Nº 1.744

mía

EL AYUNO INTERMITENTE

Pros y contras para tu salud

EN FORMA

Ejercicios fáciles para

ALIVIAR EL DOLOR DE CERVICALES

¡Nota la diferencia!

CONSUMO

Apúntate a la

MODA SOSTENIBLE

Y CUIDA EL MEDIOAMBIENTE

ORIGINALES RECETAS PARA AMAR EL PAVO

¡Sanísimas y deliciosas!

Mariona Tena

"Si no eres feliz con lo que haces, es muy difícil que puedas hacerlo bien"

ESPECIAL GUÍA

HOTELES ÚNICOS PARA DARTE UN CAPRICHO

En plena naturaleza, muy románticos, solo aptos para aventureras...
Vivirás una EXPERIENCIA INOLVIDABLE

SUSCRÍBETE



POR **26 €***

y recibe **GRATIS** este set The Ritual of Holi

RITUALS...®



Suscríbete fácilmente [**Por internet:** miarevista.es/oferta
Por teléfono: 902 054 246

*26 números de Mia.

Quedan excluidos los objetos promocionales de portada. Oferta solo válida para España para las primeras 20 solicitudes. Consulte las bases legales en nuestra página web suscripciones.zinetmedia.es/clausula-de-privacidad, en el teléfono de atención al cliente 902 054 246 de lunes a viernes de 9 a 18 h (julio y agosto de 8 a 15 h), o escribiendo a suscripciones@zinetmedia.es.



VIVE EXPERIENCIAS ÚNICAS

Se acerca a buen paso la ansiada pausa de Semana Santa y en este número te proponemos que esta vez planifiques tu posible escapada escogiendo primero el hotel, como destino en sí mismo. Y es que, tanto si lo tuyo es el pleno contacto con la naturaleza, como si prefieres los entornos más románticos y acogedores o eres una aventurera nata, en nuestro dossier encontrarás 12 destinos muy especiales en los que vivirás experiencias únicas para el recuerdo. También te damos las claves para pasarte a la moda sostenible. Esta es una de las industras más potentes y más perjudiciales para el medioambiente y está en nuestras manos hacer un consumo responsable, te explicamos cómo. Y, además, te mostramos ejercicios fáciles que te ayudarán a aliviar el dolor de las cervicales y te sorprendemos con 11 originales recetas con pavo que te harán redescubrir esta carne. ¿Empezamos?

MARIA ALEMANY
DIRECTORA



10



46



30



50

14 MUJERES VÍCTIMAS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN 2020.*

7ª CARRERA contra la violencia de género

DESDE EL 1 DE ENERO DE 2003, YA SON 1.047 LAS MUJERES ASESINADAS POR VIOLENCIA DE GÉNERO EN ESPAÑA.

* Datos provisionales del Ministerio de la Presidencia, Relaciones con las Cortes e Igualdad



En portada:
Mariona Tena.
Foto: **Paco Navarro.**
Estilista: **Ana Capel.**
Peluquería y maquillaje: **Manu Moreno.**
Mono: **Guess.**
Pendientes: **Pretty Little Jewels.**

ESTA SEMANA

DEL 11 AL 17 DE MARZO DE 2020

EN PORTADA

13 **ENTREVISTA** Mariona Tena.
18 **CONSUMO** Apúntate a la moda sostenible.
26 **DIETA** El ayuno intermitente.
35 **DOSSIER** Hoteles de los que no querrás salir.
44 **EN FORMA** Alivia el dolor de cervicales.
50 **COCINA** Recetas con pavo.

ACTUALIDAD

4 **ZAPPING** Shaila Dúrcal.
6 **MUJER GLOBAL** Paula Ortíz.
8 **MODA** Cómo mezclar estampados.
10 **MODA** 4 looks con camisa blanca.
12 **MODA** Trajes chaqueta para mujeres con curvas.
16 **ENTREVISTA** Lucía Villalón.
17 **CIFRAS** La red de redes.
20 **EXPERTOS**

SALUD-PSICO

24 **SALUD** Herpes zóster.
28 **NUTRICIÓN** Alimentos procesados.
30 **PSICO** El cuerpo habla, escúchalo.
32 **COACH** Vencer a la depresión.

BELLEZA

40 **BELLEZA** Vigila la deshidratación.
42 **BELLEZA** La molécula de la juventud.

EN CASA

46 **DECORACIÓN** Organiza tu maquillaje.
48 **DECORACIÓN** Canal Decasa.
56 **TRUCOS**
57 **VIDA FÁCIL** Protege tu casa de alergias.

OCIO

58 **AGENDA**
62 **MENTE ACTIVA**
64 **HORÓSCOPO**
66 **ICONO** Paloma San Basilio.

Más contenidos en www.miarevista.es y nuestros perfiles de Facebook, Pinterest y Twitter. ¡Participa!

Shaila Dúrcal

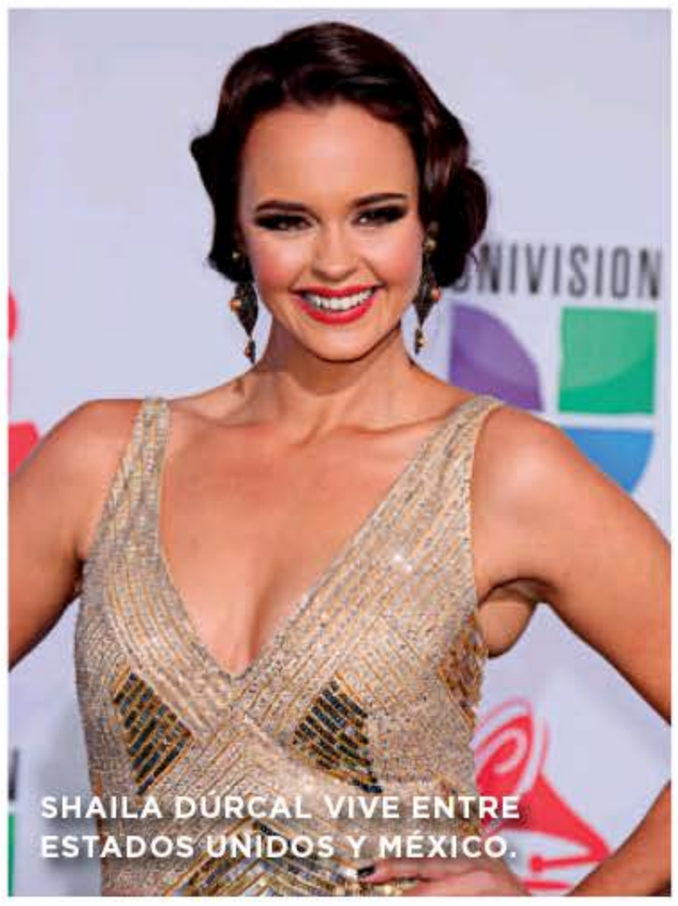
LA PRINCESA DE LA RANCHERAS

Shaila guarda un gran parecido con su madre, Rocío Dúrcal, de la que también ha heredado su amor por la música. Sin embargo, tras más de **15 años de carrera, seis discos y varias giras internacionales,** ya ha demostrado con creces que es capaz de volar al margen de su apellido.

POR MERCHE BORJA



EN 2007, RECIBIÓ SU PRIMERA NOMINACIÓN A LOS GRAMMY LATINOS, GRACIAS AL DISCO 'RECORDANDO'.



SHAILA DÚRCAL VIVE ENTRE ESTADOS UNIDOS Y MÉXICO.

Los tres hijos de Rocío Dúrcal –Carmen, Antonio y Shaila– han hecho sus pinitos en el mundo de la música, pero solo Shaila, la más pequeña, ha heredado su enorme talento y su prodigiosa voz, por eso tuvo claro que quería ser cantante nada más dejar el instituto. Su madre la apoyó en todo momento, la animó a estudiar en España y en Estados Unidos e, incluso, se la llevó de gira para que le hiciera los coros. Poco después, con 22 años, consiguió su primer contrato discográfico.

Shaila empezó cantando pop y 'rhythm and blues', pero desde 2009 se entregó de lleno a la ranchera, como hizo su madre.

DEL 'RHYTHM AND BLUES' A LAS RANCHERAS

En 2004, la cantante publicó su primer disco en México, *Shaila*, de un estilo *rhythm and blues* que no logró convencer al público. La compañía decidió cancelar los planes de publicarlo en otros países y rescindir su contrato, pero ella no se dio por vencida y, al poco tiempo, consiguió un nuevo contrato y grabar un segundo disco: *Recordando*. Este nuevo trabajo, poco tenía que ver con el primero, pues es un disco homenaje a su madre con versiones de sus temas más conocidos. El éxito de este álbum fue rotundo, miles de discos vendidos en varios países y una nominación a los Grammy Latinos, pero dejó a Shaila un sabor agridulce, pues en mitad de la grabación falleció Rocío Dúrcal. Tres años después, y tras sacar otro álbum de estilo *R&B*, decidió que su siguiente trabajo sería de rancheras. Desde entonces, se ha entregado de lleno a este estilo con gran éxito, sobre todo en México y Estados Unidos, países donde reside.

RECUPERÁNDOSE DE UN AÑO DIFICIL

Aunque se encuentra más recuperada, Shaila está saliendo de un bache que empezó en 2018 cuando, debido a un accidente doméstico, perdió parte de un dedo de su mano derecha, lo que la mantuvo alejada de los escenarios por un tiempo y le provocó una depresión.

En la actualidad, ha vuelto plenamente a los escenarios y prepara con ilusión el que será su séptimo trabajo discográfico.

‘EL SECRETO DE PUENTE VIEJO’ DICE ADIÓS

Después de más de 2.300 capítulos y nueve años en antena, *El secreto de Puente Viejo* cerrará definitivamente sus puertas este año, antes de verano. Será entonces cuando, después de 12 temporadas, los espectadores de la serie, por fin, descubrirán cuál es el secreto que esconde esta misteriosa localidad que vive a finales del siglo XIX. Antena 3 despedirá una de sus series más emblemáticas por todo lo alto, y celebrará, así, el éxito de una de las ficciones diarias más longevas de la televisión en España, exportada a más de 60 países.





CENAS LIGERAS Y DESAYUNOS ABUNDANTES

LA ‘RECETA’ ANTIOBESIDAD

Mantenernos en un peso saludable y prevenir la obesidad puede no ser tan difícil como parece, según los resultados de un estudio publicado en el *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism,* de la Endocrine Society. Basta con desayunar generosamente y cenar de una forma ligera: “Nuestros resultados muestran que una comida que se toma durante el desayuno, independientemente de la cantidad de calorías que contenga, genera el doble de termogénesis –la energía que gasta el organismo cuando digerimos los alimentos– inducida por la dieta que la misma comida que se consume a la hora de cenar”, explica Juliane Richter, autora del estudio. Otra conclusión a la que se llegó fue que un desayuno muy pobre aumenta el apetito a lo largo del día, sobre todo, por cosas dulces. Esa ‘receta’ es eficaz también para prevenir la diabetes y otras enfermedades metabólicas.

LA RISOTERAPIA FUNCIONA

No se trata de un mito ni de una pseudociencia, sino que cada vez son más las evidencias que aseguran que reír es muy bueno para la salud. Según un estudio llevado a cabo en 2019 con las pautas de la Colaboración Cochrane (comunidad de más de 11.000 investigadores de más de 130 países), la risa tiene efectos positivos sobre la depresión, la ansiedad y la calidad del sueño. Y es barato... pues lo único que hay que hacer es reírse cada día, y con ganas.



EL DESPERTADOR INTELIGENTE



La marca china Xiaomi vuelve a sorprender con uno de sus *gadgets*, esta vez un despertador, objeto en desuso desde que utilizamos el móvil para todo. Sin embargo, para descansar correctamente, es mejor mantener el *smartphone* alejado de nuestras almohadas y sustituirlo por un despertador inteligente. Bajo un diseño tradicional y unas dimensiones bastante pequeñas, esconde unas enormes prestaciones. Entre ellas, un sensor Swiss Sensirion que mide la temperatura y la humedad, una luz tenue que se activa con solo tocar el despertador y que puedes programar y una conectividad que permite controlarlo a través de su aplicación y conectarlo con otros *gadgets* como a calefacción, si es de la misma marca.

Tabaco más caro

El Gobierno ha anunciado que elevará considerablemente los impuestos al tabaco para reducir su consumo, que ha repuntado en los últimos años. Según aseguran en el Ministerio de Sanidad, lo harán siguiendo las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que asegura que “un aumento en el precio de un 10 % puede reducir el consumo en un 4% en clases medias y altas; un 5 %, entre las más desfavorecidas; y un 18 %, en jóvenes de 14 años”. Además, también planean restringir aún más los lugares donde se permite fumar.



UNA SECCIÓN PARA NOSOTRAS con lo que nos importa, nos ayuda y nos motiva.

POR LAURA VALDECASA



PAULA ORTIZ

Saber contar historias

En el panorama de la dirección cinematográfica de nuestro país sigue habiendo muy poco hueco para las mujeres. Apenas un puñado de nombres que se han abierto camino, como queda patente en cada edición de los Premios Goya.

Esas escasas directoras son las que luchan por una mayor visibilidad, a través de entidades como CIMA (Asociación de Mujeres Cineastas y de Medios Audiovisuales), de la que forma parte la cineasta Paula Ortiz. La directora consiguió una gran popularidad con su largometraje *La novia*. Pero no fue un camino fácil.

El mundo de la docencia siempre tuvo mucho peso en la vida de esta zaragozana. Sus padres eran profesoras de Lengua y Literatura y ella se licenció en Filología Hispánica. Más tarde, cursaría un doctorado en Historia de Arte. De hecho, en la actualidad, ejerce como profesora ayudante de Historia del Cine en el grado de Comunicación Audiovisual de la Universidad de Barcelona.

LA LLAMADA DEL CINE

Sin embargo, el cine siempre estuvo ahí, llamándola para que contase las historias que pasaban por su mente. Durante la carrera, se dedicó a escribir cortos –sin presupuesto, pero con mucha imaginación– que iba proyectando y, también, se apuntó a varios talleres. Uno de ellos fue impartido por Bigas Luna.

La oportunidad le llegó cuando consiguió una beca de investigación de cuatro años para estudiar cine en Nueva York, en concreto en la Tisch School of the Arts. Fue en esa ciudad cuando Spike Lee y Anthony Minghella la animaron con su primer guion.

De allí llegó su debut en el mundo del largometraje, *De tu ventana a la mía*, que la propia Paula define como "un cuento moderno sobre mujeres a las que les cortaron las alas y, aún así, junto a una ventana, al levantar los ojos de la labor, decidieron soñarse otra vida".

Su próximo proyecto es convertir la famosa y premiada novela 'Nada', de Carmen Laforet, en una serie de televisión.

PASIÓN POR LORCA

Fascinada por el autor granadino, al que conoció por casualidad con un libro de Lorca para niños, se animó a rendirle homenaje con su segunda película, *La novia*, protagonizada por Inma Cuesta y Álex García. Se trata de una adaptación del libreto *Bodas de sangre* rodada entre Turquía y España (en el desierto de los Monegros).

Además de arrasar en taquilla, la cinta obtuvo muchas nominaciones y un buen número de premios.

REIVINDICACIÓN

DÍA DE LA MUJER: MOVILIZARSE POR LA IGUALDAD

Desde hace varios años, además de las manifestaciones en las grandes ciudades en defensa de los derechos de las mujeres, el 8 de marzo se realizan todo tipo de actividades –abiertas a todos los colectivos, sin distinción de género– para dar visibilidad y trabajar por el empoderamiento femenino.
Por ejemplo, en Sevilla organizaron una visita para reconocer y honrar la vida de muchas mujeres que quedaron relegadas al olvido por la historia, a través de un recorrido por las calles de la ciudad donde vivieron, o donde han quedado buena parte de sus obras.
En Valencia, la plaza de la Virgen acogió actuaciones de carácter musical y teatral durante todo el día, dirigidas a todos los ciudadanos. En Pamplona, también tuvieron índole teatral muchos de los actos organziados por el Día Internacional de la Mujer, así como una sesión de corotometrajes y una mesa redonda.
Y en Zaragoza, se organizaron talleres y lectura de poesía feminista.



SALUD



ACOSO CALLEJERO: UN 82 % DE MUJERES LO HAN SUFRIDO

Según un estudio que L'Oréal Paris encargó a la consultora IPSOS sobre el acoso, el 82 % de las mujeres han sufrido acoso callejero, un episodio que hizo mella en su confianza en un 36 % de las mujeres que lo padecieron.
Es más, un 86 % del total encuestado, hombres y mujeres, declaró no saber cómo reaccionar en caso de ser testigo o víctima de una situación de acoso en lugares públicos.
Para acabar con todo ese tipo de situaciones, y en asociación con la ONG Hollaback!, L'Oréal Paris ha desarrollado una iniciativa para capacitar a un millón de personas en la intervención para abordar el acoso callejero. En concreto, la Fundación Mujeres será la organización no gubernamental que impartirá en España la formación presencial para erradicar el acoso callejero.
El pasado 8 de marzo, L'Oréal Paris lanzaba el programa 'Stand Up Contra el Acoso Callejero' en cinco países, para generar conciencia y llamar a la acción.

EL PORCENTAJE DE MUJERES QUE SON DIRECTIVAS EN EMPRESAS CON BASE TECNOLÓGICA ES SOLO UN **4%**

IGUALDAD

Finlandia igualará los permisos de maternidad y paternidad



Finlandia ya ha empezado a trabajar en una próxima reforma del permiso familiar tras el nacimiento de un hijo, con el objetivo de "mejorar el bienestar de las familias y aumentar la igualdad de género". Así, el Ejecutivo que encabeza Sanna Marin y que es liderado por cinco mujeres, planea dar a los nuevos padres el mismo permiso remunerado que reciben las madres, lo que duplicaría el permiso de paternidad.
El permiso con el que actualmente cuentan las madres es de 105 días, mientras que el de los padres se reduce a 54. A ello se le suman otros seis meses que los progenitores deciden cómo utilizarlos libremente (pueden compartirlo, utilizarlo solo uno, etc.).
El nuevo modelo, que entraría en vigor en 2021, pone en el centro del discurso al menor y promueve el bienestar y la igualdad de género. La nueva medida se llevará a cabo eliminando la tradicional diferenciación entre permiso de maternidad o paternidad: ambos desaparecerán para dar paso a 'permisos familiares'.

TRUCOS PARA MEZCLAR ESTAMPADOS

Los estampados no tienen que ir siempre acompañados de tonos lisos. 'Animal print', florales o rayas conviven, pero no todo vale. Toma nota de estas claves para jugar (y acertar) con los estampados de la primavera.

POR MARINA SCOFIELD



Mango
(69,99 €).



C&A
(9,90 €).



Zara
(25,95 €).



Deichmann
(22,99 €).

Bolsos estampados

Una opción fácil para añadir un estampado extra al look es utilizar un bolso (o zapatos) con estampado. En este caso, los *prints* animales son los más atemporales y combinables.



Woman Limited
(129 €).

& Other Stories
(69 €).



Uterqüe
(49 €).

Por partida triple

Si eres atrevida, prueba a mezclar más de dos estampados en un mismo look. Cuadros y rayas son las opciones más sencillas, elígelos en colores vivos y tendrás un look de carácter actual para primavera.



Merkal
(39,99 €).





Explosión floral

El floral es el estampado más sencillo de mezclar entre sí. Prueba a juntar dos prendas con distintos tamaños de flores, colores y formas y añade accesorios en tonos neutros. Acierto asegurado.



La Petite Sardine
(62 €).



H&M
(19,99 €).



Merkal
(79,99 €).

Wild Pony
(55 €).





C&A
(34,90 €).



Malababa
(320 €).

Merkal
(65,99 €).



Compañía Fantástica
(49,90 €).

Equilibrio tonal

Combinar varios estampados entre sí resulta sencillo si mantienes una armonía tonal, eligiendo un único color para crear todo el look.



& Other Stories
(99 €).

Mismo 'print'

Pero distinto color. Los lunares son perfectos para llevar esta mezcla. Si buscas hacerlo de manera más elegante y discreta, opta por el eterno binomio blanco y negro.

Bershka
(19,99 €).



Pitillos
(45 €).

4 LOOKS CON CAMISA BLANCA





C&A
(6,99 €).

C&A
(17,90 €).



Coccinelle
(198 €).



Imperial
(99 €).

Estilo 'lady'

Las mujeres que se identifican con este estilo son fanáticas de las prendas abullonadas y delicadas. Combina tu camisa blanca con una falda larga plisada y un bolso mini en los mismos tonos.

CONSEJO
La clásica gafa de pasta negra nunca pasa de moda y queda perfecta.



Them Bones Jewelry (65 €).

C&A
(39,90 €).



Zara
(25,95 €).



Primark
(14 €).



Camper
(125 €).

Años 90

Si tu estilo tiene un punto *rockero* pero es puro glamur, combina tu camisa blanca con unos pantalones de piel y una cazadora de inpiración motera. La atención recaerá en los accesorios llamativos, como un bolso rojo o unos pendientes en color bronce. Este estilo es moderno pero, a la vez, discreto.

CONSEJO
Luce tus labios en color rojo, será infalible y triunfarás.



La camisa blanca será la prenda más especial de tu armario esta temporada. Esta pieza es un fondo de armario para toda la vida, sea cual sea tu estilo. ¡Toma nota!

POR ELENA ALBA



MyPeepToesShop
(25,60 €).



Wrangler
(59,95 €).



Merkal Calzados
(29,99 €).



C&A
(29,99€).

La clásica

Las mujeres clásicas aman los colores neutros, como el gris o el *nude*. Combina tu camisa con un pantalón sastre en tonos marrones y añade unos pendientes llamativos para darle un toque sofisticado al look.

CONSEJO
Deja tu melena suelta en clave desenfada con ondas poco marcadas.

Zara
(25,95 €).



Kiabi
(18 €).



Merkal Calzados
(35,99 €).





Scharlau
(320 €).

Nueva ejecutiva

Si eres fiel a tu look sobrio de oficina, cambia la falda de tubo por tus vaqueros favoritos o una falda de este mismo tejido. Para sofisticar el conjunto, luce tus sandalias de tacón e invierte en un maletín. ¡Deslumbrarás!

CONSEJO
Para completar el estilismo, elige un maquillaje natural y potencia tus pestañas.

foronalezanet

TRAJES CHAQUETA PARA MUJERES CON CURVAS



Los trajes compuestos por americana y pantalón a juego son los más favorecedores y elegantes. **Elígelo con cinturón, para remarcar cintura, o con chaqueta larga, para disimular cadera. Hay uno para cada mujer.**

POR AITZIBER MÍNGUEZ



Violeta by Mango
(57,99 €).

Violeta by Mango
(37,99 €).



Dolores Promesas
(179 €).



Dolores Promesas
(99,90 €).





River Island
(94 €).

Olimara
(139 €).

Loreak Mendian
(220 €).

Loreak Mendian
(110 €).

LA PRENDA ESTRELLA

Los colores pastel vienen pisando fuerte y se afianzarán esta próxima primavera. Una americana extralarga en color azul cielo será imprescindible en tu armario. Puedes combinarla con unos vaqueros y zapatillas blancas, unos pantalones negros y botines o sandalias. Si te atreves, con un cinturón joya y unas botas altas, conseguirás un look llamativo y rompedor.



Fotografía: Paco Navarro.
Estilismo: Ana Capel.
Maquillaje y peluquería: Manu Moreno.
Traje: Zara.
Blusa: Essentiel Antwerp.

MARIONA TENA

"Si no eres feliz con lo que haces, es muy difícil que puedas hacerlo bien"

POR MERCHE BORJA

¿QUIÉN ES?
Mariona Tena (Barcelona, 1982), es una actriz española de teatro, cine y televisión. La hemos visto en series como *6 hermanas*, *Gavilanes* o *Gran Reserva*, además de en obras como *Amores minúsculos* o en películas como *Diario de una ninfómana* o *H0us3*, estrenada hace pocos meses.

¿POR QUÉ AHORA?
Actualmente, podemos verla en el *thriller El nudo*, la primera serie española que se estrena en ATRESplayer PREMIUM, la plataforma de pago del grupo Atresmedia. En ella interpreta a Joanna, una secretaria de dirección con información de primera mano.

Mariona Tena empezó a hacer publicidad con 11 años y, desde que se puso por primera vez delante de una cámara, supo que no quería hacer nada más en la vida. Aún así, y por petición paterna, estudió una carrera más 'seria', un plan B al que nunca llegó a recurrir porque, a pesar de los altibajos típicos de la profesión, tiene la suerte de dedicar su vida a su sueño: la actuación.

Mariona, ahora mismo podemos verte en la serie en la serie 'El nudo'. Háblanos de ella.
Como dice el título, la trama es un nudo entre dos parejas que se va desenredando. Lo que más me fascinó del proyecto es cómo lo plantean, porque hay una serie de personajes alrededor, que son los que acompañan a los protagonistas, que tienen una opinión sobre los hechos, y eso hace que los espectadores se vayan situando, te marean mucho y te hacen ir cambiado de posición. Creo que es muy interesante, y que está muy bien rodada.

¿Cómo es tu personaje?
Es Joanna y acompaña al personaje de Cristina, ha visto mucho de lo que ha pasado, de los cotilleos… y tiene muchísimo que contar.

Es tu primer proyecto en una plataforma de 'streamming' de pago. ¿Dista mucho de trabajar en la televisión tal y como la conocías hasta ahora?
La verdad es que no… Lo que sí que cambia más es hacer una serie diaria o hacer una semanal. El ritmo de un diario es muy estresante, más rápido, hay que sacer el doble o el tripe de secuencias al día… y eso te permite investigar menos sobre el personaje. Eso sí, es un aprendizaje brutal.

¿Crees que el futuro de la ficción va por ahí?
Sin duda. Es el momento de las plataformas, porque es muy cómodo escoger cuándo y dónde vas a consumir una serie. Además, estamos en un momento ideal, en el que se están consumiendo más series, lo que se traduce también en más trabajo. En el cine hay más incertidumbre, pero creo que convivirán.

¿Qué otros proyectos tienes por estrenar, grabar…?
Tengo una cosa ya grabada para Amazon y otra pendiente por grabar, pero aún no puedo contar nada.

> **El físico es algo superficial, para mí, el trabajo está en no depender tanto de lo de fuera sino de lo de dentro,** trabajar los personajes internamente primero.



LA ACTRIZ se ha preparado en diversas disciplinas artísticas, como canto y danza clásica y contemporánea. También ha estudiado interpretación en Nueva York.

¿Cómo te gustaría que fueran tus próximos pasos?
Pues seguir trabajando, ja, ja, ja. Y bueno, me gustaría, en un futuro no muy lejano, producir y dirigir, y hacer más cosas en teatro, que es un medio que cada vez me gusta más. Ya participé en *Norway.Today,* una obra en la que estuvimos dos años y que me dio muchísimas alegrías. Creo que es un medio en el que se puede hablar de cosas de las que no se puede hablar en otros medios y que son muy necesarias, como del suicidio, un tema que sigue siendo muy tabú. Como artista, me siento con la responsabilidad de hablar de esos temas.

Y de todos los proyectos que has llevado a cabo hasta ahora, ¿de cuál te sientes más orgullosa?
Pues precisamente de *Norway.Today* me siento muy orgullosa, porque es un trabajo que hicimos un par de amigos y yo desde cero, y porque mi personaje es una chica que se quiere suicidar. Para mí, ponerme en la piel de un personaje así fue un reto muy grande. Pero la verdad es que de todo me siento muy orgullosa, porque cada cosa que he hecho me ha enseñado mucho y me ha ayudado a ser la persona y la actriz que soy.

También terminaste con bastante éxito tus estudios en una escuela de negocios. ¿Era el típico plan B que proponen los padres cuando les dices que querías ser actriz?
Yo siempre tuve muy claro lo que quería, desde que hacía anuncios con 11 años, pero en casa se decía eso de que tienes que estudiar una carrera 'seria'. Estoy muy agradecida a la formación que tengo, pero una vez terminado



MARIONA TENA, la tercera por la derecha, junto a sus compañeros de 'El nudo': Javier Morgade, Marcos Ruiz, Astrid Janer, Rafa Sandoval, Natalia Verbeke, Oriol Tarrasón, Cristina Plazas, Berta Galo, Enrique Villén y Eva Rufo.

el proyecto fin de carrera ya tuve aún más claro que no era mi lugar, y mis padres lo entendieron.

¿Te acuerdas alguna vez de esos estudios?
No, para nada, porque sé que no hubiera sido feliz. Y si no eres feliz con lo que haces, es muy difícil que puedas hacerlo bien.

¿Cómo se viven los momentos sin trabajo o de menos trabajo?
Se llevan mal y, precisamente, el aprendizaje está en saber llevar esos momentos, en confiar en ti y en confiar en que saldrán cosas y, al final, acaban saliendo. Y si no, montarlo tú, no estar esperando a que te llamen. Por eso me interesa cada vez más la producción y la dirección, seguir formándome...

¿Cuántas veces has tenido que responder a si crees que tu físico te ha influido a la hora de ser actriz? ¿Es la típica pregunta que te molesta?
Al final, es algo que no deja de ser superficial, porque la realidad es que hay personajes para los que te beneficia tener un cierto físico, pero hay otros para los que te perjudica. El trabajo del actor es no estar pendiente de eso... Al fin y al cabo, los actores nos podemos transformar. Para mí, el trabajo está en no depender tanto de lo de fuera, sino más de lo de dentro, trabajar los personajes internamente primero.

> **Como ciudadana, creo que tengo una** responsabilidad para luchar contra el cambio climático.

Como mujer y como actriz te ha tocado vivir la época del #MeToo y del despertar feminista. ¿Te sientes identificada con estos movimientos?
Estos movimientos son muy necesarios para la sociedad, y son solo los primeros, porque tienen que venir muchos más. El hecho de que actrices conocidas hayan contado sus experiencias está influyendo en que mujeres de todo el mundo se atrevan a hacerlo, a que se vuelvan más visibles, y a liberarlas. A mí me emociona mucho verlo, porque creo que nos hace más fuertes.

¿Has vivido algún tipo de machismo en el desarrollo de tu profesión?
Hasta el punto de abuso no, pero sí de modos más sutiles, como todas las mujeres.

También te vemos muy concienciada con el cuidado del planeta y el cambio climático. ¿Es así?
Sí, y creo que es un tema de necesidad vital, si queremos seguir viviendo en la Tierra. Como ciudadana, creo que tengo una responsabilidad y tengo que hacer cosas, tenemos que hacerlas todos, contagiarnos unos a otros...

¿Qué cosas haces tú?
Muchas. Reciclo absolutamente todo en casa desde pequeña y me he pasado a la cosmética natural, porque me encantan los animales, siempre he tenido, y no soporto que testen productos en ellos. Además, miro mucho lo que consumo: la ropa, la poca carne, que sea de animales que no hayan sido maltratados, miro de dónde vienen... Es una cuestión de abrir los ojos, de dejar de mirarnos más a nosotros mismos, tomar conciencia de lo que pasa a nuestro alrededor, mirando más a los demás, y actuar, ayudar... porque todos podemos hacer cosas por los demás.

Lucía Villalón

PERIODISTA E 'INFLUENCER'



Lucía es **una de las periodistas deportivas más conocidas de nuestro país**. Además de toda una 'influencer' con cientos de miles de seguidores.

POR MERCHE BORJA

Lucía Villalón lleva el deporte deporte en las venas, ya sea a pie de campo, micrófono en mano, o practicándolo ella misma. Por eso, en su bolso nunca falta una botella de agua, incluso con burbujas, como nos contó en la presentación de la nueva Solán de Cabras Gas.

Hidratarse es esencial en el deporte. ¿Qué deportes practicas tú, además de retransmitirlos?

El deporte me encanta en todos los aspectos, no concibo la vida sin él... En mi día a día no tengo mucho tiempo, pero siempre trato de encontrar un hueco, aunque sea para correr. Me relaja, me calma...

¿Qué es lo que más te gusta de tu profesión?

Disfruto mucho del deporte y vivirlo tan de cerca me hace sentir muy afortunada. Llego a sitios donde muy poca gente puede y tengo la oportunidad de contarle al resto en primera persona todo lo que está sucediendo... Es un privilegio.

Aunque esto está cambiando, el mundo del periodismo deportivo sigue siendo muy masculino. ¿En qué se nota?

En que sigue habiendo muchos más hombres y, aunque yo nunca lo he vivido, hay machismo y discriminación, y eso no se puede permitir. Por suerte, esto está cambiando y, aunque queda mucho por hacer, ahora, por ejemplo, vemos partidos de futbol femenino, los disfrutamos... es emocionante. Hace años era impensable.

> **"El deporte me encanta en todos los aspectos. No concibo la vida sin él".**

Hace poco decidiste abandonar una prometedora carrera en Univisión para regresar a España. ¿Por qué decidiste volver?

Vivir fuera es súper enriquecedor, y estoy muy agradecida a Univisión y Televisa, porque he aprendido mucho, pero en el ámbito personal se me hacía muy duro estar lejos de mi familia y mis amigos. Ahora, estar en España en un proyecto como el de DAZN es increíble también, hago lo que me gusta: fútbol, moto GP, boxeo... Y estoy feliz.

Te has convertido en toda una 'influencer' en las redes sociales y tu trayectoria recuerda a otras periodistas, como Sara Carbonero. ¿Es uno de tus referentes?

Por supuesto. Sara es un ejemplo en toda regla. Ella ha abierto el camino a muchas mujeres en el periodismo deportivo. Al igual que María Escario, Susana Guasch, Mónica Marchante, Nira Juanco y muchas otras.

LA RED DE LAS REDES

Lo que comenzó como un sencillo proyecto entre estudiantes universitarios ha acabado siendo una de las redes sociales más poderosas de todo el mundo. 16 años después de su nacimiento, **Facebook es un imperio tecnológico de dimensiones mundiales que genera millones de dólares.**

POR LAURA VALDECASA



Alcance mundial

La red social cuenta con más de 2.400 millones de usuarios en todo el mundo. Cada día por ejemplo, la compañía contabiliza 36 millones de perfiles nuevos.



Cifras desorbitadas

Todas las aplicaciones propiedad de Facebook –entre las que se encuentran su red social homónima, Instagram, Messenger y WhatsApp– suman, actualmente, una cifra de 2.890 millones de usuarios activos al menos una vez al mes. Facebook, por sí solo, ya alcanza los 2.500 millones de usuarios mensuales, según datos de la compañía.

¿AMIGOS DE VERDAD?

El promedio de amigos de una persona suele situarse en unos 200. Sin embargo, solo un 28 % de ellos son considerados cercanos o 'amigos de verdad'.

EN FACEBOOK, SE PRODUCEN UN MÍNIMO DE 60 MILLONES DE ACTUALIZACIONES AL DÍA Y SE SUBEN UNOS

3.000 MILLONES

DE IMÁGENES AL MES.

¿ENGANCHADOS?

Aproximadamente, un 75 % de los usuarios de Facebook visitan su muro o su perfil, al menos, una vez al día. Y la mitad (un 51 %) entra en varias ocasiones al día, llegando a causar adicción en algunos de ellos. Existe un trastorno llamado Facebook Addiction Disorder (FAD) que afecta a unos 350 millones de personas en todo el mundo.

FACEBOOK EN EL MUNDO

India lidera el listado, con 260 millones de usuarios. Le siguen Estados Unidos, con 190 millones, y, en tercer puesto, empatan Indonesia y Brasil, con 120 millones. España queda mucho más lejos, con un total de 23 millones de usuarios.

¿CUÁNTO TIEMPO?

En Filipinas es donde más tiempo pasan enganchados a la red social: 241 minutos al día. Le siguen Brasil, con 225 minutos diarios, y Colombia, con 216. En el extremo opuesto tenemos a Japón, con 45 minutos al día. En España, la media es de 68 minutos.

Pingües beneficios

Facebook es una de las cinco compañías con mayor capitalización bursátil del mundo, más de 600.000 millones de dólares (545.842 millones de euros, al cambio actual).

En 2012, adquirió Instagram por 1.000 millones de dólares (907,4 millones de euros, al cambio actual) y, en 2018, WhatsApp, por 16.000 millones. En 2019, tuvo unos ingresos de 70.697 millones de dólares, con un beneficio de 18.485 millones.



¿QUÉ ES LA MODA SOSTENIBLE?



Cada año se consumen unos 70 millones de toneladas de ropa y se espera que esta cifra se triplique en 2050. Además del impacto económico (la moda es una de las industrias más potentes), también deja una peligrosa huella en el medioambiente. **Reducir este daño es ya un deber que está en nuestras manos.**

POR INMA COCA

El término 'sostenible' ha llegado para instalarse, aunque en algunos contextos aún no esté muy claro su significado. Esto ocurre cuando hablamos de 'moda sostenible', expresión que abarca varios conceptos, como pueden ser el de moda eco o moda ética.

Y es que la moda sostenible no solo se preocupa de los materiales que se han utilizado en una prenda en concreto, sino también del proceso completo de elaboración: desde el diseño hasta las condiciones laborales de quien la tejió o tiñó y con qué productos e impacto medioambiental se hizo.

Alejandra de Cabanyes, cocoordinadora nacional de Fashion Revolution, nos habla de "moda respetuosa con el medioambiente y las personas". Y, para ello, se requieren condiciones de trabajo dignas, tanto en lo referente a sueldos o edades, como a su salud, por lo que se deben evitar "materiales tóxicos, como los que se encuentran en las fibras sintéticas, algunos tintes o en el curtido de pieles". Por otro lado, debe cumplir ciertos criterios medioambientales, lo que "implica minimizar, en lo posible, la huella ecológica teniendo en cuenta todos los aspectos: usar materiales respetuosos como las fibras naturales con procesos de producción y transformación que también lo sean y producciones racionales evitando la sobreproducción". Y, por último, aunque no por ello menos importante, debemos tener en cuenta "la honestidad financiera, sin prácticas de ingeniería fiscal para evitar pagar impuestos".





LA HONESTIDAD FINANCIERA TAMBIÉN FORMA PARTE DE LA SOSTENIBILIDAD.

#QUIÉNHIZOMIROPA

Con la idea de concienciar a la población sobre una de las partes más humanas de la industria de la moda, Fashion Revolution lanzó una campaña para que cada uno de nosotros nos preguntemos quién hizo la ropa que ahora mismo llevamos y cómo fue todo ese proceso. Aunque parece fácil, ya que 'solo' se trataría de mirar la etiqueta, no siempre es así. Y es que, en muchas ocasiones, ni las propias marcas conocen todo el proceso o cómo están contratados y trabajan los empleados de sus proveedores. Es decir, podemos tener una prenda que se ha confeccionado en Europa y presumir por ello que los trabajadores lo han hecho dentro de las medidas que marca la ley, pero ¿quién tiñó la tela? O ¿quién cultivó ese algodón?



Así pues, asociaciones como Fashion Revolution piden más transparencia por parte de las marcas, sobre todo a las grandes multinacionales, que son las que deben dar ejemplo y apoyar el cambio. Alejandra nos advierte que "cuanta más transparencia, mayor fiabilidad, no hay que dejarse seducir por los cantos de sirena publicitarios de los eslóganes verdes (es solo *marketing*) y analizar qué nos cuentan y qué nos ocultan las marcas". En este sentido, ya hay marcas, como C&A, que trabajan para ello y disponen de colecciones sostenibles y respetuosas con el planeta.

EN BUSCA DEL INDICADOR

Con la idea de ayudar al consumidor y apretar a la industria, los últimos años han surgido numerosos indicadores que miden la sostenibilidad de las prendas y las marcas. Ante la falta de un organismo oficial, encontramos muchos sellos que certifican parte del proceso, pero muy pocos el desarrollo completo. Desde Fashion Revolution destacan algunos sellos, como Oeko-Tex®, que nos asegura que en la prenda no hay sustancias nocivas para la salud; GOTS, que certifica la procedencia del textil y que tiene en cuenta también la parte social; o Fairtrade, para el algodón, que garantiza condiciones laborales seguras y justas durante todo el proceso de producción, desde la materia prima hasta el producto final.

Pero también nos advierten de que "las certificaciones son económicamente costosas y mucha pequeña empresa no puede permitírselas, aunque cuide sus colecciones al máximo para que sean sostenibles".

PENSANDO EN VERDE

Dentro de la sostenibilidad, uno de los indicadores que más se busca y se valora es el que indica que se respeta el medioambiente. La lucha por el cambio climático no puede ser coherente si nos olvidamos de los 5.000 litros de agua que se necesitan para fabricar un pantalón vaquero o los 2.700 de una camiseta de algodón. Más aún cuando el agua es un bien tan escaso en algunas zonas del mundo.

Estos datos se pueden adornar con otros que nos gritan que la emisión de gases de efecto invernadero de la industria es de 1.200 millones de toneladas cada año, más que las emisiones del sector de transporte marino y aéreo juntos.

Así pues, teniendo clara la huella que deja la producción de ropa, cuesta entender que la vida útil de una prenda oscile entre los 2 y los 3 años y que, incluso, un porcentaje bastante alto de la ropa que se confecciona nunca se use. Ante este panorama, que se presenta desolador a unos años vista, cada día son más los que se suman a un consumo responsable, tanto en la parte medioambiental como ética.

CONSEJOS PARA COMPRAR MODA SOSTENIBLE

Alejandra de Cabanyes nos da algunos consejos para ser más conscientes cada vez que compremos una prenda.

- **El primer paso es evitar la compra compulsiva,** no comprar aquello que no necesitas, así ayudarás a reducir el consumo.
- **Busca prendas de calidad** para asegurarte de que las vas a utilizar mucho tiempo.
- **Repara las prendas.** En muchas ocasiones, con un pequeño arreglo podrás aumentar la vida útil y ahorrarte la compra de una nueva.
- **Apuesta por la compra de ropa de segunda mano** o el intercambio entre personas de tu entorno.
- **Transforma y adapta.** Cuando te hayas aburrido, por ejemplo, de una cazadora, pero todavía se encuentre en muy bien estado, da rienda suelta a tu imaginación y customízala a tu gusto. De igual manera, hay muchas formas de adaptar ropa a nuevas necesidades. Antes de tirar algo porque ya no es tu talla, piensa en cómo puedes aprovecharlo.
- **Cuida más la ropa.** El lavado es uno de los momentos en los que más se estropea, sobre todo con secadora. Lávala solo cuando sea necesario y usando ciclos cortos, para no malgastar agua.
- **Prueba a comprar una prenda sostenible** y saber que detrás hay una buena historia, que no se han cometido abusos. Probablemente te seducirá y querrás más.
- **Cambia el chip.** La moda sostenible no es cara. Nos hemos habituado a los precios del *fast fashion,* donde una prenda no cuesta lo que vale. Si tenemos en mente que para producir una camiseta de algodón se necesitan de media 2.700 litros de agua, que es lo que bebe una persona en tres años, ¿te parece que puede costar 10 €? Se dice que cuando una prenda es muy barata, alguien, en algún lugar, está pagando el precio por nosotros (y el medioambiente también).



Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

POR TRINI CALZADO

¿QUÉ PUEDE HACERSE EN CASOS DE **TIMIDEZ CORROSIVA?**

RESPUESTA: Es importante separar lo que es un rasgo de carácter (la timidez) de lo que puede convertirse en una categoría patológica (según el *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. DSM-5*, el trastorno de ansiedad social).

Se incide en la cuestión de grado. Si la exposición a situaciones sociales casi siempre causa angustia y ansiedad intensa, el miedo es desproporcionado en comparación con la amenaza real que supone la situación social y la persona tiende a evitar estas situaciones, posiblemente aquí podemos ya relacionarla con timidez corrosiva. La etiqueta correcta sería 'trastorno de ansiedad social'.

En el ámbito de la psicología clínica, se han elaborado una serie de protocolos de intervención o patrones de tratamiento que ayudan en la disminución de los síntomas de la fobia social, favoreciendo que la persona consiga restablecer la normalidad en su día a día. Mediante un trabajo de reestructuración cognitiva, se consigue que la persona elimine aquellos pensamientos e ideas distorsionadas que sustentan la fobia social. Además, esto se acompaña de técnicas de exposición en vivo o desensibilización sistemática (DS). Ambas técnicas se centran en la exposición gradual a la situación temida, bien en directo o bien mediante la imaginación. Junto con estas medidas, se lleva a cabo un entrenamiento en técnicas de relajación que posibilitan la disminución de los síntomas físicos de la ansiedad.



FRANCISCO JAVIER MARTÍNEZ FERNÁNDEZ. Psicólogo, asociado a Doctoralia, Barcelona.





¿QUÉ PROPIEDADES DESTACAN EN **LAS LEGUMBRES?**

RESPUESTA: Las legumbres son un alimento básico que ayuda a controlar el peso, ya que, mientras que, por una parte, son bajas en grasas, por la otra, son altas en fibra. Además, tienen una baja carga glucémica y favorecen la saciedad. Otra característica muy interesante de las legumbres es que estimulan el tránsito intestinal y, gracias a su fibra soluble, ayudan a controlar el colesterol. Todo ello, sin olvidar que son altas en minerales como el hierro, magnesio, potasio y zinc y contienen sustancias antioxidantes.

AMIL LÓPEZ. Doctora en Farmacia y nutricionista, asociada a Doctoralia, Vigo (dietacoherente.com).

¿LOS SUPLEMENTOS NUTRICIONALES **CREAN DEPENDENCIA?**



RESPUESTA: Las vitaminas son proteínas y, por ende, tienen calorías. Es por ello que su aporte debe estar supervisado por un nutricionista que calcule la cantidad diaria que debe ser consumida según los requerimientos de cada persona. En el caso de los suplementos alimenticios, la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) los define como "los productos alimenticios cuyo fin sea complementar la dieta normal y consistentes en fuentes concentradas de nutrientes o de otras sustancias que tengan un efecto nutricional o fisiológico, en forma simple o combinada, comercializados en forma dosificada, es decir, cápsulas, pastillas, tabletas, píldoras y otras formas similares, bolsitas de polvos, ampollas de líquido, botellas con cuentagotas y otras formas similares de líquidos y polvos que deben tomarse en pequeñas cantidades unitarias". Muchas personas se automedican sin supervisión médica, consumiendo muchas veces una cantidad de suplemento que no se corresponde con los requerimientos diarios que precisan. Además, existe el riesgo de generar un efecto colateral, como sería en el caso del consumo de calcio cuando se toma solo, sin tener en cuenta las interacciones medicamentosas que son importantes al momento de la toma. De ahí la importancia de acudir a un profesional que sugiera la mejor forma de combinar los alimentos para evitar posibles riesgos de osteopenia u osteoporosis, si nos ceñimos a este ejemplo.

En resumen, el consumo de suplementos alimenticios o vitaminas no es peligroso ni crea dependencia, siempre y cuando se consuman en la cantidad adecuada y este consumo esté supervisado por un profesional capacitado para tal fin. Lo bueno, en la cantidad justa, es doblemente bueno.

ADRIANA CASTRO DO CAMPO.
Nutricionista y especialista en medicina ayurveda, y miembro de Top Doctors, Barcelona.

¿SE PUEDEN REVERTIR REALMENTE **LAS ESTRÍAS?**

RESPUESTA: Las estrías son zonas donde la piel ha sufrido un proceso de rotura y se ha creado una cicatriz en la dermis. Los cambios de volumen o de peso rápidos pueden provocarlas, pero su aparición más frecuente es debida a la causa hormonal durante la pubertad. Es prácticamente imposible revertir el proceso, ya que cuando aparece la estría es porque la piel ya se ha lesionado y lo que se refleja es el proceso de cicatrización.



Pero es cierto que si las estrías son tempranas y están todavía rojas o moradas, podemos actuar sobre ellas y reducirlas hasta en un 90 %. Para ello, debemos ser muy constantes con los tratamientos que han demostrado eficacia, como el de la centella asiática, el retinol, el plasma rico en plaquetas, la radiofrecuencia y una dieta rica en proteínas y aminoácidos esenciales. En el caso de que la estría ya esté blanca o nacarada, apenas hay solución y, como máximo, en el mejor de los casos, podremos reducirlas al 50 % con láser, por lo que lo más importante es tratarlas cuando son recientes.



PILAR DE FRUTOS.
Médico estético y cirujana plástica en Clínica Pilar de Frutos, Madrid (pilardefrutos.com).

¿ES TAN MALO COMO DICEN **CRUZAR LAS PIERNAS?**

RESPUESTA: Una pregunta frecuente es si cruzarse de piernas es bueno o, por el contrario, perjudicial. Realmente, cuando cruzamos las piernas se comprime el sistema venoso superficial de las piernas (vena safena interna e, incluso, la externa). Si esta posición es prolongada, pueden verse comprimidas incluso las venas poplíteas del sistema venoso profundo. Todo esto dificulta el normal retorno venoso desde las piernas hacia el corazón.



Lo importante es tener en cuenta que esta es una postura que no debe ser ni habitual ni debe prolongarse durante mucho tiempo, circunstancias ambas que la hacen más dañina para la circulación venosa de los miembros inferiores y favorecen la aparición y aumento de varices en las piernas.



DR. EDUARDO ROS. Especialista en Angiología y Cirugía Vascular en Hospital Vithas Granada.

TE DAMOS RESPUESTAS

¿Tienes alguna duda? ¿Un problema que solucionar? Escríbenos. Buscaremos el mejor experto para darte una solución eficaz y a tu medida.
¡Estamos contigo!

miaexpertos@zinetmedia.es

¿DE QUÉ MODO SE RELACIONAN LOS HÁBITOS **ALIMENTICIOS Y LAS EMOCIONES?**

RESPUESTA: La importancia de los alimentos en nuestro organismo es considerable: ocurren millones de reacciones químicas y enzimáticas en el interior de las células que, en su mayoría, requieren de oligoelementos, vitaminas y minerales en muy pequeñas concentraciones que no están presentes en todos los alimentos.

Una persona estresada suele alimentarse mal y, por tanto, no ingiere nutrientes adecuados para disminuir su nivel de estrés y poder mejorar todas sus alteraciones metabólicas, siendo un circuito cerrado difícil de romper.

El hábito alimenticio guiado por las emociones consiste en consumir alimentos en respuesta a las emociones, especialmente a las emociones negativas, sin sentir hambre realmente.

Los siguientes signos son comunes de los hábitos alimenticios relacionados con las emociones:

- **Obsesionarse por las comidas.**
- **Usar la comida como premio.**
- **Comer impulsivamente.**
- **Consumo fuera de control.**
- **Esconder las evidencias de que come en privado.**
- **Fluctuaciones de peso.**
- **No poder reconocer la razón por la que come.**
- **Comer más rápido de lo normal.**

Si se come sin límites, por ejemplo, esto hará que la persona se sienta culpable y disgustada con su comportamiento, de modo que le afecte en la forma en que interactúa socialmente. Además de los problemas emocionales y sociales, este tipo de comportamiento lleva también a un sobrepeso y a la obesidad, lo que crearía otros problemas, como:

1. **Problemas psicológicos (ansiedad, depresión, bulimia...).**
2. **Niveles elevados de colesterol (hipercolesterolemia).**
3. **Niveles altos de presión arterial (hipertensión).**
4. **Aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares, derrames e infarto de miocardio.**
5. **Problemas de esqueleto y musculares.**
6. **Aumento del riesgo de ciertos cánceres.**
7. **Disfunciones respiratorias.**
8. **Diabetes.**
9. **Desórdenes del sueño.**

En ocasiones, todos comemos por razones emocionales o sociales, en vez de comer porque sentimos hambre. Esta costumbre no es una preocupación seria, a menos que se transforme en hábito. Ahí sí puede derivar en un problema para la salud que debe ser tomado en cuenta. Para reconocer dicho problema, examina los signos de estrés y los hábitos alimenticios emocionales mencionados anteriormente. Si puedes identificar uno o más de estos signos, podrías tener este tipo de desorden emocional. Otro método útil para identificar el hábito emocional de comer es anotar las comidas diarias de todo alimento que tomes, el porqué lo haces, dónde estás comiendo, cuándo comes y cómo te sientes cuando comes por varios días



VÍCTOR VIDAL. Doctor en Medicina y Cirugía, investigador en Ciencias Biomédicas, experto en estrés laboral y autor de *El estrés laboral*, Zaragoza.



¡ESPAÑA BEBE POR LA BELLEZA!

Una exclusiva bebida de colágeno lo hace posible



"Sí, yo bebo". Es una frase que últimamente se oye cada vez más. Lo que empezó en las redacciones de belleza, poco a poco también se oye en los desayunos con amigas o en las clases de yoga. Pero ¿a qué se refiere? El secreto: una bebida de colágeno única (Signasol, disponible en farmacias) que reafirma e ilumina la piel desde el interior.



