www.semana.es

SEMANA

18 DE NOVIEMBRE DE 2026 NÚM. 4.528 • 2,90 € CANARIAS 3 €



ANA OBREGÓN Y ANTONIA DELL'ATTE

Firman una paz ¿con fecha de caducidad?



SARA CARBONERO

"Tengo miedo a la muerte"

La periodista habla del paso del tiempo, el miedo a envejecer y a morir



JESSICA BUENO

Así es su nueva casa en Sevilla

LUTO EN EL FÚTBOL

El adiós a Jesús de Miguel

Alemania: 7,90€. Bélgica: 5,80€. Finlandia: 9,00€. Francia: 6,30€. Reino Unido: 6,30 LB. Italia: 5,30€. Luxemburgo: 6,30€. Portugal: Cont: 2,90€. Suiza: 9,80 F.S.

8 423739 100001 04528

www.semana.es

SEMANA

La nueva APP de SEMANA

Sigue toda la actualidad en tu móvil

La última hora
al instante

Tu revista
siempre a mano

Lectura cómoda
en iPhone y Android





Descárgate la app gratis en **App Store** y **Google Play**

Consíguelo en el App Store

DISPONIBLE EN Google Play

Escanea este código QR para descargarte la app en tu dispositivo

https://t.me/CADA48H

Sumario



PÁGINA
4
LOS REYES ESTRECHAN LAZOS CON IBEROAMÉRICA.



PÁGINA
92
PEDRO CARRASCO Y RAQUEL MOSQUERA: BODA ANTE MILES DE PERSONAS Y CON ROCÍO CARRASCO COMO MADRINA.

8 Sara Carbonero: "Tengo miedo a la muerte".

12 Susanna Griso "No me jubiléis tan pronto, aún tengo un pelín de recorrido".

16 Sergio Rico y Alba Silva recuperan poco a poco la normalidad.

18 Andrea Molina: sus últimos paseos antes de ser mamá.

20 Jesús de Miguel, el fútbol llora su muerte.

30 Jessica Bueno disfruta de su nueva casa en Sevilla.

32 Antonia Dell'Atte pide perdón a Ana Obregón.

38 Carlos Iglesias: "Ahora que soy director, ya no me llaman para trabajar como actor".

40 El mundo del toro da su último adiós a Antonio Vázquez.

42 Pedro Piqueras disfruta de su vida de jubilado.

44 Alejandra de Rojas y su visita relámpago a Madrid.

66 Silvia Fominaya: "Me arrepiento de haber dejado mi carrera por mi matrimonio".

70 Laura Dowell pone rumbo a Japón.

72 Diana Peñalver, Mónica Pont, Mar Regueras y Amor Romeira: las reinas de la Gran Vía.

74 Televisión: noticias, entrevistas, recomendaciones...

80 Rocío Crusset espera su primer hijo.

82 Carmen Borrego celebra su 60 cumpleaños.

84 Paula Echevarría despide a su hija Daniella.

86 Kate Middleton, en el Día del Recuerdo.

88 Los Javis, un paso más en su carrera hacia los Oscar.

98 Así hemos cambiado: Anne Hathaway.

PÁGINA
34
FABIOLA MARTÍNEZ DE GALA.

y además no te pierdas...





Fascículo 19



MADRID

La Reina Letizia recuperó este elegante vestido con maxiflor de DelPozo, que estrenó en 2017, junto a sus pendientes de aguamarinas y una pulsera de zafiros.

Los Reyes estrechan lazos con Iberoamérica

Don Felipe y Doña Letizia fueron los perfectos anfitriones durante la XXX Cumbre Iberoamericana, celebrada los días 4 y 5 de noviembre

LOS Reyes Felipe y Letizia han vuelto a ejercer como brillantes anfitriones para acoger la 30ª Cumbre Iberoamericana de Jefes de Estado y de Gobierno, que esta edición (y ya es la cuarta vez en España) se celebró en Madrid.

Una cita de máxima altura diplomática para la que, una vez más, se abrieron algunos de los lugares más emblemáticos de la capital y en la que, desde el primer momento, quedó de manifiesto la capacidad de los soberanos como eslabón entre los continentes de Europa y América.

El primer acto de la Cumbre tuvo lugar en el Teatro Real de Madrid, donde se empezó guardando un minuto de silencio en recuerdo de las víctimas del accidente ferroviario de Urda (Toledo). Nuestro país todavía estaba de luto, conmocionado por la tragedia, y los representantes de los 22 países ame- ▶▶▶



MENÚ ASTURIANO

En el Comedor de Gala del Palacio Real se sirvió un menú elaborado por los chefs hermanos Manzano, con tres estrellas Michelin, que tiraron de sus raíces asturianas: ensalada templada de ternera asturiana con aliño de sidra, pixín, manzana en el llagar... y hasta un vino blanco, La Media Vuelta, de la DOP Cangas del Narcea.



Aitana Sánchez-Gijón y Juana Acosta presentaron el acto inaugural de la Cumbre.



Lavinia Valbonesi compartió esta foto en su Instagram junto a la Reina Letizia, a la que agradeció su recibimiento.

La primera dama de Ecuador, Lavinia Valbonesi, exmodelo e influencer, de 28 años, valoró el compromiso con la mujer que comparte con la Reina Letizia

←←←ricanos también quisieron mostrar su solidaridad y su cariño.

La ceremonia estuvo presentada por las actrices Aitana Sánchez-Gijón y Juana Acosta, a las que la Reina Letizia saludó en el hall muy efusivamente con dos besos y posando para una foto.

Artistas unidos

La música de artistas europeos y americanos llenó el escenario, con las actuaciones de la Orquesta Sinfónica Nacional Juvenil de Venezuela, dirigida por Gustavo Dudamel; el cante y la danza a cargo de Miguel Poveda y Eva Yerbabuena; la actuación de Jorge Drexler y Carminho; y el broche de oro con Rozalen y Lila Downs.

A su término, la jornada continuó en el Palacio Real, situado en frente del teatro, donde tuvo lugar la tradicional cena de gala de bienvenida a todas las delegaciones.

Cena en palacio

Tras el besamanos en la Saleta de Gasparini, los invitados pasaron al Comedor de Gala, un salón que creó en su día el Rey Alfonso XII para acoger grandes eventos. Allí Patrimonio Nacional se ocupó de preparar al detalle una larga y elegante mesa, donde se sirvió un menú con un marcado acento asturiano, elaborado por los hermanos Esther y Nacho Manzano.

Antes de probar el primer plato, el Rey Felipe pronunció un discurso, en el que hizo hincapié en "acercarse a lo que ocupa y preocupa a la ciudadanía (...) siempre con el reconocimiento de la dignidad de todo ser humano como faro que guie nuestra acción". El monarca remató brindando por los casi

La Reina Letizia, ya en solitario, convocó a las primeras damas iberoamericanas para hablar sobre un tema muy serio, como es la trata de personas con fines sexuales.

700 millones de ciudadanos a ambos lados del Atlántico: "Levanto mi copa por todos ellos, y lo hago en nombre de todo lo que nos une, que es muchísimo, pero que hoy, en particular, cristaliza en esa hermosa palabra: Iberoamérica. ¡Salud!, *¡Saúde*!".

Causas sociales

La apretada agenda continuó al día siguiente, pero ya con los Reyes por separado. El Rey inauguró la Sesión Plenaria de la Cumbre en la Galería de las Colecciones Reales; y la Reina Letizia se trasladó al palacio de El Pardo, acompañada de las primeras damas iberoamericanas y acompañantes.

Juntas celebraron una mesa redonda sobre la trata de personas con fines de explotación sexual, a la que siguió una representación de dos obras de arte escénico dirigidas a la inclusión de las personas con discapacidad.

La Reina Letizia presidió varios actos especiales en el palacio de El Pardo junto a las primeras damas

Entre todas las presentes llamó la atención Lavinia Valbonesi, primera dama de Ecuador, esposa del presidente Daniel Noboa, con el que tiene dos hijos. Una ex modelo e *influencer* de 28 años, referente de estilo y que también lidera la Fundación ANA, a favor de la mujer. Lavinia ha reaparecido tras la dura experiencia de perder, el pasado verano, al que hubiera sido su tercer hijo de la pareja.

Y así finalizaban dos días muy intensos, en los que los Reyes han vuelto a dejar el pabellón de España muy alto.

Fotos: Robert Smith.



Doña Letizia también recuperó este traje de chaquete azul de Boss, combinado con una blusa negra con lazada.

"Yo que amo la vida y la valoro muchísimo, tengo miedo y, sobre todo, por la gente que se queda"

"Cuando decimos que no queremos envejecer, no es solo una cuestión de físico, lo que no queremos es acercarnos al final de la vida", asegura

Sara Carbonero: "Tengo miedo a la muerte"

La periodista cierra un año especialmente difícil, en el que tuvo que ser operada de urgencia y vivió el fallecimiento de su madre

PARA Sara Carbonero (42) el 2026 no ha sido un año fácil. Al contrario, comenzó de la peor manera posible con un ingreso y operación de urgencia en un hospital de Lanzarote cuando se encontraba disfrutando de las vacaciones de fin de año en la isla canaria, y siguió con el golpe más duro al fallecer su madre, Goyi Arévalo, el 12 de abril. Ahora, en la recta final del año, ha reflexionado sobre temas tan trascendentales como el paso del tiempo, el miedo a envejecer y a la propia la muerte.

Sobre esta última, la periodista tiene un pensamiento muy claro: "Yo que amo la vida y la valoro muchísimo, sí tengo miedo a la muerte, porque no sé lo que hay después... Tengo miedo y, sobre todo, por la gente que se queda. Cuando alguna vez me viene el pensamiento intrusivo, más que por mí, es por la gente que se queda", aseguró en el programa *La mesa* de La Sexta.

Madre de dos hijos

La periodista es madre de dos hijos nacidos durante su relación con el exfutbolista Iker Casillas: Martín (12) y Lucas (10). Ellos son ahora el centro de su vida, su gran preocupación y la fuerza para superar todas las adversidades que ha tenido en los últimos tiempos.

La vida de Sara Carbonero está marcada por una fecha en la que todo cambió. En mayo de 2019 le diagnosticaron un cáncer de ovarios, que marcó un antes y un después en su forma de ver y afrontar la vida. Desde entonces ha tenido que superar momentos de salud muy complicados, reconociendo que lo importante es disfrutar cada momento y apreciar todo lo bueno que te da la vida: "Vivir no solo es un regalo, sino también un milagro. Soy muy consciente de lo afortunada que es la gente que tiene salud y que vive, además sin dolor, porque no se trata de sobrevivir, es vivir con calidad de vida y buenas condiciones", ha dicho.

Proceso de envejecer

Si asegura que tiene miedo a la muerte, también el envejecimiento lo mira desde una perspectiva que va mucho más allá del mero hecho de ponerse ante el espejo y verse con alguna arruga de más: "Cuando decimos que

La periodista es madre de dos hijos, de 12 y 10 años, nacidos de su relación con el exfutbolista Iker Casillas

no queremos envejecer, no es solo una cuestión de que físicamente se nos caiga todo. Lo que no queremos es acercarnos al final de la vida, esa sensación de finitud o arrepentirnos de lo que no hemos hecho. No solamente es cómo estemos por fuera", reflexiona dándole una mayor trascendencia a este proceso vital.

Sara, alabada por su espectacular belleza desde que comenzó su carrera en televisión, no le da gran importancia al aspecto externo, ni le dedica demasiado tiempo a cuidarse: "He tenido bastante suerte, porque mi mamá tenía muy buena piel. Hago muy poca cosa, me desmaquillo muy ▶▶▶



Sara está volcada en el terreno profesional en su firma de ropa y en sus campañas publicitarias.

SU GRAN DOLOR POR LA PÉRDIDA DE SU MADRE

El momento más duró para Sara fue el fallecimiento de su madre, Goyi Arévalo, el pasado 12 de abril, tras una larga enfermedad. Madre e hija siempre estuvieron muy unidas, apoyándose en todos los momentos difíciles, como las enfermedades, pero también disfrutando de las grandes alegrías familiares.

La periodista estuvo con su progenitora hasta el final, y ella pudo vivir con orgullo el reconocimiento que Castilla-La Mancha le hizo a su hija, otorgándole la Medalla de Oro, por su trayectoria y por llevar su tierra de origen (Corral de Almaguer, en Toledo) en su forma de hacer: "Justo cuando me enteré de que iba a recibir el premio, mi mamá estaba malita en el hospital. Fue nuestra última conversación, ella sonrió orgullosa, como siempre", contó la periodista emocionada al recibir el galardón.

En el entierro de su madre estuvo arropada por su pareja, el empresario canario José Luis Cabrera, su gran apoyo en los momentos más duros.



Con su hermana Irene, a quien está muy unida.

Un mes y medio después de la muerte de su madre, Sara recibió la Medalla de Oro de Castilla-La Mancha: "Ella es la responsable de que yo sea la persona que soy. Me lo dio todo y todo lo que hago es por ella, y lo seguiré haciendo"

Durante su discurso de agradecimiento no pudo contener las lágrimas al acordarse de su madre.

▶▶▶ bien, pongo mis cremas de día y de noche, pero todas esas cosas de sueros y plasma que hacen mis amigas yo no las he probado".

Con todo el camino recorrido y lo aprendido en estos años, Sara Carbonero asegura que se encuentra mejor que hace 15 años, y que su mente la ocupa únicamente lo esencial en su vida: "Tengo las cosas más claras, relativizo mucho, valoro mi tiempo, que es para los que quiero y poco más", asegura.

Gran reconocimiento

En este 2026 Sara Carbonero también ha vivido un reconocimiento importante, al recibir la Medalla de Oro de Castilla-La Mancha por su aportación al periodismo deportivo en clave femenina y por su vinculación constante con su tierra natal. Aunque el acto se celebró después de la muerte de su madre, fue a ella a quien le dedicó las palabras más emotivas: "Ella es la responsable de que yo sea la persona que soy. Me lo dio todo y todo lo que hago es por ella y lo seguiré haciendo. Solo se muere lo que se olvida". Y también tuvo palabras para reconocer a las personas que no le han soltado la mano y son sus pilares: "Es un momento difícil de mi vida pero esto me muestra que siempre hay caminos para seguir. Parte de esa medalla es de los míos, de mis hijos, de mi pareja, Jota, que siempre está conmigo, de mi hermana que es un pilar fundamental".

Sara ha sabido recomponerse tras cada bache y lo ha vuelto a demostrar. ■



El 31 de mayo de 2026 Sara recibió con gran emoción la Medalla de Oro de Castilla La Mancha.



Cari Lapique (74).



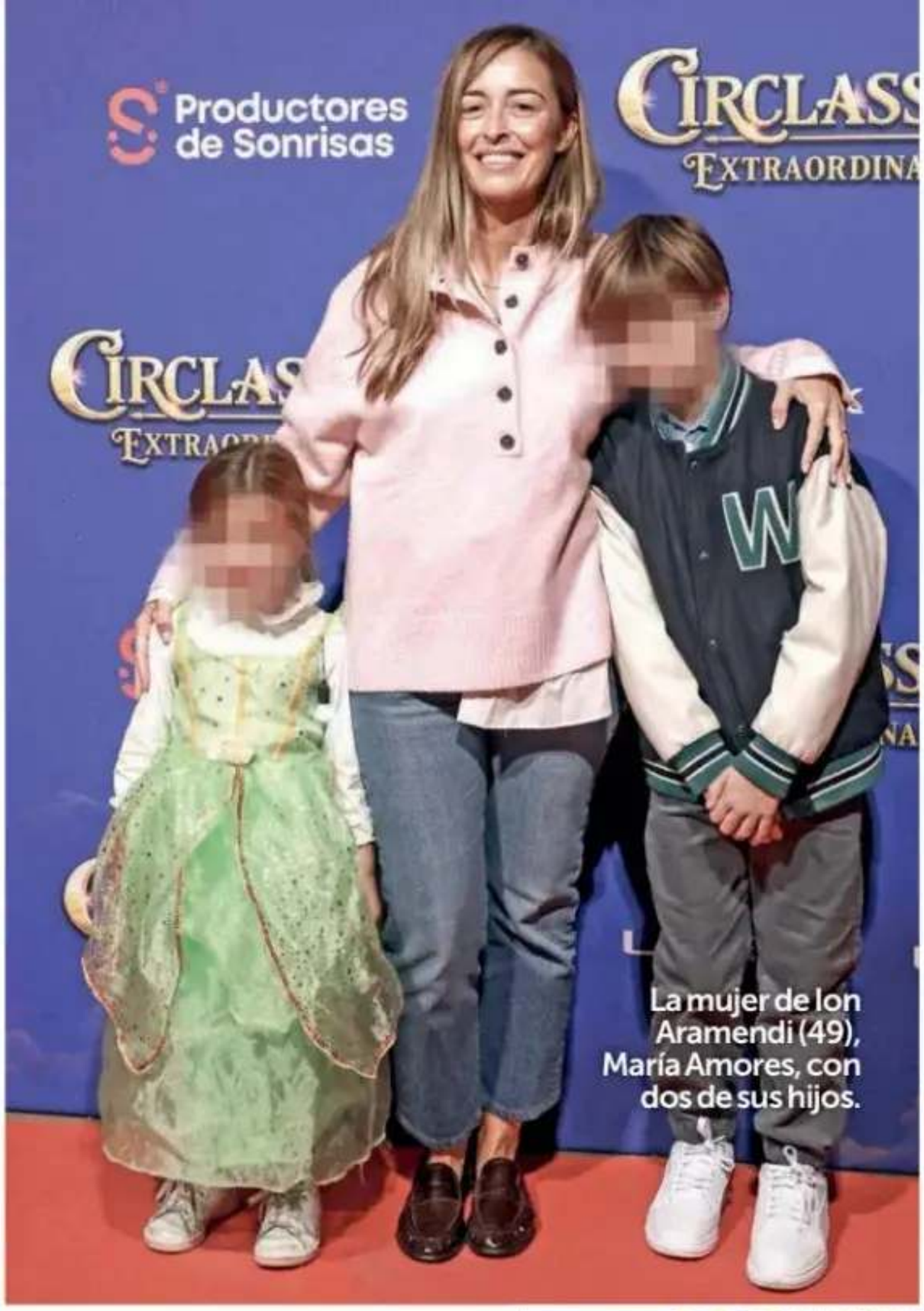
Carla Goyanes con uno de sus hijos (43).



Susanna Griso: "No me jubiléis tan pronto, aún tengo un pelín de recorrido"

La periodista fue una de las invitadas del estreno en Madrid del espectáculo Circlassica

Susanna Griso (57) habló sobre la jubilación del Gran Wyoming, del que aseguró que es "un gran compañero".



La mujer de Ion Aramendi (49), María Amores, con dos de sus hijos.



La actriz Natalia Verbeke (51).



La periodista Raquel Sánchez Silva (53).



El chef Mario Sandoval (49) junto a su mujer, Cristina Pérez, y sus hijos.



El actor Luis Tosar (55).

EL estreno en Madrid del espectáculo circense Circlassica, producido por Productores de Sonrisas, ya se ha convertido en uno de los eventos que dan el pistoletazo de salida a la temporada navideña. Un acontecimiento al que han acudido conocidos rostros de nuestro país, como la periodista Susanna Griso, que habló sobre la jubilación de su colega de profesión, El Gran Wyoming: "Es un gran compañero, muy divertido. Es de los que cierra todos los locales cuando hay fiestas de Antena 3".

En cuanto a sus propios planes de retiro, Susanna aseguró que le gustaría dedicarse a viajar, leer y ver cine, aunque afirmó: "No me jubiléis tan pronto, que creo que tengo todavía un pelín de recorrido", bromeó la presentadora de *Espejo público*. ■



Gloria Camila (30).



María Castro (44).



Candela Serrat (39) y su marido, Daniel Muriel (49).





Sonia Ferrer (49).

“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

TRAS EL SUSTO

Sergio ya está recuperado del grave accidente que sufrió en mayo de 2023 por el que un caballo le provocó un traumatismo craneoencefálico.

Sergio Rico y Alba Silva recuperan poco a poco la normalidad

El futbolista y la influencer están intentando retomar su rutina de vida tras el reciente robo con violencia que sufrieron en su domicilio de Sevilla cuando cinco encapuchados irrumpieron en el mismo

El futbolista se encargó de guardar el carrito en el coche, mientras su mujer cogía en sus brazos a su hijo pequeño.

AÚN tiene que pasar algún tiempo para que el violento robo que sufrieron Sergio Rico (33) y Alba Silva (33) el pasado 19 de octubre en su casa de Sevilla, junto a sus dos hijos, la madre de ella y una empleada del hogar, sea recordado como un mal sueño. Sin embargo, el futbolista y la *influencer* no quieren que el miedo les impida seguir con su rutina de vida.

Así, como se puede ver en estas imágenes que les ofrece SEMANA, el matrimonio disfruta de su vida en familia, junto a sus dos pequeños con los que dieron un paseo caminando para luego terminar la jornada en coche.

Miedo y ansiedad

Sin duda, en estos complicados momentos, los pequeños son los que más les están ayudando a superar este duro trance y sus secuelas. "Tienes mucho miedo en el cuerpo. Aunque sé que pasará, de momento tengo mucha ansiedad y me asusto con cualquier ruido. Trato de no pensar siempre en lo mismo, pero mi cabeza está invadida por esos recuerdos", confesaba recientemente Alba en el programa *¡De Viernes!* sobre el asalto a su casa por parte de cinco encapuchados armados mientras cenaban, que duró unos 45 minutos que se hicieron interminables.

El futbolista y la influencer no quieren que el miedo les impida seguir con su habitual rutina de vida

Fotos: Agencias.

"Aunque sé que pasará, de momento tengo mucha ansiedad y me asusto con cualquier ruido", afirma Alba.

La pareja, que lleva diez años de relación, dará la bienvenida a su primer hijo a finales de año

Andrea Molina: sus últimos paseos antes de convertirse en madre

La hija de Lydia Bosch y Miki Molina dará la bienvenida a su primer hijo a finales de año junto a su pareja, Juan Fernández Castaño

ANDREA Molina (34) cuenta los días para convertirse en madre por primera vez. La hija de Lydia Bosch (62) y Miky Molina (62) disfruta de la recta final de su embarazo junto a su pareja, Juan Fernández Castaño, guitarrista del grupo Marlon, con quien mantiene una relación desde hace diez años. Tal y como vemos en estas imágenes, ambos aprovecharon una soleada jornada para disfrutar de un agradable paseo por el campo acompañados de su perro. Vestida con ropa deportiva y luciendo una pronunciada barriguita.

