculino.

Para el concierto de gala por el 60.º aniversario de la Orquesta de los Carabineros del Príncipe, la princesa lució una sobria y sofisticada creación de Ralph Lauren: un vestido largo tipo abrigo, confeccionado en «cady» de seda negra, que mantiene los hombros estructurados y botones cruzados, rematado con solapas de satén y una profunda abertura lateral en la falda. Charlene combinó su atuendo con una camisa blanca de cuello de ala, de la misma firma; salones negros de satén, y unos espectaculares pendientes de diamantes.

Fotos: FRÉDÉRIC NEBINGER / PALAIS PRINCIER DE MONACO / PHOTONE



La princesa Charlene, deslumbrante con un vestido esmoquin de seda, en el concierto de gala por el 60.º aniversario de la Orquesta de los Carabineros del Príncipe. Lo combinó con una camisa blanca de cuello de ala, salones negros de satén y unos magníficos pendientes de diamantes


intimissimi
ULTRALIGHT WITH CASHMERE

EXCLUSIVA MUNDIAL

HARRIET, LA MUJER DE PETER PHILLIPS

HABLA POR PRIMERA VEZ CON «¡HOLA!» DE SU NUEVA VIDA TRAS SU BODA REAL: DE SU LLEGADA A LOS WINDSOR A LOS CONSEJOS DE KATE Y SU LABOR SOCIAL VOLCADA CON LA INFANCIA

CUESTA creer que Harriet Phillips jamás haya posado en una sesión fotográfica. A sus 46 años, esta antigua enfermera del Servicio Nacional de Salud británico (NHS) se desenvuelve con total naturalidad ante la cámara: imperturbable, incluso cuando los huéspedes del hotel se vuelven a mirarla con asombro, y serena mientras acaricia a Snipey, su obediente labrador negro, que la acompaña en este reportaje exclusivo para ¡HOLA! Su elegancia y aplomo se corresponden a la perfección con la posición que ocupa desde hace menos de cinco meses: la de miembro más reciente de la Familia Real británica. El 6 de junio, la realeza se dio cita para acompañar a Harriet, nacida en Gloucestershire, en su boda con Peter Phillips, celebrada en la pequeña iglesia de los Cotswolds a la que ella asistió durante toda su infancia. Entre los invitados se encontraban su flamante suegra, la princesa real Ana, además de los Reyes Carlos III y Camila, los príncipes de Gales, los duques de Edimburgo, sus nuevos cuñados, Mike y Zara Tindall, y las princesas Beatriz y Eugenia. El enlace con Peter —vigésimo en la línea de sucesión al trono— abrió un nuevo capítulo para esta madre de una hija y la catapultó al instante a la escena pública internacional al integrarse en la Familia Real más célebre del mundo.

LA FORMACIÓN DE UNA NUEVA FAMILIA

En una exclusiva mundial, ¡HOLA! conversa en Gloucestershire con Harriet en su primera entrevista, donde se sincera sobre cómo se enamoró de Peter, el día de su boda, su llegada a la corte, esta nueva etapa y la vocación de toda una vida dedicada a la infancia. Madre de Georgina, de 14 años, Harriet es ahora también madrastra de las hijas de Peter: Savannah, de 15, e Isla, de 14. Las dos se han instalado con la familia en una granja situada en la finca de Gatcombe Park —perteneciente a la princesa Ana—, en Gloucestershire, donde tienen como vecinos a la hermana menor de Peter, Zara (de 45 años), a su marido, Mike (de 48) y a sus tres hijos: Mia (12), Lena (8) y Lucas (5).

Desde su primera aparición pública en el Concurso Completo de Badminton, en mayo de 2024, Harriet y Peter se han consolidado como una de las parejas más cautivadoras de la monar-

(SIGUE)

ABRIGO: JOSEPH / TOP: ASPIGA / FALDA: SUZANNAH LONDON / JOYAS: TIFFANY & CO

«Por encima de todo, seguiré siendo fiel a mí misma. Soy una mujer profesional y tengo muy claro que continuaré volcada en el ámbito que me apasiona»

En estas páginas, Harriet en su primer posado tras casarse con Peter Phillips el pasado 6 de junio en la iglesia de Todos los Santos de Kemble, en Gloucestershire: «Resulta emocionante echar la vista atrás porque, mientras lo estás viviendo, parece un sueño y, al recordarlo después, una no puede evitar pensar: "¿De verdad era yo?". Fue, en el sentido más literal, un pedacito de cielo»





«Peter fue quien tuvo la valentía de reconocer que entre nosotros había algo especial y dio el primer paso. Es un hombre sumamente romántico»

quía británica. Pronto quedó patente que la relación iba en serio: apenas un mes después, Harriet acompañó a Peter (de 48 años) al Royal Ascot, donde posaron juntos en el palco real con el resto de la familia, incluidos los Reyes. En septiembre de ese mismo año, su integración quedó rubricada al acudir del brazo de Peter a la presentación del libro del crítico y escritor gastronómico Tom Parker Bowles, hijo de la Reina Camila. En 2025, tras el debut de Harriet en carruaje durante la procesión real de Ascot junto a Peter, la pareja anunció su compromiso matrimonial el 1 de agosto.

Este año han alcanzado varios hitos significativos, entre ellos la primera asistencia de ella a la tradicional misa de Pascua con la Familia Real en abril. El 6 de junio se dieron el «sí, quiero» en la iglesia de Todos los Santos de Kemble, en Gloucestershire. Harriet lució un diseño de Emilia Wickstead largo hasta los pies, con una espectacular cola y sobrecapa de encaje. Completó el atuendo con un velo a juego, zapatos de tacón en raso marfil hechos a medida por Jimmy Choo y tiara y pendientes de Pragnell, la joyería con sede en Mayfair que diseñó también su anillo de compromiso.

UNA INFANCIA IDÍLICA

Hoy, Harriet ha conducido ella misma, acompañada por Snipey, hasta el hotel Calcot Manor & Spa, donde pasamos la jornada, muy cerca del pueblo de South Cerney, donde creció. Dotada de una cercanía cautivadora, se preocupa por saludar y preguntar el nombre de cada miembro del equipo y, a pesar de los apretados tiempos, no puede mostrarse más colaboradora. Alta y esbelta, ataviada con una blusa blanca entallada de Wiggy Kit, pantalones vaqueros de pernera ancha de Me+Em y zapatos de ante tostado de Emmy London, transmite calma y serenidad, pero también una chispa de picardía en la mirada. A punto de cumplirse cinco meses de su boda con Peter —director de captación de socios para el sector del motor en la agencia internacional de derechos deportivos The Team—, emprende una etapa vital que le aporta una apacible plenitud y una inmensa alegría. Tras consagrar 24 años a la sanidad pública británica, donde se especializó en salud mental infantil y en el cuidado de menores vulnerables en centros hospitalarios como el Evelina London Children's Hospital, mantiene los pies firmemente en el suelo, incluso ahora que su vida se proyecta en la esfera pública internacional tras su matrimonio.

Criada en el seno de una familia muy unida, vivió una infancia idílica entre escapadas al campo, su paso por un internado en Cheltenham y la práctica deportiva. Esos pilares firmes y estables, cimentados en su fe cristiana y en los lazos familiares, siguen siendo su ancla hoy en día. Tras una década de ejercicio profesional en Londres, regresó a su condado natal de Gloucestershire; allí dejó los hospitales para trabajar en el ámbito comunitario con bebés, niños pequeños y sus familias en diversos entornos asistenciales. En la actualidad se ha incorporado a una fundación privada, donde continuará su labor en salud mental infantil. ¡HOLA! revela en exclusiva que Harriet ha asumido, además, su primer patronazgo, convirtiéndose en patrona de Home-Start Cotswolds.

—Harriet, enhorabuena. ¿Podría explicarnos en qué consiste su labor?

—Convertirse en padre o madre puede ser una de las vivencias más maravillosas de la vida, pero también puede llegar a resultar abrumadora y solitaria. Solemos dar por sentado que la crianza es algo innato, cuando la realidad demuestra que todo el mundo necesita apoyo en algún momento. Home-Start brinda una ayuda esencial, práctica y libre de juicios. El simple hecho de contar con alguien dispuesto a escuchar marca una diferencia gigantesca, más aún teniendo en cuenta lo estrechamente ligado que está el bienestar de los padres al de sus bebés. Al haber colaborado con Home-Start durante mi etapa como enfermera especialista en Gloucestershire, pude comprobar de primera mano su impacto y derivar a familias a la asociación, de modo que, cuando me plantearon asumir este papel, sentí que encajaba de manera totalmente natural.

UN PEDACITO DE CIELO

—¿Qué implicará su cometido?

—Mi papel fundamental consistirá en ser defensora de la organización y generar visibilidad, lo que supone asistir a actos, participar en reuniones, colaborar en su web y redes sociales y visitar los grupos comunitarios para conectar en persona con el voluntariado y las familias.

—¿Cómo supo que había llegado el momento de cerrar su etapa en el NHS?

—Ha sido un inmenso privilegio trabajar durante 24 años en la sanidad pública británica, una profesión que he adorado y que me ha enseñado muchísimo tanto en lo profesional como en lo personal. Con el tiempo, además, me fui apasionando cada vez más por la importancia de fomentar un desarrollo cerebral saludable en la primera infancia, convencida de que, si logramos respaldar a los padres durante este periodo crítico, tenemos la oportunidad de generar un impacto duradero en los niños. Por ello, dar este paso me pareció una evolución lógica más que un cambio radical de rumbo: es, en definitiva, la oportunidad de volcar todo lo aprendido y aplicarlo con un nuevo enfoque.

«¿DE VERDAD ERA YO?»

—Enhorabuena por esa boda de cuento de hadas. Al recordarla ahora, ¿qué sensaciones le vienen a la mente?

—Resulta emocionante echar la vista atrás porque, mientras lo estás viviendo, parece un sueño y, al recordarlo después, una no puede evitar pensar: «¿De verdad era yo?». Fue, en el sentido más literal, un pedacito de cielo.

—Remontémonos a los comienzos. ¿Cómo surgió su historia con Peter?

(SIGUE)

«Nos conocimos a principios de 2022, cuando sus dos hijas y la mía jugaban en el mismo equipo de «hockey». Las veíamos disputar los partidos, charlando de manera distendida y completamente cotidiana»

En la página anterior, dos imágenes de su romántica boda, en la que cobraron especial protagonismo sus respectivas hijas: Savannah e Isla, de 15 y 14 años, nietas de la princesa Ana, y Georgina, de 14, hija de Harriet. «Peter y yo somos inmensamente afortunados por las hijas que sumamos entre los dos. Por eso me llena de ilusión el porvenir de nuestro hogar», nos dice

«Ha sido un inmenso privilegio trabajar durante 24 años en la sanidad pública británica, una profesión que he adorado y que me ha enseñado muchísimo»

—Siempre me decía a mí misma que prefería conocer a alguien de forma natural y así fue exactamente. Sabíamos de la existencia del otro a través de nuestros hijos y de amistades comunes, pero nos conocimos debidamente a principios de 2022, cuando sus dos hijas y la mía jugaban en el mismo equipo de «hockey». Nos conocimos mientras las veíamos disputar los partidos, charlando de manera distendida y completamente cotidiana. Mi padre había fallecido poco antes de que yo conociera a Peter, por lo que a menudo pienso que, tal vez, fue precisamente por eso por lo que se cruzó en mi camino.

—¿Fue un auténtico flechazo?

—No; simplemente me sentí increíblemente a gusto a su lado y experimenté una maravillosa sensación de paz y seguridad al hablar con él, como si estuviera con un buen amigo. Peter fue quien tuvo la valentía de reconocer que entre nosotros había algo especial y dio el primer paso. Es un hombre sumamente romántico, cariñoso, amable, leal, maravilloso y, sobre todo, mi mejor amigo.

«SÉ QUE PUEDO APOYARME EN KATE»

—¿Cómo recuerda aquellas primeras citas?

—Nuestras primeras salidas fueron de lo más cotidianas e íntimas. Salíamos a pasear con los perros, cenábamos en algún pub donde nadie pudiera reconocernos y, sobre todo, cocinábamos juntos en casa. Él tiene una mano maravillosa entre los fogones y a mí me apasiona la cocina; además, prepara unas barbacoas estupendas. Por otra parte, nos reímos muchísimo y no tenemos ningún reparo en reírnos de nosotros mismos, pues el sentido del humor es contagioso cuando compartes tiempo con alguien y tienes la misma mirada sobre la vida. Además, como mi hija ya le conocía y las suyas me conocían a mí, no hizo falta ninguna presentación formal: todo fluyó de manera sumamente relajada y natural.

—¿Cómo fue ese primer encuentro con la madre de Peter?

—Siempre surgen ciertos nervios al conocer a la familia de tu pareja, pero soy una persona bastante tranquila. Nos conocimos en el jardín de Gatcombe y fue un encuentro sumamente distendido: nos sentamos en unos bancos al aire libre a tomar el té. No pudo resultar más agradable, muy similar, de hecho, a cuando Peter conoció a mi familia. Ella es un referente admirable por su incansable ética de trabajo. He sido testigo de su entrega constante a las organizaciones benéficas locales y de su interés genuino por las causas que apoya. Se vuelca en causas que le tocan de cerca y por eso goza de un respeto unánime dentro de la familia, además de poseer una lealtad inquebrantable. Me siento muy afortunada de formar parte de la familia. Ana es brillante, divertidísima y habla con una franqueza absoluta; pero es que, además, ha sido increíblemente generosa con nosotros: celebramos el banquete nupcial en Gatcombe. Supuso algo entrañable y de enorme valor sentimental poder casarnos en el lugar donde él creció.

—¿Resultó intimidante conocer al resto de los miembros principales de la realeza?

—La primera vez que coincidí con Sus Majestades fue en Ascot, ¡incluso hay una fotografía de aquel encuentro! Resultó un momento en-

JERSEY: ARCH4 / VESTIDO Y COMBINACIÓN: CLAIRE MISCHEVANI / JOYAS: TIFFANY & CO

«Cada persona afronta dificultades vitales que se presentan de formas muy diversas y quizá mi particular reto haya sido sacar adelante a una hija en solitario»

En la imagen, Harriet con su perro, Snipey, que la acompaña en este reportaje exclusivo. «Mi infancia fue prácticamente idílica: crecí junto a mis tres hermanos en pleno contacto con la naturaleza, disfrutaba compitiendo en los equipos deportivos del colegio, con una devoción muy especial por el tenis, montaba en poni y en casa siempre tuvimos un perro labrador correteando con nosotros», recuerda

cantador y agradable, en el que hubo muchas risas. En esas situaciones te sientes como en familia, aunque, al mismo tiempo, la experiencia tenga algo de irreal. Tanto el Rey como la Reina han sido extraordinariamente acogedores conmigo y con Georgina, jamás podré agradecérselo lo suficiente.

—¿Cómo recuerda ese primer contacto con los príncipes de Gales y sus hijos?

—La acogida ha sido maravillosa. Coincidió que estábamos de vacaciones en el mismo rincón de las islas Sorlingas, y resultó una estampa entrañable ver a todos los niños lanzarse al agua al mismo tiempo. Se dio todo de forma informal, aunque con un respeto incuestionable. Sé que puedo apoyarme en Kate para pedirle consejo y orientación; es de una generosidad de corazón extraordinaria y siempre tendré la total confianza de recurrir a ella si necesito consejo sobre algo.

—¿Disfrutó de su primer viaje a Balmoral?

—Fui con mi hija y resultó una experiencia inolvidable, las vacaciones familiares más entrañables que uno pueda imaginar, aunque con un matiz extraordinario. Escocia es nuestra escapada favorita: nos reunimos todos allí durante una semana para disfrutar de unos días de descanso auténticos y en pleno contacto con la naturaleza. Salimos a caminar y a correr, jugamos al fútbol con los niños, recorremos las colinas en bicicleta y nos bañamos al aire libre, algo que resulta sencillamente fantástico.

RECUERDOS DE SU ENLACE

—¿En qué momento le pidió matrimonio Peter?

—Fue el 25 de julio del año pasado, durante una escapada de fin de semana por el sur de Inglaterra en un día muy caluroso, en plena ola de calor. Me lo propuso en la playa y me embargó una emoción tremenda. Además, había encargado con antelación el anillo a la joyería Pragnell, que es verdaderamente hermoso. Nadie en la familia lo sabía; de hecho, fue el secreto mejor guardado de la historia. En aquel momento todavía no convivíamos, pero nos fuimos a vivir juntos pocos meses después de comprometernos. Sentirse comprendida por Peter es la sensación más reconfortante del mundo; es mi mejor amigo y ambos sentimos que estábamos destinados a estar juntos.

—¿Cuál ha sido el gesto más romántico que ha tenido con usted?

—Pedirme matrimonio, sin duda. Tuvo el acierto de plantear el viaje como un fin de semana corriente para acabar creando, a la vez, un instante verdaderamente mágico para los dos.

—¿De qué manera ha sobrellevado verse de pronto en el foco de la atención mediática?

—Tener los pies bien asentados sobre la tierra antes de que todo esto ocurriera es, sin duda, lo más importante. Cuando has atravesado momentos complejos en la vida, aprendes a saber quién eres y no te desorientas. En ese sentido, Peter me ayuda muchísimo y me transmite una gran serenidad, ya que este entorno forma parte de su normalidad cotidiana, aunque diste mucho de ser mi realidad habitual. Asimismo, debo dar las gracias a mis padres por haber sido maravillosos y haberme brindado una educación sana y estable, que es

(SIGUE)

«La acogida ha sido maravillosa. Kate es de una generosidad de corazón extraordinaria y siempre tendré la total confianza de recurrir a ella si necesito consejo sobre algo»

justo lo que confío haberle transmitido a mi propia hija.

—¿Qué estampas o recuerdos conserva con mayor viveza de su enlace?

—Resulta muy emotivo volver la vista atrás. Me arreglé acompañada por mi madre y por nuestras tres chicas. Y más tarde vino a buscarme en coche mi hermano, Nicholas, para dirigirnos hacia el templo. La jornada amaneció con bastante humedad tras las lluvias matinales, pero las niñas hicieron un trabajo formidable encargándose de que la cola de mi vestido permaneciera impoluta y perfectamente blanca. Hicieron un trabajo realmente bueno. En cuanto al traje, trabajé de la mano de Emilia Wickstead, quien estuvo al frente del diseño; es una mujer extraordinaria con la que congenié muchísimo a lo largo de todo el proceso, haciendo realidad un auténtico sueño para mí y dejándome fascinada con el resultado.

—Al llegar al templo y contemplar a la prensa internacional congregada, así como a los Reyes y al resto de miembros principales de la Familia Real, ¿qué sensaciones la invadieron?

—Lo percibí casi como un murmullo de fondo, pues estaba plenamente concentrada en vivir el momento. Por descontado que una es consciente de la multitud que la rodea, pero mi verdadero deseo era disfrutar de la experiencia y estar enteramente presente. Sentía una felicidad inmensa y muy natural en mí: me hallaba en paz, recé y sentí cómo, tal vez, la propia paz de Dios me envolvía. Se trata de un templo bellísimo al que acudí a lo largo de toda mi niñez, aunque tan diminuto que ¡estábamos todos apretadísimos! Y descubrir allí a Sus Majestades supuso uno de esos instantes en los que una necesita pellizcarse para comprobar que no sueña, algo verdaderamente extraordinario que cuesta describir con palabras por lo entrañable que resultó. Estuve a punto de romper a llorar, pero logré contenerme. Sin duda, ha sido el día más feliz de mi vida, con la única excepción del nacimiento de mi hija.

«MUY A NUESTRO ESTILO»

—¿Cómo describiría la fiesta posterior al enlace?

—Celebramos la recepción en los jardines de Gatcombe bajo un sol espléndido que terminó por abrirse paso; fue una estampa verdaderamente maravillosa. Contamos con música en vivo, canapés exquisitos y champán: un festejo con todas las de la ley, pero concebido muy a nuestro estilo. Todo transcurrió dentro de una atmósfera sumamente relajada y cercana, donde los invitados no dejaron de bailar durante horas al son de una orquesta en directo.

—¿Se animó a pronunciar algún discurso?

—No, le cedí el turno por completo a Peter, que tiene muchísimas más tablas que yo para estas lides. Nos reímos muchísimo y se convirtió en una velada familiar entrañable; de hecho, la velada concluyó a medianoche, pero nadie quería marcharse, ¡lo que siempre es la señal indiscutible de una gran celebración!

—En cuanto a su hija Georgina, ¿de qué forma vivió ella todo este proceso?

—Es una chica muy serena y de una gran madurez emocional, que asume y procesa siempre las cosas con total naturalidad.

—Habiendo crecido en Gloucestershire, muy cerca de su residencia actual, ¿qué recuerdos guarda de su infancia?

—Me crie en un pueblo rodeado de campos. Mis padres llegaron a celebrar unos admirables 51 años de matrimonio, aunque, por desgracia, mi padre falleció justo antes de que Peter y yo empezáramos a salir. Mi infancia fue prácticamente idílica: crecí junto a mis tres hermanos en

«Durante años he trabajado a jornada completa mientras criaba a mi hija sola, lo que suponía un continuo encaje de bolillos, pero ahora encuentro fórmulas mucho más armónicas para equilibrar cada aspecto del día a día», nos cuenta Harriet, quien ha dedicado 24 años a la sanidad pública británica, donde se especializó en salud mental infantil y en el cuidado de menores vulnerables

IZQUIERDA. JERSEY: ASPINAL / FALDA: ESSENTIEL ANTWERP / JOYAS: PRAGNELL / BOTAS: MALONE SOULIERS. DERECHA. TRAJE Y JERSEY: ESSENTIEL ANTWERP / JOYAS: TIFFANY &CO

«Ahora estoy casada y se trata de un cambio sumamente grato para mí, porque resulta maravilloso tener a alguien a tu lado con el que poder compartir la vida»

pleno contacto con la naturaleza, disfrutaba compitiendo en los equipos deportivos del colegio, con una devoción muy especial por el tenis, montaba en poni y en casa siempre tuvimos un perro labrador correteando con nosotros. Más adelante, cursé el grado de Enfermería en la universidad antes de trasladarme a Londres para incorporarme a mi primer puesto en el hospital Chelsea and Westminster. Dejando al margen a mi familia, mi profesión médica es, sin duda, una de las facetas de las que más orgullosa me siento en la vida; resulta profundamente gratificante. Por lo que respecta a mi maternidad, me reincorporé al trabajo cuando mi hija cumplió un año. Habría elegido pasar más tiempo a su lado, pero las circunstancias exigían volver en aquel preciso momento.

DIFICULTADES VITALES

—Sacó adelante a su hija en solitario, apoyándose siempre en su firme fe cristiana…

—Aunque hubo momentos dolorosos, jamás me faltó el calor de quienes nos querían, convencida de que en la vida, siempre que atraviesas presiones o adversidades, algo positivo acaba floreciendo; por eso hay que afrontarlas sin miedo y dar el paso al frente. Mi fe me ayudó a salir adelante y constituye, sin duda, el cimiento sobre el que se asienta mi día a día. Por eso me encanta acudir a la iglesia siempre que puedo, aunque los compromisos deportivos de las niñas hagan que no siempre resulte posible. Y es que, cuando te ves en la necesidad de apoyarte en los tuyos y en tus amistades más cercanas, surgen vínculos verdaderamente extraordinarios. En aquel momento necesitaba regresar a mi tierra natal, lo cual supuso además un auténtico placer. Mirando hacia atrás, mi fe y el sostén incondicional de quienes me rodeaban me permitieron seguir adelante, teniendo en cuenta que convertirte en madre te otorga una fortaleza interior única para proteger a los tuyos y hacer frente a lo que venga. Al final, cada persona afronta dificultades vitales que se presentan de formas muy diversas y quizá este haya sido mi particular reto: sacar adelante a una hija en solitario; sin embargo, he sido capaz de apreciar todas las cosas buenas que han derivado de ello. Las mejores recompensas llegan a quienes saben esperar y conocer a Peter formaba parte de ese camino. Hoy me siento enormemente orgullosa de mi hija y de la mujer en que se ha convertido; estamos muy unidas.

—Si tuviera que hacer balance, ¿cuáles han sido sus mayores desafíos vitales?

—Hacer frente a acontecimientos del todo imprevistos, de esos que jamás habrías imaginado para tu propio camino. Con el tiempo comprendes que de las situaciones más difíciles brota siempre una belleza muy particular, pues las joyas más hermosas se forjan precisamente bajo una gran presión; al final, son esas mismas adversidades las que de verdad te permiten conectar con la gente y desarrollar la empatía.

—¿Cuáles han sido las principales adaptaciones que ha debido afrontar desde que forma parte de la Familia Real?

—La más significativa ha sido, sin duda, amoldarme a la nueva estructura familiar. Ahora estoy casada y se trata de un cambio sumamente grato, porque resulta maravilloso tener a alguien a tu lado con el que poder compartir la vida. ¡A lo que se suma, desde luego, el esfuerzo constante por compaginarlo todo! Durante años he trabajado a jornada completa mientras criaba a mi hija sola, lo que suponía un continuo encaje de bolillos, pero ahora encuentro fórmulas mucho

(SIGUE)

«Fue sumamente distendido: nos sentamos en unos bancos al aire libre a tomar el té. No pudo resultar más agradable», recuerda de su primer encuentro con la princesa Ana



«Siempre surgen ciertos nervios al conocer a la familia de tu pareja, pero soy una persona bastante tranquila», confiesa Harriet, quien, bajo estas líneas, aparece junto a Peter Phillips y su suegra, la princesa Ana, en su debut en el hipódromo de Royal Ascot: «Ella es brillante, divertidísima y habla con una franqueza absoluta». Bajo esas imágenes, su primer encuentro con los Reyes Carlos y Camila en el mismo hipódromo en junio de 2024: «Han sido extraordinariamente acogedores conmigo y con Georgina, jamás podré agradecérselo lo suficiente»







más armónicas para equilibrar cada aspecto del día a día. En ese sentido, Peter y yo somos inmensamente afortunados por las hijas tan maravillosas que sumamos entre los dos. Por eso me llena de ilusión el porvenir de nuestro hogar, siempre teniendo muy presente que lo esencial es avanzar con calma.

—Ahora que se afianza en su vida matrimonial y está a punto de asumir un nuevo reto profesional, ¿cómo logra desconectar?

—Nadando, saliendo a pasear con nuestro perro, rodeándome de naturaleza y contemplando hermosas puestas de sol. Procuro hacer algo de ejercicio a diario; de hecho, me encanta bañarme en aguas abiertas y parajes naturales en cuanto se presenta la oportunidad y, cuando estamos de vacaciones, siempre intento sacar tiempo para la lectura. En estos momentos, además, Peter y yo estamos viendo una serie magnífica en Apple TV llamada «Terapia sin filtro» («Shrinking»): es divertidísima y consigue hacernos reír a ambos a carcajadas.

—Afronta, además, otra labor profesional de calado al margen de su patronazgo en Home-Start Cotswolds…

—Así es, se trata de un cometido plenamente vinculado a mi ámbito de especialización, aunque abordado desde una perspectiva diferente. Al fin y al cabo, los primeros vínculos afectivos, las vivencias iniciales y los entornos en los que transcurre la infancia marcan de forma decisiva el futuro de cualquier niño; por ello, en esta nueva etapa aspiro a poner todo mi bagaje asistencial al servicio de esa causa para transformar lo que sabemos sobre el desarrollo temprano en mejoras reales, tangibles y positivas, asegurando que tanto las familias como los profesionales dispongan de la debida preparación y de los recursos adecuados.

—Tras 24 años consagrada a la enfermería, ¿qué cree que echará más en falta?

—Sin duda alguna, el contacto humano. La enfermería es una vocación eminentemente volcada en las personas y, a lo largo de estos 24 años, he tenido el privilegio de trabajar codo con codo junto a compañeros excepcionales y de forjar lazos muy profundos. Es un camino en el que compartes momentos francamente duros y dolorosos, pero donde también celebras la inmensa alegría de ver cómo los niños mejoran y consiguen salir adelante.

(SIGUE)

TRAJE: ME+EM / CAMISA: BEULAH

«La primera vez que coincidí con Sus Majestades fue en Ascot. Resultó un momento encantador y agradable, en el que no faltaron las risas. En esas situaciones te sientes como en familia»

Harriet ha sido nombrada patrona de Home-Start Costwolds: «Mi papel fundamental consistirá en ser defensora de la organización y generar visibilidad»

Por encima de todo, echaré de menos ese trato cercano y cotidiano con las familias, así como la oportunidad irrepetible de caminar junto a un padre o una madre y sostener su mano durante un trance difícil.

LA MATERNIDAD

—¿De qué manera ha transformado la maternidad su mirada sobre el apoyo a las familias y a la primera infancia?

—Ser madre te aporta, ante todo, una perspectiva muy personal. Llegas a comprender la verdadera dimensión de ese amor inmenso e incondicional hacia un hijo, pero también descubres el enorme peso de la responsabilidad y la carga emocional que la crianza conlleva. En ese sentido, haber transitado personalmente por etapas dolorosas o complejas no hace sino acrecentar una genuina empatía hacia las dificultades y el sufrimiento por los que puedan estar pasando los demás.

—Usted llegó a esta familia con su propia carrera consolidada y su propia identidad. ¿Qué tipo de mujer desea ser en este nuevo ciclo?