Tener una piel tersa y sin arrugas durante toda la vida es el sueño de casi toda mujer. Sin embargo, con la edad se reduce la formación de colágeno en nuestro cuerpo y aparecen arrugas y celulitis. Así entra en juego una tendencia de EE. UU., que desde hace poco está en boca de todo el mundo: colágeno que se bebe. Esta novedad también ha llegado aquí con Signasol, la bebida de belleza, que en forma de ampolla bebible fácilmente proporciona una piel firme desde el interior. Nos gustaría saber: ¿de verdad se puede beber la belleza? Nuestras expertas han analizado en detalle la bebida de colágeno Signasol y están convencidas de ello.

ESPAÑA BEBE COLÁGENO – ¿POR QUÉ?

Esta nueva bebida tiene como componente principal colágeno, ya que esta proteína es responsable de la elasticidad de la piel. Adicionalmente, los denominados péptidos de colágeno de Signasol tienen un peso molecular muy bajo – al contrario que el colágeno contenido en la mayoría de las cremas – por lo que pueden rellenar la piel considerablemente mejor que las cremas. Además, esta bebida de colágeno contiene vitaminas y minerales esenciales que contribuyen a una apariencia radiante de la piel. Signasol contiene también BioPerine®. Este biocatalizador natural se encarga de que el cuerpo pueda absorber bien todos estos valiosos componentes, algo que es fundamental como han descubierto los investigadores. Por cierto, Signasol no solo puede reducir las arrugas desde el interior, sino también la celulitis.

CONSULTAS REALIZADAS: ESTO DICEN LOS EXPERTOS

Nuestros expertos no solo han evaluado los ingredientes de Signasol, sino también los estudios llevados a cabo al respecto, los cuales documentan resultados realmente buenos. Un experto en dermatología aclara: "Los péptidos de colágeno especiales de Signasol fueron probados por mujeres de entre 35 a 65 años. El resultado tras ocho semanas es sorprendente: el contenido de colágeno de la piel aumentó hasta un 65 %, las arrugas se pudieron reducir hasta un 50 % e incluso las zonas con celulitis disminuyeron".

Resultados impresionantes después de tan solo 8 semanas:

- ✓ Reduce las arrugas hasta en un 50 %
- ✓ Aumenta el colágeno de la piel hasta en un 65 %
- ✓ Reduce la celulitis



foroalergia.net

Proksch et al., 2014, Skin Pharmacol Physiol 27:113-119; Proksch et al., 2014, Skin Pharmacol Physiol 27:47-55; Schunck et al., 2015, Journal of Medicinal Food 18 (12):1340-1348 •*Signasol; Fuente: HmR Health Market Research 2018, comparativa total de ingresos de ventas en categoría de ampollas de beauty colágeno bebible • Las imágenes representan a afectadas.

HERPES ZÓSTER

LA TEMIDA **CULEBRILLA**

Algunos síntomas de esta enfermedad son: sensación de quemazón, piel enrojecida y la presencia de ampollas en la piel. **Se contagia y se transmite a través del virus de la varicela** y la sufre una de cada cuatro personas.

POR LAURA REVILLA



EN ALGUNAS OCASIONES, esta erupción aparece alrededor de un ojo, en un lado del cuello o del rostro.

El 95 % de la población ha padecido la varicela, pero aunque ya la hayas sufrido, el virus de la varicela-zóster continua en tu organismo para el resto de tu vida.

El virus puede reactivarse a causa del envejecimiento y debilitamiento de nuestro sistema inmunitario y causar la enfermedad del herpes zóster, una de las variantes más graves del herpes.

La edad es el principal factor de riesgo, así que a partir de los 50 años es recomendable empezar a prestar atención a los posibles síntomas. Existen otros factores desencadenantes de la enfermedad que hay que tener en cuenta, como el estrés físico y emocional y la fatiga extrema.

Los investigadores están intentando determinar los factores responsables de que unas personas sean más propensas que otras a desarrollar la enfermedad, ya que solo un 20 % de las personas que han tenido varicela desarrollan herpes zóster.

DIAGNÓSTICO RÁPIDO

El herpes zóster normalmente se manifiesta con una erupción rojiza, bastante dolorosa, que acaba formando unas ampollas, por lo general, en la zona del tórax, abdomen y las lumbares. Es conocida popularmente como la culebrilla, porque esta erupción va recorriendo uno de los nervios sensitivos de esta zona. El brote dura, habitualmente, entre tres y cinco días. A partir del séptimo día, comienza a secarse y se forman costras. El dolor y las lesiones pueden tardar hasta un mes en desaparecer por completo.

De confirmarse el herpes, este debe ser tratado por el médico, que realizará las pruebas oportunas y tratará con antivirales y antiinflamatorios.

Empezar con el tratamiento en las primeras 72 horas es esencial para disminuir la severidad, duración y los riesgos de posibles complicaciones.

Si tienes dudas sobre cuándo acudir al médico, debes tener en cuenta los síntomas iniciales. Estos suelen ser dolor de cabeza, cansancio y una sensación de malestar general, pero, sobre todo, la piel enrojecida y las molestas y dolorosas ampollas. Es aconsejable mantener una higiene adecuada en los sarpullidos hasta que mejoren para evitar que se infecten: para ello, no los toques y mantenlos cubiertos con una gasa.

SU ORIGEN

Esta enfermedad era conocida por los griegos, desde antigüedad, con el nombre de zóster, el cinturón usado desde la antigüedad por los guerreros para sostener su armadura. Se le asociaba con este objeto porque lo más habitual era que el virus se mostrara en la zona de la cintura, rodeándola.

Es muy importante tratar el herpes a tiempo, porque, aunque pueda parecer una dolencia menor, pueden surgir complicaciones y secuelas graves, sobre todo si la enfermedad se localiza en partes más delicadas, como en la cabeza, ojos o en los oídos. En los peores casos se podría llegar a desarrollar encefalitis (inflamación de la parte central del sistema nervioso), ceguera o sordera.

¿ES CONTAGIOSO?

El herpes zóster en sí no se contagia, pero sí el virus de la varicela. Las personas que no hayan pasado esta enfermedad y entren en contacto con el virus desarrollarán la varicela, ya que es la primera forma en la que esta se manifiesta en nuestro cuerpo. Por el contrario, las personas que ya la hayan pasado o estén vacunadas no tienen ningún tipo de riesgo al entrar en contacto con personas que tengan herpes zóster, porque su cuerpo ya está inmunizado.

Es importante que las personas que sufren herpes eviten el contacto con las personas que no tengan el virus y no estén vacunadas, especialmente embarazadas, bebés prematuros o personas con el sistema inmune débil.

VACUNA PREVENTIVA

En 2006 se autorizó, en Estados Unidos, una vacuna contra el herpes zóster. En los ensayos clínicos realizados, la vacuna redujo en un 50 % el riesgo a padecerlo y consiguió reducir el dolor en las personas que contrajeron la enfermedad. Los expertos aseguran que ofrecen una protección de un 90 % a personas mayores de 70 años.

En España, se puede adquirir esta vacuna desde 2015 en las farmacias. En nuestro país se diagnostican unos 190.000 casos al año.

A pesar de eso, existen casos en los que no es recomendable que el afectado se vacune y son los siguientes:

- **Si se tiene el sistema inmunológico debilitado.**
- **Si se está en período de gestación.** Las mujeres no deberían quedarse embarazadas hasta, al menos, cuatro semanas después de recibir la vacuna.
- **Si se ha sufrido alguna reacción alérgica severa** a la gelatina, neomicina o a cualquiera de los componentes de la vacuna.



LOS PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO SON LA EDAD Y EL ESTRÉS FÍSICO Y EMOCIONAL.

CONSULTA CON EL MÉDICO DE INMEDIATO si sospechas que padeces zóster. En especial, si el dolor y la erupción cutánea aparecen cerca de un ojo, si tienes 60 años o más, si tú o alguno de tus familiares tienen un sistema inmunitario debilitado, o cuando la erupción cutánea es generalizada y dolorosa.



LA ESPALDA, LA ZONA MÁS AFECTADA

Las zonas más habituales donde aparecen estos signos son la espalda, el abdomen y el tórax aunque también pueden brotar en los ojos, la cara, la boca y las orejas. Otros síntomas que suelen presentar los afectados por herpes zóster son dolor en el abdomen, malestar general, fiebre elevada y escalofríos y úlceras en los genitales.

PROS Y CONTRAS DE LA DIETA DE AYUNO INTERMITENTE

No es precisamente un plan dietético novedoso. Se ha practicado desde la edad antigua, aunque con diferentes propósitos. Actualmente, se utiliza con el objetivo de perder kilos, pero antes de considerarlo como una opción, es necesario saber bien de qué se trata.

POR CARMEN LÓPEZ



MANTENER UNOS HORARIOS FIJOS en las ingestas alimenticias es una de las pautas para perder peso.

Se han contado maravillas de llevar a cabo un ayuno intermitente para perder kilos y también para mejorar la salud del organismo de forma casi milagrosa. Según sus defensores, puede servir para controlar la diabetes, retrasar el envejecimiento, proteger las neuronas, mantener el colesterol a raya y hasta prevenir el cáncer, nada más y nada menos. Uno de los principales argumentos para justificar sus bondades es que este tipo de dieta lleva practicándose desde tiempos inmemoriales. Es cierto, pero en parte se debe a que muchas religiones lo incluyen en sus ritos (como forma de penitencia o respeto, por ejemplo), pero de ahí a que sea efectiva para todo lo que se predica acerca de ella relacionado con la salud es otro tema.

¿POR QUÉ SE HA PUESTO DE MODA?

En tiempos en los que en internet se publican muchas informaciones sin contrastar o, directamente, falsas (lo que se conoce como *fake news*) es fácil que las dietas milagro lleguen a mucha gente. Y, sobre todo, si hay personajes famosos que promulgan sus beneficios. Una de las que ha defendido públicamente el ayuno intermitente como truco antiedad ha sido Elsa Pataky en su libro *Strong*. Las críticas no tardaron en llegarle en redes sociales y por parte de la comunidad de profesionales de la salud, ya que hacer ese tipo de declaraciones sin matizar es un acto irresponsable.



LA MEJOR DIETA QUE PUEDES SEGUIR es la monitorizada por un profesional de la dietética y la nutrición. Las dietas milagro pueden ocasionar serios problemas para la salud.

¿EN QUÉ CONSISTE EL AYUNO?

Se trata de dejar de comer durante un lapso determinado de horas, para así, conseguir reducir de forma considerable y drástica el aporte calórico.

Existen varias modalidades de ayuno intermitente o *fasting* (nombre en inglés). Las que más se suele practicar hoy en día son:

- **El ayuno diario de unas 12 o 16 horas.**
- **El 5:2, que se rige por el ayuno de dos días semanales** de los 7 días que tiene la semana.
- **Ayunar durante un solo día a la semana** o el ayuno flexible, en el que se eligen las horas o días que se va a restringir la alimentación.



SI HAS DECIDIDO SEGUIR UNA DIETA DE AYUNO INTERMITENTE, consúltalo con tu médico de cabecera.

NO HAY EVIDENCIAS CIENTÍFICAS QUE DEMUESTREN QUE LOS AYUNOS INTERMITENTES SEAN BENEFICIOSOS.

¿HAY ALIMENTOS RESTRINGIDOS?

Para las horas o días que se ingieren alimentos, se acostumbra recomendar la realización de una dieta equilibrada y rica en:

- **Hortalizas.**
- **Frutas.**
- **Verdura.**
- **Alimentos frescos y de temporada.**

Es importante evitar los procesados y alimentos con un contenido alto en grasas y azúcares. Hay personas que suelen seguir una dieta hipocalórica y otras optan por seguir una dieta más moderada, sin muchas restricciones. Esto va en función de cada caso y persona y, sobre todo, si se realiza bajo supervisión de un profesional cualificado o no.

CONSECUENCIAS BUENAS Y MALAS

Según los profesionales de la Clínica Dinut, no existen a día de hoy evidencias científicas considerables que demuestren que practicar este tipo de dietas sea beneficioso para la salud.

Algunos profesionales indican que ayunar de forma intermitente puede ayudar a mejorar la sensibilidad a la insulina, controlar mejor la hipertensión, reducir el peso corporal y controlar la saciedad. Pero esto no es concluyente como para que se pueda considerar una recomendación extensible entre la comunidad científica y, ni mucho menos, invitar a la gente a llevarla a cabo sin supervision médica.

QUE EL AYUNO SE PRACTIQUE DESDE TIEMPOS INMEMORIABLES NO INDICA QUE SEA BUENO SEGUIRLO.

¿ESTA DIETA PUEDE LLEVARLA A CABO TODO EL MUNDO?

Esta práctica está totalmente contraindicada para aquellas personas que sufren:

- **Cualquier trastorno de la conducta alimentaria.**
- **Ancianos.**
- **Mujeres embarazadas o en período de lactancia.**
- **Niños.**
- **Adolescentes.**
- **Cualquier persona que sufra una patología severa o crónica.**

Desde Dinut inciden en que "ayunar de forma intermitente, puede, en algunos casos, desestabilizar el organismo de una forma grave y contribuir a comer de forma más compulsiva, disociada y sin lógica alguna, favoreciendo las conductas alimentarias de riesgo.

Por estos motivos, es de vital importancia acudir a un profesional sanitario cualificado antes de someterse a cualquier tipo de cambio o dieta, para que nos oriente y nos aconseje qué plan seguir, acorde con nuestras necesidades y estado de salud".

5 ALIMENTOS PROCESADOS QUE SÍ DEBEN ESTAR EN TU DESPENSA



El primer consejo que escuchamos cuando nos planteamos llevar una alimentación sana y equilibrada es el de huir de los alimentos procesados, pero existen algunas excepciones, ya que **no todo lo que está empaquetado es perjudicial para la salud.** Repasamos algunos productos que, lejos de ser dañinos, son muy recomendables. ¡Añádelos a tu lista de la compra!

POR INMA COCA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Emblema de la dieta mediterránea, nuestro oro líquido es uno de los productos que no debe faltar en la cocina. Si es para su uso en crudo, por ejemplo, para aliñar una ensalada, los nutricionistas aconsejan que sea virgen extra, conocido como AOVE.

También se le debe dar prioridad frente a otros aceites vegetales, dejando el de girasol para recetas puntuales, como es el caso de la repostería, por su sabor más suave.

Las propiedades del aceite sitúan este alimento entre los más equilibrados, ya que aportan numerosos beneficios a nuestro organismo. Desde prevenir enfermedades cardiovasculares hasta fortalecer el sistema inmunológico, el aceite no solo enriquece nuestros platos, también nuestra salud.

BOTES DE LEGUMBRES

Tanto de lentejas como de garbanzos o alubias, un bote de legumbres cocidas no solo es 100 % sano, también tremendamente práctico al reducir considerablemente el tiempo necesario para elaborar un plato. Y es que la falta de tiempo suele ser la excusa más repetida a la hora de caer en la comida basura. Durante mucho tiempo se han tachado las legumbres de pesadas e, incluso, calóricas, puesto que en las recetas tradicionales siempre aparecen acompañadas de productos como el chorizo o la morcilla. Pero si sustituyes esta fuente de grasa por verduras, consigues un plato equilibrado y sabroso.

Las legumbres son una estupenda fuente de proteínas vegetales, por lo que deberían ocupar un puesto preferente en los menús semanales de las familias.



VERDURAS CONGELADAS

Peladas, lavadas y cortadas. Las bolsas de verduras no contienen nada más que verdura (ni aditivos ni conservantes) y permiten ahorrar tiempo en la cocina. Además, ayudan a evitar el desperdicio, ya que es muy sencillo cocinar solo lo que se va a consumir.
Esta es una de las grandes ventajas frente a los botes de conservas. La segunda es que se pueden cocinar al gusto, dejándolas en el punto de cocción exacto y aprovechar así al máximo sus propiedades.
Y aún hay una tercera razón por la que tener siempre judías verdes, espinacas, brócoli o espárragos en el congelador: dispondrás de productos saludables en cualquier momento del año, sin esperar a que llegue la temporada, puesto que estos vegetales se recogen en su mejor momento para que los puedas tener en tu mesa cuando tú quieras.





YOGUR

Sin duda, los yogures son uno de los productos en los que más tiempo debes detenerte a leer la etiqueta, pues se trata de un alimento que puede ser muy beneficioso para la salud o un verdadero peligro.
Los expertos nos animan a olvidarnos de la etiqueta 'desnatado' y fijarnos más en la cantidad de azúcar que se le añade. Algo alarmante cuando nos referimos a los indicados como infantiles (ya sea por su formato como por la publicidad que le acompaña).

Como norma general, el natural o kéfir siempre serán las mejores opciones.
En el mismo grupo, se incluye el resto de los lácteos, como el queso, donde entre sus ingredientes solo deben aparecer leche, sal y fermentos lácteos. Todo lo demás, sobra.

EL CHOCOLATE, SI CONTIENE MÁS DE UN 80 % DE CACAO, ES UN CAPRICHO SANO CON MUCHAS PROPIEDADES NUTRICIONALES.



PAN INTEGRAL

Para muchos, el pan no entra en la categoría de procesados, aunque sí lo es y, en ocasiones, deberíamos hasta situarlo en el grupo de los no saludables, debido a la cantidad de aditivos que se les añaden.
Para que cumpla las condiciones de procesado saludable, el pan debe estar elaborado 100 % con harinas integrales. Además de no añadir ningún aditivo, grasas o azúcares. La receta del pan es muy simple: harina 100 % integral, agua, sal y levadura.
Y el mismo criterio hay que añadir a otros derivados de la harina, como puede ser la pasta, para la que también hay que fijarse en los ingredientes.

A la hora de decantarse por un cereal u otro, las diferencias nutricionales son mínimas, por lo que lo más recomendable es hacer caso al sentido del gusto. El de trigo es el más consumido en nuestro país, mientras que el centeno es mucho más popular en el norte de Europa. Tiene un sabor más ácido y suele ser menos esponjoso que el de trigo, pero, debido a sus altos niveles de fibra, tal vez sea buen motivo para darle una oportunidad.





LA SOMATIZACIÓN es la forma en la que nuestro cuerpo dice "¡basta!". Si atiendes a las alertas previas que te lanza tu organismo, vivirás mucho mejor.

TU CUERPO HABLA: ESCÚCHALO

El cuerpo se expresa en forma de enfermedad o dolor físico y da un aviso claro: cambiar. Es muy importante aprender a escuchar qué es lo que quiere decirte para, desde ahí, ir a la situación que genera malestar, sanarla y vivir sin dolor.

POR LAURA REVILLA

Escuchar al cuerpo es de vital importancia, ya que, de lo contrario, puede estallar de una manera descontrolada. Es lo que se conoce como somatizar. La vida es un reflejo del estado mental de cada persona. Si la mente rebosa paz y armonía, se reflejará en el día a día. Sin embargo, si en la cabeza solo hay negatividad, la vida desprenderá un 'no' con letras grandes y luminosas.

El primer paso es cambiar, ya sea una actitud, un patrón mental o una emoción mal controlada que puede tener origen en la forma de desarrollarse en el trabajo e, incluso, en la familia.

El estrés, los problemas emocionales o las emociones negativas originan enfermedades psicosomáticas. Por eso es tan importante recuperar el equilibrio.

Expresar tu problema o aquello que te preocupa en voz alta, sin reprimirlo, evitará que acabe haciendo mella en el cuerpo.

¿QUÉ TE DUELE?

Te ofrecemos algunas pistas que te ayudarán a entender el lenguaje de tu cuerpo y te ayudarán a tomar medidas preventivas.

CORAZÓN
Es el que siente el amor y la felicidad, la tristeza y el dolor, olvidando lo bueno. Por ello, se convierte en la máquina más importante del cuerpo. Si tu vida está llena de disgustos, pesares y pensamientos negativos, serás más propensa a sufrir anginas de pecho o ataques cardíacos.



CABEZA
Las tensiones y el estrés repercuten mucho en esta parte del cuerpo, haciéndose visible de dos maneras: las personas que están atravesando una época de nervios sufren de frecuentes dolores de cabeza y, además, se les puede caer el pelo. Cuando algo anda mal en la región de la cabeza, significa que las cosas no van muy bien, en general.

OJOS
En este caso, cuando surgen problemas o molestias en esta parte del cuerpo, podría deberse a problemas del pasado, presente o futuro que no se quieren ver y que tendemos a esconder.

SISTEMA DIGESTIVO
Es la forma más habitual en la que se manifiesta el estrés. Si existen problemas que condicionan la vida normal de las personas, el estrés causante puede aparecer en forma de problemas digestivos. La comida no se tolera bien y los dolores de estómago pueden ser frecuentes.

PIEL
La piel es una de las zonas más sensibles al nerviosismo agudo. Muchas veces, las épocas estresantes pasan factura en forma de dolencias cutáneas, eccemas o sarpullidos.

QUIÉNES SOMATIZAN

Las personas que experimentan insatisfacción personal y dependencia emocional hacia los demás son más propensas a somatizar emociones.

También suelen experimentar esta sensación las personas egocéntricas, muy pesimistas y que sufren depresión o ansiedad.

EL CUERPO HABLA LO QUE LA MENTE CALLA Y DA PISTAS DE LO QUE REALMENTE TE PREOCUPA.



CAMBIA TU VIDA

Deja de esconder tus sentimientos. Intenta expresarlos y notarás alivio en alguna de las dolencias frecuentes que padezcas.



Es importante diferenciar entre tristeza y depresión. Esta última es una enfermedad que se prolonga en el tiempo.

VENCER A LA DEPRESIÓN *es posible*

La depresión nunca ha sido fácil de definir para los expertos. **Ninguna es igual a otra y el sufrimiento, el dolor y la experiencia vivida cambia mucho entre unos casos y otros.** Es importante diferenciar entre tristeza y depresión, ya que esta última puede derivar en incapacidad.

POR LAURA REVILLA

En ocasiones, las peores heridas no dejan cicatriz en el exterior, sino una lesión en el interior que difícilmente puede ser entendida por aquellos que no la sufren. En estos casos –y en otros en los que no existe herida–, la falta, el vacío o el problema bombean en el interior de un modo silencioso e invisible.

POSIBLES CAUSAS

Existen cuatro clases de motivos que pueden desencadenar una depresión:

● Genética

El hecho de tener presencia de antecedentes de depresión en familiares cercanos puede aumentar la probabilidad de padecer esta enfermedad entre un 25 y un 30 %.

● Factores fisiológicos

Puede ser que la enfermedad aparezca por alteraciones endocrinas como la diabetes y el hipertiroidismo. Por otro lado, la depresión está fuertemente relacionada con la disminución de la serotonina, un neurotransmisor que ayuda a regular el estado de ánimo, entre otras cosas.

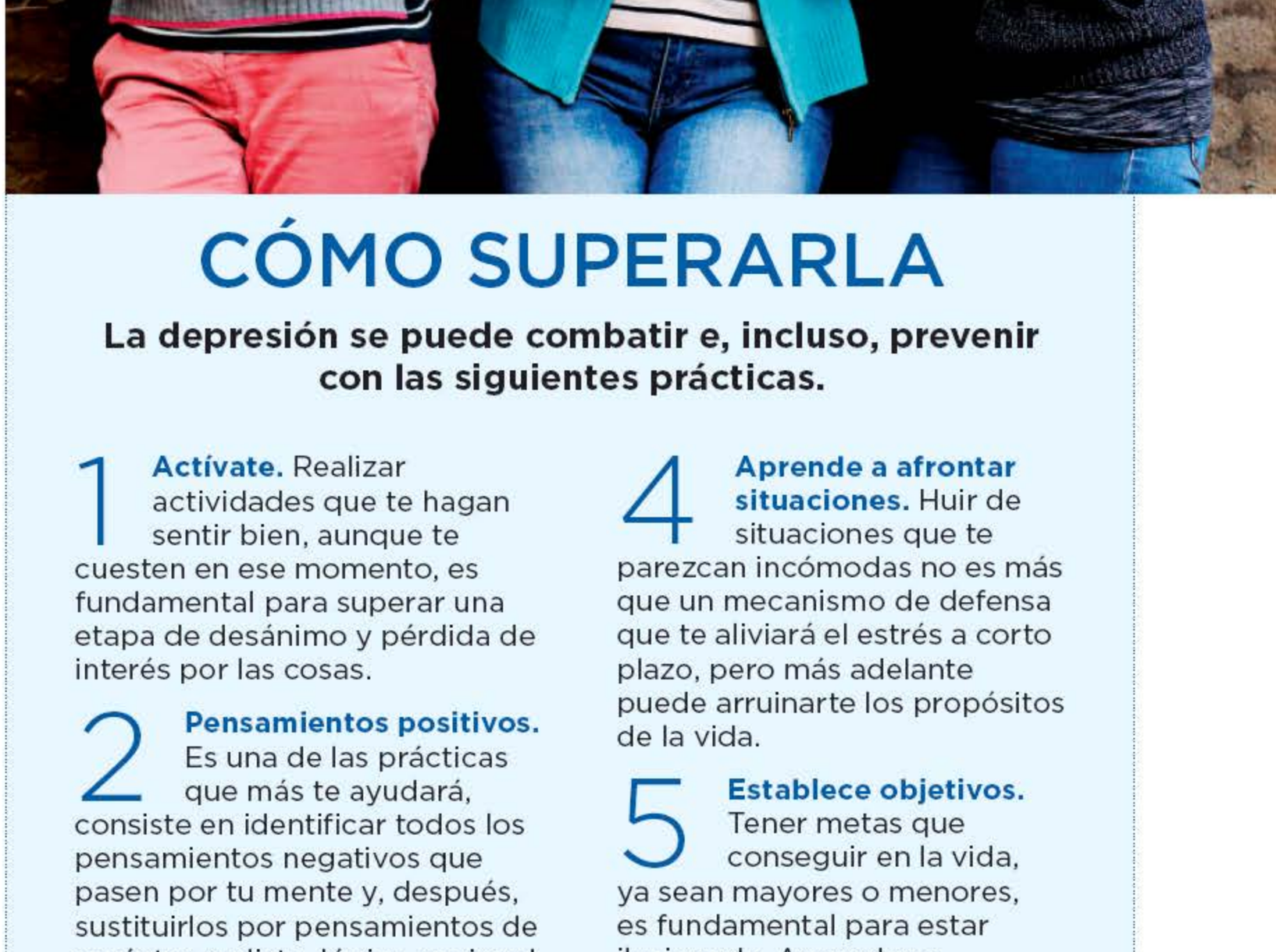
TU FAMILIA SERÁ UNO DE TUS GRANDES APOYOS, ASÍ QUE ES MUY IMPORTANTE QUE SEPAN DE TU PROBLEMA PARA COMPRENDERTE. SI TE RESULTA DIFÍCIL SUPERARLO, DEBES RECURRIR A UN ESPECIALISTA.

● Factores personales

Estudios confirman que la prevalencia de esta enfermedad es más habitual en mujeres de entre 35 y 45 años, especialmente durante el embarazo y el posparto.

● Factores ambientales

Algunos estímulos externos actúan como catalizadores de la depresión, influyendo directamente en la persona. Otras situaciones negativas, familiares o laborables pueden producir altos niveles de estrés que acaben desencadenando la enfermedad.





CÓMO SUPERARLA

La depresión se puede combatir e, incluso, prevenir con las siguientes prácticas.

1 **Actívate.** Realizar actividades que te hagan sentir bien, aunque te cuesten en ese momento, es fundamental para superar una etapa de desánimo y pérdida de interés por las cosas.

2 **Pensamientos positivos.** Es una de las prácticas que más te ayudará, consiste en identificar todos los pensamientos negativos que pasen por tu mente y, después, sustituirlos por pensamientos de carácter realista, lógico, racional y positivo.

3 **Desarrolla tu autoestima.** El primer paso para desarrollar la autoestima consiste en identificar y eliminar los pensamientos autocríticos. Debes saber que tu mayor enemigo eres tú misma, así que aprende a hablarte de manera respetuosa y otorgáte el valor que tienes.

4 **Aprende a afrontar situaciones.** Huir de situaciones que te parezcan incómodas no es más que un mecanismo de defensa que te aliviará el estrés a corto plazo, pero más adelante puede arruinarte los propósitos de la vida.

5 **Establece objetivos.** Tener metas que conseguir en la vida, ya sean mayores o menores, es fundamental para estar ilusionada. Aprender a establecer objetivos que te ilusionen será un estímulo fundamental para superar la depresión.

6 **Aprende a relajarte.** Tu actitud psicológica será más serena cuando tu cuerpo esté más relajado. Además, tu manera de pensar será menos negativa, aprensiva, obsesiva o rígida.

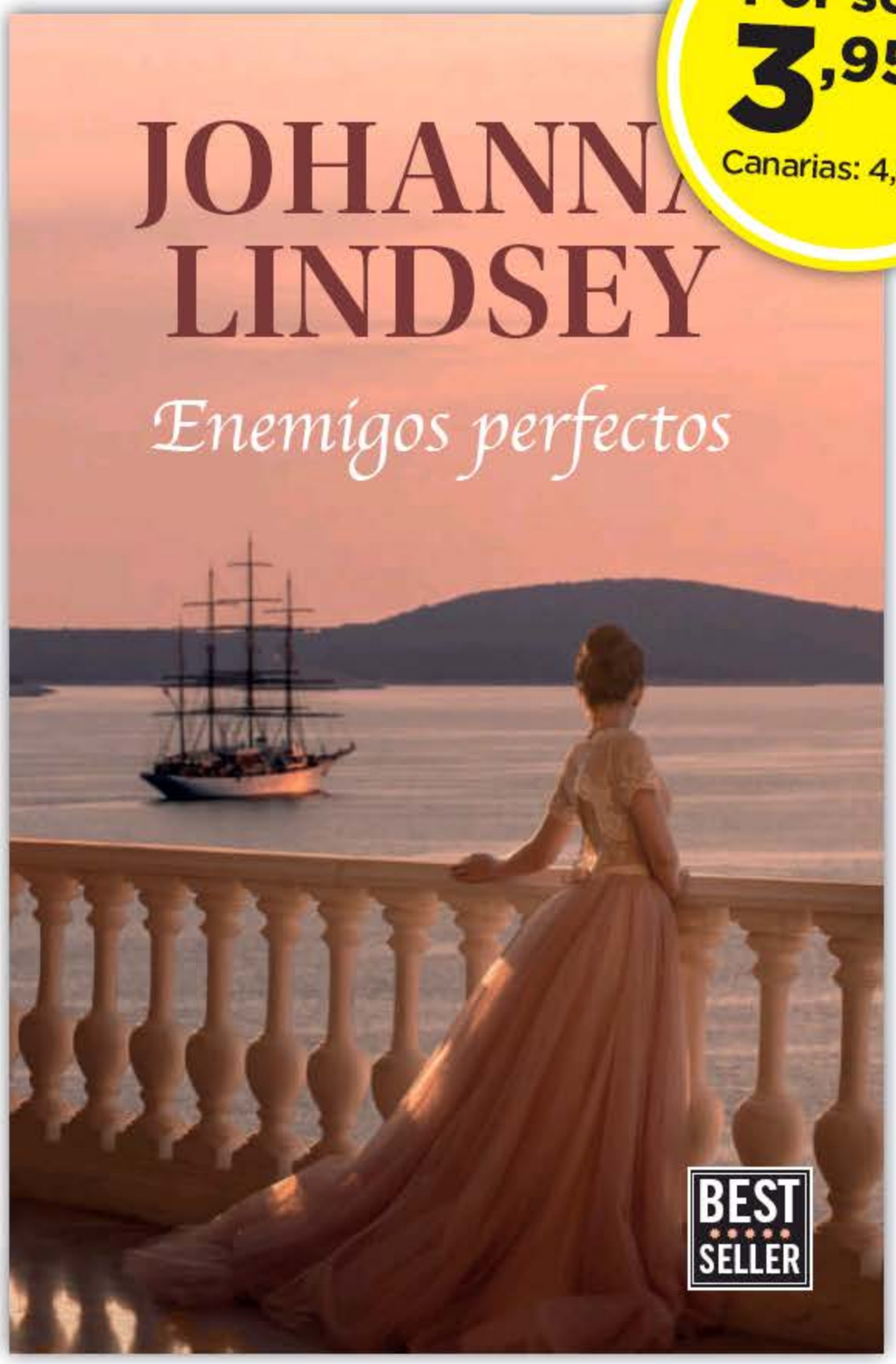
Cada semana con mia

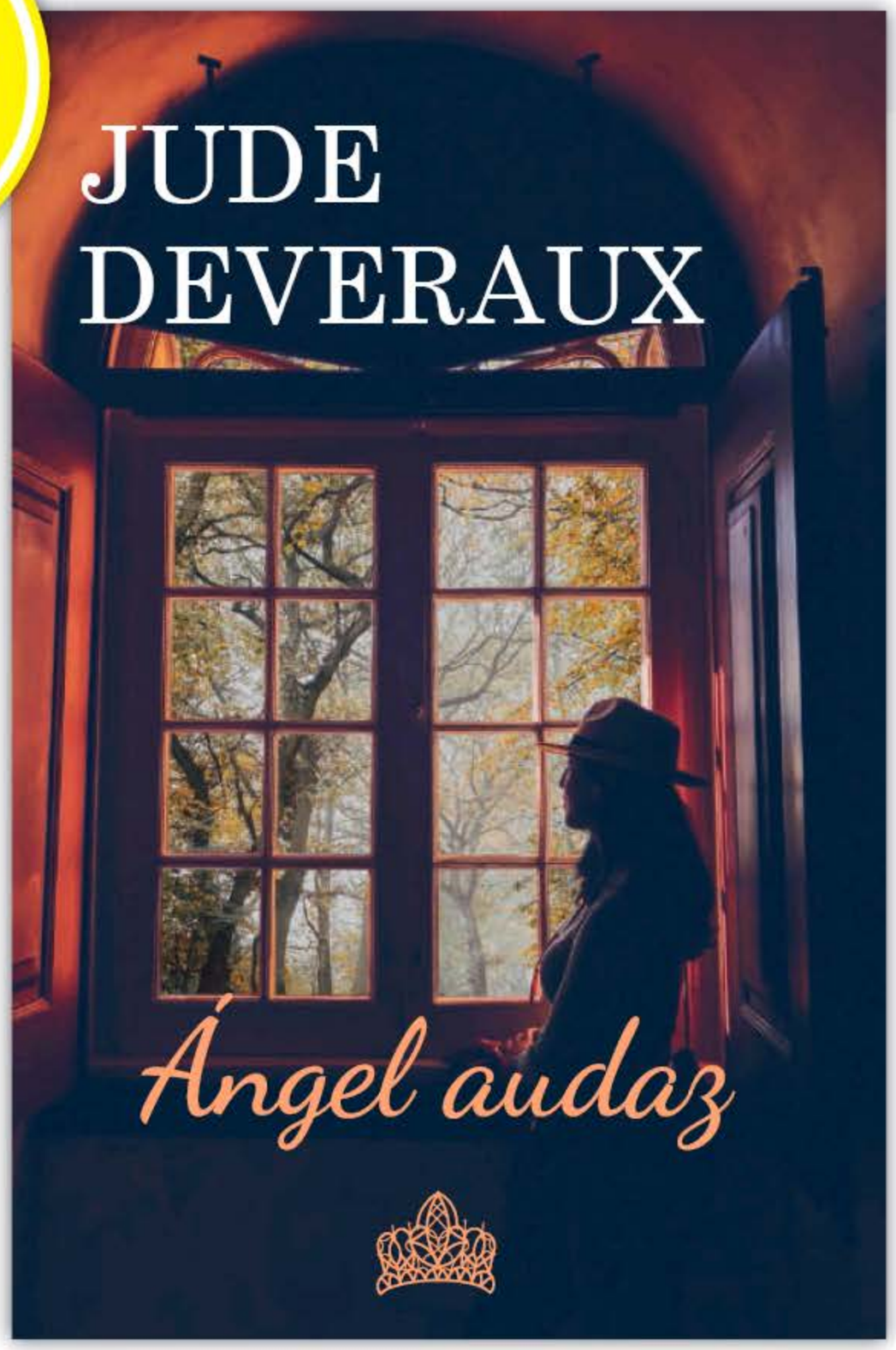
LA MEJOR NOVELA ROMÁNTICA

¡NUEVA COLECCIÓN!

Por solo **3,95 €**

Canarias: 4,05 €





JOHANNA LINDSEY

La semana que viene a la venta en: Albacete, Alicante, Almería, Barcelona, Castellón, Cuenca, Girona, Granada, Huesca, Ibiza, La Rioja, Lleida, Málaga, Melilla, Menorca, Murcia, Navarra, Palma de Mallorca, Tarragona, Teruel, Valencia y Zaragoza.*

JUDE DEVERAUX

La semana que viene a la venta en: Álava, Andorra, Asturias, Ávila, Burgos, Cádiz, Cantabria, Ceuta, Ciudad Real, Córdoba, Extremadura, Guadalajara, Guipúzcoa, Huelva, Jaén, La Coruña, Las Palmas, León, Lugo, Madrid, Orense, Palencia, Pontevedra, Salamanca, Segovia, Sevilla, Soria, Tenerife, Toledo, Valladolid, Vizcaya y Zamora.*

¿TE HAS PERDIDO ALGUNA?

Entra en nuestra web y consíguela: suscripciones.zinetmedia.es/femeninas/mia

*Se han cambiado las zonas de salida de las dos autoras por un error de distribución. Disculpen las molestias.



LOS PABELLONES DE CRISTAL DEL HOTEL LES COLS, en Olot, son la perfecta unión entre arquitectura y naturaleza. Un capricho de los que quedan en la memoria para siempre.

HOTELES DE LOS QUE NO QUERRÁS SALIR

Llega la primavera y, con ella, festivos y puentes que animan a organizar escapadas y planes diferentes. ¿Te faltan ideas? ¿No sabes dónde ir? Esta vez, te proponemos pensar primero el alojamiento y después... ¡ya verás si necesitas algo más! Aquí tienes una lista de hoteles que son un destino en sí mismos, lugares únicos para vivir una experiencia especial.

POR IMMA COCA



MONTE HOLIDAY cuenta con cabañas de diferentes tamaños para adaptarse a tu grupo.

EN CONTACTO CON LA NATURALEZA

SUEÑO DE INFANCIA

¿Quién no fantaseó de niño con la idea de tener una casa en un árbol como en las películas? Una pequeña cabaña que convertir en tu propio espacio para ser la envidia de los amigos y donde ocurrirían las mejores aventuras... Si en su momento no lo conseguiste, ahora puedes resarcirte y disfrutar de una original escapada junto a la familia. Muy cerca de Madrid encontrarás Monte Holiday, un original complejo formado por cabañas de madera situadas en las copas de los árboles, entre 4 y 7 metros de altura, y que cuentan con todo tipo de comodidades, incluida una terraza con impresionantes vistas al Parque Nacional Sierra de Guadarrama.

MONTE HOLIDAY
Localización: Gargantilla del Lozoya, Madrid.
www.monteholiday.com.



CHIMENEA PARA LOS DÍAS DE FRÍO y barbacoa para alegrar los días y las noches en verano. ¿Con qué te quedas?

LA ESCAPADA MÁS COMPLETA

DéfiPlanet es uno de los complejos que más alojamientos insólitos reúne, y es que los tienen para todos los gustos. Desde una yurta (las casas circulares tradiciones mongoles) a la que no le falta su original decoración, o su versión de los montes Cárpatos (las famosas *yourtes isba,* rediseñadas por los gnomos), hasta carretas al más puro estilo del lejano oeste, que hoy son coquetos apartamentos. Todo parece posible junto al parque que pone a prueba a los más aventureros con tirolinas, centro ecuestre o la actividad más demandada: la búsqueda del tesoro.

DÉFIPLANET
Localización: Muy cerquita de Poitiers (Francia).
www.defiplanet.com/es.



GRANJERA POR UN DÍA

Ca Lulón es mucho más que una preciosa casa de piedra enmarcada entre las siempre verdes montañas asturianas, se trata de un lugar muy especial en el que disfrutar de la naturaleza al máximo, gracias a los talleres que allí preparan, donde podrás aprender a ordeñar vacas y sacarlas al prado para pastar, recoger los huevos de las gallinas o incluso ir a pescar al río cercano. Pero si te quieres sentir mucho más aventurera, puedes retroceder en el tiempo hasta la época en la que en el río era posible encontrar oro y convertirte en un auténtico bateador. Con un poco de suerte ¡te puede salir gratis la escapada!

CA LULÓN
Localización: Tineo, Asturias.
www.calulon.com.

PARA LAS MÁS ROMÁNTICAS

UN CASTILLO PARA LA PRINCESA

Todo cuento de princesas tiene un castillo como telón de fondo, así que para las que sueñan con ser las protagonistas de una buena historia de amor, hemos encontrado el escenario perfecto: un castillo del siglo XV al que no le falta ni un detalle. Altas almenas, paredes llenas de antigüedades, una preciosa chimenea medieval, artesonados de madera y todo tipo de detalles que te hacen retroceder en el tiempo e imaginarte cómo sería la vida cuando allí habitaban caballeros y princesas. Además, la estancia en el Castillo del Buen Amor se puede completar con un gran catálogo de experiencias, como una cena en la torre con mayordomo o un pícnic en el cuidado jardín.

CASTILLO DEL BUEN AMOR

Localización: A 20 minutos de Salamanca.
www.buenamor.net.



LA GASTRONOMÍA es otro de los grandes reclamos del Castillo de Buen Amor, cocina tradicional con excelente producto local.

EN ESTA OCASIÓN, LO PRIMERO ES ESCOGER EL HOTEL, LAS ACTIVIDADES VENDRÁN DESPUÉS Y SERÁN MUCHAS.



LOS AMANTES DE LA ASTRONOMÍA disfrutarán como niños gracias al telescopio situado en las terrazas privadas de cada burbuja. Nunca una noche en mitad de la nada ofreció tanto.

BAJO LAS ESTRELLAS

Una burbuja aislada y rodeada de naturaleza que te regala un espectáculo incomparable que comienza cuando el sol desciende y el horizonte se tiñe de mágicos colores y termina con un manto de estrellas. Este tipo de alojamientos permiten experimentar la sensación de dormir al aire libre, bajo la luna, pero con las comodidades y los lujos de un hotel convencional. Un espacio único para compartir con una persona muy especial.

MI LUNA

Localización: Hormigos (Toledo).
www.miluna.es.

UN CAPRICHO DE DISEÑO →

La cadena española Room Mate ha sembrado de hoteles de diseño no solo nuestra geografía, también parte del extranjero. Eligiendo siempre edificios emblemáticos y zonas céntricas, en Málaga destaca su Hotel Larios. Estancias cuidadosamente decoradas al estilo *art déco* por Lorenzo Castillo, que las hace únicas, y una terraza con unas vistas inmejorables de la ciudad.
Además, su ubicación te permite disfrutar de esta ciudad siempre llena de vida. Pasear por su playa, visitar el Museo Picasso y reponer fuerzas con un sabroso espeto. ¿Necesitas algo más?

HOTEL LARIOS MÁLAGA

Localización: Málaga.
www.room-matehotels.com/en/larios.





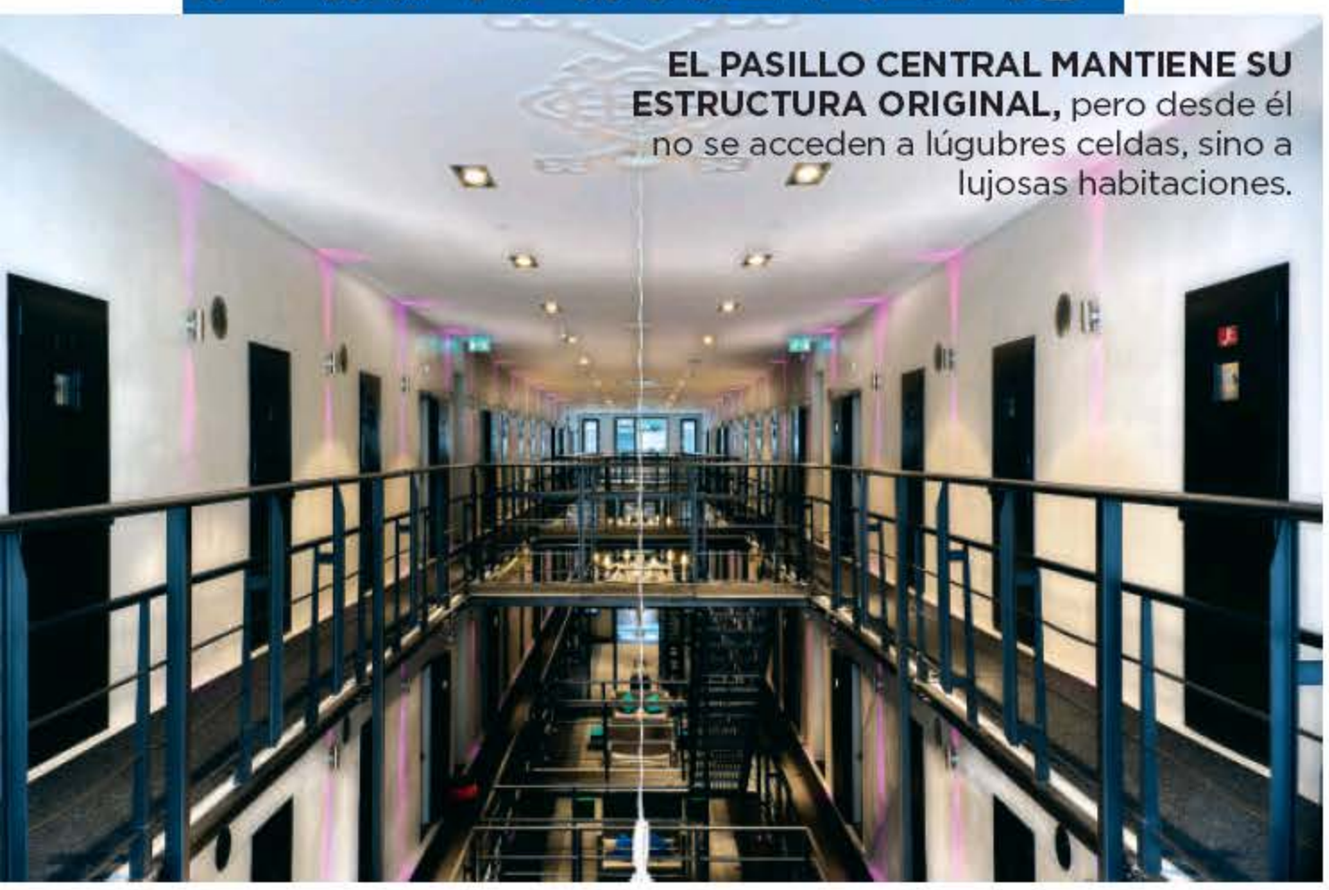
SOLO APTOS PARA ATREVIDAS

LA CUEVA DE ALÍ BABÁ

Este original hotel ubicado en pleno desierto de Los Monegros no necesita contraseña para abrir sus puertas, pero en su interior hay multitud de tesoros. Excavado dentro de una montaña, el hotel Cueva Tardienta cuenta con ocho habitaciones, cada una con decoración diferente, muebles traídos de Marrakech, mantas de lana de camello, bañera de hidromasaje y un sinfín de cuidados detalles para darle ese toque oriental que tanto llama la atención.

Y las sorpresas no terminan cuando sales de tu cueva: en el exterior, puedes optar por descansar en su piscina o apuntarte a las muchas actividades que siempre hay preparadas para conocer la zona, como un paseo en camello por el desierto o hacerlo en cosechadora o, incluso, en avioneta.

HOTEL CUEVA TARDIENTA MONEGROS
Localización: A media hora de Huesca.
www.hotelcueva.com.



EL PASILLO CENTRAL MANTIENE SU ESTRUCTURA ORIGINAL, pero desde él no se acceden a lúgubres celdas, sino a lujosas habitaciones.

ENCARCELADOS

Hace dos siglos, Het Arresthuis (que podemos traducir como 'la casa del juicio') era una de las cárceles más duras de Europa, por las condiciones en las que vivían sus presos. Hoy en día es un hotel que cuenta con todas las comodidades y con una cuidada decoración, tanto, que ahora son los huéspedes los que no se quieren ir.

La estructura se ha mantenido intacta y sus pasillos nos recuerdan la prisión que un día fue, pero sus habitaciones han cambiado tanto que cuesta creer que de allí se quisiese alguien escapar. Además, la sala de tortura se ha cambiado por un restaurante en el que degustar suculentos platos locales.

HET ARRESTHUIS
Localización: Roermond (Países Bajos).
www.hetarresthuis.nl.

HASTA EL FIN DEL MUNDO

Los faros, además de adornar las fotos de muchas postales costeras, siempre han estado rodeados de ese halo de misterio y misticismo que envuelve todo lo relacionado con el mar y el fin del mundo. Este faro, que hoy es un coqueto hotel, durante siglos representó el punto donde terminaba la tierra... Más allá, donde terminaba su haz de luz, solo había una región de tinieblas poblada por monstruos marinos. Construido en 1853 a 138 metros sobre el nivel del mar, sus instalaciones ofrecen las mejores vistas de la puesta de sol. Además, si solo estás de paso por la zona, su restaurante es un buen reclamo para parar y disfrutar de su gastronomía, una de las más deliciosas de nuestro país.

HOTEL SEMÁFORO DE FISTERRA
Localización: Fisterra (A Coruña).
www.hotelsemaforodefisterra.com.



EL HOTEL SEMÁFORO es un balcón privilegiado sobre la famosa Costa de la Muerte.

BUSCANDO UNA EXPERIENCIA



SOLA O ACOMPAÑADA, el fin de semana del misterio es también una excelente oportunidad para conocer gente y divertirse.

'IN ENGLISH, PLEASE'

Si eres de las que el inglés siempre figura entre sus asignaturas pendientes y quieres aprovechar una escapada para darle un empujón, no hace falta que viajes al extranjero. En la sierra de Madrid se encuentra un hotel muy especial. Rodeado de naturaleza, este acogedor hotel rural se transforma los fines de semana para proporcionar una inmersión lingüística completa. Profesores nativos y multitud de actividades, para que aproveches las horas al máximo.

HOTEL LAS GACELAS
Localización: Becerril de la Sierra, Madrid.
www.hotel-lasgacelas.com.



LAS ACTIVIDADES en este destino están pensadas para que el grupo se relacione y amplíes tu círculo.

RESOLVER EL MISTERIO

Da igual que seas más de Agatha Christie o de Sherlock Holmes, la Casa de los Ulibarri, situada a medio camino entre Logroño y Pamplona, tiene el fin de semana perfecto para ti. Una casa rural en la que no hay que relajarse ni bajar la guardia, si lo que quieres es desvelar el misterio. Un Cluedo en vivo y en directo en el que cada uno de los participantes (entre 10 y 12) tiene asignado un papel, entre los que se encuentra el de asesino. El resto, todos son sospechosos. A diferencia de los *escape rooms* tan de moda hoy, aquí no solo se trata de buscar pistas por la casa, tendrás que sacar tus dotes de detective para interrogar al personal y extraer tus propias conclusiones. ¿Estás lista?

CASA RURAL DE LOS ULIBARRI
Localización: Allo (Navarra).
www.casadelosulibarri.com.

APRENDER IDIOMAS, DESCUBRIR ASESINOS, PERNOCTAR EN UNA ANTIGUA PRISIÓN: TODO ES POSIBLE.

RESETEAR CUERPO Y MENTE

Porque no todas las escapadas deben estar repletas de actividades y no siempre necesitas una agenda a rebosar, el hotel Sallés la Caminera te propone todo lo contrario. Un plan pensado exclusivamente para desconectar y bajarte de ese ritmo frenético en el que nos vemos inmersos en nuestro día a día. Deja que te mimen en su *spa*, disfruta de un pícnic en medio de la naturaleza, da un paseo a caballo o participa en una sesión de relajación guiada. El objetivo es llenarte de energía positiva para regresar a tu rutina con la mente despejada.

HOTEL LA CAMINERA
Localización: Torrenueva, Ciudad Real.
www.hotellacaminera.com.



LA GASTRONOMÍA ES un plus para todos aquellos que quieran darse un homenaje y conocer más de cerca la cocina manchega.

VIGILA LA DESHIDRATACIÓN *y combate las zonas secas*

Los cambios bruscos de temperatura, la calefacción, el aire acondicionado, los productos de limpieza o la humedad... Son factores que pueden alterar la capa superficial de la piel. Para evitar que ésta se reseque por todos estos factores, es necesario contar con algún producto que la mantenga hidratada y calmada. Lograrás un confort duradero.

POR MARÍA VÍLLORA



Para comprobar si tu piel está deshidratada, mírala de cerca por si tiene "descamación, grietas, enrojecimiento, aspereza... Estas pistas te indican que la piel no está bien hidratada", asegura José Luis López Estebaranz, dermatólogo de DermoMedic. Si no haces caso de estos síntomas y no tratas la deshidratación, la piel se vuelve irritable, sensible y muy vulnerable a las agresiones externas. La nefasta consecuencia es que "se puede perder la integridad de la barrera epidérmica y que la piel se irrite e inflame con mayor facilidad por el aire frío, en invierno, por el agua, al ducharnos, etc.", advierte el dermatólogo.