Andrea se mostró de lo más relajada. Y es que, pese a su avanzado embarazo, la joven continúa llevando una vida muy activa.

Quien también cuenta los días para la llegada del bebé es Lydia Bosch, que se estrenará como abuela estas Navidades. "Ver a Andrea feliz es el mayor premio que una persona puede tener hacia la gente que quiere", confesó emocionada recientemente en *Y ahora Sonsoles*. Una alegría que también compartirá Miki Molina, que volverá a convertirse en abuelo. ■



Andrea presumiendo de barriguita días antes de dar a luz.

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.

Mujercitas, *Louisa May Alcott*

Porque...

LA VIDA TIENE MUCHAS LECTURAS

Y leer las hace tuyas.

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE CULTURA

Adiós a Jesús de Miguel: el fútbol llora la muerte del jugador

El delantero del CD Tenerife fue enterrado en Navahermosa (Toledo), el pueblo de su familia

La iglesia de San Miguel Arcángel, en la pequeña localidad toledana de Navahermosa, se quedó pequeña para despedir a Jesús de Miguel. El joven deportista, de 30 años, fallecía el pasado 3 de noviembre, a consecuencia de una brutal entrada durante el encuentro entre el CD Tenerife (donde jugaba Jesús) y el FC Andorra, ambos equipos de Segunda División, que había tenido lugar el día anterior.

La noticia causó una gran conmoción en el mundo del fútbol, y fueron muchos los compañeros de Demi, como era conocido por todos, que se acercaron hasta el pueblo de su familia y donde él pasó sus primeros años, para darle su último adiós y arropar a sus seres queridos, sobre todo a su mujer, María, y a la hija de ambos, Carla, de solo 16 meses.

Cientos de personas abarrotaban la calle que unía el







María, la pareja de Jesús, con su hija Carla en brazos y llevando la camiseta del jugador.

LA MUERTE DEL JUGADOR HA CAUSADO UNA GRAN CONMOCIÓN NO SOLO EN SU PUEBLO, SINO EN EL FÚTBOL ESPAÑOL



tanatorio municipal con la parroquia donde se celebró el funeral, y acompañaron también el cortejo fúnebre.

Sus compañeros

Los jugadores del Tenerife, abatidos, intentaban contener las lágrimas, al igual que los del Sevilla, Castellón (el anterior equipo de Jesús)... Y emocionados y muy tristes vimos también a representantes de la Federación Española de Fútbol y a figuras relevantes, como el seleccionador nacional Luis de la Fuente, Emilio Butragueño, el presidente del Real Madrid Florentino Pérez o José Antonio Camacho.

En realidad casi todos los clubes de Primera y Segunda División han enviado representantes y coronas de flores, que desbordaban la iglesia.

La desconsolada viuda

La joven viuda de Jesús, con su pequeña en brazos, mantenía la entereza en el que era el paseo más difícil de su vida, arropada por sus padres y también por los de ▶▶▶

JESÚS DE MIGUEL



Luis de la Fuente, el seleccionador nacional, trasladó a la familia del jugador su "profundo pesar, dolor, solidaridad y respeto".



UN AMARGO PASEO
Los amigos de Jesús se encargaron de portar su ataúd, bajo un silencio que encogía el corazón. Tras ellos caminaban sus compañeros del Tenerife, de luto riguroso y detrás comenzaba el cortejo fúnebre, encabezado por la novia del futbolista y la familia de este.

▶▶▶ Jesús, el abuelo de este, sus hermanas... De hecho, ayudar ahora a María y a su niña, y que no les falte de nada, era la prioridad de todos.

Y las iniciativas se suceden. Desde la subasta de camisetas de los jugadores del Elche y el Betis después de jugar su partido este domingo, a una recaudación de fondos solidaria que ha superado, con creces, todas las expectativas.

Desbordados

En principio esperaban conseguir 100.000 euros, cifra que ya superaron los tres primeros días. Al cierre de esta edición, seis días después, superaban los 203.000 euros. Entre las donaciones más importantes estaban los 15.000 aportados por el presidente del Cádiz, y otros 10.000 dados por un donante anónimo, los 3.500 de Pedro Porro y otros tantos de Luhay Hamido, presidente del Ceuta F.C. (y recordado concursante de *Gran Hermano 5*), los 3.000 de Marc Bartra y Alex Remiro, los 2.500 del jugador del Celta Borja Iglesias... e infinidad de aportaciones, grandes y pequeñas pero todas importantes, que se sumaron a la iniciativa.

El Ayuntamiento de Navahermosa decretó por unanimidad tres días de luto oficial, y todas las banderas de los edificios municipales ondearon a media asta en señal de duelo y reconocimiento a su querido vecino.

Jesús de Miguel sufrió una conmoción cardíaca (médicamente conocida como



El presidente del Real Madrid, Florentino Pérez, y Emilio Butragueño, el mítico jugador y ahora Director de Relaciones Institucionales del club, a la entrada del funeral.





Los padres y la hermana del jugador, completamente abatidos.

Tras ponerse en marcha una recaudación de fondos para ayudar a su familia, en menos de una semana se habían conseguido más de 200.000 €



El padre y la hermana de Jesús, Marta; junto a María, la pareja del futbolista, con su hija en brazos.



José Antonio Camacho, futbolista, entrenador, seleccionador nacional y una de las grandes figuras del futbol español.

commotio cordis), que es un impacto en el pecho justo en el milisegundo exacto de una fase crítica del ciclo cardíaco, tras una brutal y fatídica entrada del guardameta del Andorra, Jesús Owono, cuando el partido estaba ya en tiempo añadido.

Una fatalidad

El jugador fue asistido sobre el terreno de juego y trasladado de urgencia en ambulancia a la UCI del Hospital Universitario Nuestra Señora de Candelaria, en Santa Cruz de Tenerife, donde su estado empeoró a lo largo de la noche, hasta el fatal desenlace.

Desde la muerte de Jesús, Owono recibe ayuda psicológica, está siendo investigado por presunto homicidio involuntario y se plantea abandonar definitivamente el fútbol, incapaz de superar lo ocurrido. ■

Cristiano Ronaldo deja la selección portuguesa

● Tras el sonado abandono de la concentración de Portugal el mes pasado, Cristiano Ronaldo (41) ha anunciado que deja oficialmente la selección: "Ha llegado el día de devolver la camiseta número 7". Debutó en 2003 y ha jugado 234 partidos, marcando 146 goles.



Pepe Navarro será abuelo por segunda vez

● Feliz y orgulloso, Pepe Navarro (74) será abuelo por segunda vez. Su hija Andrea, nacida de su matrimonio con Eva Zaldívar, se convertirá en madre de su segundo hijo (ya tiene un niño, Lorenzo, de dos años). Pepe viajará a Miami para estar presente en el nacimiento.





Norma Duval se emociona con la fortaleza de su hermana

● Dieciséis años después de su muerte, Norma Duval (70) sigue teniendo muy presente a su hermana Carla, fallecida de un cáncer. Muy conmovida recordó en el programa *La Mesa* de La Sexta, su entereza en los últimos momentos de vida: "Ya sé cuál es mi final, sé que me queda poco de vida y he decidido que me seden. Llama a mis hijos porque me quiero despedir de ellos", le pidió.
Cuando sus hijos salieron de la habitación ella entró y le dijo: "No he llorado porque quiero que se queden con la imagen de una madre fuerte".

Belén Esteban le hace la competencia a Juls Janeiro

Si hace dos meses era Juls Janeiro la que protagonizaba una campaña de publicidad con una gran lona en el centro de Madrid, ahora Belén Esteban (53) le ha hecho la competencia con su propio anuncio. Bajo el lema "Que no te toreen", en una clara indirecta a la profesión de Jesulín de Ubrique, padre de su única hija y de la propia Juls, Belén vuelve a la carga, mezclando vida profesional y personal y consiguiendo que estar en boca de todos.

Pepin Liria será padre con Drágana Balde

Tras una relación de solo nueve meses, el torero y la artista canaria Drágana Balde (26) esperan su primer hijo en común para el primer trimestre de 2027. Pepín Liria (56) tiene ya dos hijas de dos relaciones anteriores con las que actualmente no mantiene ninguna relación. De hecho, el pasado mes 16 de junio no acudió a la boda de su hija mayor, María.



Melania Trump se viste de blanco por la paz

En medio de las conversaciones por un alto al fuego entre Rusia y Ucrania que se están celebrando en Estados Unidos, Melania Trump (56) ha reaparecido luciendo un impoluto traje blanco de Dolce & Gabbanna, que además de elegante, quiere ser todo un símbolo por la paz. La primera dama media con las delegaciones de ambos países para poner fin a la guerra.



Isabel Allende y Sergio Hernández, flamantes Premios Planeta

● La Real Academia de la Lengua Española fue el escenario de la presentación oficial de las dos novelas ganadoras del Premio Planeta 2016: *La hora antes del alba*, de Isabel Allende, y la finalista *La añoranza*, de Sergio Hernández. Sonsoles Ónega fue la maestra de ceremonias del acto junto a José Creuheras, presidente del grupo editorial y de Atresmedia.

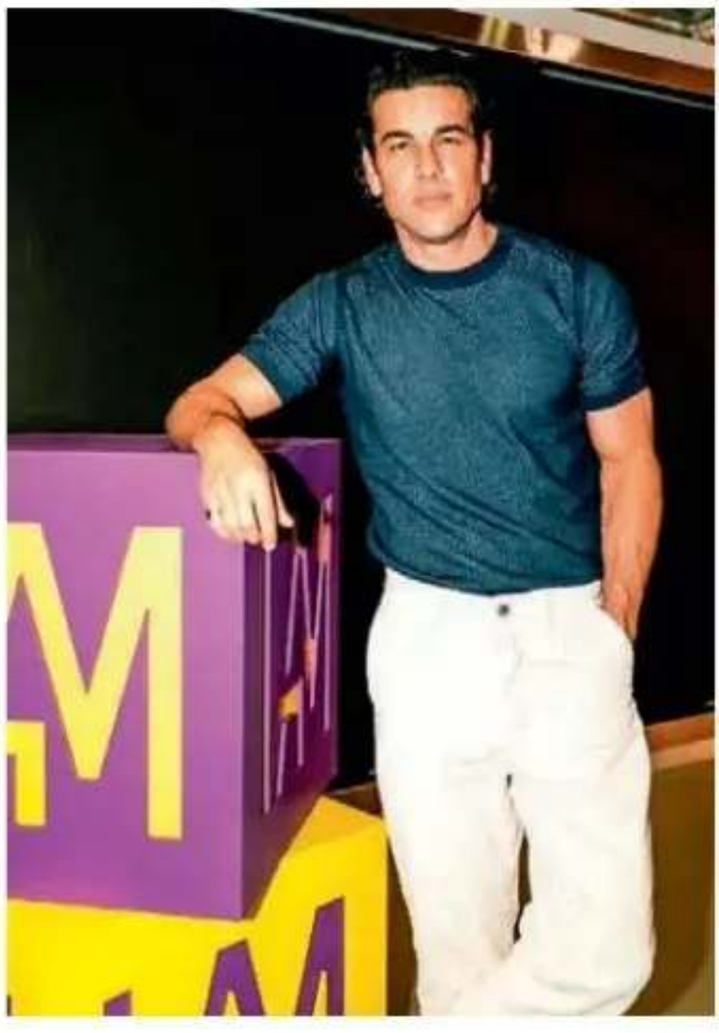
Ana Fernández y Adrián Roma van a ser padres



● Ana Fernández (32) y el cantante de Marlon, Adrián Roma (38), van a ser padres de su primer hijo después de diez años de relación. Comenzaron en 2016, un año después de que falleciera en accidente de moto el novio de la actriz, el cámara Santi Trancho, colaborador de Frank de la Jungla.

Mario Casas, una vida sin alcohol

● El guapo actor ha llegado a los 40 con una nueva filosofía de vida que abraza el deporte y no beber alcohol. Por eso, Mario Casas se ha convertido en la imagen de Cervezas MICA, una marca que se ha centrado exclusivamente en la elaboración de cervezas sin alcohol y que ha encontrado en el protagonista de *Zeta* su mejor embajador.





María Bravo y Eva Longoria, solidarias en Paris

Las dos amigas brillaron por todo lo alto en la Gala de Global Gift celebrada en París. María Bravo (59) y Eva Longoria (51) reunieron a personalidades de la cultura, el entretenimiento, la empresa y la filantropía para recaudar fondos destinados a Casa Ángeles Marbella y Casa Ángeles Vietnam, dos programas que comparten el compromiso de ofrecer atención y oportunidades a niños y familias que necesitan apoyo.



'La bola negra' triunfa en Miami

Javier Calvo y Javier Ambrossi, Los Javis, y Guitarricadelafuente fueron premiados por su excelente trabajo en *La bola negra* en la décimotercera edición del Miami Film Festival GEMS. Los directores y el actor se encuentra en Estados Unidos inmersos en una intensa promoción de la cinta española de cara a su candidatura para los Oscar, que se sabrá el próximo 21 de enero.

CUMPLEN AÑOS



62 ANABEL ALONSO
11-11-1964



64 DEMI MOORE
11-11-1962



46 RYAN GOSLING
12-11-1980



45 ÁLEX GARCÍA
14-11-1981

El padre de Meghan Markle, detenido

● Thomas Markle (82), padre de Meghan, duquesa de Sussex, fue detenido por el FBI acusado de posesión de pornografía infantil. Para ello lo sacaron de la residencia asistida en la que vive, en Florida. Poco después, el juez le concedió la libertad bajo fianza.



Alberto y Charlène reaparecen tras el adiós a su primo

● Los príncipes de Mónaco, Alberto y Charlène (con un exquisito vestido esmoquin de Ralph Lauren) acudieron al concierto por el 60º aniversario de la Orquesta de Carabineros del Príncipe. Una cita tras la triste pérdida de Antoine de Massy, primo de Alberto, que fue hallado muerto a los 29 años.



Rania de Jordania recupera la sonrisa tras su visita médica a Madrid

● La reina de Jordania (56) acaba de realizar un viaje privado a Madrid para realizarse unas pruebas médicas en la clínica Ruber Internacional, a causa de sus problemas de espalda. Poco después ha recuperado su agenda con más fuerza. De hecho, Rania viajó a Ciudad del Cabo (Sudáfrica) para participar en la cumbre de la ong One Young World. Y siempre elegante, como con esta falda de Johanna Ortiz.

Los viajes de los reyes de Holanda:
Máxima en África y Guillermo 'Beatle'

● Los reyes de Holanda han estado 'separados' estos días. Pero solo por trabajo... Así, mientras la reina Máxima cumplía con un viaje a Ghana, en calidad de embajadora de finanzas de la ONU, donde fue agasajada al estilo africano; el rey Guillermo se encontraba en Liverpool y posaba, *como uno más*, junto a la famosa escultura del grupo The Beatles.





Máxima mantuvo una audiencia con el Asantehene Otumfuo Nana Osei Tutu II, rey tradicional de los ashanti. Arriba, el rey Guillermo, en Liverpool.

NUEVA ETAPA

Jessica Bueno disfruta de su nueva casa en Sevilla

La modelo está feliz tras ultimar la mudanza al chalet que acaba de comprarse para vivir con sus tres hijos



Jessica Bueno y su novio, Roberto Mendoza, no ocultan lo mucho que se quieren.

FELIZ CON ROBERTO MENDOZA TRAS UN AÑO DE RELACIÓN

Después del fin de su matrimonio con Jota Peleteiro y su romance con Luitingo, la modelo está ilusionada con su nuevo amor



NO ES 'SOLO UNA CASA'
Esta es la nueva casa que se ha comprado Jessica Bueno para ella y sus tres hijos. Para la modelo no es 'solo una casa': "Ha sido demostrarme a mí misma que sí podía", dice.

JESSICA Bueno está iniciando una nueva etapa en su vida. Llena de ilusión, enamorada y hasta con cambio de domicilio. En estos tiempos, la compra de una nueva casa ya es lo suficientemente importante como para celebrarlo. Y la modelo así lo está haciendo junto a sus tres hijos; su novio, Roberto Mendoza; y sus padres.

Se trata de un chalet situado a las afueras de Sevilla, dotado de todas las comodidades y amplitud necesarios para una familia numerosa gracias a sus 250 metros cuadrados, distribuidos en tres plantas y con jardín.

De esos metros, 187 corresponden a la vivienda en sí, repartidos en cinco habitaciones y 3 baños completos, y el resto corresponden al patio y las zonas que rodean a la vivienda. El precio de coste, según ha dicho ella misma, está en "un mínimo de 150.000 y un máximo de 370.000 euros".

Esfuerzo y valentía

En su nuevo hogar, los reyes son sus pequeños: Francisco (fruto de su relación con Kiko Rivera) y Jota Jr. y Alejandro (nacidos de su matrimonio con Jota Peleteiro). La propia Jessica lo ha descrito así: "El lugar donde mis hijos y yo vamos a construir nuevos recuerdos, nuevas rutinas, nuevas risas y mucha paz. Y aunque por fuera sea 'solo una casa', para mí significa muchísimo más: esfuerzo, miedo, noches sin dormir, trabajo, lágrimas, valentía... y también demostrarme a mí misma que sí podía".

Jessica Bueno ha supervisado las obras para que todo quedase a su gusto y ahora, una vez trasladados sus enseres y adaptada la decoración, ya toca relajarse.

En estas fotografías que publicamos en SEMANA, podemos ver a Jessica Bueno entrando y saliendo de su nueva casa con su novio.

La pareja había comenzado el día desayunando en un bar cercano, donde coincidieron con el cantante Rasel, y más tarde se desplazaron hasta la Universidad CEU Fernando III de Sevilla. Jessica llevaba un par de libros, entre ellos uno de inglés.

A sus 36 años, Jessica Bueno está enfocada en su formación y en sus proyectos, mientras sigue colaborando en el programa *La tarde se mueve*, de Ion Aramendi. ■

TREGUA ENTRE AMBAS



UNA BATALLA MEDIÁTICA DE MÁS DE 35 AÑOS

Antonia Dell'Atte y Ana Obregón firman una paz ¿con fecha de caducidad?

Enemigas desde hace más de tres décadas

Aunque aceptó las disculpas de Ana, la exmodelo publicó un extenso comunicado en el reprochó a la actriz su actitud durante todos estos años. Luego se arrepintió



PARECE que, después de más de tres décadas de desencuentros, reproches y acusaciones públicas, Ana Obregón (71) y Antonia Dell'Atte (66) están dispuestas a enterrar el hacha de guerra. Las dos mujeres, cuyas vidas quedaron unidas para siempre por su relación con Alessandro Lecquio, han protagonizado durante los últimos días un inesperado intercambio de declaraciones que podría marcar un antes y un después en su complicada relación. Lo que comenzó con unas disculpas públicas de Ana Obregón ha terminado con un sorprendente gesto de Antonia Dell'Atte. La italiana, que inicialmente respondió con dureza a las palabras de la actriz, ha decidido dar marcha atrás, retirar sus palabras y pedirle perdón. Un cambio de actitud que ha sorprendido a muchos y con el que pretende cerrar definitivamente uno de los capítulos más dolorosos de su vida. Por ahora.

Guerra mediática

Un acuerdo extrajudicial obligó a Ana Obregón a pedir perdón a Antonia Dell'Atte después de que, en 2021, dijera públicamente que había visto con sus propios ojos un documento policial que aseguraba que Dell'Atte había falsificado la denuncia por abandono familiar y malos tratos físicos y psíquicos que interpuso el 9 de marzo de 1991 contra quien entonces era su marido, Alessandro Lequio. Antonia Dell'Atte aceptó las disculpas (era lo que habían acordado), pero respondió con unas declaraciones contundentes en las que recordó todo el daño que Obregón le había hecho: "Te he salvado de una condena y de ir a la cárcel. Pídele a Dios, desde tu conciencia, que te perdone y que no sigas mintiendo sobre mi persona otra vez". Unas palabras que, apenas unas horas después, la italiana decidía borrar completamente. "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", dijo.

Su perdón

"No quiero justificarme, pero llevaba 35 años sufriendo sola. No quiero condenar a nadie y nunca he querido perjudicar a nadie en mi vida", confiesa. Sus palabras más significativas llegaron al dirigirse directamente a la actriz: "Acepté tu perdón, Ana. Acepta el mío hoy, que también es sincero".

Una petición que podría convertirse en el punto final de una historia marcada durante años por las diferencias personales. Aunque todo parece indicar que no será así.

Antonia también aseguró que continuará defendiendo a las mujeres y luchando por aquello que considera justo, aunque ahora necesita alejarse del ruido mediático. "Doy el asunto por zanjado", sentenció, dejando clara su intención de no prolongar una polémica que ha ocupado numerosos titulares.

35 años de guerra

Después de más de tres décadas de desencuentros, dos mujeres que durante demasiado tiempo han estado enfrentadas podrían haber encontrado un punto de entendimiento, aunque en este caso hayan sido obligadas por un acuerdo extrajudicial.



MAR FLORES SE SUMA

La exmodelo ha querido aprovechar el perdón de Ana, para recordarle a la bióloga uno de los momentos más dolorosos que vivió por su culpa. Fue en el plató de *Y ahora Sonsoles*, cuando la exmodelo aseguró que todavía no ha recibido un perdón público por la fiesta que se celebró en los años 90 y en la que se la denigraba públicamente por su polémica portada junto a Alessandro Lequio en *Interviu*.

"Me gustaría que sintiera la misma empatía por todas las mujeres", dijo sumamente molesta.

Isabel Preysler y Tamara, juntas de fiesta en Madrid

Madre e hija mostraron una gran complicidad y compitieron en elegancia

GLAMOUR y mucha elegancia femenina reinaron en el Gran Teatro Príncipe Pío de Madrid en la celebración de la XVII edición de los Premios Mujer Hoy, en los que se reconoció el talento en distintos ámbitos.

Entre las invitadas destacó la presencia de Isabel Preysler, cada vez más alejada de las fiestas, aunque en esta ocasión tenía un motivo de peso para salir de casa, ya que su hija Tamara Falcó recibía uno de los galardones.

La marquesa de Griñón fue reconocida como

Isabel Preysler (76) lució un vestido animal print de Roberto Cavalli, mientras que su hija Tamara Falcó (44) optó por un diseño más sobrio con reflejos dorados de la colección XMAS de Pedro del Hierro & TFP by Tamara.

Raquel Perera (51) apostó por un vestido murciélago rojo de Teté by Odette.

Elena Sánchez (47) eligió un *look* de inspiración oriental de Didit Hediprasetyo.