—Por encima de todo, seguiré siendo fiel a mí misma. Soy una mujer profesional y tengo muy claro que continuaré volcada en el ámbito que me apasiona; cuento con un bagaje y unos conocimientos que no deseo desaprovechar en absoluto, de modo que seguiré haciéndolos fructificar. Al final, el paso de una etapa a otra se está viviendo de manera muy orgánica, tanto en el plano laboral como en el estrictamente personal: el matrimonio, ver a nuestras hijas adentrarse ya en la adolescencia… todo se percibe como un auténtico y prometedor nuevo capítulo, aunque haya muchísimos aspectos en el camino que resulten completamente nuevos.

—Mirando al futuro más inmediato, ¿qué metas le gustaría alcanzar a lo largo de los próximos doce meses?

—Me encantaría contribuir de manera decisiva a dar una mayor visibilidad a la encomiable labor que realiza Home-Start Cotswolds, afianzando tanto su arraigo como su verdadero impacto en la comunidad. Al fin y al cabo, no cuidamos de los bebés únicamente atendiéndolos de forma directa: cuidamos de ellos, sobre todo, respaldando y sosteniendo a quienes están a su cargo.

Entrevista: JESSICA CALLAN
Fotos: DAN KENNEDY
Estilista: HANNAH TEARE
Localización : CALCOT MANOR & SPA

ABRIGO: AWAKE MODE / CAMISA: KNATCHBULL / JERSEY: HUSH / VAQUEROS: WYSE / JOYAS: TIFFANY & CO

FOTOS ADICIONALES: MARK NICHOLSON, GETTY IMAGES

«Las mejores recompensas llegan a quienes saben esperar y conocer a Peter formaba parte de ese camino», asegura Harriet, que se ha volcado en apoyar la encomiable labor que realiza Home-Start Cotswolds: «Al fin y al cabo, no cuidamos de los bebés únicamente atendiéndolos de forma directa: cuidamos de ellos, sobre todo, respaldando y sosteniendo a quienes están a su cargo»

Sublimme

by Riscal



EL BRILLO DE LO INESPERADO:
LA FRESCURA DEL SAUVIGNON BLANC
ELEVADA A SU MÁXIMA EXPRESIÓN.

HEREDEROS DEL
MARQUÉS DE RISCAL

marquesderiscal.com

WINE in MODERATION
ELEGIR | COMPARTIR | CUIDAR
EL VINO SÓLO SE DISFRUTA CON MODERACIÓN

KATE
ENTRE EL LUTO Y EL RECUERDO, EN EL FIN DE SEMANA MÁS EMOTIVO DE LA FAMILIA REAL: HONRAN A LOS HÉROES BRITÁNICOS, CON HARRY LEJOS

CADA noviembre, el Reino Unido hace memoria con los Windsor al frente. El mar de amapolas rojas recuerda a quienes perdieron la vida en combate durante la Primera Guerra Mundial; las condecoraciones vuelven a brillar sobre el pecho de los veteranos quienes sirvieron a su país, y los desfiles y testimonios de las nuevas generaciones dirigidos a las familias que siguen viviendo con las consecuencias de un conflicto bélico.

Como cada año, los actos comenzaron el sábado, en el Royal Albert Hall, de Londres, donde la Familia Real asistió al Festival del Recuerdo, que combina música, testimonios personales e historias de sacrificio y esperanza. Ejemplo de ello, el testimonio de la pequeña Harriet, las cartas que los soldados británicos enviaron desde Irak a sus seres queridos y el homenaje a los 179 militares que perdieron la vida en aquella operación.

CORAZÓN DE LONDRES

El domingo, la emoción se trasladó al corazón de Londres. A las once de la mañana, Carlos III encabezó los dos minutos de silencio ante el Cenotafio de Whitehall, que recuerda a los caídos. Vestido con uniforme de mariscal de campo, fue el primero de la familia en depositar una corona de amapolas rojas, inspirada en la que utilizaba su abuelo Jorge VI, mientras desde uno de los balcones del Ministerio de Asuntos Exteriores, la Reina y la princesa de Gales seguían la ceremonia. Vestidas de riguroso negro, con sombreros de ala ancha, dejaron ver la buena relación que mantienen entre miradas de afecto y confidencias. Kate dedicó a Camilla una sonrisa tranquilizadora y, cuando Guillermo depositó su corona de amapolas —no le quitó los ojos de encima— la princesa se volvió hacia la Reina para comentar: «Es tan natural», según publica el «Daily Express».

Diez mil personas participaron en el desfile, organizado por la Royal British Legion, en representación de veteranos, asociaciones militares y familias de quienes sirvieron en las Fuerzas Armadas. Entre ellas, Jeffrey Brereton, de 105 años, y Ronan Doncaster, de solo ocho, que perdió a su padre, un soldado, en 2024. Detrás, historias de dolor y superación, también muy presentes en los Juegos Invictus del príncipe Harry, que volvió a celebrar el Domingo del Recuerdo en Inglaterra después de casi siete años, aunque lejos de su familia. Con sus medallas militares, una amapola roja y los vecinos de Brackley, Northamptonshire, pero a más de cien kilómetros de Londres.

Fotos: GETTY IMAGES / CORDON PRESS



De los diamantes de Isabel II a las perlas de Diana: dos días de homenajes a los caídos en los que Kate compartió miradas de cariño y confidencias con Camilla



Arriba, la Reina Camilla y la princesa de Gales en el balcón del Ministerio de Asuntos Exteriores, desde donde siguieron la ceremonia ante el Cenotafio. Kate llevó los pendientes de perlas de Diana y el broche de la fragata «HMS Glasgow», de la que es madrina. A su lado, Camilla, con un collar de cuatro vueltas de perlas, pendientes a juego y el broche del Regimiento de Lanceros Reales, en el que sirvió su padre durante la Segunda Guerra Mundial. Izquierda abajo, el Rey, el príncipe de Gales y la princesa Ana, durante la ofrenda floral. Al lado, la duquesa de Edimburgo, con la insignia del Regimiento Real Irlandés, y el duque de Kent, de 91 años. Bajo estas líneas, el 7 de noviembre, en el Royal Albert Hall, Carlos III, Camilla y los príncipes de Gales, en el Festival del Recuerdo. Kate recuperó un vestido negro de lunares blancos y falda plisada, de Alessandra Rich, que combinó con pendientes de diamantes de Isabel II y una amapola de seda y vidrio de Izzy Ager







Aclamada por cientos de personas a su llegada a la plaza del Rey de San Fernando (Cádiz)

LA REINA SOFÍA

IMPARABLE A LOS 88: PASA REVISTA A LAS TROPAS Y ENTREGA LA BANDERA A LA INFANTERÍA DE MARINA

CUATRO días después de cumplir 88 años, doña Sofía amadrinó en San Fernando la entrega de la Bandera de España a la Fuerza de Infantería de Marina, que tiene casi cinco siglos de historia y es la más antigua del mundo en su especialidad.

A su llegada a la plaza del Rey, la esperaban los aplausos de los vecinos y las tropas formadas para la solemne ceremonia. Encantada de volver a protagonizar un acto militar, doña Sofía recibió a continuación honores de ordenanza y novedades por parte del jefe de la fuerza; pasó revista a las tropas al son de la marcha de los Alabarderos, y ya, desde la tribuna real, dio permiso para el inicio y desarrollo del acto.

Tras dirigir unas palabras a los asistentes, la alcaldesa de San Fernando, Patricia Cavada, entregó a doña Sofía la bandera que la ciudad donó a la Fuerza de Infantería de Marina y fue confeccionada por la Real Fábrica de Tapices con el escudo de España bordado en relieve. La Reina, como madrina, la presentó para su bendición y después se la entregó al comandante general, José Luis Souto Aguirre. El general besó la bandera y se la confió al abanderado. Tras sus palabras, en la plaza del Rey resonaron una salva de fusilería y un «¡Viva España!» y la enseña volvió a la formación al son del himno nacional.

Concluido el homenaje a los caídos y el himno de la Armada, las tropas desfilaron ante la Reina, que eligió para esta cita un conjunto azul noche de Alejandro de Miguel: pantalón recto y chaqueta entallada, con bordados florales y cuello mao. Un guiño a la Armada que acentuó con un broche dorado en forma de ancla y un brazalete con las banderas del Código Internacional de Señales Marítimas.

Después del desfile, doña Sofía se trasladó al Palacio de Capitanía. Allí, en el Salón del Trono, firmó en el Libro de Honor de la Fuerza de Infantería de Marina y conversó con los invitados.

En tierras gaditanas, fue inevitable recordar que, en enero de 2025, su nieta Leonor había zarpado del puerto de Cádiz como guardiamarina a bordo del Juan Sebastián de Elcano.

Fotos: CASA DE S. M. EL REY / EFE

Eligió un traje azul marino que combinó con un broche dorado en forma de ancla y un brazalete con las banderas del Código Internacional de Señales Marítimas

La Reina Doña Sofía entregó la Enseña Nacional, en su modalidad de Bandera, a la Fuerza de Infantería de Marina. Fue confeccionada por la Real Fábrica de Tapices y donada por el Ayuntamiento de San Fernando. Representa a todas las unidades de la Fuerza de Infantería de Marina y quedará bajo custodia del Cuartel General de la Fuerza





Cuatro hermanas o cuatro formas de buscarse a una misma.

Los libros nos enseñan que lo que hay dentro de ellos nunca tiene una única interpretación.

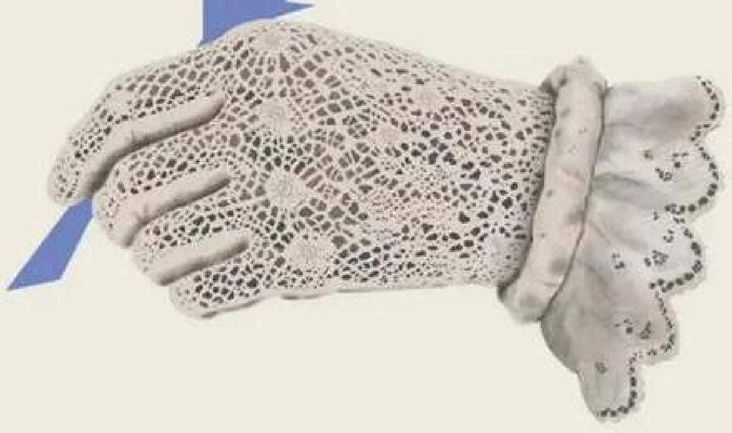
Y el mundo real tampoco.



Porque...

LA VIDA TIENE MUCHAS LECTURAS

Y leer las hace tuyas.



Mujercitas, Louisa May Alcott

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE CULTURA

MATÍAS PRATS Y CLAUDIA COLLADO

POSAN POR PRIMERA VEZ PARA «¡HOLA!»: SU HISTORIA DE AMOR Y LA SAGA FAMILIAR QUE CONTINÚA CON SU HIJO

«Algo hemos tenido que hacer muy bien para que nos haya tocado este regalo»



NUNCA antes se habían sentado para dar una entrevista juntos. Tampoco habían posado para un reportaje como pareja. Después de años protegiendo con mimo una historia de amor vivida lejos de los focos, Matías Prats y Claudia Collado hacen ahora una excepción y, por primera vez, comparten con ¡HOLA! ese otro lado de sus vidas que siempre habían preferido guardar para ellos.

Lo hacen en un momento especialmente dulce, ya convertidos en una familia de tres, para hablar de una historia de amor que, como reconoce el periodista, se ha «cocinado a fuego lento»; de su boda, de la admiración que sienten el uno por el otro y de la llegada de su hijo, el pequeño Matías, que con apenas dieciséis meses ha puesto su vida «patas arriba».

Hay también espacio para un apellido que forma parte de la historia del periodismo español y para una saga que alcanza ya cuatro generaciones: desde el inolvidable Matías Prats Cañete y Matías Prats Luque hasta nuestro protagonista, Matías Prats Chacón, y el pequeño Matías Prats Collado, con cuyo futuro periodístico sus padres ya bromean.

Pero, detrás del apellido, de la televisión y de dos carreras de éxito, hay una pareja que no sueña con grandes lujos. Cuando miran al futuro, Claudia lo resume en una palabra y Matías la hace suya: «paz». Pero dejemos que, por primera vez, sean ellos quienes nos cuenten su historia.

QUIÉNES SON MATÍAS Y CLAUDIA

—Estamos acostumbrados a veros en la televisión, pero ¿quiénes sois cuando se apaga ese pilotito rojo del directo en una cámara?

Matías.—Personas muy sencillas, muy normales. Nos llevamos bien, nos queremos. Hablamos mucho de periodismo, de deporte, de política, pero hablamos más de nuestro niño. Tenemos una vida feliz.

Claudia.—Personas muy sencillas, que hacemos cosas normales y que nos gusta disfrutar de la vida, de nuestro hijo, de nuestra familia, de nuestros amigos y no somos de hacer grandes planes muy ambiciosos, nos conformamos con poco y muy agradecidos siempre.

—Habéis sido siempre muy celosos de vuestra intimidad y sabemos poco de vuestra relación. ¿Cómo empezó vuestra historia de amor?

M.—Nos unió nuestra profesión. Claudia, en ese momento, estaba trabajando en deportes y nos conocimos durante una concentración de la Selección Española de Fútbol en la Ciudad del Fútbol de Las Rozas. Nos fuimos de viaje a Oviedo y a Macedonia, a Skopje. Ahí nos conocimos, yo fui poco a poco conquistándola y es una relación que se ha cocinado a fuego lento. No fue todo perfecto desde el primer día, no es una relación idílica, ha habido algunas idas y venidas, pero es la mejor para mí. No cambiaría una sola coma de la historia que hemos firmado entre los dos.

C.—¿Pero qué relación es idílica? Quien te diga que tiene una relación perfecta miente. Cada uno tiene su carácter, sus manías, su forma de hacer las cosas, de pensar. Entonces, para encajar eso, se requiere de mucha generosidad y amor.

M.—A mí me gustó desde el primer día, te lo prometo, me fijé en ella, físicamente me encantó, y luego cuando conocí su carácter, era una tía muy echada para adelante, trabajadora… y me enamoró. Eso sí, me costó conquistarla porque en ese momento había mucha competencia…

C.—¡Eso no es verdad! (risas).

MATÍAS: POLO: MANGO / PANTALÓN: POLO CLUB / CLAUDIA: CAMISA: SIMORRA / VAQUERO: MAJE

«Claudia me gustó desde el primer día, me fijé en ella, físicamente me encantó —ríe Matías— y luego cuando conocí su carácter, era muy echada para adelante, trabajadora... y me enamoró»

M.—Sí lo es. Tuve que esperar mi momento.

C.—¿Sabes qué me pasó a mí? Que Matías es una persona que habla muy bien, y que te encandila, te embelesa, y te lleva a su territorio. Tiene unas herramientas ocultas que te sabe llevar a su terreno y te conquista. Te diré que es una suerte conocerle como persona.

—Sois dos periodistas con horarios profesionales complicados. ¿Cómo es el día a día en vuestra casa?

M.—Del niño por la mañana se encarga su padre, que lo lleva todas las mañanas a la guardería, que le da el desayuno, que lo viste, que lo arregla, y te digo una cosa, me encanta, es un rato de intimidad, de risas, de ir a veces con prisas, de algún inconveniente, pero que me está ayudando a crecer como persona y lo disfruto mucho.

C.—A mí me da envidia ese momento porque me lo pierdo. Hay veces que cuando tengo un hueco les llamo y oigo el jaleo que tienen y me pongo un poco celosa.

M.—Y por la tarde el protagonismo es para la madre. Tenemos un hijo tan bueno que merece la pena pasar tiempo con él y esforzarse en sacar un rato.

(SIGUE)

Más presente que nunca en la pequeña pantalla, Matías Prats Chacón compagina su faceta como presentador de Deportes en Informativos Telecinco con sus colaboraciones en Radio MARCA y su nueva aventura en «El Chiringuito», donde esta temporada se ha unido al equipo de Josep Pedrerol. Por su parte, Claudia cuenta ya con una sólida trayectoria como periodista política, realizando conexiones en directo desde el Congreso de los Diputados para el programa de Ana Rosa Quintana

«Mi abuelo es el que me contagió el bichillo del periodismo. Él es el que me inculcó esta pasión que tengo a día de hoy. No habrá otro Matías Prats Cañete», nos cuenta el nieto del legendario periodista

El matrimonio se dio el «sí, quiero» el 3 de junio de 2023 en la iglesia de Sant Martí d'Empúries, en Cataluña, tierra de la novia. En la imagen inferior izquierda, una fotografía de archivo de las tres generaciones de periodistas de la familia Prats. A la derecha, Matías Prats Luque junto a su hijo el día que conoció a su nieto, que también se llama Matías, continuando así la tradición familiar. Al lado, la pareja en sus primeros pasos como padres

SU HIJO, SU PEQUEÑA REVOLUCIÓN

—Hablando de vuestro hijo Matías, que nació el 11 de junio de 2025, ¿cómo ha cambiado vuestras vidas?

M.—Nos ha puesto la vida patas arriba, pero en el buen sentido. Nos ha hecho muy felices. Estamos atareados, siempre con él en la cabeza, pendientes de sus horarios, sus necesidades, pero creo que nos estamos organizando muy bien, con cierta ayuda, con la guardería desde septiembre y con los esfuerzos que hacemos cada uno, renunciando a otras cosas.

C.—Nos ha cambiado la vida para bien, porque, aunque hay momentos difíciles, hay momentos en los que te crees que no llegas a todo, pero merece la pena. Cuando ves cómo te mira, cómo agradece tu presencia… se borra todo lo malo.

M.—El momento de entrar por la puerta, ver al fondo del pasillo al niño corriendo, que te abrace y que te sonría… Dime qué precio tiene eso.

—Es todavía muy pequeño, pero comienza a disfrutar algunas cosas…

C.—Lo que le gusta es que le hagas caso, que le trates con cariño, que le hagas reír, que juegues con él, que le cantes, que le enseñes cosas nuevas, que te escondas, que le hagas bromas. Yo siempre le digo a Matías que algo hemos tenido que hacer muy bien en esta vida para que nos haya tocado este regalo.

M.—Yo me divierto mucho con mi hijo. Hemos empezado a jugar al escondite en casa. Me meto en los lugares más recónditos y, aun así, me busca y me encuentra. Y cada vez que me encuentra, hace una fiesta.

—A pesar de que Matías es muy pequeñito, ¿creéis que ya se va pareciendo a alguien?

M.—Es más guapo que nosotros, es una versión mejorada de los dos y de nuestros antepasados. Es que yo lo veo tan bonito, tan guaperas, tan simpático, tan bueno… Ojalá se parezca un poquito más a su madre.

C.—Bueno, no está mal que se parezca a ti tampoco (risas).

—¿Cómo ha sido su primer verano, ya con un año, disfrutando de la playa?

C.—La primera vez que pisó la arena fue en Estepona, ahí se ha dado sus baños, sus chapoteos. No tiene miedo, le da igual que esté fría el agua que haya olas…

M.—Es un valiente. Ha salido a su abuelo Matías, que es un gran nadador y buceador. Ya está mi padre diciendo: «¿Cuándo me lo puedo llevar al mar?». «Papá, espérate un poco. Vamos a ver que el niño, por lo menos, aprenda a nadar o flote, aunque sea, y ya te lo llevas de excursión».







«Nuestro hijo no ha podido tener más suerte, Matías (Prats Luque) se tira por el suelo con él en el parque, juega... Es un abuelo genial, muy payasete» dice Claudia

—Vamos a recordar uno de los momentos más especiales de vuestra relación y de vuestra vida: vuestra boda el 3 de junio de 2023.

M.—Fue un día muy, muy bonito. Es que nos salió todo bien. De hecho, hasta el tiempo acompañó, que amenazaba tormenta. De repente se quedó una tarde fantástica en la Costa Brava, en Cataluña.

C.—Ni un pero le saco a ese día. No nos podemos volver a casar porque es inmejorable. No nos va a salir una boda así en la vida.

M.—Y lo bien que comimos. ¡Las gambas de Palamós!

DOS CARRERAS DE ÉXITO

—Ambos sois periodistas y fue vuestra profesión la que os unió. ¿Cómo han sido vuestras trayectorias?

C.—Empecé muy joven, con 20 años. Fíjate cómo es de caprichoso el destino que mi primer medio de comunicación fue Informativos Telecinco. He pasado por el Canal 24 horas de RTVE, Antena 3, laSexta y ahora estoy en Telecinco, en el programa de Ana Rosa, encantada, con un panorama político apasionante, trepidante.

—Ahora que la nombras, ¿cómo es trabajar con Ana Rosa?

C.—Pues es fácil y sobre todo es un honor porque es una de las grandes profesionales, comunicadoras y uno de los referentes periodísticos de nuestro país. Y sobre todo lo que mucha gente no sabe es que es muy cercana y valora mucho nuestro trabajo.

—Habéis compartido pantalla solo una vez, el día después de que España ganara el Mundial en Estados Unidos. ¿Os gustaría trabajar más veces juntos?

M.—A mí sí me haría ilusión trabajar con mi mujer, no solo porque la quiero y la respeto, sino porque la admiro mucho profesionalmente. Eso sí, habría que revisar los roles porque, en ese caso, yo sería su reportero estrella.

C.—Matías tiene una capacidad de comunicar brutal. Yo no he visto cosa igual. No lo digo porque sea mi marido, pero tiene algo que supongo que le viene de familia, que te engancha. Esa dicción perfecta, ese tono, esas pausas…

M.—No me hagas la pelota (risas).

C.—Es verdad. Tiene algo innato que no se estudia ni se aprende.

—Matías, para llegar a ser ese gran periodista y el mejor presentador, como te define tu mujer, ¿qué carrera has llevado?

M.—Por si alguien lo duda, yo hice la carrera de periodismo. Empecé en una radio de pueblo antes de cumplir los 18, luego comencé mis prácticas en Radio Marca y en 2011 me fichó Mediaset para hacer deportes. Estoy orgulloso del camino recorrido, pero todavía me queda cuerda para rato y seguir mejorando.

—¿Te ha pesado alguna vez el apellido Prats y la necesidad de demostrar que estás ahí por méritos propios?

M.—Creo que aquí tengo que ser honesto y lo digo alto y claro: el apellido me ayudó en mis inicios, porque mi nombre llama la atención y quizás alguno me dio la oportunidad antes de tiempo, pero luego me han exigido más. Nadie me ha regalado nada, me lo he currado. No tengo peso en la mochila, pero sí la responsabilidad de llevar un apellido a buen puerto por mi padre y mi abuelo.

—¿Tu padre te aconseja?

(SIGUE)

MATÍAS: IZQUIERDA: POLO: MANGO / DERECHA: CAMISA: MANGO / PANTALÓN: BOCKERS / CLAUDIA: IZQUIERDA: CAMISA: MAKSU / PANTALÓN: AND&BE / DERECHA: CAMISA: MUS&BOMBON

Claudia recuerda qué la enamoró de Matías: «Sobre todo, lo sencillo y buena persona que es». «Mi mujer es una grandísima periodista; es mejor que yo», responde él

«Matías tiene una capacidad de comunicar brutal. Yo no he visto cosa igual. No lo digo porque sea mi marido, pero tiene algo que supongo que le viene de familia, que te engancha»

Sobre cómo compaginan el trabajo con el cuidado de su hijo, de casi un año y medio, Claudia nos confiesa: «La clave yo creo que está en organizarse. Intentamos estar los dos, el rato que no estamos trabajando y no tenemos obligaciones, estar muy presentes con él en su día a día, en su desarrollo, en los momentos importantes. Por ejemplo, el primer día de guardería me tuve que pedir el día; Matías también tuvo que posponer ciertas cosas que tenía de trabajo. También hay que saber pedir ayuda cuando no llegas a todo, porque es humano y es sano rendirte»

M.—Mi padre me sigue y, cuando meto la pata, me lo recuerda y me intenta guiar. Me gusta que me ponga las pilas para sacar mi mejor versión. Agradezco mucho los consejos de don Matías. Me haría ilusión trabajar con él, porque mira que me llaman enchufado, pero nunca hemos hecho nada juntos. Antes de que se jubile, que digo yo que algún día lo hará (risas), espero que podamos coincidir y me deje un ratito con él antes de que cuelgue el micrófono.

—¿Es como le vemos en televisión?

M.—Mi padre es buena gente, es un tío muy normal, muy cercano, muy sencillo. Te cuenta un chiste, una anécdota o una historia y te partes de risa. Sabe mucho. Cada ratito con mi padre es oro.

—Claudia, ¿cómo es Matías como abuelo con vuestro hijo?

C.—Es un abuelo estupendo, entregado. Si tiene que hacer monerías para que el niño se ría, lo hace. Nuestro hijo no ha podido tener más suerte con su abuelo paterno. Fíjate cómo es la vida que antes de estar con Matías trabajé con él en Antena 3: yo estaba de reportera y él me daba paso.

M.—Sin saber que ibas a ser la mujer de su hijo. Y la madre de su nieto.

—¿Hay algo que ves ahora en tu padre que te recuerde a tu infancia? ¿Es más blando como abuelo que como padre?

M.—Mi padre nunca fue un padre estricto. Fue muy cercano, presente y comunicativo, siempre de buen humor. Me ha echado pocas broncas. Y ahora, como abuelo, igual. Le ha hecho mucha ilusión este Matías, que es el cuarto y le está tutelando mucho. Se tira por el suelo con él en el parque, juega… Es un abuelo genial, muy payasete.

LA SAGA PRATS

—Matías, decías que tu hijo es Matías IV. ¿Podemos recordar a tu abuelo?

M.—Mi abuelo era un hombre bueno y sabio, un pionero de la radio y del periodismo, con el don de la palabra y enamorado de su profesión. No habrá otro Matías Prats Cañete: era un genio, un poeta, un periodista maravilloso y alguien que te dejaba absolutamente embelesado con sus narraciones, ya fueran de deporte, política, toros… Fue un hombre feliz que nos hizo felices a los demás.

—¿Tienes algún recuerdo de la infancia con él que recuerdes especialmente, de la profesión, de la familia…?

M.—Yo lo que recuerdo de mi abuelo es que todo el mundo le conocía y todo el mundo le daba las gracias. Como iba con esas gafas negras y siempre de traje, era imposible no reconocer a don Matías. Todo el mundo le quería y le admiraba, y él era supergeneroso. Y muy enamorado de doña Emilia, su mujer de toda la vida, y un gran padre y mejor abuelo. Yo lo disfruté hasta mis 18 años y fue un tesoro tener a mi abuelo cerca. Me sentaba en sus rodillas a escucharle, le preguntaba de todo, cómo contaba esas cosas tan grandes, tan bonitas, siendo tan descriptivo. A mí es el que me contagió el bichillo del periodismo. Él es el que me inculcó esta pasión que tengo a día de hoy.

—Si pudieras sentarte a día de hoy otra vez así, en sus rodillas, como decías, ¿qué te gustaría preguntarle?

M.—Iría más por lo personal: ¿Tú por qué te enamoraste de la abuela?, ¿qué es lo que más admiras de ella? Y le preguntaría por mi padre: abuelo, ¿tú veías que papá iba a ser bueno?, ¿le veías que apuntaba maneras? Porque mi padre no era el mejor estudiante del cole y yo creo que mi abuelo no tenía intención de que siguiera sus pasos (risas). Y le apretaría un poquito por ahí: abuelo, ¿por qué no querías que papá fuera periodista?, ¿lo veías muy mal o creías

ASISTENTE DE PRODUCCIÓN: LUCÍA SALGADO / ASISTENTE DE FOTOGRAFÍA: CESCO RODRÍGUEZ / ASISTENTE DE ESTILISMO: MARIFE JUEZ / MAQUILLAJE Y PELUQUERÍA: EVA ESCOLANO. MATÍAS:

que te iba a quitar el puesto? Sería una charla muy bonita.

—A ti te inculcó el bichito del periodismo tu abuelo. ¿Os gustaría que vuestro hijo siguiera vuestros pasos?

M.—A mí me da exactamente igual lo que sea, con tal de que sea feliz, pero lo que pasa es que lleva los genes Prats, ineludiblemente periodísticos, y los de su madre. Es periodista de cuna. Yo creo que este niño está condenado, entre comillas, a ser periodista. Yo no le he puesto un micrófono, pero le veo cositas ya. Igual, en el momento de que un día me despiste, cae eso. A ver, no… ¡Cualquier día se pone a entrevistarnos!

C.—Lo que quiero es que mi hijo sea feliz y, sobre todo, que haga algo que le haga feliz. En estos tiempos en los que vivimos, hay mucha gente que va obligada al trabajo. Pero yo creo que lo bonito de trabajar, como, por ejemplo, tenemos la suerte Matías y yo, es que vamos a trabajar contentos, con ilusión.

M.—Como sea periodista, le van a llamar enchufado por cuatro. ¡Que se prepare! Hay que ir comentándoselo ya, por si acaso. Le van a dar una brasa al pobre…

SU FUTURO

—¿Cómo os veis en un futuro?

M.—A mí me gustaría que fuéramos más (risas).

C.—Yo iba a decir primero algo muy tópico, que es… vivos. Ahora mismo me dicen «¿qué es lo que tú más valoras?» y te digo que es la paz. Vivir en paz es algo muy complicado y creo que es muy necesario.

M.—Justo, en paz. Conservando este matrimonio tan bonito que tengo ahora. Lo voy a dar todo, voy a intentar ser un buen marido y un buen padre, porque he encontrado a la persona más maravillosa y no la quiero soltar de la mano. La quiero con locura y es mi mujer.