1.

2.



1. Le Petit Remède, bálsamo, **L'Occitane** (35 € / 100 g).
2. Crema hidratante de cuerpo, **Cetaphil** (16,95 €).

foroweb.net

COSAS QUE DEBES EVITAR SI TIENES LA PIEL MUY SENSIBLE

En palabras de Carme Chorto, asesora científica de Eucerin, "cuando se observa una reacción cutánea con enrojecimiento intenso y mucho picor, estamos ante un caso de eccema en la piel". En estos casos, es aconsejable consultar al dermatólogo para que valore su gravedad, ya que, sin un correcto tratamiento, el problema puede hacerse crónico. "Estas personas deben evitar factores irritantes que alteran la función barrera cutánea y favorecen la inflamación y el eccema", señala la experta. Si tienes la piel sensible debes evitar:

- **Un lavado excesivo de las manos.** Sustituye, en la medida de lo posible, el agua y jabón por soluciones hidroalcohólicas. Hidrata tus manos tras lavarlas con agua y jabón o utilizar las soluciones químicas higienizantes.
- **El contacto directo con productos químicos agresivos** como detergentes y disolventes. Para ello, utiliza guantes.
- **La exfoliación excesiva,** el uso de cosméticos inadecuados o lavar la piel con agua muy clorada.
- **No olvides** aplicar con regularidad productos emolientes, con el fin de restaurar la barrera cutánea lesionada.





1. Skin Food, Body Butter, nutrición corporal intensiva, **Weleda** (19,95 €). **2.** Dermolibour+, *stick* reparador, **A-Derma** (12,45 €). **3.** Crema de manos, hidratante y reparadora, **Mea Natura** (4 €).



1. Aquaphor, pomada reparadora, **Eucerin** (20 €). **2.** Crema ultrahidratante para talones Cleopatra, **Alma Secret** (15 €).

LA PIEL ES EL ÓRGANO MÁS EXTENSO Y UNO DE LOS MÁS IMPORTANTES... ¡TE PROTEGE DEL MEDIOAMBIENTE!



TALONES PERFECTOS

Rocío L. Cuesta, doctora en Farmacia y creadora de Alma Secret, destaca que para mantener unos pies suaves hay que "exfoliarlos e hidratarlos en profundidad, así evitarás que aparezcan grietas y durezas".

Anota estos consejos para mantener los talones lisos:

- Aplica una crema hidratante en los pies, después del baño, con un ligero masaje.
- Busca productos con ingredientes como el aguacate, la urea y el escualano, que ayudan a reparar ciertas zonas muy secas o con grietas.
- No utilices agua muy caliente y escoge jabones que respeten el pH natural de tu piel.
- Seca bien los pies al salir de la ducha y no olvides pasar la toalla entre los dedos y los pliegues del talón. Después, aplica una hidratante específica para la zona.
- Protege los pies de los hongos. No pises directamente sobre el suelo en zonas húmedas de piscinas o duchas. Utiliza zapatillas de goma.
- Usa calzado cómodo y flexible que se adapte a tu pie y respete la forma de su pisada.

LA MOLÉCULA DE LA JUVENTUD

Aunque su nombre recuerde a una especie rara de 'Star Trek', **los proteoglicanos son macromoléculas cuya principal misión es dar firmeza y turgencia a la piel.** Su forma de consumo habitual es a través de sérum o ampollas y se han convertido en uno de los ingredientes top antienvejecimiento.

POR MARÍA VÍLLORA

Son imprescindibles por su alto poder de hidratación y por su efecto *lifting*. Están de forma natural en la piel para preservar su estructura y no es de extrañar que tengan propiedades reafirmantes y mejoren las arrugas. No solo eso, sino que, además, "son estupendos para borrar los signos del cansancio. Los proteoglicanos establecen uniones con otras moléculas, como el colágeno o el ácido hialurónico, y son elementos clave para mantener la firmeza y las propiedades mecánicas de la piel", destaca Sara Vayreda, coordinadora de Formación de MartiDerm.

NOCIONES BÁSICAS

Como su nombre indica, 'proteo' proviene de proteína y, 'glicano', de azúcares. Los proteoglicanos están formados por fracciones de glicosaminoglicanos (GAG) unidos a una proteína y, a su vez, agregados a fibras de ácido hialurónico. Esta estructura de fibras proporciona firmeza y elasticidad a la piel. Al mismo tiempo, estos azúcares tienen la capacidad de retener 1.000 veces su peso, por lo que son un excelente hidratante.

- **Los proteoglicanos** tienen un efecto reafirmante y antioxidante sobre la piel. Se ha demostrado que su aplicación reduce el envejecimiento prematuro inducido por los rayos UV, ya que son capaces de proteger el colágeno.

- **Debido a su estructura molecular,** son capaces de captar moléculas de agua, contribuyendo a la hidratación de la piel.

- **Gracias a su capacidad de retención de agua,** aportan elasticidad y efecto tensor inmediato, por lo que el efecto 'buena cara' al instante está asegurado en la primera aplicación. A largo plazo, los proteoglicanos ayudan a la disminución de arrugas, invirtiendo parcialmente los daños estructurales y desacelerando el proceso de envejecimiento cutáneo. Este efecto es especialmente notable en el aspecto y las propiedades mecánicas de la piel: reafirman e hidratan.

1. 2. 3.



EL SECRETO DE LOS PROTEOGLICANOS

- **Gracias a su altísima capacidad para retener agua,** estas macromoléculas crean una red de hidratación que impide la pérdida transepidérmica de agua.

- **Conexión.** Los proteoglicanos se unen con minerales y vitaminas como el colágeno, el ácido hialurónico, la vitamina C o el magnesio, consiguiendo que el organismo genere mayor cantidad de manera natural.

- **Al hacer de puente para las células,** también facilita la entrada y salida de elementos y la actividad y regeneración celular. Todo ello se traduce en una piel suave y fresca.

- **A largo plazo,** los proteoglicanos ayudan a disminuir las arrugas y revierten, parcialmente, los daños estructurales y el proceso de envejecimiento cutáneo. Este efecto se nota, sobre todo, en su aspecto y sus propiedades tensoras e hidratantes.



Skin Expert, ampollas, **Montibello** (43,10€).

4.



1. Essentials, tónico facial, MartiDerm (15,50 €). **2.** Proteo C, sérum, **Skinclinic** (39,60€). **3.** Conexión SPF, Ampollas **Delapiel** (29,90 €). **4.** Flavo-C Ultraglican (10 ampollas), de **ISDIN** (12,80 €).

LOS PROTEOGLICANOS SE PUEDEN APLICAR EN TODO TIPO DE PIEL. A PESAR DE ELLO, LAS PIELES NORMALES, SECAS Y MUY SECAS AGRADECERÁN ESPECIALMENTE ESTE TIPO DE SUSTANCIAS, QUE APORTAN HIDRATACIÓN INMEDIATA.

1.



2.



1. ACE, Hidratante Anti-edad, **Farma Dorsch** (38 €). **2.** Proteoglycan F+F, ampollas, **Babé** (14 €).

LA VITAMINA C, LA COMPAÑERA IDEAL

Si juntas proteoglicanos y vitamina C tienes el tándem perfecto de hidratación y luminosidad. Los motivos son los siguientes:

- La vitamina C es un potente antioxidante que previene la aparición de radicales libres, responsables del envejecimiento.
- Esta vitamina también ayuda a la formación de colágeno, elastina y ácido hialurónico, que promueven la elasticidad e hidratación de la piel.
- Aporta luminosidad y unifica el tono de la piel.
- Es antiinflamatoria.

En definitiva, "son dos activos que se complementan, porque cuando se juntan, multiplican todos estos efectos", destaca la farmacéutica Marta Masi.
Esta unión hace sinergia perfecta gracias a la síntesis de colágeno y sus efectos antioxidantes.
Solo has de tener en cuenta que si utilizas ampollas con vitamina C –que es una sustancia fotosensible–, debes acompañarlas de un filtro solar, si las usas de día.

CÓMO SE UTILIZAN

Funcionan como tratamiento preventivo, pero también para mejorar el envejecimiento de la piel con arrugas presentes. "Los proteoglicanos han demostrado una reducción en la flaccidez de la piel y una reversión de la profundidad de las arrugas", señala la coordinadora de formación de MartiDerm.

Su forma de aplicación ideal es dos veces al día: por la mañana y por la noche, después del ritual de limpieza y antes de aplicar el producto de cuidado habitual.

La experta de MartiDerm recomienda los proteoglicanos durante todo el año, tanto en verano como en invierno. "Gracias a sus propiedades altamente eficaces, debes incluirlos en tu rutina diaria".





4 EJERCICIOS PARA ALIVIAR EL DOLOR DE CERVICALES

Cada vez es más habitual echarse la mano a la nuca para intentar aliviar el dolor de cervicales. Y es que la llegada de nuevos (y malos) hábitos, como el uso excesivo del móvil, han alentado el aumento de esta dolencia. Ahora bien, la práctica de ejercicios específicos puede ayudar a evitar este dolor. Veamos algunos de los más efectivos.

POR EVA CARNERO

En la actualidad, uno de los motivos de consulta más frecuentes en los centros médicos es el dolor de cervicales. Según los expertos, el aumento de esta dolencia está íntimamente relacionado con los nuevos hábitos de vida que nuestra sociedad está adquiriendo. En concreto, se refieren al uso del teléfono móvil, "que nos obliga a adoptar posturas forzadas. Cuanto más flexionamos el cuello, más fuerza de carga generamos. Nuestra cabeza pesa, aproximadamente, 5 kg, y cuanto mayor sea el ángulo de flexión del cuello, más peso aguantamos. Así, podemos llegar a soportar hasta 27 kg, si el ángulo llega a los 60º", describe el doctor Edgar Martín Castañeda, traumatólogo especialista en columna vertebral.

¿CÚANTO PESA TU BOLSO?

Otro de los responsables de que nos duela el cuello es la costumbre generalizada de llenar el bolso con toda clase de objetos, como si no fuéramos a volver a casa en una semana. El doctor Martín Castañeda advierte de lo perjudicial que es llevar bolsos pesados colgados de un hombro y recomienda "el uso de mochilas, para distribuir el peso en ambos hombros". Además, especifica que "el peso no debería superar el 10 % de nuestro peso corporal".

Por otro lado, el experto nos recuerda que "está demostrado que las situaciones de estrés desencadenan y exacerban los cuadros de dolor, por lo que, en la medida de lo posible, es recomendable evitarlas".

ADELÁNTATE AL DOLOR

Es importante que, si estás en plena fase aguda de dolor cervical, no hagas ejercicios en casa sin supervisión médica. Si es el caso, acude al especialista para que valore tu caso en concreto y determine qué tipo de tratamiento es el más adecuado.

Ahora bien, no hay por qué esperar a que aparezca el dolor para ponerle remedio. Puedes evitarlo si, tal y como recomienda el especialista, realizas a diario una serie de ejercicios. "Si somos constantes y disciplinados en nuestra rutina, podremos eludir las visitas al fisioterapeuta", advierte el doctor.

Con este fin, el experto ha seleccionado una serie de ejercicios para hacer en casa. No te robarán mucho tiempo y el resultado es una espalda sana por mucho tiempo.

1 FLEXIONA Y EXTIENDE EL CUELLO

¿Cómo se hace?

- Siéntate en una silla.
- Inclina la cabeza hacia delante y mantén la postura 5 segundos.
- Ahora, echa la cabeza hacia atrás lentamente. Quédate en esta posición otros 5 segundos.
- Repite el movimiento 3 series de 10 repeticiones cada una.

Consejo: Escoge una silla con respaldo, apoya la espalda y deja los brazos en reposo sobre las piernas.

TUS CERVICALES TAMBIÉN DESCANSAN

Si a las tensiones acumuladas durante el día debido a las malas posturas y al ajetreo diario le sumas los efectos de un descanso nocturno inadecuado, tienes todos los números para levantarte al día siguiente con un fuerte dolor de cervicales. Para evitarlo, una buena medida es escoger la almohada correcta. Lo ideal es que sea ergonómica y que garantice una correcta alineación de la columna y el cuello. En cuanto al material, actualmente, la mayoría están fabricadas con fibras de alta densidad tipo viscoelástica o látex, ya que este tipo de materiales alivian la presión y se amoldan al contorno sin hundirse.





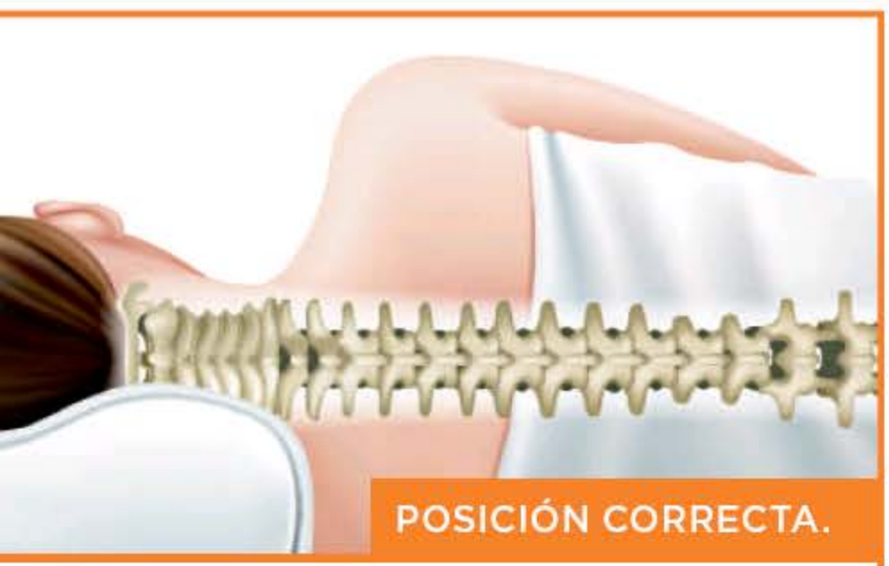
Alrededor del 25 % de los hombres y el 34 % de las mujeres han tenido alguna vez un episodio de cervicalgia (dolor de cervicales). Sin embargo, a partir de los 60 años, son los hombres los más afectados.

2 INCLINA LA CABEZA A LOS LADOS

¿Cómo se hace?

- Siéntate en una silla, con los brazos apoyados en las piernas.
- Inclina el cuello hacia la derecha y quédate ahí durante 5 segundos.
- A continuación, repite el movimiento hacia el otro lado.
- Mantén la postura 5 segundos.
- Haz 3 series de 10 repeticiones.

Consejo: Realiza los movimientos a ambos lados con lentitud.



POSICIÓN CORRECTA.



POSICIÓN INCORRECTA.

3 FUERZA Y PRESIÓN SUAVE

¿Cómo se hace?

- Siéntate en una silla con la espalda recta.
- Baja ligeramente la barbilla y coloca las palmas de las manos en la nuca.
- En esta postura, empuja la cabeza hacia atrás y las manos hacia delante. Quédate así unos 5 segundos.
- A continuación, coloca las manos en la frente y empuja con la cabeza hacia delante y con las manos hacia atrás. Mantén la postura 5 segundos.
- Haz 3 series de 10 repeticiones.

Consejo: Empuja de forma suave pero continua. Ayúdate con la respiración.

4 SUBE Y BAJA LOS HOMBROS

¿Cómo se hace?

- De pie, con los brazos colgando al lado del cuerpo.
- Coge un par de mancuernas.
- Encógete de hombros y mantén la posición 5 segundos.
- Vuele a la postura inicial.
- Repite el movimiento 10 veces en 3 series.

Consejo: Coge poco peso y acompaña el movimiento con una respiración lenta y profunda.

¿QUÉ ES EL SÍNDROME DEL CUELLO ROTO?

Solo tienes que echar un vistazo a tu alrededor para observar cómo la mayoría de las personas que te rodean en el metro, el autobús o en la cola del supermercado mantienen la cabeza inclinada con la mirada fija en el móvil. Esto no sería un problema si se tratara de algo puntual. Un momento para enviar un mensaje o consultar las redes sociales.

Sin embargo, esa no es la realidad. Las encuestas confirman lo que nuestros ojos ven cada día. Por ejemplo, las cifras aportadas por Ditrendia (Digital Marketing Trends) destacan que el uso medio del móvil en España se sitúa en 2 horas 34 minutos. Un período de tiempo tan largo que inevitablemente ha de tener consecuencias para nuestra salud. Una de ellas es el aumento progresivo de un tipo de síndrome cervical denominado 'síndrome del cuello roto', cuyos principales síntomas son dolor en la parte alta de la espalda y mareos.

Ahora bien, ¿qué podemos hacer al respecto? Los expertos recomiendan poner atención en la postura que se adopta cuando se mira el móvil y nos recuerdan que es fundamental poner la espalda recta y colocar la pantalla a la altura de los ojos para no inclinar la cabeza hacia abajo.

ORGANIZA Y ALMACENA TU MAQUILLAJE

LA CLAVE PARA UNA RUTINA MATUTINA SIN ESTRÉS



MUJI

Seguramente hayas sentido la frustración matutina de no encontrar alguno de tus productos, por no mencionar la odisea cuando, además, tienes un baño pequeño o lo compartes con tu pareja. **Organizar estratégicamente el maquillaje es esencial para mantener el baño limpio y ordenado.**

POR YOLANDA ARANDA

REVISA TODO TU MAQUILLAJE

Lo primero, antes de ponerte a ordenar, es hacer siempre limpieza y revisar todo tu maquillaje. Es probable que almacenes cosas que ya no utilices o que estén caducadas. Recuerda que no hay nada peor para tu piel que utilizar productos que no estén en su estado óptimo.

POLIVALENTES. Las cajas de plástico siempre son funcionales cuando se trata de almacenar maquillaje. Minimalistas, apilables y fáciles de limpiar, cumplen todos los requisitos para formar parte del baño. Puedes encontrarlas de varios tamaños en MUJI (desde 9,99 €).

SIEMPRE EN VERTICAL

Cuando careces de espacio en el baño, es recomendable usar soluciones de almacenamiento vertical. Esto te permitirá almacenar más productos en el menor espacio. Añadir a las traseras de las puertas estanterías colgantes es una genial idea para aprovechar espacio y almacenar bastantes botes. Otra opción es incorporar estantes abiertos en alguna esquina. Este nuevo espacio puede ser de gran utilidad para almacenar pinceles, brochas o lápices perfiladores.



ÚLTIMOS RETOQUES. Ten un pequeño organizador en el recibidor para guardar anillos y pendientes, con una bandeja en la que poder almacenar labiales y correctores para un retoque final (Maisons du Monde 34,99 €).



EN VERTICAL. Módulo de almacenaje vertical de Sonia Kashuk, ideal para brochas, *eyeliners*, correctores y barras de labios. Puedes encontrarlo en Amazon (14,99 €).

ORGANIZA POR USO

Si tienes poco espacio, lo idóneo será que priorices por su uso. Quizás un recipiente acrílico transparente en el que guardar los productos que utilices a diario y que puedas ubicar en algún sitio al alcance sea lo más útil y sencillo. Los contenedores acrílicos son buenos aliados a la hora de identificar todos los productos que tienes almacenados con un simple vistazo. Pero también puedes encontrar colgadores de rejilla metálicos o bandejas de madera o mármol que hagan *match* con tu decoración.



TODO EN UN MISMO LUGAR. Los cofres para guardar maquillaje son una idea genial para tenerlo organizado y en el mismo sitio. Además, si tienen asas, son prácticos para irte de viaje. Este es de Caboodles, a la venta en Urban Outfitters (49,99 €).



TRANSPARENTES. Los tarros transparentes son perfectos para ver de todo lo que dispones. También son ideales para organizar algodones, bastoncillos y todo el material complementario. Colección de 5 cajas GODMORGON, de IKEA (9 €).



DE HABITACIÓN EN HABITACIÓN. Si no sueles tener un sitio fijo donde maquillarte, los *toolbox* suelen ser una gran ayuda para tenerlo todo recogido y poder transportarlo. Toolbox, de Vitra (35 €).

TAMBIÉN PARA LOS CAJONES

Si tienes la suerte de poder dedicar un cajón a tu maquillaje, invierte en organizadores para crear compartimentos. Ayúdate de las separaciones para ordenar por categorías todos los productos, así, de buena mañana, solo tendrás que pensar en qué color de sombra de ojos combina con tu vestido. Ya sea que prefieras almacenar tus productos de belleza en cajones o tenerlos visibles y bien a mano en el baño, estos prácticos consejos te ayudarán a alcanzar una rutina matutina relajada y mantener el baño en orden.

'CUSTOMIZA TU CASA'

LLEVA CONTIGO ESTE **PORTAFUENTES DE TELA**

Pásate a lo eco también en la cocina y di adiós para siempre a los plásticos con este **práctico y sostenible portafuentes de tela.**



MATERIALES

- 2 telas
- Guata
- Patrón de corte
- Cinta métrica
- Tijeras
- Máquina de coser

REALIZACIÓN

Empieza cortando las telas. Necesitarás una para la parte exterior y otra para la parte interior. Así como una guata.

Para cortar la pieza, **usa un patrón de corte.**

Las medidas serán 65 cm y de ancho 12 cm y una curva a los 2 cm. **Fija con alfileres,** para que te sea más sencillo recortar.

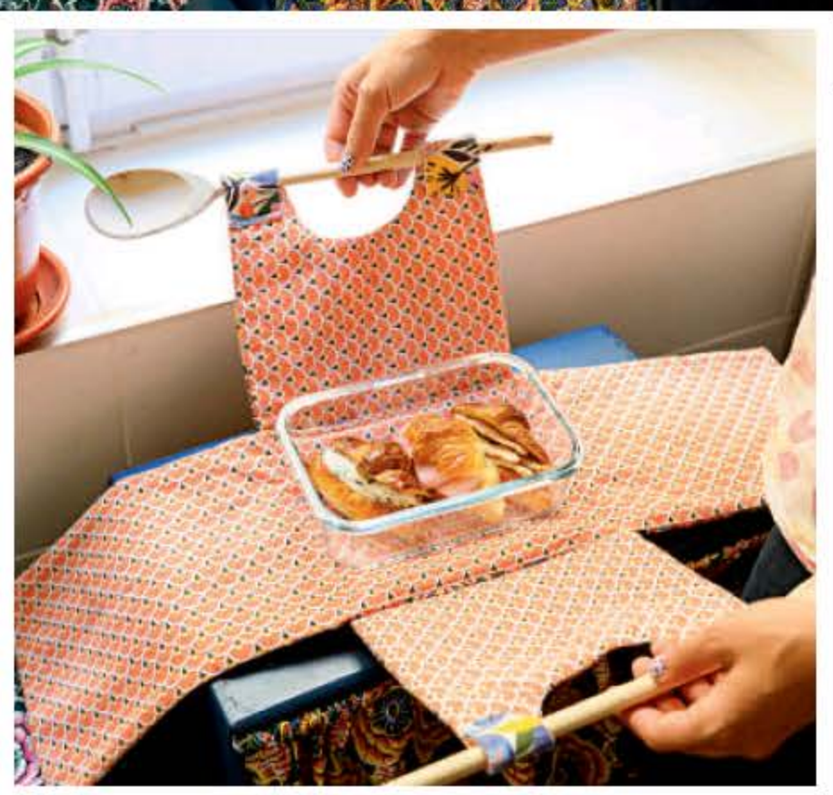
Corta un rectángulo de 67 cm de largo por 20 cm de ancho. Utilizando estas piezas que has cortado como patrón, corta en la otra tela, que será la interior, y en la guata.

Llega el momento de coser. Junta todo, superponiendo las tres telas y dejando un huequito para dar la vuelta.

Repite con las otras 3 piezas rectangulares. De este modo, ya tendrás 2 piezas.

Por un lado, **une y cierra los tirantes.**

Comienza cerrando los tirantes y ahora une la pieza por el centro, en cruz. Haz un cuadro de costura: de esta forma, quedarán bien unidas y darán más resistencia a la base.



OLVÍDATE DE BOLSAS DESECHABLES y apuesta por soluciones sostenibles, como este portafuentes de tela. También podrás llevar con él táperes o moldes.



APÚNTATE AL 'DIY' CON 'CUSTOMIZA TU CASA'

Saca tu lado más creativo y descubre los maravillosos proyectos que realizan nuestras presentadoras, asequibles para todos los públicos.
En **Canal Decasa**, la experta en *DIY* Laura Martínez del Pozo nos enseña maravillosos proyectos *DIY* como este, aptos para públicos de cualquier edad y con distintos niveles de habilidad plástica. Laura cose, dibuja, pinta, viaja y muchas otras cosas más. Fundó peSeta, una marca de productos textiles hechos con alegría y respeto.
¿No sabes **dónde ver Canal Decasa**? Está disponible en todos los operadores de televisión de pago de España, que puedes consultar en la sección dónde vernos de su web **www.canaldecasa.es.**



MÍA PARA MIELE

CON TODO EL SABOR COMIDA REAL

La cocción al vapor conserva todos los sabores y nutrientes de los alimentos. Con el nuevo horno a vapor con microondas DGM, de Miele, además, reducirás las elaboraciones a la mitad del tiempo y serás sostenible.

Hoy en día y, como contraposición a la comida rápida, lo que se lleva en la cocina es apostar por una alimentación más saludable, en la que predomine todo el sabor, además de darle el espacio y tiempos necesarios para su disfrute. De ahí nacen movimientos como el *slow food* (comida lenta) o *mindful eating* (comida consciente), que hace tiempo ya que promueven poner atención a aquello que se come, así como apostar por la calidad de las materias primas y, por supuesto, el modo de cocinarlas y degustarlas.

A todo ello se une también la preocupación por el cuidado del medioambiente, y la tendencia culinaria conocida como km 0, consistente en consumir productos locales y de temporada para evitar el impacto medioambiental que conlleva la importación de ciertos alimentos que provienen de la otra parte del mundo, y que es otra de las corrientes a las que cada vez más personas se suman.

TECNOLOGÍA PUNTA SOSTENIBLE

Ahora, estas tendencias gastronómicas se ven reforzadas por el empuje de la última tecnología en electrodomésticos, desarrollada para acortar los tiempos de cocción y ser más sostenibles. Es el caso, por ejemplo, del horno a vapor con microondas **DGM**, de **Miele**, un horno a vapor combinado con microondas. Este imprescindible en la cocina cuenta con tres funciones (cocción al vapor, cocción al vapor con microondas y microondas), y reduce los tiempos de cocción en más de un 60 % con respecto a un horno convencional. Las ventajas de este tipo de cocción son más que notables:

- **Ciertos alimentos, como las verduras,** conservan todos sus nutrientes, vitaminas y minerales.
- **Se preserva el sabor, la textura y el aroma** orginal de los alimentos, a los que no es preciso añadirles grasas ni aceites.
- **No es necesaria la adición de sal,** ya que, al cocinarse con sus propios jugos, el alimento sabe mucho mejor.
- **Múltiples opciones.** La cocción al vapor no se reduce a carnes y pescados, sino que es perfecta para frutas, pasta, arroz, legumbres o conservas.

De este modo, disfrutarás de los mejores resultados y todo el sabor de tus platos en mucho menos tiempo.

ESPACIO DE EXPERIENCIAS

Los **Miele Experience Center** son espacios en los que se aúna la exposición y venta, además de ofrecer un servicio integral y una atención totalmente personalizada. En ellos se realizan también talleres de cocina por temática o demostraciones y clases magistrales en las que, de un modo práctico, cualquiera puede aprender a sacarle el máximo partido al electrodoméstico que piensa adquirir.

Si quieres vivir una auténtica experiencia culinaria, toma nota de los próximos talleres de cocina en el **Miele Experience Center en Claudio Coello** (Madrid) para este mes de marzo: especial arroces (día 11), menú gourmet (12/03), tapas y maridajes (14/03) elaboración de pan (19/03), *masterclass* sobre cocción combinada (20/03), el *brunch* perfecto (21/03) y cocina del mar (24/03).

Más información en **https://www.miele.es/electrodomesticos/marzo-4569.htm**



Carne saludable RECETAS CON PAVO

Habitualmente utilizado para dietas de adelgazamiento, es igual de versátil que el pollo, así que puedes prepararlo de múltiples maneras. Aquí encontrarás algunas de las más sabrosas.

POR CARMEN LÓPEZ

PAVO RELLENO AL BRANDI

150 MIN. DIFICULTAD: **MEDIA**

INGREDIENTES: 1 pavo pequeño • 50 g de cebolla • 1 pimiento verde • 1 vaso de leche • vino blanco • 50 g de uvas pasas • 50 g de ciruelas pasas deshuesadas • 40 g de nueces picadas • 3 manzanas rojas • 1 copa de coñac • 8 cucharadas de aceite de oliva • 100 g de pan • sal.

- **Después de sazonar el pavo,** inyectar el brandi con una jeringuilla por diversas partes de la carne. Seguidamente, embadurnar la piel con 6 cucharadas de aceite de oliva.
- **Realizar el relleno del pavo:** después de limpiar y cortar a trocitos el pimiento verde y la cebolla, rehogarlos en una sartén con aceite. Retirarlos del fuego y añadir las pasas, las ciruelas, las nueces, la manzana a trocitos y el pan remojado en leche.
- **Rellenar el pavo con la mezcla** y hornearlo a potencia suave durante 2 horas. Ir mojándolo con agua y vino blanco, para que no se seque.

TEXTURA

Cuando solo falten 15 minutos para terminar la cocción, pinta el pavo con miel y obtendrás un acabado crujiente y dulce.



VARIEDAD

Si quieres dar más opciones de salsas a tus comensales –especialmente por si a alguno de ellos no le gusta el picante–, puedes servir el redondo de pavo con mayonesa o con salsa de yogur.

REDONDO DE PAVO PICANTE CON VERDURITAS

1 HORA. DIFICULTAD: **MEDIA**

INGREDIENTES: 1 pechuga grande de pavo fileteada • 100 g de jamón de York • 1 huevo • miga de pan • pimienta • salsa brava • aceite • sal.

- **Preparar el relleno** para el pavo: picar el jamón y mezclarlo con miga de pan remojada, huevo, un poco de sal y pimienta.
- **Extender la pechuga de pavo** y poner el relleno en el centro. Enrollar y atar con hilo de cocina. Luego, envolverla con papel de aluminio, presionándola bien.
- **Calentar el horno a 220 °C.** En una bandeja de horno con dos dedos de agua, cocinar la pechuga durante 30 minutos.
- **Dejar que se enfríe un poco** y cortar la pechuga en rodajas. Acompañarla con salsa brava picante y verduras de guarnición.

ES UNA DE LAS CARNES BLANCAS QUE MENOS CALORÍAS APORTA.

CONTRAMUSLOS RELLENOS DE HIGOS Y 'FOIE' CON PURÉ DE PATATAS

90 MIN. DIFICULTAD: **DIFÍCIL**

INGREDIENTES: 4 contramuslos de pavo deshuesados • 4 higos secos • 80 g de *foie* de pato • 1 zanahoria • 1 puerro • 1 cebolla • 100 g de beicon • 3 cucharadas de harina • 50 ml de Oporto • 100 ml de aceite de oliva • 100 ml de vino blanco • 50 g de chocolate • 6 almendras • 50 g de piñones • 1 rama de tomillo • 1 hoja de laurel • 100 ml de caldo de ave • sal • pimienta.

- **Rehidratar los higos** durante 30 minutos en el Oporto mezclado con la misma cantidad de agua caliente. Salpimentar los contramuslos por dentro y por fuera y colocar un higo, escurrido, y una cuarta parte del *foie* en un extremo. Enrollar un contramuslo. Atarlo bien con hilo de cocina y enharinarlo ligeramente. Repetir la operación con los otros tres.
- **Calentar el aceite** en una cacerola y freír los contramuslos por todos los lados hasta que se doren. Sacar y reservar. En el mismo aceite, sofreír el puerro, la cebolla, el beicon y la zanahoria (todo muy picado) durante 10 minutos. Añadir el laurel y el tomillo a la mitad de la cocción.
- **Mojar con el vino blanco,** llevar al punto de ebullición y agregar el caldo. Tapar y dejar cocer 15 minutos. Retirar las hierbas y pasar la salsa por la batidora, hasta que quede bien triturada. Volver a poner en la cacerola y añadir los contramuslos. Cocerlos en la salsa durante 40 minutos. Darles la vuelta de vez en cuando. Mientras, majar las almendras junto con los piñones y rallar el chocolate.
- **Terminada la cocción** de los contramuslos, sacarlos de la cacerola y reservarlos calientes. Incorporar los frutos secos picados y el chocolate a la cazuela. Remover y cocer 5 minutos. Retirar el hilo de los contramuslos y cortar cada uno en rodajas. Servir calientes con su salsa.



TRUCO

Potencia el sabor del chocolate poniendo en el plato unas virutas y espolvoreando la elaboración con cacao en polvo.

BROCHETAS DE PAVO CON CEBOLLAS ROJAS Y HUMMUS

90 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 700 g de muslos de pavo en dados • 4 cebollas rojas • 1 bote de garbanzos cocidos • 3 dientes de ajo • 2 limones • 4 cucharadas de aceite de oliva • 1 cucharada de orégano en polvo • 1 cucharada de cilantro picado • comino en polvo • 2 cucharadas de tahini (pasta de sésamo) • pimentón • pimienta • sal.

- **Mezclar en una ensaladera** las dos cucharadas de aceite con la ralladura y el zumo de medio limón, dos dientes de ajo machacados, 1 cucharada de orégano, el cilantro, sal y pimienta. Pelar y cortar las cebollas en cuartos y agregarlos a la ensaladera junto con los trozos de pavo. Mezclar y dejar reposar 1 hora en la nevera.
- **Preparar el hummus** triturando los garbanzos con 2 cucharadas de su propio jugo, el zumo de 1 limón, el resto del aceite de oliva, 1 diente de ajo pelado sin germen, una pizca de comino, sal y la tahini. Poner en un bol, pulverizar con un chorrito de aceite y espolvorear con pimentón.
- **Ensartar los trozos de pavo** alternándolos con la cebolla en las brochetas y asarlos en la barbacoa, el *grill* o la plancha, 5 minutos por cada lado.
- **Servir las brochetas** con el hummus y unos gajos de limón de guarnición. Si se quiere, acompañar también de una ensalada de tomates con queso feta y aceitunas negras, aliñada con sal y aceite de oliva virgen.

MARINAR

Puedes adaptar esta receta a tu gusto y aromas preferidos, añadiendo a la marinada hierbas como romero o tomillo fresco.



MARIDAJE

Con una buena cerveza mexicana muy fría con una rodajita de limón.



PAVO CON MOLE MEXICANO

1 HORA. DIFICULTAD: **MEDIA**

INGREDIENTES: 2 pechugas de pavo • 200 g de arroz • 40 g de guisantes • 3 tomates • 1 cebolla • 1 diente de ajo • sésamo blanco • aceite de oliva • cilantro fresco • perejil • mole en polvo • 1/2 l de caldo de pollo • 50 g de cobertura de chocolate • 30 g de crema de cacahuete • sal.

- **Pelar la cebolla** y triturarla junto a los tres tomates y el diente de ajo. Colar la preparación y reservar. Luego, cocinar el arroz en una cazuela, añadirle la salsa, los guisantes, sal y pimienta. Cuando rompa a hervir, introducir la cazuela en el horno a 180 °C durante 15 minutos.
- **Para preparar el mole,** mezclar en un cazo el mole en polvo con el caldo de pollo. Poner a fuego lento. Agregar el chocolate y la crema de cacahuete y remover durante media hora. Dorar las pechugas de pavo salpimentadas a la plancha en una sartén con aceite y reservarlas.
- **Para terminar,** tostar el sésamo en una sartén y añadirlo al mole. Colocar el pavo en un plato, esparcir el mole por encima y servirlo acompañado del arroz.

VOLOVÁN DE PAVO Y QUESO DE CABRA

20 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 4 volovanes • pechuga de pavo • espinacas • nata • 200 g de champiñones • 4 rodajas de queso de cabra • mantequilla.

- **Hervir las espinacas** y escurrirlas bien. Mientras, freír la pechuga de pavo en una sartén con un poco de aceite y, una vez esté hecha, cortarla en tiras finas.
- **Después, limpiar los champiñones** y cortarlos en cuartos. Saltearlos en una sartén con mantequilla, hasta que estén dorados.
- **Agregar la pechuga y las espinacas** a la sartén y remover. Inmediatamente, agregar la nata y dejar cocer hasta que se reduzca.
- **Rellenar los volovanes** con la mezcla. Colocar una rodaja de queso encima de cada uno y gratinar en el horno a 180 °C durante 5 minutos.

MATIZ

Dale un toque dulce añadiendo unas pasas y unos piñones al relleno del volován. Y comprueba la transformación de sabor.



RELLENO, ASADO O EN ENSALADA: EL PAVO MANTIENE SU TEXTURA Y SU SABOR EN CUALQUIER FORMATO.

EXTRA

Junto con la col lombarda, puedes saltear unos dados de panceta salada y un ajo picado finamente. Esto realzará el sabor de la guarnición.

PECHUGA DE PAVO ESTOFADA CON LOMBARDA

1 HORA. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 1 pechuga de pavo de 800 g • 500 g de col lombarda • 1 cebolla • 1 zanahoria • 2 cucharadas de azúcar • 1 dl de aceite de oliva • 1 cucharada de vinagre de sidra (o de vino blanco) • 2 dl de agua • 1 hoja de laurel • pimienta • sal.

- **Bridar la pechuga** para conservar su forma. Calentar 2 cucharadas de aceite en una sartén y dorar la carne por todos los lados. Colocarla en una bandeja para horno.
- **Rociar con el aceite,** reservando 2 cucharadas, y meter la carne en el horno precalentado a 180 °C durante 45 minutos. Cortar la lombarda en juliana fina, lavarla y escurrirla.
- **Pelar y picar la cebolla.** Raspar la zanahoria y cortarla en rodajas regulares. Saltear las hortalizas preparadas en 2 cucharadas de aceite. Agregar la juliana de lombarda, mezclar y saltear unos minutos. Añadir el azúcar, el vinagre, la hoja de laurel, 2 dl de agua, pimienta y sal. Dejar cocer 10 minutos más. Sacar la pechuga del horno, filetearla y servirla con la lombarda.



MÁS SABOR

Una vez hayas puesto las brochetas en el plato, espolvorea la elaboración con curri en polvo.

ROLLITOS DE PAVO RELLENOS DE CEBOLLA Y COL LOMBARDA

25 MIN. DIFICULTAD: **MEDIA**

INGREDIENTES: 4 filetes de pechuga de pavo • 1 col lombarda • 2 cebollas • 1 hoja de laurel • 1 diente de ajo • aceite • sal • pimienta.

- **Pelar el ajo,** picar las cebollas y cortar en juliana fina la col y sofreírlo todo en una sartén con aceite de oliva. Añadir la hoja de laurel. Cuando la col esté blanda, sacar y reservar todo.
- **Extender los filetes de pavo** y colocar un poco de la mezcla de col y cebollas en el centro. Enrollarlos. Atarlos o pincharlos con un palillo. Mientras, en otra sartén, calentar aceite de oliva.
- **Freír los rollitos** por todos los lados. Tapar y dejar que se cuezan a fuego lento.

REDONDO DE PAVO RELLENO DE MANZANA Y CIRUELAS

80 MIN. DIFICULTAD: **DIFÍCIL**

INGREDIENTES: 1 pechuga de pavo deshuesada y abierta • 1 cebolla grande • 3 zanahorias • 1 copa de brandi • 1 vaso de caldo de pollo • pimienta • aceite • sal • Para el relleno: 300 g de ciruelas • 250 g de carne picada de cerdo y ternera • 1 cebolla • 50 g de piñones • 1 manzana.

- **Pelar la cebolla** del relleno y cortarla en tacos pequeños. Poner la cebolla a rehogar en aceite y a fuego lento. Reservar.
- **Lavar y pela la manzana,** quitarle el corazón y cortarla en cubitos. Mezclarla con la carne picada, los piñones y la cebolla sofrita. Salar la mezcla.
- **Extender la pechuga y salpimentar.** Hacer una hilera con las ciruelas pasas sobre la pechuga de pavo, colocar encima el relleno de carne y enrollar. Atar la pechuga con hilo bramante.
- **Pelar la cebolla del guiso,** lavarla y cortarla en juliana fina. Lavar y pelar las zanahorias y, a continuación, cortarlas en rodajas.
- **Marcar la pechuga de pavo** en una olla con aceite caliente. Cuando esté dorada, reservarla. En la misma olla, sofreír la cebolla hasta que se haya dorado y añadir la zanahoria. Sofreír ambos ingredientes unos minutos y agregar el brandi y el caldo de pollo. Cuando rompa a hervir, añadir el pavo y tapar. Cocinar a fuego lento unos 45 minutos. Si se va quedando sin caldo, añadir un poco más.
- **Transcurrido el tiempo** de cocción, retirar el redondo y dejar que se atempere. Recuperar las verduras del guiso y triturarlas en una batidora con su jugo, hasta conseguir una salsa cremosa. Rectificar la sazón, si es necesario.
- **En el momento de servir,** retirar el hilo de bramante y cortar la carne en rodajas. Servirla con la salsa aparte o en el mismo plato y con la guarnición que se quiera.

PARA LA VISTA

Reserva una parte de la mezcla de manzana, carne picada y piñones y ponla por encima del redondo en el momento del emplatado.



COLES RELLENAS DE PAVO

25 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 1 col blanca • 200 g carne picada de pavo • 1 cebolla grande • 1/2 kg de tomate frito • 150 g de harina • aceite de oliva • albahaca • perejil • sal • pimienta.

- **Cortar la cebolla** muy fina y sofreírla en una sartén con un chorrito de aceite. A media cocción, añadir la carne picada y freír hasta que esté hecha. Por último, agregar medio kilo de tomate triturado junto con el perejil y la albahaca.
- **Mientras, lavar las hojas de la col.** Calentar abundante agua en una olla con sal y escaldar las hojas durante 3 minutos. Luego, enfriarlas con agua fría. Secarlas con un paño de cocina limpio.
- **Poner un poquito de relleno** de carne en las hojas de la col. Después, enrollar bien para que la mezcla no se salga, enharinar los paquetitos y freírlos en aceite bien caliente. Reservarlos en una cazuela y verter por encima un poco de tomate frito, dejar cocer durante cinco minutos.





BARULLO DE PAVO, PATATITAS Y ENDIVIAS A LA MOSTAZA

30 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 2 pechugas de pavo • 10 patatas francesas • 200 g de endivias y lechugas variadas • 3 cucharadas de mostaza en grano • 1 taza de mayonesa en bol aparte • 1 pimiento rojo • aceite • sal • pimienta.

- **Lavar cuidadosamente** las endivias y las lechugas. Escurrirlas bien. Mientras, poner las patatitas francesas en un recipiente con abundante agua y llevarlo a ebullición. Cuando estén cocidas, escurrir y reservar.
- **Freír las pechugas** en una sartén con un poco de aceite. Dejarlas enfriar un poco y cortarlas en tiras. En un recipiente, mezclar el pavo con la mostaza y la mayonesa.
- **Juntar la carne** con la lechuga, añadir las patatas hervidas, aliñar y servir.

Trucos para vivir mejor

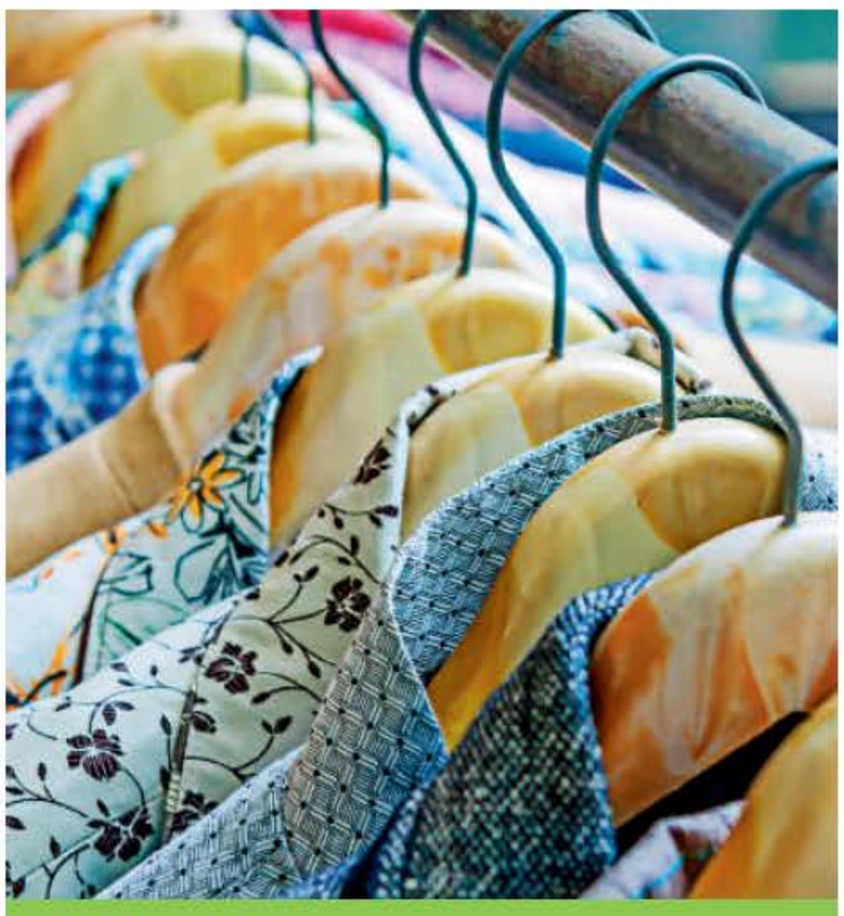
SOLUCIONES **FÁCILES** A LOS PEQUEÑOS PROBLEMAS COTIDIANOS.



LA EXFOLIACIÓN PERFECTA

Exfoliarse, al menos, una vez a la semana es fundamental para lucir una piel suave e hidratada, ya que es el modo de eliminar las impurezas y las células muertas. Para ello, inicia el ritual con la piel limpia, un buen momento es aprovechar para hacerla cuando acabes de ducharte.

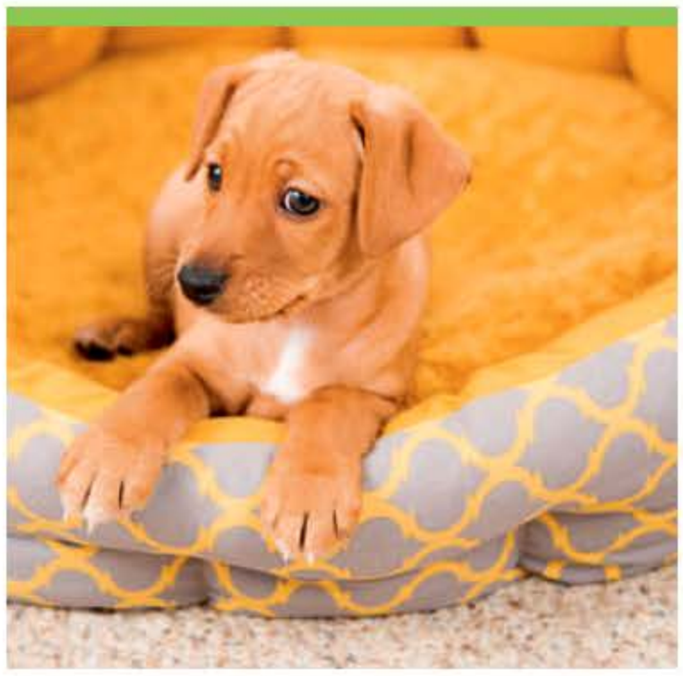
Si tu piel es sensible, elabora una mezcla de harina de avena con agua y aplícala en el cuerpo realizando movimientos circulares muy suaves. Si, por lo contrario, tu piel es más resistente, elabora un producto a base de sal del Himalaya y una cucharadita de aceite de oliva.



LA CLAVE:
USA LA PLANCHA DE PELO.

LOS CUELLOS DE LAS CAMISAS, IMPECABLES

Todas sabemos lo laborioso que es planchar bien una camisa: estiras por un lado y arrugas por el otro... Pero lo especialmente complicado es dejar los cuellos impecables.
Existe un truco para dejarlos como el primer día en un solo minuto para el que solo necesitas una plancha de pelo.
Sí, lo has leído bien, más fácil, imposible. Así que, a partir de ahora, no necesitarás ni tabla de planchar, ya que lo único que debes hacer es coger la prenda con las manos, doblar el cuello por la costura y pasarle la plancha bien caliente varias veces.
¡Adiós arrugas!



LA CAMA DE TU PERRO, LIMPIA Y SIN ÁCAROS

Si quieres que el filtro de tu lavadora no se atasque con los pelos de tu perro, elimina la mayor cantidad que puedas antes de meter su cama en la lavadora. Puedes aprovechar el día de baño para lavarla con las toallas, mantas o cojines que suela usar tu mascota. Programa la lavadora a alta temperatura para acabar con todos los ácaros y bacterias.



CONSIGUE QUE EL ARROZ QUEDE SUELTO

Si quieres que los granos de arroz queden sueltos y no se peguen entre sí, añade un chorrito de aceite de oliva a la hora de cocerlo. En el caso de que vayas a cocinar paella, ponlo a fuego fuerte los 8 primeros minutos, hasta que veas que los granos de arroz sobresalen del caldo. A continuación, afloja el fuego, hasta que acabe de cocinarse.



PROTEGE TU CASA DE LAS ALERGIAS

Mantener la casa limpia e higienizada es muy importante para evitar las alergias que se sufren durante todo el año, como la alergia al polvo.

POR LAURA REVILLA

Si quieres evitar que los miembros alérgicos de la familia sufran los molestos síntomas que llevan consigo las alergias, sigue las pautas básicas que te explicamos a continuación.

UN AMBIENTE PURIFICADO

Por la mañana, los niveles de contaminación son menores, así que aprovecha y, nada más levantarte, abre las ventanas y ventila durante unos 15 minutos tu hogar. De esta manera el aire se llevará los malos olores y evitarás la acumulación de humedad.

DECORA CON LO IMPRESCINDIBLE

Tener la casa sobresaturada con muebles y complementos solo hará que se acumule más polvo. Si sufres alergias, tus grandes aliados serán los muebles de madera o metal y los tejidos fácilmente lavables. Rehúye las alfombras y los tapizados o, en caso contrario, aspíralos, como mínimo, cada dos días.

DORMITORIO IMPOLUTO

Procura que todo esté ordenado y recogido, quita el polvo diariamente y limpia los colchones a menudo. Opta por colchones y almohadas de fibra sintética y sustituye las cortinas por estores. Para una mayor eficacia, te recomendamos usar fundas antiácaros.

Las aspiradoras con filtros purificadores te ayudarán a mantener tu hogar libre de ácaros.

CUIDADO CON LOS RADIADORES

Es importante que cambies los filtros y limpies las rejillas, si tienes calefacción central. De esta manera, alejarás a los alérgenos de tu hogar.

OTROS TRUCOS

- Usar el aire acondicionada te será de ayuda para reducir los niveles de humedad de la casa.
- Guarda las revistas, periódicos y peluches en el interior de los armarios, ya que suelen acumular polvo.
- Evita el contacto de los animales en dormitorios de personas alérgicas.
- Las plantas, mejor fuera de casa.
- No permitas fumar en ningún lugar dentro de la vivienda.

foronalez.net

POR SILVIA RUEDA

GOURMET



Lab84

Ubicado en el madrileño barrio de Malasaña (Puebla, 9), este restaurante lleno de encanto es ideal para degustar la rica gastronomía siciliana. Tanto los *antipasti*, entre los que destacan sus *arancini* –bolas rellenas de *risotto* de calabaza con queso fundido–, como cualquiera de sus pizzas saciarán con creces tu antojo de comida italiana. Sin olvidar sus fantásticos postres.



Tickets

Si tapear es una de tus religiones, no te puedes perder este local barcelonés (Avenida del Paralelo, 164) por nada del mundo. Aquí, tapas y alta gastronomía se unen en un vínculo sagrado con el objetivo de ofrecer al comensal una experiencia única a través de la gastronomía mundial.



Los manjares de siempre

En el corazón del valenciano barrio de Canyamelar late con fuerza Anyora, una bodega en la que cada plato es un delicioso homenaje a la cocina de toda la vida. Un viaje al pasado sin perder de vista el futuro.

Una bodega de vinos y manjares de siempre. Así se describe Anyora, un local tan sencillo como auténtico que lleva siendo un vecino más del barrio valenciano de Canyamelar (Vicent Gallart, 15) nada más y nada menos que desde el año 1937. Más de ocho décadas después, continúa homenajeando a la cocina de siempre, la de toda la vida, en cada plato elaborado y servido con un mimo y un buen saber hacer que siempre dejan ganas de repetir.