Fabiola Martínez (53) apostó por un atrevido vestido que combinaba la pedrería con las transparencias.

Isabel aseguró que está feliz: "Con el amor de mis hijos, mis nietos y de la gente que quiero me sobra. No tengo necesidad de enamorarme, yo creo que cierro la puerta para siempre. Ya está bien"



Ion Aramendi (49) acudió con su mujer, María Amores Velasco (49).



Willy Bárcenas (36) y su mujer, la escritora Loreto Sesma (30).



Soraya (44) sacó su lado más romántico con un vestido de volantes con cuello halter adornado con flor.

↩ ↩ ↩ icono de estilo por su capacidad de marcar tendencia sin renunciar a su esencia. Tamara se acordó de sus progenitores al recibir el premio, emocionándose especialmente al nombrar a su padre, Carlos Falcó, fallecido en 2020. También de ellos heredó su innata elegancia, aseguró: "En mi casa el estilo nunca fue solo cómo llevar la ropa, sino una forma de vivir".

El amor

Por su parte, Isabel Preysler afirmó que se siente muy orgullosa de su hija y que es la alegría de la casa. Sobre su situación sentimental, sin pareja tras romper con Mario Vargas Llosa en diciembre de 2022, fue rotunda: "Estoy muy bien. Con el amor de mis hijos, de mis nietos y de la gente que quiero me sobra. No tengo necesidad de enamorame de un hombre. Yo creo que cierro la puerta para siempre, ya está bien, ¿eh?".

Junto a ellas tampoco quisieron perderse la fiesta mujeres como Adriana Abascal, que viajó desde París donde vive desde hace varios años, Fabiola Martínez o Eva Amaral, quien además de recoger su premio deleitó a todos los asistentes con una actuación sorpresa. n

Andrea Guasch (35), con un *look* de Ana Locking.

Lulú Figueroa (40), con un vestido palabra de honor de Moises Nieto.

Carmen Lomana (78) eligió un vestido negro y torera de visón.

Macarena Gómez (48), con vestido joya de Teresa Helbig.

Karla Sofía Gascón (54), con un vestido satinado.

Eva Amaral (54), en blanco y negro con mini de volantes.

Adriana Abascal (56) llevó un vestido de Dior con plumas, pedrería y gran escote.

SE SINCERA

Carlos Iglesias: "Ahora que soy director, ya no me llaman para trabajar como actor"

Confiesa a SEMANA el duro camino que ha supuesto dar visibilidad a su última película en la que ejerce sus dos facetas profesionales

HACE un año, Carlos Iglesias (71) estrenó *La bala*, su quinta película como director y en la que buscaba "dar la dignidad que merecen a los españoles enterrados en cunetas o fuera de casa". En este tiempo, el director y actor, que dio vida al sin par Benito en *Manos a la obra* y al pintoresco Pepelu de *Esta noche cruzamos el Mississippi*, ha vivido volcado en la promoción de este proyecto de bajo presupuesto que ha logrado el mayor de los éxitos: llegar al corazón de la gente gracias al boca a boca.

Tras su humilde paso por cines y su estreno en Filmin, ahora puede verse en Movistar+. Una satisfacción para Carlos, aunque esta faceta conlleve daños colaterales como que los directores no cuenten con él como actor.

"He recibido críticas de gente en las redes que, sin ver mi película, me pone a parir, pero desde que un señor me enseñó a bloquear y borrar, ya no me hace daño", reconoce.

"Para la obra de teatro que estoy preparando, quiero contar también con mi mujer y mi hija, porque tengo dos grandes actrices en casa y, además, qué no haría uno por ellas"

¿Cómo ha sido este duro camino de promoción?

Ha sido una distribución distinta a la habitual, porque no teníamos presupuesto, estrenamos en una fecha mala con las películas americanas navideñas y, además, cada vez hay menos cines. Pero el productor y yo teníamos plena confianza en que podía funcionar, y nos hicimos una gira por el norte, manteniendo coloquios. Después, estuvimos en los cines Ideal de Madrid durante 27 martes, llenando la sala. Luego se interesaron Filmin y Movistar, y más adelante se verá en TVE, porque contamos con su apoyo.

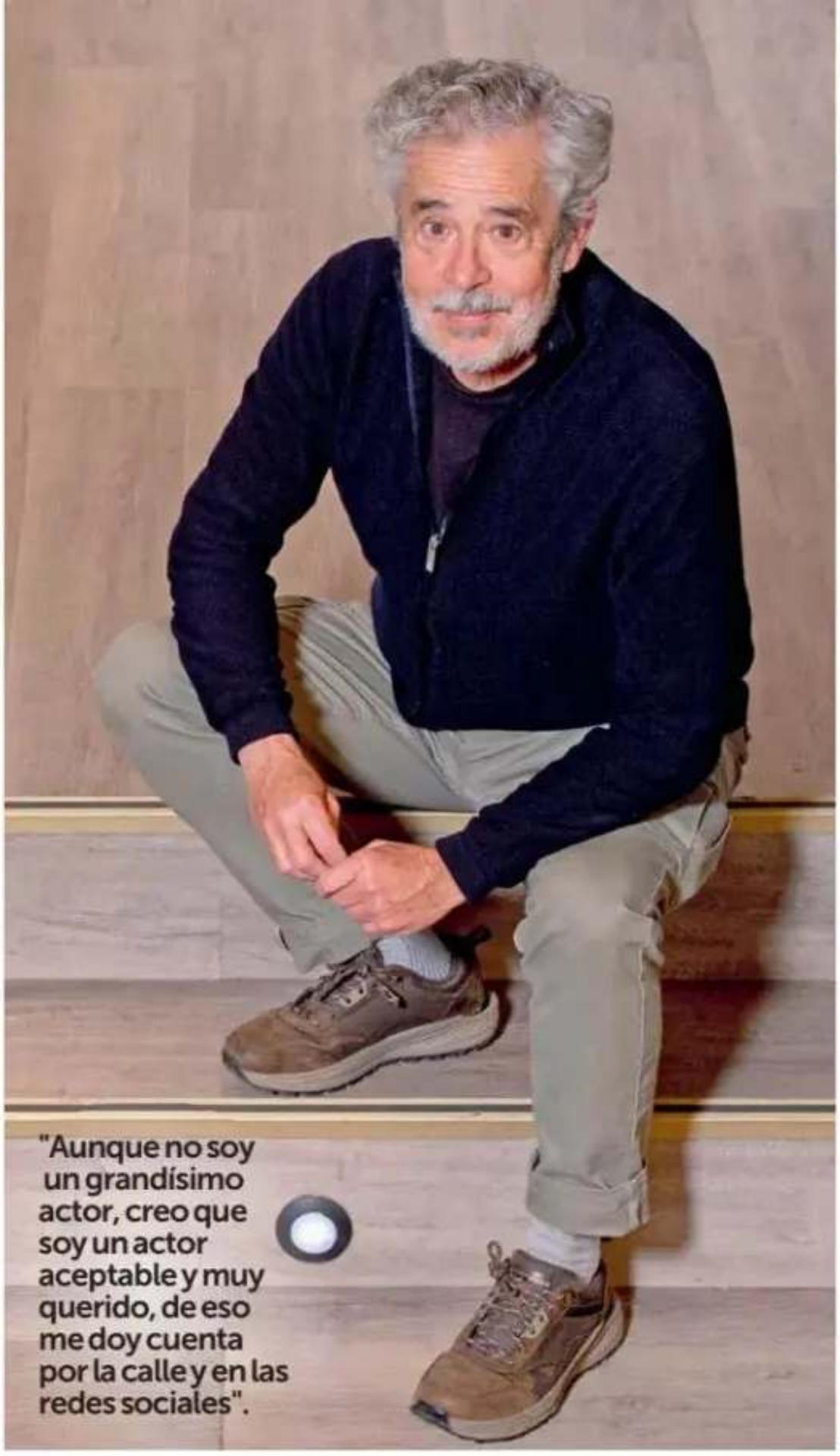
"Mi película, 'La bala', gusta a gente de cualquier ideología, que es casi imposible en España. Está hecha para reconciliar"

El boca a boca ha sido fundamental...

Sí, lo más importante es que encanta a gente de cualquier ideología, que es casi imposible en España. Me han pasado cosas muy bonitas con esta película porque esta hecha para reconciliar y encontrar un lugar común donde podamos entender que si nos hacemos 5.000 km para recoger los muertos que nos dejamos en Rusia, cómo no vamos a hacerlo con los que están delante de nuestra casa.

También habrás recibido críticas...

Claro, hay gente que, sin verla, me pone a parir en las redes. Es tremendo, tanto que ya me río. Al principio, me hacía daño y no me dejaba dormir por la noche hasta que un señor me enseñó a bloquear y borrar, y así me quito el disgusto *(risas)*.



"Aunque no soy un grandísimo actor, creo que soy un actor aceptable y muy querido, de eso me doy cuenta por la calle y en las redes sociales".

Y además de esta promoción, ¿en qué andas metido?

Estoy escribiendo una obra de teatro, porque se tarda tanto en montar un proyecto de cine que voy a probar a ver si la cosa va más rápido. Aunque es verdad que la obra también va a tener una versión para el cine.

¿También contarás con tu mujer, Eloísa Vargas, y tu hija, Paula Iglesias, como actrices como en *La bala*?

Es imprescindible, porque tengo dos grandes actrices en casa, pero además son mi compañera y mi hija, y qué no haría uno por ellos. Promocionar a una gran actriz como mi hija para mí es fundamental.

¿Cómo es trabajar con ellas cuando te pones en modo director?

Es más fácil trabajar con cualquier otro actor que con ellas, porque con otros, enseguida es el director el que habla, y aquí también habla el marido y el padre. Cada uno tiene su opinión, me la transmiten sin cortarse y casi siempre tienen razón *(risas)*.

¿Te vamos a ver en alguna película como actor?

Si me llaman sí, pero es difícil que llamen a un actor que es director también. Es como que molesta alguien en el mismo plató con otra opinión, pero lo tengo asumido. Aunque me encanta trabajar como actor, porque solo tienes la responsabilidad de tu personaje. Cuando tienes la de toda una película, aunque es precioso, el agobio es fuerte, sobre todo con un presupuesto muy limitado.

Resulta curioso que no te llamen porque, por tu trayectoria, gustas a gente de todas las generaciones...

Pues o es por lo que he comentado o porque me consideran mal actor... También vivir fuera de Madrid hace que vayas a menos actos sociales, y llega un momento en que, al hacer un *casting mental*, no se acuerdan de nadie que no tengan muy presente y, como yo no estoy en películas de otros, es un círculo vicioso. Sobre todo los nuevos directores, y hacen muy mal porque yo visto muy bien las películas y, aunque no soy un grandísimo actor, creo que soy un actor aceptable y muy querido, de eso me doy cuenta por la calle y en las redes sociales.

¿Has visto *La bola negra*?

Sí y me ha parecido un peliculón, con un discurso y una puesta en escena muy personal y un presupuesto envidiable *(risas)*.

¿Qué aficiones tienes?

Me he criado en Suiza, hablo alemán, inglés e italiano, y me encanta viajar. También me gusta pasear con mis perros y estar con mis amigos del barrio.

Matilde Molinero.
Fotos: Alberto Bernárdez.
Agradecimientos: Espacio Alma. C/ Alberto Aguilera 4, Madrid.

DESPEDIDA

Curro Vázquez (75), hermano del fallecido, asistió acompañado por su esposa, Pati Dominguín.

El mundo del toro da su último adiós a Antonio Vázquez

Numerosos representantes de la tauromaquia despidieron al reconocido apoderado



Javier Conde (51).



Juan Antonio Ruiz 'Espartaco' (64).



Miguel Báez 'El Litri' (58).



José Ortega Cano (72).



Julián López 'El Juli' (44) acudió junto a su mujer, Rosario Domecq (dcha).





El escitor Juan del Val (56).



Raúl Gracia 'El Tato' (54).

LOS amigos y familiares del apoderado taurino Antonio Vázquez, fallecido a los 77 años en el trágico accidente ferroviario que tuvo lugar en Urda (Toledo), se congregaron el pasado miércoles 4 de noviembre en la madrileña basílica de Jesús de Medinaceli para darle su último adiós en una emotiva misa funeral.

Entre ellos se encontraba el hermano del fallecido, el torero Curro Vázquez (75), acompañado por su mujer, Pati Dominguín, que contó con el apoyo de numerosos compañeros de profesión.

Muchos amigos

José Ortega Cano; Juan Antonio Ruiz 'Espartaco'; Miguel Báez 'El Litri'; Raúl Gracia 'El Tato'; Javier Conde y Julián López 'El Juli', que asistió con su mujer, Rosario Domecq, fueron algunos de los rostros conocidos del mundo del toro que quisieron despedir a Antonio Vázquez y mostrar sus condolencias a la familia. Tampoco faltó el escritor Juan del Val, gran aficionado a la tauromaquia. ■

Pedro Piqueras disfruta de su vida de jubilado

Tras dejar los informativos, el periodista dedica su tiempo a sus aficiones y a su pareja, Esther Barriga

TRAS 51 años de carrera, 34 de ellos en televisión y 18 de los mismos al frente de *Informativos Telecinco,* el 21 de diciembre de 2023 el periodista Pedro Piqueras (71) se despidió de sus fieles espectadores para disfrutar de una merecida jubilación. Desde entonces, goza de una vida muy tranquila y relajada, dedicando su tiempo a sus viajes, aficiones, amigos, familia y, en especial, a su pareja, Esther Barriga, con quien comparte su vida desde hace años.

Junto a ella Pedro disfruta, como se puede ver en estas imágenes que les ofrece SEMANA, de largos paseos por la zona de la sierra de Madrid, donde viven felices rodeados de naturaleza.

Su nueva rutina

Así la nueva rutina de Pedro consiste en levantarse muy temprano, entre las 5 y 6 de la mañana, momento de tranquilidad que suele aprovechar para leer y practicar yoga, lo que le ayuda a sentirse mucho más ágil y flexible, tal y como él mismo ha confesado.

Se levanta sobre las 5 o 6 de la mañana y aprovecha para leer y practicar yoga. Luego, cuida de su huerta y de sus gallinas

Además, el periodista emplea buena parte de su tiempo en cuidar su huerta y dar de comer a sus gallinas. Pero eso sí, para quitarse el gusanillo del periodismo, que lleva en su corazón, Pedro colabora en el programa *Mañaneros* de TVE, donde comparte su opinión sobre temas de actualidad. ■





FELIZ CON ESTHER

Después del divorcio de su matrimonio fruto del cual nació su hijo, Curro, Pedro encontró la estabilidad sentimental junto a Esther Barriga.



CAMBIO DE AIRES

Alejandra de Rojas y su visita relámpago a Madrid

Tras su separación de Beltrán Cavero en 2022 rehabilitó una casa rústica y vive feliz y relajada en los Montes de Toledo

DESDE que hace dos años decidió alejarse del *mundanal ruido* e instalarse en el campo, Alejandra de Rojas (47) dice que su vida ha dado un giro radical. Reformó una antigua casa rústica y junto a su hijo Pepe, (fruto de su matrimonio con Beltrán Cavero, de quien se separó en 2022), disfruta de las pequeñas cosas, lejos del bullicio de Madrid.

Pero no ha renunciado del todo a la ciudad. Sus compromisos laborales y sociales la llevan de vuelta a Madrid con frecuencia, como en esta ocasión. Vestida de manera informal, pero sin perder ni un ápice de su elegancia, la hija de la recordada condesa de Montarco estuvo de compras por la capital y haciendo algunos recados.

Después, regresó a San Antonio, el nombre que le ha puesto a su bucólico hogar, en los Montes de Toledo, donde rodeados de perros, caballos, gallinas e incluso un burrito, Alejandra y su hijo son felices. ■



La hija de los fallecidos condes de Montarco aprovechó su paso para hacer algunos recados

www.semana.es
SEMANA



MODA
Tamara Falcó: los imprescindibles de su armario

BELLEZA
Cuidados para devolver el confort a la piel sensible

TRUCOS

LOS CONSEJOS DE LA ORDENATRIZ

Tips para que no se rompan las medias

Y ADEMÁS
Te interesa, ocio, pasatiempos, horóscopo, recetas...

SALUD

Diabetes: la enfermedad endocrina más común

Tamara Falcó,

sus imprescindibles de la temporada

La marquesa de Griñón cumple 45 años y sigue siendo un icono de moda. Su armario cápsula es la mejor guía para las mujeres con más estilo



1. Vaqueros

Son un básico, pero también hay que saber llevarlos. Tamara lo hace con la versión palazzo, combinados con blazer de cuadros, camisa con lazada y slippers.



2. Pañuelo

Los pañuelos son el complemento que da un plus al look. Siempre al cuello o sobre los hombros, ahora también han pasado a colocarse en la cadera con mucho estilo.



3. Abrigo batín

Envolvente, cómodo y funcional, el abrigo batín es otra de las prendas imprescindibles cuando llega el frío. La marquesa de Griñón opta por la versión bicolor de espiga.



4. Traje pantalón

Si hay un look que es garantía de éxito ese es el traje pantalón. Tamara, que sabe mucho de moda, elige el diseño clásico en un color elegante y tendencia, como el burdeos, combinado con camisa de satén en contraste. Una combinación 10.



5. Chaqueta de cuero

Aunque la clásica cazadora biker lleva décadas ocupando un lugar privilegiado en el armario, es la blazer la prenda que mejor encaja con todo tipo de mujer. La hija de Isabel Preysler tiene el diseño más favorecedor, en negro y recta.

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

escanéame

6. Vestido de cóctel

Es la prenda comodín de un buen fondo de armario. Un vestido midi en tejido satinado en tonos discretos, como el burdeos (especialmente tendencia esta temporada), de líneas sencillas, manga larga y favorecedor escote en uve.





7. Gabardina

El trench es la eterna prenda que sacamos del armario en otoño. Aunque cada temporada se reinventa con nuevos diseños, el modelo beige por debajo de la rodilla es el más versátil para encajar con todos los estilismos.

www.semana.es
SEMANA
FASCÍCULO 19

Cocina DE TEMPORADA

OTOÑO



Crema de boletus con panceta

4 RACIONES 30 MIN

Ingredientes

- 400 g de boletus
- 100 g de panceta
- 1 cebolla
- 1 ajo
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de harina
- 1 cucharada de mantequilla
- 150 ml de vino blanco seco
- 200 ml de caldo de carne
- 200 ml de nata
- perejil picado
- sal y pimienta
- zumo de limón

Preparación

Limpiar las setas y cortarlas en láminas y tiras. Cortar también la panceta en tiras. Pelar la cebolla y el ajo, y picarlos finamente. Sofreír brevemente la panceta en una sartén caliente con el aceite y la mantequilla, y retirarla de la sartén. En la misma sartén, dorar las setas por tandas y retirarlas también.

Sofreír la cebolla y el ajo en la sartén hasta que estén ligeramente dorados; incorporar la harina y verter el vino.

Dejar reducir removiendo y añadir el caldo. Cocer a fuego lento hasta que espese y verter la nata.

Si se desea, triturar finamente la mezcla con una batidora de mano; añadir la panceta y las setas, y cocinar a fuego suave durante unos minutos.

Incorporar el perejil, rectificar de sal, zumo de limón y pimienta, y servir.

¡Recorta o arranca estas páginas y colecciónalo!

Espaguetis con champiñones y gorgonzola

4 RACIONES 40 MIN

Ingredientes

- 400 g de espaguetis
- 200 ml de caldo de verduras
- 100 g de gorgonzola
- sal y pimienta
- 3 zanahorias
- 250 g de champiñones
- 50 g de nueces
- 2 cuch. de mantequilla
- perejil picado

Preparación

Llevar a ebullición el caldo de verduras con la nata y dejar reducir hasta la mitad. Añadir el gorgonzola y remover hasta que se funda. Salpimentar al gusto.

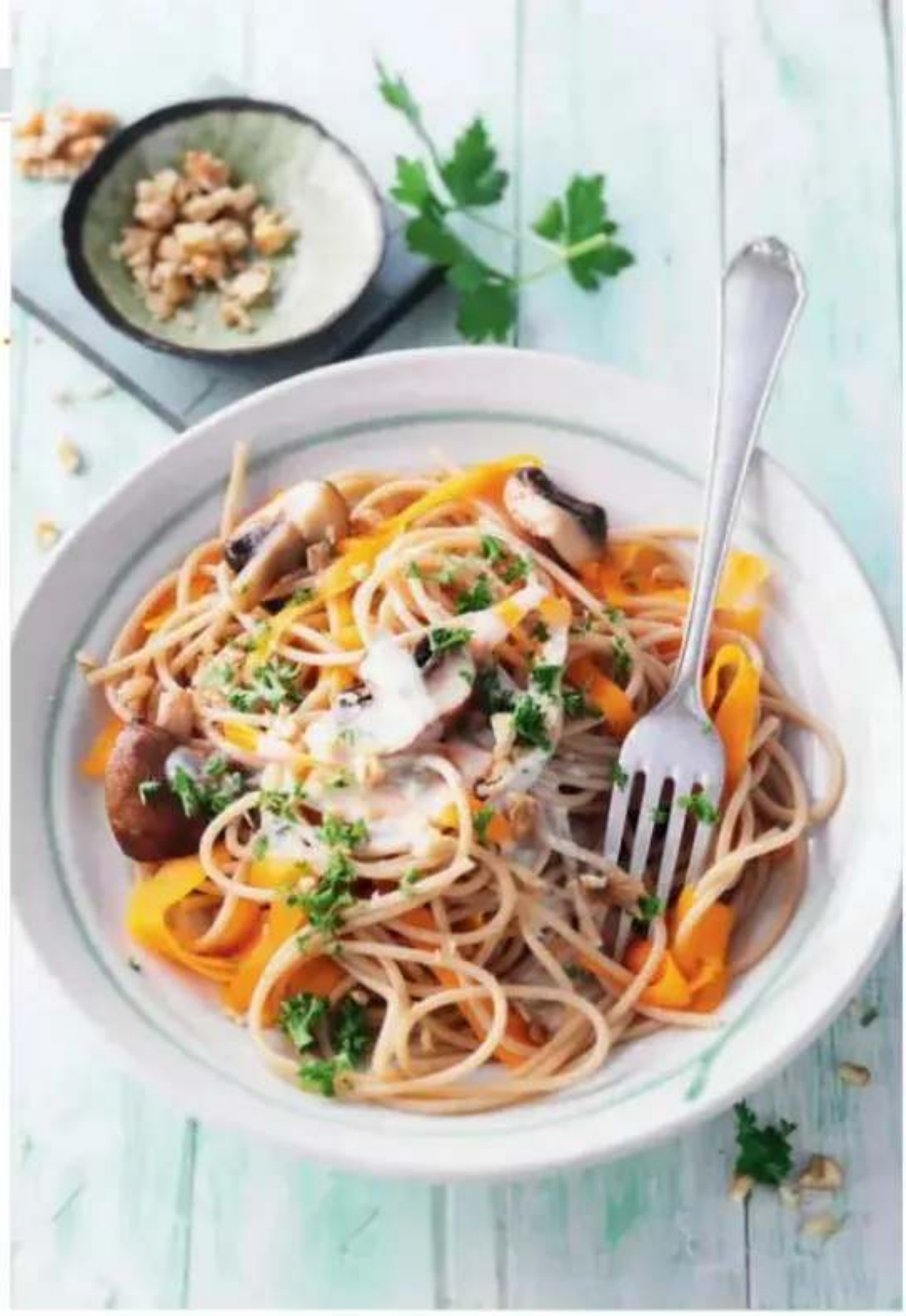
Cocer los espaguetis en abundante agua con sal hasta que estén 'al dente'.