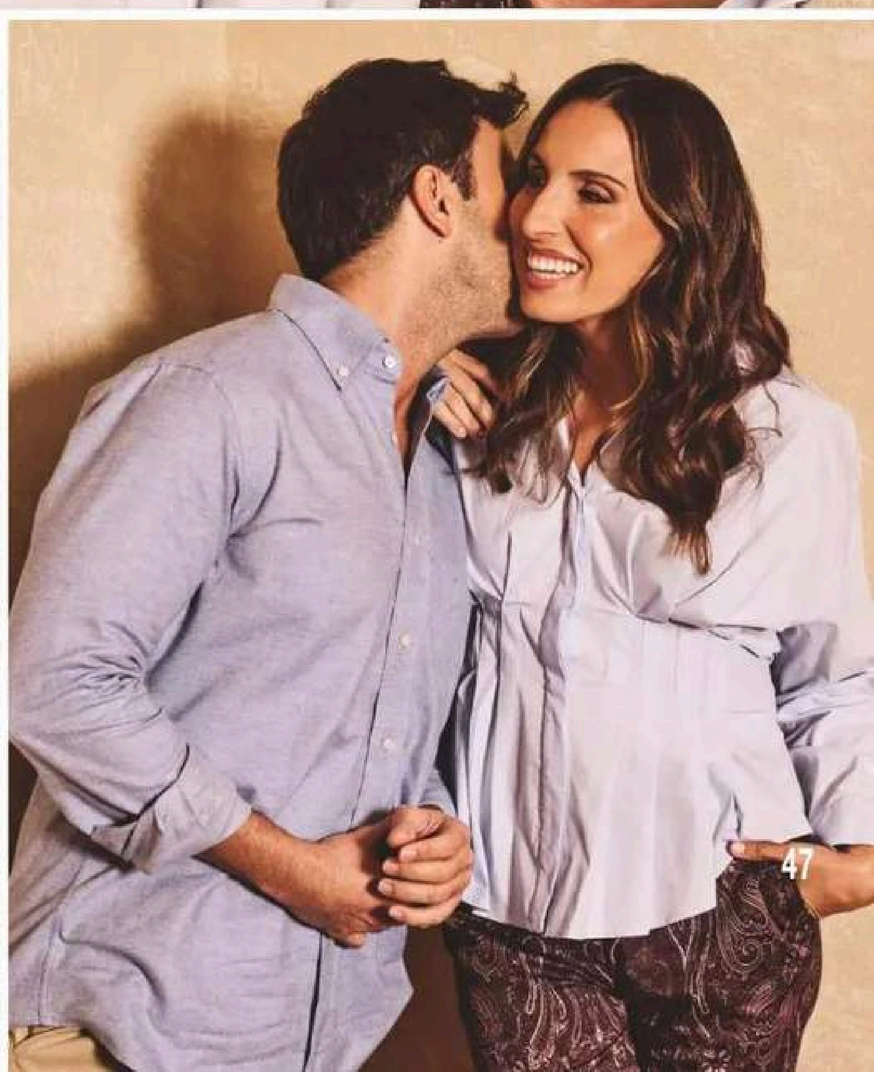
C.—¿Ahora qué digo yo? Veis, Matías tiene este don de palabra que me deja a mí a la altura del betún.

M.—Tú hablas fenomenal, pero ahora dime algo bonito a mí, que algo me tendrá que caer.

C.—Yo soy más rancia en este aspecto, a mí me cuesta más expresarme y abrirme (risas). Pero tenemos una relación sana, de entendimiento, de respeto, de admiración, de generosidad. Y quiero que siga siendo así.

Texto: ANDREA TORRECILLA
Fotos: EDU MIERA
Estilismo: LEIRE PEÑA
Localización: HOTEL BRACH

IZQUIERDA: CHAQUETA: POLO CLUB / CAMISETA Y PANTALÓN: MANGO. DERECHA: CAMISA: MIRTO / PANTALÓN: DOCKERS / CLAUDIA: CAMISA: ZARA / PANTALÓN: MIRTO / FOTOS ADICIONALES: @MATIAS_PRATSJR. MADPHOTO



A la izquierda, Sassa de Osma (princesa Alessandra de Hannover) con su cuñada, la princesa Ekaterina de Hannover. Sobre estas líneas, Lady Gabriella Windsor, a la que vemos también, en la imagen inferior, junto a la anfitriona y la diseñadora Annina Benteler, en un momento de la cena

ENTRAMOS EN LA EXCLUSIVA CENA QUE SASSA DE OSMA ORGANIZÓ PARA LA SOCIEDAD LONDINENSE

LA aristocracia y la sociedad internacional se dieron cita en uno de los escenarios más exclusivos de Londres, el mítico hotel Claridge's, en Mayfair. Allí, la princesa Alessandra de Hannover, conocida popularmente como Sassa de Osma, organizó una cena que reunió a invitadas tan destacadas como la princesa Ekaterina de Hannover (casada con Ernst August de Hannover), Lady Gabriella Windsor, las aristócratas romanas Georgina y Sveva Clavarino y la diseñadora de joyas Leila Kashanipour.

La filántropa peruana Alejandra de la Puente, presidenta de Elephant Family, la organización británica dedicada a la conservación de la vida salvaje, que cuenta con el apoyo del Rey Carlos III y la Reina Camilla; Maria Frering, diseñadora brasileña de joyas; Annina Benteler, y Tatiana Shin Botín también asistieron a este evento para celebrar la presencia de Philippa 1970 (la firma de moda de Sassa, Pablo Galán y el diseñador Jorge Vázquez) en una tienda efímera en el corazón de Mayfair.

Fotos: JACQUES FERRAND PHOTO

“He tenido un problema con mi vitrocerámica y en menos de 24 horas me lo han solucionado. Un 10”

Marta, el 3 de agosto de 2026.

Opinión verificada sobre el seguro de hogar de OCASO.

OCASO

«Nunca me he sentido desplazado. Ni tampoco he vivido esa situación esperando recibir la misma atención que Kike. Desde pequeño entendí que necesitaba más cuidados No había competición. Entendí que lo importante era apoyarnos y querernos todos»

«Carlos siempre ha sido muy generoso», nos cuenta Fabiola. Y es que a Carlos nunca se lo tuvieron que explicar: su casa era diferente y su hermano necesitaba «más cosas»: «Yo lo entendí directamente así: mi hermano necesitaba unos cuidados que no podían esperar y sentía que ese tiempo estaba mejor empleado en él, porque era quien más lo necesitaba. Aparte de haberme ayudado a madurar, creo que también ha sido una lección de humildad»

LA cita, en realidad, es esta: «La juventud no es una época de la vida, es un estado de ánimo», y pertenece a un poeta americano que, en 1920, escribió un ensayo sobre la juventud titulado así, «Juventud», de Samuel Ullman. Luego, la idea se ha ido parafraseando, compactando, simplificando… hasta llegar a otra que parece casi el eslogan de un anuncio de agua mineral: «La edad es un estado de ánimo». La frase es bonita y seguro que nos identifica a muchos. Al protagonista de este reportaje, a medias. Y eso que él es rabiosamente joven en muchas cosas.

(SIGUE)

IZQUIERDA: FABIOLA: JERSEY: LEBOR GABALA; PANALÓN: ZARA; PENDIENTES: CLEOPATRA'S BLING / MIKE: CAMISA: TOMMY HILFIGER / CARLOS: POLO: EMIDIO TUCCI; PANTALÓN: TOMMY HILFIGER; ZAPATILLAS: VEJA.
DERECHA: FABIOLA: POLO: TINTORETTO; PENDIENTES: CLEOPATRA'S BLING / CARLOS: JERSEY: SEBAGO

EXCLUSIVA

FABIOLA CELEBRA CON «¡HOLA !» LOS 18 AÑOS DE SU HIJO CARLOS

Primera entrevista del hijo de Bertín Osborne: «Me siento superafortunado por tener a Kike en mi vida»

Incluso, divertidamente joven. Esa manera de repetir constatemente coletillas del tipo:«en plan» o «literal» o haciendo comparativas cuando, en realidad, no caben. Ya saben eso de «es como…» y un «six seven» con las manos. Si tienen hijos «teenagers», seguro que no necesitan un diccionario para descifrar tanto neologismo. Pero, en otras cosas, este chaval es sorprendentemente adulto. Diríamos más: grave, serio, implicado, concernido, consecuente, consciente... Que luego te guiña un ojo o sonríe y vuelves, en un batir de sus interminables pestañas, a sus casi casi 18… Pero tú ya lo ves de otra manera. Y eso que aún estás descifrando la hondura de sus palabras, con la garganta hecha un nudo y el rictus en «pause», como si te hubieran intoxicado vivo a pinchazo limpio de bótox. Él, como imaginarán, a una semana de soplar 18 velas, no necesita ni uno solo. Está libre de toxinas. De todas. Porque no bebe, sale lo justo, ha comenzado la carrera… Es un niño modelo. En toda la amplitud del término porque, si retiran la vista del texto y echan un ojo a las fotos de este reportaje, ¿qué agencia no estará ya pensando en cómo incluirlo en su «book»? Y perdona, Fabiola, que sabemos que no quieres ni oírlo todavía… pero es que es guapo a rabiar. Y altísimo. Con un pelazo rizado indomable. Y una mirada indolente, rebelde y con un cierto aire desafiante, tan propio de su edad, que acompaña luego con una educación exquisita y una simpatía y un magnetismo que te desarman tanto como te suena... Se lo has visto a alguien que, a bote pronto, no es la primera imagen que te asalta cuando lo conoces, porque él, en realidad, es calcado a su madre. Pertenece a un astro —y truhán— de los escenarios, aunque su mirada sea azul y no tabaco. Él es Carlos Alberto Ortiz Martínez. Y, efectivamente, es el hijo de Bertín Osborne. El apellido le queda largo, pero su sombra no tanto. Para bien y para mal. Porque Carlos tiene ese carácter fuerte, ese «si me buscas, me encuentras» de su padre y ese encanto embaucador marca de la casa jerezana; otra cosa es que el momento «paparazzi» y de tertulia televisiva le abrume, porque él, Carlos, ahí no se maneja. Y menos aún cuando algún profesor se ha creído colaborador de «Sálvame»… De Fabiola tiene todo lo demás. En el salón de su piso madrileño hay un retrato de la modelo venezolana, con el pelo corto, que te pone la piel de gallina de lo que se parecen madre e hijo.

Esta es una conversación con los dos. O ¿tendríamos que decir con la pareja? Porque Fabiola, obviamente, ejerce de madre; de madre protectora, de madre generosa, de madre acompañadora… Pero Carlos tiene la misma actitud con ella. Fabiola es consejera. Y amiga. Y confidente. Pero Carlos… también lo es de su madre. Es hijo y, sin embargo, amigo, hermano y, a veces, un poco padre. Comparte con ella sus descubrimientos en Netflix; sus aficiones artísticas, aunque ahora las tenga un poco abandonadas (pinta, dibuja y hace unos «collages» fantásticos, aunque no se los evaluaran como debieran en Cambridge, y de ahí su desazón/cabreo con el pincel y el carboncillo), y, cómo no, sus ilusiones y sus sueños… Carlos aún no los perfila bien. Los tiene, ya sea por

«Estoy orgullosísimo de todo el trabajo y de todo el esfuerzo que ha hecho mi madre no solo con nosotros o con la fundación, sino con ella misma. Con su introspección... Con ser la mejor versión de sí misma; la mejor madre»



«Si tuvierais que definir el uno al otro con tres palabras, ¿qué diríais?», les preguntamos a la «pareja». Carlos nos dice que su madre es «entregada, cariñosa—a su manera—, pero cariñosa... Y muy graciosa, también». Fabiola, a la que le divierte que su hijo rompa con su imagen de «seriota», valora de él «su originalidad. Es un tío muy creativo y original. Y con mucha mucha mucha inteligencia emocional»

inseguridad, por lejanía, porque se ve «pequeño» todavía, envueltos en bruma y en un «no sé qué quiero, mamá». Pero su madre, enternecedoramente egoísta, sí: quiere que sea él quien se ocupe del «marketing» y la comunicación de la fundación de su hermano Kike. Que esa es otra, Kike: lo de que su hermano pequeño le dé directrices no es que lo lleve muy bien. Y se le rebela. Pero este es un aprendizaje que le toca hacer solo a él. Carlos, con una generosidad pasmosa, siempre fue consciente de cuál era su lugar en una familia donde el centro de gravedad, sin querer queriendo, siempre oscilaba hacia otro lado.

SOBRE LA EDAD

—Carlos, 18 años. ¿Qué crees que va a ser lo primero que te pase por la cabeza cuando soples las velas de tu tarta? ¿Va a ser un «¡por fin!» o un «oh, Dios, soy mayor, qué vértigo»?

CARLOS.—Siento que me va a dar un poco de vértigo. A mí me da mucha pena eso de ser mayor de edad y tal. Creo que voy a echar mucho de menos… que voy a añorar…

FABIOLA.— ¿Los mimitos de mamá? (Risas).

C.—(Risas). Sí, también. Pero me refería más a mi época como adolescente. Es como que siento que se me acaba... O sea, soy consciente de que todavía soy muy joven, que soy pequeño… Todavía no tengo una opinión clara de lo que supone cumplir 18, ser adulto... Supongo que lo sabré cuando llegue el momento.

—Fabiola, cuando lo ves, te acuerdas de tus 18, entiendo. ¿Los ves reflejados en los suyos?

F.—No, mis 18 eran como unos 34… Yo no viví mi adolescencia como tal; siempre he sido más madura. Con responsabilidades y con muchas historias a mis espaldas. Pero disfruto de su juventud, de ver su evolución natural. Y, sí, me da pena que se haga mayor, pero, por otro lado, me encanta lo que estamos viviendo ahora: cómo disfrutamos juntos y cómo nos hemos vuelto más cómplices. Quizás, antes teníamos los papeles de mamá y de hijo más marcados; ahora, nuestra

(SIGUE)

«No quiero un mundo cerrado para él. Lo quiero grande y abierto, para que pueda elegir. Yo me siento muy venezolana, pero elegí echar mis raíces en España. Eso lo quiero para Carlos, que decida por sí mismo», añade Fabiola

FABIOLA: POLO: TINTORETTO; PANTALONES: WOMAN PARA ECI; PENDIENTES: CLEOPATRA'S BLING / CARLOS: JERSEY: SEBAGO; PANTALÓN :TOMMY HILFIGER; ZAPATILLA: VEJA

«Nos entendemos con solo una mirada, con un gesto... Yo no necesito que Kike me diga nada para saber qué es lo que le pasa y lo que está pensando. Creo que tenemos muy buena relación», explica Carlos

«La Fundación Kike Osborne no es una obligación», nos dice Fabiola. «Yo se lo digo siempre a Carlos: "Toma tus decisiones, haz tu vida. Yo no quiero que condiciones absolutamente nada. Y vive, vive y vive"». Y aunque si un día el «marketing» de la fundación depende de su hijo le haría mucha ilusión, «no quiero que él se encuentre diciendo: "Tengo que ayudar a mi madre". El "tengo que" no me gusta. Quiero que su mochila se llene con sus propias experiencias y responsabilidades, no con las mías»



relación tiene otros matrices: a veces, compañeros; a veces, cómplices, y a veces, rivales, porque él tiene una opinión y yo tengo otra… Y estoy disfrutando de esa adolescencia que yo no tuve como tal, pero que revivo través de él.

—Carlos, cuéntanos sobre ti, ¿Qué estás estudiando? ¿Qué te apetece hacer, ser…? ¿Qué sueños tienes?

C.—Estoy en la universidad, estudiando Marketing, y, la verdad, me está encantando. Ahora mismo, a futuro no tengo muy claro realmente qué es lo que quiero. O sea, lo que estoy haciendo ahora mismo sí me interesa, pero tampoco sé si al final será a lo que me dedique profesionalmente. Por ahora, estoy con la mente abierta, fluyendo y probando cosas y viendo hacia dónde me lleva todo esto.

—Fabiola, este momento de «yo me dejo fluir»… ¿cómo lo llevamos?

F.—(Risas). A ver, es que cuando él dice «me dejo fluir» yo sé que lo hace partiendo de una buena base. Carlos nunca ha sido un chico despendolado. Obviamente, es espontáneo, natural, tiene la edad que tiene. Pero también ha sido bastante consciente de que, sin buscarlo, tiene el foco encima. Y a veces, por si acaso se le olvida, yo se lo recuerdo y le digo: «Acuérdate de que, si estás por la calle haciendo el gamberro o el tonto, dentro de lo que es normal y sano a tu edad, puede que la gente se fije en ti porque eres el hijo de al-

IZQUIERDA: FABIOLA: CAMISA: SIMORRA / KIKE: CAMISA: TOMMY HILFIGER. DERECHA: KIKE Y CARLOS: JERSEY: BOSTON

«Mi sueño con la fundación —confiesa Fabiola— es crear un referente, una entidad que sobreviva a los protagonistas. Imagínate dejar ese legado y que, en un futuro, Carlos también pueda formar parte del equipo»

guien conocido. Eso tenlo en cuenta». Creo que en eso él es muy consciente. Me preocupan más otras cosas, no tanto por el foco como por el hecho de ser madre. Por ejemplo, con los altercados y enfrentamientos que ha habido últimamente en las calle. Cuando me dice: «Mamá, voy a salir», me da miedo....

—O sea, que un sábado por la noche es un «sábado de reflexión».

F.—Intento confiar bastante en él. Yo lo único que le digo es: «¿A qué hora llegas?», porque si no sé la hora, puedo dar por hecho que ya ha llegado a casa cuando, en realidad, no lo ha hecho, y si veo que no está, me da algo. Y él lo sabe. Antes teníamos un poco más de guerra con este tema, pero esa etapa la hemos superado. Él no quería que yo le pusiera límites, yo apelaba a la prudencia, él me decía que sí, pero, luego, siempre había una excusa para llegar tarde.

C.—Tampoco soy mucho de ir de fiesta ni nada. Como que tanta gente y tal, me agobia. Literal. Y también te digo que, si salgo de fiesta, tendría que ser con un grupo con el que tenga mucha confianza, con el que me sienta tranquilo, que sepa que no va a pasar nada. No me gusta para nada el conflicto. No lo busco nunca, pero sí es verdad que si toca… pues toca.

—¿Pero tú eres muy rebelde, Carlos?

C.—Yo diría que no.

F.—Sí que lo es...

C.—Contigo no, mamá.

F.—Pero, en general, la autoridad la llevas mal. Los límites los llevas mal, Carlos. Él se autorregula, pero no le gusta que le digan lo que tiene que hacer. Siempre reivindica su autonomía. Te cuento una cosa con la que lo vas a ver claro: era casi un bebé y, cuando le intentaba poner los zapatitos, él me decía: «¡Yo solo! ¡Yo solo!», cuando a veces la zapatilla era más grande que él (risas). Yo creo que está en su naturaleza. Eso lo llevaba de fábrica. Es innato.

—Dicen que madre solo hay una, pero adolescentes difíciles, millones. A la hora de soportar o tener paciencia el uno con el otro, ¿quién gana?

C.—Yo, muchísimo más. Perdona que te diga, mamá (risas), pero es así.

—¿De verdad?

F.—Él tiene más paciencia conmigo que la que yo tengo con él. Hay un punto en el que yo priorizo no quemarme más de la cuenta y entonces, egoístamente, exploto con él antes de lo que, quizá, haría con otra persona. También es cierto que tenemos una relación en la que cuando yo me equivoco mucho, voy a él, se lo reconozco, le pido perdón y él asiente y comprende. Otras veces es al revés, pero… él no pide disculpas… Aunque lo llevamos bien… Nunca llega la sangre al río (risas).

C.— Tengo muchísima paciencia… Es supercomplicado que yo me enfade o que me pique con alguien, y muchísimo menos con mi madre. Es que, ¿sabes?, yo la quiero demasiado.

—¿Cómo os veis reflejados el uno en el otro? ¿Qué cosas crees, Fabiola, que ha heredado de ti? Y tú, Carlos, ¿qué ves en ti que es de tu madre?

F.— Es mi clon, ¿no lo ves? (Risas). Siendo honesta, ha habido momentos en los que veía en él muchas cosas de su padre. Comportamientos, gestos, la forma de pensar… Obviamente, los hijos, en la convivencia, van incorporando cosas de sus padres, pero ahora veo que tiene muchas cosas de mí. Con su personalidad, pero con muchos puntos en común. Eso me gusta porque, cuando estamos en sintonía, la comunicación es mucho más fácil. Creo que los dos tenemos esa capacidad de ser flexibles y escuchar a la otra persona, incluso cuando lo que nos están diciendo no es precisamente lo que queremos oír.

C.—Yo, en parte, creo que también lo he aprendido de ti. Esa capacidad de mirar hacia dentro, analizar tu comportamiento y tus reacciones,

(SIGUE)

«Si algo no he hecho, es impedir que viva —advierte Fabiola—. De hecho, las peleas que teníamos antes eran porque yo quería que saliera y él quería estar en su habitación, en su mundo interior, y yo me agobiaba. Ahora, veo que él va encontrando el camino»

El internado de Inglaterra a Carlos no le trae buenos recuerdos. Tenía diez años, le faltaban herramientas, disciplina, estar fuera de casa... Quizá por eso teme dejar el nido cuando, en cambio, su madre es «una superdefensora de volar, de salir al mundo y descubrirlo por uno mismo. Siempre le digo: "Me gustaría que vivieras un tiempo fuera, que conocieras otros lugares y que pudieras descubrirte también a ti mismo". Yo no tuve la suerte de crecer en una familia con muchos recursos económicos, pero si hay algo por lo que le doy gracias a Dios, a la vida o a los astros, es por haber tenido la oportunidad de trabajar como modelo y viajar. Porque esos viajes también me ayudaron a descubrir quién era»

«Soy muy nostálgico. Si me tuviese que definir con una emoción, sería la nostalgia», nos cuenta Carlos, que, ahora, se está «dando un tiempo» con la pintura y el carboncillo, mientras que ama sobre todas las cosas a «Rosalía; me encanta todo»



preguntarte por qué te sientes como te sientes o por qué llegas a pensar de determinada manera y hacerlo porque quieres mejorar, tanto en la relación contigo mismo como en la convivencia con los demás. Eso es de mamá.

—Carlos, imagino que habrá una frase de tu madre que se repite constantemente, esa que uno no soporta, pero porque, sencillamente, sabes que tiene razón…

C.—Que tengo un problema con la autoridad… Me da muchísima rabia, pero tiene toda la razón. Es algo que tendré que trabajar porque en la vida me va a tocar lidiar con la autoridad y los límites.

—¿Hay consejos que, por ejemplo, por muchos amigos que uno tenga, sabes que solo te los puede dar tu madre?

F.—Yo creo que todavía no está ahí (risas), porque hay veces que detecto que algo está pasando, pero me cuesta que me lo cuente… Y no porque no confíe en mí, ¿no?

C.—Claro que confío, mamá. A mí me gusta contarle las cosas, pero cuando ya han pasado. Mientras estoy en medio de una situación, prefiero no hacerlo porque no quiero que se coma la cabeza ni que se preocupe. Primero lo gestiono, lidiar con ello y solucionarlo, y cuando ya está resuelto, se lo cuento.

—Pero, Carlos, también te lo comes tú solo cuando, a lo mejor, tu madre, con un «no te preocupes, cariño, no pasa nada», te quitaría tanto quebradero de cabeza…

C.—Si yo me creo capaz de batallar con esa situación por mí mismo, prefiero no preocuparla. Luego, si se me desmadra la cosa (risas), ya pido consejo. Pero si no... Lo veo un poco como darle un agobio innecesario, ¿sabes?

—Ejercéis de todo en todas partes: padre, hermano, hijo…

C.—Es un «mix». Los roles fluyen.

F.—Sí, nos vamos compensando según el momento, la situación y las circunstancias.

SOBRE KIKE

—Carlos, tener a tu hermano mayor, Kike, con una minusvalía, ¿cómo te ha dibujado o desdibujado tu mapa mental?

C.—Me ha ayudado un montón a madurar muy rápido y a valorar las cosas. Porque me pasa con mis amigos, que, a veces, veo que son muy poco agradecidos con sus padres cuando, en realidad, hacen un esfuerzo increíble por ellos.

—Porque tú lo ves a diario…

C.—Siempre. Y soy plenamente consciente. Creo que he comprendido que esa es una de las grandes virtudes que me ha dado tener un hermano con su condición. Supongo que Kike me ha hecho aprender muy rápido un montón de cosas que, a lo mejor, hay gente que no…

—...No aprende nunca… ¿Es eso?

C.—Desgraciadamente, sí. Yo me siento superafortunado por tener a Kike en mi vida. Él me ha ayudado a entender mejor quién soy.

—Porque también te ha dado a ti una forma de ser, de entender el mundo… ¿no?

C.—Tenerlo a él me ha ayudado desde pequeño en muchísimos aspectos Sobre todo, con la responsabilidad. Mi responsabilidad y mi compromiso para con la gente que quiero, la gente de mi entorno… es real. Voy a estar siempre para los míos. Tener a Kike te enseña a relativizar los problemas.

—Fabiola, ¿cómo has fomentado la relación que tienen los hermanos? ¿Nació sin más o tú la creaste?

F.—Yo iba improvisando sobre la marcha. Cuando Carlos era más pequeño, sentía que no estaba siendo la madre que quería ser porque no le dedicaba el tiempo suficiente….

—No digas eso, Fabiola…

F.—No, no, si no me culpabilizo; soy consciente de que ha habido un momento en ese proceso en el que he tenido que mirar para adentro y decir: «Este no es el camino; esta no es la madre que yo quiero ser». Y trabajármelo mucho para intentar hacerlo mejor. Ese proceso no ha acabado. ¿Por qué te cuento esto? Porque he comprendido que mi forma de comportarme también ha influido en la relación entre los hermanos. Cuanto más tiempo y atención necesitaba dedicarle a Kike, menos tiempo tenía para Carlos y, encima, muchas veces, en ese tiempo que podía dedicarle a Carlos, el cansancio y el agotamiento hacían que yo no fuera la versión de mí misma como madre que quería ser.

—Para ti era difícil encontrar un equilibrio.

F.—Exactamente. Lo que sí he intentado siempre es que, aunque Kike necesitaba

(SIGUE)

FABIOLA: JESEY; LEBOR GABALA; PANTALONES: TOMMY HILFIGER; PENDIENTES: CLEOPATRA'S BLING / CARLOS: CAMISETA Y CAMISA: DOCKERS

Viajar es el plan perfecto para «la pareja»: «A él le cuesta un poquito más porque le da pereza, pero, una vez que ya elegimos el sitio y nos montamos en el avión, disfrutamos mucho. Yo me adapto a él, y él también a mí. Fluimos muy bien y hablamos un montón», cuenta Fabiola. «Y los fines de semana en casa nos hacemos un "brunch": tortitas, beicon, huevos fritos... Nos ponemos morados, y luego elegimos algo que ver». Otra cosa es que sea difícil ponerse de acuerdo con qué: «Lo que yo quiero, a ella nunca le gusta», apunta Carlos



mucha más dedicación, pudiéramos hacer muchas cosas los tres juntos: los baños, las comidas, las rutinas. Intentaba organizarme como si fueran mellizos e ir resolviendo las cosas sobre la marcha. Pero es verdad que el agotamiento físico, mental y emocional era bestial. A medida que Carlos iba siendo un poquito más autónomo e independiente, más mayor, he tenido muchas conversaciones sobre eso: «Carlos, ¿cómo te sientes con tu hermano Kike?», «¿Qué piensas tú?». Poco a poco, fue integrando y comprendiendo mejor la realidad de su hermano. Ahora, digamos que Carlos actúa un poco más como hermano mayor, pero Kike no se deja…

—Porque vuestra comunicación, más allá de las limitaciones, es superestrecha, ¿no, Carlos?

C.—Totalmente. Es verdad que no puedo mantener una conversación con él como la tendría con otra persona, pero nos entendemos con solo una mirada o un gesto… No necesito que me diga nada para saber qué le pasa o cómo se siente. Creo que tengo muy buena relación con mi hermano, aunque él a veces se cabree conmigo (risas).

F.—Yo creo que Kike es mucho más puñetero de lo que ha sido Carlos, incluso de pequeño (risas). Porque Carlos jamás me montó una pataleta para llamar la atención. Y Kike, en cuanto estamos hablando Carlos y yo, empieza: «Mi, mami, mami», para que deje de estar centrada en su hermano y le haga caso a él.

C.—Sí, mamá, pero también es completamente entendible. Yo siempre he entendido que él necesita esa atención. Jamás, que yo recuerde, me he enfadado porque le dediarais más tiempo. Que lo entienda no significa que tenga que justificar absolutamente todo, pero comprendo que es la realidad que él ha conocido siempre. Kike ha sido prioridad, y muy necesariamente, por cierto. Y ahora, siendo más mayor, supongo que va notando que la atención se reparte de otra manera y no termina de hacerle mucha gracia. Pero a mí tampoco me importaría que siguiera recibiendo más atención. De verdad.

—Ahora mismo, en la fundación, ¿cuál es tu papel o cuál te apetecería tener?

C.—Me gustaría poder ayudar más de lo que hago… A ver, sí que colaboro. Por ejemplo fuimos a un taller en Valencia y…

F.—De voluntario.

C.—Me gustaría estar más implicado. Intento participar siempre que puedo porque sé lo importante que es el trabajo que hace la fundación.

F.—Y en el futuro, dado que está estudiando Marketing, ¡me encantaría que pusiera a la fundación en lo más alto! (Risas)

SOBRE SER UN OSBORNE

—Hasta que eso llegue, ¿te ves viajando… como modelo? Porque con ese tipazo, podrías, Carlos.