Los embutidos de la Herrerica, las tellinas de Ricardo, las salazones de Alma Marina y la paletilla de cordero de Víver son solo algunos ejemplos de todo lo que se puede encontrar en su amplia carta. Todo un regalo para los amantes de los productos del mar, pero también para los de la huerta



valenciana o los de las mejores carnes. Todo ello, como no podía ser menos, acompañado de excelentes vinos ecológicos, naturales y biodinámicos. Y en un ambiente que te traslada a las casas de antaño y en el que no te sorprendería ver a tu abuela recibirte con un buen puchero.

Tenderete

Muy cerca del parque de El Buen Retiro de Madrid (Doctor Castelo, 10), se halla este moderno restaurante en el que disfrutar de la mejor cocina de fusión con un toque japonés. Un local que por las tardes se transforma en uno de los mejores *afterworks* de la capital para tomarse unas cañas o unas copas en compañía de los amigos o los colegas de la oficina.

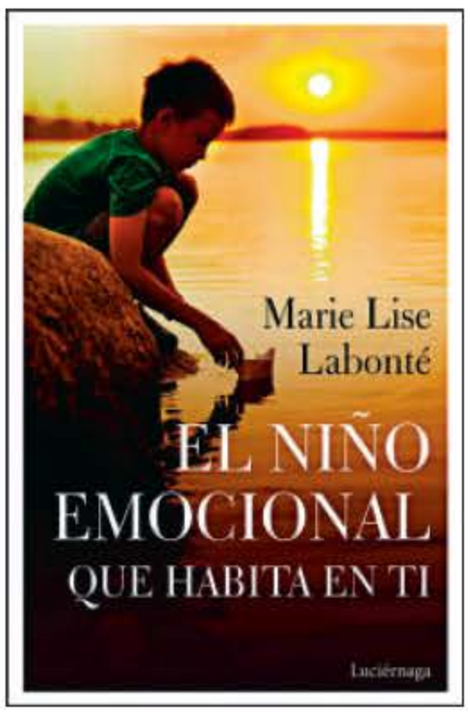


Porrue

Elegancia, distinción y modernidad son los adjetivos que mejor describen este restaurante situado en pleno centro de Bilbao (Alameda Recalde, 4). Tanto por su espacio y decoración como por su exquisita y vanguardista cocina vasca, elaborada siempre con materia prima de temporada y de gran calidad, y una buena dosis de creatividad.



LIBROS



‘El niño emocional que habita en ti’

MARIE LISE LABONTÉ

A través de las páginas de esta biblia del autoconocimiento, lograrás encontrar el equilibrio emocional y físico. Para ello, la autora facilita las herramientas para realizar ese necesario viaje al interior en el que se encuentra el niño que un día todos fuimos y con el que es indispensable reencontrarse para curarse. **Luciérnaga. 21 €.**



ASÍ COMIENZA...

“En el silencio de una madre, el amor siempre vence a la verdad. Porque es justo ahí, en esa mudez preñada de miedos y anhelos, donde hallará el lugar en el que se permite soñar, el refugio en el que protegerse de las tinieblas...”.

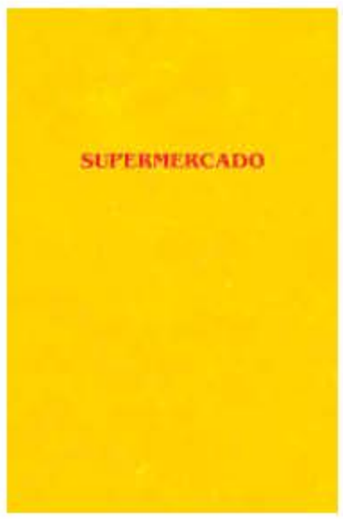
‘El chico de las bobinas’, de Pere Cervantes. **Destino. 20,90 €.**

“Tú llevas su nombre’

CARMELA DÍAZ

Katherine viaja a Yucatán para vender una hacienda de su familia. En sus ruinas se va a levantar un hotel de lujo. Pero cuando las obras comienzan, salen a la luz unos misteriosos huesos. Katherine cree que pueden pertenecer a Guadalupe Montenegro, una antepasada suya desaparecida al inicio de la revolución mexicana. **La Esfera de los Libros. 21,90 €.**





‘Supermercado’

BOBBY HALL

Flynn no atraviesa la mejor época de su vida. Su chica le ha abandonado, la depresión se ha apoderado de él y aún sigue en casa de su madre. El único consuelo que le queda es su trabajo en un supermercado. Sin embargo, la calma del lugar no es tan real como aparenta. **Temas de Hoy. 18,90 €.**

‘El destino de los héroes’

CHUFO LLORÉNS

A principios del siglo XX, Gerhard se enamora de la hija de su casera, en el bohemio barrio parisino de Montmartre. Al mismo tiempo, en las señoriales calles de Madrid, José Cervera cae rendido ante los encantos de la hija de un indiano. **Grijalbo. 23,90 €.**



El poder de la imaginación

Mathias Malzieu, el autor de las aclamadas novelas ‘La mecánica del corazón’ o ‘Metamorfosis en el cielo’, regresa con **‘Una sirena en París’. Una preciosa fábula romántica en la que fantasía y amor se dan la mano para hacernos soñar de nuevo.**

Corre el mes de junio y el caudal del Sena ha subido de manera inesperada. Que las calles de París se inunden es cuestión de horas. La histeria colectiva comienza a desatarse. Al mismo tiempo que los rumores de que ya han desaparecido numerosas personas en los muelles. Sin embargo, Gaspard Snow, un músico sin un céntimo en sus bolsillos, no solo no tiene miedo, sino que no se deja llevar por un misterioso y melancólico canto que procede de las aguas del río. Allí, en su orilla, el artista se encuentra con Lula, una sirena con graves heridas. A Gaspard no le queda otra opción que llevar a la mágica criatura hasta su casa, para curarla. Aun siendo consciente de que, según cuenta la leyenda, todo aquel hombre que ve a una sirena muere a los tres días. **Reservoir Books. 17,90 €.**





EN PANTALLA





‘Operación Camarón’

Julián López, Natalia de Molina y Miren Ibarguren protagonizan esta comedia, adaptación de la película italiana ‘Song ‘e Napule’. **Estreno el 13 de marzo.**

A Sebas Arroyo (Julián López) siempre le habían augurado un futuro prometedor en la música, pues su talento al piano era desbordante. Sin embargo, en lugar de convertirse en un prestigioso pianista, acabó siendo un pringado con pocas perspectivas. Ya de adulto, dejó a un lado su vocación para entrar en la policía de Cádiz, donde trabaja en el departamento antidrogas. Pronto, Sebas se ve inmerso en una peligrosa operación: infiltrarse como teclista de Los Lolos, una banda de flamenco-trap que va a actuar en la boda de la hija de un narcotraficante. **‘Operación Camarón’ llega a la gran pantalla el 6 de marzo.**

NO TE PIERDAS...



‘La canción de los nombres olvidados’

En plena Segunda Guerra Mundial, la familia de Martin –un niño de 9 años– adopta a Dovildl, un prodigioso violinista de su misma edad que ha llegado a Londres, escapando del holocausto en Polonia. **Estreno: 13 de marzo.**

‘Harriet: en busca de la libertad’

Este filme protagonizado por Cynthia Erivo relata la historia real de Harriet Tubman, una afroamericana que rompió las cadenas de la esclavitud y defendió el voto femenino. **Estreno: 13 de marzo.**

MÁS SERIES



‘LA CONJURA CONTRA AMÉRICA’

¿Y SI LA HISTORIA HUBIESE SIDO DISTINTA?

Basada en la novela homónima de Philip Roth, la nueva serie de David Simon –creador de *The Wire*– parte del supuesto de que Franklin Delano Roosevelt perdió las elecciones en el año 1940. En su lugar, el piloto de aviones Charles Lindbergh se convierte en presidente de Estados Unidos e instaura el fascismo en el país. Pronto, el antisemitismo comienza a hacer mella entre los ciudadanos, como bien comenzarán a comprobar en su propia piel los miembros de una familia obrera de judíos de Nueva Jersey. **Estreno en HBO el 17 de marzo.**

‘LOS ASESINATOS DEL VALHALLA’

Un analista de la policía regresa de Copenhague a su Islandia natal para participar en el caso de unos asesinatos en serie. Allí, trabajará codo con codo con Kata, una agente local. Juntos, descubrirán el nexo en común de todas las muertes: un orfanato abandonado en el que 35 años atrás ocurrieron terribles hechos. **Estreno en Netflix el 13 de marzo.**





ESCÁPATE

Observatorio Fabra

EXPLORA EL APASIONANTE UNIVERSO DE LAS ESTRELLAS

Todos los viernes y sábados, el Observatorio Fabra de Barcelona ofrece visitas guiadas del museo, que incluyen una observación del cielo con el telescopio y acceso al exterior de la cúpula. Los viernes tienen una duración de una hora y media, mientras que los sábados la experiencia se amplía una hora más y cuenta con una copa de cava o zumo de fruta con acento de chocolate. Más información y entradas en **www.sternalia.com.**

EL HOTEL

HOSPES PALACIO DE SAN ESTEBAN

Ubicado en un antiguo convento de los dominicos, en pleno corazón de Salamanca, este hotel de cinco estrellas aúna tradición y modernidad para ofrecer al cliente el mejor descanso y una experiencia inolvidable. **www.hospes.com.**



MÚSICA

PALOMA SAN BASILIO PRESENTA 'MÁS CERCA'

El 14 de marzo, los seguidores de la cantante madrileña tienen una cita en Valladolid. Allí, Paloma repasará algunos de sus temas más memorables, incluidos en su nuevo disco, *Más cerca*, y también interpretará la canción inédita *Te encontraré*, escrita por su hija. Entradas en **www.palomasanbasilio.es.**





TEATRO

'EL PARE DE LA NÚVIA'

Un repostero organiza feliz una gran boda para su adorada hija y su querido yerno. Pero justo un día antes del enlace, descubre que este es hijo de una antigua amante a la que conoció exactamente nueve meses antes de que el joven naciera. **Hasta el 18 de abril, en el Teatre Condal de Barcelona.**

EXPOSICIONES



'Los irascibles: pintores contra el museo'

MADRID. La Fundación Juan March presenta esta muestra con distintas obras de artistas tan destacados como Willem de Kooning, Jackson Pollock, Mark Rothko. Todos ellos unidos como colectivo en 1950 para enfrentarse a la política del Museo Metropolitan de Nueva York. **Gratuita.**



'Arte español a partir de la colección Würth'

AGONCILLO (LA RIOJA). El Museo Würth acoge hasta el 18 de octubre las obras que formaron parte de la muestra sobre arte español del fin de siglo que se expuso en el Museum Würth de Künzelsau (Alemania) hace veinte años. **Gratuita.**



'Andrea Torres Balaguer. Inside The Unknown'

PALAFRUGELL (GIRONA). El Museo Can Mario de Escultura Contemporánea acoge esta colección de 50 fotografías sobre la relación de femineidad, naturaleza y sueños. Hasta el 14 de junio. **3 euros.**

¡Entrena tus neuronas!

Con un móvil en el bolsillo, a cualquiera se le enfría el hábito de pensar.
Olvídate por un día de la calculadora y de Google y resuelve por ti misma estos ejercicios.

ÓPERA

¿CUÁNTOS NOMBRES DE ÓPERAS PUEDES RECORDAR?

¡ATENCIÓN!

¿CUÁL ES LA SECUENCIA QUE MÁS VECES SE REPITE? ¿CUÁNTAS HAY EN TOTAL?

a) 225679841
b) 225769841
c) 225678941
d) 225679841
e) 225769841
f) 225679841
g) 225679841
h) 225678941
i) 225697841



REPARTO JUSTO

REPARTE LOS SIGUIENTES NÚMEROS EN LAS DOS BOLSAS DE MANERA QUE LA SUMA DE LOS DOS CONJUNTOS SEA IGUAL (381).



INCÓGNITAS

CADA LETRA IGUAL VALE LO MISMO. ¿QUÉ VALOR TIENEN LAS LETRAS?

14 + A – 8 + A = 8
10 – A + 3 – B = 7
3 + B + 6 – C = 12
C – 12 + D + 4 = 0
B – C – D + A = E

INTRUSO

UNO DE ELLOS **NO** ES DE HOMBRE....

I G U L M E
A I D A R A N
I L E D N A
E P O Y A L
T I O V R C

RELACIONES

a) Emilio Aragón, Miliki, es a Emilio Aragón lo que _____ es a Rodolfo Sancho.

b) Tippi Hedren es a Melanie Griffith lo que Isabella Rossellini es a _____.

c) Angelina Jolie es a Jon Voight lo que _____ es a Steven Tyler.



DERECHOS HUMANOS

¿Es legal en España que un hombre se case con la hermana de su viuda?



EL PERSONAJE

Relaciona, si eres capaz, las dos columnas: en una está el actor o la actriz y, en la otra, su personaje –probablemente– más mítico. ¿Sabes añadir, además, a qué película pertenece cada uno?

Jennifer Lawrence	Marty Mcfly	_____
Al Pacino	Sandy	_____
Sigourney Weaver	Mia Wallace	_____
Jodie Foster	William Wallace	_____
Michael J. Fox	Katniss Everdeen	_____
Mel Gibson	Tony Montana	_____
Uma Thurman	John McClain	_____
Olivia Newton-John	Ellen Ripley	_____
Bruce Willis	Tyler Durden	_____
Brad Pitt	Clarice Starling	_____

SOLUCIONES

- **Ópera:** *Aída, Carmen, La Traviata, Madama Butterfly, El barbero de Sevilla, La flauta mágica...*
- **¡Atención!:** Hay 4 secuencias, y la que más se repite es 225679841.
- **Con la G:** gato, grillo, gorila, gamba / garderia, girasol, geranio, gladiolo / griego, genovés, gallego, gibraltareño.
- **Incógnitas:** A= 1, B= 5, C= 2, D=6, E= (-2)
- **Reparto justo:** 12+37+45+59+103+125 = 39+40+71+231
- **Intruso:** Adriana.
- **Relaciones:** a. Sancho Gracia; b. Ingrid Bergman; c. Liv Tyler.
- **El personaje:** Jennifer Lawrence-Katniss Everdeen (*Los juegos del hambre*), Al Pacino- Tony Montana (*Scarface*), Sigourney Weaver-Ellen Ripley (*Alien*), Jodie Foster-Clarice Sterling (*El silencio de los corderos*), Michael J. Fox-Marty Mcfly (*Regreso al futuro*), Mel Gibson-William Wallace (*Braveheart*), Uma Thurman-Mia Wallace (*Pulp Fiction*), Olivia Newton-John-Sandy (*Grease*), Bruce Willis-John McClaine (*Jungla de cristal*) y Brad Pitt-Tyler Durden (*El club de la lucha*).
- **Derechos humanos:** No, no permiten casarse a los muertos.

mia

Directora: **Maria Alemany** (direccion@miarevista.es),
Subdirectora: **Elisabet Parra**

REDACCIÓN

Coordinadora editorial Madrid **Cristina Cereceda**; redactora de Entrevista: **Merche Borja**; redactoras de Salud, Psico y Coach **Inma Coca** y **María García** (salud@miarevista.es); redactoras de Actualidad **Laura Valdecasa, Teresa Pinyol** y **Silvia Rueda** (actualidad@miarevista.es); redactora de Cocina **Carmen López** (cocina@miarevista.es); redactoras de Belleza **María Villora** y **Aitziber Mínguez** (belleza@miarevista.es); redactoras de Moda **Aitziber Mínguez** y **Marina Scofield** (moda@miarevista.es); redactora de Soluciona tus dudas **Trini Calzado** (expertos@miarevista.es); redactora de En Forma **Montse F. Frías**; redactoras de Decoración: **Yolanda Aranda** y **Anna Castel**; maquetación **Manuel Reyes**; corrección **Trini Calzado**; tratamiento fotográfico **Pix Fix Retouch**; coordinación editorial **Jordi Gironès.**

REDACTORA ONLINE: **Verónica Bravo** vbravo@zinetmedia.es. EQUIPO DE VIDEO: **Jesús Nicolás** jnicolas@zinetmedia.es; **Pablo Cantudo** pcantudo@zinetmedia.es; **Adriana Toca** atoca@zinetmedia.es

EVENTOS Y RRPP

Inés Pérez (iperez@zinetmedia.es) y
Claudia Olmeda (colmeda@zinetmedia.es)

DIRECCIÓN Y TELÉFONO

C/ Albasanz, 15, 28037 Madrid - Telf.: 810 583 412
Email: mia@zinetmedia.es

zinet MEDIA GROUP

Consejera Delegada: **Marta Ariño**
Director General Financiero: **Carlos Franco**
Directora de Brand Development: **Begoña Eguillor**
Director Comercial del Grupo: **Javier Puig**
(jpuig@zinetmedia.es)

DEPARTAMENTO DE PUBLICIDAD Y DELEGACIONES

Directora de Publicidad: **Mery Pareras** (mpareras@zinetmedia.es).
Jefa de Publicidad: **Beatriz Segovia** (bsegovia@zinetmedia.es).
Coordinación: **Belén Prieto** (bprieto@zinetmedia.es).
BARCELONA. Directora de Publicidad: **Mery Pareras** (mpareras@zinetmedia.es). Jefe de Publicidad: **Beatriz Diaz** (bdiaz@zinetmedia.es). Telf. 93 240 10 00.
LEVANTE: **Ramón Medina** (delegacionlevante@zinetmedia.es) Telf. 617 32 11 66.
ANDALUCÍA y EXTREMADURA: **Ángel Navarro** (anavarro@zinetmedia.es). Tel.: 650 377 520. PAÍS VASCO y NAVARRA: **Koldo Marcilla** (km@edicionextra.com). Tel.: 94 444 18 00. PUBLICIDAD INTERNACIONAL: Jefa de Publicidad Internacional: **Verónica Carrasco** (vcarrasco@zinetmedia.es).ACCIONES ESPECIALES: **Marta Díaz** (mdiaz@zinetmedia.es)
PUBLICIDAD ONLINE:
Celia Delgado (cdelgado@zinetmedia.es).

SUSCRIPCIONES:

C/ Albasanz, 15, 4ª Planta, 28037 Madrid - Telf.: 902 054 246
https://suscripciones.zinetmedia.es
INTERNET: www.zinetmedia.es

DEPÓSITO LEGAL: M-12514-2013. Copyright 2017. Zinet Media Global, S.L. Prohibida su reproducción total o parcial sin la autorización expresa de Zinet Media Global, S.L.

DISTRIBUCIÓN: Logista Publicaciones, S.L.

PRINTED IN SPAIN

Esta revista es miembro de la Asociación de Revistas de la Información.
Control de difusión.

ARI



EL SIGNO AFORTUNADO

Escorpio

(24 DE OCTUBRE AL 22 DE NOVIEMBRE)

Si no bajas los brazos y te das por vencida, las tornas cambiarán y saldrás vencedora. Recupera, poco a poco, la confianza en esa persona que tanto bien te hace, y no la alejes más de ti. Permítete disfrutar.

AMOR. No des nada por perdido, no cuando está en tu mano recuperar aquello que, por tu inconsciencia, no supiste valorar. A veces ocurre que se llega tarde, pero hasta en esos momentos hay que intentarlo.

SALUD. Estos días estás más relajada y eso repercute en un mejor humor y en que la tensión corporal se ha ido. Todo ventajas, así que no lo pierdas de vista cuando sientas que te vuelve a hervir la sangre.

TRABAJO. Un pequeño malentendido con un compañero podría tenerte alicaída algunos días. Aunque ahora parezca lejana, tiene solución, y esta pasa por el diálogo. Ten la conciencia tranquila.

Aries

(21 DE MARZO AL 20 DE ABRIL)

AMOR. Estás con el runrún de que te falta algo, y no sabes bien si se trata de un cambio de aires o de vivir experiencias nuevas. Lo descubrirás sin buscarlo.
SALUD. Que un mal impulso no se te lleve por delante todo lo conseguido hasta la fecha. Mente fría.
TRABAJO. No paras, y eso es más que bueno, porque la ociosidad, para un rato, está bien, pero para más tiempo es una losa demasiado pesada para ti.

Tauro

(21 DE ABRIL AL 21 DE MAYO)

AMOR. Tu bienestar siempre pasa por una excelente gestión de tus relaciones sociales, que te dan la vida.
SALUD. Para mantener el ritmo, es imprescindible que, de tanto en tanto, te tomes un respiro. O dos.
TRABAJO. Si entra mucho dinero, pero tal y como entra, sale a la misma velocidad, cunde más bien poco.

Géminis

(22 DE MAYO AL 22 DE JUNIO)

AMOR. Alta sensibilidad en lo que a cuestiones de pareja se refiere. Si no tienes pareja, son días propicios para conectar con alguien que llega para quedarse.
SALUD. Cuando afrontas todo lo que te llega de un modo positivo, las dificultades que se presenten son menores, y los éxitos se precipitarán. Vale la pena.
TRABAJO. Si llegan nuevos proyectos a la empresa, ten muy claro que estos pasarán por tu mano sí o sí.

Cáncer

(23 DE JUNIO AL 22 DE JULIO)

AMOR. Eso de poner la tirita antes de que haya una herida es adelantarse demasiado a los acontecimientos. Porque quizá nunca haya herida, y tú ya vas vendada.
SALUD. En tanto encuentres el equilibrio entre aquello en lo que crees con aquello que piensas y aquello que expresas, te sentirás bien. Evita las montañas rusas.
TRABAJO. Todo aquello que inicies durante estos días tiene buenas perspectivas de presente y futuro.

Leo

(23 DE JULIO AL 23 DE AGOSTO)

AMOR. Días favorables para las relaciones personales de toda índole. Te sentirás como pez en el agua.
SALUD. Las piedras en el camino pueden ser obstáculos insalvables o mero escenario de tu vida, tú eliges.
TRABAJO. Propón esa idea que te ronda, nunca sabes si puede calar hondo o quedarse en un cajón.

Virgo

(24 DE AGOSTO AL 23 DE SEPTIEMBRE)

AMOR. Aunque esa historia no tuviera el final esperado, no significa que tenga un mal final. Deja que todo se asiente, y cada cual rehará sus pasos por donde toca.
SALUD. Te sientes enérgica y con ganas de comerte el mundo. Gestiona bien dónde emplear esa energía y no dejes que sea el mundo el que se te coma a ti.
TRABAJO. Ha llegado la hora de posicionarte para aquello que llevas tiempo preparándote. Busca tus puntos fuertes y poténcialos. Los débiles pasarán desapercibidos.

Libra

(24 DE SEPTIEMBRE AL 23 DE OCTUBRE)

AMOR. En momentos de incertidumbre, los tuyos no te dejarán caer, así que apóyate en ellos y renace.
SALUD. El apoyo externo te vendrá bien para afianzar aquello en que, en ocasiones, te genera ciertas dudas.
TRABAJO. Sin prisa, pero sin pausa. Así lo crees o, al menos, así has tenido que hacerlo. Y no te arrepientes.

Sagitario

(23 DE NOVIEMBRE AL 22 DE DICIEMBRE)

AMOR. Qué bien sienta querer y sentirse querida. Como dice la canción: cada uno da lo que recibe, y luego recibe lo que da. Distintos afectos, mismo efecto sanador.
SALUD. Si vale más prevenir que curar, una visita al dentista se hará imprescindible, si no quieres lamentarlo más adelante. Ármate de valor y no lo dudes más.
TRABAJO. Todo esfuerzo extraordinario conlleva más desgaste y menos tiempo, pero un poco más tarde podrás disfrutar del margen ahora ganado.

Capricornio

(23 DE DICIEMBRE AL 20 DE ENERO)

AMOR. La ambigüedad es una arma de doble filo que, aunque te proporcione ciertas libertades, también te limita para lo que de verdad aspiras. ¿Te compensa?
SALUD. Prepárate para la exigencia física y mental de los días que están por llegar. Será un período excesivamente intenso, pero no se alargará demasiado.
TRABAJO. Todo proyecto que lleve tu sello es garantía de éxito, porque tienes muy claro hacia dónde debe encaminarse todo. Gustará más o menos, pero es tú.

Acuario

(21 DE ENERO AL 19 DE FEBRERO)

AMOR. Aunque no quieras reconocerlo como tal, la realidad es que tienes más miedo por si sale mal que tranquilidad porque va todo bien. Qué irónico.
SALUD. Si cambias esos pensamientos negativos que, además, no tienen razón de ser, vivirás más relajada.
TRABAJO. Se te abren distintas e interesantes posibilidades, todas con sus pros y sus contras. Te tocará valorarlas según el punto vital en el que te encuentres.

Piscis

(20 DE FEBRERO AL 20 DE MARZO)

AMOR. ¡Felicidades! Esta última semana completa con el Sol en tu signo serán días en los que puedes forjar recuerdos imborrables. Aprovecha bien la fortuna.
SALUD. Vitalidad como la de este período... pocas. Pero has aprendido a disfrutar de cada momento como si fuera el último o, al menos, el más importante.
TRABAJO. Si de verdad crees en ello, si de verdad es algo que ansías, ve a por ello, es ahora o nunca.

EL SOL ESTA SEMANA

El miércoles 11 de marzo saldrá a las 7:10 h y se pondrá a las 18:54 h. El martes 17 de marzo saldrá 10 minutos antes, a las 7:00 h, y se pondrá 7 minutos después, a las 19:01 h. Así, a lo largo de la semana ganaremos 17 minutos de luz solar.

LA LUNA ESTA SEMANA

El miércoles 11 de marzo, la Luna Gibosa Menguante estará en Libra, pasará a Escorpio el viernes 13 y, de ahí, a Sagitario el día 15 de marzo. El martes 17, la Luna Menguante entrará en Capricornio.

COORDINA: TRINI CALZADO.





NUEVAS BEBIDAS FUNCIONALES

Elaboradas con las aguas minerales Vichy Catalan y Font d'Or, además de principios activos saludables, **Vichy Catalan Corporation** ha presentado sus dos nuevas bebidas funcionales: **Dormi d'Or** y **Activa d'Or**, desarrolladas para ayudar a cubrir las necesidades diarias de descanso (con Dormi d'Or, se reduce el tiempo necesario para conciliar el sueño) y vitalidad (Activa d'Or reduce el cansancio y la fatiga), respectivamente. De venta en farmacias, estas bebidas funcionales se unen a la gama Vichy d'Or, que ya contaba con Protect d'Or y Repara d'Or (que protegen y reparan los daños de la piel) y Defens d'Or (que potencia las defensas del sistema inmunológico).
La presentación de estas bebidas de bajo aporte calórico, sin azúcares añadidos, gluten o lactosa contó con la presencia del Dr. Estivill, experto en trastornos del sueño.





PROTECCIÓN SOLAR PARA TU HOGAR

Los toldos y pérgolas, como sistemas de protección solar, son una de las principales medidas para ahorrar en electricidad, ya que evitan el exceso de calor, y ayudan a regular la temperatura de la vivienda, además de evitar el deterioro de muebles y enseres.
Los toldos de **Llaza** y **Recasens**, firmas especialistas en protección solar, presentan una gran variedad en sus diseños, con el objetivo de adecuarse a cualquier espacio. Además, garantizan una reducción de la temperatura media del hogar de 1,6 °C.



EXPLOSIÓN DE SABOR EN EL PALADAR

La empresa familiar **Caviaroli** se ha convertido en todo un referente en vanguardia gastronómica con sus perlas de caviar de aceite de oliva. Pero no solo eso, porque llevan la innovación a la última expresión. Buena muestra de ello son sus colaboraciones con **ArtMuria**, con quienes han desarrollado las Perlas de Miel de Naranjo y las Perlas de Miel de Bosque, o las bodegas **González Byass**, con quienes se han asociado para elaborar las Perlas de Tío Pepe y las Perlas de Néctar. **Precio: desde 13 €.**

COPA MENSTRUAL PARA QUIENES SE INICIAN

La copa menstrual se ha vuelto una realidad para muchas mujeres, que han optado por olvidarse de compresas y tampones y adoptar una solución más higiénica y sostenible (se puede llevar más de 12 horas seguidas y tiene una vida útil de 10 años). Para aquellas que se inicien en su uso, **enna** ha lanzado el **enna cycle Starter Kit**, compuesto por una copa menstrual un poco más pequeña y fácil de usar (para los primeros usos), y una copa estándar un poco mayor, un aplicador que facilita su colocación, y una cajita para esterilizar y guardar la copa entre uso y uso. **Precio: 42,90 €.**









POR QUÉ AHORA
El mismo año en el que sopla 70 velas puede presumir de ser una de las artistas más activas del panorama nacional, con un nuevo disco y una gira por todo el país.

SU CARRERA
Grabó su primer disco, *Sombras*, en 1975. Desde entonces, no ha parado de cosechar éxitos. En su larga lista de trabajos, destaca su papel como Eva Perón en el musical *Evita* y como protagonista de *My Fair Lady*. Entre sus logros, también destacan el de haber sido representante de España en el Festival de Eurovisión, en 1985, y sus actuaciones junto a grandes voces de la ópera, como José Carreras y Plácido Domingo.

Paloma San Basilio

La famosa artista recorrerá España durante 2020 para presentar su último trabajo, titulado 'Más cerca'.

Neon 147

POR CARMEN LÓPEZ

La relación de la prensa con las grandes estrellas no siempre es cordial, pero la de Paloma San Basilio es una de esas excepciones que pone a prueba la regla. Ha conseguido mantener su vida personal al margen de los focos y ganarse el respeto del gremio periodístico sin escándalos, incluso pese al rumor de su *affaire* con el rey emérito Juan Carlos I, que ella siempre ha negado. Tanto es así que, en 1985, la Peña Periodística Primera Plana le concedió el Premio Naranja por su buena relación con los medios. Ese mismo año, representó a España en el Festival de Eurovisión con la canción *La fiesta terminó* y, aunque no quedó en una posición excelente, sí le sirvió para ganarse aún más el cariño de su ya numeroso público (este concurso suele tener efecto en los artistas que participan, sea cuál sea el resultado). En aquel momento, ya llevaba una década en activo y su voz se escuchaba en todo el mundo.

UN LARGO CAMINO

Hay tres palabras que la definen: talento, elegancia y tesón. Su voz ha emocionado a generaciones gracias a canciones como *Juntos* o *Beso a beso... dulcemente* e, incluso, la ha llevado a compartir escenario con grandes tenores, como José Carreras o Plácido Domingo. Ha sido calificada como 'la mejor Evita', por su interpretación de Eva Perón en el musical sobre la mítica argentina, y hasta ha escrito varios libros, entre ellos, unas memorias. Además, ha sido presentadora de eventos y programas y también es aficionada a la pintura. Los conciertos de su gira *Más cerca* llevan sus cuadros como decorado.

VIDA PERSONAL

Nació en el barrio de Chamberí de Madrid, en 1950. Antes de iniciar su carrera artística, estudió Filosofía y Letras y tres años de Psicología en la Universidad Complutense de Madrid. Pero su destino estaba en el mundo del espectáculo y cuando, en 1975, la eligieron para presentar un programa televisivo, su vida tomó otro rumbo diferente al de las Humanidades. Por esas fechas, se casó con el deportista Ignacio Gómez Pellico, con el que tuvo a su hija Ivana Vanessa, pero el matrimonio no duró demasiado. Después, conoció al empresario Claudio Rey, su pareja desde hace treinta años.

OBTUVO EL PREMIO GRAMMY A LA EXCELENCIA MUSICAL EN EL AÑO 2006, EN NUEVA YORK.

miarevista.es

Entra en nuestra web

DESCUBRE

la nueva web de Mía.
Más saludable que nunca, con propuestas de cocina: **menús semanales,** picoteo, platos de temporada, postres... Los mejores contenidos que no te puedes perder.



Hemos creado PARA TI una web dedicada a la vida sana, con cientos de recetas, ideas gastro, nutrición, dietas, trucos 'foodie'... ¡Disfrútala!

Entra en **www.miarevista.es** y saborea ¡ya! nuestros contenidos exclusivos.

Gisèle Denis

les terres



www.semana.es

SEMANA

80 AÑOS JUNTOS

18 DE MARZO DE 2020 NÚM. 4.180 • 2 € CANARIAS 2,10 €

EXCLUSIVA

Así ha dejado Toño Sanchís la casa a Belén Esteban

Te mostramos todas las imágenes, habitación por habitación, del lamentable estado en el que Belén se ha encontrado la vivienda de su exrepresentante

Y MIENTRAS TANTO...



EXCLUSIVA

Pillamos a TOÑO SANCHÍS haciendo la mudanza... y estrenando un nuevo chalet de lujo



EXCLUSIVA



ENTREVISTA:

JORGE JAVIER regresa a los escenarios

ALEMANIA: 5,50€. BÉLGICA: 3,90€. FINLANDIA: 7,90€. FRANCIA: 4,80€. GRECIA: 4,50€. HOLANDA: 5,90€. INGLATERRA: 3,99 L. ITALIA: 3,50€. LUXEMBURGO: 3,90€. PORTUGAL CONT.: 2,00€. SUECIA: 68,00 IKR. SUIZA: 7,00 F.S.

YA NOS LEEN
+ DE 5 MILLONES

¡hazlo tú también!

WWW.SEMANA.ES



#YoLeoSemana



Facebook
facebook.com/semana.es

Twitter
@semana_revista

Instagram
@semana_revista

Y CADA MIÉRCOLES EN TU QUIOSCO

Sumario

4 Belén Esteban:
"Nunca viviría en esta casa. Quiero venderla ya".

18 Toño Sanchís
realizó la mudanza 'in extremis' (y ya tiene nueva casa).

32 Los Reyes
dan su último adiós a Plácido Arango.

36 Rania de Jordania,
la mejor anfitriona de los reyes de Noruega.

40 Jorge Javier Vázquez:
"Me daba vergüenza verme en la tele".

42 Bertín y Fabiola:
"La convivencia es complicada, pero siempre queda el amor".

SEMANA
SIEMPRE CONTIGO
www.semana.es

44 Sandra Gago:
"Me gustaría ser mamá en un futuro".

76 Jana e Iñigo,
protagonistas de 'Anastasia', el musical de moda.

78 Elena Furiase:
"Por ahora no voy a darle un hermanito a Noah".

80 Frank Cuesta
rinde homenaje a Félix Rodríguez de la Fuente.

86 Amador Mohedano,
sus inesperadas revelaciones.

88 Isabel Pantoja,
accidentado regreso a los escenarios.



PÁGINA 98
HARRY CEDE A LOS DESEOS DE MEGHAN.



EXCLUSIVA
PÁGINA 92
ANA OBREGÓN: CANCELA SU OBRA DE TEATRO POR EL ESTADO DE SALUD DE SU HIJO.



46 Moda
El vaquero perfecto.

64 Salud

66 Belleza

68 Trucos

70 Ocio

71 Viajes



94 María Teresa Campos:
"Han hecho falta furgonetas para llevar las cosas de Edmundo".

96 El coronavirus
llega al colegio de Leonor y Sofía.

106 Así hemos cambiado
Pilar Rubio.

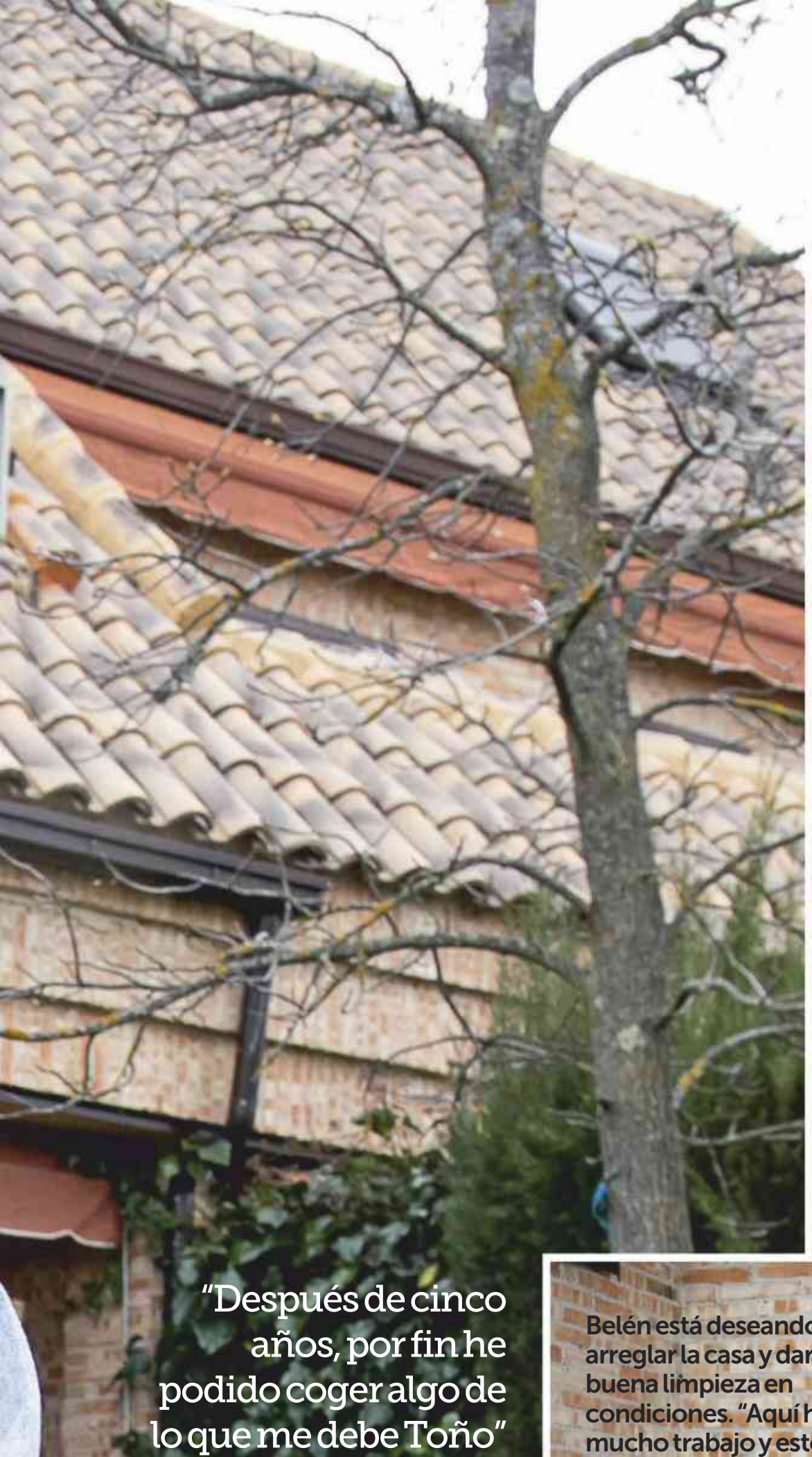
EXCLUSIVA

Belén Esteban: "Nunca viviría en esta casa. Quiero venderla ya"

Entramos con ella en la casa que perteneció a Toño Sanchís y allí SEMANA comprobó, en primera persona, el estado en que ha quedado la vivienda



"Entrar en la casa me dio un poco de impresión, pero estoy tranquila", confiesa.



"Después de cinco años, por fin he podido coger algo de lo que me debe Toño"

"Cuando he visto la casa y lo que ha hecho con ella he pensado: 'Madre mía, qué asco y qué necesidad"

"Nunca había entrado antes aquí; Toño me había invitado, pero por una cosa o por otra no había podido venir"



El estanque del jardín está completamente destrozado.



Belén está deseando arreglar la casa y darle una buena limpieza en condiciones. "Aquí hay mucho trabajo y estoy deseando empezar", dice.

SABE que esta es solo una batalla en la guerra que libra desde 2015, pero está feliz y quiere disfrutar del momento. Y así, tranquila, vimos a Belén Esteban cruzar por primera vez el umbral de su nueva casa, la vivienda que consiguió en subasta pública hace casi un año, la que había pertenecido a Toño Sanchís. Y ahora su casa.

Entró confiada, curiosa, pero ese gesto se convirtió rápidamente en otra cosa. No se podía creer lo que estaba viendo. Y la verdad es que no era para menos.

Primera impresión

Nosotros no solo fuimos testigos de esa primera reacción, sino que la entendimos perfectamente porque a ▶▶▶

BELÉN ESTEBAN

▶▶▶ SEMANA le pasó lo mismo. Nos quedamos de piedra al ver el lamentable, casi asqueroso, estado en el que se encontraba el chalet.

Recorrimos con Belén las distintas habitaciones y comprobamos como la basura se acumulaba en los rincones, desde la cocina a los baños, haciendo que toda la casa desprendiese una sensación de abandono y dejadez.

Destrozada

Algo que se hacía aún más evidente al recordar la última vez que estuvimos aquí. Entonces esta era una casa cuidada hasta el mínimo detalle; ahora mirásemos donde mirásemos todo estaba sucio y roto. Destrozado.

En la entrada vimos bolsas abiertas de comida congelada y botes de tomate ya pasados, en muchas de las habitaciones los rodapiés estaban quitados, los muebles inservibles, los apliques y los grifos arrancados de cuajo, apenas quedaban enchufes y los cables estaban al aire... Algo que habría sido superpeligroso si no fuera porque también habían cortado la luz.

Excrementos de perro

Incluso faltaba la alcachofa y la puerta de la ducha del dormitorio principal y la mayoría de los reguladores de temperatura de los radiadores.

Pero en el jardín la situación no era mucho mejor, las colillas y los excrementos de perro se mezclaban con la pizarra rota de lo que un día fue un bonito estanque y con una hamaca con la lona rasgada. Una imagen desoladora. Y sin embargo, Belén lo encaja con resignación.

¿Cómo estás?

Estoy bien, contenta porque por fin, después de cinco años, con todo lo que hemos pasado y luchado, por lo menos, he podido coger algo de todo lo que me debía Toño, que ha sido la casa.

¿Qué es lo primero que has pensado al cruzar la puerta?

Pues como la he visto así, tan lleno de basura y suciedad me he dicho, madre mía qué necesidad, y me dio un poco de impresión, pero la verdad es que estoy tranquila.

¿Entonces se te han pasado los nervios de estos días?

Se me pasaron de golpe cuando llegó el día 5, cuando ya supe que era definitivo lo de la casa... Me llamaron mi gestor y mis abogados, diciéndome que ya la teníamos. Ahí ya se me pasaron los males.

Cuando has estado recorriendo las habitaciones, ¿qué sentías?

Era como si estuviera viendo la casa de alguien que no conocía, una casa normal, pero pensando también en la cantidad de cosas que voy a tener que arreglar. Y deseando empezar a hacerlo, la verdad.

¿Te parece mona?

Si, es bonita, las cosas como son. Y luego he visto también una parte de la casa que él amplió y, tengo que ser ▶▶▶



LA SOMBRA DEL SALÓN PRINCIPAL
Un amplio salón con salida al jardín que un día fue la habitación estrella de la casa. Así la encontró Belén destrozada, con un boquete en la pared, sin cortinas...



Belén dice que hay gente interesada en la casa, pero que aún no tiene comprador.

Belén estaba muy seria. Lo que tenía que ser un día feliz se estropeó un poco al ver el estado de la casa

"Voy a tener que meter mucho dinero aquí para dejarla bonita y en condiciones", nos contó



En este rincón había un precioso sofá y una televisión enorme.



Ni un enchufe se libró de la mudanza.

BELÉN ESTEBAN

▶▶▶ sincera, está muy bien, con una estantería hecha a medida que me gusta mucho.

¿Por qué no habías venido nunca?

Pues tengo que ser leal y es cierto que él me había invitado varias veces, pero por una cosa o por otra yo nunca podía venir.

Ahora, cuando lo has visto todo roto, ¿qué has pensado?

Pues qué asco y qué poco... No sé, da un poco de pena. Pero es que lo más fuerte es que han dejado en la nevera del garaje la cabeza de un atún congelado. Enorme... Y antes de irse, Toño cortó la luz, así que vamos, que ya empieza a oler. Menos mal que vamos a venir a limpiar todo esto ya.

¿Te la quedarías?

No, yo nunca viviría en esta casa, la quiero vender ya. Yo no me voy a ir de la mía. Mira, yo estoy feliz en Paracuellos del Jarama, allí tengo mi hogar y estoy supercontenta en mi pueblo. Me encanta el sitio en el que vivo, tengo ahí a mis amigas, a gente que me quiere y esta casa Miguel y yo la vamos a vender. Pero antes la voy a dejar preciosa, os lo garantizo.

¿Nada de alquilar?

No, arreglar y vender. Es lo mejor. No podría vivir aquí.

¿Qué vas a hacer con ella?

Pues eso, primero arreglarla, porque si no no va a haber manera.Quiero dejarla bonita y de hecho, a medida que la iba viendo hoy ya estaba pensando en lo que le quería hacer. Hay que pintar, claro, volver a poner los focos, los apliques... y todo eso, pero luego venderla.

¿Y a quién?

Bueno, ya hay gente interesada, y se han puesto en contacto conmigo porque la



Del grifo de la cocina no había ni rastro.



"Lo primero que hay que hacer es limpiar", dice Belén. Pues sí.



VIVIR ENTRE BASURA

Viendo la suciedad acumulada en las habitaciones, a Belén se le hacía difícil imaginar que Toño y su familia viviesen ahí hasta el día anterior: "Yo creo que se tuvieron que marchar antes, porque esto no es normal", aseguraba la colaboradora de televisión. Aquí, en la cocina, los restos de comida se mezclaban con juguetes, gomas del pelo...



querían, pero no tengo nada seguro, ni a nadie. Primero hay que arreglarla y luego ya se verá.

Nos han dicho que ya tenías comprador, una fan tuya, a quien le hacía ilusión qedarse con la casa.

No, no, no, eso no es verdad. Vamos, que no.

¿Con esto se cierra una puerta en tu vida?

Se cierra una etapa importante, pero esto sigue un proceso. Esto todavía no ha acabado. A mí me queda dinero por recuperar y lo voy a hacer. Y también hay más demandas que hemos puesto.

¿Cuánto dinero te debe Toño?

Pues mira, cobré 382.000 euros en diciembre de 2015, luego otros 40.000 de un embargo, porque vendió un coche, los 375.000 de la casa... Pero como me debía en total más de un 1'2 millones, que podemos demostrar, pues haz cuentas.

Tú no quisiste nunca llegar a este punto...

Yo le di a Toño todas las oportunidades para que esto no pasara. Tuve reuniones con él y con su mujer, y ninguno de los dos quisieron arreglar las cosas. Porque aquí todo el mundo habla de Toño Sanchís, pero su mujer también tiene mucha culpa porque yo no hubiera consentido nada de esto. A mí si mi marido me viene con un problema como este, te juro que le hubiera dicho: "Hasta aquí".

Cuando dices todas las oportunidades...

Mira, todo esto empezó en julio de 2015, cuando fui a ver a Begoña y Arturo, que son ahora mis gestores, porque ya estaba con la mosca detrás de la oreja. Ellos ya empezaron a trabajar en el caso, se ▶▶▶

"A medida que iba viendo la casa ya estaba pensando en lo que quería hacer, y hay mucho trabajo por delante"

"Qué necesidad había de dejar la casa así, la verdad...", explica Belén



Los muebles de la cocina estaban rotos y la campana extractora muy sucia, damos fe.

COSAS CURIOSAS

Entre las muchas cosas que no entendemos del estado de la casa, hay una que nos causa mucha curiosidad , ¿qué pasó con el auricular del telefonillo?



COMIDA PUDRIÉNDOSE

Nada más entrar en la casa, nos encontramos botes de tomate frito y bolsas de comida congelada (croquetas, empanadillas, patatas...) ya abiertas y estropeándose.





▶▶▶ reunieron con el que era mi anterior gestor, y empezaron a buscar información.

¿Durante cuánto tiempo?

Varios meses. Pero les costaba mucho encontrar los contratos, las facturas, incluso dieron con varias cuentas a mi nombre y un perito calígrafo demostró que la firma que aparecía ahí no era la mía... un montón de cosas.

¿Y cuándo te cansaste?

Pues el 2 de diciembre de 2015 tuve una reunión en el despacho de Begoña, que ya era oficialmente mi gestora, y vino solo la mujer de Toño. Nos dijo que nos iba a dar toda la información que pedíamos, que iba a hablar con Toño... Mi gestora decía que lo mejor era solucionarlo de una vez y no meter a los abogados por el medio y así ahorrábamos dinero, tiempo y problemas. Ella dijo a todo que sí... Y entonces al día siguiente dejaron de hablar con nosotros, directamente.

¿Y tú qué hiciste?

Al día siguiente contraté a mis abogados. Era el 3 de diciembre de 2015, y llevábamos desde julio buscando una solución, fíjate si no lo había intentado.



El panorama a la entrada era desolador. Y la escalera que llevaba a la primera y segund planta, por cierto, estaba suelta, por cierto.





EN LOS DORMITORIOS

En la primera planta hay cuatro de los dormitorios, cada uno decorado con vinilos con frases inspiradoras. En uno de ellos, una cama nido, completamente destrozada que nadie se molestó en retirar.

“Yo estoy feliz en mi pueblo, en Paracuellos, con mi gente. No me quiero ir de allí”, explica Belén

“Esto ha sido un camino largo, duro y muy costoso. Pero ha merecido la pena. Y aún no ha acabado”, advierte la colaboradora

Ahora, contándolo, se te ve bastante calmada, ¿el secreto está en rodearse de gente buena?

¿Sabes lo que pasa? Yo soy muy impulsiva y mis abogados y mi gestores, me han atado muy bien y yo tengo que darles las gracias. Porque ha habido momentos en los que he querido hablar y no podía. Ahora estoy fuerte.

¿Qué piedras en el camino te ha puesto Toño?

Tuvimos muchísimos problemas. Ha hecho 12 requerimientos para que no me dieran la casa, 12, que se dice pronto. Son muchos, ¿eh? Y luego el concurso de acreedores en el que él tanto insiste. Y sabe perfectamente que eso está parado desde noviembre. ¿Por qué entró hace unos días en un programa de la televisión gallega y dije que eso seguía ahí? A ver, a mí, papel que me manda el juzgado, papel que tiene él. Y Toño sabe muy bien que desde noviembre la cosa no ha ido a más.

¿Qué sientes cuándo le oyes decir esas cosas?

Es que le he escuchado ya tantas cosas que... él vive una vida que no es normal, no está en la realidad y se ha terminado creyendo sus propias mentiras. Lo que no entiendo es a la gente que está a su alrededor, por qué no le pone los pies en el suelo. De verdad que no lo entiendo. Y encima dice: “He ganado cuatro juicios” ¿a quién? Yo le quiero decir a la gente, y que quede esto claro. Yo no tengo ninguna demanda, NIN-GU-NA.

Te enfadas...

Tú me dirás. Y digo más. A mí no me da pena ¿Y sabes por qué? Pusieron en mi programa todas las fotos que él ha subido a sus redes sociales y está todos los días por ahí, pasándolo bien. Así que a mí me puede dar pena una ▶▶▶

▶▶▶ persona que no tiene a dónde ir, que tenga necesidades... pero alguien al que veo todos los fines de semana de fiesta, de vacaciones. De lo cual me alegro ¿eh?, que conste, porque cada uno con su vida puede hacer lo que le dé la gana, faltaría más, pero hombre... Luego no pongas piedras en el camino a los demás. Que mis gestores le pedían contratos e información y directamente no nos la daban.

Conociéndote y con ese carácter impulsivo del que hablas, sorprende que no hayas entrado más al trapo en toda esta polémica...

Pues ya veis. Él en sus redes sociales me somete a un acoso brutal. Día sí, día no, pone algo mío. O pone cosas de mi programa, o de Mediaset. Pero yo en mis redes, y lo puede ver la gente, nunca he puesto nada.



La segunda planta del chalet, abuhardillada, era el dormitorio principal. Así quedó tras su marcha.



En el baño del dormitorio principal faltaba la alcachofa de la ducha... y la puerta.

¿Te lo ha aconsejado la gente de tu entorno ?

Es que creo que no me merece la pena poner nada de este señor. Cuando yo empecé todo esto, para mí había algo muy importante, aparte del dinero que me falta, por supuesto, y que quiero y voy a recuperar. Se trataba... no sé como explicarlo... es una cuestión fundamental para mí, porque se dudó de lo que yo decía. Y es muy importante que la gente sepa que todo era verdad. Porque yo llevaba papeles oficiales, con los sellos, y él seguía diciendo que era mentira.

¿Te llegaste a sentir impotente en algún momento?

Claro que sí. Y rabiosa. Pero también sabía que iba a llegar el momento en el que todo el mundo supiera que yo decía la verdad.

¿Lo has pasado mal?

Ha sido un camino largo y duro, muy duro. Miguel y yo lo sabemos y nos hemos tragado mucho por no preocupar a nuestra familia. Y también ha sido costoso, pero ha merecido la pena.

¿Te ha costado mucho dinero todo este proceso?