Pelar las zanahorias y cortarlas en tiras finas. Escaldarlas en agua hirviendo con sal unos 2 min. Escurrirlas.

Limpiar y trocear los champiñones y picar las nueces. Calentar la mantequilla en una sartén y saltear los champiñones unos 5 min. Añadir las zanahorias y salpimentar.

Escurrir la pasta y mezclarla con la preparación de zanahorias y champiñones.

Servir la pasta en platos hondos, repartir la salsa de gorgonzola por encima y espolvorear con las nueces y el perejil.



Champiñones con albahaca y polenta

4 RACIONES 20 MIN

Ingredientes

- 250 g de champiñones
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 tomates
- 1 chile
- 3 cucharadas de AOVE
- 500 ml de caldo de verduras
- 500 ml de leche de almendras
- 250 g de harina de maíz (polenta)
- sal
- pimienta negra molida
- albahaca

Preparación

Pelar la cebolla y el ajo y picarlos finamente. Lavar los tomates y cortarlos en dados y picar el chile. Sofreír la cebolla, el ajo y el chile en una olla con 1 cuch. de aceite hasta que estén tiernos. Añadir los tomates y dejar reducir un poco. Verter el caldo y la leche de almendras y llevar a ebullición. Incorporar la harina de maíz y cocinar la polenta removiendo regularmente durante unos 5 minutos. Salpimentar.

Limpiar los champiñones y cortarlos por la mitad. Dorarlos en una sartén con el resto del aceite caliente. Lavar la albahaca, separar las hojas y cortarlas en tiras finas. Mezclarlas con los champiñones y salpimentar al gusto. Servir en platos junto con la polenta.





Lasaña de champiñones y calabacín vegana

4 RACIONES 1 H 15 MIN

Ingredientes

- 200 g de tofu
- 150 g de champiñones
- 1 ajo
- 1 cebolla roja
- 4-5 cuch. de AOVE
- 1 chile
- 2 cebolletas
- 4 tomates
- 1 cuch. de concentrado de tomate
- 1 cuch. de harina de garbanzos
- sal
- pimienta negra
- 1 cuchta. de pimentón
- 2 calabacines
- 250 g de tomates cherry
- 4 cuch. de nata de soja
- berros

Preparación

Triturar finamente el tofu en una picadora. Limpiar y picar finamente los champiñones. Pelar la cebolla y el ajo; cortar la cebolla en dados pequeños y picar fino el ajo. Sofreír ambos ingredientes junto con el tofu en una sartén caliente con 2 cuch. de aceite hasta que estén dorados. Añadir los champiñones y sofreír también. Lavar y limpiar el chile y las cebolletas y cortarlos en rodajas. Lavar los tomates y cortarlos en dados. Incorporar el concentrado de tomate a la mezcla de tofu y rehogar brevemente. Añadir los tomates, las cebolletas y el chile, sofreír unos instantes, incorporar la harina, condimentar con sal, pimienta y pimentón, y dejar cocer a fuego lento —removiendo de vez en cuando— durante unos 15 minutos hasta que la mezcla espese. Lavar los calabacines, cortar los extremos y extraer del centro 12 rodajas grandes de unos 0,5 cm de grosor. Pincelarlas con aceite, salpimentarlas y asarlas por tandas en una parrilla o sartén grill caliente hasta que se marquen las rayas de la parrilla por ambos lados. Retirarlas de la sartén.

Precalentar el horno a 200 °C (calor arriba y abajo).

Lavar y limpiar los tomates cherry. Colocar 4 rodajas de calabacín sobre una bandeja de horno forrada con papel de hornear y distribuir encima la mezcla de tofu. Rociar con nata de soja. Cubrir con una rodaja de calabacín, añadir más tofu, rociar de nuevo con nata de soja y terminar colocando otra rodaja de calabacín sobre cada una. Colocar el resto del tofu en el centro y añadir los tomates cherry. Hornear durante 15-20 minutos. Retirar de la bandeja y servir decorado con berros.



Fotos: Archivo Semana y Agencias

Jabalí con boletus, apionabo y jugo de vino tinto

10-12 PORCIONES 2 H.

Ingredientes

Para el jabalí: • 800 g de pierna o paletilla de jabalí limpia • 1 cebolla • 1 zanahoria • 1 rama de apio • 2 dientes de ajo • romero y laurel • 500 ml de vino tinto • 300 ml de fondo oscuro de carne • AOVE • sal y pimienta

Para los boletus: • 400 g de boletus frescos o 50-60 g de boletus secos • 1 diente de ajo • 30 g de mantequilla • unas gotas de limón • perejil o cebollino

Para la crema de apionabo: • 500 g de apionabo • 100 ml de nata • 30 g de mantequilla • sal y pimienta • avellanas tostadas, • tomillo • AOVE

Preparación

Cortar la carne en dados grandes y dejarla marinar entre 8 y 12 horas con el vino tinto, la cebolla, la zanahoria, el apio, el ajo, el romero y el laurel. Escurrir y secar la carne, dorarla en una cazuela y añadir las verduras. Incorporar el vino colado, dejar reducir a la mitad y agregar el fondo oscuro. Cocinar tapado, a fuego suave, durante 2-3 horas, hasta que esté tierna.

Preparar el jugo de vino tinto. Retirar la carne, colar el líquido de cocción y reducirlo hasta obtener una salsa concentrada y brillante. Rectificar de sal y terminar con una pequeña nuez de mantequilla.

Elaborar la crema y saltear los boletus. Cocer el apionabo hasta que esté tierno y triturarlo con la nata caliente y la mantequilla hasta conseguir una crema fina. Limpiar los boletus, cortarlos en trozos y saltearlos a fuego fuerte con mantequilla y ajo. Terminar con unas gotas de limón y perejil.

Emplatar. Disponer la crema de apionabo en el plato, colocar encima el jabalí y distribuir los boletus alrededor. Añadir el jugo de vino tinto y terminar con avellanas tostadas, tomillo fresco y unas gotas de AOVE.

El toque del chef: unas gotas de aceite de boletus y unas láminas finas de boletus crudo, siempre que sean aptos para el consumo, aportan aroma y contraste de texturas.

ESTA RECETA NOS LA OFRECE EL CHEF ALEJANDRO RIVERA DEL RESTAURANTE DE LA TIERRA EN FUERTE GRAZALEMA

¡Recorta o arranca estas páginas y ¡colecciónalo!

a aa d a o o a

Cada día surgen nuevas modalidades de estafas digitales que buscan conseguir dinero con falsas amenazas

LA Policía Nacional alerta de un nuevo fraude en el que te chantajean al enviarte por WhatsApp una "foto comprometida" de una sola visualización a través de un número desconocido. Si la abres, desaparece rápidamente, pero a continuación recibes otro whatsapp diciéndote que era un mensaje equivocado o que habías visto algún contenido privado sensible o ilegal (por ejemplo, relacionado con menores). Después, te amenazan con denunciarte o difundir información tuya si no realizas un pago inmediato.

¿Qué debes hacer?

Primero no abrir fotos de números desconocidos, si ya los has hecho debes saber que abrir una foto de visualización única no es un delito ni por si misma puede hackear tu teléfono.

Las amenazas que recibes solo buscan asustarte para que pagues. No respondas tampoco a esos mensajes amenazantes. Bloquea ese teléfono y haz una captura de pantalla de las amenazas. Avisa a las fuerzas de seguridad y, si ya has pagado, ponte en contacto inmediatamente con tu entidad bancaria.

Y recuerda que el 017 es el teléfono del servicio nacional, gratuito y confidencial, que el Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE) pone a disposición de los usuarios de Internet para ayudarles a resolver problemas de ciberseguridad. Está dirigido a los ciudadanos, empresas y profesionales que utilizan Internet y las nuevas tecnologías en el desempeño de su actividad y a los menores y su entorno.

incibe.es



a d a a

MAGNESIUM DUO

Complemento alimenticio

Magnsium Duo Fatiga, de Laboratorios Boiron, es un complelemto alimenticio con una combinación de dos sales de magnesio con nueve vitaminas, incluyendo ocho del grupo B.

www.boiron.es



MARNYS AYUDA A TU BIENESTAR

Para huesos y articulaciones



Artrohelp Marine de Marnys es un complemento alimenticio en polvo desarrollado para apoyar el bienestar diario de huesos y articulaciones. Se presenta en formato polvo con sabor a vainilla de óptima disolución. Se puede diluir en agua, zumo u otro líquido según preferencia.

www.marnys.com

SABOR DEL AÑO 2026



¿Quieres saber por qué son únicos? Descúbrelo con detalle en nuestra web

www.saboresyconsumidores.com/2026

Diabetes

La enfermedad endocrina más común

Es una enfermedad crónica que ocurre cuando el páncreas no produce suficiente insulina o cuando el organismo no la utiliza de forma eficaz, lo que provoca un aumento de los niveles de azúcar (glucosa) en la sangre



EL 14 de noviembre se celebra el Día Mundial de la Diabetes, una fecha perfecta para poner las cartas sobre la mesa: casi el 15 % de la población española padece esta enfermedad, siendo la segunda tasa más alta de Europa. Atenta, te contamos todo lo que debes saber.

Así se desarrolla

La insulina es una hormona segregada por el páncreas que actúa como una llave que permite que la glucosa de los alimentos que tomamos pase de la sangre a las células del cuerpo para producir energía. **La diabetes aparece cuando el páncreas no puede producir insulina o cuando el cuerpo no hace un buen uso de la que produce.** Esto puede conllevar consecuencias muy graves, ya que la diabetes favorece la acumulación de grasa en las arterias, lo que puede afectar al corazón, el cerebro y las extremidades.

Ojo, es capaz de producir ceguera

Los altos niveles de azúcar en la sangre dañan los vasos sanguíneos de la parte posterior del ojo, y si esto no se detecta y se trata a tiempo, puede conducir a la ceguera. Pero no solo eso, **la diabetes también puede afectar a los riñones y llegar a causar insuficiencia renal.**

Síntomas que la delatan

La acumulación de glucosa en la sangre obliga a los riñones a trabajar con más intensidad para filtrarla y eliminarla con la orina, de modo que aumenta la frecuencia y las ganas de orinar. **Esto conlleva la necesidad de reponer líquidos, y por tanto se suele sentir mucha sed.** También la fatiga o la visión borrosa pueden ser síntomas delatadores.

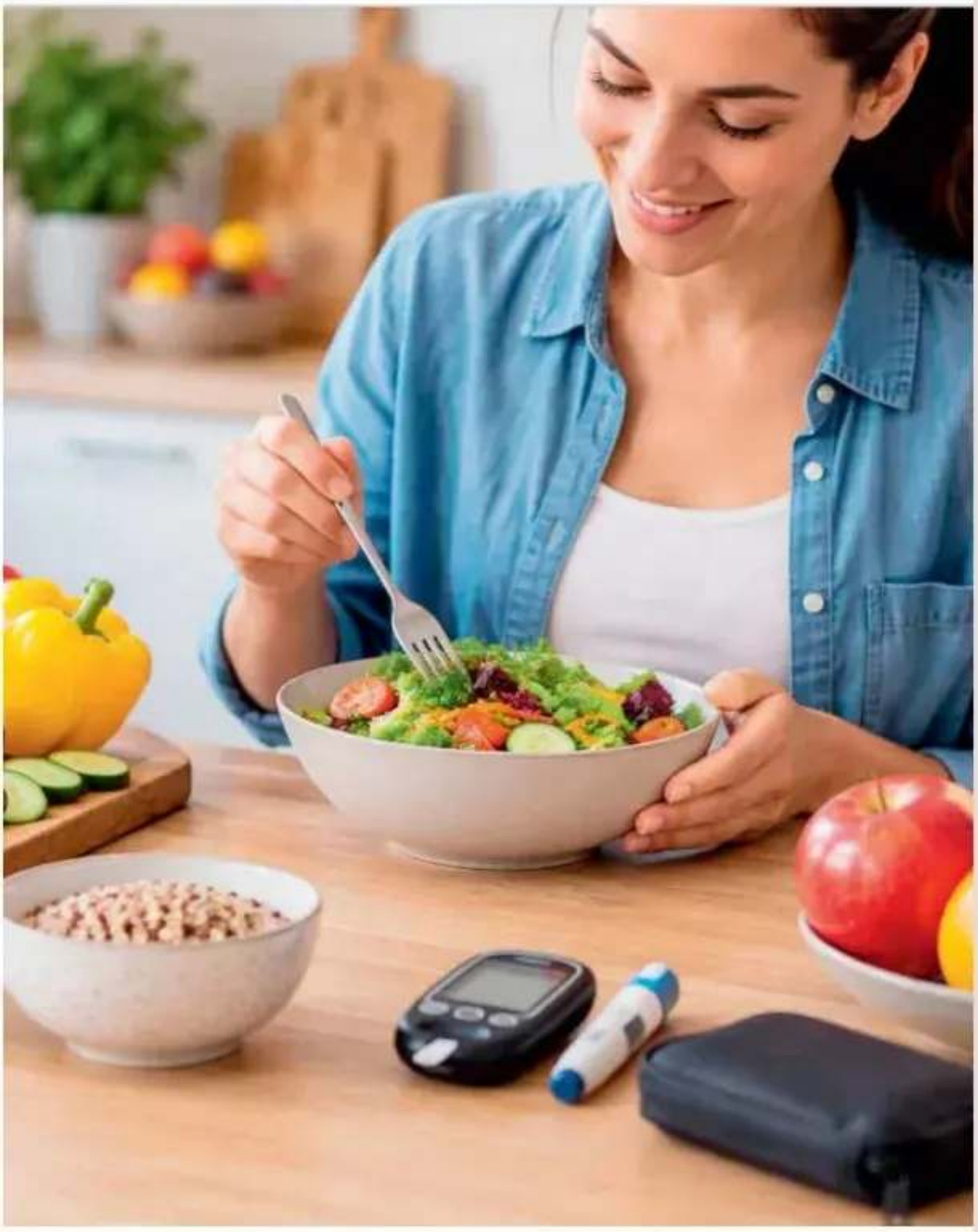
CADA DÍA 1.100 PERSONAS SON DIAGNOSTICADAS CON DIABETES TIPO 2 EN ESPAÑA

SE CALCULA QUE EN ESPAÑA HAY CASI 5 MILLONES DE PERSONAS QUE PADECEN DIABETES

El salvavidas bomba

La bomba de insulina es un pequeño dispositivo electrónico, del tamaño de un teléfono móvil, que se puede llevar fácilmente en un cinturón, dentro de un bolsillo, o enganchado al sujetador, convirtiéndose así en prácticamente invisible para los demás. Lo que se consigue con este tratamiento es imitar el funcionamiento del páncreas de una persona sin diabetes. De hecho, ésta es la terapia más fisiológica que existe, ya que la bomba suministra insulina de forma continuada las 24 horas del día.





Hay distintos tipos

✓ **Diabetes Tipo 1**
En este tipo de diabetes, provocada por un ataque del propio sistema inmunitario del enfermo, el cuerpo no produce nada de insulina. Y ni se puede prevenir ni tiene cura. Suele afectar a niños y jóvenes, y aparece de manera abrupta.
¿Cómo se trata? Exige un control exhaustivo del nivel de azúcar en sangre y la administración de insulina de forma externa.

✓ **Diabetes Tipo 2:**
En este caso la producción de insulina por el páncreas es insuficiente y la causan factores como la obesidad, el sedentarismo y la genética. Esta diabetes se vincula a una mayor edad, entre los 30 o 35 años, pero irrumpe con más fuerza en la década de los 60.
¿Cómo se trata? Puede requerir la administración de insulina, pero lo normal es tratarla con antidiabéticos orales si el paciente no responde a un plan de dieta severa y ejercicio físico.

✓ **Diabetes Gestacional:**
Aparece durante el embarazo y afecta a una de cada diez futuras mamás. Normalmente desaparece tras el parto, pero se corre el riesgo de sufrirla en otros embarazos y de desarrollar diabetes del tipo 2 más adelante.
¿Cómo se trata? Una dieta equilibrada, ejercicio físico y fármacos antidiabéticos suelen bastar.

Gestos que la mantienen a raya

1 Consumir más fibra

Los alimentos ricos en fibra no solo son buenos para regular la digestión, sino que también participan en la prevención de la diabetes tipo 2 (que no precisa inyectarse insulina). Este nutriente ayuda a eliminar el exceso de azúcar en la sangre y protege el corazón frente a enfermedades cardiovasculares. Las frutas con mayor cantidad de fibra son las frambuesas, la pera, la manzana, la naranja y las fresas. Entre las verduras destacan la alcachofa y el brócoli. Los cereales integrales y las semillas tampoco pueden faltar en tu menú diario.

2 Hacer más deporte

La práctica de ejercicio físico a diario ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre y combate el sobrepeso. Y no solo eso, cuando hacemos deporte se activan los principales sistemas del cuerpo y mejora la actividad metabólica. Por ello, dedicarle al ejercicio al menos 30 minutos al día puede contribuir a evitar la diabetes y ciertas enfermedades cardiovasculares.

3 No fumar

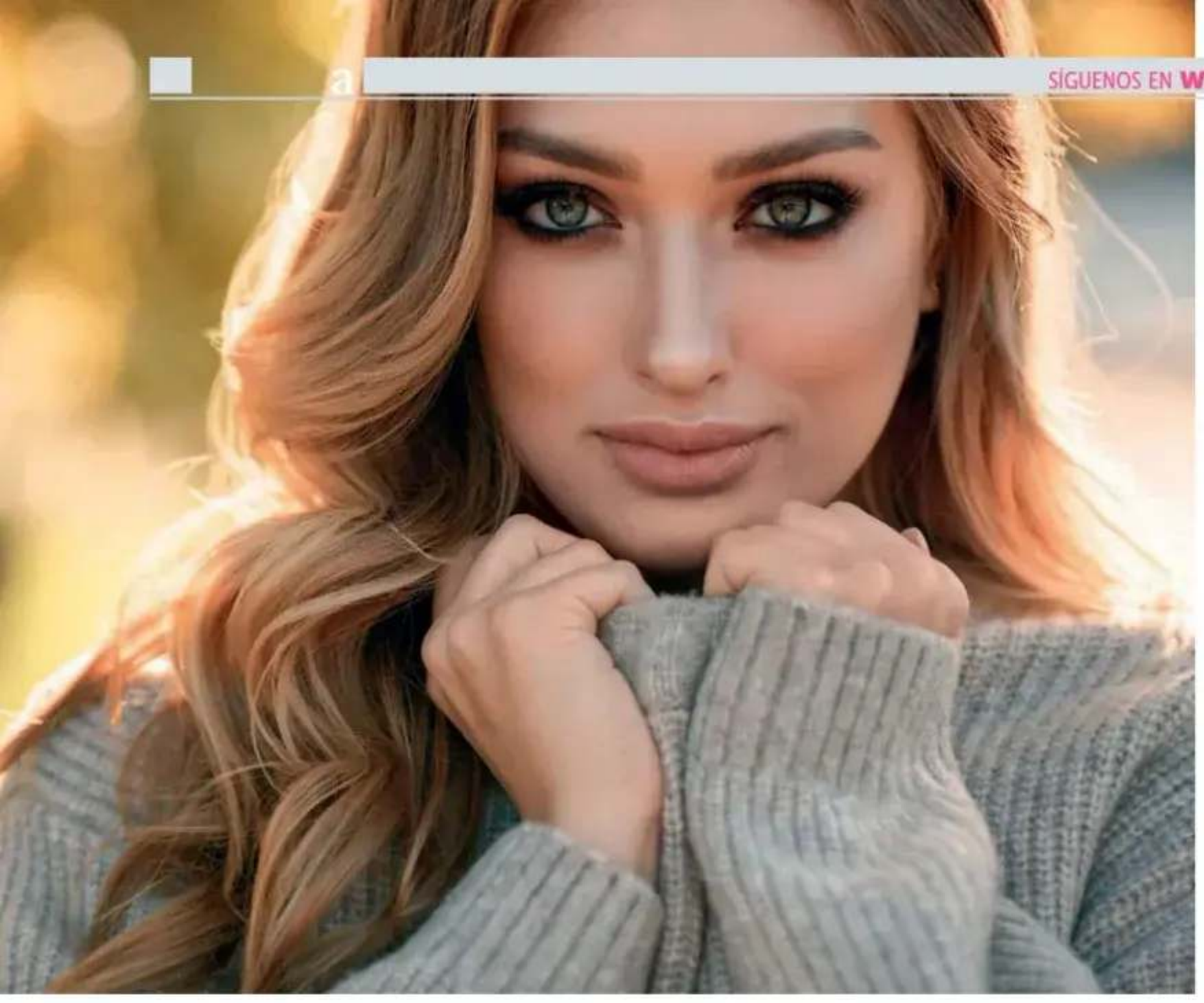
El hábito de fumar, además de perjudicar gravemente el sistema respiratorio, también influye de forma directa en otros sistemas del organismo. Tanto es así, que las personas fumadoras tienen un riesgo mucho mayor de sufrir descontroles en sus niveles de azúcar en la sangre y un incremento del colesterol y los triglicéridos.

4 Reducir el azúcar

El azúcar es sumamente adictivo. Y aunque es casi imposible dejarlo por completo, ya que está presente en muchos de los alimentos que se venden en el mercado, lo que sí se puede hacer es reducir todo lo posible la ingesta de aquellos que contengan cantidades significativas de azúcares. ¿Entre ellos? La bollería industrial, los refrescos azucarados y las gominolas.