C.—Yo me veo más viajando, solo viajando (risas), pero como una etapa, ¿sabes? Y siento que todavía tengo mucho tiempo por delante para hacerlo… Ahora mismo, ¿qué prisa tengo? Acabo de empezar la carrera, he terminado bachillerato hace meses y ¿ya me quiero ir? No sé. Lo veo todo muy precipitado.

—¿Apellidarte Osborne marca, Carlos?

C.—¿Sabes que? Que como mis apellidos son Ortiz Martínez, al final, no se nota tanto esa vinculación….

—Me refiero más al alcance de ese apellido…

C.—Sinceramente, en mi vida me ha afectado más con los adultos que con la gente de mi edad. Con la gente de mi edad jamás he tenido ningún problema, ni siquiera comentarios con temas que afecten a mi familia por lo que se publica en los medios. Ahora bien, con los adultos sí que he tenido algún que otro encontronazo…

—¿En qué sentido?

C.—Comentarios indiscretos. Hay algo que me molesta muchísimo y es esa gente que se siente con derecho de hablarte de tu propia vida como si supiera más de ella que tú mismo. De hecho, tuve, por ejemplo, un problema bastante gordo con una persona que tenía autoridad en mi antiguo colegio y…

—¿Y entendía que, como eres hijo de dos personajes conocidos, podía permitirse el lujo de opinar, criticar y juzgar?

C.—Precisamente eso. Sobre todo, juzgar. Acordándome de aquello pienso: «¿Qué hacía aquella mujer, cuando yo tenía doce o catorce años, sacándome de clase para contarme sus opiniones sobre lo que pasaba en mi casa?». Es que hay cada personaje por la vida...

—Carlos, a ti ese mundo del estrellato mediático tampoco te va…

C.—Cero. Con todos mis respetos, pero es que no me llama nada la atención, de verdad.

—¿Tu relación con tu padre, que es una estrella en ese universo, cómo es?

C.—Muy cercana, la verdad. Una relación normal de padre e hijo. Hablamos mucho por teléfono y siempre que viene a Madrid intento verle. O voy yo a Sevilla, que lo hago bastante.

—¿Compartís aficiones?

C.—Mmm... diría que lo que más nos gusta a los dos es el pádel. Siempre que estoy en Sevilla le estoy diciendo que juguemos porque… necesito ganarle. El problema es que todavía no lo he conseguido… ¡Me pico una barbaridad! (Risas).

—Antes hablábamos de esos rasgos de personalidad que has heredado de tu madre, pero ¿y de tu padre?

C.—Considero que mi padre y yo tenemos personalidades bastante distintas. La manera de pensar las cosas, de afrontar determinadas situaciones… Pero luego, en los gestos, en la forma de hablar o de interactuar… sí que creo que nos parecemos un poco más.

F.—El carisma y la gracia, ¿no te parece?

—¡Son idénticos!

C.—(Risas) Vale… Pero la manera en la que yo proceso las cosas es completamente de mi madre.

F.—Y que el mundo de Sevilla le encanta. Eso es de su padre. Se va con él y vuelve con el acento supermarcado, con las mismas frases que su padre… A mí me gusta que se nutra de todo eso… Y perdona, pero ¡nació en Triana! Es trianero.

—¿Y con tus hermanas cómo te llevas?

C.—Muy bien, sí, muy bien. La verdad es que cada una tiene ya su vida y sus cosas, pero siempre que podemos vernos es genial.

—De hecho, eres tío y todo.

C.—¡Y de bastantes muchachos ya!

—También tienes un hermano pequeño…

C.—Sí, pero todavía no le conozco. Tener un hermano tan pequeño no te creas que es algo que tenga muy interiorizado todavía.

—¿Eres niñero? Tu padre sí lo es…

C.—Depende del día. Hay días que me nace y otros que no tengo paciencia para nada. Supongo que a medida que se vayan haciendo mayores será más fácil. Es que yo con los niños pequeños no conecto demasiado... Pero imagino que, cuando crezcan un poco más, todos podremos hacer piña y llevarnos superbién.

—Con David, tu hermano, ocurrirá…

C.—Claro. Supongo.

—Y de amores, ¿cómo vamos?

C.—(Suspira). Pues, o sea, es que mira… No tengo ni tiempo ni ganas, sinceramente. En ese tema soy superpasota.

—¿Y qué ilusión tienes ahora que vas a cumplir los 18?

C.—Tener coche.

F.—Eso es muy profundo, muy profundo (risas).

—Digamos que el coche porque significa la libertad… ¿Es eso?

C.—¡Déjate! Es que ya no puedo más. Necesito moverme de una forma más eficiente por Madrid.

Texto: LUIS NEMOLATO
Fotos: JAVIER LÓPEZ
Estilismo: LEIRE PEÑA

© ¡HOLA! Prohibida la reproducción total o parcial de este reportaje, aun citando su procedencia

FABIOLA: VESTIDO: ALBA CONDE; PENDIENTES: CLEOPATRA'S BLING / KIKE: CAMISETA Y CAMISA: DOCKERS / CARLOS: JERSEY: LA PAZ; PANTALONES: TOMMY HILFIGER / MAQUILLAJE Y PELUQUERÍA: EVA ESCOLANO / ASISTENTE DE FOTOGRAFÍA: SHEILA VELASCO / AGRADECIMIENTOS: CASAFLORIDA

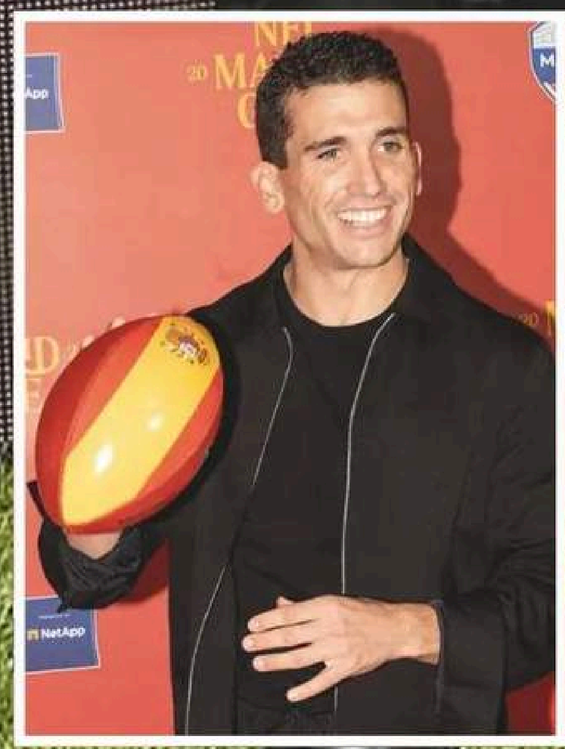
«¿Enamorarme? Ahora mismo me da muchísima pereza. Va a sonar un poco mal, pero me enamoraré cuando ya no tenga nada mejor que hacer. Ahora tengo la "uni" y a mis amigos, y ellos sí que son el verdadero amor de mi vida», dice Carlos

DE MARC CUCURELLA A PAULA ECHEVARRÍA

ESTRELLAS DEL DEPORTE, DEL CINE Y DE LAS REDES ASISTEN AL DESEMBARCO DE LA NFL EN ESPAÑA

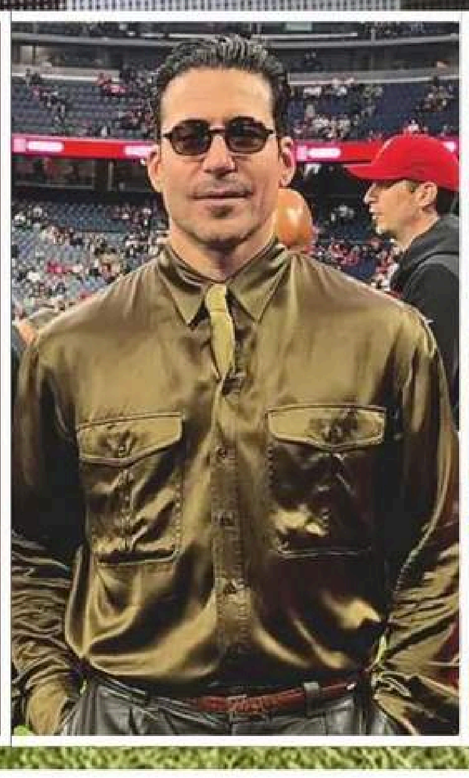
Los Falcons y los Bengals, equipos de fútbol americano, jugaron en el Bernabéu

A la izquierda, Marc Cucurella y la madre de sus tres hijos, Claudia Rodríguez. Abajo, el actor Jaime Lorente; Beatriz Espejel y Leo, el mayor de sus dos hijos con el jugador rojiblanco Koke Resurrección; la «influencer» Marta Díaz; Miguel Ángel Silvestre y la medallista olímpica Carolina Marín. En la otra página, arriba, Paula Echevarría y Miguel Torres. Debajo, el alcalde de Madrid y su mujer, Teresa Urquijo; el actor Gabriel Guevara; el cantante Pablo López y su mujer, Laura Rubio, que está embarazada; Thibaut Courtois, portero del Real Madrid, y su mujer, Mishel Gerzig, y Ferran Torres con Joe Burrow, estrella de los Bengals











NO hay duda de que el fútbol americano es el deporte más popular en EE. UU., pero, ojo, que en nuestro país no para de sumar seguidores. Así lo comprobamos este domingo 8 en el estadio Santiago Bernabéu, donde jugaron los Atlanta Falcons y los Cincinnati Bengals.

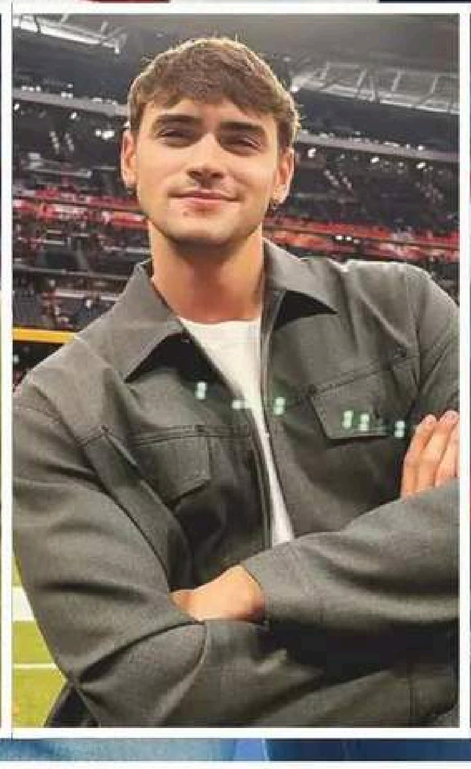
Además de Manuel Turizo y Lola Índigo, que cantaron en el descanso del encuentro, muchas estrellas disfrutaron del partido. Entre ellas, Paula Echevarría, que acaba de ser galardonada en los Premios Talento Fashion. La actriz fue al encuentro de la NFL con Miguel Torres y su hijo en común, el pequeño Miki, que ya tiene cinco años. «Miguel es supermadridista, con lo cual venir al Bernabéu siempre es una buena idea para él», nos dijo la actriz de su marido. Por su parte, Torres, que se formó en la cantera merengue y también jugó en el Real Madrid entre 2006 y 2009, se mostró encantado de regresar al estadio donde guarda tan buenos recuerdos y hacerlo, además, junto al hijo que tiene con Paula. «Ya ha venido a ver algún partido del Real Madrid porque somos socios. Creo que siempre es buena la cultura del deporte y vivirla de la mano del Real Madrid», nos contó el exfutbolista.

Además, Paula nos habló de Daniella, la hija que tuvo con David Bustamante, que cumplió los 18 en agosto: «Me gusta mucho cómo es y eso no me genera nervios», aseguró sobre los primeros pasos en las redes de Daniella, a la vez que estudia Marketing. «Me genera más nervios todo el jaleo mediático. Tampoco quiero que se le dé demasiada importancia», añadió.

En el Bernabéu, Paula coincidió con Miguel Ángel Silvestre, con quien protagonizó la serie «Velvet», al igual que con muchos otros actores. Por ejemplo, Jaime Lorente y Gabriel Guevara, galardonados en la categoría de «Iconos de cine», en las últimas dos ediciones de los Premios Gen ¡H!. Jaime, que saltó a la fama con las se-













FOTOS ADICIONALES: @MIGUELANGELSILVESTRE / @GABRIEL.GUEVARA

ries «La casa de papel» y «Élite», nos confesó que era «un sueño ver un partido de fútbol americano» porque él jugaba a este deporte. Igual de felices vimos al cantante Pablo López y a su mujer, Laura Rubio, quienes esperan su primer bebé.

LOS HÉROES DE LA ROJA

Como era de esperar, el encuentro de la NFL se llenó de figuras del deporte, como la medallista olímpica Carolina Marín, que anunció su retirada del bádminton en marzo. También muchos futbolistas: desde Thibaut Courtois y Éder Militão, que juegan en el Real Madrid, hasta Iker Casillas y Roberto Carlos, que se convirtieron en leyendas con el equipo.

Pero los que más expectación generaron fueron los futbolistas de la Selección y ganadores del Mundial: Ferran Torres, Aymeric Laporte y Marc Cucurella. Este último acudió con la madre de sus tres hijos, Claudia Rodríguez, quien estuvo hablando con ¡HOLA!: «Estamos muy bien, muy contentos. Todo marcha bien», nos dijo sobre la llegada de Cucurella al Real Madrid, tras cuatro temporadas en el Chelsea inglés.

—Claudia, ¿cómo han vivido el cambio vuestros tres hijos, después de haberse criado en Inglaterra?

—Muy bien, mejor de lo esperado. Eran unos «british» y se han españolizado a tope en dos meses (ríe).

—Estás viviendo una buena etapa con tu marido, que ganó el Mundial de Fútbol y ahora juega en el Madrid.

—Bueno, tengo que decir que anillo no hay. Casada no estoy.

—A lo mejor, hay planes…

—No tenemos prisa. Algún día seguro, pero no los tenemos por ahora.

—¿Te haría ilusión casarte?

—Sí, sí. Nos hace ilusión, pero queremos encontrar también el momento perfecto.

Fotos: JAVIER ALONSO / AGENCIAS / NFL
Texto: ANTONIO DIÉGUEZ / MARÍA LÓPEZ BHRILI





MARIO CONDE Y MARÍA JOSÉ DE CASTELLVÍ

UN AMOR QUE SE CONSOLIDA EN UNA BODA MUY ESPECIAL

SUS caminos se encontraron hace más de tres décadas. A principios de los noventa, el empresario Luis Oliver Albesa recibió la propuesta de ocuparse de la seguridad de Mario Conde, entonces al frente de Banesto y uno de los presidentes de banca más jóvenes de nuestro país. Conde sospechaba que había llegado el momento —la entidad financiera fue intervenida en diciembre de 1993— y aunque Oliver pensó al principio que se trataba de una broma, aceptó, y entre ellos acabó forjándose una inquebrantable amistad que continúa a día de hoy. Por eso, el exbanquero no podía faltar a la boda de la hija del empresario, Alejandra Oliver, que el pasado fin de semana se casaba con Ricardo Albarrán en El Escorial.

Mario llegó a la cita del brazo de su pareja, María José de Castellví, otra prueba más de que, tras más de un año de amor, la suya es una relación consolidada.

Tras el «sí, quiero», los invitados se dirigieron a la finca «El Jaral de la Mira», donde celebraron por todo lo alto que Ricardo y Alejandra ya eran marido y mujer.

Fotos: STUDIO24

Sobre estas líneas, Mario Conde con su pareja, María José de Castellví. Arriba, Alejandra Oliver con su ya marido, Ricardo Albarrán, y, a la derecha de estas líneas, con su padre, Luis Oliver. A la izquierda, Colate Vallejo-Nágera y Juan Peña con su mujer, Sonia González

Parece que el conflicto entre Ana y Antonia ha llegado a su fin. Tras pedirse ambas perdón públicamente, la italiana ha dicho que ha cerrado este capítulo de su vida

Tras un cruce de disculpas públicas

GIRO INESPERADO EN LA GUERRA DE MÁS DE TRES DÉCADAS ENTRE ANA OBREGÓN Y ANTONIA DELL'ATTE



SON dos mujeres de carácter volcánico, una forma de ser que en nada ha beneficiado sus conflictos y tensiones. Hasta ahora. Desde que el pasado 3 de noviembre Ana Obregón publicó un mensaje en su cuenta de Instagram disculpándose públicamente con Antonia Dell'Atte, la guerra entre la actriz y la exmodelo italiana ha dado un giro inesperado. Tras una semana cruzándose mensajes públicos, por fin han firmado la paz. En su comunicado, Ana pide perdón por «las manifestaciones realizadas el 29 de abril de 2021» contra Dell'Atte, cuando la acusó de «haber falsificado una denuncia que presentó por malos tratos en 1991 contra su exmarido, Alessandro Lequio, porque lo decía un informe policial». Según explicaba, escribió esas declaraciones «desconociendo resoluciones judiciales firmes del juzgado instructor y la Audiencia de Madrid que descartaron que la señora Dell'Atte hubiera falsificado ningún documento». Y admitía que había «provocado un daño en el buen nombre y honor» de la exmodelo. «Me arrepiento, porque estaba acusando a una mujer de falsificar unos documentos de malos tratos, que es muy grave, y con eso no se juega», dijo la presentadora en «Y ahora Sonsoles», donde colabora.

ACUERDO EXTRAJUDICIAL

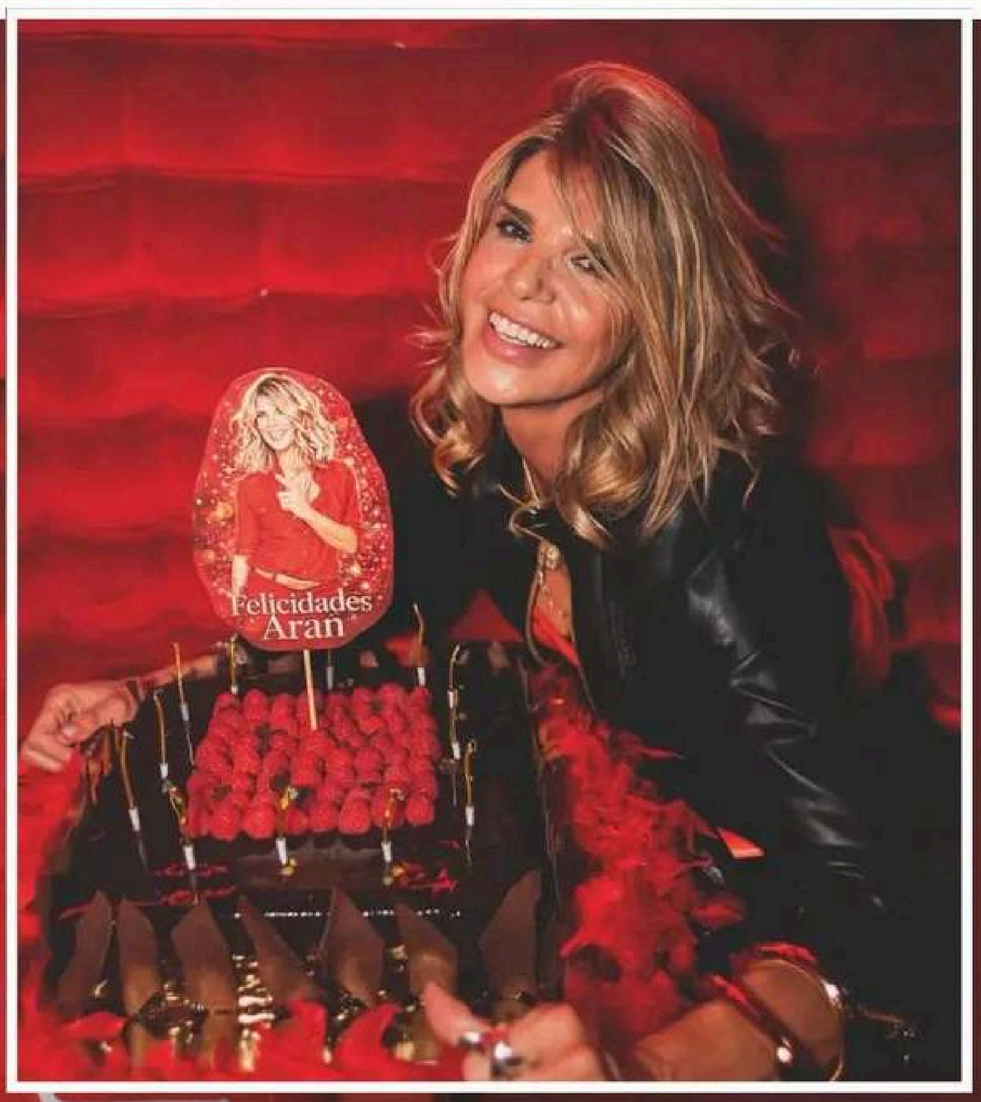
En 2022, Dell'Atte interpuso una querella contra Obregón por un presunto delito de calumnias, al apreciar indicios suficientes para investigar los hechos el Juzgado de Instrucción número 3 de Barcelona. Al parecer, el juicio era inminente, pero las dos ex de Lequio habrían llegado a un acuerdo extrajudicial para evitar los tribunales.

Tras el comunicado de Ana, la italiana también utilizó Instagram para responderle en una publicación llena de reproches que unas horas más tarde eliminó. En el texto, Antonia afirmaba que entendía que «errar es humano», pero «perseverar es diabólico». Y se dirigía directamente a Obregón: «Tú has perseverado durante 35 años. Espero que sea la última vez de darte esta oportunidad como lo he hecho en el pasado y en privado pidiéndome que te perdonara», decía. «La grandeza de las personas nobles es salvar a los demás. Yo, Ana Obregón, te he salvado de una condena y de ir a la cárcel […]. Acepto tus disculpas y tu arrepentimiento, esperando que sea sincero. Después de 35 años, has admitido que has encubierto y defendido a mi maltratador, Alessandro Lequio», decía.

Tras eliminar el post, Dell'Atte regresó a Instagram el viernes para pedir disculpas. «Ayer publiqué una respuesta al perdón de Ana Obregón que he retirado de mis redes sociales. No es la respuesta que Ana merece a sus disculpas públicas hacia mi persona. Hoy me toca pedirle perdón a mí […]. Acepté tu perdón, Ana. Acepta el mío hoy, que también es sincero. Seguiré luchando por las mujeres y por la verdad. Doy el asunto por zanjado», concluyó la exmodelo, que ilustró el comunicado con una foto junto a Obregón, la misma que la intérprete utilizó en sus redes. Se trata de la portada de ¡HOLA! del 5 de enero de 2016 en la que, en una histórica entrevista conjunta, firmaron la paz por su deseo de «devolver a nuestros hijos algo de lo que les hemos robado en su infancia».

Fotos: VÍCTOR CUCART





LA DIVERTIDA FIESTA EN ROJO DE ARANTXA DE BENITO POR SU 57 CUMPLEAÑOS

AUNQUE parezca que los años no pasen por ella, Arantxa de Benito acaba de cumplir 57 años. Este jueves 5, la empresaria y expresentadora —tiene una agencia de limpieza doméstica— lo celebró a lo grande con una gran fiesta en rojo. ¡Hasta la tarta cumplía la temática! Por supuesto, no faltó Jairo Soguero, el empresario del sector inmobiliario con el que lleva saliendo desde 2019. «Con él he encontrado la tranquilidad, la seguridad. Nos reímos mucho porque es muy divertido y eso es fundamental», ha confesado Arantxa, que también celebró sus 57 años con su hijo Aitor, el menor de los dos hijos que tuvo con el exfutbolista Guti.

Además, vimos a muchos de sus amigos, como la modelo Estefanía Luyk, Makoke y el relaciones públicas Armando Raúl Castillo, más conocido como Ra, que también es íntimo de Ana Obregón. También llamó la atención la asistencia de la empresaria paraguaya Gabriela Guillén, madre del último hijo de Bertín Osborne. Sobra decir que todos ellos se lo pasaron en grande, aunque la que más bailó fue la propia Arantxa, que tiene marcha para dar y regalar. ¡Vaya superabuela, que su hija Zayra le dio un nieto en 2023!

Sobre estas líneas, Arantxa y su novio, Jairo Soguero. Arriba, con su tarta. Debajo, la cumpleañera con varios invitados. Entre ellos, Makoke y el relaciones públicas Armando Raúl Castillo, más su novio. En la foto de al lado, con Estefanía Luyk y más amigos









ROCÍO CRUSSET ANUNCIA POR SORPRESA QUE ESTÁ EMBARAZADA SEIS MESES DESPUÉS DE SU BODA

ROCÍO Crusset y el empresario Charlie Schein están de enhorabuena. La modelo sevillana ha anunciado que está esperando su primer hijo, una noticia que colma de felicidad a la pareja y que abre un capítulo muy especial en su consolidada vida en Nueva York. Ha sido la propia Rocío quien ha compartido la buena nueva en sus redes sociales con un simpático guiño a los orígenes de su pareja: «Bebé gringo en camino».

NUEVA ETAPA

La llegada de este bebé añade un capítulo muy especial a una historia de amor caracterizada desde el principio por la discreción y la naturalidad. Afincados en la Gran Manzana, donde ella compagina su exitosa carrera internacional como modelo con su propia firma de joyas, Rocío y Charlie han sabido construir un proyecto en común, alejados del foco mediático, pero sin esconder los momentos clave de su día a día.

Además, la noticia ha despertado una inmensa alegría en la familia de la modelo. Con este nacimiento, Carlos Herrera y Mariló Montero se convertirán en abuelos por segunda vez y suman así un nuevo motivo de celebración familiar tras el nacimiento de su primer nieto, hijo de Alberto Herrera, el pasado mes de marzo. Una etapa llena de ilusión para la modelo, que afronta con una sonrisa su próxima maternidad al otro lado del Atlántico.

Fotos: LAGENCIA / GTRES

La modelo convertirá a Carlos Herrera y Mariló Montero en abuelos por segunda vez. Arriba, con su marido, Charlie Schein, al lado, la imagen con la que ha anunciado la noticia de su embrazo. A la izquierda, la pareja el día de su boda en Nueva York el pasado 30 de mayo

FOTO ADICIONAL: @ROCIOCRUSSET



ANA BELÉN SE SINCERA TRAS SU ÚLTIMO RECONOCIMIENTO: «SIEMPRE TENGO LA SENSACIÓN DE QUE SOY UNA IMPOSTORA»



Ana Belén y Raphael compartieron una tarde inolvidable, en el Teatro Real, tras ser distinguidos como académicos de honor. Arriba, la artista junto a su mar do, Víctor Manue

POCAS trayectorias reúnen el beneplácito, el cariño y el respeto que despierta la de Ana Belén. Su nombramiento como académica en la Real Academia de Bellas Artes de San Fernando supone el reconocimiento institucional definitivo a más de 50 años de música, cine y teatro. Un honor histórico que comparte con otro referente indiscutible de nuestra cultura, Raphael, distinguido igualmente en esta misma convocatoria. Dos leyendas vivas de los escenarios que pasan a formar parte de una de las instituciones artísticas más prestigiosas del país.

Sin embargo, detrás de los aplausos y las medallas, asoma una paradoja que solo los más cercanos conocen bien y que la propia artista confirmó: «Siempre tengo la sensación de que soy una impostora», nos explicaba al reflexionar sobre este tipo de homenajes. Lejos de acomodarse, la actriz y cantante relativiza cualquier distinción con sentido del humor: «Esto pasa porque llegas a mayor y sigues en la profesión. No es que seas mayor y te hayas jubilado, sino que continúas en activo. Lo agradezco muchísimo, pero siempre pienso que ya pasará», cuenta.

Sin embargo, ella tiene una cosa muy clara: no existen galardones menores cuando vienen del corazón. «Los agradezco todos por igual, hasta el que pueda parecer más pequeño de una pequeña asociación. Al final es cariño que te dan», confesaba sobre una carrera que no deja de sumar reconocimientos. Además, para recibir este último, contó con su mayor apoyo, su marido, Víctor Manuel, desde hace más de 50 años.

«ESTOY ESTUPENDAMENTE»

Por otro lado, el artista Raphael, acompañado por su mujer, Natalia Figueroa, y su hijo Manuel Martos, habló con ¡HOLA!, emocionado, tras recibir este reconocimiento en el Teatro Real de Madrid. Pese a contar con una trayectoria inigualable, el astro de Linares confesó que cada distinción sigue siendo «muy importante» para él, mostrándose además pletórico y lleno de energía: «Estoy estupendamente, y que no falte».

Con su habitual simpatía, sacó a relucir su orgullo de abuelo al hablar de sus ocho nietos, asegurando, entre risas, que todos han heredado el talento de la familia: «Todo de su abuelo; bueno, también su abuela ha colaborado». Sin embargo, las palabras más entrañables y cómplices de la tarde fueron dedicadas a su compañera de vida desde hace casi seis décadas. Al preguntarle qué galardón le otorgaría él a Natalia tras 54 años de matrimonio, el cantante no dudó ni un segundo: «El mejor, el más importante. ¿Tú sabes lo que es aguantarme a mí tantos años? Es maravillosa». Toda una declaración de amor antes de dejar claro que la retirada ni se contempla. Inmerso en plena gira, advirtió con una sonrisa que «cuando acabe una, empieza otra», demostrando que su idilio con los escenarios continúa más vivo que nunca.