Es que yo cada vez que hago algo, pago a mis abogados, aunque haya ganado los juicios. Pago a los abogados, a los procuradores... me ha costado más de 100.000 euros, y eso sin contar los peritos y los informes. Y eso es mucho dinero. A mí cada demanda



"Sin Miguel a mi lado todo habría sido muy diferente. Él ha sido mi apoyo fundamental"

"Me arrepiento de muchas cosas en mi vida, pero creo que todo pasa por algo"



UN PELIGRO... QUE NO LO ES TANTO

En cualquier otra circunstancia, tantos cables sueltos podrían resultar peligrosos. Pero no era el caso porque antes de irse no es que Toño hubiese dado de baja la electricidad, es que directamente la había cortado. Prácticamente no había dejado ningun enchufe en su sitio.



me cuesta dinero. Yo pago... Toño no lo sé.

Menos mal que has tenido a Miguel a tu lado, ¿no?

Sin él todo habría sido diferente. Sé que desde luego lo habría llevado de otra manera, peor. Seguro que habría perdido los papeles en alguna ocasión o hubiera hablado más de la cuenta... Pero no, yo lo he hecho bien. Sé que lo he hecho bien. Y Miguel es un apoyo fundamental para mí.

¿Qué papel ha jugado él estos años?

Cuando empezamos con esto, no os podéis ni imaginar cómo era cada día, siempre había algo, alguna cosa... Me dijo Begoña, mi gestora, que de haber seguido así, yo ▶▶▶

UNA IMAGEN QUE SE REPITE

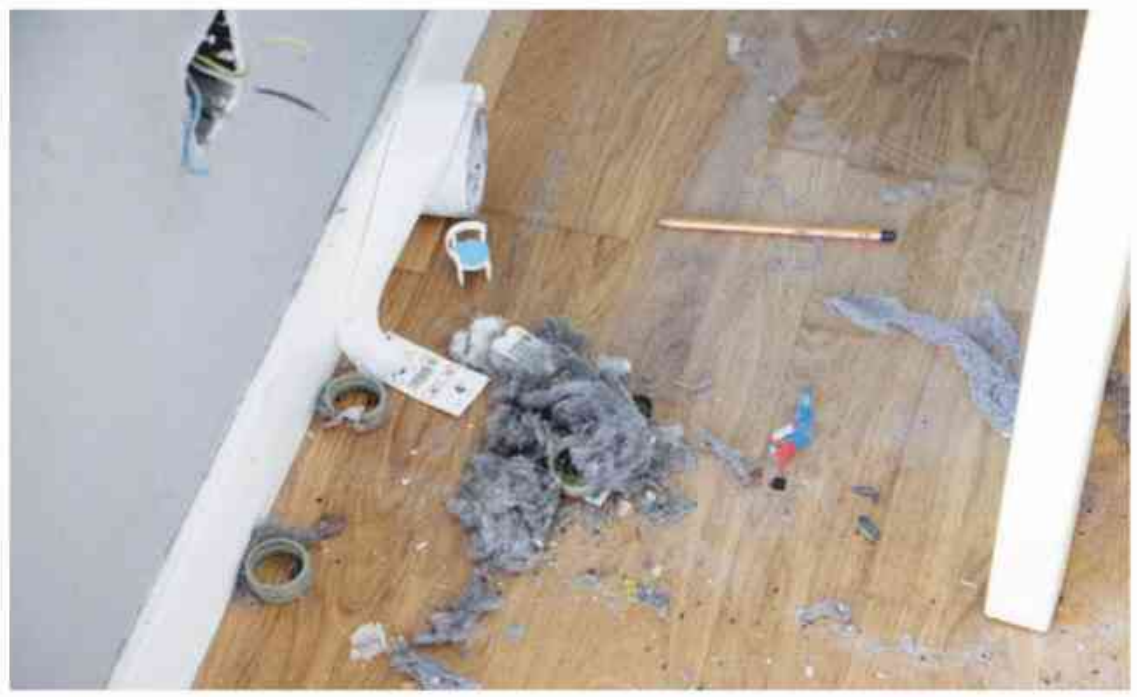
En todas las habitaciones de la casa la imagen era la misma: suciedad, basura y ni enchufes ni interruptores.

Otro de los dormitorios infantiles, que tiene su propia terraza. Allí, hasta los azulejos de los sumideros estaban rotos.



RODAPIÉS ROTOS Y POLVO POR TODAS PARTES

En algunas habitaciones de la casa faltaban todos los rodapiés, en otros solo algunos habían sido arrancados y seguían allí, convertidos en testigos del desastre y haciéndoles *compañía* a las pelusas, cáscaras de pipas e incluso etiquetas de ropa olvidadas.



"Lo que me da más pena de todo esto es que Toño era mi amigo. Pero le pudo la avaricia y el dinero"

"¿Que se ha ido a vivir a otro chalet? Pues lo estará haciendo con el dinero que se ha llevado, que ha sido mucho, ¿eh?"





Toda la casa está hecha un desastre.

▶▶▶ en un año podría haberme visto en la calle, sin nada. Yo he pagado 700.000 euros a Hacienda y tuve que vender un piso para hacerlo, que había comprado con mi padre. Pero lo vendí, ojo, no me lo tuvieron que quitar.

¿Crees que Toño Sanchís tiene dinero?

Y un cosa te digo, si lo tiene, qué triste es que tengas que salir de tu casa por orgullo. Pero insisto, tampoco entiendo el papel de su mujer, ni de su familia. Porque yo puedo ser Antoñita la fantástica, pero estoy segura de que mi familia y mi marido me dirían "eh, hasta aquí". Y yo creo que son todos iguales. Ella y él. No sé quién es peor, si Toño o su mujer. Porque yo te puedo decir a día de hoy que ella sabía todo y estaba de acuerdo en todo.

Te llegaste a reunir solo con ella, ¿no?

Claro, y creo eso era una estrategia que tenían los dos. Ella acabó llorando conmigo y con mi gestora. Todo era un paripé. Después de eso, hablé con mi marido y sabía que esto no iba a acabar bien. Cuando terminó esa reunión, encima Lorena me dio pena y yo también fui llorando al trabajo y Kiko Hernández y Gema López me dijeron: "No te fíes". Y fue así, les tengo que dar la razón en eso.

¿Cuándo echas la vista atrás lamentas haber conocido a Toño?

A ver, he de reconocer que yo me arrepiento de muchas cosas en mi vida, pero todo pasa por algo. Lo que más pena me da de todo esto es que él era mi amigo, mi amigo. Eso es lo que más pena me da. Esa falta de lealtad. Pero creo que al final la vida nos pone a todos en nuestro sitio. A él le ha podido la avaricia y el dinero. A él y a su mujer.



"MADRE MÍA, QUÉ ASCO..."

Cuesta imaginar que alguien viviese en estas condiciones. Así estaba la bañera de uno de los cuartos de baño, con la suciedad incrustada en los azulejos que una vez fueron



¿Eso te ha hecho ser más desconfiada con la gente?

Sin duda. Me he vuelto bastante más desconfiada, lo que pasa es que yo ahora lo tengo fácil, ahora me entero de las cosas. Sobre todo gracias a mi gestora, a la que le debo muchísimo. Ella me lo explica todo las veces que haga falta y todo diferente...

¿Estos cinco años de lucha han pesado en tu relación con Miguel?

No, jamás. Al contrario. Y eso que yo soy muy pesada y cuando me pasa algo le estoy dando vueltas una y otra vez, pero él me tranquiliza mucho. Yo creo que todo esto nos ha unido mucho.

En SEMANA hemos desvelado la nueva casa de Toño, ¿qué te parece?

En algún lado tendrán que vivir... pero lo que está claro es que él ha esperado diez meses para dejar la llave de esta casa, se lo ha tomado con calma y ya habéis visto cómo está...

Pues se ha ido a otro chalet.

Bueno, pues estará viviendo con mi dinero, el que se ha llevado, que ha sido mucho, ¿eh? Porque vamos, sacar a una familia adelante no es barato, eso cuesta dinero. ▶▶▶

BELÉN ESTEBAN

Ahora vas a ir también por lo penal.

Totalmente. Y hasta el final, me da lo mismo. Y voy a hacerlo por la manera que ha tenido de comportarse. Porque si hemos llegado a esto ha sido porque Toño y su mujer lo han querido. Y por supuesto que ya voy a ir hasta el final.

¿Cuánto tiempo crees que se puede alargar todo este proceso interminable?

Bueno, pues si hay una demanda por lo penal, en la que ya se pide cárcel, pues podría ser un proceso muy largo. Pero yo estoy tranquila, porque la gente que me asesora siempre piensa en lo que es mejor para mí. Y cualquier paso que damos es porque tenemos muchas posibilidades de ganar. Si no, ten por seguro que no lo hacemos, porque insisto, a mi esto me cuesta dinero que lo sepa todo el mundo.

No quieres arriesgarte.

Yo empecé a ganar juicios porque lo tenía todo muy bien documentado, y eso que no había sido nada fácil, porque había que investigar, buscando y rastreando cada papel como si fuéramos detectives. Pero ganamos el juicio de las medidas cautelares, que es dificilísimo, y luego tres más. Cuatro en total. Y él los ha recurrido todos y aún así ha vuelto a perder y está condenado a costas.

Cambiando de tema, ¿y tus planes de ser mamá?

Pues en ello estamos. El otro día me fui a tomar algo con mis compañeras de *Sálvame* y me dijeron que ahora que lo de la casa ya está resuelto y estoy más relajada, que seguro que me iba a quedar embarazada. Y para mí eso sería... A Miguel y a mí nos gustaría mucho ser padres A ver si ahora... Yo creo que me voy a quedar embarazada, la verdad.

Con sinceridad, ¿crees que te has quitado un peso de encima?

Ni os lo imagináis. Pero todavía no ha acabado todo, pero me he quitado un peso de encima. Yo tenía mucho miedo a que llegara el 5 de marzo, porque tal y como ha actuado él, yo pensaba que no se iba a ir, que iba a montar el pollo, que la iba a liar. Pero mira, gracias a Dios ha salido bien y eso para mí fue una tranquilidad que no veas.

Raquel Martínez
Fotos: Luismi Rodríguez
Maquillaje y Peluquería: Raquel García y Marina Navajas
Estilismo: Irma Pueyo

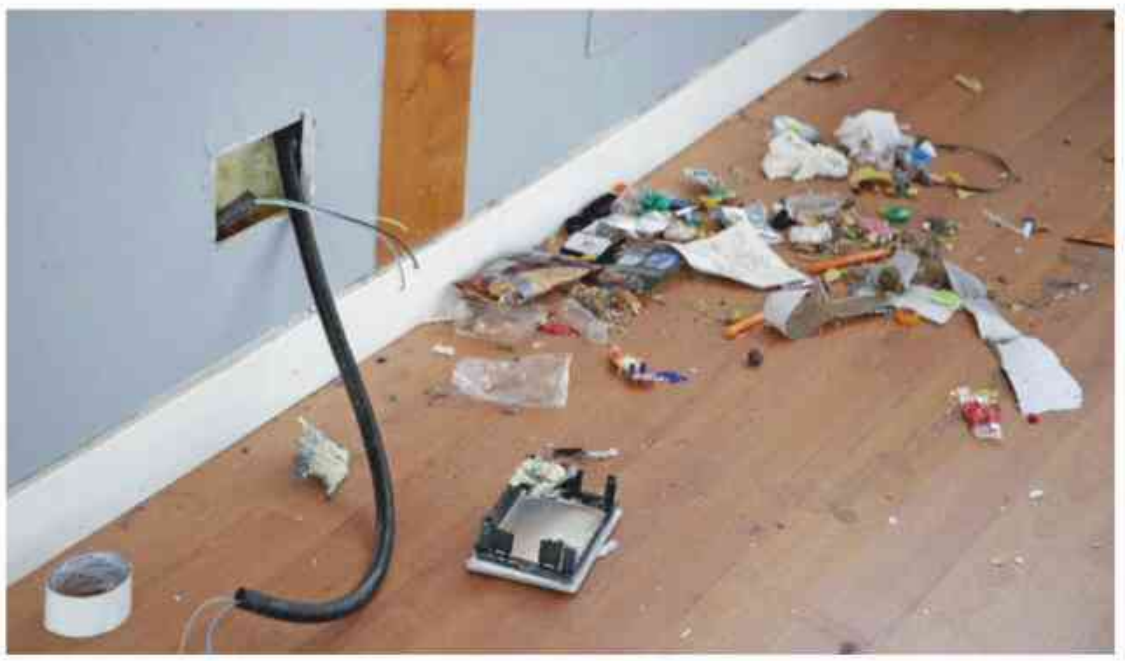
"Ahora voy a ir hasta el final, por lo penal. Sé que podría tardar años, pero estoy tranquila porque la gente que me asesora quiere lo mejor para mí"

UN ANEXO DE LA CASA
Toño hizo obras en la casa y construyó un anexo que en principio iba a ser estudio de música y acabó convertido en un acogedor salón de juegos. Aunque viéndolo ahora, cuesta trabajo imaginárselo



"Se me ha quitado un peso de encima".







El anexo le podría haber costado a Toño unos 70.000 €. Ahora está hecho polvo.



LA SORPRESA FINAL

El chalet tiene un garaje que estaba en las mismas condiciones que el resto de la vivienda y en el que había también una estantería y una nevera congelador. En el combi nos esperaba la última sorpresa del día, una enorme cabeza de atún congelada... que, habida cuenta de que no había electricidad, ya se estaba descongelando.



DE MUDANZA

Sin querer hacer declaraciones y con cara de circunstancias. Así pasó Toño el día de la mudanza.

EXCLUSIVA

Toño Sanchís realizó la mudanza ‘in extremis’

Por fin SEMANA da respuesta a la pregunta que muchos se hacían: ¿cuándo vació su casa el exrepresentante de Belén Esteban?

Fueron necesarios varios camiones pequeños para guardarlo todo.

APURANDO hasta el último momento. El 4 de marzo, un día antes de la fecha límite para que Toño Sanchís (46) dejase la que durante años fue su casa, tenía lugar la mudanza de los muebles que quedaban en la vivienda.

Desde primeras horas de la mañana, varios camiones de una empresa de mudanza se encargaron de sacar del chalet todas las cosas. Colchones, sillas, mucha ropa, estanterías, la tabla de la plancha, utensilios de limpieza... incluso los grifos, y los aparatos de aire acondicionado.

Quejas de los vecinos

Todo era convenientemente protegido y metido en los camiones y furgonetas aparcadas delante del chalet.

Algo que provocó alguna que otra molestia y quejas entre los vecinos, incluso alguno protestó e hizo ▶▶▶



La Policía Local estaba pendiente de la mudanza.



Fueron necesarios varios operarios dado el volumen de la mudanza.

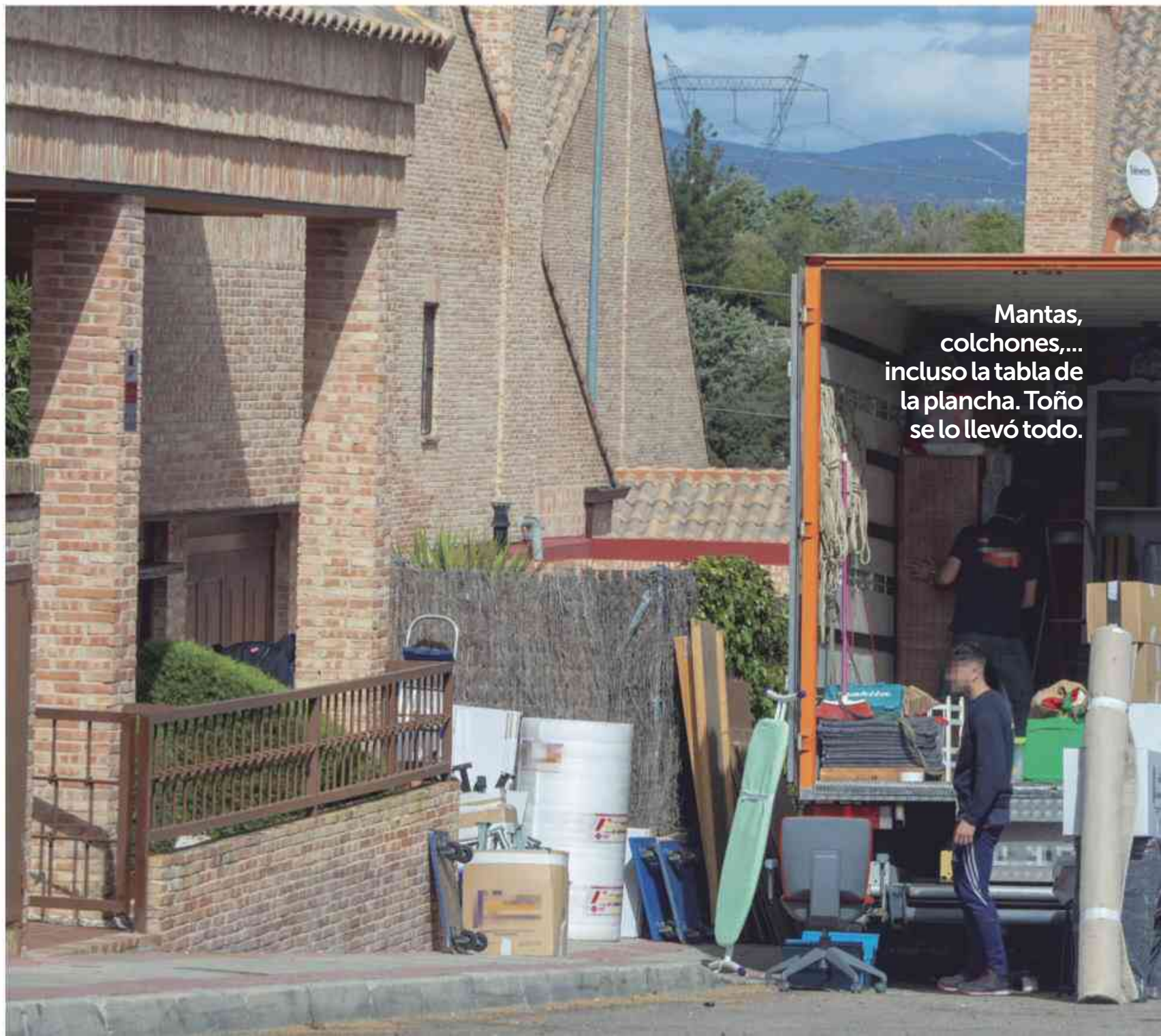


▶▶▶ que apareciera por allí la policía local, aunque la cosa no tuvo mayor trascendencia.

Parte de las cosas irían a la nueva casa y otros a un guardamuebles. Toño supervisó personalmente la operación y se le veía bastante serio. Aunque luego, a la hora de despedirse del equipo de la mudanza, cambió el semblante e incluso bromeó con ellos.

Algunos de los enseres fueron llevados a un guardamuebles, y otros a la nueva casa de Toño

Pero está claro que la procesión va por dentro, porque desde luego la situación no daba para bromas. Sobre todo habida cuenta de que apenas unas horas después, Toño dejaría definitivamente atrás su vida en esa casa. ■



Mantas, colchones,... incluso la tabla de la plancha. Toño se lo llevó todo.



Toño estuvo todo el día pendiente de la mudanza, supervisándolo todo.



El exrepresentante de Belén Esteban, saliendo de su chalet en Villanueva del Pardillo.

Toño ha agotado todas las vías legales y once meses después de que su casa saliera a subasta pública, ha tenido que vaciarla

La mudanza duró casi todo el día y, al terminar, Toño estaba bastante serio

EXCLUSIVA

... y le pillamos saliendo de su nueva casa

Toño se ha ido a vivir a otro chalet, esta vez en una urbanización en Las Rozas, también a las afueras de Madrid





MUY SEGURA

Toño se ha ido a vivir a una zona de lujo, que dispone de vigilancia las 24 horas del día y que está muy bien conectada con la capital.

DE un estupendo chalet a otro que no está nada mal, al contrario. Toño Sanchís ha cambiado su casa de Villanueva del Pardillo por otra lujosa vivienda ubicada en una zona privilegiada del noroeste de la Comunidad de Madrid.

De hecho, ahora estará residiendo en uno de los municipios con la renta per cápita más elevada del país, Las Rozas, que está a solo 9 kilómetros de distancia de la casa que tuvo que abandonar el pasado 5 de marzo.

Enclave privilegiado

Esta vivienda, a la que se mudó ese mismo día, está en un lugar rodeado de zonas verdes y muy bien comunicada con la capital. El representante ha elegido una urbanización de chalets adosados, completamente cerrada y con vigilancia las 24 horas del día. Además tiene zonas comunes y destaca una amplia piscina.

Casi 250 metros cuadrados de vivienda en una urbanización cerrada, con piscina y muchas zonas verdes

Esta residencia, como la que tenía en Villanueva del Pardillo, destaca por su amplitud. Tiene nada menos que 247 metros cuadrados repartidos en cuatro plantas y dispone de todas las comodidades para disfrutar de una placentera vida en familia con tres dormitorios, tres baños y dos plazas de garaje.

Además, hay cerca varios centros educativos, un club de hípica e incluso un campo de golf, aunque lo cierto es que no hemos visto a Toño Sanchís practicando este deporte. ■







VENTA Y ALQUILER

El chalet tiene cuatro plantas. En el sótano está el cuarto de lavado y plancha, la habitación de juegos o bodega y el garaje. La planta baja destaca por un salón comedor con chimenea y acceso directo al jardín. Aquí también se encuentra la cocina y un aseo.

En la primera planta están los tres dormitorios y dos baños, uno de ellos en la habitación principal.
Por último, hay una buhardilla con terraza.

El precio de un chalet en esa urbanización ronda los 550.000 euros, aunque también puedes disfrutar de ella con la opción de alquiler. Pero no es precisamente barato, ya que está sobre los 2.000 euros.

El análisis de
CRISTINA SORIA



LA COACH DE LA TELE

Toño Sanchís: la viva imagen de la derrota

El rostro del representante nada más abandonar su vivienda definitivamente hablaba por sí solo. Hay emociones que no se pueden disimular

LA semana pasada se hizo efectiva la salida de Toño Sanchís y su familia del hogar familiar tras pasar a ser propiedad de Belén Esteban por la deuda que mantiene con ella. Sin duda es un varapalo jurídico, económico, emocional y familiar. Pero mientras al resto de los mortales nos produciría una gran desazón, aparentemente nada malo ha ocurrido en la vida del representante o por lo menos esa es la imagen que quiere trasladar.

Para gestionar una situación así hay dos actitudes con las que podemos afrontar un comenzar de cero:

desde el victimismo o desde la responsabilidad. Desde el ego o desde la humildad. Parece que Toño quiere seguir transmitiendo su falta de reconocimiento de los hechos por los que ha sido juzgado, mezclado con un ego que hace que siga presentándose frente a la prensa con cierta actitud soberbia.

Los medios de comunicación han estado pendientes de las distintas reacciones desde que fue pública la denuncia de Belén Esteban. Durante este tiempo Toño ha sido un personaje perseguido del que han esperado unas declaraciones al respecto. La semana pasada no fue menos, y mientras abandonaba su casa, diferentes programas acudían al que fue hasta entonces su hogar, esperando una reacción en él.

Su aspecto físico cambió al poco tiempo de saltar la noticia y podemos ver que ha seguido manteniendo un look más formal durante este tiempo. En ocasiones cuando una persona quiere romper con una etapa por la razón que sea, decide cambiar el aspecto físico dejando atrás la imagen que hasta ese momento se tenía. Un pelo más corto y dejarse barba fueron sus primeros cambios. Las canas, que no sólo salen por envejecimiento, sino en etapas de mucho estrés, también han aparecido en Toño Sanchís.

Aunque ha intentado ocultar el estrés y hemos podido ver que ha seguido llevando la vida de siempre con los *hobbies* de siempre (todos ellos reflejados en Instagram), posiblemente su intención solo sea dar a entender que nada ha cambiado de su vida.

Hasta la fecha Toño Sanchis se ha mostrado serio y ha evitado declaraciones, a excepción de alguna exclusiva que le ha permitido contar su versión de los hechos. Siempre con un rictus serio se ha pronunciado si quien se ha acercado a preguntarle ha sido algún reportero de *Sálvame*.

Toño trata de aparentar que mantiene una vida normal, sin que lo ocurrido le haya afectado en absoluto

La pasada semana mientras los medios observaban cómo abandonaba su casa, se mantuvo con la misma seriedad de siempre, evitando mirar a cámara y esbozando una pequeña sonrisa, producto posiblemente de su ego. Evitando mirar a cámara ofreció una imagen corporal muy tensa, de derrota.

Pero los ojos de una persona no mienten y el abandono de su casa y las emociones que puede estar viviendo se reflejan en sus ojos, que se observan más tristes, al igual que el resto de gestos en su cara, aunque él haga todo lo posible para disimularlo. Hay expresiones que, por desgracia, no se pueden disimular.■

Las emociones que puede estar viviendo se reflejan en sus ojos. A pesar de todo, a veces esboza una sonrisa producto de su ego



La mirada de Toño era más triste de lo habitual.

El mánager no pudo evitar mostrarse serio. Todo su cuerpo estaba tenso.



En estos últimos días, no ha querido hacer ninguna declaración a la prensa.

Lara Dibildos, en los toros



● La actriz (48) fue una de las asistentes a la corrida de las figuras organizada por Maximino Pérez en la plaza de Illescas. Lara Dibildos (48) compartió tendido con el actor Máximo Valverde (75), otro gran aficionado. Actualmente, Lara está de gira con la obra *La telaraña,* junto a Antonio Albella y Alejandro Tous.

Sara Verdasco espera dos niñas



● La hermana de Fernando Verdasco ha confirmado que espera dos niñas para el próximo verano. Sara (33) está casada con Juan Carmona desde 2016 y la pareja está muy feliz por su próxima paternidad, sobre todo, tras el grave accidente que sufrieron en enero de 2017.

Sofía Vergara, una estrella informal

● Finalizada la grabación de la serie *Modern Family*, en la que ha estado una década, Sofía Vergara (47) ha fichado como jurado de *America´s Got Talent*. La actriz está encantada con este nuevo proyecto y la vimos así de feliz –y de guapa con unos sencillos vaqueros rotos y camiseta blanca– cuando se dirigía a los estudios del programa para grabar: "Estoy muy feliz de unirme a mi nueva familia".
Además de fichar a Sofía, la exmodelo Heidi Klun también se ha incorporado al jurado de la temporada número quince del programa.

Céline Dion, 'enganchada' a la moda años 60

En los últimos años, la cantante canadiense (51) ha sufrido un cambio drástico de imagen y se ha convertido en toda una *fashion victim*. Estamos ya acostumbrados a verla luciendo extravagantes modelos, pero este último nos ha sorprendido, porque parece sacado de una de las películas de Austin Powers. Celine se ha apuntado a la mododa de los años 60 y causó sensación en Nueva York con este abrigo de Mocler & Richard Quinn de diseño psicodélico a juego con las medias. Claro que el vestidito capa del día siguiente tampoco sequedaba atrás. La artista está inmersa en una gira mundial que la traerá a Europa en mayo.

Adrián Lastra, pura fibra



Así de fibrado se ha quedado el actor de *Velvet Collection* tras sus dos meses en Miami, donde estuvo participando en la edición latina del concurso *¡Mira quién baila!*. Adrián (36), que quedó tercero en el programa, se lo ha tomado con humor: "la sequedad vino a mí a la máxima potencia".

La madre de Ronaldo sufre un ictus



Dolores Aveiro (65) se recupera en el hospital portugués Doctor Nelio de Mendonça de Funchal del derrame cerebral que sufrió el pasado mes de marzo. "Todo ha quedado en un susto. Soy muy consciente de lo que me ha pasado y sé que soy afortunada", ha dicho.

Óscar de Suecia cumple cuatro años

● El hijo menor de la princesa Victoria, (42) heredera del Trono sueco, acaba de cumplir cuatro añitos, y lo ha celebrado con un posado oficial en el que aparece junto a su hermana mayor, Estelle (8). La foto es de Linda Bröström, que se ha convertido en la encargada de inmortalizar los momentos más importantes de la Familia Real sueca y que ha sacado el lado más tierno de los pequeños.



La hija de Spielberg, detenida por agresión

● Steven Spielberg (73) no gana para disgustos. Uno de sus siete hijos, Mikaela (23), a quien adoptó de bebé, anunció hace unos días que quería dedicarse ala industria del cine para adultos. Ahora acaba de ser detenida por la policía por violencia doméstica, y agredir a su novio. Pero este, 27 años mayor que ella, dijo que todo era un malentendido.



Enrique Iglesias y Ricky Martin, una gira 10

● Los fans de los cantantes, dos de las estrellas latinas más importantes del momento, están de enhorabuena. Enrique (44) y Ricky (48) acaban de confirmar una gira conjunta por EE.UU. y Canadá a partir de septiembre. El español, que acaba de volver a ser padre, y el puertorriqueño tendrán como artista invitado al colombiano Sebastián Yatra (25).



Katy Perry y Orlando Bloom esperan su primer hijo

● La cantante (35) y el actor (43) serán padres esta primavera. La pareja comenzó su relación en 2016 pero la mantuvieron en secreto dos años. Para Katy este será su primer hijo, mientras que Orlando ya tiene un niño de 9 años fruto de su matrimonio con Miranda Kerr. Además, la artista anunció su embarazo de una forma muy original: con el videoclip de su nueva canción. Katy aparece al final luciendo tripita y confirmando así los rumores que circulaban desde hace tiempo. "Seguramente sea el secreto que más tiempo he tenido que guardar", dijo.

CUMPLEN AÑOS



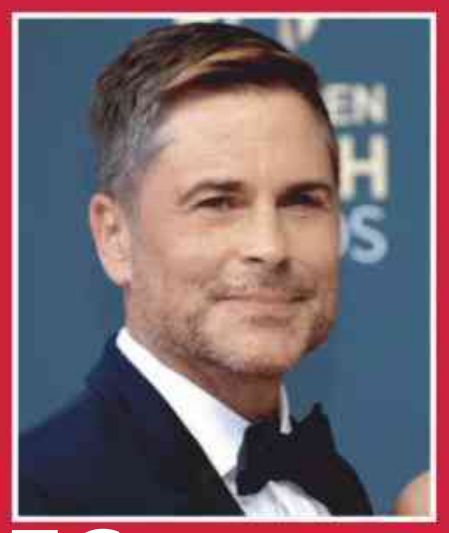
38 MALÚ
15-03-1982



45 EVA LONGORIA
15-03-1975



55 BELÉN RUEDA
16-03-1965



56 ROB LOWE
17-03-1964

Paula Echevarría y Nuria Roca,
las 'reinas' de la selva

● Así de contentas las vimos con losactores del espectáculo de *El rey león* en Disneyworld Orlando, en Florida. Paula (42) estaba acompañada por su novio, el futbolista Miguel Torres (34) y Nuria (47) se fue con sus hijos.

Penélope Cruz,
irreconocible en su nueva película

● Con una melena rizada pelirroja, gafas de sol y un look muy ochentero. Así podemos ver a Penélope Cruz (45) en las primeras imágenes de *Competencia oficial*. Es la primera película que Pe protagonizará con Antonio Banderas (59), ya que en *Dolor y gloria* no compartían escenas y en *Los amantes pasajeros* tenían solo un cameo.



Blanca Suárez,
aterrada

● La actriz (31), de vacaciones en Bangkok, tuvo un ataque de pánico al subir al rascacielos más alto de Tailandia: el MahaNakhon (714 m). El mirador de su azotea tiene el suelo de cristal y... "Me quedé ahí sentadita con las piernas temblando. Tuvieron que venir a sacarme porque era incapaz de dar un paso a ninguna parte".



Kate Middleton, el brindis de una futura reina

Durante su visita oficial de tres días a Irlanda, la duquesa de Cambridge (38) volvió a conquistar a todos con su simpatía. Para empezar el tono elegido para sus estilismos en la mayoría de los actos programados fue el verde, el color nacional del país. Pero además, Kate y su marido, el príncipe Guillermo (37), les mostraron sus *respetos* a uno de los emblemas irlandeses, la cerveza. En Dublín, durante su visita a la fábrica de Guinness, la empresa cervecera más emblemática del país brindaron con sendas pintas de espumosa cerveza negra. Un sacrificio que Kate acometió con entusiasmo y una radiante sonrisa.

Hugh Jackman, deportista y 'sacrificado'



En plena forma a sus 51 años, el actor ha confesado su secreto: sudar haciendo deporte y comer pollo hervido. Esa ha sido su combinación ganadora durante los años que ha estado interpretando a Lobezno, cuando se levantaba a las cuatro de la mañana todos los días para entrenar.

Humberto Janeiro, delicado de salud



El patriarca del clan Janeiro fue operado hace diez días. Ya está en su casa, aunque debe acudir al centro de salud para las curas. "Fue una tontería de nada en la cabeza. Pero está todo bien", dijo Humberto, que aseguró que todos sus hijos están pendientes de su salud.

RECUERDO

Los Reyes tenían una gran consideración y respeto por Plácido Arango, fundador del grupo VIPS.

Los Reyes dan su último adiós a Plácido Arango

Don Felipe y Doña Letizia acompañaron a la familia del conocido empresario, fallecido a los 88 años, en su funeral en Los Jerónimos





Los Reyes, saludando a los hijos y la pareja de Plácido Arango.

Isabel Preysler (69) y Mario Vargas Llosa (83) no faltaron en esta cita para el recuerdo.

PLÁCIDO Arango fue uno de los empresarios y mecenas más destacados de nuestro país, aunque nacido en México. El fundador del Grupo Vips falleció el pasado 17 de febrero, a los 88 años, y su legado puede medirse también por las numerosas personas que le han brindado un último homenaje.

La misa funeral en su memoria se celebró el pasado 4 de marzo en la iglesia de Los Jerónimos de Madrid, y a la misma acudieron los Reyes Felipe y Letizia.

El "amigo" de los Reyes

Nada más llegar al templo, los Reyes acudieron a saludar a los familiares, que les esperaban protocolariamente en la puerta, donde volvieron a mostrar sus condolencias.

Estaban los tres hijos del empresario, Paco, Plácido y Maite, y la que ha sido su pareja durante los últimos 20 años, la escultora Cristina Iglesias. Hubo gestos de mucho cariño entre ellos, con besos y abrazos para reconfortarles.

Cuando se conoció su muerte, Don Felipe y Doña Letizia y los reyes ▶▶▶

Elena Ochoa (61), Lady Foster.

Genoveva Casanova (43), exmujer de Cayetano Martínez de Irujo.



María García de la Rasilla (49) y su marido, el príncipe Konstantin de Bulgaria (52).



Carolina Herrera hija (50).



▶▶▶ eméritos enviaron sendos mensajes de pésame. Y el pasado 26 de febrero, el Rey Felipe le entregaba, a título póstumo, el premio Reino de España a la trayectoria empresarial, donde volvía a glosar "el legado de una vida plena dedicada a generar empleo y riqueza, una vida marcada por un espíritu profundamente emprendedor, generoso y filantrópico". Añadiendo que "se nos ha ido una gran persona y un gran amigo".

Rostros conocidos

Entre las personas que también quisieron rendirle tributo destacaron personalidades como Jaime de Marichalar, exmarido de la Infanta Elena y, por tanto, excuñado del monarca. En las últimas semanas han coincidido en público hasta en tres ocasiones.

Jaime de Marichalar ha coincidido en público con los Reyes al menos tres veces en las últimas semanas

Isabel Preysler y Mario Vargas Llosa fueron otra de las parejas sobresalientes. El Nobel de Literatura venía de dar una conferencia, de ahí el estilismo tan sofisticado que derrochaba ella.

Plácido Arango era una persona muy querida y así se lo demostraron todas las personas presentes, entre las que se vio a Simoneta Gómez-Acebo, Alberto Ruiz Gallardón, Carmen Posadas, Samantha Vallejo Nágera y Naty Abascal.

El empresario falleció tras una fulminante enfermedad, en apenas dos meses. Como reconoció su hijo, Paco Arango, cantante, director de cine y benefactor, prefirió no decirlo hasta el final. ■



Jaime de Marichalar (56), excuñado del Rey Felipe, vera otro de los amigos del empresario fallecido.

Una espectacular Rania, la mejor anfitriona de los reyes de Noruega

La reina Rania sorprendió con un bolso Made in Spain de Roberto Verino. Costaba 296 €, pero ya estaba rebajado a 206 €.



Sonia de Noruega (82) no paró de tomar fotos con su móvil durante su visita a Al-Maghtas.



JORDANIA está lleno de cultura, historia y exotismo. Cualquier 'excusa' es buena para ir y en este caso se cumplían 50 años del establecimiento de relaciones diplomáticas entre Noruega y Jordania, por lo cual los reyes Harald y Sonia aprovecharon para organizar su primer viaje oficial al país de Oriente Medio. Allí se reencontraron con sus homónimos, los reyes Abdullah y Rania, quienes a su vez los habían visitado hace 20 años en Noruega.

Durante los tres días de la Visita de Estado (del 2 al 4 de marzo), los monarcas hachemitas hicieron honor a su fama de hospitalarios siendo los mejores anfitriones.

Muy distendidos

Ya la ceremonia de bienvenida en el palacio real de Ammán marcó el tono del viaje, cordial y relajado. Allí charlaron y se intercambiaron regalos, antes de pasar a reuniones algo más sesudas. Las reinas, en particular, también se involucraron en charlas sobre los derechos de la mujer y su acceso al trabajo. ▶▶▶

La reina, que el 31 de agosto cumplirá 50 años, cautivó con su impecable conjunto.

La reina logró un look perfecto gracias a este traje de dos piezas estilo safari de Michael Kors y el bolso español de Roberto Verino



Rania (49) y Hussein (58) se casaron en 1993 y tienen cuatro hijos.



Los monarcas, muy sonrientes en uno de los primeros actos del viaje.

Rania de Jordania brilló en todas sus apariciones con atuendos que combinaban tradición y modernidad



Para dar la bienvenida a los reyes noruegos, Rania eligió este vestido-abrigo de la firma Izeta.

▶▶▶ La primera jornada finalizó con una cena de gala, donde las damas brillaron de tiros largos y se les unió el hijo mayor de Rania, el príncipe heredero Hussein, vestido con el traje tradicional jordano.

Sonia, la reina turista

Podríamos hablar casi de una pareja de amigos que vienen a verte, a los que les enseñas lo mejor de tu país. Ese fue el caso de la visita que hicieron los cuatro reyes el recinto arqueológico de Al-Maghtas, conocido como el sitio del Bautismo de Jesucristo.

Durante el paseo por el yacimiento la reina Sonia se mostraba maravillada y sin parar de hacer fotos con su móvil, como una turista más. Rania la acompañaba con un look safari insuperable.

Al día siguiente, los reyes de Noruega visitaron Petra, la antiquísima ciudad Patrimonio de la Humanidad, pero ya en solitario. La reina Sonia llevaba esta vez una cámara de fotos profesional, mientras el rey Harald se cubría con una gorra y gafas de sol. Aquí se despidieron de un viaje inolvidable. ■

Rania de Jordania brilló con un diseño de aire oriental en la cena de gala para agasajar a los reyes de Noruega.

EN MADRID

Jorge Javier Vázquez: "Me daba vergüenza verme en la tele"

El presentador nos habla de la transformación física que ha experimentado en los últimos años



"Me apasiona el teatro, pero nunca dejaría la televisión", dice el famoso presentador.

ES uno de esos presentadores capaces de resurgir como el ave fénix. Para nadie pasa desapercibido el gran cambio físico que la estrella de *Sálvame* ha experimentado en los últimos años. Por ese motivo, y como buen embajador de la marca, Jorge Javier Vázquez (49) ejerció de anfitrión en la nueva promoción del método Pnk de Pronokal Group. SEMANA se acercó hasta el evento para hablar con él sobre su nueva etapa personal y profesional.

¿Qué ha significado este cambio de vida para ti?

Sobre todo, coger unos hábitos de vida saludables, que me están sirviendo para encarar mis 50 años y evitar cosas que yo pensaba que no eran malas para la dieta, como por ejemplo, el alcohol.

¿Te cuesta mantenerte una vez alcanzado el objetivo?

Lo que es más complicado es no volver a los malos hábitos y empezar a permitirse cosas. Cuando ya te ves bien, uno tiene que esforzarse. Porque cuando llegas a una deter-

mina edad, dar el paso atrás es más complicado.

Dinos, ¿a qué es más difícil resistirte?

Me cuesta más resistirme a los hidratos, quizá a una buena pizza... Pero no me gusta que la bebida y la comida se conviertan en premios, ya sean de alegría o de consolación. Me gusta disfrutarlo y saborearlo todo.

¿Hay una hora del día en que te cueste más contenerte y no *caer*?

Yo creo que al final me gusta *domesticar* a la voluntad, y no al revés, que no me domine a mí. Es un trabajo de fondo pero cuando lo dominas es maravilloso.

"Me cuesta resistirme a la pizza, pero no me gusta que la comida sea un premio"

"Kiko Hernández, que va a estrenarse también en el teatro, me pide consejos"

¿Por qué giras la cabeza cada vez que aparece tu imágen anterior en televisión?

Me da muchísima vergüenza. Yo no me daba cuenta de que estaba así de gordo. Estaba acostumbrado a verme así. De otra manera, lo hubiera mejorado antes.

Rescataste hace poco una foto tuya en Ibiza dónde parecía que le restabas importancia...

Si, fue una foto que me pillaron hace años. Yo siempre he pensado que esa foto estaba trucada para mal. Yo no sabía que pudiera verme tan mal. Hacía una vida normal y esa fotografía me sorprendió, pero negativamente.

Y en el ámbito laboral, estrenas gira con la obra *Desmontando a Séneca*. ¿Qué se siente al agotar todas las localidades en Córdoba?

Tengo muchas ganas de estrenar. Llevamos un mes y medio trabajando diariamente con los ensayos y yo llevo con el texto desde que me operé.

¿Dejarías la televisión por el teatro?

El teatro me gusta muchísimo y es algo fundamental en mi vida, pero me gusta compaginarlo con la tele. Vamos a estar un año y medio de gira y acabaremos en Madrid en septiembre de 2021, pero no dejaría la televisión.

Kiko Hernández se estrena también en el teatro.

Sí, ¡y tengo muchas ganas! Me pregunta cosas como qué hacer si se queda en blanco y yo le animo. Me hace mucha ilusión que se atreva por fin porque sé que es una de las cosas que más le apasionan.

¿Cómo ves a los concursantes de *Supervivientes* este año?

Con muchas ganas de participar y de vivir la experiencia. Y eso es muy bueno. Recuerdo que el año pasado había varios concursantes que se pasaban el día tumbados, y hacer un programa así, con gente sin ganas de nada, es muy complicado.

¿Qué destacarías de esta edición?

Para mí la mejor cualidad de todos, junto con que quieran quedarse, es que son muy competitivos. Es verdad que llevan poco tiempo, pero todos quieren quedarse.

Iván Reboso

Fotos: Soledad González



Con un elegante traje oscuro y con mejor aspecto que nunca, el presentador se mostró feliz.



SU BODA EN 2006

"Me quiero 'recasar' porque de mi primera boda solo tengo las fotos que salieron en la prensa, no hay vídeo, no tuvimos tarta... quiero disfrutarlo de verdad de nuevo", dice Fabiola.

Bertín y Fabiola: "La convivencia es complicada, pero siempre queda el amor"

La pareja tiene dos hijos: Kike, de 13 años, y Carlos, de 11

ES una pareja que derrocha complicidad. Y después de más de quince años juntos el amor sigue intacto, aunque reconocen que no todo son rosas en el camino. Bertín Osbone (65) y Fabiola Martínez (47) compartieron mesa y mantel con la Peña Cuarto Poder, donde nos hablaron de su vida familiar y de los proyectos profesionales.

Fuiste durante semanas el concursante estrella para 'Supervivientes' ¿es cierto que Paolo Vasile te pidió personalmente que fueras?

Es absolutamente falso. A mí Paolo, con el que tengo una relación más que fantástica, jamás me pidió que fuera a *Supervivientes*. Es más si me lo hubiera pedido, problablemente me lo habría pensado. Es un tipo espectacular, el que más sabe de televisión en este país, y te lo dice alguien que lleva en esto 40 años. Y es que jamás me ha pedido ninguna otra cosa.

"Me hubiera divertido ir a *Supervivientes* pero estoy tres días sin ver a mi familia y me pongo enfermo"

¿Pero te gustaría ir?

Me hubiera divertido ir, pero yo estoy tres días sin ver a mi familia y me pongo enfermo. Además no puedo dejar parada mi agenda durante meses porque yo tengo trabajo todos los días.

¿Y cómo te veríamos allí?

Problablemente no duraría mucho porque no aguantaría a todos los que están en la isla. Pero lo que tengo claro es que si a mí me das un taparrabos y unas gafas de bucear, comemos todos los días.

¿Qué personaje te has quedado con ganas de llevar al programa?

Al que no he podido llevar a casa y lo he intentado, y que probablemente habría sido el mejor programa de todos, ha sido Julio Iglesias. Le tengo mucho cariño y tenemos muchas vivencias juntos. Hablamos un día y me dijo que no porque soy un cabrón y seguro que le iba a sacar más cosas de las que quería decir.

¿Te has planteado invitar el rey don Juan Carlos?

Yo he propuesto personalmente hacerlo y lo he hablado con él. A lo mejor algún día lo haremos.

Lleváis trece años casados, ¿cuál es el secreto?

La convivencia es muy complicada y, sobre todo, entre dos personas con mucha personalidad como nosotros. De vez en cuando saltan chispas, si te riges por una rabieta cada semana estaríamos separados, pero luego queda el cariño inmenso y el amor.

¿Cómo está Kike?

Está estupendo, tiene 13 años y está creciendo. Tiene crisis epilépticas de vez en cuando y esos días son difíciles.

¿Cómo lo lleva Carlos?

Cada vez se está haciendo más consciente de todo y en algunos momentos ha llegado a decirnos que le preocupa cómo hacer las cosas cuando nosotros no estemos. Y tiene 11 años. Se pone a jugar con él, le entretiene, le enseña cosas.

¿Estáis preocupados por el coronavirus?

Hemos tenido que suspender un taller de nuestra fundación en Sevilla porque nuestros niños son más vulnerables que el resto por sus sistemas inmunológicos.

Sonia Montero

LA PAREJA, EN LA PEÑA CUARTO PODER



Foto: Elio Valderrama

Bertín y Fabiola comieron con los miembros de la Peña Cuarto Poder, que se reúne en el restaurante Lucio de Madrid. El cantante comienza esta primavera a grabar una nueva temporada de *Mi casa es la tuya*. Entre los personajes que podremos ver estarán Carmen Thyssen o el político venezolano Juan Guaidó. "Es un programa complicado para hacer porque yo no puedo entrar en Venezuela porque me detendrían inmediatamente y él lo tiene complicado para salir y volver a entrar": Siguiendo el ejemplo de Luis Miguel o Miguel Bosé también está preparando una serie sobre su vida, en la que él también participará.

EN MADRID

Sandra Gago: "Me gustaría ser mamá en un futuro"

La mujer de Feliciano López reapareció ante los medios y nos habló sobre sus planes de futuro más inmediatos

A PUNTO de cumplirse seis meses de su boda con el tenista Feliciano López (38), Sandra Gago (24) habla sobre sus planes de futuro y como está viviendo estos primeros meses de casada. Estuvimos con la modelo madrileña en la inauguración de una tienda para la que ejerció de madrina.

¿Cuáles son tus proyectos para este año?

Tengo un proyecto profesional que me hace especial ilusión, lo empecé en enero y está relacionado con la organización de eventos. Lo que quiero sobre todo este año es aprender.

"Volvería a revivir el día de mi boda todos los años", nos contó la modelo madrileña

¿Cambiarías algo del día de tu boda?

No cambiaría nada, me encantaría vivir ese día todos los años. Si tuviera que cambiar algo, sería que no se me callera el velo, porque me pasó entrando, al engancharse a una de las florecillas que llevaba mi vestido. Algo tenía que pasar, pero fue una anécdota divertida.

¿Te gustaría ampliar la familia próximamente?

Es un proyecto, por supuesto, me haría muchísima ilusión. No quiero ponerle fecha, cuando llegue, llegará y ya está. Pero si es algo que en el futuro nos gustaría llevar a cabo. Es una buena noticia siempre.

¿Cómo compagináis el día a día con vuestros trabajos?

Pues como todas las parejas. Te adaptas a la vida profesional de tu pareja y viceversa. Él lleva 20 años participando en torneos fuera de España y es una de las cosas que más feliz le hacen y yo disfruto con lo que le hace feliz y viceversa. Creo que es una base fundamental en una pareja.

Iván Reboso



La pareja se casó en septiembre de 2019.



Sandra lució un total *look* vaquero.

estilo y vida

www.semana.es
SEMANA

MODA
ELIGE EL VAQUERO PERFECTO

BELLEZA
LLEGA EL MOMENTO DE COMBATIR LA CELULITIS

Y ADEMÁS...
ESCAPADAS, PLANES DE OCIO, HORÓSCOPO, RECETAS...



SÍGUENOS TAMBIÉN EN NUESTRA NUEVA WEB
www.estiloyvida.es

SALUD

Coronavirus ¡PROTÉGETE!

Así debes LAVARTE LAS MANOS

El vaquero perfecto

Es la prenda todoterreno por excelencia, pero qué complicado es encontrar uno que siente realmente bien. No te dejes llevar solo por las tendencias, busca el vaquero ideal para ti



Desgastados

Opta por lavados oscuros y acertarás las 24 horas del día. Eso sí, mejor elásticos, para alargar más las piernas ópticamente.



Tiro alto

Los jeans de tiro alto (o *high waist*) ayudan a poner la atención en la cintura, por lo que tu figura se estiliza en cuestión de segundos.



Tiro medio

Equilibran las proporciones destacando las caderas y, además, disimulan la barriga. ¿Para primavera? En versión azul claro.

RECTO

Si tienes las piernas largas y delgadas como Jeanne Damas (27), los vaqueros rectos son los tuyos. Además, se han impuesto como una de las prendas más *trendy* de los últimos años y esta primavera vuelven pisando fuerte.

CROPPED



Gala González (34)

Afina tus piernas

Los vaqueros 'cropped flared', o lo que es lo mismo, tobilleros, son tus mejores aliados si buscas afinar tus piernas. No es fácil verse con ellos, pero cuando te acostumbres, no querrás quitártelos.

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

estilo escanéame



▶Sfera.
25,95 €



▶C&A.
19,99 €



▶El Corte Inglés. 12,99 €

LOS BOLSOS DE ESTAMPADO *ANIMAL PRINT* SE LLEVAN EN SU VERSIÓN MÁS MINI



▶Max Mara. (c.p.v)



▶Zara.
25,95 €



▶Uterque. 69 €

LAS BLUSAS ROMÁNTICAS SON PERFECTAS PARA IR A LA OFICINA



▶Teria Yabar. 11 €



▶Rita Zaid. (c.p.v)



▶D'Chicas. 44 €



Haz como Victoria Beckham (45) y añade a tus vaqueros mom fit unos botines elásticos y un bolso de mano.



Grace Villareal (27)

Mom fit ganador

Son los últimos en llegar, aunque en realidad son una mirada al pasado, y de ahí su nombre. Los 'mom fit' son los jeans que llevaban nuestras madres en los 80: altos de cintura, no muy pegados. Perfectos para las siluetas rectas. Póntelos con botines de tacón o, ahora que se acerca el buen tiempo, con mules, te sacarán de cualquier apuro.



Los vaqueros 'girlfriend' de Rosie Huntington (32), son una mezcla entre el ya conocido 'boyfriend' y el mom fit. Perfectos para hacer la transición de la silueta pitillo a una algo más ancha.

Verde... ¡menta!

Todas los escaparates se han teñido de este color pastel que ya promete ser uno de los más buscados de esta primavera. ¿La clave para acertar? Combinarlo con estampados clásicos y de éxito asegurado



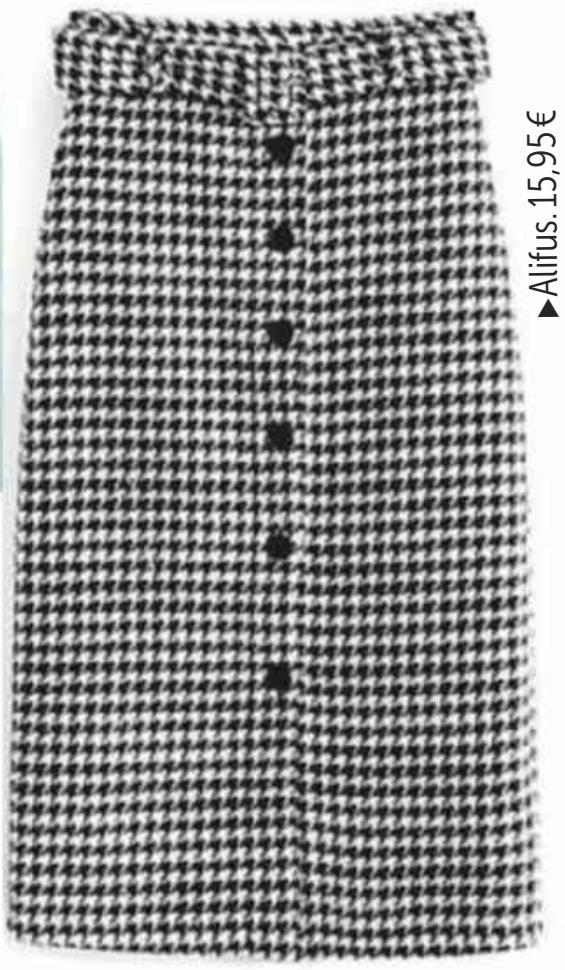
▶Zara. 29,95 €



▶Stradivarius. 9,99 €

▶Yosuru. 165 €





▶Alifus. 15,95 €

▶Dior. (c.p.v)

▶H&M. 19,99 €

Súmate accesorios con estampado de pata de gallo. ¡Triunfarás!