5 Acudir al médico

Hacerse análisis de sangre (por lo menos una vez al año) puede ayudar a detectar a tiempo el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, en especial si existen antecedentes familiares.



dado a a a

Para devolverle su confort

EL frío, el viento, la menor humedad ambiental y, sobre todo, los cambios bruscos de temperatura cuando pasamos de la calle a un espacio con calefacción ponen a prueba nuestra barrera cutánea. La piel pierde agua y lípidos, se vuelve más vulnerable y responde con mayor facilidad en forma de rojeces, sequedad o irritación. También sucede como respuesta a determinados activos.

Hablamos de piel sensible o reactiva cuando esta responde de una manera exagerada, incluso con picores, tirantez o enrojecimiento, a los estímulos normales.

Los factores que influyen van desde el tipo de piel, cambios hormonales, estrés, alergias, a los ya mencionados cambios bruscos ambientales. Por ello, hay que tratarla con la rutina e ingerdientes indicados para hidratar y calmar la piel.

1 La limpieza

Debe ser extremadamente suave para respetar la barrera cutánea. **Usar limpiadores con fórmulas sin alcohol, jabón, sulfatos y agentes agresivos.** Los formatos *mousse* o crema son los más adecuados, y mejor si están enriquecidos con activos hidratantes y calmantes.

2 Hidratación diaria

Para mantener sus reservas hay que hidratar profundamente la piel **con una textura rica y cremosa para darle confort y toda la suavidad que necesita,** eligiendo productos adecuados para ese tipo de piel que calmen la sensación de tirantez. Refréscala después de la limpieza con agua termal.

3 Los exfoliantes

Utiliza productos que no resulten abrasivos, pero **no abuses de ellos para no debilitar la barrera cutánea. Con una vez a la semana es suficiente,** y

Retinol y retinal

3"El retinal necesita menos pasos para convertirse en su forma activa y por eso actúa más rápido. También tiene un perfil de tolerancia más apto para pieles que son menos resistentes a otros retinoles, pero no lo convierte automáticamente en la mejor opción para pieles sensibles", asegura Mar Santamaría, responsable de Atención Farmacéutica de PromoFarma by DocMorris.

3Para quienes tienen la piel sensible y nunca han usado retinoides se debe empezar por concentraciones bajas, aplicarlo solo por las noches (y no a diario al principio) y evitar combinarlo con activos potentes.



▸Neovadiol Rose Platinum Noche de Vichy. Acción renovadora, para devolverle la luminosidad a las pieles maduras. 38,40€



▸Sensitive Smoothing Day Cream de Ziaja. Para piel seca, sensible y con picor. 5,50 €



▸Crema hidratante de CeraVe. Formulada con ceramidas para restaurar la barrera cutánea. 10,65 €



▸Crema Nutritiva Revitalizante de Avène. Hidrata en profundidad y fortalece la barrera cutánea. 26€



▸Crème Douceur Jour de Clarins. Crema de día que calma y atenúa rojeces e irritaciones. 96€



▸Rosaliac UV de La Roche Posay. Fortalece la piel y acaba con las rojeces. 21 €

tras la exfoliación aplica la crema hidratante. Una o dos veces por semana, utiliza también una mascarilla hidratante para devolver la humedad perdida y reforzar la barrera cutánea.

EN ESTE TIPO DE PIEL LO ESENCIAL ES REFORZAR LA BARRERA CUTÁNEA

mar la piel y a mejorar su recuperación, asegura la doctora Rico Sêco, médica estética. Cuantos menos ingredientes tenga el producto menor será el riesgo de una reacción alérgica.

4 Activos

Entre los ingredientes más eficaces para tratar una piel sensible se encuentran el ácido hialurónico y la glicerina, que ayudan a retener el agua; **las ceramidas, que contribuyen a reponer los lípidos esenciales de la barrera; y el escualeno, que favorece su reparación.** El pantenol y la niacinamida, por su parte, ayudan a cal-

5 Agua caliente y herramientas

Evita totalmente el agua muy caliente, **ya que deshidrata y empeora el enrojecimiento y la tirantez.** También hay que descartar en la rutina de limpieza los cepillos faciales, esponjas o manoplas, cuya fricción irrita todavía más este tipo de piel. El masaje ligero con los dedos es el mejor aliado.

CONSULTORIO DE

Carmen Navarro



CUANDO EL FRÍO SE SUBE A LAS MEJILLAS

Hay pieles que anuncian la llegada del frío mucho antes de que lo haga el propio termómetro. Basta con salir a la calle para que las mejillas se enciendan, aparezca tirantez, picor o esa sensación de calor tan incómoda que conocen perfectamente quienes tienen una piel sensible o reactiva a los cambios bruscos. En esta época del año todavía se hace más evidente.

¿Qué debemos hacer? En estos casos siempre menos es más. No es el momento de experimentar con demasiados cosméticos ni de someter la piel a estímulos innecesarios. Necesitamos calmar, hidratar, nutrir y reforzar su barrera protectora.
La limpieza debe ser especialmente respetuosa, evitando fórmulas demasiado agresivas y el agua muy caliente. Después, recomiendo utilizar cosméticos que ayuden a recuperar lípidos y mantener la hidratación. Las ceramidas son grandes aliadas porque forman parte de manera natural de nuestra piel y contribuyen a mantener una barrera cutánea saludable. Y aunque estemos entrando en los meses más fríos del año y con menos horas de luz, no podemos guardar el protector solar. Sigue siendo imprescindible cada mañana, especialmente cuando existe tendencia a las rojeces.

En cabina, uno de mis tratamientos favoritos para estas pieles es Neurosensitive. Es un protocolo facial manual en el que trabajamos con activos neurocosméticos para regenerar el manto ácido de protección, regular los niveles de lípidos e hidratación y reforzar las defensas naturales de la piel. Nuestro objetivo es calmar, equilibrar, reducir el enrojecimiento y devolver esa sensación de confort que tanto necesita una piel reactiva.

Y un último consejo: no esperes a que la piel esté completamente alterada para cuidarla.
Si sabes que con el frío siempre reacciona, adelántate antes de que aparezcan los síntomas. Una barrera cutánea fuerte es el mejor abrigo que podemos regalarle este invierno.

LOS CONSEJOS DE

La Ordenatriz

BEGOÑA PÉREZ

Nos da soluciones para los problemas domésticos habituales



MEDIAS IRROMPIBLES

Con la llegada del frío, vuelve al armario femenino una de las prendas que, sin duda, más vamos a usar los próximos meses. Por si no lo habías adivinado, hablo de las medias, esas fieles compañeras que nos permiten lucir vestidos y faldas en invierno sin morir en el intento. Pero, ¿sabes cómo mantenerlas en el mejor estado posible? Y sobre todo, ¿sabes cómo evitar las odiosas carreras y enganchones? Olvídate de comprar 20 pares, porque os voy a dar un truco que va a hacer que tus medias sean casi irrompibles.

Cuando las estrenes, sumérgelas en agua. Después introdúcelas en una bolsa de congelados y llévalas al congelador durante 24 horas. Sácalas y listas para usar sin carreras.

Otra alternativa es remojarlas en agua con azúcar antes del primer uso. Disolvemos dos cucharaditas de azúcar en agua, sumergimos las medias durante dos o tres horas y después las dejamos secar. Esta es una buena opción si no has tenido tiempo de hacer el método del congelador.



Cuando te las pongas, aplícate crema en piernas y manos.

Cuando te las pongas, aplícate crema en piernas y manos. Después, rocíalas con laca y puedes olvidarte de la electricidad estática que hace que peguen los vestidos.

Si ya se te ha hecho una carrera y no te da tiempo a cambiarte, lo mejor es aplicar esmalte de uñas transparente en los extremos de la carrera, ya que evitará que la carrera continúe avanzando.

Si la media roza con el zapato, podemos limar la costura y aplicar una capa de esmalte transparente en la zona para suavizarla. De esta manera, se minimiza el riesgo de enganches y roturas.

Consejo extra

A la hora de lavarlas, lo mejor es introducirlas en una bolsa de malla, como las que se usan para la ropa interior, así evitaremos enganchones indeseados. Lo mejor es no usar suavizante, ya que puede dañar las fibras elásticas y restar durabilidad.

Cómo tener una cocina sin olores

Para evitar el olor a pescado frito, frota en la sartén un poco de limón antes de freir. Además, de eliminar los olores, el pescado estará más rico.

Si el cubo de la basura tiene mal olor, friégalo primero con agua caliente, un chorro de vinagre blanco y otro de lavaplatos. Una vez bien seco, espolvorea dos cucharadas soperas de bicarbonato de sodio en el fondo, antes de colocar la bolsa de basura.

En muchas ocasiones, el hedor proviene del desagüe. Para evitarlo, vierte por el mismo media taza de bicarbonato y a continuación, un vaso de vinagre blanco caliente. Se producirá inmediatamente una reacción efervescente. Coloca un tapón y deja actuar durante unos 15 minutos Después, vierte agua caliente para que arrastre los restos de suciedad.

Si quieres eliminar los malos olores del frigorífico, corta un limón por la mitad e incrusta en la pulpa unos clavos de olor. Colócalo en un plato y déjalo dentro de la nevera.



EJERCITA TU MENTE

a a o de OTOÑO

AUTOBLANCO

Al resolverlo, deja 25 cuadros en blanco	UN INSECTICIDA / MAL BRONQUIAL / SATÉLITE TERRESTRE / VALE	RELATIVA AL ION / BIOLÓGICO / ... BRYNNER, ACTOR / ASTRO REY	SUF., ALCOHOL / INTERCEDÍAN / SACERDOTE ORTODOXO / LITRO	CON RIQUEZA / FABULISTA GRIEGO / DIOS EGIPCIO	FAM., DANIEL / MARCOS DE PUERTAS O VENTANAS / EXPULSAS, DESPIDES	NOMBRE DE LA CANTANTE DE LA FOTO / ADORNES / ESCUCHAD	VOCAL ABIERTA / REZAD / LIMPIE / CUBRÁIS CON LOSAS	SELENIO / HECHA EN EL HORNO / VÍBORA VENENOSA / TIPO DE MÚSICA	PALO DE LA BARAJA ESPAÑOLA / EXISTIRÁN / DESCONECTADA
CHRISTIAN ..., MODISTO / AL ..., A LA INTEMPERIE									
DOLORIDO / SÍMBOLO DEL ERBIO									
TORÓN / ASUNTO JURÍDICO / OESTE									
IMANTARÁS, MAGNETIZARÁS									
BESTIAS DE CARGA									
ESCRITOR FRANCÉS / DISTRAÍDAS, COMO AUSENTES									
CONSONANTE BILABIAL / INCAICO / PREPOSICIÓN									
PRODUCE ABATIMIENTO / RÍO SUIZO									
DE IBERIA, PL. / SÍMBOLO DEL AMPERIO									
ALABANZA, ELOGIO / TENGAN FE									
O, CONJUNCIÓN / CIERTOS TUBOS FLUORESCENTES									
NEW YORK / SURSUDESTE / ABREV., "POR AUSENCIA"									
LEVANTÓ / CALZONCILLO									
... DE VEGA, ESCRITOR / TIPO DE POEMA									
BORO / EN NÚMERO REDUCIDO, PL. / UNA CONSONANTE									
TENGA OSADÍA / PRODUZCA HERIDAS									
SÍMBOLO DEL NOBELIO / EMITID POR RADIO									
VASIJAS PARA GUISAR / LOCAL DE HIDROTERAPIA									



EJERCITA TU MENTE

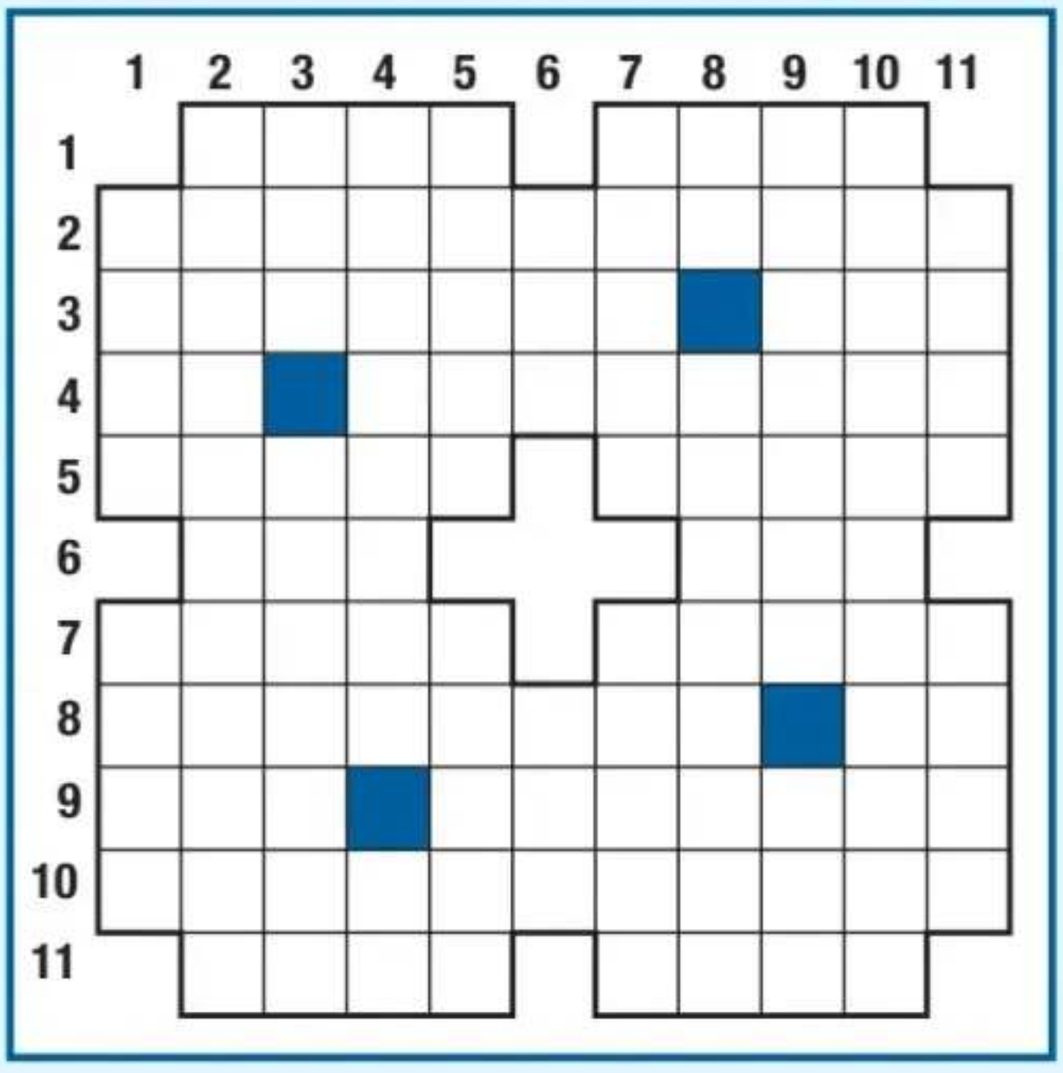
a a o de OTOÑO

CRUCIGRAMA

Nº 2.921

HORIZONTALES

1: Insustancial, fem. Gran ofidio, pl.
2: Haremos valoraciones.
3: Suculento y abundante. Oficina de Seguridad del Internauta.
4: Matr. de Toledo. Aromatizaste.
5: Ternera de entre uno y dos años. Árboles aceráceos.
6: Instituto Nacional de Estadística. Perro.
7: Se ..., se turba. Sexto signo del Zodiaco.
8: Del salario. Pref., proximidad.
9: Villa alicantina. Recita en voz alta.
10: Nos ..., nos hartaríamos.
11: Gas que forma parte ínfima del aire. Agarraderos de las vasijas.



VERTICALES

1: Ejerza su derecho al voto. Ciudad de Italia.
2: Esparcían con un vaporizador.
3: Yerno de Mahoma. Lleve a cabo análisis.
4: Sitio con nopales. Un satélite de Júpiter.
5: Surcara la tierra. Estén en combustión.
6: Pieza en forma de circunferencia. Instituto de Energías Renovables.
7: Estar de ..., estar de guasa. Desprovista de contenido.
8: Kenzaburo ..., escritor. Barro del alfarero, pl.
9: Ant., mosquear. Dueña o propietaria de alguna cosa.
10: Sujetemos.
11: Afirmación, pl. Composiciones poéticas.

SUDOKUS

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

Fácil

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

Difícil

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

AUTODEFINIDO

Animales nocturnos











DIFUNTO / FOTO 1	→		BARCA, LANCHA / HECTOLITRO		JUEGO DE AZAR	→		PLANTA UMBELÍFERA	→		HACED TRAZOS / CIRCUITO CERRADO			ALIMENTE	→		FOTO 3 / PREF., NORTE			PREF., REPETICIÓN	
					INCOMODAR / ADORNÓ	→																	
... JOHN, MÚSICO INGLÉS / MÍSTER	→							UN SUFIJO QUÍMICO / DE LA INDIA, FEM.	→					LÍMITE FINAL / AUPARON	→							
			UNIDAD DE TRABAJO / POBLACIÓN DE TOLEDO	→							COLOQ., PALIZA / DEL CUAL	→									PEANAS, SOPORTES	
TUYO / FOTO 4	→			IMPAR / LANZAN UN RETO	→				MANTO / ... ALLAN POE	→							CÓDIGO POSTAL / IDOLATRE	→			
						CANTIDAD QUE SE DEBE / UNA DROGA	→								EN ESE LUGAR / GUARIDA DE OSOS	→						
VASIJAS PARA COMER	PREPOSICIÓN PROPIA / RELEÉIS	→			NOBLE INGLESA / ACEITAN	→						DÉ UN RODEO / CAUSO UNA LESIÓN	→									
								GULUSMERO / ANTIGUA ENSEÑANZA	→											OLEADAS		
VUELVE A UNIR			PEQUEÑA POBLACIÓN / VOCAL REPETIDA	→							UN MES / EMPRESA DE EMPLEO	→									FOTO 5	
						UNA PASTA DE ARCILLA / ENYUGA	→							RELEVADOR ELÉCTRICO / ACUSADA	→							
VOCALES DÉBILES / ABREV., VERSUS	→			MAX ..., ESCRITOR / ESCASA	→				ARROJA, LANZA / CASUALIDAD	→							VOZ DE MANDO / DEL AIRE, FEM.	→			
			PRODUCTO NAL. NETO / ALQUITRÁN	→				REMOLQUE LA NAVE / PERCIBIÓ OLORES	→						ADVERBIO DE MODO / HAGA CALAS	→						
FOTO 2	ABREV. DE "BARRIO" / UTILIZÓ, EMPLEÓ	→			PATADA / INSPEC. DE EDIFICIOS	→					VIENE AL MUNDO / FLUIDO AERIFORME	→							EN ROMANOS, 1400		
														CONSTRUYÓ, MONTÓ / PREFIJO PRIVATIVO	→						
MARCA DE COCHES / ELOGIO	→				FURIA	→					... BALDWIN, ACTOR	→									VOCAL ABIERTA	
			LO DE AHÍ	→				REPARADA	→													

EJERCITA TU MENTE

Pasatiempos de OTOÑO

DAMERO

Nº 2.974

1 N	2 F		4 P	5 I	6 P	7 I	8 K	9 N	10 P		12 I	13 H	14 M	15 Q
	17 I	18 Q	19 C		21 F	22 F	23 K	24 C	25 K ,		27 H	28 D	29 Q	30 E
31 G	32 P	33 A		35 J	36 O	37 I	38 M	39 B	40 G	41 D		43 B	44 G	
46 J	47 L	48 E	49 I	50 O	51 A	52 G	53 C ,		55 H	56 P	57 B	58 C	59 N	60 G
61 J	62 E		64 Q		66 E	67 B	68 G	69 B	70 M	71 J	72 D	73 N	74 L	75 J
76 E	77 O ;		79 H	80 H		82 J	83 H	84 L	85 C	86 O	87 O	88 E		90 D
91 O	92 H	93 G	94 B	95 F	96 K	97 M	98 M ,		100 F	101 C	102 E	103 L	104 B	105 L
106 O	107 L		109 A	110 F	111 I	112 F		114 M	115 O		117 K	118 M	119 D	
121 D	122 J	123 P	124 L	125 L	126 Q ,		128 M	129 A	130 P	131 P	132 A	133 K	134 A	
136 Q	137 D		139 N	140 K	141 A	142 N		144 N	145 Q	146 N	147 K	148 C	149 Q .	

Fragmento de una obra de Iván S. Turguéniev. **Clave: Leyendo verticalmente la primera letra de cada solución aparecerá el título de la obra.**

A. __ __ __ __ __ __ __
134 109 129 33 141 132 51
Vitoread.

B. __ __ __ __ __ __ __
57 69 39 67 104 43 94
Maduro.

C. __ __ __ __ __ __ __
58 19 101 85 24 148 53
Quien presta con usura.

D. __ __ __ __ __ __ __
121 90 28 72 137 119 41
Junto, amontono.

E. __ __ __ __ __ __ __
48 66 102 76 30 88 62
Experimentará sensaciones.

F. __ __ __ __ __ __ __
100 2 112 21 110 95 22
Piojento.

G. __ __ __ __ __ __ __
93 31 44 40 52 60 68
Edité nuevamente.

H. __ __ __ __ __ __ __
13 80 27 79 83 55 92
Enterrar, dar sepultura.

I. __ __ __ __ __ __ __
17 5 49 7 12 111 37
Silencio voluntario o impuesto.

J. __ __ __ __ __ __ __
82 46 35 61 122 71 75
Se ..., sientan aflicción.

K. __ __ __ __ __ __ __ __
23 8 25 117 96 133 140 147
Que puede ser vendido.

L. __ __ __ __ __ __ __ __
107 124 125 47 74 103 84 105
Adornan con jaeces.

M. __ __ __ __ __ __ __ __
38 118 97 98 128 70 114 14
Removed.

N. __ __ __ __ __ __ __ __
142 59 139 1 146 144 73 9
Preparasteis un alimento en el horno.

O. __ __ __ __ __ __ __ __
36 50 106 91 115 77 86 87
Experto en litología.

P. __ __ __ __ __ __ __ __
130 56 4 10 6 32 123 131
Pongan hilo a la aguja.

Q. __ __ __ __ __ __ __ __
136 149 29 126 64 18 145 15
Natural de Saboya.

7 DIFERENCIAS



SOLUCIONES A LOS PASATIEMPOS DE LA SEMANA ANTERIOR

DAMERO Nº2.973

Prosiguieron untando las tostadas con mantequilla, extendiendo las mermeladas con fascinación infantil. Bebiendo el café con leche como si fuera el elixir de la vida.