Texto: MÓNICA GARZÓN
Fotos: GTRES / EUROPA PRESS

MUTUA MADRID HORSE WEEK 2026

LONGINES

LONGINES FEI JUMPING WORLD CUP MADRID

FEI DRESSAGE WORLD CUP MADRID

FEI DRIVING WORLD CUP MADRID

PonyTurf

MUTUAMADRILEÑA



26-29 NOV

COPA DEL MUNDO
RECINTO FERIAL DE IFEMA MADRID
PABELLONES 12 Y 14

PATROCINADOR PRINCIPAL

MADRID

IFEMA MADRID · PORSCHE · MUTUAMADRILEÑA · GILMAR · UAX Universidad Alfonso X el Sabio · RODILLA · AirEuropa · exterior plus · quirónsalud · CERVEZAS VICTORIA · GRUPO EULEN · LONGINES · HAMBURGUESA NOSTRA · VIRTUS BODEGAS · AON · MARCA · fuera de serie · RADIO MARCA · Comunidad de Madrid

¡HOLA! NÚM. 4.294 • 18 DE NOVIEMBRE DE 2026

4 La diseñadora **COVADONGA RODRÍGUEZ QUINTANA** nos invita junto a su hija Olivia Cosmen a su espectacular casa en el corazón de Madrid

16 **LOS REYES** y su última misión cumplida: una cumbre de acuerdos y el estreno de doña Letizia como anfitriona

20 **MÁXIMA**, reina de África en un viaje de cine a Ghana: conquista el reino de Ashanti a golpe de baile y sonrisas

22 **RANIA:** mil y una lecciones de estilo en Ciudad del Cabo

24 El giro de estilo de **CHARLENE DE MÓNACO.** Reinventa la etiqueta de gala en el principado

26 **HARRIET, LA MUJER DE PETER PHILLIPS,** habla por primera vez con ¡HOLA! de su nueva vida tras su boda real: de su llegada a los Windsor a los consejos de Kate y su labor social volcada con la infancia

38 **KATE,** entre el luto y el recuerdo, en el fin de semana más emotivo de la Familia Real: honran a los héroes británicos, con Harry lejos

40 **LA REINA SOFÍA** imparable a los 88: pasa revista a las tropas y entrega la bandera a la Infantería de Marina

42 **MATÍAS PRATS Y CLAUDIA COLLADO** posan por primera vez para ¡HOLA!: su historia de amor y la saga familiar que continúa con su hijo

48 Entramos en la exclusiva cena que **SASSA DE OSMA** organizó para la sociedad londinense

50 **FABIOLA** celebra con ¡HOLA! los 18 años de su hijo Carlos

60 **DE MARC CUCURELLA A PAULA ECHEVARRÍA:** estrellas del deporte, del cine y de las redes asisten al desembarco de la NFL en España

62 **CÓCTEL DE NOTICIAS**

69 **KAIA GERBER:** primeras imágenes tras la trágica muerte de su hermano Presley

70 **SIETE DÍAS**

71 **JESÚS DE MIGUEL:** la impactante muerte del futbolista que ha dejado en «shock» a toda España

72 **PASATIEMPOS**

74 **MUNDO SINGULAR**

76 **EL BUSCADOR DE SERIES**

77 **WOODY ALLEN Y SOON-YI:** desvelamos su agenda madrileña mientras el director rueda su nueva película

78 **SANDRA SÁNCHEZ,** la leyenda del kárate, nos habla de su vida de película, una historia de superación y amor junto a Jesús del Moral

82 La gran noche de ¡HOLA! USA: así ha sido **LA ESPECTACULAR GALA LATINA POWERHOUSE**

84 Las imágenes de la nueva pareja de Hollywood: **DAKOTA JOHNSON Y MACHINE GUN KELLY** más que amigos

86 **MODA:** La diseñadora sevillana **PEPA ASTOLFI** nos descubre su universo: artesanal, natural y «vintage»

92 **ESTILO EN LA CALLE**

98 **BELLEZA**

102 **BIENESTAR**

104 **GASTRO**

106 **MASCOTAS**

© ¡HOLA! Queda prohibido reproducir cualquier trabajo literario o gráfico aparecido en esta revista sin previa autorización de la empresa editora, aun citando su procedencia.

¡HOLA!

www.hola.com

HOLA, S. L.

Fundadores:
Antonio Sánchez Gómez
Mercedes Junco Calderón
Eduardo Sánchez Junco

Presidente:
Eduardo Sánchez Pérez

Vicepresidentas:
Carmen Sánchez Pérez
Mercedes Sánchez Pérez

Secretaria del Consejo:
Carmen Pérez Villota

EDITORIAL
DIRECTOR Eduardo Sánchez Pérez
DIRECTORA DE PUBLICACIONES: Roseta L. del Valle

SUBDIRECTORA: Marta Gordillo

REDACCIÓN:
Pilar Rubines, Silvia Castillo,
Enrique Suero, Cristina Olivar,
Antonio Diéguez, Luis Nemolato,
María Luisa García-Moro, Patricia Izquierdo

EDICIÓN GRÁFICA: Uxua Mena

DIRECTORA DE MODA Y BELLEZA: Laura Longo

DIRECTOR GENERAL DE NEGOCIO:
Javier Junco Aguado

PUBLICIDAD:
DIRECTORA COMERCIAL: Arancha González
DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Eugenia Recio
SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD BARCELONA: Georgina Pares

DEPARTAMENTO DE OPERACIONES:
DIRECTOR: Juan Pablo Orelle

DIRECTORA DE NEGOCIO DIGITAL: María Álvarez

DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO FINANCIERO Y RR.HH.:
DIRECTORA: Cristina Corral

IMPRESIÓN:
Rotocobrhi, S.A.U. Ronda de Valdecarrizo,13,
28760-TRES CANTOS, MADRID. Printed in Spain.
Depósito legal: M-15.539-2015.

ATENCIÓN AL CLIENTE Y SUSCRIPTORES
Teléfono: +(34) 917 811 800
Lunes a Jueves de 9 a 18 h
Viernes de 9 a 14 h

Toda la correspondencia debe dirigirse a HOLA, S. L.
Apartado de Correos N.º 6.082 (28080) MADRID
sugerencias@hola.com
suscripciones@hola.com

¡HOLA! (ISSN 0214-3895 USPS #715230) is published weekly by HOLA, S. L. Calle Miguel Ángel, 1. Madrid 28010 SPAIN and distributed by **PCI-Postal Center International** - 2965 West Corporate Lakes Boulevard - Weston, FL 33331 - **Postage paid at Miami, FL and additional mailing offices.** Postmaster: Send address changes to: HELLO, INC. 2153 Coral Way Apt 400 - Miami, FL 33145

¡HOLA! es embajador honorario de la marca España

Suscríbete a ¡HOLA!



IMAGEN CREADA POR **O. HUALDE, N. GARCÍA, S. MUELAS Y E. LOKOSSOU,** TALLER ¡HOLA! & CEU 2026

Entra en *suscripciones.hola.com* y descubre las *ofertas* de nuestra tienda



ACCESO A LAS EDICIONES DIGITALES EN CUALQUIER DISPOSITIVO

SUSCRIPCIÓN A LA REVISTA SEMANAL

¿PODEMOS AYUDARTE?
Si necesitas ayuda con la compra o tienes alguna duda llámanos al **+(34) 917 811 800** o escríbenos a **suscripciones@hola.com**

KAIA GERBER

PRIMERAS IMÁGENES TRAS LA TRÁGICA MUERTE DE SU HERMANO PRESLEY

La modelo y actriz, arropada por su familia, poco a poco va volviendo a la rutina tras el duro golpe

ATRAVIESAN el momento más doloroso y difícil. No es fácil volver a retomar las riendas de tu vida después de despedirse para siempre de un hijo y un hermano, pero hay que seguir adelante aprendiendo a convivir con la terrible pérdida. Cindy Crawford y su hija Kaia intentan poco a poco volver a la rutina después de la muerte de Presley, que falleció a los 27 años en un centro de rehabilitación, según apuntan, por sobredosis.

Sus padres, Cindy y Rande Gerber, han sido fotografiados en contadas ocasiones, unidos en el dolor e intentando volver a la vida, y ahora hemos podido ver a su hermana, Kaia, para quien ha sido un golpe durísimo.

Desde la muerte de Presley, la modelo y actriz de 25 años ha permanecido en su casa de Los Ángeles junto a su novio, el actor Lewis Pullman, quien no se ha separado de ella. En las últimas semanas ha recibido varias visitas de buenos amigos como Laura Dern, Amal y George Clooney, con quien sus padres mantienen una gran amistad desde hace años. También es habitual ver a su madre, como en las imágenes que acompañan a estas líneas, acercarse a su casa para pasar tiempo con ella.

El deporte está siendo refugio de Kaia. En estas primeras imágenes de la modelo y actriz aparece con gesto serio y gafas de sol camino del gimnasio. También ha dado un importante paso, esta semana vuelve a protagonizar una campaña de moda, ha sido para la firma JW Anderson x UGG; y está previsto que dentro de poco vuelva a ponerse delante de las cámaras para rodar el «thriller» titulado «Bulls», que protagonizará con su novio, Lewis Pullman, y Dylan O'Brian.

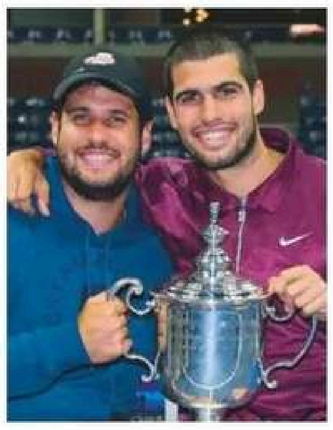
La vida sigue y como decía Kaia en la carta que dedicó a Presley, ahora tiene que acostumbrarse a estar sin él: «Estoy aprendiendo a quererte, aunque no pueda verte, a decirte algo sin tener que coger el teléfono para hacerlo, a ser tu hermana sin poder estar a tu lado. Todavía no sé muy bien cómo hacerlo».

Fotos: GTRES



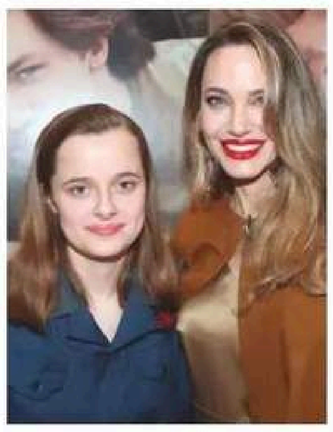
FOTO ADICIONAL: GETTY IMAGES

Sobre estas líneas, Cindy Crawford va a visitar a su hija a su casa de Los Ángeles. Al lado, Kaia Gerber pasea por la calle, en sus primeras imágenes tras la muerte de su hermano, Presley. A la izquierda de estas líneas, una imagen de la familia al completo en 2018. Presley falleció el pasado 20 de septiembre, al parecer por una sobredosis, cuando se encontraba en un centro de rehabilitación por sus adicciones



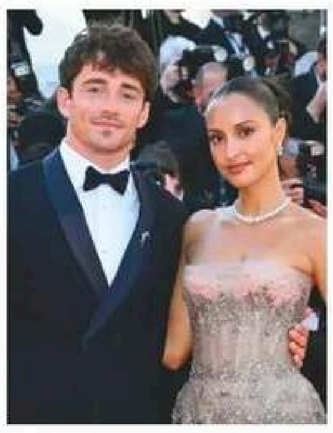
CARLOS ALCARAZ
emocionado con el anuncio de boda de su hermano, Álvaro

«Se me ha metido algo en el ojo… qué alegría más grande». Con estas palabras y una emoción evidente, Carlos Alcaraz celebró públicamente el anuncio de boda de su hermano mayor, Álvaro, con su pareja Lucía. Para el tenista de El Palmar no es una noticia cualquiera: Álvaro no solo es su hermano, sino su sombra en el circuito, su «sparring» y su mayor apoyo dentro y fuera de la pista. Verle dar este paso ha sido uno de los momentos personales más ilusionantes para el reciente campeón del Masters 1000 de París, que ya cuenta los días para vivir una gran fiesta familiar en su tierra.



VIVIENNE
hija de Angelina Jolie y Brad Pitt, desvela que estuvo ingresada por un trastorno alimentario

Vivienne, hija de Angelina Jolie y Brad Pitt, ha roto su habitual discreción al desvelar que estuvo ingresada a principios de año debido a un trastorno alimentario. Con una sinceridad sobrecogedora, la joven admitió la dura etapa que atravesaba antes de recibir ayuda especializada: «Estaba enfadada, enferma y muy sola». Respaldada por su familia y alejada del foco mediático, Vivienne ha querido visibilizar su experiencia para acompañar a quienes pasan por lo mismo, recordando que asumir la propia vulnerabilidad es siempre el primer paso indispensable hacia la recuperación.



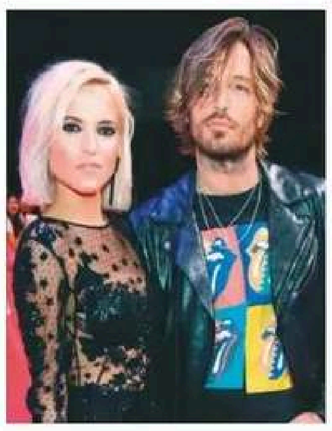
CHARLES LECLERC
y su mujer, Alexandra Saint Mleux, anuncian el nacimiento de su primera hija

Charles Leclerc y su mujer, Alexandra Saint Mleux, han llenado de emoción las redes al anunciar el nacimiento de su primera hija, Victoria. La feliz noticia llega apenas ocho meses después de su discreta boda, consolidando una historia de amor muy seguida en el mundo del motor. A través de tiernas imágenes, la pareja ha presentado a la pequeña, compartiendo la inmensa alegría de este nuevo capítulo. Para el piloto de F1 y la creadora de contenido, la llegada de su niña marca el inicio de su carrera más especial, arropados por el cariño de sus respectivas familias y seguidores.



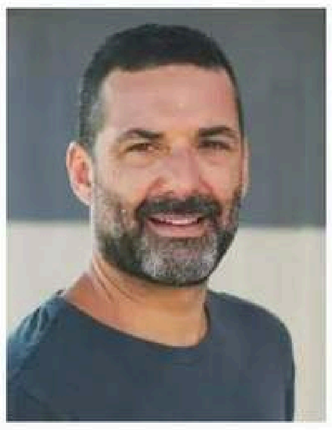
MEGHAN MARKLE
en su momento más difícil: su padre detenido por presunta posesión de pornografía infantil

Dos semanas después de conocerse que Thomas Markle estaba siendo investigado por presunta posesión de pornografía infantil, ha sido detenido por el FBI. Tras pasar a disposición judicial, el padre de la duquesa de Sussex, de 82 años, se encuentra bajo arresto domiciliario en la residencia de Florida en la que había ingresado, a su regreso de Filipinas, tras alegar demencia. Fue su hijo, Thomas Markle Jr., quien dio la voz de alarma a la policía tras hallar unas perturbadoras imágenes entre las pertenencias de su padre en la que fuera su casa en Cebú; y, posteriormente, la policía mexicana habría localizado un segundo lote de material en la que había sido su residencia en Rosarito. Según informaba «The Telegraph», Doria Ragland, la madre de Meghan, habría ayudado a identificar a su exmarido, y la mujer del príncipe Harry estaría dispuesta a colaborar y ayudar en todo lo necesario con la investigación. Antes de ser detenido, Thomas había defendido en todo momento su inocencia.



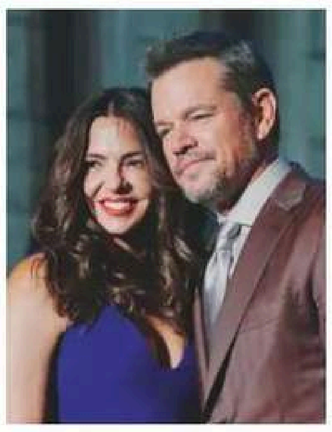
ANA FERNÁNDEZ
espera su primer hijo con el cantante de «Marlon», Adrián Roma

Ana Fernández y su novio, el cantante Adrián Roma, han sorprendido a todos al anunciar que esperan su primer hijo juntos tras más de una década de relación. «Empieza la aventura más bonita de nuestras vidas», compartió emocionada la actriz con una entrañable imagen presumiendo de embarazo. La intérprete de «Las chicas del cable» y el vocalista de Marlon revelaron esta nueva etapa afirmando estar «felices e ilusionados». La llegada de su primogénito pone el broche de oro a su sólida historia de amor, celebrada con cariño unánime por sus amigos de profesión y miles de seguidores.



JAIME ANGLADA
regresa a los escenarios tras el accidente que casi le cuesta la vida

El Teatro Principal de Palma se puso en pie este sábado para ovacionar el regreso de Jaime Anglada año y medio después del accidente que casi le cuesta la vida. Abriendo la velada al compás de «Empezar de nuevo», el músico transformó la emoción de la sala en un canto a la vida: «Esta bienvenida es soñada para cualquiera. Os invito a celebrar todo el cariño que he recibido de vosotros». Bajo el título «Trenta anys després, al Principal», no solo festejó tres décadas de trayectoria, sino también el lanzamiento de «Domingo de invierno», demostrando que «no he estado tan parado».



MATT DAMON
revela que su mujer, Luciana Barroso, sufrió un aneurisma cerebral

Matt Damon ha conmovido a todos al desvelar el delicado trance de su mujer, Luciana Barroso, intervenida de urgencia por un aneurisma cerebral justo en los días previos a la gala de los Oscar en 2024. «Fue aterrador», confesó el actor al recordar la angustia vivida en el hospital antes de confirmar que la operación había sido un éxito. Superado el susto a contrarreloj y con Luciana fuera de peligro, la pareja pudo incluso acudir después a la gran cita del cine. Para Damon, la rápida intervención médica y el apoyo de los suyos fueron «un auténtico milagro».



EL PAPA LEÓN XIV
sella un insólito encuentro en el Vaticano con Bob Dylan antes de su viaje a Argentina

Con una sudadera negra con la capucha puesta y un paraguas a modo de bastón, Bob Dylan desafió el estricto protocolo vaticano en su audiencia con el Papa. Su llamativo atuendo no tardó en viralizarse en redes, donde los usuarios lo compararon entre bromas con «el emperador Palpatine». Lejos de la rigidez habitual, la estampa selló la cercanía entre dos apasionados del «rock» que intercambiaron un rosario por la autobiografía del músico, quien, a sus 85 años y casi tres décadas después de cantar ante Juan Pablo II, volvió a pisar el Vaticano fiel a su estilo inconfundible.



JESÚS DE MIGUEL

LA IMPACTANTE MUERTE DEL FUTBOLISTA QUE HA DEJADO EN «SHOCK» A TODA ESPAÑA

NO hay palabras para describir el dolor por el fallecimiento de Jesús de Miguel, el pasado 2 de noviembre. El delantero, que había cumplido 30 años hace poco más de un mes, sufrió una terrible conmoción cardíaca mientras jugaba con el CD Tenerife, su equipo, a raíz del brutal golpe que recibió en el pecho contra el portero del FC Andorra. La triste noticia no solo ha puesto de luto al fútbol español, sino que ha dejado en «shock» a todo el país. Pero, por supuesto, el mazazo ha sido para la familia del jugador y, en especial, para su mujer, María, con la que Sergio tuvo a la pequeña Carla en junio de 2025.

Nacido en Fuenlabrada (Madrid), el futbolista fue enterrado el jueves 5 en Navahermosa (Toledo), de donde son sus padres y sus abuelos. Acudieron Florentino Pérez y Emilio Butragueño, en representación del Real Madrid; y Miguel Ángel Gil Marín, del Atlético de Madrid, además de Luis de la Fuente, seleccionador nacional, entre otras personalidades.

Fotos: CORDON PRESS

FOTO ADICIONAL: @MARTITAMIG



En la Inspección de Trabajo y Seguridad Social velamos para garantizar que los derechos laborales de todas las personas trabajadoras se cumplan

Cuenta con la Inspección

www.oeitss.gob.es
120 aniversario de la ITSS

GOBIERNO DE ESPAÑA
VICEPRESIDENCIA SEGUNDA DEL GOBIERNO
MINISTERIO DE TRABAJO Y ECONOMÍA SOCIAL
ITSS Inspección de Trabajo y Seguridad Social

¡H! Pasatiempos

Sopa de letras

Ciudad castellana que alberga un importante alcázar del s. XII.

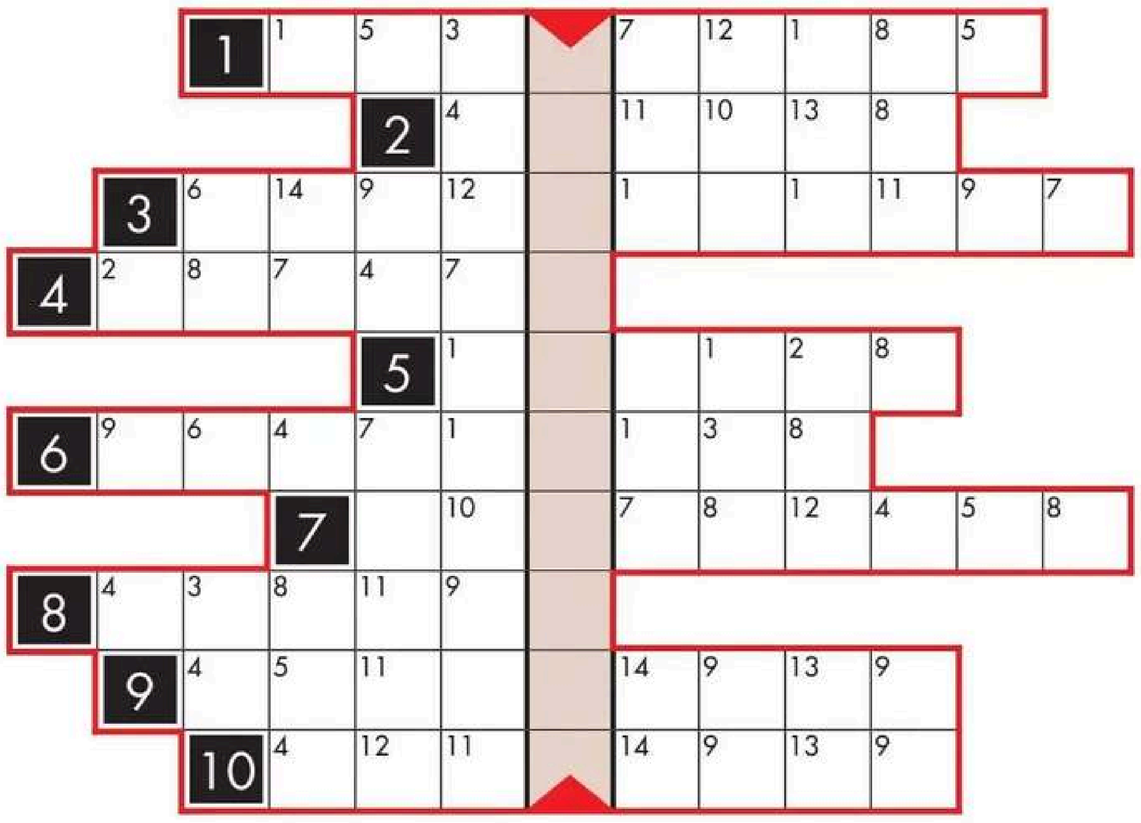


AGUANIEVE
ALIJO
APIÑAMIENTO
ASCENSIONAL
ATRINCHERAR
BALLESTA
BINOCULARES
BRAGA
BROMA
CACHETE
CARACOL
COMA
CONCILIADOR
COSTEAR
CREATIVIDAD
DECEPCIONAR
DEMOCRÁTICO
DESARREGLAR
ELÁSTICA
ESQUEMÁTICO
EXHIBIR
EXTRAER
FAENA
FLAMÍGERO
GERONTÓLOGO
INEXPLORADO
LEGITIMISTA
LIMEÑO
LUCERNARIO
MAJO
MARITAL
MILLONÉSIMA
PERIFOLLO
PINTA
PRESTATARIO
PRETORIANO
REFUNDIR
REGAR
SIUX
SOBRANTE
SOFISTICADA
TACO
TERMÓMETRO
VEHICULIZAR
VERBO

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

El horizontal

A cada letra le corresponde una cifra en cada casillero. ¡Descubra el enigma!



1 Empleo de una suma de dinero para obtener beneficios

2 Nombre de las monedas de oro y plata en la Edad Moderna

3 Cubrir una cosa con una capa delgada para protegerla

4 Árbol de cuyas hojas se alimenta el gusano de seda

5 Dicho de un amigo, muy querido y de gran confianza

6 Bebida o ración de comida que se toma antes de comer

7 Se emplea como combustible en los aviones de reacción

8 Traer algo a la imaginación por asociación de ideas

9 Tortilla mexicana de maíz rellena de queso o carne

10 Actividad deportiva que consiste en ascender paredes

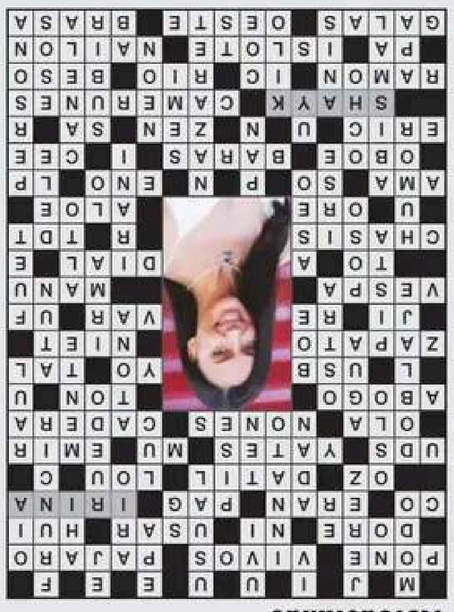
Sudoku

Nivel medio

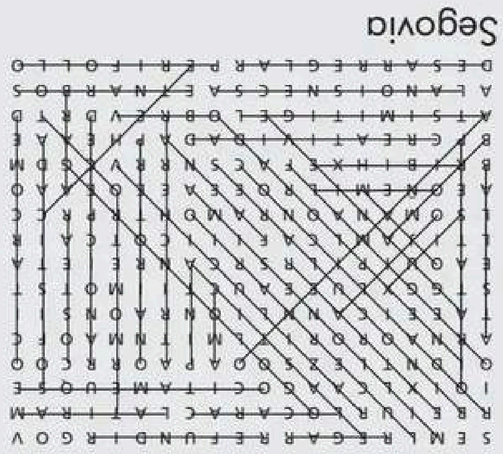
Deberá completar los casilleros de manera que cada fila, cada columna y cada cuadrado delimitado por líneas gruesas contenga todos los números del 1 al 9, sin omitir ni repetir ninguno. Cada juego solo tiene una solución posible.

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

Soluciones

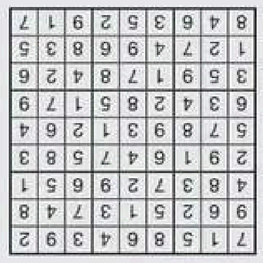


Autodefinido



Sopa de letras

Segovia



Sudoku



El horizontal

Estantería

¡Juega online!

Autodefinido

ESTILO — INSTALA, SITÚA
CIUDAD GADITANA — NOROESTE
CUATRO EN LA NUMERACIÓN ROMANA
ÁREA EN UN HOSPITAL — CONNA-TURAL
FRECUENTE
AM., INTERJ. DE ÁNIMO
EJEMPLO — DENOTA PROFESIÓN
PLISAR UNA TELA — EN ESO
CAPTABA SONIDOS
ANTÓNIMO DE INERTES — 2.ª CONJUG.
AVE — ANT. MATRÍCULA DE SEGOVIA
TUESTE — SÍMBOLO DEL COBALTO
EXPRESA NEGACIÓN — ESPOSO DE EVA
UTILIZAR — APRIETE CON EL PIE
ESCAPÉ — ARENA, PLAZA
VALÍAN, COSTABAN — CAPITAL NORUEGA
ABREV. DE PÁGINA — TOMA
SU NOMBRE — ... BESSON, CINEASTA FRANCÉS
USTEDES
ONZA — CAMBIO DE IDIOMA DEL FILME
FRUTO MAGREBÍ
... REED, LÍDER DE THE VELVET UNDER-GROUND
PENSA-MIENTO
EXJUGADOR DEL REAL MADRID
EMBARCA-CIONES DE GALA — LLUVIA
VOZ DEL TERNERO
JEFE ÁRABE — LO ES LA SÍLABA NO ACENTUADA
ONDA EN EL AGUA — MEDIO, INTERCEDO
IMPARES — MOLUSCO CON PERLA
PARTE SALIENTE DE LA PELVIS
DIARIO OFICIAL DEL ESTADO ESPAÑOL
SIN ... NI SON, SIN SENTIDO — EGO
PEZ TELEÓSTEO
MÁS BAJO QUE UNA BOTA
UNIDAD DE MEMORIA — INDICIO, SEÑAL
IGUAL, SEMEJANTE — ... *LA DULCE*, FILME
NEGATIVO EN RUSO
EMBUTIDO CATALÁN
IMITA LA RISA — ESCÚTER CLÁSICA
SIGUE AL DO — SIRVIÓ DE MODELO
INDICA REPUG-NANCIA — ELEVADO
PULCRITUD
HERRA-MIENTA DE ARBITRAJE
... CHAO, CANTANTE — NACIDO EN TEHERÁN
ARMAZÓN
INDICA EXTRAÑEZA — ESTADO DE ÁNIMO
ALEJARSE
CÉDALE
PARTE DEL APARATO DE RADIO
TELEVISIÓN DIGITAL — PRON. NEUTRO
SIENTE CARIÑO, QUIERE
RECE — MUY HONDO
PLANTA CUYO JUGO AYUDA A CICATRIZAR
INDIVIDUO HUMANO
ACRÓNIMO DE SUDOESTE — 2 AL CUBO
DISCO DE VINILO — RAMITA AROMÁTICA
MOLLETE
CIUDAD DONDE VIVIÓ JESUCRISTO
SUFIJO DE VALOR ORDINAL — PREF., CASI
INSTR. DE VIENTO — ... CLAPTON, MÚSICO
SARA ..., BAILAORA — DENOTA DOLOR
LETRERO LUMINOSO
GERMEN DE LA UE — IZAR
LICOR NAVIDEÑO
PREF., MIL
ESCUELA DE MEDITACIÓN ORIENTAL
ANTIGUA MATRÍCULA DE SALAMANCA
PRONOMBRE DEMOS-TRATIVO
NOMBRE DE VALLE-IN-CLÁN
SU APELLIDO — ASOC. DE PADRES
LO ES ETO'O DE NACIMIENTO — COMITÉ OLÍMPICO
CARCAJEO — SIGLA DE TRIBUNAL SUPREMO
ÓSCULO — RECEPTOR UNIVERSAL
INSTITUTO CERVANTES
EN AMÉRICA, PAPÁ — FRANCESAS
PEÑASCO RODEADO DE MAR
POLÍMERO ARTIFICIAL
PUNTO CARDINAL
CARBÓN INCAN-DESCENTE







ECOS ENTRE ALMENAS: CASTILLOS EUROPEOS ENTRE LEYENDAS Y FANTASMAS

Envueltos en un halo de misterio, muchos castillos albergan inquietantes historias del pasado: desde acontecimientos que han quedado plasmados en los libros de historia hasta leyendas de espíritus que continúan atrapados entre sus muros. En sus estancias no es raro percibir repentinas corrientes de aire, pasos en la penumbra o murmullos inexplicables.