▶Merkal. 69,99 €



▶Parfois. 2,99€



▶The Kooples 378 €



PRIMER PLATO

Espinacas a la crema

4 PERSONAS / TIEMPO: 45 MIN. / FÁCIL

INGREDIENTES:

- 1 paquete de espinacas congeladas
- 2 cucharadas de aceite
- 100 g de beicon
- ½ cebolla blanca
- 500 ml de bechamel
- unas ralladuras de nuez moscada
- sal y pimienta
- 2 cucharadas de queso rallado
- unas bolitas de mantequilla

Más recetas

Escanea este código con tu móvil y consigue más recetas



Paso 1



Paso 2



Paso 3

SI QUIERES QUITARLE ALGUNA CALORÍA CAMBIA LA MANTEQUILLA FINAL POR DOS QUESITOS.

PREPARACIÓN:

(1) Poner las espinacas congeladas en un recipiente de cristal en el microondas y descongelarlas cinco minutos. Escurrirlas muy bien, incluso estrujándolas en un paño para que no lleven nada de agua.

(2) Calentar el aceite en una sartén, rehogar el beicon en dados unos minutos y rehogar la cebolla picada fina. Añadir las espinacas y rehogarlas, sazonar con sal, nuez moscada y pimienta, y mover unos minutos.

(3) Añadir la bechamel y cocer unos minutos sin parar de mover. Verter la mezcla en una fuente de horno. Espolvorear con queso rallado, poner unas bolitas de mantequilla y gratinar en el horno hasta que se dore.



PRIMER PLATO

Ensalada de lombarda y naranja

4 PERSONAS / TIEMPO: 30 MIN. / FÁCIL

INGREDIENTES:

- 6 hojas de lombarda
- 2 naranjas
- 50 g de nueces

ALIÑO

- 4 cucharadas de mayonesa
- 1 yogur griego
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- una pizca de azúcar
- pimienta blanca
- cebollino picado
- sal



Paso 1



Paso 2



Paso 3

USAR LAS HOJAS MÁS GRANDES DE LAS LOMBARDAS COMO RECIPIENTE, DARÁN UN TOQUE ESPECIAL.

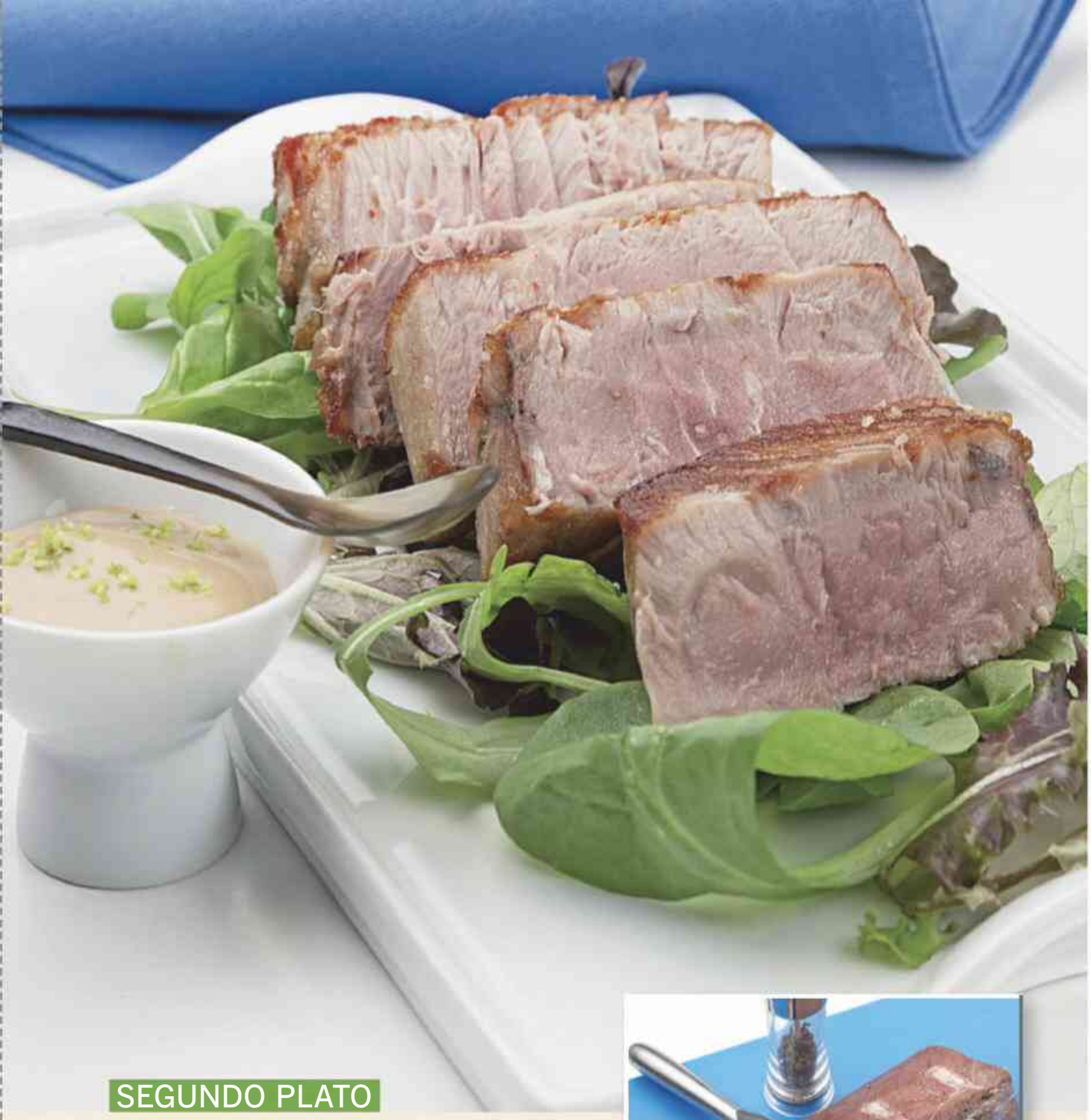
PREPARACIÓN:

(1) Aliño: Mezclar en un bol la mayonesa, la mostaza el yogur, el azúcar, la sal y la pimienta, mover hasta que se mezcle todo bien y reservar en la nevera.

(2) Lavar y cortar las hojas de lombarda en juliana fina. Pelar las naranjas a lo vivo, sinnada de la piel blanca y cortarlas en rodajas de 1 cm., de grosor.

(3) Picar las nueces en trozos medianos y picar el cebollino. Mezclar todos los ingredientes de la ensalada y regar con el aliño.

80 AÑOS SEMANA juntos



SEGUNDO PLATO

Atún a la plancha con mayonesa de wasabi

4 PERSONAS / **TIEMPO:** 30 MIN. / **FÁCIL**

INGREDIENTES:

- 4 lomos atún de 150 g cada uno
- sal y pimienta
- aceite

SALSA DE WASABI:

- 1 vaso de mayonesa ligera
- 1 cucharada de salsa de soja
- una avellana de pasta wasabi
- unas gotas de zumo de lima
- sal







EN VERANO EL ATÚN ESTÁ EN SU MEJOR MOMENTO Y PREPARADO DE ESTA MANERA SENCILLA, ES MUY JUGOSO. EL WASABI ES AL GUSTO, PERO TENED EN CUENTA QUE ES MUY FUERTE.

PREPARACIÓN:

(1) Cortar los lomos de atún de forma regular y rectangular. Lavarlos, secarlos y sazonarlos.

(2) Engrasar una sartén y dorar los lomos a fuego vivo para que queden rojos por dentro. Servir con la salsa.

(3) Salsa de wasabi: Mezclar la mayonesa con la salsa de soja, el wasabi, el zumo de lima y sazonar con sal.



SEGUNDO PLATO

Albóndigas de merluza con langostinos

4 PERSONAS / TIEMPO: 60 MIN. / MEDIA

INGREDIENTES:

- 500 g de merluza
- 8 langostinos congelados crudos o 250 g de gambas
- 2 rebanadas de pan de pueblo
- 1 clara de huevo
- sal y pimienta
- ajo y perejil
- harina

SALSA:

- 1 cebolla
- ajo
- ½ copa de brandy
- 1 cucharadita de harina
- 1 bote de tomate frito
- 4 cucharadas de aceite
- 8 de vino blanco
- 1 vaso de caldo
- perejil







A LOS NIÑOS SUELE COSTARLES COMER PESCADO, EN ALBÓNDIGAS ACERTARÁS.

PREPARACIÓN:

(1) Pelar los langostinos (o gambas gordas) crudos y reservar las cabezas. Picar la merluza y mezclarla con el pan mojado en leche, el diente de ajo y perejil picados, una clara de huevo y salpimentar. Añadir los langostinos o gambas en trozos, formar albóndigas, pasarlas por harina y freírlas en abundante aceite caliente.

(2) Salsa: Freír en el aceite una cebolla mediana y un diente de ajo picados. Añadir el interior de las cabezas de los langostinos, rehogar, regar con el brandy, flambear y dorar la harina. Añadir el tomate, el vino y, por último, un vaso de caldo de pescado y cocer un cuarto de hora.

(3) Triturar la salsa, calentarla y comprobar el punto. Poner las albóndigas en una cazuela, cubrirlas con la salsa y dar unos hervores, sin que se deshagan. Servirlas espolvoreadas de perejil picado y, si se quiere, acompañadas de pasta, arroz o patatas.



COCKTAIL

Cóctel de cítricos y mango

4 PERSONAS / TIEMPO: 10 MIN. / FÁCIL

INGREDIENTES:

- 4 copas de vodka (200 ml)
- 2 mangos
- 2 naranjas grandes
- 1 limón
- 1 lima
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 vaso grande de hielo triturado
- rodajas de naranja
- menta fresca para decorar



Paso 1



Paso 2



Paso 3

PUEDES HACERLO SIN ALCOHOL CAMBIANDO EL VODKA POR GRANADINA.

PREPARACIÓN:

(1) Exprimir el zumo de las naranjas, del limón y de la lima. Pelar el mango y separar la pulpa del hueso.

(2) Triturar la pulpa del mango con el hielo picado y el azúcar.

(3) Mezclar los zumos y el vodka. Servir en copa con más hielo, media rodaja de naranja y unas hojas de menta.



ENTRANTE

Brick de ropa vieja

4 PERSONAS / TIEMPO: 60 MIN. / MEDIA

INGREDIENTES:

• 8 hojas de brick redondo
• la mitad de la carne y hortalizas del caldo o de un cocido • 1 cebolla
• 1 diente de ajo • 4 cucharadas de tomate frito en casa
• 6 cucharadas de aceite• 250 ml de bechamel de brick • queso rallado

PREPARACIÓN:

(1) Separar la carne de los huesos. Picar las hortalizas cocidas. Cortar la cebolla en cascos finos y picar el ajo, freírlos en el aceite caliente hasta que la cebolla empiece a tomar color.

(2) Rehogar encima de la cebolla, las carnes y hortalizas y añadir la mitad del tomate frito. Extender las hojas de brick y repartir el relleno en forma de rulo. Doblar los lados y enrollar todos iguales.

(3) Fondear una fuente refractaria con tomate frito y colocar los rollos uno al lado del otro. Cubrirlos con la bechamel caliente, espolvorearlos de queso rallado y gratinar en el horno hasta que se dore.



ENTRANTE

Empanadillas de bacalao

4 PERSONAS / TIEMPO: 30 MIN. / MEDIA

INGREDIENTES:

• 1 paquete de obleas de masa de empanadilla • aceite para freírlas
RELLENO:
• 200 g de bacalao • 4 puerros • 2 cucharadas de aceite • 1 de harina
• 1 vaso de leche • ralladuras de nuez moscada • sal y pimienta

PREPARACIÓN:

(1) Poner el bacalao a remojo 24 h., cambiar el agua cada 8 horas, escurrirlo y desmigarlo. Cortar los puerros limpios en aros finos, estofarlos en el aceite 10 minutos, sin que lleguen a tomar color.

(2) Añadir la harina y sin dejar de remover incorporar la leche hirviendo, mover 10 minutos sobre el fuego hasta que se forme una bechamel y añadir el bacalao. Mover en el fuego unos 5 minutos

(3) Sazonar con pimienta y nuez moscada y enfriar la masa en una fuente. Rellenar las empanadillas, doblarlas y presionar los bordes. Freírlas en aceite abundante y caliente.



POSTRE

Dip de mango con frutas

8 PERSONAS / **TIEMPO:** 45 MIN. / **FÁCIL**

INGREDIENTES:

CREMOSO DE MANGO:
- 500 g de mangos
- 1 huevo
- la yema de 2 huevos
- 4 cucharadas de azúcar
- 50 g de mantequilla

FRUTAS:
- frambuesas
- arándanos
- 400 g de melón
- 1 plátano
- cookies
- menta fresca



Paso 1



Paso 2



Paso 3

SE PUEDE UTILIZAR 200 ML DE PURÉ DE MANGO QUE SE VENDE YA PREPARADO.

PREPARACIÓN:

(1) Cremoso de mango: Pelar y triturar el mango hasta que quede como un puré. Templar el puré de mango en un cazo y añadir el huevo y las yemas, batidos con el azúcar.

(2) Mantener al fuego removiendo con espátula suavemente hasta obtener una textura cremosa y empiece a espesar. Fuera del fuego añadir la mantequilla y remover hasta que se derrita.

(3) Lavar las frambuesas y arándanos, cortar el melón en trozos regulares y cortar el plátano en rodajas. Servir las frutas y las cookies sobre el cremoso de mango y adornar con unas hojitas de menta.

80 AÑOS
www.semana.es
SEMANA
juntos

POSTRE

Bizcocho marmolado

8 PERSONAS / **TIEMPO:** 60 MIN. / **MEDIA**

INGREDIENTES:

- 4 cucharadas de azúcar
- 4 cucharadas de mantequilla
- 6 cucharadas de harina
- 2 huevos
- 4 cucharadas de leche
- 2 cucharadas de brandy
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 1 cucharada de cacao en polvo







ES UN POSTRE MUY AGRADECIDO, PORQUE SE CONSERVA BIEN UNOS DÍAS ENVUELTO EN PAPEL DE PLATA Y DENTRO DE LA NEVERA.

PREPARACIÓN:

(1) Batir en la batidora de varillas los huevos y el azúcar. Incorporar la mantequilla ablandada, la leche y el brandy. Fuera de la batidora, añadir la harina con la levadura, tamizadas, con movimiento envolvente.

(2) Dividir la crema de bizcocho en dos partes y añadir el cacao a una de ellas. Engrasar un molde de plumcake de 22 cm. de largo y verter las dos preparaciones a la vez, para que se mezclen los colores.

(3) Cocer en el horno a 180º 45 min. y pinchar en el centro para comprobar que está cocido. Servir con azúcar glas, para desayunos o meriendas y de postre con mermelada de albaricoque.



ENSALADA DE ESPINACAS Y QUESO

4 personas · 450 calorías · 60 min

INGREDIENTES

•1 bolsa de espinacas baby
•10 tomates secos •8 fresas
•20 g de piñones •4 nueces
•100 g de queso Cheddar Vintage blanco Kerrygold

Cebolla confitada:
•1 cebolla grande •1 cucharada de aceite •1 cucharada de mostaza de grano •1 cucharadita de azúcar

Aliño:
•8 cucharadas de aceite de oliva
•2 cucharadas de vinagre •sal

PREPARACIÓN

Hidratar los tomates en agua caliente durante 8 horas (aprox.). Después, cubrirlos con aceite y reservarlos. Cortar el queso

Cebolla confitada: Cortar la cebolla, ponerla en una cazuela con azúcar, aceite y mostaza, hacerla tapada hasta que se caramelice. Escurrir los tomates del aceite y cortarlos en tiras. Lavar y escurrir las espinacas, después, cortar las fresas a la mitad. Mezclar todos los ingredientes de la ensalada con la cebolla y regarla con el aliño.

Aliño: Disolver la sal en el vinagre y añadir el aceite emulsionando.



Los quesos de Kerrygold son de primera calidad y un producto totalmente natural sin aromatizantes ni colorantes artificiales.



SURTIDO DE VERDURAS

4 personas · 300 calorías · 45 min

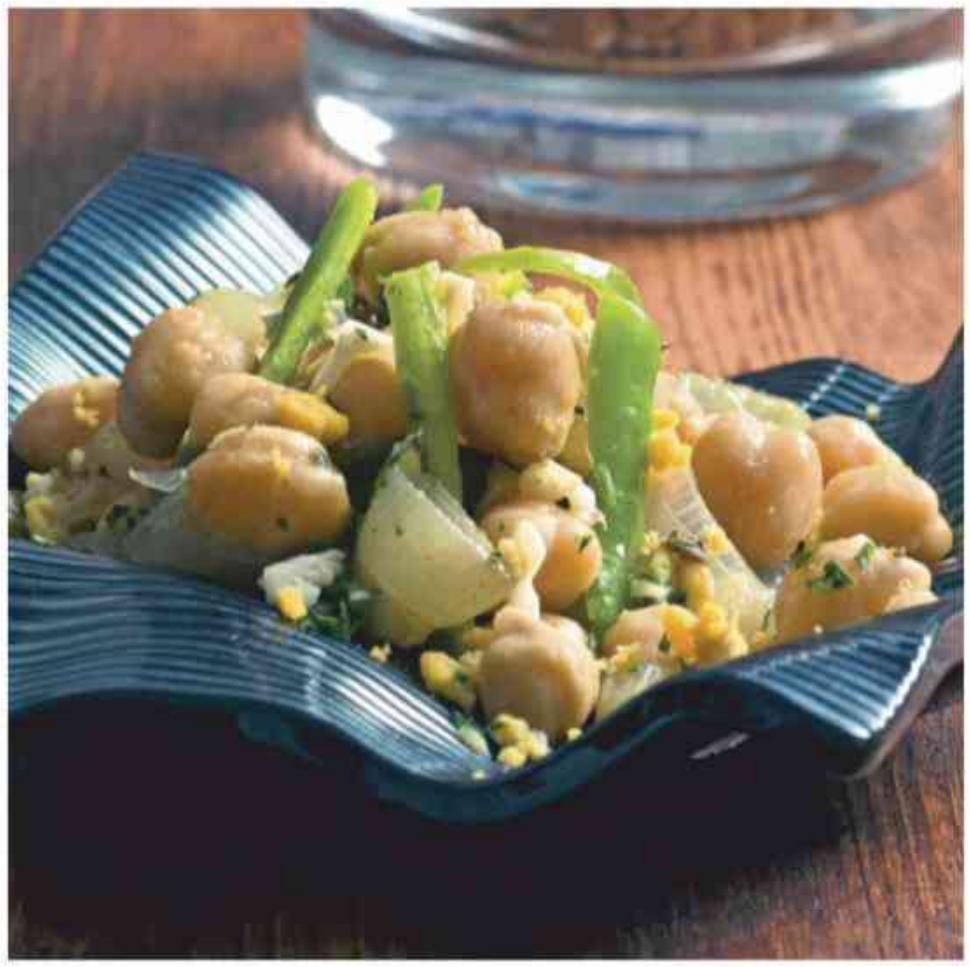
INGREDIENTES
- 4 alcachofas
- 250 g de judías verdes finas
- 250 g de guisantes
- 8 puntas de espárragos
- 4 zanahorias
- 2 dientes de ajo
- 8 cucharadas de aceite
- 100 g de jamón en taquitos
- sal

PREPARACIÓN

Limpiar y cortar las alcachofas en cuartos. También, limpiar y cortar las judías verdes a lo largo por la mitad. Raspar las zanahorias y cortarlas en rodajas. Cocerlo todo, por separado, en agua hirviendo con sal y escurrirlo.

Cocer los guisantes y los espárragos limpios en agua hirviendo con sal y escurrirlos. Freír el ajo laminado en el aceite caliente y añadir el jamón. Poner las verduras cocidas y escurridas en una fuente.

Tapar la fuente de las verduras con papel de plata para que no se enfríen (o, también, puedes ponerla en el horno a temperatura mínima). Al servir, regarlas con el refrito de jamón y ajos muy caliente.



GARBANZOS CON PIMIENTOS VERDES

4 personas · 400 calorías · 45-150 min

INGREDIENTES
- 2 botes de garbanzos cocidos al natural o 300-350 g de garbanzos secos
- 1 Kg de pimientos verdes finos
- 1 cebolla
- 2 huevos
- 1 cucharadita de cominos
- 6 cucharadas de aceite
- perejil picado
- sal
- pimienta

PREPARACIÓN

Escurrir los garbanzos del jugo del frasco y cocerlos 30 min (se envasan algo enteros para guisarlos después) o si son secos, remojarlos y cocerlos con unas hortalizas, 30 minutos en la olla o 2 horas en cazuela. Cocer los huevos durante 8 minutos.

Lavar, secar y engrasar los pimientos y asarlos en el horno a 180ºC unos 20 minutos, junto con la cebolla en rodajas, dándoles la vuelta de vez en cuando. Sacarlos, taparlos, pelarlos y cortarlos en tiras, recogiendo el jugo que sueltan.

Machacar los cominos en el mortero con unos granos de sal gorda, añadir el aceite y el jugo que soltaron los pimientos y mezclarlo con los garbanzos escurridos, pimientos y cebolla. Servir la ensalada con huevo picado, y espolvoreada de perejil picado.







MEJILLONES EN JUGO SABROSO

6-8 personas · 150 calorías · 30 min

INGREDIENTES

- 2 Kg de mejillones
- 500 ml de caldo de verduras
- ½ vaso de vino blanco
- 3 palitos de lemon gras (son palitos fáciles de encontrar fresco, congelado, en conserva o seco)
- unas hojas de cilantro
- 1 trozo de jengibre
- 1 diente de ajo
- ½ bote de leche de coco sin azúcar
- 2 chalotas
- 3 clavos
- 4 hojas de limonero (optativo)
- 2 guindillas o pimienta de cayena (optativo)
- pimienta
- sal

PREPARACIÓN

Poner el caldo a hervir, en una cazuela, con el lemon gras, la guindilla o cayena, el cilantro, el jengibre, el ajo aplastado, las hojas de limonero, las chalotas picadas, los clavos, la sal y la pimienta.

Limpiar los mejillones, tirar de las barbas para extraerlas y raspar las conchas para quitar impurezas. Cuando el caldo lleve 10 minutos cociendo, introducir los mejillones, la leche de coco y el vino.

Cocerlos tapados 2 minutos o hasta que se abran, comprobar el punto de sazón y servir los mejillones muy calientes, con sus conchas y el caldo para tomarlo con media concha.





ALBÓNDIGAS DE PAVO TANDOORI

4 personas · 450 calorías · 60 min

INGREDIENTES

- 500 g de carne de pollo picada
- 1 huevo
- ½ cebolla
- pimienta
- perejil picado
- harina
- aceite
- sal

Tandori:
- 1 yogur natural
- ¼ cucharadita de canela
- 1 de pimentón dulce
- granos de ginebra, de comino, y de pimienta negra
- 2-3 pimientas de Cayena
- 1 clavo

Aliño:
- 1 cebolla roja
- 1 cucharada de miel
- 6 cucharadas de aceite
- 2 de vinagre
- ramitas de perejil picado
- sal
- pimienta

PREPARACIÓN

Mezclar la carne picada con la cebolla, el perejil, el huevo batido, sal y pimienta y añadir la pasta Tandori. Amasar para que se mezcle de forma uniforme y formar albóndigas del tamaño de una nuez grande, enharinarlas y freírlas en aceite caliente hasta que se doren, escurrirlas.Espolvorearlas con pimentón dulce y servirlas con el aliño.

Tandori: Machacar las especias y batirlas con el yogur (también se puede comprar la pasta de Tandori hecha).

Aliño: Picar la cebolla y mezclarla con la miel, el perejil, sal y pimienta, disueltos en el vinagre y añadir el aceite.





RAGOUT DE PALETILLA DE CORZO

4 personas **450 calorías** **90 min+macerado**

INGREDIENTES

•800 g de paletilla •4-5 cucharadas de aceite de oliva • 250 ml de caldo de carne •sal •jengibre •5 granos de pimienta

Adobo:

•1 zanahoria, cebolla, apio • pimienta blanca •4 bayas de enebro triturada •1 cucharada de ginebra • 250 ml de tinto.

Guarnición

•4 peras • 250 ml vino•50 g de azúcar •canela, • zumo de limón •sal •romero.

PREPARACIÓN

Cortar la carne y adobarla con las verduras, la pimienta, el enebro, la ginebra y el vino. Dejarla reposar en la nevera. un día. Depués, secarla y colar el adobo. Dorar la carne por todos lados, sazonarla con sal y reservar.

En el mismo aceite, rehogar las verduras. Después, añadir la carne e incorporar el caldo que necesite. Dejar que se haga a fuego lento, durante 40-50 min., sacar la carne, reservarla y triturar la salsa. Rectificar el punto de sazón, añadir la pimienta machacada y el jengibre rallado.

Guarnición: Disolver el azúcar en el vino y cocerlo con canela, el zumo de limón y el romero. Dejar hervir hasta que se reduzca a la mitad. Pelar y cortar las peras cocerlas un rato en el almíbar. Servir el ragout con las peras cortadas en abanico o enteras.





PUDIN DE NARANJA

4-6 personas **500 calorías** **60 min**

INGREDIENTES

•500 ml de leche •100 g de pan del día anterior •4 cucharadas de azúcar •3 huevos •½ bote de mermelada de naranja •2 cucharadas de pasas de Corinto •1 copa de brandy •4 cucharadas de azúcar para hacer caramelo.

PREPARACIÓN

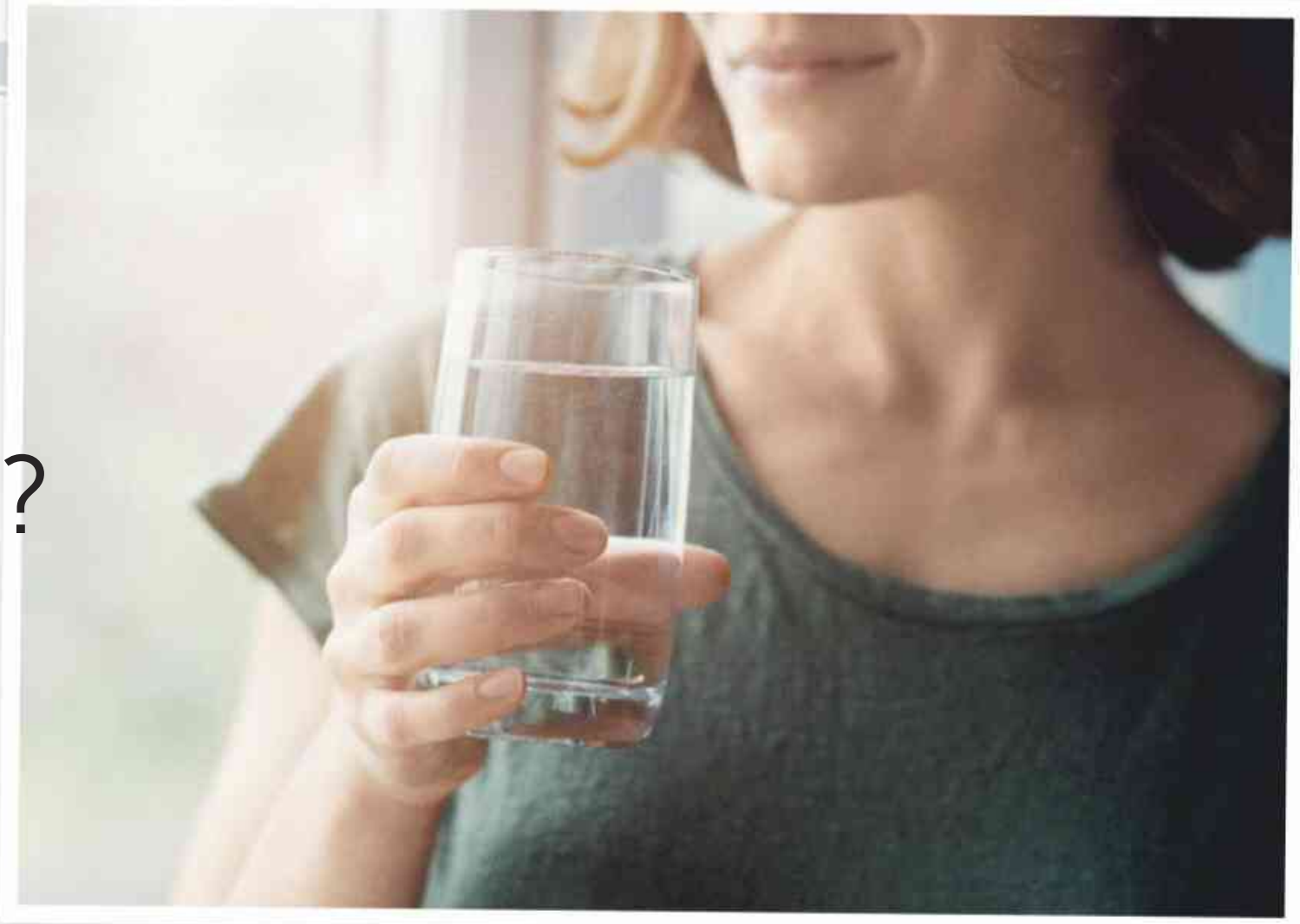
Poner a remojo las pasas en el brandy. Calentar la leche y añadir el pan cortado en rodajitas. Poner, en un molde de flan, el azúcar salpicado de agua y hacer caramelo, bañar las paredes y el fondo del molde.

Batir los huevos y mezclar con el azúcar, la mermelada, las pasas escurridas y la leche con el pan. Llenar el molde y cocerlo en el horno al baño María a 200º, 30 min. .

Comprobar que está cocido (al pinchar con una aguja debe de salir limpia) y volcarlo cuando esté templado en la fuente de servir. Presentar frío o templado, con natillas y juliana de naranja.



Agua: ¿bebes suficiente?



Unos dicen que con un litro es suficiente. Otros, que es mejor beber dos. Te aclaramos las dudas

LA cantidad de agua que tomas a lo largo del día puede influir en muchos aspectos de tu vida. Aunque no existe una cantidad fija de agua que debas tomar, normalmente nunca debería ser inferior a los 2 litros diarios. Y, dependiendo de factores externos como el tipo de alimentación podría ser uno o dos litros más. Te contamos por qué es tan importante tomar la cantidad correcta.

GASTAMOS AGUA EN MUCHAS ACCIONES DIARIAS COMO SUDAR O RESPIRAR

1 PARA PONERTE EN MARCHA

Cuando bebemos agua estamos proporcionando al organismo la herramienta necesaria para regular la temperatura del cuerpo, transportar los nutrientes y el oxígeno, eliminar residuosy la protección de articulaciones y órganos. No beber la cantidad suficiente puede afectar y provocar retención de líquidos.

2 MÁS DE DOS LITROS DIARIOS

En ocasiones la cantidad que debes tomar puede ser superior. Con una alimentación basada en platos preparados o con excesiva cantidad de sal y otros condimentos, estás deshidratando tu cuerpo y notarás una sed constante que puedes llegar a confundir con hambre. Si practicas deporte debes hidratarte antes, durante y despuás del ejercicio para evitar la pérdida de líquidos y los calambres. También es importante la durante el embarazo y la lactancia. O tras episodios de diarrea, vómito o fiebre.

3 BENEFICIOS DE BEBER MÁS AGUA

Aumentar la ingesta diaria en tres o cuatro vasos al día puede disminuir la cantidad de calorías diarias, y con ello los niveles de azúcar, sodio y colesterol. También depura el organismo y evita el estreñimiento.

4 CÓMO BEBER MÁS AGUA

Una alimentación que incluya infusiones, zumos o batidos, verduras y frutas hace que hidrates a tu cuerpo de forma natural sin necesidad de tomar una botella de golpe. El cuerpo no está preparado para ingerir de golpe toda la cantidad de agua que necesita. Por ello, debes repartir a lo largo del día las tomas de agua y evitar hacerlo durante las comidas y antes de dormir porque puede alterar la digestión y el sueño.

NO TODAS LAS BOTELLAS SON DE PLÁSTICO



✔ ADIÓS PLÁSTICO

Las botellas de plástico no son sanas, porque liberan metales al reutilizarlas, ni sostenibles,se gasta una gran cantidad de agua para su fabricación. Optar por otras alternativas puede beneficiar a nuestra salud y la del planeta.

✔ ALTERNATIVAS

Podemos utilizar botellas de cristal con un tapón de metal o acero inoxidable. También puedes usar un filtro para eliminar las impurezas del agua de grifo.

Coronavirus, cómo lavarse bien las manos



Se ha convertido en una amenaza sanitaria global que mantiene en vilo al mundo entero. Te contamos cómo puedes protegerte con un sencillo gesto

EL coronavirus ha llegado ya a los cinco continentes y, aunque los índices de mortalidad a día de hoy todavía siguen siendo relativamente bajos, lo cierto es que debemos permanecer muy alerta, sobre todo porque este virus tiene como característica que puede ser contagioso incluso antes de causar síntomas, es decir, cuando sus portadores no saben que lo tienen porque aún se encuentran bien (lo que dificulta las acciones preventivas). Por ello, es fundamental seguir unas pautas de higiene a rajatabla hasta que se logre controlar la situación. Entre estas medidas una de las más importantes es, sin duda, lavarse las manos de forma frecuente. Pero eso sí, no vale hacerlo de cualquier manera, es esencial tener en cuenta algunos detalles para que este gesto sea realmente efectivo. ¡Sigue leyendo!

¿Cómo se contagia el coronavirus?

Como muchos otros microorganismos, el coronavirus **se transmite a través de las gotas que salen despedidas de la nariz o la boca de una persona infectada** cuando ésta tose o estornuda. Estas secreciones contienen partículas virales que pueden alcanzar a personas cercanas o depositarse en objetos y superficies próximas. Si alguien toca estas superficies y después se lleva las manos a los ojos, nariz o boca, el patógeno encuentra una vía para entrar en el organismo. Por eso, los expertos consideran que hay dos medidas clave para prevenir la infección: lavarse frecuentemente las manos y evitar tocarse la cara.

RECUERDA NO TOCAR TUS OJOS, NARIZ O BOCA CON LAS MANOS ANTES DE LAVARLAS

¿Cúantas veces me las debo lavar?

Todas las que puedas, es la medida más eficaz para prevenir el coronavirus. Pero es obligatorio hacerlo:

✔Después de ir al baño.
✔Inmediatamente después de sonarte la nariz, toser o estornudar.
✔Antes y después de comer (o preparar comida).
✔Antes y después de tratar una herida o un corte.
✔Nada más tocar animales, sus alimentos o sus excrementos.
✔Después de tocar basura.
✔En el mismo momento en el que llegas a casa.
✔Al bajarte del transporte público.

Y además...

Si no tienes un lavabo a mano, puedes utilizar una solución hidroalcohólica (con al menos un 60% de alcohol). Y recuerda toser y estornudar sobre el codo, y optar siempre por pañuelos desechables de un solo uso.

ASÍ DEBES HACERLO

Mantener limpias las manos es clave para prevenir contagios. Muchas veces cuando nos las lavamos pensamos que solo basta con enjuagarlas con un poco de jabón y agua, pero es necesario lavarlas en profundidad durante al menos 40 segundos para deshacerse de virus y bacterias. De hecho, este gesto es capaz de romper la posible cadena de transmisión del virus.



PASO 1

Mójate las manos con abundante agua fresca.



PASO 2

Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir toda la superficie.



PASO 3

Frótate bien las palmas de las manos entre sí.



PASO 4

Continúa frotando las palmas con los dedos entrelazados.



PASO 5

Sigue con el dorso de los dedos de cada mano.



PASO 6

Con un movimiento de rotación frota el pulgar izquierdo y, después el derecho.



PASO 7

Frota la punta de los dedos de una mano contra la palma de la otra (y viceversa).



PASO 8

Extiende el jabón hasta ambas muñecas.



PASO 9

Enjuaga bien las manos con abundante agua.



PASO 10

Seca bien tus manos con una toalla desechable.



TUS ALIADOS

- ▸Emulsión sin Jabón Aceite de Oliva, de Sebamed. 10,40 €
- ▸Hidro-Alcohólico Gel Higienizante, de Anian . 8,50 €
- ▸Oleogel pH5, de Eucerin. 6 40 €
- ▸Jabon de Manos Micelar, de Babaria. 1,95 €
- ▸Jabón de Manos Zero, de Sanex. 3,75 €

Celulitis, es el momento de eliminarla

Casi el 90% de las mujeres mayores de 20 años tiene celulitis. Un combo de dieta, ejercicio, tratamientos de última generación y la cosmética más vanguardista te ayudarán a combatirla

LA celulitis es, sencillamente, la acumulación de nódulos adiposos (grasa) en el tejido subcutáneo de algunas zonas del cuerpo. Las áreas más afectadas son: muslos, caderas, glúteos y vientre. Se asocia erróneamente a mujeres con sobrepeso, pero no siempre es así. La genética, una vida sedentaria o unos malos hábitos también la propician. Toma nota y sigue las claves para reducirla y disimularla, porque a pesar de que no puede eliminarse por completo, sí puedes lograr presumir de una piel mucho más suave, lisa y firme este verano.

HAZTE AUTOMASAJES

Aplica los geles o cremas específicos cada día, y siempre con masajes fuertes y ascendentes, de abajo arriba y de dentro hacia afuera. Aunque no hacen milagros, debes ser constante, porque te ayudarán mucho a mantener la piel firme e hidratada. Eso sí, **entre sus activos no puede faltar la cafeína (el principio lipolítico de referencia)**, porque posee un efecto drenante; y el extracto de algas, que evita que se acumule la grasa y evita la retención de líquidos.

EXFOLIA

Es importante hacerlo como mínimo una vez por semana **para que los productos que apliques después penetren en las capas más profundas de la piel.** Hazlo con una esponja natural, dibujando suaves movimientos circulares y eliminando los restos con agua fría. Insiste bien en las zonas más afectadas.

COME MEJOR

Los malos hábitos pueden provocar una eliminación deficiente de las grasas y de los glúcidos. Además, una mala dieta evitará que elimines toxinas. La carga genética predispone en cierta medida (alrededor de un 60%), pero debes aprender a modificarla. Destierra de una vez por la bollería industrial: **al digerirlas se convertirán en grasa, que se aposentará en forma de celulitis** en zonas conflictivas: cartucheras, glúteos, caderas...



COSMÉTICA EFICAZ



Aplicatelos cada día y notarás resultados

▶Crema Anticelulítica Mesotherapy Células Madre, de Fridda Dorsch. 34,99 €

▶Reductor Celluli Eraser, de Biotherm. 30,80 €

▶Spray Anticelulítico Use&Go, de Somatoline. 33,75 €

▶Emulsión Reductora Dermo Minucell, de E'lifexir. 9,50 €

▶Hidratante Diario Anti-Celulitis, de Yves Rocher. 12,95 €

▶Aceite Adelgazante Celulitis Infiltrada, de Nuxe. 20,70 €

▶Good-bye Celulitis Gel, de Nivea. 10,75 €

HAZ EJERCICIO

El sedentarismo también influye de manera considerable en la aparición de la temida celulitis. **Hacer sentadillas, *spinning*, o sencillamente caminar a paso ligero durante 30 minutos al día,** son algunas de las mejores actividades para combatirla, ya que logran reducir la apariencia de la piel de naranja en un 80%.

BRONCÉATE

Cuanto más blanca es la piel, más se nota la celulitis. Así que aprovecha la próxima Semana Santa para coger un poco de color, esto **ayuda a que los hoyuelos que se forman debido a la piel de naranja se disimulen mejor.** Eso sí, hazlo siempre con protección solar (mínimo 30 SPF).

DRENAR Y ENDURECER

La grasa y la celulitis se ubican en las capas más profundas de la piel y los músculos. Para solucionarlo hay multitud de tratamientos que te ayudan. ¿Lo último? DrenaShape, que está basado en un sistema de manipulos que generan un masaje fisioactivo profundo, simulando un masaje artesanal, como si de los nudillos de la mano se tratase. Desde la primera sesión verás los resultados: elimina la celulitis más rebelde, tonifica aquellos tejidos blandos, contribuye al drenaje de los líquidos acumulados, palia la inflamación de los tejidos, remodela, elimina las contracturas y reduce el volumen corporal. Además, al no generar ondas, se trata de una técnica manual pero con los mismos beneficios de la última tecnología. Y apta para todo el mundo (incluido embarazadas).

Dónde: Santum Health & Beauty
Precio: 85 euros /60 minutos
www.santum.es

DÍA DEL PADRE

Cuatro ideas con estilo y buen gusto

TU padre siempre está cuando lo necesitas. ¿Quieres darle las gracias como se merece? Regálale un perfume. Aquí tienes ideas para todo tipo de padres:



Coronel Tapiocca

5th Avenue, New York y Camden Town, London. Dos fragancias inspiradas en las ciudades más emblemáticas. Para padres aventureros. PVPR: 12,95€



Titto Bluni Assoluto Sport

Una de bocanada aire fresco desde el corazón del Mediterráneo. Para padres con espíritu deportivo, que marcan sus propias metas. PVPR: 16,95€



Titto Bluni Profumo Uomo

Una fragancia nacida de la moda italiana, para padres que aprecian los valores de la alta perfumería. Sofisticada, elegante y masculina. PVPR: 17,95€

Trucos

BELLEZA

ALISAR EL CABELLO

Para alisar un pelo rizado existen productos de peluquería excelentes que evitan someter al pelo a tratamientos bruscos o demasiado fuertes. **El truco consiste en aplicar un champú alisante, además del acondicionador, y a continuación un producto que aporte peso en la zona media y las puntas** como un sérum que selle la cutícula del cabello: te quedará liso y brillante.

REFLEJOS ROJOS EN EL CABELLO

¿Te gustaría que tu cabello tuviera unos ligeros reflejos rojizos? Pueba nuestro supernatural truco: **después de lavarte el pelo, utiliza como agua del último aclarado un ainfusión de azafrán fría**. En unas semanas, si eres consciente, empezarás a notar un nuevo tono en tu cabello.



MANOS HIDRATADAS

Con el frío del invierno, la piel de las manos acaba resecándose en exceso e incluso agrietandose. Si quieres preparar tú misma una eficaz crema de manos, mezcla una **patata cocida con dos cucharadas de leche fría y dos cucharadas de miel,** batiendo hasta que se resulte una pasta homogénea. Extiende la pasta durante un cuarto de hora y retírala.

MODA

APUESTA POR EL *TRENCH*

Tener al menos **una gabardina ayuda en los días de lluvia y aporta estilo.** Se ha convertido en un básico en cualquier guardarropa. Por eso, en estas rebajas, apuesta por hacerte con una: da igual si en el clásico tono beis, en azul marino, granate u otro color. La verdad es que ya verás como le sacarás mucho partido.

PARECER MÁS ALTA CON BOTINES

A veces, los botines que elegimos no nos ayudan a ganar centímetros sino que, más bien, parecemos más bajitas aún. **Si quieres parecer más alta, elígelos de punta fina y afilada, con algo de tacón** y mira bien con qué lo combinas. Esta temporada se llevan mucho debajo de pantalones, y si son claros, combínalos con pantalón negro.

ZAPATILLAS BLANCAS

Mete tus zapatillas blancas o de cualquier color, en **un barreño con agua y bicarbonato de sodio, coge un cepillo de dientes viejo y ve frotando las zapatillas.** A continuación, enjuaga bien las zapatillas y ponlas en la lavadora sin utilizar jabón. Puedes aplicar polvos de talco para reforzar el efecto blanqueador y después dejar secar al sol.



Olvídate de la infección de orina

Afecta especialmente a las mujeres, y la mayoría de las ocasiones se cura con antibióticos, pero puedes prevenirla añadiendo a tu dieta algunos alimentos.

1. Arándano rojo: Gracias a sus propiedades antioxidantes, antisépticas y antibióticas, este fruto puede actuar sobre los gérmenes impidiendo que las bacterias se adhieran a las paredes del tacto urinario.

2. Lactobacilos: Son igualmente beneficiosos y pueden encontrarlos en los productos lácteos fermentados. Contribuyen a mejorar la flora intestinal y a desarrollar anticuerpos.

3. Perejil y ajo: Son excelentes alimentos con propiedades antibióticas.

3. Espárragos y pepinos: Son ideales para tratar y prevenir las cistitis por su riqueza en fibra y por su acción diurética, así como a combatir la retención de líquidos.

SI TU PLANCHA MANCHA LA ROPA
Para evitarlo, solo tienes que impregnar un paño húmedo con vinagre y echarle un poco de bicarbonato de sodio. Pásalo repetidas veces por la base de acero de la plancha, realizando movimientos en círculo.



HOGAR

MOHO EN EL LAVAVAJILLAS

Para eliminar el moho que se forma en el lavaplatos, lava bien con agua y jabón el interior del aparato, las bandejas y las gomas y deja que se sequen muy bien. Después, mezcla dos partes de agua caliente con media de vinagre y rocía bien todas las superficies, frotando con un cepillo. **Introduce las bandejas y coloca en la rejilla superior un tazón de vinagre, haz un primer lavado a máxima temperatura**, después espolvorea una taza de bicarbonato en el suelo del aparato y repite un segundo lavado muy caliente.

LUBRICA LAS BISAGRAS

Si las bisagras de una puerta han empezado a chirriar, te están pidiendo a gritos que las lubriques con un poco **de aceite o con la mina de un lápiz.** El problema quedará solucionado en unos pocos segundos.

AHUYENTA LAS POLILLAS

Si en los armarios de casa tienes perchas de madera de cedro para mantener bien alejadas a las polillas, te damos un truco para reforzar su eficacia: **una vez al año lija suavemente la madera de cedro con una lija fina**. De esta manera potenciarás su efecto antipolillas.

ELIMINA LA GRASA

Para eliminar las manchas de grasa, **pasa sobre la zona un trapo embebido en gasolina, y a continuación límpialo con agua.**

PLANTAS

CULTIVAR HIERBABUENA

Debes saber que se trata de una planta invasora y, por ello, tendrás que colocar las plantas en una maceta, **mejor si es de cerámica porsa no vidriada, con su propia tierra para impedir que emigren y colonicen con sus raíces otras zonas.** Este mismo truco vale para las diferentes variedades ornamentales de menta.

ALEJA EL CALOR

Los meses de invierno son duros para todos, incluso para las plantas, por eso recuerda que deben estar alejadas de los aparatos de calefacción, ya sean radiadores, estufas o bombas de calor. **Es bueno que los vaporices un par de veces por semana si crees que sufren con el calor** interior del hogar y que pongas cerca de ellas algún recipiente que contenga agua.



PLÁSTICO A MANO

Ten unas bolsas de plástico a mano para proteger del frío y las heladas las plantas que más lo necesiten como, por ejemplo, los hibiscos. También **las plantas en tiestos pequeños agradecerán que las cubras ante el mal tiempo**. No olvides hacer perforaciones en el plástico para que la planta pueda respirar.

APROVECHA EL AGUA

Si tienes en casa una pecera, no tires el agua cuando vayas a renovarla: **utilízala para regar tus plantas.** Es un excelente abono.



Alimentos que potencian la memoria

Nuestra dieta está directamente relacionada con nuestras capacidades cognitivas. Determinados productos nos pueden ayudar a mantener el cerebro en plena forma durante más tiempo.

1. VERDURAS VERDES: El brócoli, las espinacas o las coles de bruselas, entre otras, contienen buenos niveles de vitaminas A y B, así como de antioxidantes que contribuyen a que la memoria funcione correctamente durante más tiempo.

2. PESCADO AZUL: Contiene mucho fósforo, que es indispensable para la membrana de las neuronas. Además, su consumo es muy rico en ácido omega-3, que protege frente al deterioro de las capacidades cognitivas.

3. FRUTOS SECOS: También contienen excelentes niveles de omega-3, así como fósforo, magnesio, vitamina E y vitaminas del grupo B, claves para el cerebro.

SABÍAS QUE...

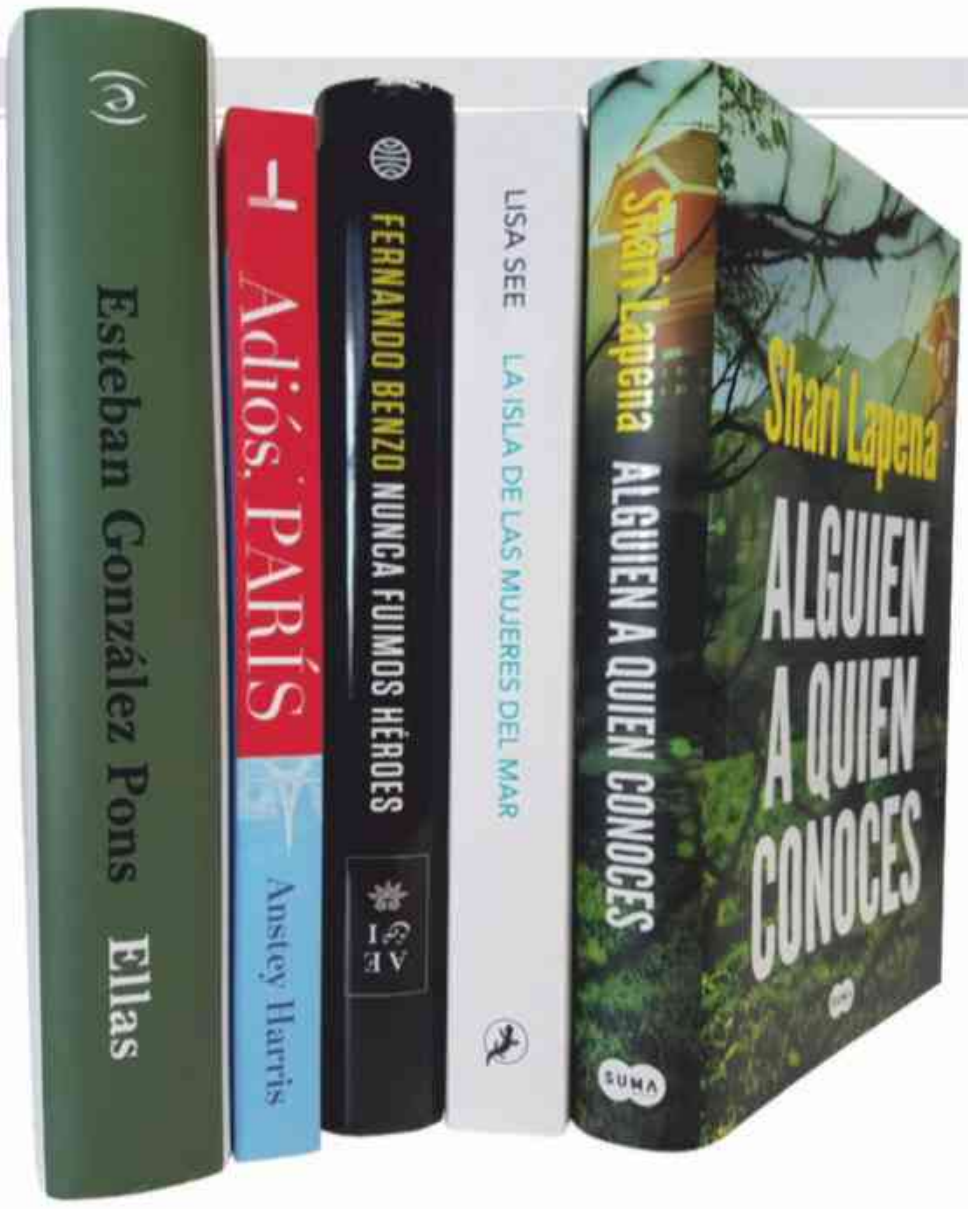
Para evitar los cercos de maquillaje y colonia en los cuellos de las camisas, ponlas unas horas en un barreño con agua y vinagre de vino blanco, frota con un cepillo de púas impregnado y métela en la lavadora.