Clave: *Los mares del Sur.* Barcelona.

AUTODEFINIDO

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

7 DIFERENCIAS



SUDOKUS

FÁCIL

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

DIFÍCIL

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

AUTOBLANCO

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

CRUCIGRAMA Nº 2.920

HORIZONTALES.
1: Seno. UNED.
2: Sumí. Apiles.
3: Obtenía. Use.
4: La. Lordosis.
5: Afear. Atinó.
6: LSD. Eos.
7: Autor. Canea.
8: Reasumir. Cr.
9: CNC. Sedante.
10: Etapas. Iban.
11: Eres. Asar.

VERTICALES.
1: Sola. Arce.
2: Subafluente.
3: EMT. Estacar.
4: Nielados. Pe.
5: O. Nor. Rusas.
6: Air. Mes.
7: Upada. Cid. A.
8: Ni. Otearais.
9: Elusión. NBA.
10: Desinsectar.
11: Seso. Aren.

LIBROS



El círculo de la felicidad. Historias que llegan al corazón: un misionero y un hombre desesperado se encuentran en el desierto y hablan sobre su destino; un joven arrogante aprende el alto precio de su ambición; un niño que nunca ha conocido el amor descubre la recompensa a su espíritu generoso... **Planeta. 19,90 €**

Cosamala. Andalucía, 1937. La columna Carranza avanza por la sierra norte de Sevilla arrasando todo. Un grupo de mujeres forman un aquelarre para resistir...Una historia de brujas que parte de un hecho real de la Guerra Civil para levantar una historia de venganza, amor y muerte. **Seix Barral. 20,90€**

Solo asesinatos en Loch Down Abbey. Escocia, 1930. Convertida en un exclusivo hotel, Loch Down Abbey reabre sus puertas para celebrar un baile. A la mañana siguiente, uno de los huéspedes aparece muerto en la biblioteca y el crimen parece haber sido planeado con una precisión inquietante. **RBA. 20,90€**

La cueva de las tierras pintadas. La conclusión de la saga *Los hijos de la tierra*. Hace mucho que Ayla inició un largo viaje entre diversas culturas junto a sus animales domesticados. Ahora convive con los miembros de su especie y tiene una hija mientras se prepara para ser una líder espiritual. **Maeva. 23,90€**

No estés sola en Navidad. Romee cree que su novio le va a pedir matrimonio en las fiestas y reserva una romántica cabaña en el bosque para celebrarlo. Pero él rompe con ella y Romee decide aprovechar la casa, sola, bebiendo y viendo series. Aunque al llegar tiene la sensación de que alguien la vigila... **RBA. 20,90€**

CINE ESTRENOS 13 DE NOVIEMBRE



Scrooge y los fantasmas de la Navidad

Nac: EE.UU. **Dir:** Ti West. **Int:** Johnny Depp, Rupert Grint, Andrea Riseborough, Sam Claflin.

Una nueva versión del clásico de Charles Dickens. Una historia de fantasmas ambientada en el Londres victoriano que sigue la historia del avaro y solitario Ebenezer Scrooge (Johnny Depp) y su sobrenatural viaje que lo llevará a enfrentarse a su pasado, presente y futuro y luchar por una segunda oportunidad.



Wild Horse Nine

Nac: Reino Unido. **Dir:** Martin McDonagh. **Int:** John Malkovich, Sam Rockwell, Steve Buscemi.

En 1973, dos agentes de la CIA, Chris (John Malkovich) y Lee (Sam Rockwell) son enviados desde Santiago a la Isla de Pascua. Mientras se enfrentan a sus oscuros pasados y a las conspiraciones del presente, el vínculo de Chris con dos estudiantes amenaza con dar un giro inesperado a su misión allí.

HORÓSCOPO

Tel. gabinete: 91 013 11 21 - 806 408 522

DEL 11 AL 17 DE NOVIEMBRE

Por el futurólogo Rubén Barea
www.rubenbarea.com



Tauro



David Beckham
2 de mayo de 1975 (51 años)

El mejor signo de la semana

ARIES
21/3 - 20/4

SALUD: Necesitas bajar el ruido mental. La meditación y el yoga ayudará.

DINERO: Podrías descubrir algún gasto que habías pasado por alto.

AMOR: Antes de tomar una decisión sentimental necesitas entender mejor qué deseas.

El citrino atraerá mucha energía positiva.

TAURO
21/4 - 20/5

SALUD: No te exijas más de lo razonable ni persigas cambios en tiempos milagrosos.

DINERO: Reconocerás tus méritos sin esperar la aprobación de los demás.

AMOR: Ganarás confianza y disfrutarás de una intimidad libre.

Quema incienso natural contra la negatividad.

GÉMINIS
21/5 - 20/6

SALUD: Pon especial cuidado al caminar o subir y bajar escaleras. Un descuido podría afectarte.

DINERO: Aquello que deseas avanzará despacio, pero no fuerces acontecimientos.

AMOR: Una confesión inesperada cambiará el rumbo de una relación.

Una piedra verde te protegerá y mejorará tu salud.

CÁNCER
21/6 - 20/7

SALUD: Pequeños cambios producirán grandes diferencias.

DINERO: No consideres un lujo aquello que contribuye a tu bienestar.

AMOR: Una acción desinteresada te hará sentir muy bien. Ayudar a alguien te aportará satisfacción.

Enciende velas blancas para la serenidad.

LEO
21/7 - 21/8

SALUD: Los esfuerzos empiezan a dar sus frutos. Mantén la motivación.

DINERO: Contarás con capacidad para manejar bien tus recursos.

AMOR: Una verdad saldrá a la luz. Lo confuso cobrará sentido y recuperarás la tranquilidad.

La turmalina potenciará tu intuición.

VIRGO
22/8 - 22/9

SALUD: Tu organismo agradecerá un refuerzo de vitaminas y nutrientes.

DINERO: Una conversación económica puede terminar mejor de lo previsto.

AMOR: Antes de responder, espera. Una reacción impulsiva generará algún problema

Un cuarzo rosa mejorará las comunicaciones.

LIBRA
23/9 - 22/10

SALUD: Una preocupación quedará atrás. Recuperas energía.

DINERO: Etapa que favorece los acuerdos que marquen un avance.

AMOR: Hablar desde la sinceridad os permitirá cerrar heridas y abrir la puerta a una oportunidad.

Pon un huevo en agua como ritual de limpieza.

ESCORPIO
23/10 - 22/11

SALUD: Tu bienestar dependerá de encontrar un punto medio.

DINERO: Agradecer lo conseguido te permitirá disfrutar mucho más.

AMOR: Recuperarás las ganas de divertirte. Momento de reencuentros y cariño.

La esmeralda será un amuleto perfecto estos días.

SAGITARIO
23/11 - 20/12

SALUD: Molestias de la vejiga y los riñones. Bebe agua y no ignores las señales.

DINERO: Controla los gastos y evita comprometerte en exceso.

AMOR: Una relación mejorará cuando evites que determinadas opiniones os condicionen.

Ten flores frescas en casa para la energía positiva.

CAPRICORNIO
21/12 - 19/1

SALUD: Un cambio de aspecto te ayudará a sentirte renovado.

DINERO: Te permitirás algún gasto destinado al placer o la imagen.

AMOR: No tienes por qué poder con todo. Aceptar una mano amiga te permitirá avanzar más deprisa.

Quemar romero ayudará a renovar el ambiente.

ACUARIO
20/1 - 18/2

SALUD: Tu organismo reclama atención. Escucha las señales de cansancio y fatiga.

DINERO: Una persona puede echarte una mano cuando lo necesites.

AMOR: La acumulación de obligaciones puede desbordarte. Aprende a delegar.

Lleva un cuarzo para limpiar ambientes cargados.

PISCIS
19/2 - 20/3

SALUD: La tensión acumulada puede manifestarse en cervicales, hombros y zona dorsal.

DINERO: Los gastos que no habías previsto pueden desajustar tus cuentas.

AMOR: Ha llegado el momento de romper con la rutina.

Una pieza de plata reforzará la protección.





Silvia Fominaya: "Me arrepiento de haber dejado mi carrera por mi matrimonio"

La actriz de 'Al salir de clase' y colaboradora de 'Crónicas marcianas' retoma su carrera volviendo al teatro

AL llegar a la estación de tren de Vigo la primera persona con la que nos encontramos es nuestra protagonista, Silvia Fominaya (51). Uno de los rostros más populares de la televisión de los noventa y principios de los 2000, que formó parte de programas y series que marcaron a toda una generación, como *Crónicas marcianas* o *Al salir de clase*.

Nos recibe con una sonrisa y nos invita a subir a su coche para trasladarnos hasta su casa, situada en la localidad pontevedresa de Tomiño. Un hogar que guarda buena parte de su historia, donde ha vivido algunos de los momentos más felices de su vida, pero también episodios que fueron especialmente dolorosos.

Durante el trayecto, mientras conduce, nos confiesa que atraviesa una etapa de tranquilidad y equilibrio personal. Atrás quedan los años de una popularidad arrolladora, las dificultades de su matrimonio y una larga ausencia de los medios que hoy reconoce que le pasó factura profesionalmente. Sin embargo, lejos de mirar al pasado con amargura, Silvia prefiere quedarse con lo aprendido y disfrutar de un presente en el que sus hijos siguen siendo su mayor orgullo y el teatro le ha devuelto la ilusión.

Silvia, nos recibes en una casa espectacular. ¿Dónde estamos exactamente?

Estamos en Tomiño, en Pontevedra, muy cerquita de Tui. Tenemos el río Miño delante y Portugal a un kilómetro. Es una zona maravillosa, con unos vinos blancos buenísimos.

Esta casa tiene mucha historia. ¿Cómo llegó a convertirse en tu hogar?

La hicimos mi exmarido y yo con muchísimo amor. Era una casita pequeña que fuimos transformando en esta señora casa, pensando en un proyecto de futuro.

Un proyecto que finalmente no salió como esperabas...

Bueno, ¿y por qué decir que no salió bien? A lo mejor salió bien. No tienes por qué pasarte toda la vida sacrificándote al lado de una persona con la que ya no te llevas bien o a la que has dejado de querer. Hay gente que aguanta toda una vida por los hijos, pero hoy en día no es necesario.

Entre estas paredes habrás vivido momentos maravillosos y otros muy difíciles.

De todo. Es una casa muy grande para quedarte sola con dos niños. Toda mi familia está en Madrid y no podían echarme una mano. Tengo amigos maravillosos en Galicia, que son como hermanos, pero hubo momentos en los que me sentía *desangelada*. Aunque también hemos sido muy felices aquí.

"Esta casa la hicimos mi exmarido y yo con muchísimo amor. Era una casita pequeña que fuimos transformando en esta señora casa, pensando en un proyecto de futuro".

"No tienes por qué pasarte toda la vida sacrificándote al lado de una persona con la que ya no te llevas bien"

¿Has conseguido hacer las paces con tu pasado?

No quiero acordarme de lo malo. Cuando lo haces, se te nubla el cerebro y te llenas de energía negativa. ¡Fuera! Todos esos procesos son agotadores y a mí no me gusta nada caer en el victimismo.

Me contabas que la maternidad te llevó a tolerar situaciones que antes jamás habrías permitido.

Cuando eres madre quieres tener a tus hijos debajo del ala y darles lo que consideras mejor y pensaba que lo mejor era que sus padres permanecieran juntos. Y estaba equivocada. Si una pareja no funciona, ¿para qué seguir sufriendo todos?

¿Aguantaste demasiado por tus hijos?

Sí. Antes de ser madre no aguantaba absolutamente nada. Pero cuando tienes hijos empiezas a tolerar unas cosas que antes no habrías permitido.

¿Y ahora volverías a hacer lo mismo?

¡No! Ahora tampoco lo permitiría. Cuando te ves sola con tus hijos sacas toda la garra del mundo para protegerlos y procurarles la mejor vida posible.

Se te ilumina la cara cuando hablas de ellos.

Son un regalo maravilloso. Aunque yo siempre digo que la vida me hace un regalo cada mañana. Me ▶▶▶



Presentadora y actriz, fue uno de los rostros más populares de la televisión.



Silvia nos cuenta que, en estos momentos, no está enamorada.

Silvia regresa al teatro con la obra *Lo que callamos a los 30*: "Quiero seguir trabajando como actriz"

▶▶▶ despierto y pienso: "¡Qué guay, un día más de vida!". Hay que agradecer lo que tenemos. Yo he sido una mujer muy afortunada.

¿Qué es lo más difícil de ser madre?

¡Que te equivocas muchísimo! No hay un libro de instrucciones. Tengo dos hijos, una niña y un niño, criados de la misma manera, y son completamente distintos. Intentas hacerlo lo mejor posible, pero no siempre aciertas.

¿Son conscientes de que su madre fue uno de los rostros más populares de la televisión?

¡Qué va! No lo creo. Ellos me ven como su madre y punto. Les da exactamente igual. Es más, creo que preferirían que tuviera otra profesión. Eso sí, cuando necesitan entradas para un concierto o un partido de fútbol, entonces les viene fenomenal (risas).

Hablemos de amor. ¿Cómo está tu corazón?

¡Libre! Me da muchísima pereza. Es como que ya me lo sé, más de lo mismo. Si aparece alguien, bien, y si no, también bien.

¿Te has vuelto más exigente con los hombres?

He tenido relaciones con personas de la profesión. Estuve nueve años con un futbolista y llegó un momento en el que pensé: "Voy a buscar a alguien con una profesión más normal". Porque ya sabes lo que se dice de los toreros y los artistas. Y al final conoces a un empresario y tampoco funciona. ¡Está claro que da lo mismo!

¿Qué relación mantienes con tu expareja Sergi Arola, con el que incluso abriste un restaurante?

Mi hija sí habla con él porque se portó muy bien con mis hijos. Yo, por respeto a su vida actual, no mantengo un trato habitual, pero si me lo encuentro no tengo ningún problema. No tuvimos hijos juntos y cada uno ha seguido su camino.

Silvia, empezaste en el *Telecupón*, luego llegó *Risas y estrellas, Crónicas marcianas* y ya la fama total con *Al salir de clase*.

¡Fue una locura! No podías salir a la calle sin que te reconocieran. Desde los niños pequeños hasta las personas mayores. Era una serie que veía todo el mundo a la hora de comer y que fue muy innovadora. Además, una cantera maravillosa de actores.

¿Llegó a agobiarte tanta popularidad?

¡Me encantaba! Me paraba con todo el mundo, hablaba, escuchaba sus historias... Siempre he dicho que nuestro éxito se lo debemos al público. Sin espectadores no somos nada.

En pleno éxito decidiste apartarte de la televisión para dedicarte a tu familia. ¿Te arrepientes?

Sí, me arrepiento. Primero, porque podría haber ganado mucho más dinero. Todos trabajamos también para vi-

vir bien. Pero, sobre todo, porque después me costó muchísimo reincorporarme.

¿Cuánto tiempo estuviste alejada?

Unos diez años. Me fui metiendo en mi vida familiar y, cuando quise darme cuenta, había pasado muchísimo tiempo, porque en esta profesión parece que eres lo último que has hecho. Si desapareces durante un tiempo, tienes la sensación de que ya no cuentan contigo. Y después cuesta muchísimo volver.

Y ahora regresas a los escenarios con *Lo que callamos a los 30*. ¿Cómo recibiste la propuesta?

¡Con muchísima ilusión! No me lo esperaba. Siempre me llaman para proyectos de televisión, pero hacía muchísimo tiempo que no hacía teatro. La última vez había sido con José Luis Moreno en el Calderón. Por eso esta oportunidad ha sido tan especial.

¿Qué fue lo que más te atrajo de la obra?

Que habla de una etapa de la vida de las mujeres que muchas veces parece invisible. Aborda la menopausia y cómo, a partir de los cincuenta años, parece que algunas mujeres están descatalogadas, como si ya no pudieran disfrutar del sexo o de la vida. ¡Y eso es completamente falso! ¡Pero si tienes las mismas ganas de disfrutar que a los veinte! Con otra mentalidad, otro cuerpo y otras experiencias, pero las mismas ganas.

¿Cómo fue enfrentarte de nuevo al público después de tantos años?

¡Qué miedo! No dormí la noche anterior. Pensaba que iba a salir con unas ojeras tremendas. Pero tengo una cosa: en cuanto veo al público delante, me vengo arriba. Es como si todo volviera a su sitio.

¿Te ha costado mucho recuperar la seguridad sobre el escenario?

Sí, porque después de tantos años sin trabajar en teatro pierdes práctica. He necesitado más ensayos de lo habitual. Pero cuando empiezas a actuar y tienes al público delante, recuperas esas sensaciones. ¡Es maravilloso!

¿Qué te gustaría conseguir en esta nueva etapa?

Seguir trabajando y que me den oportunidades como actriz. He hecho *cameos* en *La que se avecina*, he trabajado en *El comisario* y también he tenido un pequeño papel en cine. Pero siempre me llaman más para hacer televisión. ¡Y a mí me encanta actuar!

¿Podemos decir que Silvia Fominaya ha vuelto para quedarse?

¡Eso espero! Me encanta la televisión y he sido muy feliz haciendo programas, pero quiero reivindicar también mi faceta interpretativa. ¡Quiero ser actriz, jolín!

Iván Reboso / Fotos: Joan Crisol

Silvia recuerda con mucho cariño los tiempos de *Al salir de clase* y *Crónicas marcianas*: "La fama me encanta. Nuestro éxito se lo debemos al público. Sin espectadores no somos nada"



Madrileña de nacimiento, aunque lleva mucho tiempo viviendo en Galicia, Silvia comparte su bonita y espaciosa vivienda con sus dos hijos y sus perros.

Laura Dowell pone rumbo a Japón

La joven representará a nuestro país en uno de los certámenes de belleza más prestigiosos del mundo

ESPAÑA vuelve a soñar con conquistar una de las coronas de belleza más importantes del mundo. Y esta vez lo hace de la mano de Laura Dowell, la joven andaluza que representará a nuestro país en Miss International 2026, cuya gran final se celebrará el próximo 25 de noviembre en Tokio (Japón). Con las maletas preparadas y la ilusión por todo lo alto, Laura ha puesto rumbo a tierras niponas para participar en un certamen que comienza este 11 de noviembre. Su objetivo no es otro que devolver a España a lo más alto y conseguir la que sería nuestra cuarta corona de Miss International.

De Cervera a Romero

Lo cierto es que España cuenta con una destacada trayectoria en este concurso, por el que han pasado rostros tan conocidos como Carmen Cervera, segunda dama de





Laura ya ha puesto rumbo a Japón donde tendrá lugar la gran final el próximo 25 de noviembre en Tokio.

honor en 1961, o Vanesa Romero, que logró clasificarse como semifinalista en 1998. Sin embargo, uno de los mayores éxitos llegó en 2008, cuando Alejandra Andreu conquistó la corona, convirtiéndose en la última española en conseguirlo. Más recientemente, en 2024, la también andaluza Alba Pérez logró el puesto de segunda dama de honor.

Ahora, todas las miradas están puestas en Laura Dowell, que recoge el testigo de sus predecesoras con la esperanza de hacer historia. La joven andaluza afronta este importante reto con ilusión y muchas ganas de demostrar su talento ante los ojos del mundo. ¿Conseguirá devolver la corona a España después de 18 años? ■

Dieciocho años después de la victoria de Alejandra Andreu, España vuelve a tener la oportunidad de conquistar Miss International gracias a Laura Dowell

Nuestras protagonistas celebran con SEMANA la buena acogida que está teniendo las funciones de su obra teatral.

Diana, Mónica, Mar y Amor: las reinas de la Gran Vía

Las cuatro actrices triunfan con 'AI.SOFOCOS', la obra de teatro que no para de cosechar éxitos en el teatro Arlequín de Madrid

Iván Reboso. Fotos: Alberto Bernárdez. Peluquería y maquillaje: Alberto Dugarte Institute



Mar Regueras

¿Qué sentiste al escuchar los primeros aplausos de 'Sofocos'?
Un gran alivio.

¿Cómo compaginas el teatro con tu trabajo en una inmobiliaria?
Bastante bien. Trabajo de lunes a viernes, de ocho a tres, y tengo funciones los viernes y domingos por la tarde. ¡Todavía me queda el sábado para descansar!

Has reconocido que la falta de trabajo afectó a tu confianza.
Mis compañeras me han ayudado muchísimo, al igual que la confianza del director, Jesús Amate, y de la productora. Todavía tengo que recuperar muchas cosas de aquella Mar, pero estoy en ello. He aprendido que puedo vivir de otras cosas sin esperar a que suene el teléfono. La necesidad te obliga a reinventarte y aprender nuevos oficios.

Amor Romeira

Has contado que Fabiola Toledo te propuso participar en 'Sofocos'. ¿Cómo viviste aquel momento?
Fabiola forma parte de mis recuerdos de infancia. Durante uno de mis cumpleaños me contó que quería recuperar 'Sofocos' y me preguntó si me veía participando. ¡Fue el mejor regalo de mi vida! Además de una gran amiga, es una compañera maravillosa.

Has confesado que, cuando te etiquetan, tienes que demostrar el doble. ¿Qué te gustaría que descubriera el público?
¡Me encanta callar bocas y dar bofetadas sin manos! Mi mayor satisfacción es que alguien llegue al teatro con prejuicios y salga diciendo: "¡Qué sorpresa, Amor! No me esperaba que lo hiciera tan bien ni reírme tanto con ella". Estoy encantada con mis compañeras, son todas libros abiertos.

Mónica Pont

En 'Sofocos' eres actriz y productora. ¿Qué te imponía más: subirte al escenario o poner en marcha el proyecto?
Sin duda, poner en marcha el proyecto y conseguir que funcionara. Producir una comedia musical de estas características son palabras mayores.

Después de ocho años en México, ¿qué necesitabas encontrar a tu regreso a España?
Necesitaba reencontrarme con mi público.

Has contado que tu hijo te pidió que regresaras. ¿Qué ocurrió para tomar esa decisión?
Llevábamos ocho años viéndonos apenas dos veces al año. El punto de inflexión llegó cuando sufrimos un atraco a punta de pistola en México. Mi hijo me pidió que regresara a España. Nos estábamos perdiendo tiempo juntos.

Diana Peñalver

'Sofocos' aborda con humor realidades femeninas de las que todavía cuesta hablar abiertamente. ¿Qué fue lo que más te atrajo de esta propuesta?
Me interesó desde el principio porque me encanta dar visibilidad a las mujeres, especialmente a las mayores. Hablamos de sexualidad, sofocos y otros asuntos que siguen siendo tabú. Parece que todavía cuesta aceptar que una mujer de sesenta años tenga deseo sexual.