En estas páginas proponemos un recorrido por los más célebres: el Palazzo Vecchio, en Florencia (izquierda), morada del espectro del guerrero Baldaccio d'Anghiari; el castillo alemán de Frankenstein (sobre estas líneas), que inspiró a Mary Shelley para su célebre novela; o la fortaleza de Predjama, en Eslovenia (arriba), donde el rebelde Erasmo de Predjama clama venganza. En la otra página, el castillo de Brissac, en Francia (arriba), por cuyos pasillos aún vagan la esposa del conde de Brissac y su amante, ambos asesinados; las fortalezas inglesas de Chillingham y la Torre de Londres (imágenes centrales), famosas por sus apariciones; el legendario castillo de Bran, en Rumanía (abajo a la izquierda), mundialmente conocido como el castillo de Drácula; y el de Muiderslot (derecha), en los Países Bajos, habitado por las almas en pena del conde Floris V y el poeta Pieter Corneliszoon Hooft.

MUNDO SINGULAR



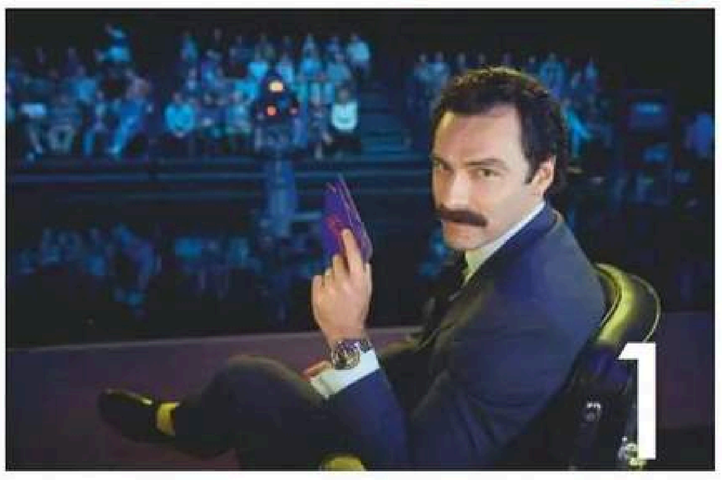








LA TELE DENTRO DE LA TELE: LAS 8 SERIES MÁS META (Y POR QUÉ DEBERÍAS VERLAS)



RIVALES: Inglaterra, años 80. El magnate de una cadena de televisión independiente y el que fuera su presentador estrella se enzarzan en una guerra televisiva que va mucho más allá de las audiencias. Egos, líos familiares y afectivos y mucho humor con una ambientación y un ritmo fantásticos. **Dónde verla: Disney+**



THE COMEBACK: Lisa Kudrow, la entrañable Phoebe de *Friends*, es la protagonista de esta *sitcom* sobre una actriz de gran fama que cae en el olvido. Tiene tres temporadas rodadas con diez años de diferencia; cada una de ellas recoge un intento de la actriz de volver a conseguir relevancia en medio de circunstancias diferentes. Buenísima. **Dónde verla: HBO Max**



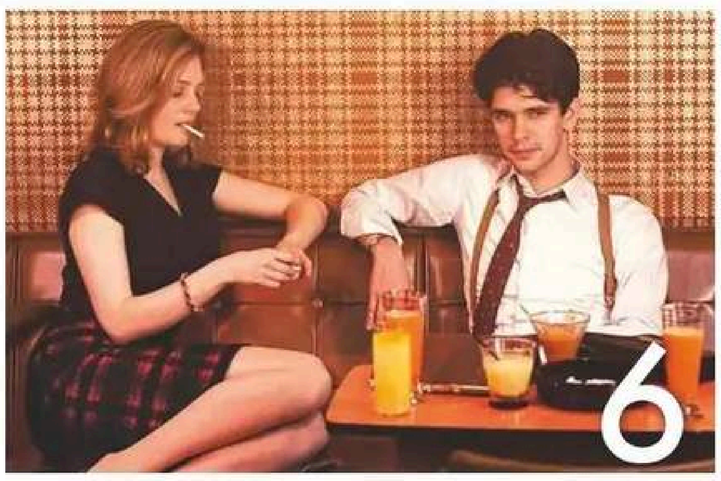
JULIA: Conocemos la vida de Julia Child, la mujer que enseñó a cocinar a las amas de casa estadounidenses en los años 50 y pionera de los programas de cocina. Gracias a sus conocimientos y a su personalidad exuberante, demostró el valor de la televisión como servicio público. **Dónde verla: HBO Max**



THE NEWSREADER: La presentadora estrella de los informativos en una cadena australiana en los años 80 y un joven y ambicioso reportero cuyo sueño es presentar ese espacio. Ambos tienen que dar las noticias mientras sus vidas se complican y el mundo cambia a un ritmo vertiginoso. **Dónde verla: Netflix**



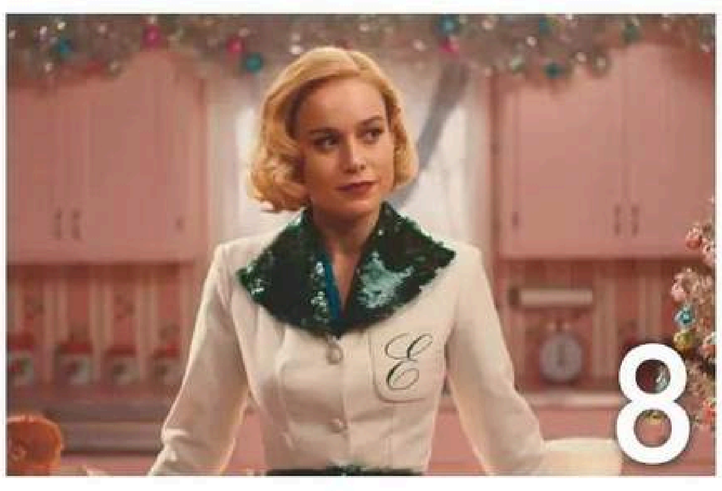
THE MORNING SHOW: Jennifer Aniston y Reese Witherspoon comparten cadena de televisión en esta estupenda serie sobre un programa de éxito que, ante las acusaciones de abuso contra su presentador estrella, tiene que buscar un reemplazo inmediato. **Dónde verla: Apple TV**



THE HOUR: Los informativos son una buena fuente para la ficción. Reportajes de investigación y triángulos amorosos, en esta serie británica ambientada en la BBC de los años 50, durante la crisis diplomática entre Gran Bretaña y Egipto por el canal de Suez. **Dónde verla: Prime Video**



ROCKEFELLER PLAZA: Todo un clásico de la comedia televisiva, esta serie sobre un programa de *sketches* cómicos fue creada por Tina Fey, que se basó en su experiencia como cómica en el legendario *Saturday Night Live*. Cuenta con siete temporadas. **Dónde verla: Netflix**



COCINA CON QUÍMICA: Una joven científica tiene que buscarse la vida tras un trágico accidente, y lo consigue con un programa de cocina que logra transmitir a sus espectadoras mucho más que sus conocimientos sobre ingredientes y mezclas. Una serie preciosa. **Dónde verla: Apple TV**

VUELVE EL SEÑOR DE LOS ANILLOS



VUELVE *EL SEÑOR DE LOS ANILLOS*

Una temporada más oscura, con lugar para el amor

TRAS el espectacular final de la segunda temporada, los dos años entre temporadas se nos han hecho largos. Pero la espera ha llegado a su fin, y ya tenemos la temporada 3 disponible para que la devoremos. O por lo menos los cuatro primeros capítulos, a los que seguirán dos tandas de dos capítulos en las siguientes dos semanas. Esta temporada, que lleva como título *Los anillos del poder*, continuará la historia de Sauron intentando hacerse con el poder de la Tierra Media, pero el ejército elfo hará todo lo posible por detenerlo. Además, los enanos tienen un lío con la sucesión de Durin, pues no iba a ser todo tan sencillo como que su hijo vaya a hacerse sin más con el trono. Según uno de sus *showrunners*, Patrick McKay, «esta es la temporada en la que Sauron hace el Anillo Único en el volcán» y es «más oscura, más peligrosa. Nadie está a salvo». En los nuevos episodios, llenos de coraje, sacrificio y magia, también habrá lugar para el romance, con la aparición de Celeborn, el gran amor de la elfa Galadriel, aunque aún queda mucho para ver ese personaje luminoso, la Dama de la Luz que en las películas de Peter Jackson interpretaba Cate Blanchett. Con la cuarta temporada ya anunciada para dentro de un par de años -aparte del rodaje, la serie conlleva una larga posproducción, en la que se añaden efectos visuales y de sonido- solo-, esperamos que esta tercera nos guste tanto que nos deje ganas de más.

Dónde verla: Prime Video (desde el 11/11)

Y ADEMÁS...



THE GOOD DAUGHTER

Dos hermanas distanciadas, ambas abogadas, vuelven a cruzarse cuando un tiroteo en un colegio de su ciudad natal desentierra un trauma pasado que comparten. Tendrán que trabajar juntas para investigar lo que ocurrió en el pasado, que aún repercute en el presente, mientras intentan reparar su vínculo fraternal. **La veremos porque...** Nos encantan las dos actrices protagonistas, Rose Byrne y Meghann Fahey. **Estreno: 12/11 en HBO Max**

EL CRIMEN DE PAZOS

En el tranquilo pueblo de Pazos, Aniceto y su mujer, Irene, parecen ser la pareja perfecta hasta que, una noche, ella sufre un brutal ataque como resultado de un presunto robo. Pero un guardia civil está convencido de que Aniceto es el culpable. **La veremos porque...** Está hecha por el mismo equipo que *El caso Asunta*. **Estreno: 13/11 en Netflix**









Arriba, Woody y su mujer, Soon-Yi. A la izquierda, el cineasta en el Corral de la Morería. Debajo, con Soon-Yi, observando a los pandas del zoo, en el Museo del Prado –ante «Los fusilamientos», de Goya– y, de nuevo, con su mujer

WOODY ALLEN Y SOON-YI

DESVELAMOS SU AGENDA MADRILEÑA MIENTRAS EL DIRECTOR RUEDA SU NUEVA PELÍCULA

DESDE el 5 de octubre, Woody Allen se encuentra rodando su película número 51 en Madrid. Es la tercera vez que lo hace en España, tras «Vicky Cristina Barcelona» —con Penélope Cruz, Javier Bardem y Scarlett Johansson— y «Rifkin's Festival», que realizó en el País Vasco —algunas escenas en el palacio de Arbaisenea, de la Casa de Alba—. El nuevo proyecto, aún sin nombre, cuenta con un reparto encabezado por Jemima Kirke, una de las protagonistas de la serie «Girls», pero también aparecen varios nombres españoles: Jordi Mollà, Paloma Bloyd («Cuéntame») y Peter Vives («Velvet» y «El tiempo entre costuras»).

A lo largo de este mes, Woody ya ha filmado en la zona del parque El Retiro, el Real Jardín Botánico, Salesas, Malasaña, la plaza de Oriente y la carrera de San Jerónimo, así como el barrio de Salamanca y el de Las Letras. También se ha elegido el emblemático Corral de la Morería y Aranjuez para realizar algunas secuencias.

Pero, fuera del rodaje y acompañado de su mujer, Soon-Yi, el cineasta ha querido conocer más la ciudad. Por ejemplo, ha comprado calzado artesanal en Cayumas, turrones en Turrones Vincens y ha visitado el Museo del Prado, que le ha dejado impresionado. «Nunca he visto nada igual. He estado en muchos de los grandes museos del mundo y el Prado es lo más excepcional que puedes encontrar», ha manifestado, ante la pintura «El 3 de mayo en Madrid», de Goya —conocida también como «Los fusilamientos»—. «La colección es estupenda. Todos los cuadros son magníficos: las pinturas españolas, los Velázquez, los Murillos y los Goyas… Es simplemente un festín», ha añadido.

DEL ZOO A SU RUTA GASTRONÓMICA

Hace menos de dos semanas, el director ha estado en el zoológico de Madrid. Allí, ha fotografiado a su mujer con flamencos y ha dado de comer a las jirafas, aunque lo que de verdad le ha fascinado han sido una de las crías de elefante y otra de orangután, además de los osos panda. Por supuesto, Woody también ha disfrutado de la mejor gastronomía. Lo ha hecho en el asador gallego Gonzaba, el restaurante de cocina cantonesa Bao Li y ha repetido en La Lonja del Mar, especializado en pescado y marisco. También se le ha visto en la taberna Ruge La Barra, que se encuentra junto al hotel Mandarin Oriental Ritz. Precisamente, es en este hotel donde está alojado junto a su mujer y todo el equipo de la película, ocupando dos plantas del famoso cinco estrellas.

Todavía no se sabe si Woody Allen sacará hueco para verse con Felipe VI y doña Letizia, gran seguidora de su filmografía. Como el mismo director desveló en sus memorias, les invitó a cenar en su casa de Manhattan, cuando ni se conocía la relación entre el entonces heredero al trono y la otrora presentadora del Telediario. Fue en 2003, al año de recibir el Premio Príncipe de Asturias de las Artes.

Fotos: GTRES / STUDIO24

FOTOS ADICIONALES: @CORRALMORERIA / @MUSEOPRADO / @ZOO_AQUARIUM_MADRID

SANDRA SÁNCHEZ

LA LEYENDA DEL KÁRATE, NOS HABLA DE SU VIDA DE PELÍCULA, UNA HISTORIA DE SUPERACIÓN Y AMOR JUNTO A JESÚS DEL MORAL

DETRÁS del fulgor de su histórico oro olímpico en Tokio en 2021 y de un récord Guinness por ser la karateka con más medallas en el circuito mundial, la vida de Sandra Sánchez esconde una historia de silencios, renuncias desgarradoras y una fe inquebrantable en sí misma. Mucho antes de tocar el cielo y ser reconocida como la mejor karateka española de todos los tiempos, fue la joven que no dudó en aparcar su sueño en el Centro de Alto Rendimiento para cuidar a su madre, enferma de cáncer de mama. Fue también la camarera incansable que arrimaba el hombro en casa y la mujer tenaz a la que intentaron convencer, una y otra vez, de que a los 32 años ya era demasiado tarde para triunfar en la élite.

Hoy, con esa misma sonrisa luminosa que conquistó al mundo entero, la campeona se desnuda emocionalmente como nunca antes lo había hecho. Lo hace coincidiendo con el lanzamiento de su autobiografía, «Karateka», y el estreno simultáneo de la conmovedora película inspirada en su propia vida. Entre páginas cargadas de verdad y fotogramas, rescata las lágrimas vertidas en soledad y rinde un bellísimo tributo al amor incondicional que comparte con su marido y entrenador, Jesús del Moral. Con el corazón en la mano, nos abre las puertas de su intimidad para mantener una conversación tan cercana como inolvidable sobre sus dos proyectos más personales: «La verdad es que todo surgió de forma muy orgánica. El proyecto de la película empezó hace tres años y los guionistas me animaron a escribir cada recuerdo y emoción que me viniera a la cabeza. Al ponerme a ello, conecté con mi pasado y rescaté momentos que creía olvidados. Fueron tantas vivencias que enseguida vimos que no cabían en una sola película; por eso sentí la necesidad de ordenar todos esos recuerdos y dar vida al libro».

—¿Escribirlo ha funcionado como una auténtica terapia?

—Totalmente. Sobre todo, porque todo coincidió en el tiempo: el proceso de escribir el libro se cruzó con el impacto de ver proyectados en la gran pantalla algunos de los pasajes más duros de mi vida. Traer el pasado al presente nunca es fácil, pero me ha servido para mirar dónde estoy ahora y decirme: «A pesar de todo, sigo aquí», sonriéndole a la vida y eligiendo quedarme siempre con lo más luminoso del ser humano.

—De niña conviviste con el asma y con los sacrificios económicos de tu familia para costear viajes y torneos. ¿Cómo forjó ese esfuerzo humilde de tus padres la disciplina que te ha acompañado siempre?

—Cuando creces así, lo vives con naturalidad porque no conoces otra realidad. En aquella época, el asma apenas se conocía y viajábamos constantemente a Madrid para mis tratamientos en el Hospital Niño Jesús. En casa siempre se hacían números —midiendo cada litro de gasolina y recortando de aquí y de allá—, lo que me enseñó muy pronto el valor de las cosas. Sin embargo, frente a las estrecheces, la respuesta siempre fue una unión familiar indestructible: empujar todos a una. Fue un ejemplo que se me grabó a fuego para no rendirme jamás y encarar cualquier dificultad con la certeza de que siempre hay que seguir adelante.

—Uno de los momentos más determinantes de tu trayectoria fue renunciar a tu plaza en el Centro de Alto Rendimiento cuando a tu madre le diagnosticaron cáncer. Mirando atrás, ¿cómo recuerdas

«Ahora la vida me sonríe, como antes me pareció dura, pero el éxito jamás cambiará mi esencia: nada vale más que volver a casa, recibir un abrazo de mi madre o jugar en el suelo con mis sobrinos», confiesa Sandra, que, sobre estas líneas, posa junto a su marido y entrenador, Jesús del Moral. Arriba, la campeona exhibe la medalla de oro conseguida en el Mundial de 2022



aquella decisión que lo cambió todo?

—Ni siquiera sentí que fuera una decisión, porque para mí solo existía un camino posible. Decidir implica elegir entre dos opciones, pero en aquel momento no había alternativa: mi único lugar en el mundo era al lado de mi madre y cuidándola. Nada más importaba. Estar en el CAR, formar parte de la selección nacional o ganar la medalla más brillante jamás podrá compararse con el valor del tiempo junto a las personas que amas ni con el consuelo de un abrazo de tu madre cuando más falta te hace.

AGRESIÓN SEXUAL

—También revelas la agresión sexual que sufriste en tu juventud y la etapa de miedo que siguió. ¿De qué manera el kárate se convirtió en un refugio que te devolvió la seguridad?

—Me tocó madurar muy rápido tras vivir situaciones profundamente desgarradoras. Llegó un punto en el que me sentía perdida, sin rumbo y con un dolor inmenso por dentro, pero en casa me obligaba a llevar una coraza para fingir que todo estaba bien y no añadir más sufrimiento a mi familia. En cambio, al cruzar la puerta del «dojo» no hacía falta aparentar nada: la disciplina y la solemnidad del entrenamiento acogían mi seriedad con absoluta naturalidad, sin preguntas ni miradas de compasión. Aquel silencio sagrado se convirtió en mi mayor refugio, un espacio donde, a través de la fuerza de cada «kata», lograba transformar la rabia, la impotencia y el miedo en energía pura hasta reconstruirme y liberarlo todo.

—Tras reconstruirte en el tatami, fuiste camarera, dependienta e incluso viajaste a Australia y Canadá buscando tu rumbo. ¿Cómo te ayudó esa etapa a mantener los pies en el suelo cuando llegó el éxito?

—¡Ni siquiera sé si soy consciente de esa repercusión mundial! Para mí sigo siendo «Sandrita», la de siempre. En mi familia había que trabajar de lo que fuera para salir adelante, y cuando mi madre necesitó pruebas médicas privadas, arrimar el hombro nos hacía sentir útiles y felices por sumar. Crecí con esa escala de prioridades tan clara. Ahora, la vida me sonríe como antes me pareció dura, pero el éxito jamás cambiará mi esencia: nada vale más que volver a casa, recibir un abrazo de mi madre o jugar en el suelo con mis sobrinos.

—Sin embargo, tras recorrer medio mundo trabajando en lo que surgía y manteniendo intacta esa esencia humilde, te topaste de bruces con los prejuicios: te cerraron las puertas asegurando que eras «demasiado mayor».

—Tenía 32 años cuando cuestionaron si merecía la pena convocarme, alegando que no tenía futuro deportivo. ¡Como si a esa edad se acabara el mundo! Hoy no miro a quienes me cerraron puertas; me quedo con quienes me quieren bonito y aparto a quien intentó limitarme. Por eso repito que nadie debe aceptar techos ni fechas de caducidad ajenas. Aunque el oro olímpico no hubiera llegado, habría sido igual de feliz entregándome cada día a lo que amo.

(SIGUE)

«Mi marido logró que volviera a creer en mí cuando ya me sentía invisible: entrenaba sin descanso, ganaba medallas y, aun así, la llamada nunca llegaba»

«Mi único lugar en el mundo era a su lado y cuidándola», nos dice la deportista de su decisión de abandonar su plaza en el Centro de Alto Rendimiento para cuidar a su madre, enferma de cáncer

—Precisamente, al hablar de las personas que «te quieren bonito», resulta inevitable pensar en Jesús del Moral, tu entrenador y marido. ¿Qué tuvo él para convencerte de que juntos podíais llegar a lo más alto?

—Su humildad y sus ganas de aprender te atrapan de inmediato. Es un genio del kárate que jamás da nada por sentado, y esa curiosidad constante conectó de lleno con mi energía. Y además, ¡para qué engañarnos, es muy guapo y una bellísima persona!

—Más allá de esa complicidad personal, él te repetía una frase clave: «Serás tan buena que verte será inevitable». Cuando la federación te daba la espalda, ¿fue ese mantra tu mayor combustible?

—Jesús logró que volviera a creer en mí cuando ya me sentía invisible: entrenaba sin descanso, ganaba medallas y, aun así, la llamada nunca llegaba. De pronto, apareció él, me miró de verdad y me aseguró que nadie podría dejar de verme. Sentir que alguien confía en ti de esa forma te da alas y enciende una chispa que te lleva mucho más lejos de lo imaginado.

—Esa mirada transformadora dio paso a un tándem imparable. ¿Cómo lograbais compaginar la máxima exigencia en el tatami con la complicidad y el amor al cruzar la puerta de casa?

—¡Con mucho equilibrio y bastante sentido del humor! En el «dojo» manda la disciplina marcial y rige el silencio más absoluto, lo que implica pasar seis o siete horas diarias entrenando juntos sin cruzar una sola palabra personal. Por eso, en cuanto salimos de allí, ¡necesito compensarlo y ponerme al día! Jesús es mucho más tranquilo y reflexivo, mientras que yo soy un torrente de palabras. Muchas veces me dice entre risas: «¡Pero, Sandra, si hemos pasado todo el día juntos!», a lo que siempre respondo: «Sí, pero tú lo has visto con tus ojos y yo con los míos, ¡ahora toca comentarlo!».

—Entre tanto entrenamiento y conversaciones pendientes al llegar a casa, ¿os planteasteis en algún momento dar el paso hacia la paternidad?

—De algún modo, esa vivencia ya estaba en nuestras vidas: Jesús ya era padre y yo asumí ese papel con Laura, su hija, que hoy tiene 23 años y ¡nos saca una cabeza a los dos! Además, adoro ser tía y he vivido muy de cerca la crianza de mis sobrinos. Entre nosotros todo fluyó con naturalidad: el camino olímpico absorbió una etapa decisiva de nuestras vidas y fuimos inmensamente felices volcando nuestro cariño en ellos. Nuestra familia siempre ha estado plena así.

Texto: ENRIQUE J. SUERO
Fotos: FERNANDO JUNCO



«Jesús es un genio del kárate que jamás da nada por sentado, y esa curiosidad constante conectó de lleno con mi energía. Y además, ¡para qué engañarnos!, es muy guapo y una bellísima persona», confiesa Sandra. El matrimonio ha creado, además, un proyecto solidario de kárate para mujeres operadas de cáncer, especialmente de mama. A la derecha, la deportista —que acaba de publicar su autobiografía, «Karateka», título que comparte con la película sobre su vida— junto a la Reina Letizia

FOTOS ADICIONALES: CORDON PRESS. GETTY IMAGES.

A 90KM/H

P --

D

546 personas
murieron en salidas
de vía este 2025.

Si conduces,
solo *conduce*.

GOBIERNO DE ESPAÑA | MINISTERIO DEL INTERIOR | DGT Dirección General de Tráfico

DGT
///2026

De Silvia Tcherassi a Lele Pons: se reconoció la trayectoria, la influencia y el impulso de las pioneras que transforman la sociedad hispana

Celebración, elegancia y poder femenino

LA GRAN NOCHE DE «¡HOLA! USA»: ASÍ HA SIDO LA ESPECTACULAR GALA LATINA POWERHOUSE







MIAMI encendió sus luces para acoger la fiesta definitiva del talento y el liderazgo hispano. En el corazón cultural de la ciudad, el Ziff Ballet Opera House del Adrienne Arsht Center abrió sus puertas a cerca de cuatrocientos invitados decididos a rendir tributo a quienes marcan el paso en el arte, los negocios, la moda y la comunicación.

La edición de 2026, presentada bajo el lema «El legado hispano: inspirando el futuro de Estados Unidos», nació con el propósito de reconocer las aportaciones de la comunidad hispana en la historia del país y poner en valor a las mujeres que continúan transformando su entorno. Tras la presentación inicial, se dio paso a una solemne ceremonia institucional en la que se hicieron dos proclamaciones oficiales. El acto contó con la presencia de la alcaldesa de Miami, Eileen Higgins, y Nagidmy Marquez, Chief Content Officer de ¡HOLA! Américas, además de Maria Dreyfus-Ulvert, jefa de Asuntos Internacionales, en nombre de Daniella Levine Cava, alcaldesa del condado de Miami-Dade, y Mercedes Sánchez Pérez, vicepresidenta de nuestra revista.

En este marco, el condado proclamó formalmente el 2 de

noviembre como el «¡HOLA! Latina Powerhouse Day», mientras que la ciudad de Miami otorgó un reconocimiento especial a la iniciativa «Latina Powerhouse 100 de ¡HOLA!» por su labor al visibilizar el liderazgo femenino.

LAS GRANDES PROTAGONISTAS

La gala empezó alrededor de las siete de la tarde, y las ex Miss Universo Dayanara Torres y Andrea Meza, junto al comunicador Boris Izaguirre, fueron los encargados de presentar una velada que fue desgranando sus máximos reconocimientos. Entre ellos destacaron el de Jean Shafiroff, quien recibió de manos de Adrienne Arsht el «Latina de Corazón Award» por su labor filantrópica; Johann Zietsman fue reconocida con el «Hispanic Arts & Culture Legacy Honor»; y Rita Ferro, presidenta de Publicidad Global de The Walt Disney Company, recogió el «Legacy of Excellence Award». A ellas se sumaron Celia Sredni de Birbragher con el «Cultural Vanguard Award», la diseñadora Silvia Tcherassi con el «Fashion Legacy Award» y la creadora digital Lele Pons, distinguida con el «Entertainment Vanguard Award». Además, cada una de las premiadas recibió una joya especial que celebra la fuerza, el impacto y la influencia de las mujeres latinoamericanas.

Por otro lado, uno de los momentos más destacados de la velada llegó con «The Sound of the Americas», que ofreció un bonito recorrido musical en vivo en torno a la «Latina Powerhouse Big Band» y reconocidos artistas invitados al gran evento.

Fotos: ¡HOLA! / KIKE FLORES

En la imagen central, Natalia Jiménez cantó «Y Punto.» y «Creo en Mí». A la derecha, Silvia Tcherassi, reconocida con el premio «Fashion Legacy Award». Debajo, la filántropa Jean Shafiroff y la diseñadora Alexia María. Al lado, la experta en gastronomía María Elena Torruco y su sobrina Paula Guerra. En la otra página, en la imagen superior, la modelo Ariadna Gutiérrez. Debajo, a la izquierda, Rita Ferro recogió el «Legacy of Excellence Award»; al lado, la modelo Andrea Meza, la artista Lele Pons, Boris Izaguirre y Dayanara Torres, presentadores del evento. Y una foto del ambiente de la gran noche de ¡HOLA!