LIBROS

● ***Alguien a quien conoces.*** Un chico ha entrado en varias casas de un tranquilo barrio residencial en Nueva York y ha curioseado en los ordenadores. ¿Quién es y qué ha descubierto? Debe ser algo importante porque la tensión aumenta, empiezan a circular los rumores y una mujer aparece asesinada... ¿Qué harías por proteger un secreto?. **Suma. 18,90 €**

● ***La isla de las mujeres del mar.*** La preciosa historia de dos jóvenes *haenyeo*, las sorprendentes mujeres buceadoras de la isla surcoreana de Jeju, cuya forma de vida está reconocida por la UNESCO patrimonio de la humanidad. Una novela, a lo largo de medio siglo, que habla de los lazos de la amistad y de cómo a veces estos se rompen por causas que escapan a nuestro control. **Salamandra. 20 €**



● ***Nunca fuimos héroes.*** Gabo es un expolicía que ha dedicado su vida a combatir el terrorismo. Harri es un terrorista que lleva 20 años en Colombia tras escapar de españa. Ambos establecerán una perturbadora relación que reabrirá viejas heridas y que hará que vuelvan a aflorar los fantasmas del pasado, con compañeros muertos, amores perdidos... **Planeta. 21,90 €**

● ***Adiós, París.*** Grace tenía una prometedora carrera musical, pero pasó algo y toda su vida cambió. Ahora se dedica a reparar instrumentos en una pequeña tienda en un pueblo de Inglaterra y mantiene una relación a distancia con David, con quien desea formar una familia. Cuando ese sueño se rompe también en mil pedazos, Grace aprenderá que a veces el final de algo es solo otro comienzo. **Titania. 17 €**

● ***Ellas.*** Cansado de llevar una vida triste y gris, Jaime Monzón decide suicidarse. Pero antes, le escribirá una carta a Marina, su primer amor, a quien conoció siendo niña, un verano de 1973... Ese es el punto de partida de una original historia de amor que habla de las segundas oportunidades y también de ocasiones perdidas, y con la que viajaremos al pasado siglo XX. **Espasa. 21,90 €**

CINE ESTRENOS 13 DE MARZO



La canción de los nombres olvidados

Nac: Canadá. **Dir:** François Girard. **Int:** Clive Owen, Tim Roth, Saul Rubinek, Catherine McCormack, Jonah Hauer-King.

● Martin (Tim Roth), profesor y experto musical, descubre por casualidad a un joven violinista que le recuerda a Dovidl, el niño al que sus padres acogieron durante la guerra y que un día desapareció. Martin comienza entonces una búsqueda que le llevará a recorrer medio mundo



Operación Camarón

Nac: España. **Dir:** Carlos Therón. **Int:** Julián López, Natalia de Molina, Carlos Librado, Miren Ibarguren, Paco Tous.

● Desconocido en el mundo del hampa y con aspecto de *pringado,* Sebas (Julián López), un policía novato, es perfecto para una peligrosa misión: infiltrarse como teclista en 'Los Lolos', una banda hortera de flamenco-trap que va a tocar en la boda de la hija de un traficante local.



Jerte, ¡qué blanco es mi valle!

La floración de los cerezos cubre de blanco este rincón privilegiado de Extremadura

LA primavera está a la vuelta de la esquina y con ella el renacer de la naturaleza tras el letargo invernal. Si hay un lugar en el que sentirlo es el Valle del Jerte, que se cubre de blanco con sus miles de cerezos en flor. ¡Solo tienes que ponerte en ruta!

Cerezos en flor

● **Un lugar especial**

Se encuentra entre las estribaciones occidentales de la Sierra de Gredos y la ciudad de Plasencia y por ella discurre el río Jerte. No en vano es un paisaje declarado Bien de Interés Cultural y recorrerlo es un placer para los sentidos.

● **Entre marzo y abril**

La floración de los cerezos no se produce cada año en una fecha fija. Varía dependiendo del clima y se adelanta si hace calor. Lo más habitual es entre el 20 de marzo al 10 de abril y suele durar unos 10 días. ¡Hay que darse prisa! El paisaje es espectacular cuando alrededor de un millón y medio de cerezos, plantados en terrazas, extienden su mágico manto blanco por el valle.

● **Muchas actividades**

El evento de la "Primavera y Cerezo en Flor en el Valle del Jerte" se celebra del 21 de marzo al 3 de mayo y es el escaparate perfecto para presumir de tradiciones, cuando bodegas, fraguas, lagares antiguos y casas tradicionales se abren al público. Por otro lado, la Fiesta de Interés Turístico Nacional del Cerezo en Flor se inaugura en el pueblo de Jerte, el 27 de marzo, y se clausura en Valdastillas, el 4 de abril.

PUEBLOS CON ENCANTO



● **Recorridos.** Lo ideal para disfrutar de la belleza de los cerezos en flor es realizar un recorrido por la decena de pueblos que componen el Valle del Jerte. Hay dos itinerarios, uno circular y otro lineal.

● **En ruta.** En el circular (50 km.) se pasa por Valdastillas, Piornal, Barrado, Cabrero, Casas del Castañar, El Torno y Rebollar. La ruta recta comienza en Valdastillas y va por Navaconcejo, Cabezuela del Valle, Jerte y Tornavacas.

Damero

Nº 2.654

1 P	2 R	3 O	4 G	◆	6 S	7 J	8 O	◆	10 J	11 E	12 O	13 M	14 C	15 F
◆	17 G	18 E	19 N	20 H	21 F	22 B	◆	24 J	25 R	26 D	27 B	28 B	29 T	◆
31 D	32 G	◆	34 E	35 L	36 K	37 S	38 S	39 D	40 T	41 I	◆	43 L	44 C	45 K
46 Q	47 C	48 B	49 R	◆	51 K	52 H	53 T	◆	55 G	56 C	57 T	58 H	◆	60 A
61 M	62 N	63 R	64 F	65 L	66 C	67 Q	68 H	◆	70 I	71 N	72 N	73 M	◆	75 Q
76 Q	◆	78 A	79 H	80 K	◆	82 L	83 L	84 S	85 K	◆	87 A	88 N	89 B	90 F
91 M	92 B	93 E	94 T	◆	96 O	97 A	98 G	99 C	100 R	◆	102 H	◆	104 Q	105 L
106 A	◆	108 Q	109 D	◆	111 N	112 I	113 A	114 M	115 S	◆	117 S	118 D	119 K	120 Q
121 G	122 D	123 T	124 R	125 R	◆	127 P	128 I	129 P	130 J	131 P	132 M	◆	134 P	135 I
136 F	137 P	138 O	139 T	140 S	141 F	142 J	◆	144 E	145 I	146 O	147 E	148 J	◆	◆

Fragmento de un poema de Pilar Paz Pasamar.
CLAVE: Leyendo verticalmente
la primera letra de cada solución aparecerá el título del poema.

A. ___ ___ ___ ___ ___ ___
60 106 87 78 97 113
Empadronen.

B. ___ ___ ___ ___ ___ ___
48 28 89 22 92 27
Lanzara una ojeada.

C. ___ ___ ___ ___ ___ ___
47 44 14 56 66 99
Relativo a Cartago.

D. ___ ___ ___ ___ ___ ___
109 122 26 39 118 31
Liberad.

E. ___ ___ ___ ___ ___ ___
18 144 34 93 147 11
Introduce novedades.

F. ___ ___ ___ ___ ___ ___
64 21 90 136 15 141
Inscribid, alistad.

G. ___ ___ ___ ___ ___ ___
17 32 121 55 4 98
Camas.

H. ___ ___ ___ ___ ___ ___
79 20 58 102 52 68
Soporte, sostén, pl.

I. ___ ___ ___ ___ ___ ___
41 145 70 112 135 128
Di por supuesto.

J. ___ ___ ___ ___ ___ ___
24 130 10 148 7 142
Sonó discordantemente.

K. ___ ___ ___ ___ ___ ___
36 51 119 85 80 45
Reclute, aliste.

L. ___ ___ ___ ___ ___ ___
35 82 65 43 105 83
Omnipresente, fem.

M. ___ ___ ___ ___ ___ ___
132 73 91 13 114 61
Sentido.

N. ___ ___ ___ ___ ___ ___
72 88 19 62 71 111
El grado sumo, el colmo.

O. ___ ___ ___ ___ ___ ___
146 3 12 138 96 8
Reduzca, acorte.

P. ___ ___ ___ ___ ___ ___
129 137 134 1 131 127
Desarrollarse.

Q. ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
46 120 75 67 104 76 108
Sequé mucho.

R. ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
125 124 63 25 49 2 100
Gruesos, anchos.

S. ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
38 140 117 6 84 115 37
Coloq., engaños.

T. ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
29 94 123 57 139 40 53
Cachorros del oso.

Sopa de letras

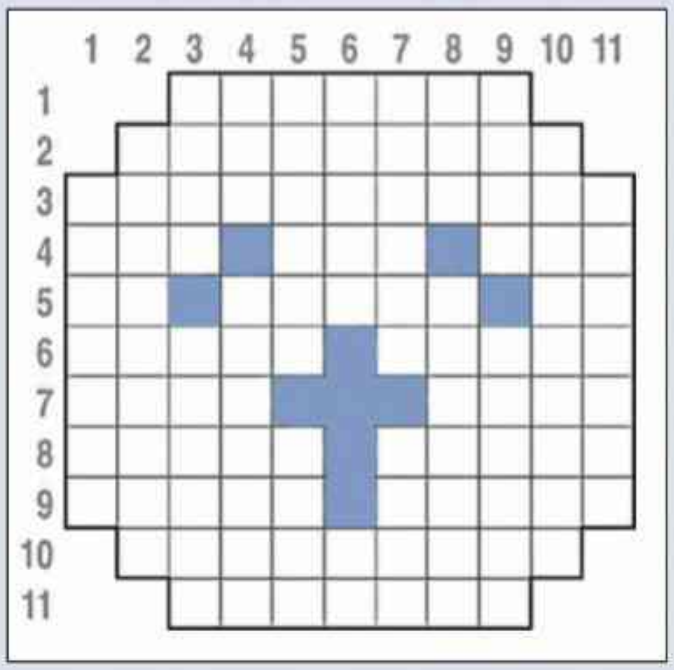
Localiza en nuestra sopa de letras estos 12 nombres.
Puedes encontrarlos en vertical, horizontal y diagonal.
Nombres de mujer por D

Dorcas
Dorelia
Dorenia
Doriana
Doris
Dorotea
Dorothea
Dorothy
Drusila
Drusilla
Dulce
Dulcinea

E I A Y A I L E R O D H R H S A A L Y
O E N S H S O C Y O R I H A E Y L D C
H D A H H T T R R O O R L T Y U L R H
R L I L E T O O E Y L I O O O O I R L
D C R A T D T R U Y S R N S U C S D S
N L O T I H C T O U O D C A E D U D A
C Y D C E N S D R D O I A C O R R S S
D T Y A L C E D D T O E E R S T D I S
D E C T A L I R A L L C I O A D R E N
T C Y H E Y S N O E C L U D S O R S T
D A E N I C L U D D E A E A D O Y D D

Crucigrama

Nº 2.601



HORIZONTALES
1: Ingerirás un líquido. 2: Levantáramos. 3: Que obliga a su cumplimiento y obligación. 4: Alabanza, elogio. Labré la tierra. Tratado de no proliferación nuclear. 5: Estado Mayor. Vendedor de ajos. Símbolo del ástato. 6: Atonte. Río de la Federación de Rusia. 7: Amparo ..., actriz. Faltos de juicio. 8: Abecedario, cartel o librito. Levanta un edificio. 9: Hagas sajaduras. Ciudad de Italia. 10: Demoníacas. 11: Insulsez, tontería, pl.

VERTICALES
1: Aceitabas una ensalada. 2: Dabas forma abombada. 3: Documento papal. Pabellones auditivos. 4: Pref., sobre. Bosquejó. 5: Equipaje. Las que están ahí. 6: Formaré eras para poner plantas. Símbolo del neón. 7: Descuidero. Príncipe o caudillo árabe. 8: Dueño o poseedor. Propia de los sueños. 9: Pueblo de Lleida. Concejalas. 10: Templos de los judíos. 11: Escogiesen.

Sudoku
Nº 884

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

Completa los tableros subdivididos en nueve cuadrados con todos los números del 1 al 9, de forma que no se repita ninguna cifra en la misma línea, columna o cuadrado.

SOLUCIONES PASATIEMPOS DE LA SEMANA ANTERIOR en pág. 74

Horóscopo

Tel. gabinete: 806.408.111 - 806.408.156

DEL 11 DE MARZO AL 17 DE MARZO

por el gabinete astrológico de Octavio Aceves

ARIES
21/3 -20/4

SALUD: Momento perfecto para disfrutar del tempo libre. Serás más feliz.

DINERO: En el trabajo podrías tener un pequeño percance. Nada de que preocuparse.

AMOR: No intentes manipular a tu pareja, porque terminará por cansarse de esa actitud tuya.

Prende una vela de color marrón dos días por semana.

TAURO
21/4 - 20/5

SALUD: Poco a poco se van solventando tus problemas de salud.

DINERO: Ningún problema para los próximos meses en el terreno laboral y económico.

AMOR: Serénate y todo irá como debe ser. Si no tienes pareja atenta los próximos días.

Coje una piedra del río y llévala a mano.

GÉMINIS
21/5 - 20/6

SALUD: Podrías sentir malestar varios días consecutivos. Cuídate.

DINERO: Buena semana para tí, en los próximos días aumentarán tus ingresos.

AMOR: Por el momento si no tienes pareja seguirás así por voluntad propia.

Lleva en tu cartero o monedero 3 lentejas.

CÁNCER
21/6 - 20/7

SALUD: Te vendría muy bien hacer algo de deporte en estos días o podrías resentirte.

DINERO: Habrá algunos altibajos durante un tiempo de carácter laboral.

AMOR: De vez en cuando deberías dar tu brazo a torcer. No siempres llevas la razón.

Durante esta semana prende una vela malva.

LEO
21/7 - 21/8

SALUD: Los leves dolores de estómago podrían pasarte factura esta semana.

DINERO: No ves el resultado de tu trabajo. Pero no te preocupes porque todo llega.

AMOR: Si decides no dar a tu pareja lo que necesita podría alejarse cada vez más.

Enciende incienso con olor a menta 3 veces por semana.



VIRGO
22/8 - 22/9

SALUD: Dolores de cabeza intensos en estos días producidos por el estrés.

DINERO: Mejora tu economía aunque no haya nada fijo a la vista. Trata de ahorrar.

AMOR: Te darás cuenta de que nada es lo que parecía. Pero te conviene.

Enciende incienso con olor a jazmín por la mañana.

LIBRA
23/9 - 22/10

SALUD: No duermes bien y por lo tanto no descansas lo que deberías.

DINERO: Estás pasando por un periodo difícil que en menos de lo que esperas pasará.

AMOR: Puedes experimentar distanciamiento por tu parte al sentir decepción.

Un baño de leche te vendrá genial esta semana.

ESCORPIO
23/10 - 22/11

SALUD: Tu salud se estanca, pero no lo veas como malas noticias. Pronto mejorarás.

DINERO Progresas a pasito lento pero firme en el terreno económico y en el laboral.

AMOR: Los cambios son buenos, te acercan a la felicidad que mereces.

El color malva esta semana será tu mejor opción.

SAGITARIO
23/11 - 20/12

SALUD: Después de tanto tiempo puedes decir que estás cada día mejor.

DINERO: Ves que tus esfuerzos se ven recompensados día a día.

AMOR: Pide consejo a alguien de confianza si no estás seguro de lo que hacer.

Prende una vela de color púrpura para liberar la tensión.

CAPRICORNIO
21/12 - 19/1

SALUD: Podrías resentir dolores de cabeza que son demasiado continuados.

DINERO: Intenta estar más atento en tus actividades económicas. Atento al engaño.

AMOR: Si sigues de la misma manera no pretendas que cambien las cosas.

Coloca una cinta amarilla atada a la muñeca.

ACUARIO
20/1 - 18/2

SALUD: Intenta relajarte del estrés cotidiano y todo volverá a la normalidad.

DINERO: Estás en un buen momento económico por un largo y tranquilizador tiempo.

AMOR: Tienes un amor puro y sincero. Relajate y disfruta de este momento.

Lleva contigo una prenda de color dorado.

PISCIS
19/2 - 20/3

SALUD: Te duele la espalda y te sientes agotado, trata de descansar del estrés.

DINERO: En unos días verás incrementados tus ingresos gracias a tu esfurezo.

AMOR: Es un momento en el que tienes que tener más paciencia de la habitual.

Pon una ramita de romero en el bolsillo izquierdo.





factoria de medios ·91 217 41 59

HIDRATACIÓN
Para piel seca

● El nuevo Bio-Oil Gel para piel seca protege, hidrata y repara. Tiene una fórmula única en la que el 97% son principios activos (entre los que se encuentran el ácido hialurónico,o las vitaminas A y E.) y solo un 3% es agua. Para conseguir una sensación de hidratación en la piel instantánea y duradera. PVP: 12 € www.bio-oil.com/es



BOLSOS
Prácticos y con mucho estilo



● La actriz Lucía Jiménez, embajadora de Fun & Basic, ha diseñado uno de los bolsos de la colección de verano de la marca. Pero también hay pañuelos, camisetas, carteras, zapatos e incluso perfumes para hombres, jóvenes y niños. Una marca versátil y divertida que llega renovada. www.funandbasics.com



ACOSO EN LA CALLE
Cómo ayudar y enfrentarse a él

● L'Oréal Paris, en colaboración con la ONG Hollaback!, desarrolla una iniciativa para luchar contra el acoso callejero, dando las pautas para saber cómo actuar en eseos casos. La fundación Mujeres es la organización que imparte en España la formación. El programa Stand Up Contra el Acoso Callejero está ya en cinco países, Francia, España, Argentina, Canadá, EE. UU. www.standup-spain.com

TRATAMIENTOS ESTÉTICOS
Nuevas tecnologías

● Marquessa Tratamientos Estéticos apuesta por su nuevo y revolucionario tratamiento, Zionic (RollActive RF), la medusa reductora. Para tratar celulititis, flacidez, remodelación y tonificación muscular con resultados inmediatos en 6-8 sesiones. www.marquessa.es/

marquessa
tratamientos estéticos

ROJECES
Bajo control



● Cetaphil® amplía su gama profesional con el lanzamiento de su línea Pro Redness Control compuesta por una espuma limpiadora y una crema hidratante con color dirigidas a pieles con tendencia al enrojecimiento. www.cetaphil.es

DETERGENTE
De origen botánico



● Botanical Origin son detergentes, suavizantes y spray multiusos con hasta un 97% de ingredientes de origen botánico y la misma eficacia que los productos convencionales. www.botanicalorigin.es

SOLUCIONES A LOS PASATIEMPOS DE LA SEMANA ANTERIOR

DAMERO Nº 2.653
Con tu amor, subió hacia arriba, flotaba como algo muerto sobre mi mar porque tú alzaras después su peso: y ya ni pesa siquiera. Casi vuela, al extenderlo...

Clave: *Coplillas de un secreto.*

SUDOKU Nº 883

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

SOPA DE LETRAS

M	U	A	A	D	T	R	Y	S	E	A	R	L	N	M	A	I	D	Y
E	S	T	T	C	S	R	N	U	N	L	O	Q	E	R	R	O	C	G
I	U	E	R	A	R	M	A	A	A	I	A	M	O	O	L	Q	N	L
E	N	Q	R	M	N	C	A	S	I	T	O	D	Q	L	U	U	A	A
E	R	E	I	O	I	Q	Q	I	D	I	M	O	Y	L	S	I	R	G
E	I	S	L	N	L	E	D	A	Y	M	I	R	G	D	D	I	T	T
R	T	M	I	A	I	O	A	N	N	O	D	A	Q	Q	G	D	D	D
Y	Q	M	I	N	O	M	D	E	S	D	G	S	I	M	G	Q	G	D
N	O	M	A	C	R	Y	O	R	I	R	S	D	O	M	I	N	G	A
D	C	N	A	Y	D	Y	T	D	S	T	A	C	I	N	E	M	O	D
O	G	A	L	L	E	T	A	N	O	D	E	Y	G	I	Q	S	E	G

CRUCIGRAMA Nº 2.600
HORIZONTALES: 1: Abarcan. 2: Cuidarían. 3: Nalgatorios. 4: Iba. Pea. FMI. 5: Er. Ateté. Br. 6: Beige. Asaré. 7: Laza. Cuán. 8: Amasé. Turba. 9: Sobar. Áreas. 10: Sajaduras. 11: Nadases.

VERTICALES: 1: Nieblas. 2: Cabreamos. 3: Aula. Izaban. 4: Big. Agasaja. 5: Adapte. Erad. 6: Rateé. Da. 7: Croata. Taus. 8: Air. Escurre. 9: Naif. Áureas. 10: Nombrabas. 11: Sirenas.

TODOS LOS MESES
EN TU QUIOSCO



YA A LA VENTA

Y ADEMÁS:

● REFORMAS FÁCILES PARA CONSEGUIR UN BAÑO MÁS CÓMODO ● ¿COMES POR ABURRIMIENTO O POR TRISTEZA? HAY SOLUCIÓN ● LOS PAISAJES MÁS ESPECTACULARES DE ESPAÑA ● TATUAJES, OJO CON ELLOS, PUEDEN SER PERJUDICIALES

ÉXITO TEATRAL

Jana e Íñigo, protagonistas de 'Anastasia', el musical de moda



Los actores se despedirán en junio de esta obra, tras dos temporadas arrasando en Madrid

EL Teatro Coliseum de la Gran Vía madrileña acogerá hasta junio uno de los grandes musicales de los últimos tiempos, *Anastasia*. Directamente llegado desde Broadway, Madrid fue la primera ciudad europea en acoger su estreno en octubre de 2018 y ha tenido llenos diarios desde entonces. Hablamos con la pareja protagonista de la obra, Jana Gómez e Íñigo Etayo, Anastasia y Dimitri en este inolvidable historia, que además, ha sido llevada al cine en varias ocasiones.

¿Que creéis que tiene de especial *Anastasia*?

Jana: Creo que hace mucho tiempo que no se traía algo así a Madrid y creo que era muy necesario. Es un claro ejemplo de lo que es el teatro musical. Es un espectáculo familiar, para todo el mundo, que gusta a

Íñigo Etayo, nacido en Pamplona hace 29 años, también canta y compone. Jana Gómez, barcelonesa de 23 años, debutó en el teatro a los 10.



Anastasia y Dimitri, la inolvidable pareja de *Anastasia*, a los que dan vida Jana e Íñigo, en el teatro Coliseum de Madrid.

niños y mayores. A nivel de partitura, de bailes, de vestuario, la producción, tiene todo lo que le pides a un teatro musical. Además de contar una historia muy bonita.

Íñigo: Creo que a la gente de nuestra edad le marcó mucho la película de Disney y eso ha atraído a un público nuevo, con ganas de ver algo especial y sale muy sorprendido, es más de lo que esperaba. Es un musical clásico.

Os dará mucha pena que se acabe en junio.

Íñigo: Sí, mucha. Para mí *Anastasia* ha supuesto un antes y un después en mi vida, tanto personal como laboralmente. Supongo que me pasará más veces en el futuro pero cuando salgo al escenario cada noche, nada más escuchar la música me digo ¡Dios mío, estoy en *Anastasia*!... Sé que esto va a ser muy especial en mi vida.

"Anastasia es el claro ejemplo de lo que es un musical, a nivel de partitura, de bailes, de vestuario", dice Jana

"En el musical, ser protagonista de una obra no implica que vayas a seguir siéndolo en otras. Puedes estar meses sin trabajar", comenta la actriz

"Sé que esta obra va a ser muy especial en mi vida", dice Íñigo

Ahora hay un *boom* de musicales. ¿Notáis los actores que hay más trabajo?

Jana: Es verdad que ahora hay muchos, pero el problema es que trabajar en televisión, por ejemplo, te hace muy conocido y esa popularidad te abre algunas puertas, te salen otros proyectos... En el teatro musical, yo puedo estar dos años protagonizando *Anastasia* y la temporada que viene no tengo trabajo o soy una más de una obra, o parte del elenco... Ser protagonista en una obra no implica que vayas a seguir siéndolo en otras. Es muy complicado. Aunque es verdad que ahora hay más oferta que antes, pero muchos musicales duran dos temporadas como máximo y cuando acaba puedes estar meses sin trabajar. Es la parte más dura del trabajo.

Íñigo, ¿opinas lo mismo?

Sí, la otra cara es que hay más oferta, más posibilidades y creo que la tele es más cerrada. Se cogen a las mismas caras y aquí se está más abierto.

Y añade Jana: De hecho, creo que ambos nos sorprendimos mucho de que para una producción como *Anastasia* escogieran de protagonistas a dos actores que no somos conocidos ni habíamos hecho protagonistas. Nos hizo muy felices pero nos sorprendió.

¿Desde pequeño ambos tenías claro que queríais hacer teatro musical?

Íñigo: Como a mi me gustaban actuar y cantar, sería de tontos no intentar compaginar las dos cosas y para mí un musical es fantástico porque me permite hacer eso. Pero también tengo muchas ganas de volver al audiovisual.

Jana. A mí también me gustaría hacer otras cosas, aunque espero volver siempre al musical porque es lo que más me llena. Mi intención como actriz es poder experimentar, estar en una serie, en una película, en una obra dramática... Todos los actores nos formamos en las mismas escuelas, si uno tiene más habilidad cantando o bailando pues añades un plus.

¿Qué hacéis cuando no trabajáis? No será todo bailar y cantar...

Jana: Pues sí, doy clases de ballet, escucho música nueva, me obsesiono con otros musicales... Es un poco triste pero es que mi hobbie es mi trabajo. También necesito descansar bien porque si no no aguantaríamos cada noche una función de más de tres horas. Hay que tener una rutina sana.

Iñigo: Yo compongo, pero al final casi todo lo que hago cada día gira en torno al trabajo. Hacer la función es ya un entrenamiento y a veces es mejor no hacer nada.

Marian Cazorla

Fotos: Soledad González

Elena Furiase: "Por ahora, no voy a darle un hermanito a Noah"

La actriz está retomando su trabajo tras convertirse en madre en octubre de 2018

LA 23 edición del Festival de Cine de Málaga comenzará su andadura el 13 de marzo en la ciudad andaluza. Una semana antes, tuvo lugar la presentación de su programación en Madrid con la presencia de muchos de los actores y actrices que dentro de unos días desfilarán por la alfombra roja del Teatro Cervantes.

Entre ellos se encontraba Elena Furiase (32), que será la encargada de presentar los homenajes. Además, la hija de Lolita tiene pendiente de estreno la película *Rosalinda*.

Elena será una de las presentadoras del Festival de Cine de Málaga que e inaugurará el día 13 de marzo

Mientras tanto, Elena disfruta de su hijo, Noah, que ya tiene un año y medio y de quien le encanta presumir: "Noah está muy grande, es adorable y muy bueno. ¡Qué voy a decir yo! Pero por ahora no voy a darle un hermanito ni tengo planes de boda".

Clara Lago (30) y Ernesto Alterio (49) posaron juntos para presentar la película Crónica de una tormenta, que se estrenará en la sección oficial del festival. La actriz, además, contó que estará en la segunda temporada de la serie de Netflix *El vecino*, pero se mostró algo más esquiva en las preguntas sobre su reconciliación con el actor Dani Rovira.

También estuvo presente la actriz Nathalie Poza (47), que acaba de estrenar la película *Invisibles*, junto a Maribel Verdú y Adriana Ozores, aunque a Málaga llevará *La boda de Rosa*. Tampoco se perdió el cóctel de presentación la veterana Kiti Mánver (66), que recibirá en Málaga uno de los premios Biznagas Ciudad del Paraíso ni Macarena Gómez, que acudirá al festival como parte del reparto de la película *75 días*.

La actriz malagueña Maggi Civantos y Brays Efe, estrella de Paquita Salas, presentarán la gala inaugural del certamen cinematográfico. El actor canario estaba muy emocionado porque también va a concurso con su película *Orígenes secretos*.

También asistieron a la fiesta Malena Alterio, Itziar Castro, Fran Perea, Jesús Castro, Imanol Arias, Natalia de Molina....

Marian Cazorla

Fotos: Soledad González

Elena Furiase (32) estaba muy guapa con un total *look* de Atos Lombardini y sandalias de Jimmy Choo.



Clara Lago (30) y Ernesto Alterio (49) protagonistas de la película *Crónica de una tormenta*.



Macarena Gómez (42) participa en *75 días*.



Nathalie Poza (47) estrenará *La boda de Rosa*.



Malena Alterio (47) irá a Málaga con *La maldición del guapo*.

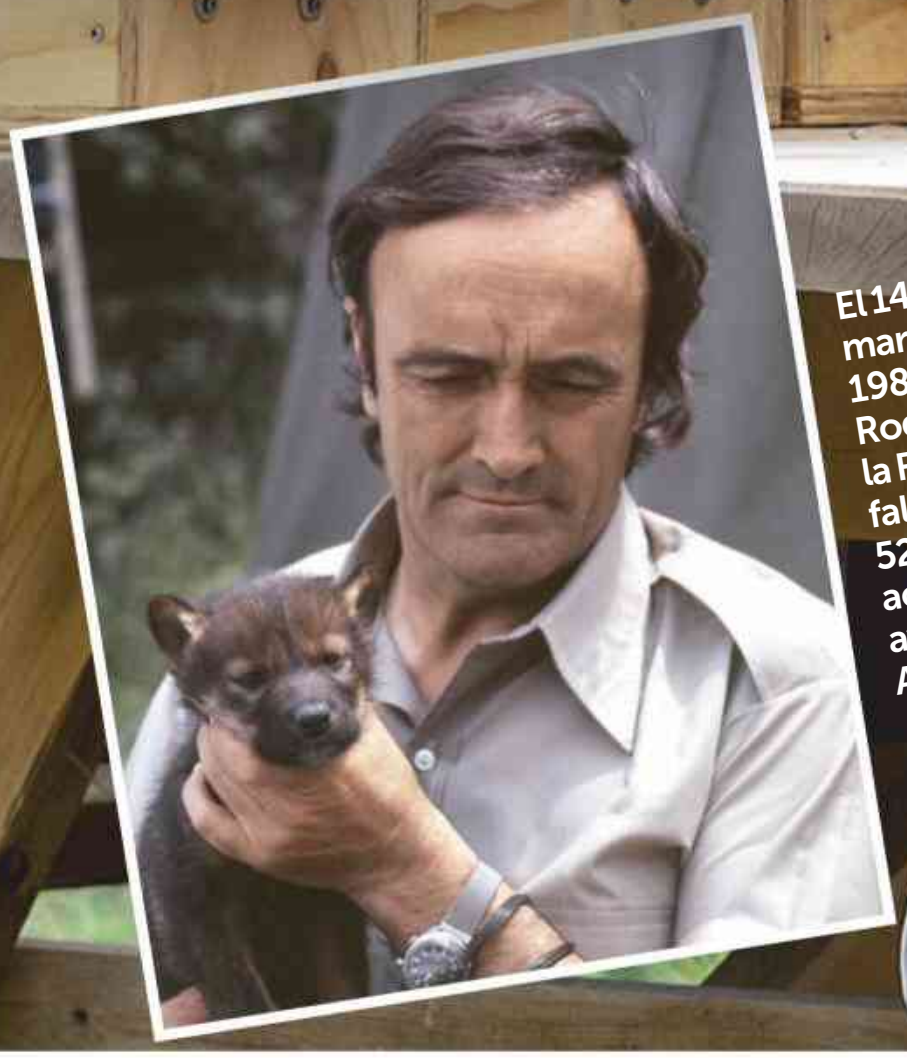
Clara Lago no aclaró si ha retomado su relación sentimental con Dani Rovira

Malena Alterio está rodando la segunda temporada de la serie de Telecinco 'Mujeres del (H)ampa'

ESTRENO EN DMAX

Frank Cuesta rinde homenaje a Félix Rodríguez de la Fuente

"Él fue el libro de animales que tuvimos todos los niños de mi generación"



El 14 de marzo de 1980 Félix Rodríguez de la Fuente falleció a los 52 años en un accidente de avioneta en Alaska.

FRANK Cuesta regresó a DMAX el pasado domingo a la 21:30 horas para presentar *Wild Frank: El legado de Félix*, un especial de cuatro entregas en el que el herpetólogo rinde homenaje a la figura y trayectoria de Félix Rodríguez de la Fuente.

Frank recorre la Península Ibérica con motivo del 40º aniversario de su muerte para comprobar de primera mano que queda del legado del famoso naturalista: "Félix Rodríguez de la Fuente es el libro de los animales que tuvimos todos los niños de mi época, es el profesor que no tenías en el colegio y al que siempre recuerdas con cariño. Despertó mi curiosidad".

¿Crees que su figura está suficientemente valorada?

No, porque España es un país de envidiosos. Si Nadal pierde dos partidos seguidos ya lo ponen a caldo. En otros países, si alguien destaca se intenta resaltarlo y sentirse orgulloso, aquí no. Critican algunas cosas que hizo Félix, ¿por qué no las hicieron ellos mejor?

¿Qué has descubierto de Rodríguez de la Fuente haciendo este programa?

Su capacidad de trabajo, de sacrificio, lo intenso que era... Es un homenaje y una manera de proteger su figura, de recordar su legado. Ahora se sigue a mucha gente que no tiene ni idea, se sigue a una niña de 17 años que va dando eslóganes o a unos jóvenes que no van a clase. Si no van, por lo menos que se vayan a limpiar las playas, que reciclen, que tengan asignaturas de medio ambiente en el colegio. No sirve de nada salir a la calle solo a gritar y pedir, no pidas,



"La figura de Félix no está suficientemente valorada, porque este es un país de envidiosos. Yo quiero recordar su legado"

Frank lleva varios años luchando contra una grave enfermedad: "Es algo que llevo arrastrando mucho tiempo. Pero hay que levantarse cada mañana luchando. O me levanto y sigo o me dejo caer"

Tampoco pierde la esperanza de poder sacar a Yuyee, la madre de sus hijos, de la cárcel: "Sigo peleando judicialmente para intentar que salga"



Frank (48) en las instalaciones de GREFA, el centro de recuperación de fauna.



El herpetólogo y naturalista leonés lucha incansablemente por los derechos de los animales.

haz algo... Pero ahora interesa más lo que dice un tuit y no se escucha a la gente que sabe de verdad, además los políticos usan la naturaleza para conseguir votos, no les importa.

Momentos duros

Frank reconoce que no es fácil hacer un programa de estas características, por lo difícil que ha resultado grabarlo, siguiendo en muchos casos los mismos pasos que dio Rodríguez de la Fuente y porque la naturaleza no interesa: "En España, tú haces un programa sobre animales o naturaleza y no interesa; si no sale una tía con las tetas grandes o un tío que se pega con otro, la televisión no interesa".

Frank vuelve a la tele en un momento personal duro, ya que el año pasado contó que estaba sufriendo una grave enfermedad contra la que sigue luchando.

¿Cómo te encuentras de tu enfermedad?

Es algo que llevo arrastrando mucho tiempo. A veces sale o puede que no, pero hay que levantarse cada mañana luchando. O me levanto y sigo o me dejo caer. Tengo tiempos mejores, otros peores, es un problema de sangre, tengo altas y bajas. depende mucho del estrés. Mis hijos ya lo tienen aceptado, saben lo que hay, y tengo que vivir con ello.

¿Cómo está el tema de la madre de tus hijos?

En Tailandia las penas se cumplen completas, a ella la condenaron a 15 años de cárcel, lleva 6 y cada día sigo peleando judicialmente para conseguir que salga. La base es la constancia, si sigo luchando puede que llegue un momento que me hagan caso. No pierdo la esperanza.

Marian Cazorla / Fotos: DMAX

Así eran cuando empezaron en Telecinco

La cadena esta celebrando tres décadas de emisión con algunos especiales y recordando los inicios de sus estrellas

● El 4 de marzo de 1990, Telecinco inició su andadura en España. Desde entonces, la cadena puede presumir de haber emitido algunos de los programas más emblemáticos de la televisión en nuestro país, desde *Gran Hermano* hasta *Supervivientes*, *Pasapalabra* o *Sálvame* sin olvidar series como *Médico de familia, El Comisario, Los Serrano, Periodistas* o *Sin tetas no hay paraíso*.

También empezaron su carrera televisiva grandes estrellas del medio, muchas de ellas, como Ana Rosa, Jesús Vázquez o Jorge Javier llevan vinculados a Telecinco, al menos, quince años y hemos sido testigos de su evolución física y profesional.



PAULA ECHEVARRÍA

La actriz asturiana (42) tuvo su primer papel importante en *El Comisario*, en 2004. Quince años después, en 2019, protagonizó *Los nuestros 2*.





ANA ROSA

En 1994, Ana Rosa (64) llegó a la cadena para presentar *Veredicto* y *Nunca es tarde*. En 2005, comenzó su magacín matinal que aún continúa triunfando.





2002

EMMA GARCÍA

Llegó a Telecinco en 2002 con el magacín *A tu lado*. Desde 2018, Emma (46) presenta *Viva la vida* tras una década en *MYHYV*.

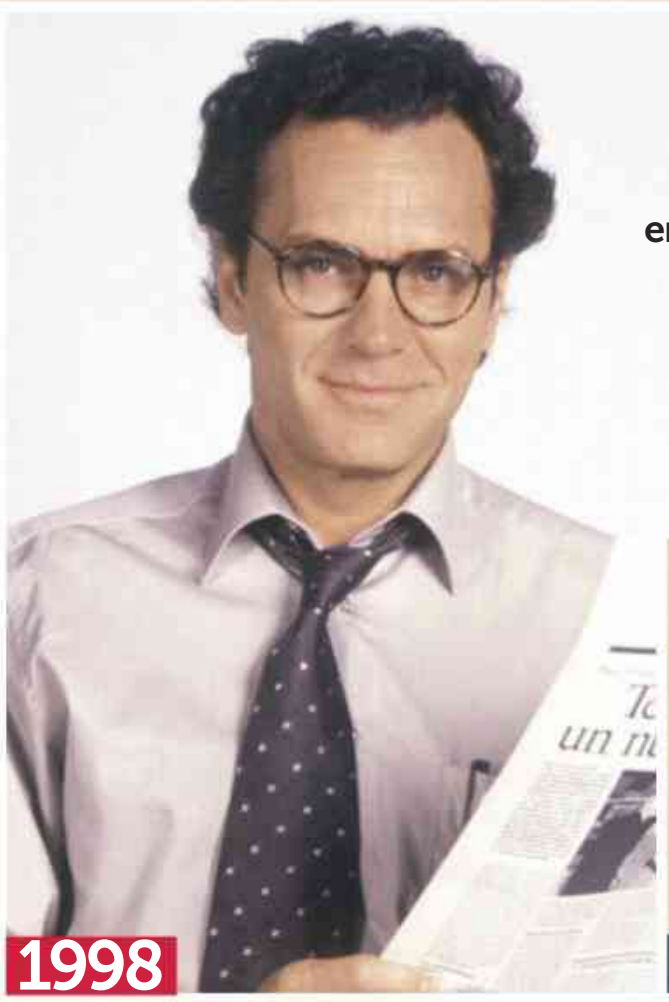




1996

TERESA CAMPOS

Tras una larga carrera en TVE, fichó por Telecinco en 1996 para presentar *Día a día*. Los últimos programasde Teresa (78) han sido *Qué tiempo tan feliz* y el *reality Las Campos*.



1998

JOSÉ CORONADO

El actor (62) estuvo en *Periodistas*, desde 1998 hasta 2002.. Luego llegarían *Acusados* y *El príncipe* y ahora lo vemos en *Vivir sin permiso*.

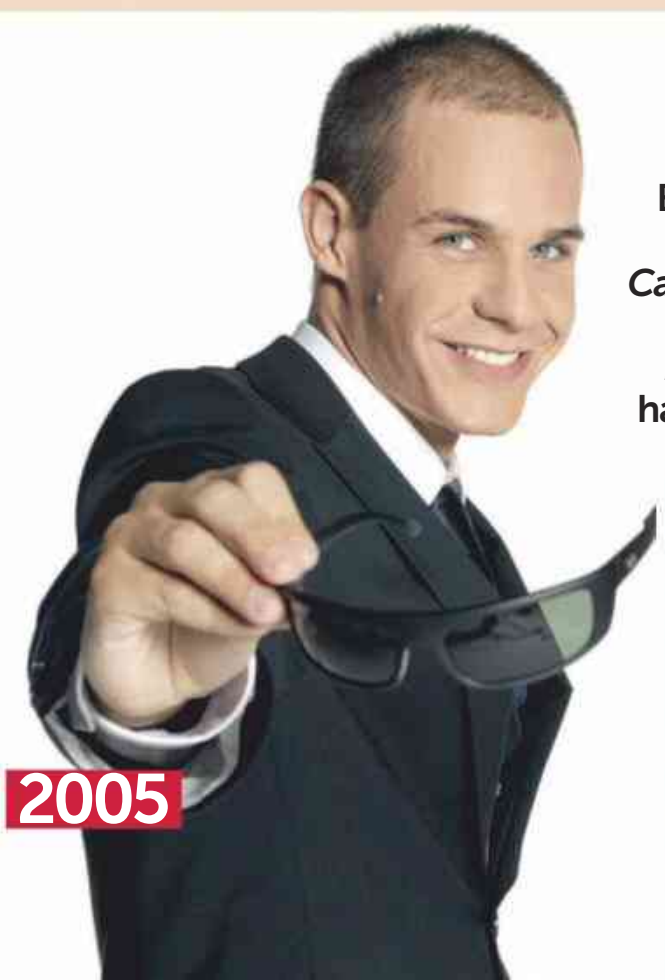




1990

JESÚS VÁZQUEZ

Fue uno de los primeros presentadores de la cadena, en 1990 con *La quinta marcha*. Ahora. Jesús (54) es una de sus estrellas más queridas y pronto lo veremos en *Idols Kids*.



2005

CHRISTIAN GÁLVEZ

En 2005, Gálvez (39) fue reportero de *Caiga quien caiga* y en 2007 empezó *Pasapalabra*, dónde ha estado hasta 2019.





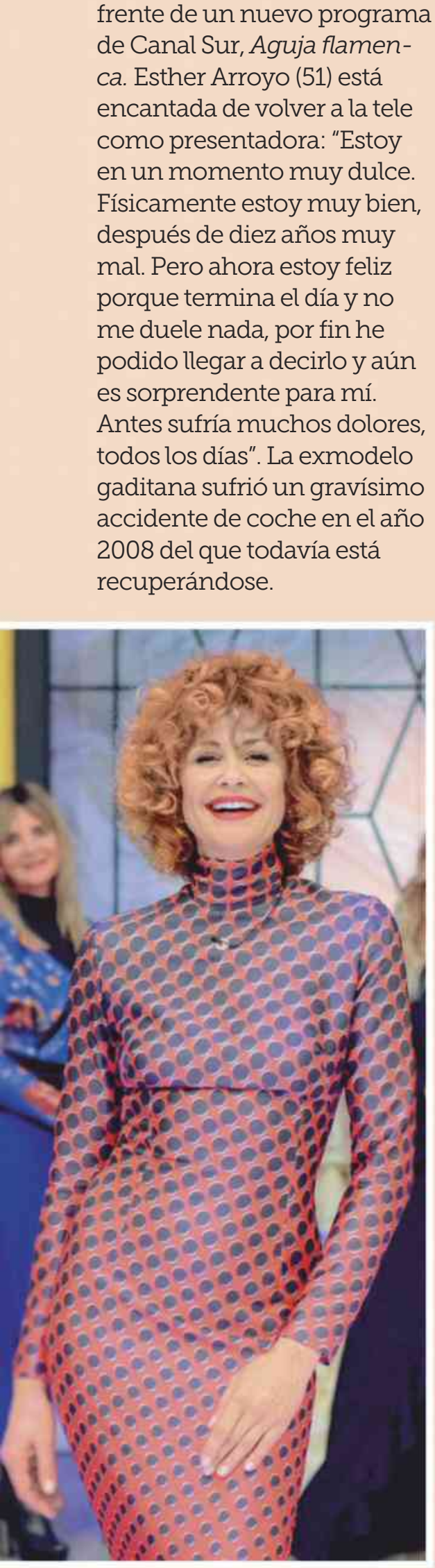
2003

JORGE JAVIER VÁZQUEZ

Jorge (49) debutó como presentador en *Aquí hay tomate*, en 2003. Ahora está al frente de *Supervivientes, GH* y *Sábado Deluxe*.

Esther Arroyo regresa a la televisión

● La exmodelo y Miss España 1990 ha regresado a televisión para ponerse al frente de un nuevo programa de Canal Sur, *Aguja flamenca*. Esther Arroyo (51) está encantada de volver a la tele como presentadora: "Estoy en un momento muy dulce. Físicamente estoy muy bien, después de diez años muy mal. Pero ahora estoy feliz porque termina el día y no me duele nada, por fin he podido llegar a decirlo y aún es sorprendente para mí. Antes sufría muchos dolores, todos los días". La exmodelo gaditana sufrió un gravísimo accidente de coche en el año 2008 del que todavía está recuperándose.





Imanol Arias y Ana Duato, desolados: Hacienda les pide 28 años de cárcel

● La pareja protagonista de *Cuéntame cómo pasó* (TVE) está viviendo un momento muy delicado tras la petición de la Fiscalía Anticorrupción de 28 años de cárcel para cada uno por presuntos delitos fiscales. Imanol Arias (63) se mostró muy abatido a su llegada al aeropuerto de Madrid para emprender un viaje y se limitó a decir que se encontraba "muy mal" y que como ya había manifestado en otras ocasiones, devolverá todo el dinero y cumplirá con lo que diga la ley. El actor está acusado de defraudar 2,7 millones de euros a Hacienda entre los años 2009 y 2015 y aunque ha devuelto más de 2 millones, el Fisco le sigue reclamando una multa cuatro veces superior, unos 9 millones. Su compañera en la serie, Ana Duato (51), defraudó 1,9 millones, ha pagado 800.000 € y aún debe pagar más de 7 millones. La alta petición de pena para los dos actores ha sorprendido, ya que ambos han abonado una parte de lo defraudado e incluso llama la atención que se les juzgue por delitos fiscales cometidos hace más de cinco años, que es el límite marcado por la ley. Sin embargo, es bastante probable que puedan llegar a un acuerdo de conformidad con la Fiscalía y la Abogacía del Estado para no cumplir la pena de prisión.

● Por otro lado, dada la situación actual, Imanol ha cambiado de abogado y ha contratado a José Antonio Choclán, exmagistrado de la Audiencia Nacional, y que fue el letrado que alcanzó un acuerdo con la Fiscalía y con Hacienda en nombre del futbolista Cristiano Ronaldo para evitar la cárcel.



Imanol, muy serio a su llegada al aeropuerto de Madrid.

Toñi Moreno vuelve por partida doble

● Tras convertirse en madre hace tres meses, la presentadora de *Mujeres y hombres y viceversa* ha vuelto con fuerzas renovadas, tantas que va a hacer doblete televisivo. Toñi Moreno ha recuperado su puesto en el programa de las mañanas de Cuatro y, además, ha debutado en Mtmad con el 'vlog' *Dos vidas*. "Tengo 46 años, acabo de ser madre tardía, tengo ciática y me duelen todas las partes de mi cuerpo. Me he planteado que para el resto de mi vida tengo que cambiar de hábitos de vida y estar más saludable por la niña y porque quiero vivir una segunda juventud", explica Toñi Moreno. A lo largo de ocho episodios semanales, se marcará el reto de recuperar su forma física, haciendo ejercicio y siguiendo una dieta equilibrada y sana.



Nagore Robles sustituyó a Toñi en *MYHYV* durante su baja por maternidad.





Silvia, junto a la presidenta de la Comunidad de Madrid Isabel Díaz Ayuso.

Silvia Intxaurrondo 'hace historia'

● La periodista vizcaína (40), actual directora y presentadora de *Telenoticias Fin de Semana* de Telemadrid, ha sigo galardonada el premio Haciendo Historia, de la Comunidad de Madrid. Este galardón premia su trayectoria profesional así como su lucha por la igualdad de derechos entre hombres y mujeres.

FLASHES

Ven a cenar conmigo. Gourmet Edición.

● La nueva edición del programa de Cuatro se inicia este miércoles 11 con cuatro explosivos comensales. Carmen Borrego, Víctor Sandoval, El Dioni y Bibiana Fernández lucharán por llevarse los 3.000 euros del premios y ser elegido el mejor anfitrión.



Miguel Artero

● El actor, de 19 años e hijo de Juanjo Artero (54) debutará en la serie *Servir y proteger* (TVE), en la que también trabaja su padre. Para Miguel será su debú en la televisión y dará vida a un joven policía que se incorpora a la unidad del comisario Bremón, papel que interpreta Juanjo.

Vamos Juan

● Javier Cámara (53) volverá a la política el próximo 29 de marzo en *Vamos Juan*, en TNT, secuela de la serie *Vota a Juan*. Junto al actor continuarán María Pujalte, Esty Quesada y Adam Jezierski y además se sumarán al reparto Anna Castillo y Jesús Vidal.

POLÉMICO

Amador Mohedano, contra todos: sus inesperadas revelaciones

El hermano de Rocío Jurado terminó enfrentándose a Ortega Cano, a quien tuvo que pedir perdón

NO puede decirse que Amador Mohedano haya roto la armonía del clan Jurado. Desde que falleció 'La más grande', la familia ha sufrido todo tipo de vaivenes que han dado al traste con sus relaciones familiares. No, Amador no ha roto nada. Sin embargo, sus últimas declaraciones sí que han contribuído a que la calma no llegue nunca a una familia situada siempre en el ojo del huracán. Amador ha echado leña al fuego, gasolina incluso, y, sin motivo aparente, disparó contra personas hasta ahora intocables para él como su cuñado José Ortega Cano. Más predecibles fueron sus críticas a a su sobrina Rocío, eso sí, en esta ocasión, fue más contundente que nunca.

"José se distraía"

El motivo de su última entrevista era narrar la traición que sufrió por parte de su sobrina, sin embargo, llegado el momento no dudó en sacar a la luz las discusiones que tenían su hermana y su cuñado. "José, cuando se casó, era un hombre con una vida recorrida, tenía sus amistades, el mundo tauri-

Amador no dudó en desvelar las discusiones que tenían su hermana y Ortega Cano: "José en lugar de llegar por la noche, llegaba al día siguiente por la tarde"

no era por encima de todo, y a lo mejor un día se podía distraer demasiado... Si en lugar de llegar por la noche, a lo mejor llegaba al otro día por la tarde Rocío se enfadaba. Esas cosas ella no las aguantaba y discutían", desveló Amador.

Duro con su sobrina

Mucho más duro fue con su sobrina Rocío. Desveló que ella quería vetar a Ortega Cano de la película que iba a preparar Gracia Querejeta."¿Pero cómo no va a salir el marido de tu madre?", le contestó Amador.

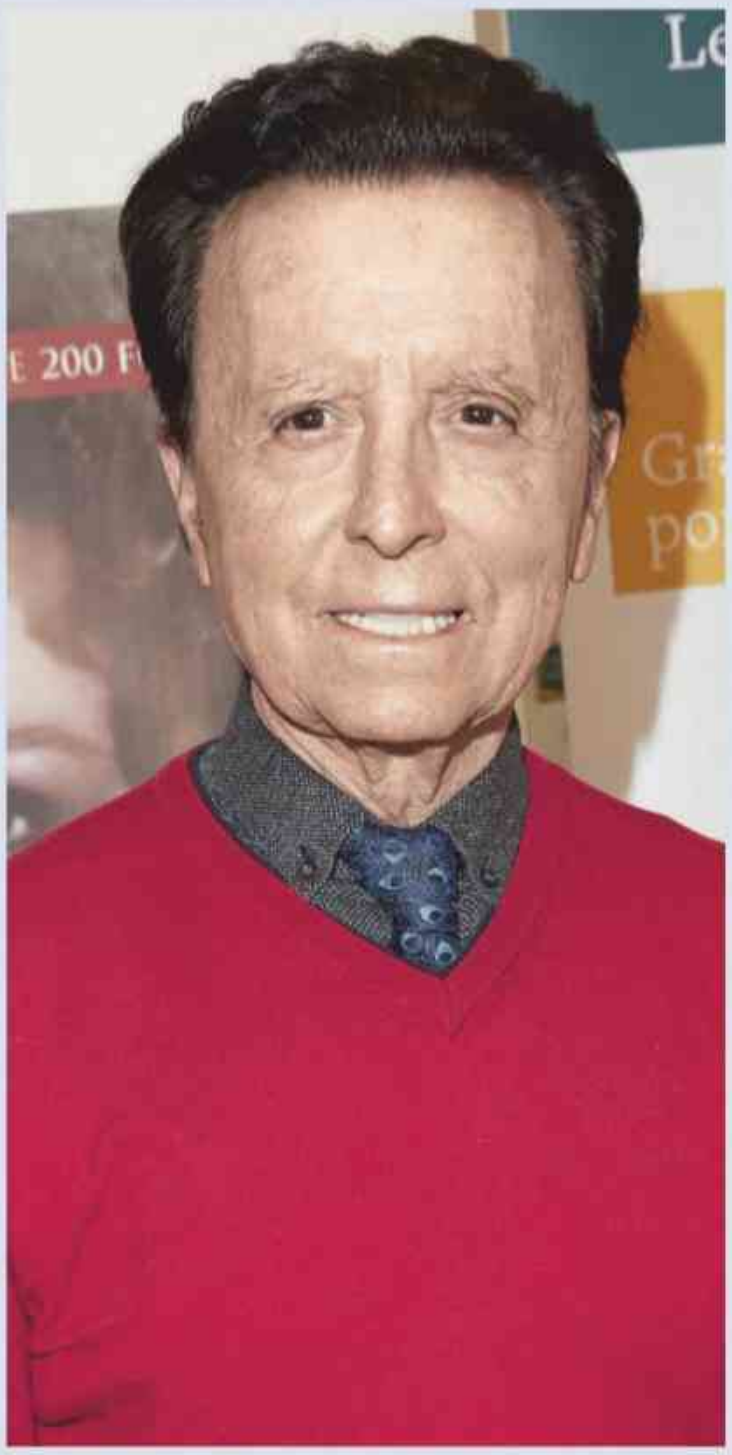
Al parecer, la intención de Rociíto siempre fue apartar al torero y también quiso mantenerle al margen de los trámites de la herencia. Herencia que, por cierto, generó más de un problema en el clan Jurado.