Compartes escenario con mujeres de personalidades muy diferentes. ¿Qué te ha sorprendido de tus compañeras?
Mis compañeras han sido todo un descubrimiento. A Mar Regueras la conocía por amigos en común; Mónica Pont me ha cautivado muchísimo y a Amor Romeira la admiro muchísimo. Es una auténtica profesional.

El Gran Wyoming se jubila: adiós a uno de los históricos de nuestra televisión



El Intermedio ha celebrado su vigésimo aniversario este año. Comenzó sus emisiones junto a La Sexta.



Junto a Ana Obregón en la grabación de la serie *El hombre de tu vida*.



Hasta el 2002, el *Caiga quien caiga* se convirtió en un auténtico fenómeno, con él de protagonista.

● Durante años ha bromeado con que su sueño era dejar de trabajar. Ahora va en serio. A los 71 años, El Gran Wyoming ha anunciado su jubilación y se prepara para despedirse de *El intermedio*, el programa que presenta desde 2006 y que ha terminado por convertirse en el auténtico buque insignia de La Sexta. Nada más trascender la noticia, él mismo la *confirmó*, fiel a su estilo: "¿Que me jubilo? Me podíais haber avisado".

La despedida no será de un día para otro. A partir de enero de 2027 compartirá la presentación con Gonzo durante un periodo de transición, que la cadena todavía



Como actor ha participado en más de una treintena de películas.





La música es realmente su gran pasión. En la imagen, durante un concierto en Cádiz, en el verano de 2009.

no ha concretado. Después, el periodista gallego se quedará al frente del programa. No es un desconocido para el público, trabajó como reportero de *El intermedio* entre 2010 y 2019, antes de dar el salto a *Salvados*, donde ahora triunfa.

La decisión de irse llevaba tiempo rondando la cabeza de José Miguel Monzón, el verdadero nombre de Wyoming. Antes de la pandemia estuvo a punto de marcharse, pero cambió de opinión y decidió continuar. Esta vez quiere dedicar más tiempo a viajar, leer y tocar la guitarra. Lo explicó con una de sus bromas habituales: "Pues sí, me jubilo, ¿qué pasa? Los que habéis seguido mi trayectoria profesional sabéis que mi mayor aspiración ha sido tumbarme a la bartola sin hacer nada, solo he tardado 71 años en hacerlo. Mi sueño era jubilarme y quiero cumplirlo pronto no vaya a ser que VOX llegue al gobierno y me quiten la pensión".

Su historia en televisión, sin embargo, comenzó mucho antes de los tirantes y la mesa de *El intermedio*. Médico de formación y músico por vocación, se estrenó en la pequeña pantalla en los años ochenta.

En TVE presentó *Silencio, se juega*, *En la cuerda floja* y *¡Qué noche la de aquel año!*, junto a Miguel Ríos. Más tarde llegaron *La noche se mueve*, en Telemadrid, y *El peor programa de la semana*, en La 2. Ya entonces se atrevía con un humor que no siempre resultaba cómodo.

El éxito de 'CQC'

El gran salto llegó en 1996 con *Caiga quien caiga*, en Telecinco. Aquellos reporteros de traje negro y gafas oscuras abordaban a políticos y famosos con preguntas que rara vez esperaban. Wyoming, al frente del equipo hasta 2002, se convirtió en una de las caras más conocidas de nuestro humor. Y también ha actuado en películas y series como *El día de la bestia*.

En marzo de 2006 encontró su sitio definitivo. Con *El intermedio* empezó comentando la actualidad en una cadena recién estrenada y terminó acompañando a varias generaciones durante dos décadas. Ha repasado elecciones, escándalos, crisis y acontecimientos históricos, con Sandra Sabatés a su lado desde 2012. Ese trabajo le ha valido tres premios Ondas, el último en 2025.

José Miguel ha ganado tres Premios Ondas gracias a su labor al frente de 'El Intermedio', en La Sexta

Ahora le toca ceder la mesa a alguien que conoce bien la casa, que también es la suya. Sea como fuese, el programa seguirá, pero habrá una ausencia difícil de disimular: la del hombre que convirtió "Mañana más, pero no mejor, porque es imposible" en una despedida conocida por media España.

'Gran Hermano VIP' calienta motores en Telecinco

● Aunque la cadena ha intentado mantener el misterio, el casting de *GH VIP* empieza a ser un secreto a voces. La novena edición, con Jorge Javier Vázquez al frente, tiene previsto estrenarse el jueves 19 de noviembre.

Karmele Marchante, Arturo Requejo y Pipi Estrada, del Telecinco de siempre, ya están confirmados. A ellos habría que sumar a Cristina Porta, Lía Romero, Nacho de Borbón, Gianmarco Onestini, Pol Badía, Raquel Mosquera, Raquel Bollo, Paloma González, Carlos Corbacho, Náyades Lospitao y Katrín Ortega, nombres adelantados por distintos medios.

Hay desde veteranos de los *realities* y personajes del corazón hasta una alcaldesa, aunque el casting completo sigue guardando más sorpresas de cara al estreno.

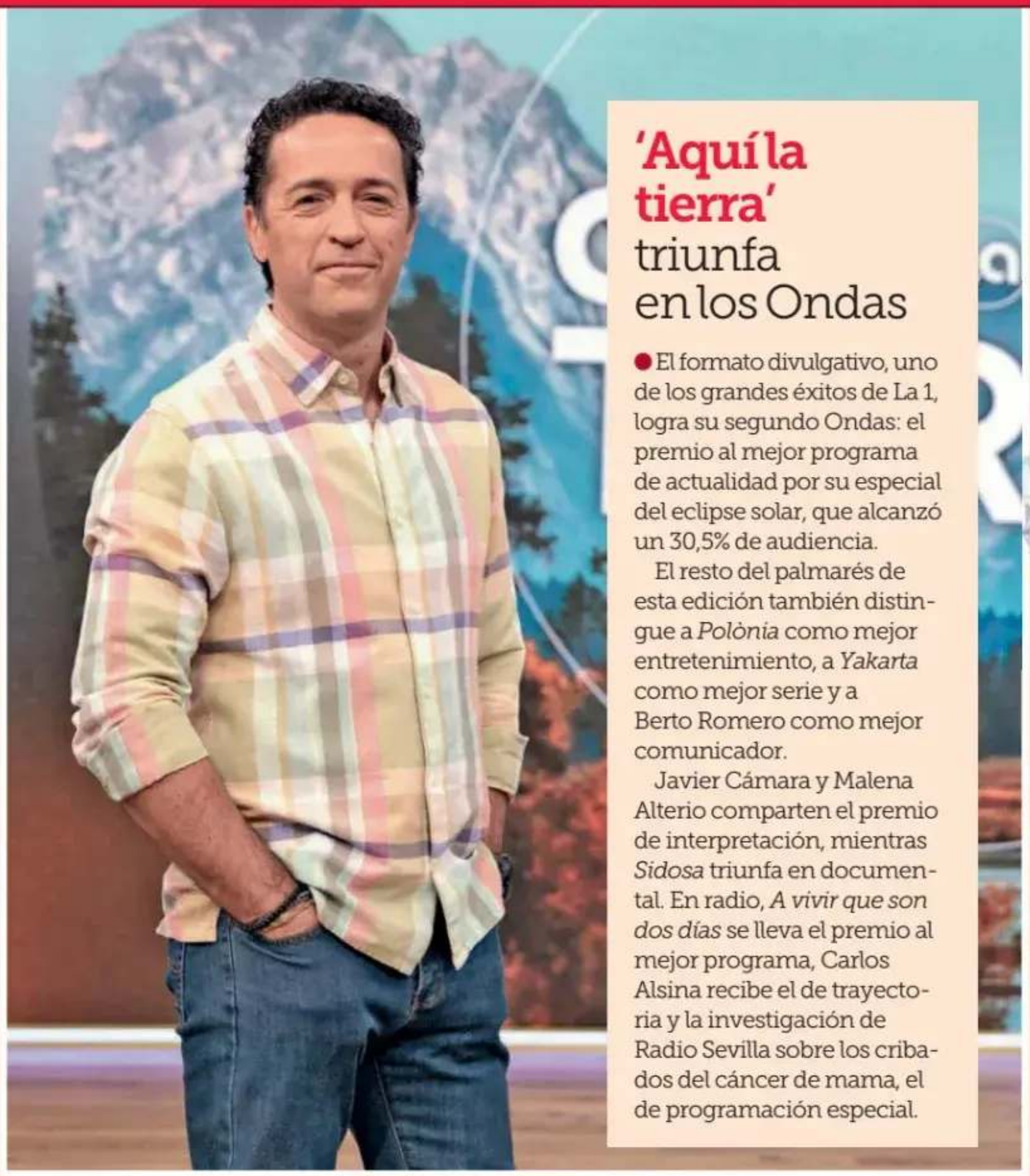


Los responsables del *reality* han apostado por un casting de rostros que los espectadores de Telecinco conocen de sobra.

Blanca Portillo desvela su depresión tras '7 vidas'

● El éxito de la serie le abrió las puertas de muchos hogares, pero también le hizo pasar una de sus peores etapas. Blanca Portillo ha contado en *El Faro*, de La SER, cómo esa fama la superó: "Lo llevé muy mal, muy mal. Tuve una depresión, sinceramente. Dejé de sentir que la gente se acercaba por mí. Sentía que se acercaban por el personaje. Se acaba tu privacidad".





‘Aquí la tierra’ triunfa en los Ondas

● El formato divulgativo, uno de los grandes éxitos de La 1, logra su segundo Ondas: el premio al mejor programa de actualidad por su especial del eclipse solar, que alcanzó un 30,5% de audiencia.

El resto del palmarés de esta edición también distingue a *Polònia* como mejor entretenimiento, a *Yakarta* como mejor serie y a Berto Romero como mejor comunicador.

Javier Cámara y Malena Alterio comparten el premio de interpretación, mientras *Sidosa* triunfa en documental. En radio, *A vivir que son dos días* se lleva el premio al mejor programa, Carlos Alsina recibe el de trayectoria y la investigación de Radio Sevilla sobre los cribados del cáncer de mama, el de programación especial.



‘De viernes’ salta también a los sábados con ‘De sábado’

● Tras varios intentos sin éxito con el cine y *First Dates*, Telecinco vuelve a confiar en el corazón para levantar sus noches de sábado.

El 14 de noviembre estrenará *¡De sábado!*, una entrega extra de *¡De viernes!* con Santi Acosta y Beatriz Archidona al frente.

Entrevistas, exclusivas y la actualidad de los famosos serán de nuevo sus principales reclamos.

La cadena recupera así la fórmula de dos noches que ya probó con el *Deluxe*, aunque todavía no ha decidido si el formato tendrá continuidad, todo dependerá de la respuesta del público.

La Séptima vive un arranque espectacular

● La llegada de La Séptima ha supuesto un auténtico terremoto en la tele: un 2,8% de cuota en su primer día, muy por encima de lo previsto, y un 3% durante el fin de semana.

Buena parte de sus alegrías tienen nombre de mujer: Verónica Sanz abrió con un 3,6% y Sarah Santaolalla alcanzó el 3,1%. Aunque la gran sorpresa llegó el sábado con Luján Argüelles, que firmó un 5,7% y superó a Telecinco. Alba Carrillo y Marta Márquez tampoco se quedaron atrás: un 3,9% y 330.000 espectadores.



Angy regresa a 'Física o Química' 15 años después



● El Zurbarán recibe a una vieja conocida. Angy Fernández vuelve a ser Paula en la segunda temporada de *Física o Química: La Nueva Generación*, que se estrenará el 6 de diciembre en Atresplayer. La actriz regresa a la serie que la dio a conocer, mientras los alumnos afrontan otro curso, separados por distintos bachilleratos.

También habrá fichajes, como Carles Francino, que será el nuevo director del instituto, y más conflictos, como no podía ser de otra manera.

'La que se avecina' estrena su temporada 17



● Diecinueve años después, los vecinos más disparatados de nuestra tele seguirán dando guerra.

La que se avecina estrena su temporada 17 este 16 de noviembre en Prime Video, con todos los capítulos disponibles desde el primer día.

Antonio Recio conseguirá salir del zulo y volverá dispuesto a vengarse de todos, mientras Amador se reinventa como gurú de las criptomonedas. También regresan Maite, Berta, Coque y compañía, en una temporada que confirma la fortaleza de una de las comedias más longevas de nuestra televisión.

Más adelante llegará a Telecinco, que aún tiene pendiente emitir la 15.

SEMANA Te recomen

PELÍCULA

'Mallorca confidencial': Lolita y Asia Ortega se enfrentan por el futuro de una familia ligada al narcotráfico

Plataforma: Movistar Plus+
Int: Lolita Flores, Asia Ortega, Jordi Sánchez, Elena Furiase, Amin Hamada, Lorca Prada, Manuel Chacón, Moreno Borja



● Aunque la trama del narcotráfico pueda ser lo primero que llama la atención, lo mejor de esta película es la relación entre las protagonistas, tía y sobrina. Las dos quieren proteger a su familia y lo que las enfrenta es que cada una entiende de una manera distinta cómo hacerlo.

La historia transcurre en 2007, en Son Canal, un poblado ficticio de Mallorca donde Chusa (Lolita) dirige el negocio de la droga. Su sobrina Nela vuelve después de pasar tres años en prisión por un delito que cometió su tía. Mientras tanto, un proyecto inmobiliario amenaza con hacer desaparecer el poblado y pone en peligro el negocio.



Ver a Lolita en bata mientras maneja un negocio tan peligroso es una de las maravillas de esta película.

Para Chusa, defender el negocio es proteger a la familia. Nela opina todo lo contrario. Es sublime.

damos... Nuestras series y pelis favoritas en plataformas



SERIE

'El intercambio': dos parejas que deciden cambiar de casa para descansar... y ocurre todo lo contrario

Plataforma: Netflix
Int: Emma Appleton, Fares Fares, Frida Gustavsson

¡NUESTRA SERIE FAVORITA!



Lo más inquietante de todo es reflexionar sobre qué ocurre cuando ya no confías ni en tu propia pareja.

● Perfectamente podría ser una de esas noticias que cierran los telediarios últimamente. No puede estar más de actualidad la historia: dos parejas que no se conocen de nada acuerdan por internet prestarse sus casas para las vacaciones. Ese es el punto de partida de *El Intercambio*.

Sigue la trama de Helene y Carl, que viven cerca de Estocolmo y se van a Sicilia, donde se alojan en la villa de Scarlett y Adam. Estos hacen el viaje contrario y se quedan en la casa sueca. Allí descubren que las cámaras de seguridad siguen funcionando aunque sus dueños ya no están. Mientras tanto, en Sicilia, la policía llama a la puerta de Helene y Carl para preguntarles por un turista desaparecido.

Sin hacer demasiados *spoilers*, la serie es especialmente entretenida. Y es que, a pesar de una trama muy enrevesada, son solo 4 episodios que se pasan en un suspiro.

Algún giro os podrá parecer demasiado forzado, pero culmina en un final con el que no vais a poder cerrar la mandíbula. Es de esas que te atrapan sin remedio.

DOCUMENTAL

'Vecinos de hormigón', las familias de Badia del Vallès que se unieron

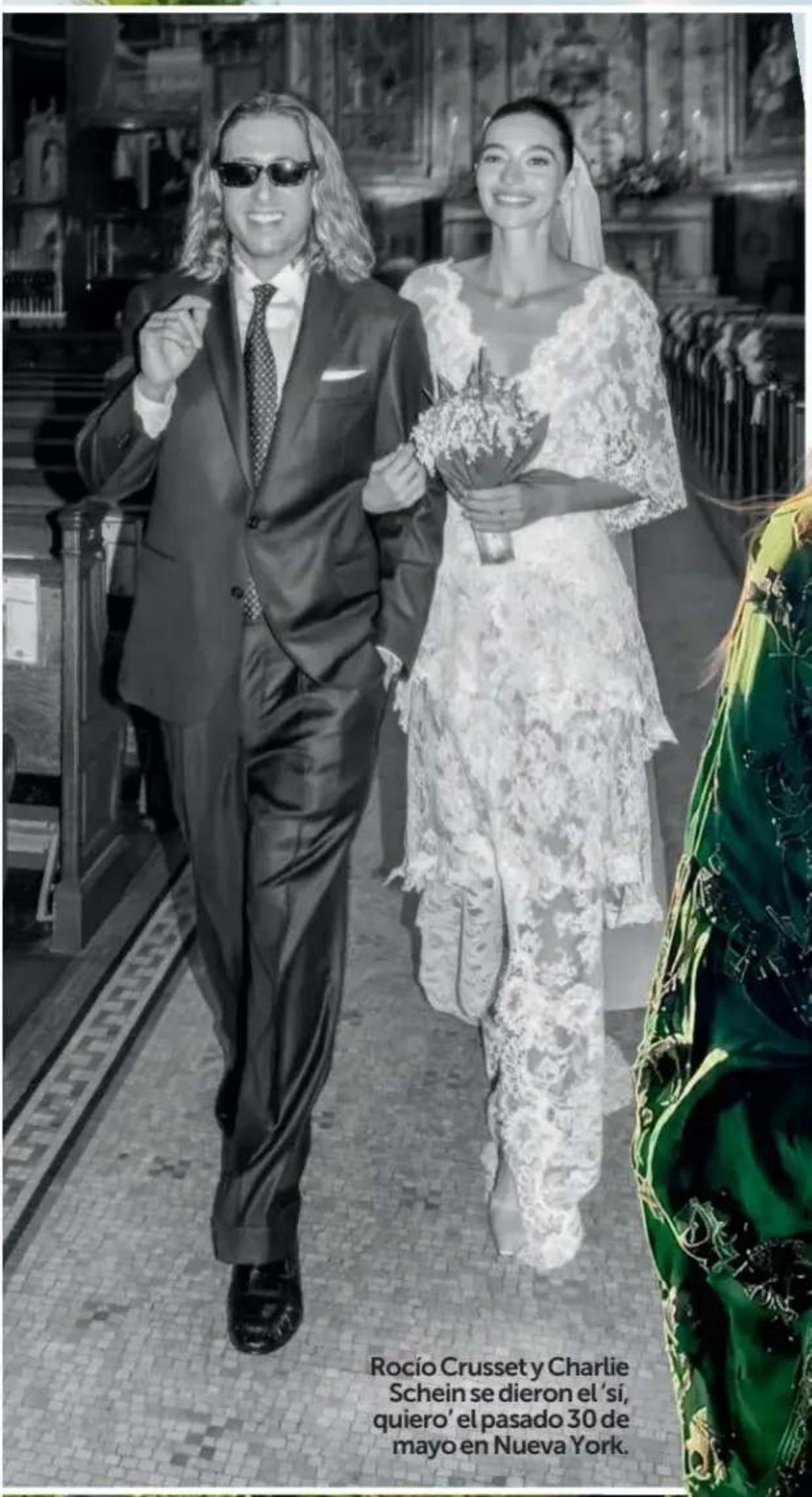
Plataforma: Movistar Plus+

● Tener una guardería cerca de casa o un autobús que te lleve al centro de la ciudad son cosas que hoy pueden darse por hechas. En Badia del Vallès, los vecinos tuvieron que organizarse para conseguirlas.

En los años setenta, el franquismo levantó allí bloques de viviendas para familias que llegaban a Cataluña a trabajar. Los pisos estaban listos, pero faltaban colegios, atención sanitaria y transporte. Colomer Vallés cuenta en este documental cómo aquellos vecinos, muchos de ellos recién llegados y con hijos pequeños, empezaron a conocerse en las reuniones para reclamar lo que necesitaban en su barrio.

Es muy fácil de ver y, sobre todo, necesario.





Rocío Crusset y Charlie Schein se dieron el 'sí, quiero' el pasado 30 de mayo en Nueva York.

La modelo ya luce orgullosa una incipiente tripa de embarazada.

Rocío, que tiene fijada su residencia en Nueva York junto a su marido, Charlie Schein, no ha desvelado el sexo del bebé, ni la fecha en la que nacerá

Rocío Crusset espera su primer hijo

La hija de Carlos Herrera y Mariló Montero ha anunciado la feliz noticia, que convertirá a los periodistas en abuelos por segunda vez

CINCO meses después de su boda, Rocío Crusset (32) está esperando su primer hijo junto a Charlie Schein. En el exclusivo enclave de Careyes, en la Costa del Pacífico de México, luciendo un vestido que dejaba ver las primeras curvas, y con una mano acariciando su vientre en la típica postura de embarazada, la hija de Carlos Herrera y Mariló Montero anunció con mucho sentido del humor la feliz noticia a todos: "Baby gringo on the way (bebé gringo en camino)".

Por el momento no ha querido dar más detalles, ni del sexo del bebé, ni de cuántos meses está, pero todo hace indicar que ya ha superado el primer trimestre, el tiempo de seguridad que se espera para hacer pública estas noticias.

Ejerciendo de abuelos

El bebé de la modelo convertirá a Herrera y Mariló en abuelos por segunda vez, ya que se estrenaron en este papel el pasado mes de marzo con el nacimiento de Marcos, el hijo de Alberto Herrera y Blanca Llandres. Ambos están disfrutando todo lo posible del pequeño. El locutor de La Cope afirmó que el año que viene sacará a su nieto en la procesión de La Borriquita, mientras que Mariló aseguraba: "Soy de contar cuentos, de cantarle y de estar muy pendiente ahora tan pequeño".

Era la propia Mariló quien poco después de la boda de su hija afirmaba que la pareja quería formar una familia cuanto antes, y no han tardado nada en hacer realidad su deseo.

El hermano de Rocío, Alberto Herrera, ya es padre de un niño, nacido en Sevilla el 7 de marzo de este año

Rocío Crusset y Charlie Schein se dieron el 'sí, quiero' ante 60 invitados en la iglesia jesuita de San Ignacio de Loyola, de Nueva York, con Carlos Herrera llevando a su hija del brazo hasta el altar. Después, lo celebraron en uno de los restaurantes más conocidos de Manhattan.

Cinco meses después de la romántica boda, la pareja vive con gran felicidad hacer realidad su sueño. ■



Mariló Montero (61) y Carlos Herrera (69), separados desde hace quince años, están encantados con la noticia



El hermano de Rocío, Alberto Herrera (34), y su mujer Blanca Llandres (31), con el pequeño Marcos.

Carmen Borrego celebra su 60 cumpleaños

Ella y su marido, José Carlos, disfrutaron de una tranquila comida para dos en una marisquería de su barrio



Carmen y José Carlos llevan juntos 13 años, 12 de ellos casados.