LAS IMÁGENES DE LA NUEVA PAREJA DE HOLLYWOOD

DAKOTA JOHNSON Y MACHINE GUN KELLY

MÁS QUE AMIGOS

HOLLYWOOD tiene un nuevo capítulo que nadie vio venir. Dakota Johnson y Machine Gun Kelly quedaron en Los Ángeles y las imágenes no dejan lugar a dudas: entre ellos hay algo más que una simple amistad.

Café helado en mano, risas compartidas y una complicidad evidente marcaron un encuentro donde todas las miradas se desviaron también hacia el imponente Maserati rojo con puertas de ala de mariposa en el que dieron un paseo. Por otro lado, el historial sentimental de los dos añade aún más interés a este giro de guion. Colson Baker, nombre real del músico, terminó su mediático romance con la actriz Megan Fox tras años acaparando titulares por su intensidad, una relación llena de idas y venidas… Por su parte, Dakota tampoco es ajena al entorno musical: tras poner fin a una larga y discreta relación de más de siete años con Chris Martin, el líder de Coldplay, la actriz parece haber encontrado de nuevo la ilusión en la música, esta vez con un perfil radicalmente distinto. De momento, no han confirmado la noticia, pero ya dejan ver que Hollywood podría tener nueva pareja en el radar.

Fotos: GTRES



Dakota Johnson y Machine Gun Kelly. Debajo, el Maserati deportivo del músico con el que salieron a dar un paseo durante su cita







EL GRAN NÚMERO DE LA MODA

TODAS LAS TENDENCIAS DE UNA NUEVA TEMPORADA DE ESTILO

EN PORTADA, LA DUQUESA DE ARJONA POSA, COMO NUNCA ANTES LA HABÍAMOS VISTO, CON LOS DISEÑOS DE ALTA COSTURA Y PARÍS COMO TESTIGO

PARÍS, MILÁN Y NUEVA YORK: UN RECORRIDO POR LAS COLECCIONES DE ALTA COSTURA Y LA PASARELA PRÊT-À-PORTER



Podrás conseguirlo en tu punto de venta habitual, en la tienda ¡HOLA! **suscripciones.hola.com** o llamando al teléfono **917 811 800**

YA A LA VENTA

LA DISEÑADORA SEVILLANA PEPA ASTOLFI NOS DESCUBRE SU UNIVERSO: ARTESANAL, NATURAL Y «VINTAGE»

«Nada más graduarme, me adentré en el mundo de la moda»

HAY creadores que conciben la moda como un espectáculo y otros, como Pepa Astolfi, que la entienden como un ejercicio de memoria y sosiego. Pepa es periodista de formación, la moda es su pasión y, tras casi una década trabajando junto a otros —por ejemplo, con su hermana Blanca en B.A.G. by Blanca Astolfi—, la diseñadora sevillana ha dado el salto en solitario con Past Memoir, una firma de novias e invitadas que reivindica el valor de las piezas especiales y que trascienden en el tiempo. Hija del ganadero taurino Jerónimo Astolfi Ramírez y de María José Gayán —y sobrina del jinete olímpico Luis Astolfi—, Pepa ha crecido en el campo andaluz, entre reses bravas y caballos. Quizá por eso huye de los ritmos acelerados de las tendencias y defiende una costura pausada y a medida, inspirada en la calma de la naturaleza y en los oficios tradicionales. Charlamos con ella sobre sus raíces, la complicidad del taller y el arte de crear recuerdos con hilo y aguja.

—Pepa, ¿cómo termina una licenciada en Periodismo entre diseños, patrones y costuras?

—Fue una evolución bastante natural. Nada más graduarme, me adentré en el mundo de la moda. Han pasado ya nueve años, durante los cuales he ido descubriendo cuánto disfruto el proceso creativo: elegir un tejido, imaginar una forma y verla cobrar vida. Creo que mi formación como periodista sigue estando muy presente en mi manera de trabajar. Me gusta observar, escuchar, investigar y descubrir. Y eso es precisamente

(SIGUE)

«Crecer en el campo me ha enseñado a observar, a tener paciencia y a entender que las cosas tienen su tiempo. También me ha dado una necesidad de volver a lo sencillo. El campo es donde mejor consigo desconectar, ordenar las ideas y alejarme del ruido del día a día», confiesa Pepa, en la imagen. «Total look» de Dior

Hija del ganadero Jerónimo Astolfi Ramírez, defiende una costura pausada y a medida, inspirada en la calma de la naturaleza y en los oficios tradicionales

Después de trabajar varios años junto a su hermana Blanca en su empresa de moda, Pepa acaba de lanzar su propia firma de novias y «prêt-à-porter» de ediciones limitadas, Past Memoir. En la imagen, posa con vestido y cinturón de Casona y collar de Sportmax

«Mi formación como periodista está muy presente en mi manera de trabajar. Me gusta observar, escuchar, investigar y descubrir. Toda esa curiosidad se refleja en lo que diseño»

Para Pepa, «el mundo del toro y del caballo representa una parte de nuestra cultura que admiro profundamente, especialmente por el respeto a sus costumbres y sus códigos». La diseñadora posa con «total look» Past Memoir Couture y sandalias Lily and You. En la otra página, lleva «total look» de Yvan Andreu

«La novia más elegante de la historia fue mi madre: se casó con un vestido de lunares. Me habría hecho muchísima ilusión llevarlo el día de mi boda, pero no pudo ser»

algo que me apasiona de la moda y la costura: nunca dejo de aprender y siempre hay una técnica, un tejido o una forma de hacer las cosas que todavía desconozco. Toda esa curiosidad también se refleja en lo que diseño.

—Y este año has lanzado tu propia firma de novias. ¿Qué te impulsó a volar en solitario?

—Tenía ganas de desarrollar un universo propio y de dar espacio a ciertas ideas que llevaba tiempo imaginando. Dentro de ese proyecto, me hacía especial ilusión centrarme en la novia y acompañarla en un proceso tan personal. Mi primera novia fue María, mi mejor amiga, y crear su vestido fue una experiencia muy emocionante. Past Memoir nace de todo ese recorrido y también incluye una colección «prêt-à-porter» de ediciones muy limitadas.

UNA MIRADA AL PASADO

—¿Qué encierra el nombre Past Memoir? ¿Qué historia busca contar en cada puntada?

—Past nace de la unión de Pepa y Astolfi, y Memoir hace referencia a un relato autobiográfico. Quería que el nombre tuviera algo muy mío, pero que al mismo tiempo hablara de todo aquello que me inspira: los tejidos antiguos, la artesanía, las formas de hacer de antes y esas piezas que pasan de una generación a otra sin perder su belleza. Es una mirada al pasado, no desde la nostalgia, sino desde la admiración por todo aquello que merece la pena conservar y reinterpretar. Siempre me ha gustado pensar que una prenda también guarda recuerdos. En el fondo, busco crear piezas con identidad, que tengan algo que contar y que perduren en el tiempo.

—¿Qué destacarías de tus creaciones y qué es lo que les da valor y las distingue?

—Diría que el trabajo tan personal que hay detrás de cada vestido. Me gusta partir de la mujer que lo va a llevar, conocerla, escucharla y encontrar juntas una forma de expresar quién es. Para mí, lo importante es encontrar el equilibrio. Busco que cada elemento tenga su razón de ser y que todos los detalles convivan en armonía. Me gusta que un vestido se recuerde por lo que transmite en su conjunto, más que por un detalle concreto.

—Si tuvieras que describir a la novia Past Memoir en tres adjetivos, ¿cuáles serían?

—Natural, personal y «vintage».

—Dices que te inspiran los tejidos antiguos, la artesanía… ¿Qué otras cosas te pueden inspirar?

(SIGUE)



«Creo que lo que me distingue de otros creadores es el trabajo tan personal que hay detrás de cada vestido. Me gusta partir de la mujer que lo va a llevar, conocerla, escucharla y encontrar juntas una forma de expresar quién es», confiesa la diseñadora, que lleva top y falda de Isabel Sanchís

«Me inspiran los amaneceres y los atardeceres, una playa con la marea baja o un paseo a caballo entre el ganado bravo. Necesito alejarme del ruido para poder observar con calma»

—Siempre recurro a la naturaleza. El campo es el lugar donde mejor consigo desconectar y, al mismo tiempo, volver a conectar conmigo misma. Me inspiran profundamente los amaneceres y los atardeceres, una playa con la marea baja o un paseo a caballo entre el ganado bravo. Necesito alejarme del ruido para poder observar con calma. Es en esos momentos, cuando todo parece avanzar un poco más despacio, cuando suelen surgir las mejores ideas.

—¿Cómo es la experiencia en tu taller desde que una novia entra por primera vez hasta la última prueba antes de la boda?

—Es un proceso muy cercano, tranquilo e íntimo. En las primeras citas me gusta hablar mucho con la novia, conocerla, entender cómo es, qué le gusta y, sobre todo, con qué se siente cómoda y favorecida. Siempre digo que es como un pequeño acertijo que vamos resolviendo juntas, poco a poco, hasta encontrar ese vestido con el que se sienta verdaderamente ella. Me gusta pedirle fotografías de prendas de su propio armario que le encantan y con las que se siente especialmente bien. También me interesa saber cómo imagina la decoración de la iglesia, las mesas o el ambiente de la boda. Creo que todos esos pequeños detalles dicen mucho de sus gustos y de su sensibilidad. Incluso su historia de amor puede ser una fuente de inspiración, si a ella le apetece compartirla. A partir de ahí vamos dando forma al diseño, eligiendo los tejidos y trabajando sobre una «toile», que nos permite estudiar las proporciones, los volúmenes y hacer todos los ajustes necesarios antes de cortar el tejido definitivo. En cada prueba el vestido va evolucionando y la novia empieza a reconocerse en él. Esa es una de las partes más bonitas del proceso: ver cómo una idea que hemos imaginado juntas termina convirtiéndose en algo tan personal.

ATEMPORALIDAD Y TENDENCIAS

—Vivimos una época en la que conviven novias muy tradicionales y otras que rompen esquemas con trajes sastre, dos piezas o capas etéreas. ¿Cuál es tu postura ante las tendencias nupciales frente a la atemporalidad?

—Me parece maravilloso que haya tantas posibilidades y que cada novia pueda elegir con libertad. La atemporalidad tiene mucho que ver con que una prenda sea fiel a quien la lleva. Un traje de chaqueta puede resultar tan atemporal como un vestido con cola. Las tendencias pueden aportar ideas, pero lo que más me interesa es que la novia se encuentre cómoda y se reconozca cuando mire sus fotografías dentro de muchos años.

—¿Quién ha sido, en tu opinión, la novia más elegante de la historia?

—Sin duda, mi madre. Siempre me ha apasionado su vestido de novia. ¡Me parece una maravilla! Era de lunares. Me habría hecho muchísima ilusión poder llevarlo el día de mi boda, pero finalmente no pudo ser. Algún día lo enseñaré, o quizás me sirva de inspiración para alguna de mis creaciones.

—Con un pie en Sevilla y otro en Madrid. ¿Qué te aporta cada ciudad?

—Sevilla está muy ligada a mi manera de entender la vida. Todo lo que he vivido allí forma parte de lo que soy y se refleja de una manera bastante intuitiva en mis diseños. Madrid, por otro lado, me brinda la oportunidad de conocer a personas de distintos lugares de España, intercambiar ideas y descubrir nuevas perspectivas. Aunque, si tuviera que elegir, Sevilla sería siempre mi primera opción. Es donde más me reconozco y donde siempre quiero volver.

«Puedes llevar un vestido espectacular y arruinarlo con unos tacones poco acertados. En cambio, unos buenos zapatos pueden elevar el look más sencillo»

—¿Cómo te gusta vestir en tu día a día?

—¡Qué pregunta más complicada! Creo que, dependiendo del día, diría una cosa u otra. En general, me gusta vestir cómoda. Eso sí, los zapatos tienen que estar siempre impecables. Suelo optar por prendas bastante sencillas, pero siempre intento incorporar alguna pieza especial que destaque.

—Y para un evento, ¿cómo marcas la diferencia?

—Para mí, la clave está en los zapatos. Puedes llevar un vestido espectacular y arruinarlo con unos tacones poco acertados. En cambio, unos buenos zapatos pueden elevar el look más sencillo. Creo que marcan toda la diferencia.

—¿A qué mujeres consideras un referente de estilo?

—Cualquier madre de familia que sea capaz de salir de casa perfectamente arreglada. ¡Me parecen auténticas superheroínas! Admiro muchísimo a esas mujeres que consiguen sacar todo adelante, estar pendientes de mil cosas y, aun así, encontrar tiempo para ellas mismas y seguir cuidándose y arreglándose como cuando solo tenían que pensar en ellas.

—¿Qué significa para ti pertenecer a una familia de ganaderos con tanta tradición ecuestre?

—He crecido muy vinculada al campo y a unas tradiciones familiares que forman parte de la identidad de España. El mundo del toro y del caballo representa una parte de nuestra cultura que admiro profundamente, especialmente por el respeto a sus costumbres y sus códigos. Me fascinan los oficios y la artesanía que rodean ese mundo: el cuero de una montura trabajado a mano, un traje de luces o esos pequeños detalles que conservan la huella de quien los ha creado. Hay algo muy especial en esa fidelidad a la tradición y en el cuidado con el que se siguen haciendo las cosas.

BOTÓN DE REINICIO

—¿Cómo ha marcado tu carácter crecer en el campo?

—Creo que me ha enseñado a observar, a tener paciencia y a entender que las cosas tienen su tiempo. También me ha dado una necesidad de volver a lo sencillo. El campo es donde mejor consigo desconectar, ordenar las ideas y alejarme del ruido del día a día. Muchas veces vuelvo con la cabeza despejada, como si hubiera pulsado un botón de reinicio.

—Un sueño por cumplir…

—Ver crecer Past Memoir, poder seguir creando con libertad y construir un proyecto que dure, manteniendo el cuidado y la ilusión con los que ha empezado.

Texto: SILVIA CASTILLO
Producción: INÉS DOMECQ
Fotografía: VALERO RIOJA

MAQUILLAJE Y PELUQUERÍA: MARÍA SALUD / AYUDANTE DE PRODUCCIÓN: SARA SUÁREZ / AYUDANTE DE ESTILISMO: CANDI CABRAL / ASISTENTES DE FOTOGRAFÍA: PEDRO MELO Y ANDRÉS MAIZO / LOCALIZACIÓN: HOTEL MONTERA MADRID, CURIO COLLECTION BY HILTON

«Siempre me ha gustado pensar que una prenda también puede guardar recuerdos. En el fondo, busco crear piezas con identidad, que tengan algo que contar y que perduren en el tiempo», afirma Pepa, a la que vemos junto a estas líneas con chaqueta y falda de Sportmax y top y cinturón de Past Memoir Couture

GUÍA DE ESTILO PARA

PONERSE LAS BOTAS

Tenemos buenas noticias: ha llegado ese breve pero preciso momento del año en el que podemos recuperar el combo falda o 'shorts' + botas de caña alta. Así es como lo llevan las que más saben de moda.



ANA DE ARMAS

Es una de las fórmulas más favorecedoras y efectivas del otoño para estilizar la silueta. Ellas lo saben bien y no dejan de reinventarla. Ana de Armas apuesta por la tendencia rockera con un minivestido de cuero y botas de tacón a juego, mientras que Poppy Delevingne y María Martín prefieren versiones más delicadas, con vestidos lenceros y satinados. Alexandra Pereira y Sydney Sweeney, por su parte, han encontrado en los ultra *shorts* de punto y las botas sus grandes aliados de la temporada.



POPPY DELEVINGNE



ABRIGO efecto pelo (99,99 €), de Southern Cotton en El Corte Inglés.

BOLSO mini *Lady D-Joy* (4.350 €), de Dior.

BROCHE de flor (185 €), de Carolina Herrera.

CINTURÓN ancho (1.190 €), de Alaïa.

VESTIDO lencero (1.390 €), de Rabanne.

BOTA plana (900 €), de Louis Vuitton.

ROCKERA, PERO NAÍF

¿Quieres un look cañero e irresistible? La fuerza del cuero se funde a la perfección con el romanticismo de las siluetas *lady* y los encajes. Prepárate para triunfar.

ALEXANDRA PEREIRA

SYDNEY SWEENEY

MARÍA MARTÍN DE POZUELO

PIERNAS KILOMÉTRICAS

Si te gusta experimentar con la moda, atrévete a añadir unos centímetros extra a la caña de la bota para conseguir un efecto mosquetero de lo más estilizado.

TEXTO: AMALIA QUIROGA / FOTOS: GETTY IMAGES

GUANTES de piel (159 €), de Weekend Max Mara. **COLLAR** de perla (205 €), de Majorica. **VESTIDO** asimétrico (1.400 €), de Proenza Schouler. **BOTA** de tacón (1.690 €), de Maison Skorpios. **PENDIENTES** de aro (150 €), de Jose Luis Joyerías. **BOLSO** con *charm* de pañuelo (398 €), de Kurt Geiger. **GAFAS** de sol (c.p.v.), de Emporio Armani. **RELOJ** *Lady-Date Just* con oro y diamantes (14.750 €), de Rolex.

TU BÁSICO MÁS ELEGANTE

EL ABRIGO GRIS

Con el termómetro marcando ya temperaturas frías, la moda se rinde a los abrigos. Las mujeres más estilosas han encontrado en este diseño clásico, versátil y elegante su nueva pieza fetiche. Así se lleva con mucha clase.



ALEX RIVIÈRE-SIEBER



ALEXA CHUNG

Entre las mil opciones que ofrece la sección de abrigos, el gris no falla . Ya sea en un modelo de factura masculina, como el de Alex Rivière-Sieber, o el de cuello de pelo de Kika Gomes; tipo batín, como el de Alexa Chung, o con asimetrías, como el de Jessica Biel, un abrigo en tono plomizo es un éxito asegurado. Lejos de resultar demasiado sobria, esta pieza es una opción ideal para llevar a diario por su capacidad de mimetizarse con el estilo de cada una. Encaja en todos los armarios y aguanta varias temporadas, ¡incluso toda la vida!



COLLAR de perlas (650 €), de Ermanno Scervino.



ABRIGO gris (1.200 €), de Emporio Armani.



RELOJ (750 €), de Tous.

ANILLO (49 €), de Aristocrazy.

BOLSO de abalorios (8.500 €), de Fendi.

ZAPATOS satinados (230 €), de Lola Cruz x Redondo Brand.

UN PUNTO *CHIC*

Ya sea combinado con un dos piezas sartorial o con vaqueros y bailarinas, el abrigo gris aporta un acabado elevado y sofisticado. El de Alex Rivière es de Lu by Maria.



COLGANTE (5.340 €), de Rabat.

JERSEY con pañuelo (895 €), de Zimmermann.

GAFAS (100 €), de Jimmy Fairly.

ABRIGO con solapas (150 €), de Woman en El Corte Inglés.



BOLSO con cadena (c.p.v.), de Chanel.

VESTIDO (325 €), de Maje.

MERCEDITAS (c.p.v.), de Pretty Ballerinas.



KIKA GOMES



JESSICA BIEL



MIRANDA KERR

MÚLTIPLES FORMAS

No existe un único diseño válido, sino que el abrigo gris adopta varias siluetas y estéticas. Miranda Kerr abraza la variante más *minimal,* mientras que Jessica Biel se atreve con el más complejo.

TEXTO: ISABEL SERRA / FOTOS: GETTY IMAGES

PALABRA DE EXPERTA

LA NUEVA ERA DE LA LUMINOSIDAD

Los trucos de los profesionales para conseguir una piel glowy.



REALIZACIÓN: MARÍA PARRA. FOTO: JAVIER ALONSO

Conversamos con la farmacéutica Marta Masi sobre cómo las fórmulas de vanguardia que actúan en sinergia logran despertar el rostro.

El ritmo diario y el estrés tienden a apagar la piel. ¿Te suena familiar esta pérdida de luz natural en la tez? Tranquila, no estás sola. Hablamos con Marta Masi, experta en salud cutánea, quien desvela los tratamientos definitivos para devolver a tu piel toda su vitalidad intacta.

—¿Qué le ocurre a la piel con los agentes externos urbanos y cómo optimiza la cosmética actual su renovación celular profunda?

—La contaminación, falta de sueño y sol provocan estrés oxidativo y alteran la barrera cutánea. Esto causa deshidratación y acumulación de células muertas, haciendo que el rostro luzca cansado. La cosmética mejora esta renovación combinando exfoliantes –como retinoides o hidroxiácidos– con potentes antioxidantes, respetando el equilibrio para evitar irritaciones.

—Pasamos de buscar un solo ingrediente milagroso a priorizar fórmulas en sinergia. ¿Por qué resulta más eficaz esta combinación?

—Porque cualquier necesidad cutánea rara vez tiene una única causa. Una tez apagada suma deshidratación, alteraciones y manchas. Una fórmula bien diseñada hidrata, protege, renueva y calma simultáneamente. La sinergia radica en elegir activos estables y altamente compatibles en las concentraciones adecuadas, demostrando que más no siempre es mejor.

—¿Cómo diferenciar una piel deshidratada de una apagada o con tono irregular?

—La piel deshidratada sufre tirantez y líneas superficiales por falta de agua. En cambio, la piel apagada muestra textura rugosa y aspecto grisáceo, mientras el tono irregular revela manchas. Como a menudo coexisten ambas afecciones, siempre analizamos minuciosamente la barrera cutánea antes de prescribir ácidos, recuperando primero la hidratación para evitar sensibilizarla.

—Hay una premisa que afirma: "Cuanto más proteges, más corriges". ¿Por qué es imposible lograr una piel radiante y sin manchas si no mantienes una protección solar los 365 días?

—La radiación ultravioleta nos acompaña todo el año, provocando manchas y envejecimiento prematuro. Aplicar activos despigmentantes sin protección implica corregir un daño que seguimos favoreciendo a diario. El fotoprotector resulta un tratamiento esencial. Las fórmulas con óxidos de hierro ayudan frente a la luz visible, evitando siempre que la mancha continúe estimulándose.

—El maquillaje actual evoluciona hacia texturas imperceptibles de segunda piel, completamente infusionadas con tratamiento. ¿Consideras que este enfoque híbrido marcará el futuro definitivo?

—Sí, es una evolución extraordinariamente lógica. El consumidor actual desea un maquillaje que garantice luminosidad instantánea, acabado natural y profunda hidratación. Aunque estos productos nunca deben sustituir a un buen fotoprotector o sérum específico, el futuro pertenece a estos cosméticos multifunción, formulados con gran rigor, que embellecen mientras cuidan intensamente nuestra piel.

«En cosmética, más no siempre es sinónimo de mejor: importa cómo se combinan los activos»

SKINCARE

TRATAMIENTOS DE ALTA COSTURA

El cuidado facial avanza con fórmulas de vanguardia que actúan en sinergia para devolver el volumen y la luz desde el interior de tu rostro al instante.



REVOLUCIÓN TRIPLE: *Rénergie H.C.F. Triple Serum,* de **Lancôme,** corrige y cuida la piel capa a capa, aunando máxima eficacia y sensorialidad en una triple acción sobre firmeza, arrugas y manchas. Su innovadora fórmula combina, por primera vez y en una triple dosis, tres potentes dermoactivos hasta ahora considerados incompatibles: ácido hialurónico, vitamina C + niacinamida y ácido ferúlico. **RELLENO SIN AGUJAS:** Inspirado en los bioestimuladores, *Collashot Serum,* de **Kiehl's,** con ingredientes como péptidos de colágeno recombinante, nos ayudará a potenciar nuestro colágeno x2, mejorando la firmeza y la elasticidad de la piel. **LUZ INTERIOR:** El suero de alta tecnología *Augmented Skin: The Serum,* de **Prada Beauty,** refine la textura y despierta un brillo jugoso y saludable de pasarela. **FIRMEZA Y LUMINOSIDAD:** La *Crema reafirmante Blue Peptides SPF30,* de **Biotherm,** está potenciada por *Biotech Plankton,* rico en 35 nutrientes, fracción de péptidos de colágeno y alta protección SPF30. Esta crema de día con textura rosada ultrasensorial mejora la firmeza del rostro y le aporta luminosidad. **GLOW SIN LÍMITES:** *Powerful-Strength Line-Reducing Concentrate,* de **Kiehl's,** cuya fórmula con un 12,5% de Vitamina C potencia la luminosidad, alisa las líneas de expresión y revela una piel visiblemente más suave y radiante.

TU ESCUDO DIARIO

Cuanto más proteges, más corriges. Es imposible conseguir una piel verdaderamente radiante y sin manchas si no se mantiene una protección solar estricta los 365 días del año.



UV Expert Supra Screen Stick SPF50, de **Lancôme,** el nuevo *stick* invisible y resistente al agua y al sudor con protección solar de amplio espectro. Su fórmula ligera ayuda a proteger frente a rayos UV, contaminación y agresores externos en un formato que puedes llevar a todas partes.

CONTENIDO ESPECIAL DE MARCA
REALIZACIÓN: LEIRE PEÑA FOTO: ANDRÉS GAR LUJÁN

3 TRUCOS

DOMINA EL EFECTO *GLOW*

El efecto frío

Eleva el poder de tus activos guardando tus texturas en gel y sérums en la nevera de belleza. El frío potencia la acción descongestiva, activa la microcirculación y multiplica el efecto tensor e iluminador al instante.

El mapa de tu piel

Escucha lo que tu rostro necesita: las pieles secas demandan texturas cremosas nutritivas con ácido hialurónico, mientras que las apagadas se transforman con vitamina C y niacinamida para unificar el tono.

Stretching visual

Para emular un acabado de pasarela, aplica tu base o CC *cream* únicamente en el centro del rostro y difumínala hacia el exterior con brocha. Deja las zonas altas de los pómulos libres para que reflejen la luz natural de tu tratamiento previo.

MAKEUP & SHIELD

SI QUIERES UN TOQUE DE COLOR...

El maquillaje evoluciona hacia fórmulas híbridas: segundas pieles imperceptibles infusionadas con tratamientos que cuidan, hidratan y esculpen con toques de brillo de alta precisión.



LUZ LÍQUIDA: Con una textura de tacto sedoso, la base *Luminous Silk Foundation*, de **Armani beauty,** unifica el tono y aporta un acabado luminoso y natural con una sensación de ligereza sobre la piel. **ALIANZA MAGNÉTICA:** El dúo definitivo *All Hours Glow Foundation* y *Touche Éclat Le Stylo*, ambos de **YSL Beauty,** viste el rostro con un acabado luminoso de larga duración mientras el icónico iluminador aporta pinceladas de luz para realzar las facciones. **BASE HIDRATANTE:** *CC+ Nude Glow SPF 40* de **IT Cosmetics,** es tu tratamiento diario con color para lucir una piel luminosa y uniforme. Formulado con un 90 % de ingredientes de cuidado de la piel (niacinamida y ácido hialurónico), ofrece un acabado *glow* ultranatural, con 24 horas de hidratación, protección SPF 40 y cobertura media.

INSPÍRATE EN LA ALFOMBRA ROJA

CÓMO DISEÑAR TUS CEJAS

Ni maquillaje profesional ni tratamientos estéticos: a veces, todo lo que necesitas para potenciar tus ojos y conseguir un rostro armonioso es prestar atención a un 'marco' facial que las actrices ya dominan.

Si los ojos se consideran el espejo del alma, las cejas deberían ser, como mínimo, un marco a la altura. En realidad, su papel es todavía más importante: tienen el poder de equilibrar las facciones y crear una imagen armónica… siempre que elijamos un diseño adecuado. Como nos cuenta Mónica Aránguez, experta en micropigmentación, «atrás quedaron las formas muy marcadas o artificiales». Hoy triunfan las cejas con personalidad, textura y movimiento, «donde la naturalidad se convierte en el verdadero lujo», afirma. Las actrices son grandes referentes de este estilo relajado, y ejemplos de cómo adaptar la tendencia a cada forma del rostro, colorimetría y personalidad.



EFECTO 'FLUFFY'

Lily Collins y Blanca Suárez son embajadoras de las cejas gruesas y oscuras (conocidas como *fluffy*), que este otoño/invierno se llevan con un acabado desenfadado, casi sin peinar. Aránguez aconseja este tipo de diseños para rostros ovalados y alargados. «Una ceja con bastante densidad y una línea ligeramente horizontal ayuda a equilibrar visualmente la longitud facial», opina. También favorecen más cuando los ojos son grandes o las facciones marcadas («con pómulos definidos, mandíbula estructurada o nariz con personalidad», enumera); ahí aportan armonía al conjunto. Para que queden bien, el punto de partida es fundamental: «Necesitan una buena estructura de ceja natural», apunta.