Carmen prefirió celebrar unos días después su cumpleaños con su seres queridos.

CARMEN Borrego cumplió 60 años el pasado 11 de octubre, una fecha redonda y un cambio de década que bien merecía una fiesta por todo lo alto pero que, debido al terrible accidente ferroviario ocurrido en Urda, ha hecho que todo tenga otro cariz.

Impactada por lo ocurrido y en especial por la pérdida de su compañero Raúl Triguero, cuya muerte ha dejado desolados los pasillos de Mediaset, Carmen lo celebró única y exclusivamente junto a su marido José Carlos Bernal (59), en un almuerzo para dos en una marisquería cercana a su domicilio, El Barco Aparicio, uno de los restaurantes preferidos de Carmen.

Después, la pareja regresó a su casa poniendo el broche a una jornada tranquila e íntima, aunque antes la hija de Teresa Campos atendió a los reporteros.

Carmen, muchas felicidades. Un cumpleaños un poco diferente, ¿no?

Sí, un poco agridulce, no es un cumpleaños bonito por las cosas que están pasando, no por mí.

"Lo del número redondo lo llevo regular, da un poco de vértigo cambiar de década"

¿Cómo llevas cambiar de década?

Lo del número redondo, regular. Da un poco de vértigo cambiar de década.

Tras celebrar su 60 cumpleaños con su marido, Carmen Borrego también quiso hacerlo con su familia y sus mejores amigos. Para ello les convocó, el pasado lunes, a una fiesta en el Palacio de Saldaña de Madrid. ■

NUEVA ETAPA

Paula Echevarría despide a su hija Daniella

La actriz acompañó a su hija hasta la estación de Chamartín, donde ambas protagonizaron una cariñosa despedida

LOS hijos crecen y llega un momento en el que toca darles alas. Y eso es precisamente lo que le está sucediendo a Paula Echevarría (49), que está viviendo una nueva etapa como madre desde que su hija Daniella, fruto de su matrimonio con David Bustamante (44), alcanzara la mayoría de edad. Tal y como vemos en estas imágenes, la actriz acompañó a la joven hasta la estación de Chamartín, en Madrid, desde donde emprendió un viaje por su cuenta aprovechando el puente de la Almudena.

La jornada comenzó alrededor del mediodía, cuando Paula acudió a recoger a su hija a la universidad, en Pozuelo de Alarcón. Desde allí, madre e hija se desplazaron hasta la estación, donde aprovecharon para comer algo rápido antes de despedirse. Sobre las dos de la tarde, Daniella puso rumbo a un destino que desconocemos, pero no sin antes



La actriz acompañó a su hija hasta la estación antes de que emprendiera un viaje por su cuenta.





La actriz no quiso dejar marchar a su hija sin antes fundirse con ella en un largo y cariñoso abrazo.

Daniella Bustamante, que ya ha cumplido 18 años, disfruta de una independencia cada vez mayor

fundirse en un largo y cariñoso abrazo con su madre.

Emotiva despedida

Y es que, por mucho que crezcan los hijos, para una madre siempre serán sus pequeños. Así lo demostró Paula con un largo abrazo a su hija antes de verla partir, reflejo de la estrecha relación que mantienen. Tras la despedida, la actriz abandonó la estación sola y con semblante pensativo. Una jornada emotiva que refleja la creciente independencia de Daniella, mientras su madre continúa acompañándola en cada nueva etapa de su vida. ■



Paula abandonó la estación de Chamartín sola y con semblante serio.

LONDRES

La princesa Kate, pura distinción en el Día del Recuerdo

La Familia Real británica rindió homenaje a los fallecidos en los conflictos bélicos en un fin de semana muy emotivo

LA princesa Kate (44) ha vuelto a triunfar en el Día del Recuerdo. Esta es una de las citas más solemnes y emotivas del año en Reino Unido, ya que sirve para recordar a los caídos del Reino Unido y la Commonwealth en todas las guerras, y se simboliza con el famoso broche de amapola que todos lucen en su solapa. La princesa de Gales, también.

El Día del Recuerdo siempre se festeja el segundo fin de semana de noviembre. Primero, el sábado por la tarde, con un concierto en el Royal Albert Hall de Londres y, a la mañana siguiente, domingo, con la tradicional ceremonia y el desfile en el Cenotafio.

Para ambas citas, las damas se visten con elegancia y discreción, habitualmente

La princesa lució un abrigo de Catherine Walker, perlas de Diana de Gales y el broche de amapolas, que simboliza a los caídos en las guerras

con colores oscuros y tocadas con sombrero.

Por supuesto, Kate no falló y volvió a acaparar miradas con su distinción. En el concierto brilló con un vestido de lunares de Alessandra Rich, que estrenó en 2022. Y para el desfile eligió un conjunto de abrigo azul marino y negro de Catherine Walker. Además lucía los pendientes de perlas Colingwood, que fueron un regalo de bodas para su suegra, Diana de Gales.

Solo *royals* en activo

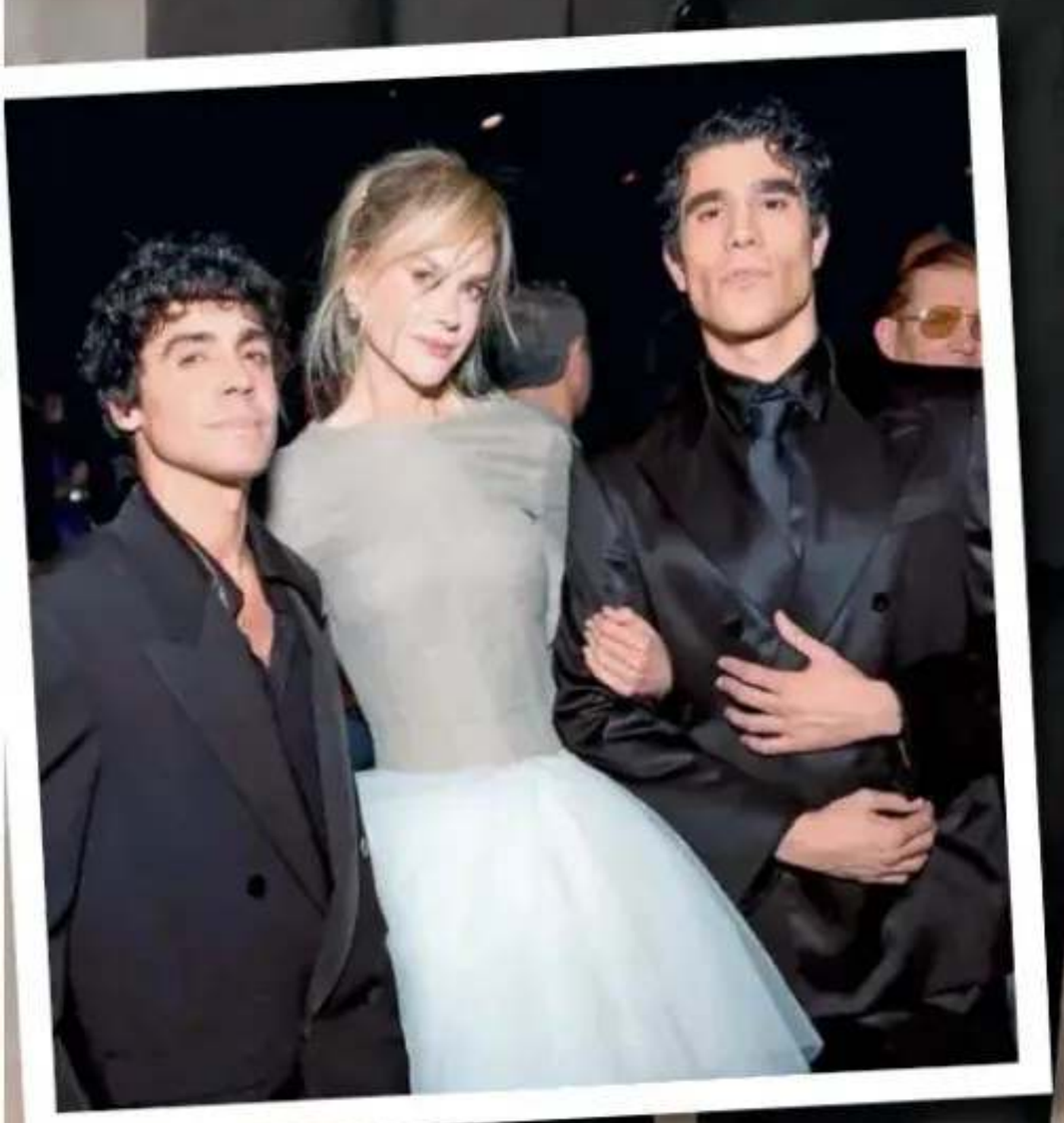
Como es habitual, Kate siguió la ceremonia desde un balcón del Ministerio de Asuntos Exteriores, junto a la reina Camilla, mientras el rey Carlos y el príncipe Guillermo depositaban coronas de flores en el monumento a los Caídos.

Mientras tanto, el príncipe Harry y Meghan Markle también asistían a un servicio religioso por el Domingo del Recuerdo, pero a más de 100 kilómetros de allí, en el pueblo de Brackley. Harry llevaba sus medallas militares y un broche de amapola, como en los viejos tiempos, y lejos de los *royals* oficiales. ■

El príncipe Guillermo y la princesa Kate, con un vestido de Alessandra Rich, en el concierto en Royal Albert Hall.



Los príncipes de Gales junto a los reyes Carlos y Camilla y otros miembros de la familia Windsor.



Los Javis, un paso más en su carrera hacia los Oscar

Javier Ambrossi y Javier Calvo asistieron a la gala LACMA en Los Ángeles, donde se codearon con las estrellas de Hollywood



Guitarricadelafuente (29) lució un traje de Hodakova.

IMPARABLES. Este puede ser el adjetivo que mejor define la carrera hacia los Oscar de Javier Ambrossi y Javier Calvo con su película *La bola negra*. Su última parada ha sido la gala LACMA Art+Film, celebrada hace unos días en el Museo de Arte de Los Ángeles (EE.UU.). En su alfombra roja, los jóvenes directores españoles, que estaban acompañados por Guitarricadelafuente, uno de los protagonistas de su filme, coincidieron con invitados de lo más variopintos.

Entre ellos se encontraban Kim Kardashian y su hermana Kylie Jenner, ▶▶▶

Nicole Kidman (59) estaba espectacular con un diseño tutú de alta costura de Matthieu Blazy para Chanel.



Kylie Jenner (29), con un diseño de Ashi Studio.



Kim Kardashian (46), vestida de Gucci.



La actriz alma Hayek (60), de Gucci.



El *ángel* Rosie Huntington-Whiteley (39) con un sexy vestido de Gucci.

▶▶▶ Paris Hilton, las modelos Rosie Huntington-Whiteley e Irina Shayk y las actrices Anya Taylor-Joy y Salma Hayek. Esta última, gran amiga de Penélope Cruz, acudió junto a su marido, François Henri Pinault, presidente de Kering, grupo al que pertenece Gucci, firma patrocinadora de este evento que aúna cine, arte y moda.

Gran admiración

Entre las actrices asistentes también se encontraba Nicole Kidman, que demostró ser una entregada fan de los Javis, con quienes compartió una fotografía que evidencia el buen rollo que hay entre ellos. "*To make history (of my life)*" ("Para hacer historia (de mi vida"), escribía Javier Calvo junto a la imagen con la actriz de quien se confiesa un gran admirador. ■





Anya Taylor-Joy (30) lució este espectacular diseño *vintage* de Pierre Cardin.

Javier Calvo y Javier Ambrossi demostraron tener una gran química con la actriz Nicole Kidman



Sofía Vergara (54) vistió de Celia Kritharioti.



La modelo Irina Shayk (40) eligió este vestido lencero de Dolce & Gabanna.



Pedro Carrasco y Raquel Mosquera

La boda ante miles de personas y con Rocío Carrasco de madrina

El excampeón del mundo de boxeo y la peluquera se dieron el 'sí, quiero' hace treinta años en una fiesta que celebraron con todos los vecinos de Alosno, el pueblo natal del novio

La ceremonia religiosa se celebró en la Iglesia de Nuestra Señora de Gracia, con Rocío Carrasco, la hija del novio, de madrina. Los tres iban vestidos por el diseñador gaditano Antonio Ardón, artífice de muchos de los trajes de escenario de Rocío Jurado.

ALOSNO, un pequeño municipio de Huelva de apenas 4.000 habitantes, se vistió de gala el 31 de agosto de 1996 para vivir un día muy especial. Ese día de hace ahora treinta años se daban el 'sí, quiero' Pedro Carrasco, ilustre vecino de la localidad como campeón del mundo de boxeo de pesos ligeros en 1971, con Raquel Mosquera, una entonces tímida peluquera que se había convertido en personaje habitual de la crónica social cuando comenzó su relación con el exmarido de Rocío Jurado. La pareja, él de 53 años y ella, a punto de cumplir 27, culminaba así tres años de amor.

Desde la plaza de la Constitución se tendió una alfombra de helechos, hierbabuena y juncia cubriendo el camino que llevaba hasta la iglesia de Nuestra Señora de Gracia, donde a las ocho de la tarde estaba previsto el comienzo de la ceremonia.

El pueblo volcado

Todo Alosno y centenares de personas llegadas de los pueblos de los alrededores se lanzaron a la calle para ver una boda, que para ellos era todo un acontecimiento.

Con media hora de retraso sobre el horario previsto inició a pie el camino hacia la iglesia la comitiva nupcial encabezada por el novio, un emocionado Pedro ▶▶▶



UN ENLACE DE PORTADA
Pedro Carrasco y Raquel Mosquera protagonizaron una de las grandes bodas de 1996, que compitió por el título de 'boda del año' con la de su hija, Rocío Carrasco, que se había dado el 'sí, quiero' con Antonio David cinco meses antes.



Convertidos en marido y mujer, posaron felices con los padrinos: Rocío Carrasco, embarazada de siete meses de su hija Rocío, y Miguel, hermano de Raquel.

▶▶▶ Carrasco y la madrina, su hija, Rocío Carrasco, luciendo embarazo de su primer hijo. Les seguían la novia, Raquel Mosquera, con un vestido del diseñador Antonio Ardón para el que se utilizaron veinte metros de tela y ocho de tul, del brazo de su hermano Miguel, que ejerció de padrino, y tras ellos, el resto de familiares que cerraban la comitiva de un cortejo nupcial al tradicional estilo de Alosno.

Sin llegar a los extremos de la boda de Lolita y Guillermo Furiase en Marbella, el enlace de Pedro Carrasco y Raquel Mosquera también desató el

Rocío Carrasco fue la primera en felicitarlos: "Os deseo que seáis tan felices en el matrimonio como lo soy yo en el mío"

fervor popular, con la gente subida en los bancos y encaramada en las rejas de las capillas laterales para ver a los novios hacer el paseíllo por la iglesia hasta el altar. Tal fue el entusiasmo que tardaron más de cinco minutos en ese corto recorrido, bajo los sones de la marcha nupcial. En la plaza, miles de personas lo seguían a través de los altavoces colocados en el exterior del templo.

Gran emoción

A lo largo de la ceremonia fueron varias las ocasiones en las que los novios dejaron traslucir su emoción hasta las lágrimas. En el caso de Pedro, cuando sonó el coro rociero de Alosno.

Faltaban diez minutos para las nueve de la noche cuando llegó el momento cumbre de convertirse en marido y mujer: "Cuando dijimos 'sí, quiero' estábamos realizando un sueño. Sentí una felicidad tan grande y tan especial que no se puede expresar con palabras, porque Raquel y yo cumplíamos uno de nuestros deseos más anhelados: prometernos ante Dios para pasar juntos el resto de nuestras vidas", nos decía a SEMANA Pedro Carrasco.

La primera en felicitar al matrimonio fue Rocío Carrasco, quien al besar a su padre le dijo: "¡Ya era hora! Os deseo que seáis tan felices en vuestro matrimonio como lo soy yo", unas palabras que no hacían presagiar todo lo que llegaría después.

Según la propia Raquel, Rocío era una de las ▶▶▶

Raquel fue una novia muy acorde a su estilo barroco, con un vestido de raso de seda marfil, mangas farol, escote barco, cuerpo ceñido y amplia falda con pliegues, junto con bordados y un gran velo de tul



Los novios fueron fieles a la tradición de la época y cortaron la tarta nupcial de varios pisos que estaba decorada con elementos que hacían referencia a sus profesiones: el boxeo y la peluquería.

▶▶▶ personas que más había insistido en la boda y, entonces, también una de sus mejores amigas.

Brindis y baile

A la salida del templo los recién casados brindaron con todos los vecinos. Con cerveza y vino, nada de champán, y se atrevieron con el primer baile nupcial al ritmo de la *Chica ye-ye*.

Después llegó el banquete en una gran carpa blanca situada en el paseo central de Alosno, al que acudieron 450 invitados. La cena consistió en un aperitivo de gambas y jamón, seguido por un marinado de lubina, rape, bonito y salmón, y una juliana de verduras. De segundo hubo cordero relleno de jamón y foie, acompañado de salsa de miel. Para terminar, la tradicional tarta nupcial decorada con detalles que homenajeaban la trayectoria profesional de los contrayentes: el boxeo y la peluquería.

Treinta años después ya no queda nada de aquella feliz estampa. Pedro Carrasco falleció el 27 de enero de 2001 a los 57 en su casa del



Pedro Carrasco y Raquel Mosquera se conocieron en 1993 en la inauguración de una sala de fiestas en Madrid, a través de unos amigos en común. Les separaban veintiséis años, pero no fue obstáculo para vivir una feliz historia de amor que solo rompió la muerte del exboxeador.

Paseo de la Habana de Madrid, a causa de un infarto fulminante. Raquel Mosquera ha tenido una vida convulsa a lo largo de estos años, con varias crisis por problemas de salud mental que la han llevado a ingresar en el hospital; dos nuevos matrimonios, de los que nació un hijo en cada uno de ellos; y con su actual marido cumpliendo condena en una cárcel de Francia por un delito relacionado con el transporte de estupefacientes. La tercera de la fotografía, Rocío Ca-

La felicidad de la pareja se rompió de golpe el 27 de enero de 2001 cuando Pedro Carrasco falleció en su casa por un infarto

rrasco, la feliz madrina de entonces, estuvo más de un año sin hablarse con su padre porque este no aceptaba su relación con Fidel Albiac, y solo lograron acercar posturas unos días antes del fallecimiento de Pedro Carrasco. Con Raquel Mosquera nunca más volvió a tener relación.

Sonia Montero

Entre los planes de la pareja estaba ser padres, un deseo que no pudieron cumplir.





ANUNCIO DE BODA

Dos meses antes del enlace, la pareja dio en SEMANA la noticia de la fecha de su boda. Con ellos viajamos al pueblo de Alosno, donde nos dieron los detalles. "He encontrado a la mujer de mi vida", nos aseguraba Pedro.



ASÍ HEMOS CAMBIADO...

Anne Hathaway

ANNE Hathaway, hija de una actriz de teatro y de un abogado, está a punto de cumplir 44 años, este 12 de enero, y de dar a luz a su tercer hijo, fruto de su matrimonio con el actor Adam Shulman. Su estado no le ha impedido promocionar este año nada menos que cinco películas, entre ellas, dos grandes éxitos, *La Odisea* y *El diablo viste de Prada 2*. Esta última es la secuela de la película que la convirtió en una estrella, cuando se estrenó en 2006, aunque ya había comenzado su camino a la fama cinco años antes con la comedia de Disney *Princesa por sorpresa*. La actriz neoyorquina tiene una belleza dulce y serena, ideal para papeles románticos, aunque consiguió un Oscar en 2012 por su trágico papel de Fantine en *Los Miserables*. También ha sido Catwoman en *Batman: El caballero negro* y la Reina Blanca en *Alicia en el país de las maravillas*. De su matrimonio con Shulman tiene dos hijos: Jonathan (10) y Jack (7).


17 años


20 años


30 años


40 años

43 años

Una sección del departamento de Documentación.

www.semana.es
SEMANA

DIRECTOR: Jorge Borrajo.

REDACTORA JEFE: Marta Bolonio.

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

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

DOCUMENTACIÓN: Francisco José de Pablo.

SEMANA.ES: Miguel Curtido (Director Digital), Laura Campos, Gloria López, Laura Ortiz, Vanessa Ciganda, Diana Torres, Estefanía Fernández, Santiago Merino y Laura Gay.

EDITA: SEMANA, S.L.
REDACCIÓN:
Avda. de Burgos, 16 D - 6ºA. 28036 Madrid.
Apartado de Correos 383
Teléfono: 91 547 23 00
E-mail: *redaccion@semana.es*
ADMINISTRACIÓN, DISTRIBUCIÓN Y SUSCRIPCIONES: Teléfono: 91 547 23 00
E-mail: *administracion@semana.es*
E-mail: *distribucion@semana.es*
E-mail: *suscripciones@semana.es*
IMPRESIÓN: Rotocobrhi S.A.
Rda. de Valdecarrizo, 13. 28760 Tres Cantos. Madrid
Depósito legal: M. 911-1958. Printed in Spain.
Depósito legal Edición Pocket: M. 3914-2013

PUBLICIDAD:
RBA PUBLIVENTAS, S.A.
CEO: Enrique Blanc.
Director de negocio digital: Serafín González.
Madrid, Norte y Andalucía
Directora de oficina: Arantxa Sánchez.
Directora de publicidad: Belén González.
Directora de publicidad: Belén Pérez-Bédmar.
Subdirectora de publicidad: Silvia Montalbán.
Jefa de publicidad: Juncal Utrilla
Coordinadora de publicidad: Yolanda Trigueros.
C/ Mendez Álvaro, 56 planta 5ª
28045. Madrid. Teléfono: 91 510 66 00
Barcelona y Levante
Directora de oficina: Ana Gea.
Directora de publicidad: Ángela Carpio.
Directora de publicidad: Olga Fernández
Directora de publicidad: Cristina Hombravella
Coordinadora de publicidad: Ivana Stelmaszewski.
Av. Diagonal, 189. 08018 Barcelona.
Teléfono: 93 415 73 74.

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

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

SEMANA TAMBIÉN EN:
www.orbyt.es
www.kioskoymas.com
www.zinio.com

www.semana.es

SEMANA

Saborea cada plato con nuestra

Cocina DE TEMPORADA



NUESTRA COCINA DE SIEMPRE PARA DISFRUTAR COMO NUNCA

AIRE

Colección 2027

airebarcelona.com*