FACCIONES SUAVES

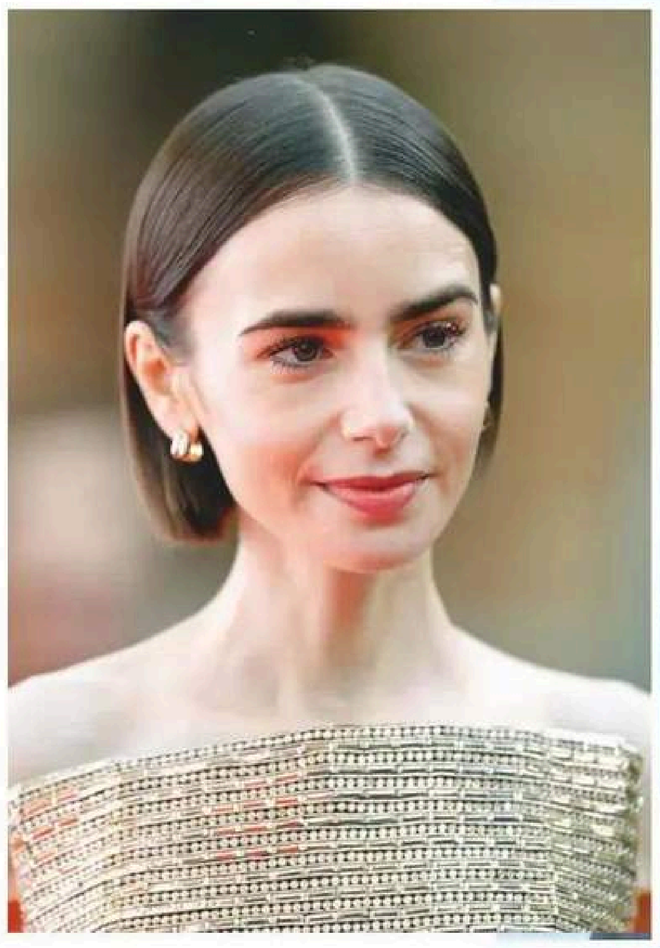
La alternativa contraria en el universo de las cejas de tendencia son los diseños finos (como el de Charlize Theron) y aquellos arqueados (como el de Jessica Biel). Mónica Aránguez las recomienda para personas

EN TU NECESER

Estos seis fantásticos te harán el retoque diario muy fácil.



1. **Dúo** *La Palette Sourcils* (60 €), de Chanel. **2. Brocha** para cejas y delineado de ojos (59 €), de Prada. **3. Pinzas** de titanio (60,60 €), de Vitry. **4. Gel fijador** *Wonder Sculpt Clear* (28 €), de Clarins. **5. Crema** *Dipbrow Pomade* (34 €), de Anastasia Beverly Hills. **6. Lápiz** *Dessin Des Sourcils* (32 €), de YSL Beauty.





Charlize Theron, con sus cejas finas, y Lily Collins o Blanca Suárez, con diseños mucho más densos, demuestran la importancia de personalizarlas.



Las cejas de Jessica Biel equilibran densidad y tono para adaptarse a su colorimetría clara/media.

EL COLOR ES TAN IMPORTANTE COMO LA FORMA: BUSCA ARMONÍA CON EL PELO, LOS OJOS, LA PIEL Y EL SUBTONO NATURAL DE TUS CEJAS

«con facciones pequeñas y delicadas que buscan una ceja discreta, capaz de acompañar la mirada sin endurecerla». Mientras las finas y rectas favorecen a rostros alargados, las formas en arco encajan en caras redondas o cuadradas. En ambos casos, y también si hablamos de cejas gruesas, el color escogido resulta clave. «Podemos conseguir un diseño precioso, pero si elegimos un tono demasiado oscuro, cálido o frío, el resultado pierde naturalidad», explica. «La regla general es buscar armonía entre el cabello, el tono de piel, el color de ojos y, sobre todo, el subtono natural de la ceja». Una sugerencia que debemos tener presente, también, a la hora de maquillarlas.

AMAIA LEÓN

FOTOS: GETTY IMAGES

¿Y EL MAQUILLAJE?

Sergio Antón, National Make Up Artist de Ysl Beauty, nos cuenta sus trucos de profesional.

Paso previo: «Lo que marca la diferencia es definir y contornear la forma con corrector, tanto por la parte inferior como por la superior, respetando siempre la ceja natural y potenciándola», afirma.

Multitono: «Un error habitual es utilizar un color demasiado oscuro o maquillar toda la ceja con la misma intensidad», apunta. Para el experto, el inicio debe ser más suave que el arco y el final, que pueden ganar oscuridad.

Peinar, rellenar y fijar: este es el orden de los pasos para acertar con tu maquillaje de cejas. «Recomiendo un lápiz de punta fina para quien necesite rellenar algún huequito de forma puntual, imitando el pelo natural con pequeños trazos», dice.

NEWS | LOS FLECHAZOS DE LA SEMANA



SUBE TU ÁNIMO

El espíritu emprendedor de Raymond Cloosterman, fundador de Rituals, no encuentra límites. Lo último es *The Founder's Collection,* ocho fragancias creadas junto a los prestigiosos perfumistas de DSM-Firmenich que se inspiran en la capacidad del perfume para hacernos sentir bien y moldear nuestro estado de ánimo. En la imagen, *eau de parfum Aura Blossom* (59,90 €, 60 ml), con notas de mandarina, rosa y cristal de sal mineral para evocar la sensación del sol en la piel.



CAPRICHO PARA EL BOLSO

Aunque queda más de un mes para las fiestas, la Navidad empieza a respirarse en el ambiente. Carolina Herrera transforma el gesto de maquillarse los labios en puro lujo con propuestas como *Fabulous Kiss Crystal Balm* (33 €), un bálsamo que parece una piedra preciosa, envuelto en la carcasa *Crystal* (20 €) y con *charms* (28 €) tan elegantes como el de la imagen.



COLABORACIÓN ESTRELLA

OBJETO DE DESEO

Nieves Álvarez y Juan Avellaneda lanzan dos sets que unen cuidado de la piel y moda.

De la amistad y una mirada compartida llena de sensibilidad sobre la moda y la belleza nace NIEVES Beauty x Juan Avellaneda SEEIOU, una colaboración entre la modelo y el diseñador que la propia Nieves celebra: «Queríamos unir nuestros dos universos y crear algo que fuera mucho más que un regalo bonito: una invitación a cuidarse y a disfrutar de esos pequeños momentos que dedicamos a nosotros mismos», asegura. El resultado son dos sets: *Burgundy* (120 €), un elegante *clutch* burdeos con forma de sobre que incluye un sérum antioxidante con vitamina C y una crema reafirmante, y *Beige* (110 €), en este tono y con contorno de ojos y sérum de ácido hialurónico. Está disponible en nievesbeauty.com y en farmacias seleccionadas.



BUENA SALUD CAPILAR

Cantabria Labs acaba de presentar el Observatorio Iraltone de Salud Capilar, un estudio sobre la realidad de la salud capilar en España, realizado con 1.500 personas. La edad (56%), el estrés (54%) y la alimentación son los factores más citados respecto al estado del cabello. Además, las mujeres señalan los cambios hormonales tres veces más que los hombres (50% vs. 15%).

ELECTROLITOS PARA LA PIEL

Fan reconocida de la suplementación, la actriz Elsa Pataky incorpora los electrolitos a su rutina de cuidado de la piel, antes y después del gimnasio, con el sérum hidratante y la crema nutritiva *Aquasource+ Electrolyte Dewy Gel* (52 €) y *Nutri Cream* (55 €), de Biotherm. «Nutre, le da ese volumen… y la jugosidad que también tu piel necesita», dice respecto a esta última.



EL PODER DE LAS CERAMIDAS CONCENTRADO EN UNA SOLA CÁPSULA

LA DOSIS PERFECTA DE JUVENTUD

Puro, potente y preciso. El nuevo sérum Advanced Gold Ceramide Capsules *en cápsulas monodosis de* ***Elizabeth Arden*** *se consolida como el tratamiento de culto indispensable en las rutinas de* skincare *más avanzadas.*

La constante innovación en el mundo de la cosmética nos acerca cada vez más a conseguir una piel firme, suave y radiante. Entre las distintas texturas y presentaciones del mercado, el sérum restaurador en cápsulas monodosis de **Elizabeth Arden** se sitúa en el trono del cuidado facial de alta eficacia. El emblemático formato en cápsula de *Advanced Gold Ceramide Capsules* no solo garantiza una dosis exacta en cada aplicación, sino que mantiene los activos aislados de la luz y el aire, preservando su máxima pureza y potencia hasta el instante en que entran en contacto con la piel.

La verdadera revolución de este lanzamiento de Elizabeth Arden radica en ir más allá de la aportación de hidratación. La renovada fórmula de *Advanced Gold Ceramide Capsules* actúa desde el interior potenciando los lípidos esenciales de juventud y reparando en profundidad la función barrera de la epidermis. Con una textura ultraligera de rápida absorción, este elixir de longevidad restablece la elasticidad, retexturiza el rostro y combate visiblemente los signos del paso del tiempo.

Su ritual de uso es tan sencillo como placentero: basta con girar suavemente la lengüeta de la cápsula, verter el sérum sobre la yema de los dedos y extenderlo sobre la piel limpia de rostro y cuello por la mañana y/o por la noche antes de la crema habitual. El resultado es un rostro más firme, liso y joven desde la primera semana de aplicación.

LA CÁPSULA **DE LA LONGEVIDAD**

Una joya de la cosmética avanzada: el elixir en monodosis que estimula la juventud de la piel desde el interior.



El 100 % de las usuarias comprobó el poder rejuvenecedor de *Advanced Gold Ceramide Capsules,* luciendo un rostro más liso, denso y radiante tras 30 días de uso*.
elizabetharden.es

*Resultados avalados por un estudio de consumidores con 55 participantes.



Isabel Marín, periodista y creadora de contenido, ha probado el sérum *Advanced Gold Ceramide Capsules.*

GENTLE FITNESS PARA ENTRENAR CON GANAS

EL EJERCICIO "AMABLE"

Caminar, practicar yoga, pilates, barré y entrenar la fuerza sin llevar el cuerpo al límite. El ejercicio suave gana terreno frente a las rutinas agotadoras y propone una manera más sostenible de mantenerse en forma.

Durante años hemos asociado hacer ejercicio con sudar, acabar exhaustos y sentir que, si al día siguiente no tenemos agujetas, quizá no nos hemos esforzado lo suficiente. Las clases de alta intensidad y los retos físicos cada vez más exigentes han contribuido a extender esta idea. Sin embargo, hay otro tipo de filosofía que está ganando más terreno: el *gentle fitness*, o ejercicio amable. La propuesta consiste en movernos para ganar fuerza, mejorar nuestra condición física y cuidar la salud sin convertir cada entrenamiento en una maratón. Pero, ¿podemos conseguir resultados sin llevar el cuerpo al límite?

LA CLAVE, MOVERSE

Víctor Jiménez, fisioterapeuta y entrenador personal, considera que sí, aunque recuerda que no existe una intensidad ideal para todo el mundo. «Lo más importante de todo, al margen de hacer un entrenamiento con cargas máximas, submáximas o mínimas, es moverse», afirma. Porque, como explica, sin ejercicio no hay estímulo y, por tanto, tampoco se obtienen sus beneficios. Jiménez explica que entrenar a una intensidad moderada puede aportar grandes beneficios y facilitar la recuperación. Al no terminar tan agotados, podemos distribuir mejor las sesiones e incluso aumentar su frecuencia semanal. Ahora bien, advierte de que entrenar más suave no siempre es suficiente. Un deportista que necesita realizar esfuerzos explosivos o de alta intensidad también debe preparar su cuerpo para esas exigencias. La clave, insiste, es adaptar el entrenamiento a las capacidades y objetivos de cada persona.

EMPIEZA A MOTIVARTE

Uno de los problemas de las rutinas demasiado exigentes es que pueden resultar difíciles de mantener. Empezamos con entusiasmo, pero cuando aparecen el cansancio, las obligaciones o las molestias, terminamos abandonando. El *gentle fitness* propone encontrar una actividad que encaje con nuestra vida. Para una persona sedentaria, explica Jiménez, un estímulo moderado puede ser suficiente para empezar a mejorar y, sobre todo, para desarrollar adherencia al ejercicio. Por su parte, Mario Gestoso, médico especialista en dolencias de espalda, coincide en que no es necesario entrenar al máximo para obtener beneficios cardiovasculares, musculares y psicológicos. Además, subraya que en personas que llevan tiempo sin hacer ejercicio o tienen dolor comenzar suavemente y progresar poco a poco puede ser más seguro y sostenible. Esto no significa que el ejercicio vigoroso sea perjudicial. Lo importante es encontrar una intensidad que permita progresar, recuperarse y volver a entrenar con ganas.

BAJAR EL CORTISOL

Otra cuestión relacionada con la intensidad del ejercicio es el cortisol, una hormona que participa en la respuesta al estrés y ayuda al organismo a disponer de energía. Durante un entrenamiento exigente, sus niveles pueden aumentar. Pero, como explica Gestoso, es una respuesta fisiológica normal que forma parte de la adaptación al esfuerzo. El problema aparece si acumulamos entrenamientos muy intensos para nuestra capacidad de recuperación y dormimos poco, comemos insuficientemente o atravesamos una etapa de estrés. Entonces, aparece la fatiga, dificultades para recuperarnos y una bajada del rendimiento. Las actividades moderadas pueden ayudar a reducir el estrés percibido. Aunque no está demostrado que entrenar suavemente mantenga siempre el cortisol más bajo que realizar ejercicio intenso. Una vez más, lo verdaderamente importante es ajustar la carga de trabajo y respetar los tiempos de recuperación.

NURIA SAFONT

SIEMPRE A PUNTO

Equípate con los mejores 'gadgets', ropa y calzado deportivo para disfrutar de tu entrenamiento.



AURICULARES *Opendots* 2 (191,95 €), de Shoks en Deporvillage. **ZAPATILLA** *Made in USA* 990V7 (250 €), de New Balance. **BALÓN** de goma para practicar pilates (11,90 €, tamaño mediano), de Elina Pilates. **BOLSA** deportiva de lona verde menta (94 €), de Got-Bag. **MANCUERNAS** de 4 kg. cada una (c.p.v.), de Pent.

INTENSIDAD ADECUADA

¿Cómo saber si entrenamos con la intensidad correcta? La prueba del habla es una buena referencia: durante un ejercicio moderado podemos conversar, aunque nos cueste cantar. Si apenas conseguimos hablar, el esfuerzo es intenso. También debemos escuchar al cuerpo. Terminar exhaustos, dormir peor, perder rendimiento o sufrir molestias persistentes son señales de que quizá necesitamos reducir la intensidad o descansar. La recuperación es tan importante como el entrenamiento, ya que permite al organismo adaptarse al esfuerzo y mejorar nuestra condición física.

UN ENTRENAMIENTO MÁS SUAVE, PERO NO MENOS EFICAZ, REDUCE EL IMPACTO SOBRE LAS ARTICULACIONES

En la imagen, la empresaria Alice Campello, tras una sesión de entrenamiento.

FOTO: @ALICECAMPELLO

CONSEJOS DE EXPERTO MARIO GESTOSO *MÉDICO ESPECIALISTA EN DOLENCIAS DE ESPALDA*

1 15-20 MINUTOS

«No necesitas entrenar una hora desde el primer día. Comienza con sesiones cortas y adapta la intensidad a tu condición. Lo importante es crear el hábito. Incluso unos pocos minutos de movimiento al día cuentan».

2 COMBINA ACTIVIDADES

«Alterna ejercicios que trabajen distintas capacidades físicas. Puedes caminar a buen ritmo la mayoría de los días, dedicar dos jornadas semanales a la fuerza y añadir una o dos sesiones de yoga o pilates. Así mejorarás tu resistencia, musculatura, movilidad y equilibrio sin sobrecargar».

3 EVITA AGOTARTE

«No necesitas terminar exhausto ni llegar al fallo muscular. Elige una intensidad que te permita realizar bien los movimientos y recuperarte entre sesiones. Si aparecen fatiga persistente, dolor o una pérdida continuada de rendimiento, conviene revisar la carga».

4 AL AIRE LIBRE

«Siempre que puedas, aprovecha los parques y espacios verdes para entrenar y estar en contacto con la naturaleza, ya que mejora el estado de ánimo, reduce el estrés y hace la actividad más agradable. Además, rompes la rutina y disfrutas sin estar pendiente del rendimiento».



OTOÑO EN EL PLATO

TIEMPO DE CASTAÑAS

Un ingrediente de temporada y tres formas de llevarlo a la mesa, desde el primer plato hasta el postre.

La castaña es uno de los ingredientes más reconocibles del otoño. El olor a castañas asadas que escapa de los puestos callejeros es una de esas señales que enseguida asociamos a esta época del año. Calientes, recién hechas y fáciles de comer mientras paseamos, forman parte de los pequeños rituales de la temporada. Pero este fruto también merece un lugar en la cocina: su sabor delicado, ligeramente dulce, y su textura tierna permiten incorporarlo a recetas muy diversas, tanto dulces como saladas. Cocida o asada, la castaña puede dar cuerpo a una crema, acompañar carnes y aves o formar parte de una masa de repostería. En las tres recetas de esta semana, la castaña cambia de registro de un plato a otro. En la crema se combina con setas, puerro y tomillo para lograr una textura fina y un sabor profundo. En el guiso de pollo se cocina junto a las verduras y las hierbas aromáticas, y absorbe los matices de la salsa. Para el postre, se une al chocolate en un *bundt cake* jugoso, cubierto con una ganache brillante. El resultado es un breve recorrido por la cocina de temporada, desde un primer plato reconfortante hasta un postre pensado para compartir. Tres maneras de aprovechar las castañas en casa y descubrir cómo un mismo ingrediente revela facetas distintas según la técnica y los productos que lo acompañan.

Crema de setas y castañas

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 minutos

INGREDIENTES (6 personas):

◆ 600 g de setas variadas ◆ 180 g de castañas cocidas y peladas ◆ 1 puerro, solo la parte blanca ◆ 1 cebolla ◆ 2 dientes de ajo ◆ 40 g de mantequilla ◆ 2 cs de AOVE ◆ 80 ml de vino de Jerez seco ◆ 750 ml de caldo de pollo o verduras ◆ 100 ml de nata líquida para cocinar ◆ 1 ramita de tomillo fresco ◆ 1 pizca de nuez moscada ◆ Sal y pimienta negra recién molida

ELABORACIÓN

Limpia las setas y córtalas en trozos medianos. Pica finamente el puerro, la cebolla y los dientes de ajo. Trocea las castañas cocidas. En una cazuela amplia, calienta 25 g de mantequilla junto con el AOVE. Añade la cebolla y el puerro y sofríelos a fuego medio-bajo durante 8 minutos, hasta que estén tiernos. Incorpora el ajo y cocina 1 minuto más, removiendo para que no se dore. Agrega las setas y cocínalas a fuego medio-alto durante unos 8 minutos, hasta que hayan perdido el agua y comiencen a dorarse. Salpimienta ligeramente. Vierte el vino de Jerez y deja que reduzca durante 3 minutos. Añade las castañas, el tomillo y una pizca de nuez moscada. Remueve para integrar los sabores y vierte el caldo caliente. Cocina a fuego suave durante 15 minutos. Tritura hasta obtener una crema fina. Incorpora la nata y los 15 g de mantequilla restantes y vuelve a triturar. Prueba y rectifica de sal y pimienta. Si la crema queda demasiado espesa, añade un poco más de caldo caliente hasta conseguir la consistencia deseada. Sírvela caliente, decorada con unas setas salteadas, trocitos de castaña, unos puntos de nata y un hilo de AOVE.

Consejo del chef:

Si la crema queda demasiado espesa, añade poco a poco un poco más de caldo caliente hasta alcanzar la textura deseada.

Las castañas crecen dentro de una cubierta espinosa llamada erizo que suele contener dos o tres frutos

¿SABÍAS QUE...?

La castaña...

Tiene un contenido bajo en grasa y una proporción elevada de almidón.

En Galicia...

Fueron durante siglos un alimento básico, sobre todo en las zonas rurales y de montaña.

Al cocerlas...

Haz un pequeño corte en la cáscara antes de poner las castañas en agua hirviendo así evitarás que revienten y te resultará más fácil pelarlas.

Pollo guisado con castañas

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora y 15 minutos
INGREDIENTES (4 personas):
◆ 4 cuartos traseros de pollo (muslo y contramuslo) ◆ 250 g de castañas peladas y cocidas ◆ 2 cebollas medianas en juliana ◆ 2 dientes de ajo finamente picados ◆ 1 puerro cortado en rodajas ◆ 2 zanahorias en trozos pequeños ◆ 150 ml de vino blanco seco ◆ 250 ml de caldo de pollo ◆ 1 cc de mostaza de Dijon ◆ 1 hoja de laurel ◆ 2 ramitas de romero fresco ◆ 2 ramitas de tomillo fresco ◆ 25 g de mantequilla ◆ 3 cs de AOVE ◆ Sal y pimienta negra recién molida ◆ 300 g de patatas panaderas ya preparadas para acompañar



ELABORACIÓN
Salpimienta los cuartos de pollo. Calienta el AOVE en una cazuela amplia y dóralos por ambos lados a fuego medio-alto. Retíralos y resérvalos. En la misma cazuela, añade la mantequilla y las verduras con una pizca de sal. Sofríelas a fuego medio-bajo durante unos 15 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que estén tiernas. Vierte el vino blanco y deja que reduzca durante 4 minutos. Incorpora la mostaza de Dijon y remueve. Devuelve el pollo a la cazuela y añade el caldo caliente, el laurel, una ramita de romero y el tomillo. Tapa parcialmente y cocina a fuego suave durante 25-30 minutos. Agrega las castañas cocidas y continúa la cocción entre 12 y 15 minutos, hasta que el pollo esté hecho. Comprueba que la parte más gruesa alcance los 74 °C. Mueve la cazuela suavemente para integrar los sabores. Sirve el pollo sobre una cama de verduras, distribuye las castañas alrededor y acompaña con las patatas panaderas calientes. Riega con la salsa y decora con unas ramitas de romero fresco.

Consejo del chef:
Para conseguir una salsa más sabrosa y ligeramente espesa, aplasta dos o tres castañas cocidas e incorpóralas durante los últimos minutos de cocción.



Bundt cake de chocolate y castañas

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora y 35 minutos
INGREDIENTES (12 porciones):
Para el bizcocho: ◆ 300 g de harina de trigo todo uso ◆ 220 g de crema de castañas azucarada ◆ 140 g de chocolate negro (60-65 %) ◆ 200 g de mantequilla a temperatura ambiente ◆ 70 g de azúcar blanco ◆ 70 g de azúcar moreno ◆ 3 huevos grandes ◆ 25 g de cacao puro ◆ 170 g de yogur griego natural ◆ 100 ml de leche entera ◆ 10 g de polvo para hornear, tipo Royal ◆ 2 g de bicarbonato sódico ◆ 1 cc de esencia o extracto de vainilla ◆ 3 g de sal. **Para la cobertura de chocolate:** ◆ 150 g de chocolate negro cobertura ◆ 150 ml de nata para montar ◆ 15 g de mantequilla

ELABORACIÓN
Precalienta el horno a 170 °C, con calor arriba y abajo. Engrasa un molde de *bundt cake* con mantequilla y espolvoréalo con un poco de harina o cacao. Retira el exceso. En un bol, mezcla la crema de castañas con el yogur griego, 100 ml de leche y la esencia o el extracto de vainilla. Funde el chocolate y déjalo templar. Bate la mantequilla con los dos tipos de azúcar durante 5-7 minutos, hasta obtener una mezcla cremosa y esponjosa. Incorpora los huevos de uno en uno y, después, añade el chocolate fundido. Mezcla hasta integrarlo. Tamiza la harina con el cacao, la levadura química, el bicarbonato y la sal. Incorpora esta mezcla a la masa en tres tandas, alternándola con la preparación de castañas y yogur. Mezcla con suavidad y evita batir en exceso. Vierte la masa en el molde sin superar las tres cuartas partes de su capacidad. Hornea durante 50-65 minutos, o hasta que al pinchar el bizcocho con una brocheta esta salga limpia. Retíralo del horno y déjalo reposar 12 minutos antes de desmoldarlo. Después, deja que se enfríe por completo sobre una rejilla. Para preparar la cobertura, calienta la nata y viértela sobre el chocolate troceado. Deja reposar 1 minuto y remueve hasta obtener una ganache lisa y brillante. Incorpora la mantequilla y mezcla. Vierte la cobertura sobre el *bundt cake* frío y decora, si quieres, con castañas, virutas de chocolate o alguna flor.

Consejo del chef:
Deja que los ingredientes estén a temperatura ambiente antes de empezar. Así se integrarán mejor y la masa quedará más homogénea.

TEXTO: PACO DEL ÁLAMO. FOTOS, REALIZACIÓN Y RECETAS: JUAN Y MARIANA NAZÁBAL.

PERROS QUE CURAN

El papel de los perros de asistencia en la vida de las personas con autismo, diabetes y epilepsia



Los perros suelen dejar una huella imborrable en nuestras vidas, pero algunos van un paso más allá: aprenden a avisar de una bajada de azúcar, a prestar ayuda durante una crisis epiléptica o a acompañar a una persona con autismo. Detrás de cada gesto hay un entrenamiento especializado y un vínculo que se va construyendo día a día.

EPILEPSIA:
APOYO EN MOMENTOS VULNERABLES

Saber que hay un compañero preparado para ayudar durante una crisis epiléptica puede aportar tranquilidad tanto a las personas que sufren esta enfermedad como a sus familias. Los perros de asistencia pueden aprender a permanecer junto a su usuario, buscar a alguien cercano o activar un dispositivo de alarma en estos casos. «Responden durante o después de una crisis permaneciendo junto a la persona, buscando ayuda si hay alguien cerca o activando un dispositivo de alarma», explica Ana Ramírez, directora técnica veterinaria de Kivet. Lidia Nicuesa psicopedagoga, y Paco Martín adiestrador, ambos de Canem Perros de Alerta, señalan que el entrenamiento de estos perros se realiza siempre en positivo, mediante actividades que resulten motivadoras para el animal.

DIABETES:
UN AVISO QUE MARCA LA DIFERENCIA

Para una persona con diabetes, reconocer una bajada de azúcar no siempre es fácil. En estos casos, un perro de alerta puede aportar una ayuda indispensable. Según explica Ana Ramírez, estos animales pueden entrenarse para identificar cambios asociados a las subidas o bajadas de glucosa y comunicarlos mediante una señal aprendida, como tocar a la persona con el hocico o con la pata, lo que permite comprobar los niveles de glucosa y actuar.

AUTISMO:
UN COMPAÑERO PARA AFRONTAR EL MUNDO

Salir a la calle, cruzar un paso de peatones o desenvolverse en un lugar desconocido puede convertirse en un gran desafío para algunas personas con trastorno del espectro autista (TEA). Desde Dogpoint, explican que el trabajo de un perro de ayuda se orienta a reducir las conductas de fuga, mejorar la seguridad vial, prestar apoyo durante las crisis y favorecer su participación social.

TEXTO: MARIA LUISA G. MORO

No es una cuestión de raza

- En el caso de perros de alerta médica para epilepsia y diabetes más que una raza, se valora independientemente a cada individuo
- De hecho, pertenecer a una raza determinada no garantiza que el animal sea adecuado para ese trabajo. La selección debe basarse en sus aptitudes individuales, su estado de salud y bienestar, así como en las necesidades concretas de cada usuario
- Es esencial que el perro pueda establecer un vínculo adecuado con la persona que va a acompañar
- Debe tener un temperamento equilibrado
- Capacidad de aprendizaje
- Estabilidad emocional
- Motivación para el trabajo
- Facilidad para mantener la concentración en entornos muy diferentes

FOTO: MARINA SKELL

ESPECIAL CAMPO ESPAÑOL

CASAS CON ALMA, FINCAS FAMILIARES Y ESCAPADAS CON ENCANTO



EN BUSCA DE LA CALMA

DESCUBRIMOS EL ALTILLO, LA FINCA FAMILIAR SEGOVIANA DE **ANDIE GÓMEZ-ACEBO FINAT**, UNA CASA DE PIEDRA DE INSPIRACIÓN NORMANDA

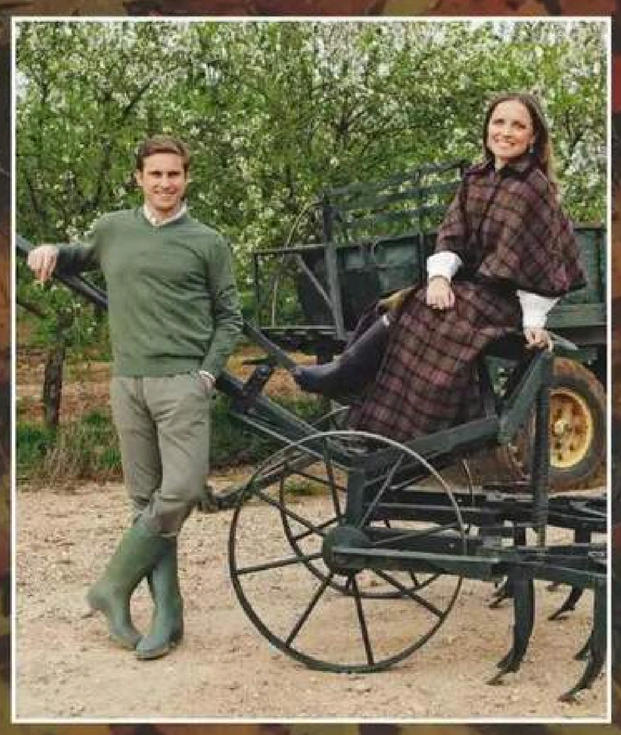
ENTRAMOS EN EL COTO DE SAN BERNARDO

UN MONASTERIO CISTERCIENSE CON UNA BONITA HISTORIA FAMILIAR

Paraíso Rural

Teresa Sartorius nos recibe en su recién reformada casa familiar en la dehesa extremeña





Entre almendros

A orillas del Guadalquivir los hermanos Vázquez nos abren las puertas de un cortijo andaluz del siglo XIX

Podrás conseguirlo en tu punto de venta habitual, en la tienda ¡HOLA! **suscripciones.hola.com** o llamando al teléfono **917 811 800**

SUSCRÍBETE AQUÍ

Magic Moments at rabat.net

RABAT

High Diamond Jewellery*