"Quizás mi sobrina estaba muy dominada por Fidel. Este hombre la ha acaparado y ha malmetido", explicó Amador

Lo más doloroso para Amador fue que los nietos de su hermana, Rocío y David, no recibieran nada en el reparto. "Yo sí pensaba que los niños podían tener una medallita o algo, pero era en plena guerra con Antonio David y pensó que cualquier cosa la podría utilizar él (...) Lo hubiera querido cambiar. Ella no imaginaba nunca que iba a pasar lo que ha pasado. Que mi sobrina no se hable con sus hijos, a Rocío no le entraría en la cabeza, ni a ninguno de nosotros", contó.

Para Amador el máximo responsable de este comportamiento es Fidel Albiac. "Quizás estaba muy dominada por Fidel... Este hombre la ha acaparado, malmetido... La única explicación es que la ha comido el coco", sentenció. ■

LA RESPUESTA DE LOS IMPLICADOS

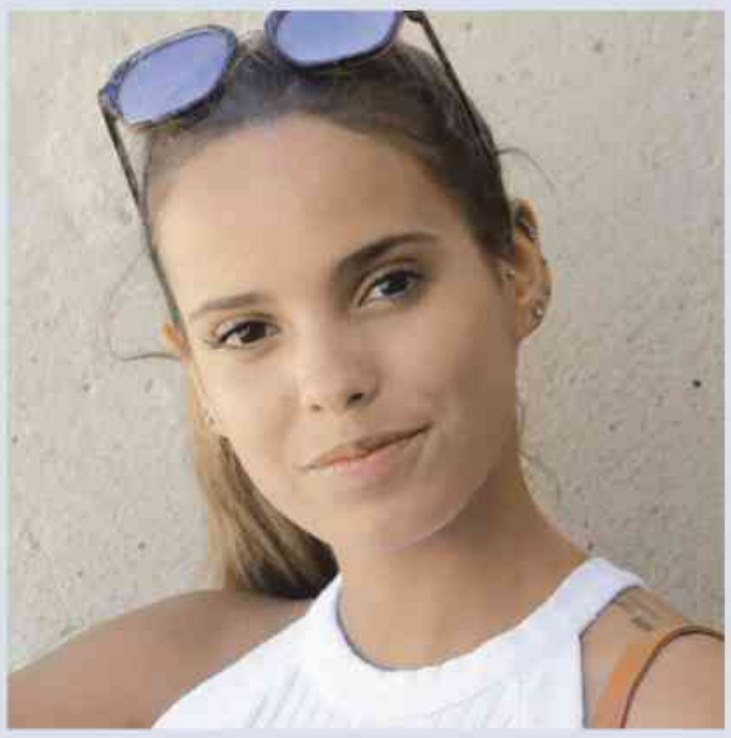


Completamente sorprendido. Así se quedó Ortega Cano cuando escuchó decir a su cuñado que, durante su matrimonio con Rocío Jurado, se había distraído demasiado y esto había provocado serias discusiones en la pareja. "Me ha sentado muy mal. Esa no es la realidad. La realidad es que Rocío estaba muy enamorada de mí y yo de ella, al 100%. Siempre nos llevamos estupendamente bien", declaró el torero instando a su cuñado a tener una convesación para aclarar el malentendido.

Por su parte, Amador no tardó en reaccionar y horas después de su entrevista pidió disculpas públicamente a Ortega Cano. "Lo siento, de verdad", decía el exmánager. Amador parecía arrepentido de sus palabras y pedía mantener una charla con el diestro para aclarar lo sucedido. "Me he explicado mal, pero yo a José le tengo mucho aprecio", añadía. No queda claro si Amador reconoce que mintió o si simplemente prefería haber guardado silencio al respecto, pero en cualquier caso la respuesta de José Ortega Cano ha sido perdonar el malentendido y hacer borrón y cuenta nueva. "Lo mismo que él se ha disculpado yo también pido disculpas por mis palabras", ha dicho y añadió sobre la polémica entrevista: "Todo el mundo tiene un pasado y un presente y el tiempo pone las cosas en su sitio".



Rocío Carrasco guarda silencio. La sobrina de Amador no ha querido responder a su tío a pesar de que se pusieron sobre la mesa cuestiones tan delicadas como que la hija de Rocío Jurado no había acompañado a su madre en los últimos años. "Decía que iba a venir a verla y no venía", contó Amador.



Gloria Camila defendió a su padre y agradeció las disculpas públicas que le ofreció su tío Amador. "No estuvo acertado y no se explicó bien. Mis padres siempre fueron muy felices. Ahora mi tío ha rectificado y con eso me quedo. Ya está", dijo la joven para tratar de enterrar la polémica.

GRAN ACTUACIÓN

Isabel Pantoja: accidentado regreso a los escenarios

La cantante reapareció en Madrid con un concierto muy especial. Triunfó, pero su talento quedó deslucido por los numerosos fallos técnicos

DOS años después de pisar un escenario por última vez, Isabel Pantoja ha vuelto a actuar en directo. Lo hacía el pasado 6 de marzo en el Wizink Center de Madrid y allí, ante unas 11.000 personas, ofreció un concierto épico que muchos recordarán por el talento que desplegó la artista y otros muchos por los reiterados fallos técnicos que llegaron a desesperar a ídolo y fans a partes iguales.

Problemas técnicos

"Las estamos pasando canutas", llegó decir Pantoja a su público. Horas antes de que diese comienzo la actuación, prevista para las nueve de la noche, se rompieron la mesa de sonido y la mesa de luces. La propia Isabel se encargaba incluso de hacérselo saber a los asistentes. "Se ha roto la mesa de luces y la de sonido antes de comenzar, pero ya la están reponiendo", ▶▶▶

Para su reaparición, Isabel lució un vestido de Alonso Cozar.

REUNIÓN DE VIPS

Isabel Pantoja reunió en su concierto a numerosos rostros conocidos. Nadie quería perderse la actuación más esperada de la tonadillera.



Belén Esteban se mostró muy emocionada al poder saludar a su ídolo.



Muy cariñosa, Raquel Bollo también entró en el camerino.



Alberto Dugarte tampoco se perdió el espectáculo. Fue el encargado de maquillar a la cantante para su actuación.



Aunque al día siguiente debía viajar, Kiko no quiso perderse el concierto de su madre.



La cantante también saludó efusivamente a Antonio David Flores.



Al terminar el concierto, Belén fue al camerino a saludar a Isabel, donde se encontró con Irene Rosales.

▶▶▶ decía en un tono tranquilizador del que fue testigo la revista SEMANA.

Pero lo que había empezado mal seguía torciéndose y al poco tiempo de arrancar su concierto las gradas ya gritaban enfurecidas: "¡No se oye!". A Isabel no le quedó más remedio que pedir disculpas y justificarse: "Parece que los de arriba no oyen, pero bueno lo tienen que arreglar por aquí (señalando el escenario) porque yo más no puedo hacer".

Y era cierto, Isabel, por su parte, estaba poniendo toda la carne en el asador para hacer de ese concierto uno de los más especiales de su carrera

A Pantoja no le quedó más remedio que dar disculparse por los fallos técnicos. "Yo no puedo hacer más", se quejaba

musical. Todas las miradas estaban puestas en ella, lo sabía. En parte por su vuelta a los escenarios y en parte por los muchos famosos que no se perderían la actuación. Entre ellos, Belén Esteban, Raquel Bollo, Antonio David Flores, Omar Montes y, por supuesto, su hijo Kiko Rivera,

que acudió con su mujer Irene Rosales, y su sobrina, Anabel Pantoja.

Más de tres horas

Por todo ello, Isabel Pantoja no quería decepcionar a nadie y mucho menos que se dudase de su profesionalidad. Consciente de lo que se jugaba, arrancó con fuerza con su actual single, *Enamórate,* y durante la primera media hora de concierto, quizá para que muchos olvidasen esos fallos técnicos que tanto estaban desluciéndo, agasajó a sus fans con sus temas más aplaudidos, esos que forman parte de su disco más exitoso, *Marinero de luces*. Eso sí, Isabel que tiene claro que nadie le dice lo que tiene que hacer se negó a cantar un tema para muchos imprescindible. Aunque el público se afanaba en pedir a gritos *El moreno*, ella se negó a cantarlo. "No se pueden cantar todas", dijo, aunque con más de 50 canciones, casi puede decirse que repasó toda su discografía.

Isabel dio todo el protagonismo a su voz. No hubo bata de cola ni grandes cambios de vestuario

Isabel permaneció sobre el escenario más de tres horas. Demostró que está en plena forma y le dio protagonismo sobre todo a su voz. No hubo bata de cola, tampoco extravagantes cambios de vestuario- solo uno, de hecho- y su recital solo se convirtió en espectáculo cuando al filo del final del concierto subió al escenario a varias *drag queens* para interpretar de nuevo su *Enamórate.* "Esto solo lo hace la Pantoja", dijo desde el escenario. Y era verdad. Lo que ocurrió el 6 de marzo solo lo hace Isabel. ■



LA AUSENCIA MÁS SONADA

Quien no tuvo más remedio que perderse la brillante actuación de la artista fue Isabel Pantoja hija, que ese mismo día tenía que celebrar el cumpleaños de su hijo Alberto con los amigos del colegio del menor. "Mi madre ya lo sabe y ya les he invitado a mi casa al día siguiente o me acerco yo a Cantora", avisó la joven antes del concierto. Isa celebró el cumpleaños de Albertito con todos los amiguitos del niño y también con su novio Asraf, con Dulce, madrina del pequeño, y con Alberto Isla, su padre, que también acudió a la celebración.



EXCLUSIVA

Ana Obregón, obligada a cancelar su obra de teatro por el estado de salud de su hijo

La actriz no podrá llevar a cabo su último reto profesional. Tiene que marcharse a Barcelona con su hijo, que continuará con su recuperación allí



Ana no ha dudado ni un segundo de que la salud de su hijo es lo primero. Con él se marchó a Estados Unidos y con él se irá también a la Ciudad Condal.

NO ha podido ser. Ana Obregón ha tratado con todas sus fuerzas de compaginar su agenda profesional con el cuidado de su hijo Álex Lequio, que padece cáncer desde 2018, pero finalmente el estado de salud del joven se ha impuesto y a la actriz no le ha quedado más remedio que decir adiós a sus nuevos proyectos profesionales. Tal y como ha podido saber SEMANA, Obregón ha suspendido *Falso directo*, la obra de teatro que tenía previsto estrenar con Andoni Ferreño y que, de momento, tendrá que posponerse.

Cancelación imprevista

La función se iba a estrenar en el teatro Amaya de Madrid en los próximos meses y, aunque no se habían iniciado los ensayos, sí que se había presentado el cartel y se había comenzado con la promoción. "Ante todo hay que decir que Ana es una profesional", deslizan a esta revista fuentes de la obra de teatro cancelada. "Lo primero es lo primero", añaden.

La función iba a estrenarse el próximo mes de agosto en el teatro Amaya de Madrid

Desde su entorno aseguran que entienden su decisión: "Lo primero es lo primero"

Todos han comprendido los motivos esgrimidos por Ana para despedir este proyecto. A pesar de la decepción que ha supuesto inicialmente porque eran muchas las ilusiones puestas en este reto, Ana ha sabido trasladarles que actualmente su sitio está al lado de su hijo, que próximamente tendrá que viajar a Barcelona para continuar con una nueva fase del tratamiento que sigue desde que le diagnosticaran cáncer en 2018.

Será la segunda vez que madre e hijo se trasladan a la Ciudad Condal, ya que en



No es la primera vez que Ana renuncia a un proyecto profesional. Durante meses ha tenido su agenda parada.

enero de 2019 el joven ya estuvo allí recibiendo quimioterapia. Concretamente, estuvo ingresado en el hospital Quirónsalud, donde era tratado por el doctor José Baselga, muy amigo de la familia y la persona que ha seguido desde sus inicios la enfermedad de Álex. Ya supervisó su tratamiento en Nueva York y hará lo propio también en Barcelona, donde el joven inicia una nueva fase en su recuperación. En esta como en las anteriores su actitud es la misma: siempre con optimismo. ■

Álex Lequio tiene que iniciar una nueva etapa de su recuperación en Barcelona

Hasta la Ciudad Condal le acompañará su madre, que no se ha separado de él en todo el proceso



Álex lucha contra el cáncer desde 2018. Siempre ha tenido una actitud ejemplar y muy positiva.

NUEVA ETAPA

María Teresa Campos: "Estaba harta de ser la cornuda de España"

La presentadora ha visitado varios programas de Telecinco para hablar de sus comienzos en la televisión y de su ruptura con Edmundo Arrocet

CON motivo del 30 aniversario de Telecinco, María Teresa Campos ha visitado el plató del *Programa de Ana Rosa* y el de *Sálvame* para echar la vista atrás y recordar sus inicios. Pero además, también tuvo tiempo para hablar de cómo se encuentra su corazón tras su ruptura con Edmundo Arrocet.

La televisión ha cambiado muchísimo en estos años...

Siempre me molestó que se considerara que por las mañanas solamente había marujas. Si lo hacía mi queridísimo Hermida, nunca dijeron que

hacía un programa de marujas. Yo nunca he presentado un programa poniéndole sexo a los espectadores. El sexo lo ponían ellos.

¿Recuerdas tu primer día en Telecinco en el programa *Día a día*?

Tengo más recuerdo del último día que hice ese programa. Yo siempre digo que me fui sin quererme ir, pero las cosas se sucedieron de esa manera. Yo no quería irme de Telecinco. Quizás fue porque yo a veces no he cogido las riendas de mi vida y porque me han asustado mucho los negocios. A mí se me ofreció que me quedara con la producción del programa y yo era incapaz de hacer eso a las personas con las que llevaba toda la vida trabajando.

¿Qué vida haces ahora?

Mi vida ahora es un poco rara, porque todavía no he cerrado el ciclo de abrir los ojos y pensar: ¿qué me ha pasado? ¿por qué tan mal? ¿por qué tan todo?

¿Vas a volver a la televisión? ¿Tienes proyectos?

Los proyectos, mientras que no se firman, no son nada. Tengo dos cosas que me gustan, yo no me retiro. Yo comprendo que tengo edad de retirarme, pero a mí me llena de vida tener algo que hacer. Yo me veo sentada en un sillón de casa y entonces ya, aunque no salga, me da el coronavirus.

Ahora que tienes más tiempo para ti, estaría bien que salga este nuevo proyecto

Claro, una cosita que me guste y que me llene la vida y me ayude a pagar el alquiler.

¿Te arrepientes de haber hecho de reality de las Campos?

Que va, lo hemos pasado bomba, además no era un reality con cámara las 24 horas.



La malagueña, de 78 años, está a la espera de nuevos proyectos profesionales que, como ella dice, "le ayuden a pagar el alquiler".

El periodista Emilio Javier Gómez se ha convertido en su mejor apoyo últimamente. "Somos amigos, de momento", explicaba María Teresa.

¿No te apetece pasar más tiempo en Málaga?

Málaga es de todos los malagueños y de los visitantes que hacen mucho por Málaga, pero a veces me duele el corazón.

¿Eso lo estás diciendo porque el señor Arrocet se ha instalado en tu tierra?

No sé a quién te refieres. Yo tengo una casa estupenda y estoy queriendo ir hace ya muchos días. No bajo porque estoy a la espera de una serie de cosas y no me puedo mover de aquí a consecuencia de eso.

¿La gente de tu alrededor ha malmetido respecto a Edmundo?

No, bueno, yo no sé. Lo que pasa es que ellos consideraban que no se había cerrado del todo esta etapa mientras que yo tuviera en mi casa sus cosas. Las cosas para las que han hecho falta furgonetas y furgonetas.

¿Se ha llevado ya las cosas?

Han hecho falta furgonetas y furgonetas. Eso me han dicho, porque yo lógicamente me fui. Estuvo Gustavo. ¿Sabes lo que es estar viendo todos los días sus cosas?

Ya te han puesto hasta novio...

¿Es que yo ahora no puedo salir más que con mujeres? Si viene alguien a la reunión, ¿ya tengo que tener algo con esa persona? Llega un momento que es un acoso y sobre todo si vas con personas, que ya no puedes ir con nadie.

Pero dicen que tienes una nueva ilusión

Me parece muy bien que se crean que tengo un novio, aunque no lo tenga, porque ya estaba harta de ser la cornuda de España, que no da para tanto... ■

COVID-19

El coronavirus llega al colegio de **Leonor y Sofía**

Antes de que la Comunidad de Madrid decretara el cierre de los centros escolares, las hijas de los Reyes siguieron acudiendo a Santa María de los Rosales tras detectarse un caso leve de coronavirus



LOS ROSALES TAMBIÉN CERRADO

El colegio de Santa María de los Rosales, al que acuden Leonor y Sofía, ha tenido que cerrar sus puertas al igual que todos los colegios, institutos y universidades de la Comunidad de Madrid.

EL lunes 9 de marzo, minutos antes de las 9:00 h, la Princesa Leonor (14) y la Infanta Sofía (13) llegaban al colegio después de que el pasado sábado se conociera que un alumno de su centro escolar, Santa María de los Rosales, de Aravaca, se había contagiado del virus COVID-19. Terelu Campos (54), cuya hija estudió en dicho colegio, adelantó la noticia en el programa de Telecinco *Viva la Vida*, donde se hizo eco del comunicado del centro en el que se confirmaba el registro de un caso positivo en el conocido como 'pabellón de los mayores'. Se trataba de un alumno de Bachillerato, cuyo padre, que había viajado a Milán recientemente, también había dado positivo.

Al conocer la noticia, el centro escolar se reunió con la Directora de Salud Pública de Madrid y la Consejería de Sanidad y Educación de la Comunidad, tras lo que se decidió que el colegio continuara funcionando con normalidad. Eso sí, realizando un seguimiento de las personas que han tenido contacto con el joven afectado y extremando la higiene.

Por este motivo, la Casa Real ya informó el propio sábado que la Princesa Leonor y la Infanta Sofía, que cursan Tercero y Primero de la ESO respectivamente, acudirían al centro escolar.

Cierre de colegios

Sin embargo, la preocupación por la propagación del coronavirus, con especial incidencia en la Comunidad de Madrid y en el País Vasco, que es donde más casos se han detectado, provocó que el mismo lunes 9 se ordenara el cierre de todos los centros escolares de Madrid y Vitoria durante 15 días. Por ello, Santa María de los Rosales, al igual que todos los colegios de la Comunidad de Madrid, tuvo finalmente que cerrar sus puertas. ■

LA REINA LETIZIA CELEBRÓ EL DÍA DE LA MUJER APOYANDO AL DEPORTE FEMENINO



El domingo 8 de marzo, la Reina Letizia festejó el Día de la Mujer presidiendo la final de la Copa de la Reina de baloncesto en Salamanca. Sin duda, una estupenda manera de celebrar esta fecha tan significativa. Acompañada de conocidos rostros del mundo del deporte, Doña Letizia vibró con el emocionante partido que disputaron el Perfumerías Avenida de Salamanca y el Uni Girona, que finalizó con la victoria del primero. La Reina fue la encargada de entregar la Copa a las ganadoras, que, con esta, ya tienen nueve en su haber.

Doña Letizia escogió para este evento deportivo un pantalón en tono beis 'paper bag', de la marca Uterqüe, combinado con una blusa de Hugo Boss y unos zapatos color camel con tacón alto y ancho con matices dorados.

Los duques de Sussex y los de Cambridge entraron por separado en Westminster para asistir al oficio religioso del Día de la Commonwealth

Aunque ocuparon asientos muy próximos apenas interactuaron



Harry cede a los deseos de Meghan

Los duques de Sussex se despiden de Reino Unido con tres espectaculares actos en los que la exactriz brilló por encima de todos



Meghan lució un elegante diseño de Emilia Wickstea, tocado de William Chambers y salones de Aquazzura.



La Reina Isabel (93) a su llegada a la Abadía.

SABÍAN que iban a ser el centro de todas las miradas, que sus gestos y palabras se analizarían con lupa y que había muchas expectativas creadas. Pero lo cierto es que el balance de la despedida de los duques de Sussex como miembros senior de la familia real británica, que se hará efectiva el 31 de marzo, fue muy positivo. Y es que, aunque su decisión de iniciar un camino independiente de la monarquía no ha sido del todo entendida, todos los actos a los que acudieron estaban perfectamente organizados para que su despedida fuera impecable.

Último acto

Durante cuatro días, Harry (35) y Meghan (38) llevaron a cabo una intensa agenda que tuvo su punto álgido el lunes 9 de marzo, con motivo del Día de la Commonwealth. Se trataba de su último acto oficial, que consistía en un oficio religioso, presidido por la reina Isabel en la Abadía de Westminster, ▶▶▶



La duquesa de Cornualles (72) acompañó, junto a su marido, a la reina hasta el interior del templo.



La condesa de Wessex (55) de blanco y negro.



Aunque estaba previsto que acompañaran a la reina hasta el interior del templo, hace unos días se decidió que los duques de Cambridge la esperarían en el interior del mismo.

Fiel a su estilo, Kate lució un diseño de Catherine Walker, que estrenó en la Navidad de 2018, y un tocado de Sally-Ann Provan.



Meghan estaba espectacular con un diseño de Victoria Beckham y zapatos de Manolo Blahnik.

▶▶▶ al que no faltaron el príncipe Carlos y su mujer, la duquesa de Cornualles, y los duques de Cambridge.

Muchos esperaban el encuentro público de los dos hermanos, Guillermo (37) y Harry, y sus esposas, que no coincidían desde hace cuatro meses con motivo del Día del Recuerdo, que conmemora el aniversario del armisticio de la I Guerra Mundial, en el que no fue posible tomar una foto de los cuatro juntos.

Sin embargo, este año, al contrario del pasado, ambas parejas cambiaron la fórmula de entrar en procesión tras la reina Isabel para esperarla dentro del templo en sus respectivos asientos: Guillermo y Kate en el primer banco y Harry y Meghan en el segundo. Por contra, el príncipe de Gales y su esposa sí esperaron a la soberana en la entrada y la acompañaron en

A partir del 31 de marzo se hará efectiva su marcha como miembros senior de la familia real británica

su trayecto por el pasillo central de la abadía para luego sentarse junto a los duques de Cambridge.

Los condes de Wessex, el príncipe Eduardo y su esposa Sophie, ocuparon su asiento junto a los duques Sussex. Por su parte, el príncipe Andrés, que el año pasado acompañó a su madre, no asistió tras renunciar a sus funciones públicas el pasado noviembre.

Duelo de estilo

En este último duelo de estilo entre las esposas de los príncipes británicos, Meghan se decantó por un vestido verde *midi* de manga francesa con una capa que salía del cuello, de Emilia Wickstead, que ▶▶▶

Harry y Meghan llegaron así de felices y sonrientes a la entrega de los premios Endeavour en la Mansion House de Londres



Ni la lluvia empañó la felicidad de los duques de Sussex.

▶▶▶ combinó con un tocado con redecilla del mismo tono, de William Chambers. Como complementos, eligió un bolso verde, de Gabriella Hearst, y unos salones *nude,* de la firma Aquazzura.

Por su parte, Kate Middleton (38), muy fiel a su estilo, lució un abrigo rojo entallado con falda con vuelo, dobles botones, cuellos, puños y tapetas de los bolsillos de terciopelo rojo, de Catherine Walker. Se trataba de un diseño que había estrenado en Sandringham, en la Navidad de 2018, combinado con tocado de Sally-Ann Provan, y bolso, guantes y salones en burdeos.

Intensa agenda

El príncipe Harry fue el primero en llegar a Reino Unido para asistir a una cumbre sobre ecoturismo. Una semana después sería Meghan la que abandonaría Canadá para reunirse con su marido en Londres.

La pareja protagonizaría su primera salida el jueves 5 marzo para invitar a su equipo de asistentes a una comida de despedida en el Hotel Goring. Horas después, tendría lugar su primer gran acto al acudir a los premios Endeavour en la Mansion House de Londres, que se entregan a veteranos heridos en actos de servicio que han recurrido al deporte como forma de recuperación. Unos galardones a los que Meghan, muy elegante con un vestido de Victoria Beckham y zapatos de Manolo Blahnik, ha acudido

Los duques de Sussex se despidieron el jueves de su equipo de asistentes, con los que compartieron una agradable comida en el Hotel Goring

Una vez cumplidos los compromisos acordados, Harry y Meghan podrán comenzar su nueva vida apartados de la responsabilidades de la familia real

también los dos años anteriores. Tras asistir el viernes a actos culturales por separado (ella, al Teatro Nacional de Londres, él, al museo automovilístico de Silverston), el sábado asistieron juntos al Festival de Música de Mountbatten en el Albert Hall de Londres. Era su último acto de gala, y en él, Harry lució, también por última vez, su traje de Capitán General de la Marina y Meghan escogió un espectacular diseño rojo de Safiyaa, *clutch* de Manolo Blahnik y zapatos de Aquazzura.

Posteriormente, el domingo tuvieron lugar dos actos importantes. Por un lado, con motivo del Día de la Mujer, Meghan visitó el colegio Robert Clack Upper School de Dagenham, al este de Londres. Pero además, ese día, los duques de Sussex acompañaron a la reina Isabel al oficio religioso en la Capilla Real de Todos los Santos en Windsor. Un acto en amor y compañía con el que la soberana británica quería poner de manifiesto que la armonía entre los Windsor, a pesar de todo, sigue intacta.

Ahora, una vez cumplidos los compromisos acordados, Harry y Meghan ya podrán iniciar su nueva andadura en la que centrarán sus energías en sus nuevas ocupaciones, apartados del foco mediático, sin el título de 'Su Alteza Real', sin fondos públicos del presupuesto soberano, pero con esa independencia que Meghan tanto anhelaba y que Harry nunca ha conocido. ■



En el Albert Hall, Harry lució por última vez su traje de Capitán General de la Marina y Meghan un espectacular diseño de Safiyaa.

SUS ACTOS EN SOLITARIO





Para su visita en solitario al Teatro Nacional de Londres, del pasado viernes, Meghan se decantó por un *look* monocromático blanco, conformado por blusa de mangas abullonadas, de Topshop, y una falda lápiz de Roland Mouret, que estilizaba mucho su silueta. El estilismo lo completó con unos zapatos de Aquazzura y un bolso de la firma española Loewe, de 1750 euros. Un guiño que demuestra una vez más que la duquesa de Sussex es una amante de la moda española.

El domingo, Día de la Mujer, la esposa del príncipe Harry tenía programado otro acto especial en solitario. Se trataba de la visita al colegio Robert Clack Upper School de Dagenham, al este de Londres. Allí lució un sencillo conjunto de pantalón negro, blusa blanca, chaqueta beis, zapatos bicolor y un curioso bolso de Rejina Pyo, de 355 euros. En este acto, la duquesa dio rienda suelta a su faceta más reivindicativa. "Hace 50 años, las mujeres en Gran Bretaña ganaron el derecho a la igualdad salarial. Ese momento monumental comenzó con un grupo de mujeres valientes e inspiradoras en una fábrica en Dagenham, Inglaterra (...). Este es el mejor ejemplo de que no importa lo pequeño que te sientas, no importa de qué color seas, no importa de qué género seas, tienes voz y ciertamente tienes el derecho a defender lo que es correcto", afirmaba contundente Meghan.

Pilar Rubio



A punto de cumplir 42 años, el próximo 17 de marzo, la colaboradora de *El hormiguero* está viviendo uno de los momentos más plenos y estables de su vida. Pilar, una gran apasionada de la música rock, se dio a conocer en la televisión como azafata de concursos hasta que fue fichada como reportera en el programa *Sé lo que hicisteis* de La Sexta, en el año 2008. Más tarde, dio el salto a Telecinco para presentar programas como *¡Más que baile!* y *¡Operación Triunfo!* y protagonizar la serie *Piratas*. En 2014 regresó a Antena 3 para colaborar en el programa de Pablo Motos. El 15 de junio de 2019, Pilar y el futbolista Sergio Ramos se dieron el 'sí quiero' en la Catedral de Sevilla, tras 7 años de relación. Hace apenas unos meses, Pilar anunció que estaba esperando a su cuarto hijo. La pareja ya tiene a Sergio, Marco y Alejandro, de 6, 5 y 2 años respectivamente.









Una sección del departamento de Documentación.

www.semana.es
SEMANA

DIRECTOR: Jorge Borrajo.
REDACTORA JEFE: Rosanna Rezusta.
REDACCIÓN: Raquel Martínez, Marian Cazorla, Sonia Montero, Olga Pérez, Matilde Molinero, Marta Bolonio, Adriana Aragón y Gloria López.
WEB: Raoul Higuera (Jefe), Ana Campuzano, Laura Campos y Alina Varela.
MAQUETACIÓN Y TRATAMIENTO DE IMAGEN: Juan Francisco de Miguel (Jefe de sección). Guadalupe Escalona (Jefe de Estilo), Raquel Nistal, Pablo Lorenzo y Raquel Muñoz.
FOTOGRAFÍA: Soledad González.
DOCUMENTACIÓN: Rocío Moreno y Francisco José de Pablo.

EDITA: SEMANA, S.L.
Directora General: Tania Martínez.
REDACCIÓN:
Avda. de Burgos, 16D - 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: Rivadeneyra, S.A.
Avda. John Lennon, 21. 28906 Getafe. Madrid.
Depósito legal: M. 911-1958. Printed in Spain.
Depósito legal Edición Pocket: M. 3914-2013

PUBLICIDAD:
RBA PUBLIVENTAS, S.A.
Directora general: Ariadna Hernández Fox.
Director servicios comerciales: Serafín González.
Publicidad digital y trafficking: Iván Lorente.
Publicidad digital: Alicia Cortés.
Directora comercial nacional: Mª del Mar Casals.
Madrid
Directoras de publicidad: Belén Pérez-Bédmar, Belén González.
Subdirectora de publicidad: Silvia Montalbán.
Jefa de publicidad: Fátima Ruiz del Olmo.
Coordinadora de publicidad: Yolanda Trigueros.
C/ López de Hoyos, 141. 1ª planta. 28002 Madrid.
Teléfono: 91 510 66 00

Barcelona y Levante
Directora de publicidad levante: Paloma Campos.
Directoras de publicidad Barcelona: Cristina Hombravella, Olga Fernández.
Coordinadora de publicidad: Gemma Reyes.
C/Diagonal, 189. 08018 Barcelona.
Teléfono: 93 415 23 22. Fax: 93 280 07 30

SEMANA es miembro de la Asociación de Revistas de Información
CONTROL OJD
ARI REVISTAS
Asociada a la Federación Internacional de la Presse Periodique (FIPP).

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

ANUNCIADO EN TV

DISFRUTE DE LOS BENEFICIOS DE ANDAR Y CORRER... SIN SALIR DE CASA

PREPARADOS, LISTOS, ¡SALUD!

iWalk™
CINTA DE EJERCICIO

Compacta en tamaño, gigante en prestaciones

MÁS EN FORMA CON MÁS VENTAJAS

Más divertido:
mientras ve la TV, lee una revista, escucha música...

Más económico:
sin pagar costosas cuotas de gimnasio

Más cómodo:
las articulaciones no sufren como al correr por asfalto

Más seguro:
con asas de sujeción y superficie libre de obstáculos

Más eficaz:
progrese a su ritmo, sin perder la motivación

Más completo:
conozca la velocidad y las calorías consumidas

Con 6 programas **para todas las edades y condiciones físicas**, más un modo manual, caminar o correr en **iWalk ayuda a cuidarse cada día** de la forma más fácil y entretenida, gracias a su **panel de control digital con altavoces incorporados**. Así podrá practicar **en su hogar y "a su ritmo"** los 2 ejercicios más recomendados por médicos y preparadores deportivos.



FORTALECE EL SISTEMA CARDIOVASCULAR

TRABAJA TODA LA MUSCULATURA

AYUDA A PERDER PESO

PARA TODAS LAS EDADES Y CONDICIONES FÍSICAS

ENVÍO GRATIS

PLEGABLE • SE GUARDA SIN ESFUERZO

¡Cabe en cualquier sitio!



Características:

- 6 Programas + modo manual
- Indicador de velocidad y calorías consumidas
- Altavoces incorporados
- Pinza de seguridad
- Superficie de ejercicio: 98 x 34 cm
- Peso máximo soportado: 110 Kg
- Peso: 22 Kg
- Potencia: 735 W

Medidas: 128,5 x 60 x 120 cm (abierta), 128,5 x 60 x 52 cm (plegada)

¡GRATIS!
PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO Y PLAN DE DIETA



Llame hoy mismo y disfrute de iWalk con todas las Garantías de Galería del Coleccionista

GARANTÍA DE CALIDAD:
iWalk es una exclusiva en España de Galería del Coleccionista y tiene 2 años de garantía.

GARANTÍA DE EXAMEN SIN COMPROMISO:
Se la enviamos a su casa, libre de gastos de envío, para que la examine durante 15 días sin compromiso.

GARANTÍA DE DEVOLUCIÓN:
Durante el período de examen, podrá devolverla sin gasto alguno, llamando al 902 11 30 11.

CÓMODAS MENSUALIDADES SIN INTERESES:
Podrá abonar su importe, poco a poco, en 24 mensualidades de solo 20€ sin intereses.

902 107 902

GALERIA DEL COLECCIONISTA EL92

Avda. de Manoteras, 50 • 28050 Madrid

www.galeriadelcoleccionista.com

¡Llegó St. Patrick's!

Feliz San Patricio

No hay mejor manera de festejar el día de Irlanda que con la más pura mantequilla de sus praderas en tu mesa.

Síguenos en nuestras cuentas @kerrygoldSpain de Instagram y Facebook y descubre todas las novedades que tenemos preparadas para ti.



facebook.com/kerrygoldSpain

@kerrygoldSpain

kerrygold.com/es

DIEZ MINUTOS

18 MARZO 2020•NÚM. 3578 **2 € Canarias 2,15 €**

ALEMANIA 5,90 €. ANDORRA 2 €. BÉLGICA 3,95 €. FRANCIA 3,70 €. GRECIA 4,30 €. HOLANDA 6 €. ITALIA 4,20 €. PORTUGAL CONT. 2 €. REINO UNIDO 4 L. SUECIA 59,00 Kr. SUIZA 9,00 CHF.

ENTREVISTA POR ROSA VILLACASTÍN

ANA ROSA

"No está en mis planes jubilarme"

"No quiero tener una mansión con piscina. Me interesan otras cosas"

"Lo importante es trabajar en lo que te gusta y no estar rodeada de palmeros"





IMANOL ARIAS Y ANA DUATO

La Abogacía del Estado les pide 27 y 32 años de cárcel

MEGHAN Y HARRY

Exhiben su mejor sonrisa antes de su adiós



ISABEL PANTOJA

Reaparece en el escenario con un gran enfado



PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER
PressReader.com +1 604 278 4604
COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

Su futuro está en tus manos

El nivel de inglés de tu hijo mejorará para siempre con una estancia en alguno de los campamentos Pueblo Inglés Diverbo. Una experiencia enriquecedora en todos los sentidos.



Si te preocupa el nivel de inglés de tu hijo adolescente pero no te atrae la idea de mandarlo fuera de España en una etapa tan complicada de su vida, Pueblo Inglés Teens es la solución. Un campamento de verano para chicos y chicas de entre 13 y 17 años, situado en diferentes enclaves de nuestra geografía, donde tu hijo convivirá con otros chicos de su edad en un entorno angloparlante las 24 horas del día. En Pueblo Inglés Teens los adolescentes aprenden inglés relacionándose con otros chicos de edades similares mientras realizan todo tipo de actividades deportivas y creativas en grupo. Sin clases ni tareas, solo realizando actividades que les gustan, siempre en inglés, con gente que les motiva al cien por cien. En Pueblo Inglés Teens entrará en contacto con otros jóvenes procedentes de todos los países de habla inglesa (EE. UU., UK, Australia, Nueva Zelanda...). Junto a ellos vivirá retos como obras de teatro, talleres de improvisación, actividades acuáticas, *role plays*, edición de vídeos, actividades de creación musical... con los que, por fin, perderá el miedo a hablar en inglés y mejorará su nivel una barbaridad. 8 días de inmersión total que le darán una nueva perspectiva del idioma inglés. ¿Lo apuntas?

MÁS INFORMACIÓN

www.diverbo.es
Tel. 915 349 865



PUEBLO INGLÉS DIVERBO, PARA TODAS LAS EDADES

Para los más pequeños (de 7 a 12 años) también cuentas con **Pueblo Inglés Kids,** una inmersión lingüística total durante una semana donde los pequeños aprenderán jugando, relacionándose con otros niños de su edad y contarán con un coordinador nativo cada 8 peques. Y para los veinteañeros (a partir de 18 años), **Pueblo Inglés Twenty,** para 'viajar' al extranjero sin salir de España.

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

Sumario

Número 3578 • 18-3-20



DOÑA LETIZIA
en la final de la Copa de la Reina de baloncesto

El pasado día 8, la mujer de Felipe VI presidió por primera vez la final de la Copa de la Reina de baloncesto, que este año se celebraba en Salamanca, en el pabellón multiusos Sánchez Paraíso. Para la ocasión, doña Letizia rescató un pantalón "paper bag" (uno de sus diseños favoritos) de Massimo Dutti y una camisa blanca, y animó desde las gradas a las jugadoras del Perfumerías Avenida, que resultaron vencedoras, y a las del Uni Girona. Tras el partido, la Reina entregó el trofeo a Silvia Domínguez, capitana del equipo ganador.

REPORTAJES

Isabel Pantoja reaparece con gran enfado **10**

Chabelita, de fiesta por los seis años de su hijo Alberto **14**

Belén Esteban saca partido a la casa de Toño **16**

Imanol Arias y Ana Duato, La Abogacía del Estado pide prisión para los actores **18**

Bertín Osborne: "En mi matrimonio, el sumiso soy yo" **20**

Eva y Cayetano, en el cumple de su hijo **22**

María Jesús Ruiz: "Estoy feliz con Curro" **24**

Sandra Gago: "Feli es romántico y muy buen marido" **26**

Martín Berasategui, chef del año **34**

Frank Cuesta: "No voy a tirar la toalla por mi enfermedad" **68**

Festival de Málaga, cóctel de bienvenida **70**

Infanta Elena, en Puerto Rico por una causa solidaria **74**

Kate y Guillermo brindan por Irlanda **76**

Meghan Markle exhibe su mejor sonrisa antes de su adiós **80**

Cruz Sánchez: "Le estoy preparando una fiesta a Pedro" **84**

Alba y Javier, de nuevo juntos y felices **86**

Lourdes Montes: "Es difícil que Eva, Irene y yo coincidamos en un plató" **88**

Briatore y Elisabetta, ¿segunda oportunidad? **90**

Katy Perry presume de embarazo **92**

SECCIONES FIJAS

Moda: En clave masculina **40**

Belleza: Para papás y Pepes **42**

Salud: Aumenta la miopía **44**

Nutrición: 10 razones para comer legumbres **48**

Tecnología: A salvo de ataques informáticos **50**

Vida Bio: La importancia de reciclar vidrio **52**

Dinero: Vivienda en cooperativa **54**

Agenda: Estreno de la película "La canción de los nombres olvidados" **56**

ROSA VILLACASTÍN **28**

ANA ROSA QUINTANA

ÁNGEL ANTONIO HERRERA **98**

MARTA LUISA DE NORUEGA Y SU CHAMÁN

NUEVO DISEÑO Y CONTENIDOS

Nutrición, tecnología o dinero son algunas de las nuevas secciones de Diez Minutos, que estrena también un diseño renovado.



pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

Estos días se habla de...



MARTA SÁNCHEZ

"Estoy feliz, no pienso en boda"

La cantante brilló en el 50 aniversario del salón Cheska en Madrid. Allí habló de su novio, Federico León, con el que atraviesa una etapa dulce. "No pienso en boda, no entra en mis planes. Estoy muy feliz y que me dure mucho, eso es lo único que pido", explicó. También desveló que su hija, Paula, podría seguir sus pasos en la música. "Le gusta mucho, está en el salón con el piano dale que te pego", dijo.



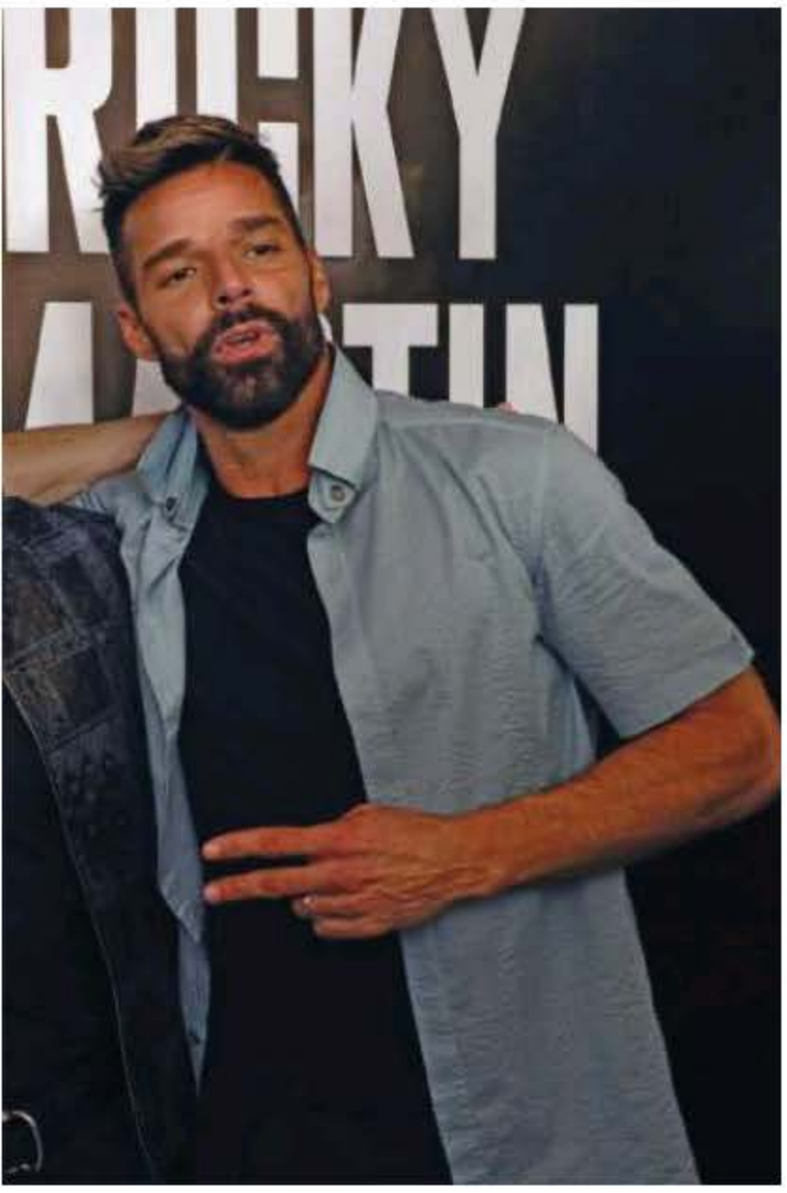
CAYETANA RIVERA

Trabaja con Narcís

La hija de Eugenia Martínez de Irujo, que estudia Empresariales y Dirección de Empresas, se ha incorporado a Universal, compañía que preside el novio de su madre, Narcís Rebollo. Tana está trabajando en la filial como becaria en la organización de conciertos.



pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW



RICKY, ENRIQUE Y SEBASTIÁN

Gira conjunta

Los Ángeles fue el escenario elegido para anunciar el bombazo: Enrique Iglesias y Ricky Martin girarán juntos por Estados Unidos y Canadá. Además, también se llevarán a Sebastián Yatra como telonero. “Es un proyecto que siempre hemos querido hacer. Llevamos años soñando con esto”, explicó Enrique.



CANDELA SERRAT

Presume de embarazo

La actriz acudió luciendo barriguita a la presentación de la nueva colección de Levi’s. Tras un primer trimestre revuelto, Candela confesó encontrarse de maravilla. Tanto ella como su marido, el también actor Daniel Muriel, ya saben el sexo y el nombre que le pondrán a su bebé, pero de momento prefieren no desvelarlo.



IKER CASILLAS Y SARA CARBONERO

Registran su casa de Oporto

El 4 de marzo, la Fiscalía lusa registraba la casa de Oporto donde vive Iker con su familia. La Agencia Tributaria portuguesa aseguró que este movimiento se enmarca dentro de la operación “Fuera de juego”, una investigación para destapar posibles delitos de fraude fiscal y blanqueo de capitales en el traspaso de jugadores. El futbolista está tranquilo: “Me he puesto a su entera disposición. La transparencia siempre ha sido uno de mis principios. Ése es uno de lo motivos por los que decido presentarme a la Presidencia de la Federación Española de Fútbol”.

MUJERES GUERRERAS

Juntas en el día 8 de marzo

El pasado domingo, Ángela Ponce, Cayetana Guillén Cuervo, Chenoa y Raquel Sánchez Silva se reunieron para celebrar junto a la firma de lencería Etam el Día de la Mujer. “Hay miedo a decir la palabra feminismo por el qué dirán, por una cuestión de no ser juzgada”, explicó Chenoa.



pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

Estos días se habla de...



ANA ROSA QUINTANA

Recibe un galardón por la Igualdad

"Animo a todas las mujeres para que sigan luchando por nuestras aspiraciones: conseguir la igualdad real". Fueron las palabras de Ana Rosa Quintana al recoger el galardón que le entregó el pasado 8 de marzo, –Día Internacional de la Mujer–, la presidenta de la Comunidad de Madrid, Isabel Díaz Ayuso. Este galardón, en el apartado de Cultura, ha sido concedido a la presentadora de televisión y empresaria por su reconocimiento a sus trayectoria profesional. (En la pág 28 podrás leer una extensa entrevista con ella).

ANTONIO BANDERAS Y PENÉLOPE CRUZ

Empiezan a rodar juntos "Competencia oficial"

Bajo la dirección de Mariano Cohn y Gastón Dupart ha dado comienzo en España el rodaje de "Competencia oficial", el filme que reúne a dos de nuestros grandes actores: Antonio Banderas y Penélope Cruz. También rueda con ellos Óscar Martínez.





INÉS SAINZ

Premiada

La empresaria y ex Miss España recogió el Premio al "Mérito Emprendedor 2020". Durante el acto la modelo, que ha superado un cáncer de mama, dijo: "Si algo te hace feliz, ve a por ello."

BREVES

Woody Allen no logra vender sus memorias

El culebrón del cineasta y sus memorias sigue dando que hablar. Ahora ha sido Hachette, la editorial que ha decidido cancelar su publicación, prevista para el 7 de abril. Dylan, su hija adoptiva, le acusa de haber abusado de ella.



Ronaldinho, en la cárcel

El jugador de fútbol y su hermano, Roberto, ingresaron el pasado 7 de marzo en una prisión de Paraguay tras ser detenidos por llevar un pasaporte falso. Según el juez, existía riesgo de fuga y además pesan sobre los dos otros delitos.



pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

El lujo SE VIVE



INSPIRACIÓN • SOFISTICACIÓN • PASIÓN • SORPRESA • ATRACCIÓN

www.elledecor.es

HEARST estudio creativo

PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER
PressReader.com +1 604 278 4604
COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

Estos días se habla de...



GUILLERMO Y MÁXIMA

El coronavirus no les para

Aunque Indonesia no está considerado un país de riesgo, serían muchas las personas que decidirían no viajar allí por miedo al Covid19. Sin embargo, a los reyes de Holanda el miedo no les ha echado atrás y han cumplido con sus planes de visitar Indonesia, en cuya capital, Yakarta, fueron recibidos con todos los honores.

RANIA Y ABDALÁ

Anfitriones de los reyes noruegos

Era la primera vez que Harald y Sonia visitaban Jordania, y no se han podido llevar mejor recuerdo. Los reyes Abdalá y Rania han sido los perfectos anfitriones y han acompañado a la otra real pareja a Al-Maghtas, un yacimiento arqueológico a orillas del río Jordán en el que Jesús fue bautizado. También visitaron Petra.



BREVES

Leonor y Sofía no faltan a clase

Aunque se ha detectado un caso de coronavirus en el colegio en el que estudian las hijas de los Reyes, Felipe y Letizia han decidido que la Princesa y la Infanta sigan acudiendo con normalidad a clase.



La madre de Ronaldo se recupera del ictus

Desde el hospital en el que se recupera de la operación a la que fue sometida tras sufrir un ictus, Dolores Aveiro ha agradecido las muestras de cariño y ha declarado que se siente muy "afortunada".



DOÑA SOFIA

Sin besar al Cristo

La Reina emérita cumplió con la tradición de cada primer viernes de marzo: visitar al Cristo de Medinaceli en representación de la Familia Real, aunque se quedó sin besar la imagen por la prohibición impuesta para evitar contagios de coronavirus.



pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW



¿Le gustaría que sus mejores deseos se convirtieran en realidad?...



¡2 PULSERAS EN 1!
Lúzcala con o sin charms

PULSERA de la *Fortuna*

La JOYA-TALISMÁN más deseada



SOLO 10€ AL MES SIN INTERESES

Cristales de Swarovski, auténticas Circonitas y acabado en Oro de 1ª Ley para deslumbrar

La Diosa Fortuna siempre ha sido venerada, no solo por atraer la buena suerte, sino para guiar la vida por el camino de la felicidad, del amor y la abundancia… Inspirada en su leyenda nace la **Pulsera de la Fortuna**: una joya actual, bella y llena de magia que se puede lucir sola o acompañada de los 5 preciosos charms con los símbolos protectores clásicos, ya que son intercambiables.

Espectaculares cristales de Swarovski, tallados como piedras preciosas, maravillosas Circonitas, y el brillo del acabado en Oro de 1ª Ley, iluminan este versátil diseño de Alta Joyería que se puede lucir de múltiples formas. Su joya más personal: un lujoso talismán que hará realidad todos sus sueños... ¡y que se adapta a su estilo cada día!

La Pulsera se entrega en un Estuche de Joyería con su Certificado de Autenticidad

¡GRATIS!



Esta Cadena para lucir sus Charms favoritos como colgantes

Acabada en Oro de 1ª Ley
(Longitud: 45 cm.)

5 Símbolos clásicos de la Fortuna, convertidos en Charms intercambiables

MANO DE FÁTIMA
Protección y suerte
- *1 precioso cristal de Swarovski color Citrino*

CRUZ
Perfección y bondad
- *1 elegante cristal de Swarovski color Amatista*



OJO AZUL
Felicidad y seguridad
- *1 cristal de Swarovski color Zafiro y 7 color Topacio*



TRÉBOL
Amor, suerte y prosperidad
- *1 cristal de Swarovski color Esmeralda*



ÁRBOL DE LA VIDA
Fortaleza y salud
- *Charm doble: una medalla de filigrana y otra con 43 auténticas Circonitas*



¡Combine los Charms a su gusto para lucir un estilo distinto cada día!

Consígala ahora por solo 10€ al mes sin intereses

GARANTÍA DE EXCLUSIVIDAD:
La Pulsera de la Fortuna es un diseño exclusivo de Galería del Coleccionista.

GARANTÍA DE EXAMEN SIN COMPROMISO:
Se la enviamos a casa, libre de gastos de envío, para que la examine durante 15 días sin compromiso.

GARANTÍA DE DEVOLUCIÓN:
Durante el período de examen, podrá devolverla sin gasto alguno, llamando al 902 11 30 11.

CÓMODAS MENSUALIDADES SIN INTERESES:
Podrá abonar su importe, poco a poco, en 34 mensualidades de solo 10€ sin intereses.

Para ello, llame HOY MISMO al

902 107 902

GALERIA DEL COLECCIONISTA

EM07

Avda. de Manoteras, 50 • 28050 Madrid

www.galeriadelcoleccionista.com

Swarovski® es una marca registrada de Swarovski AG

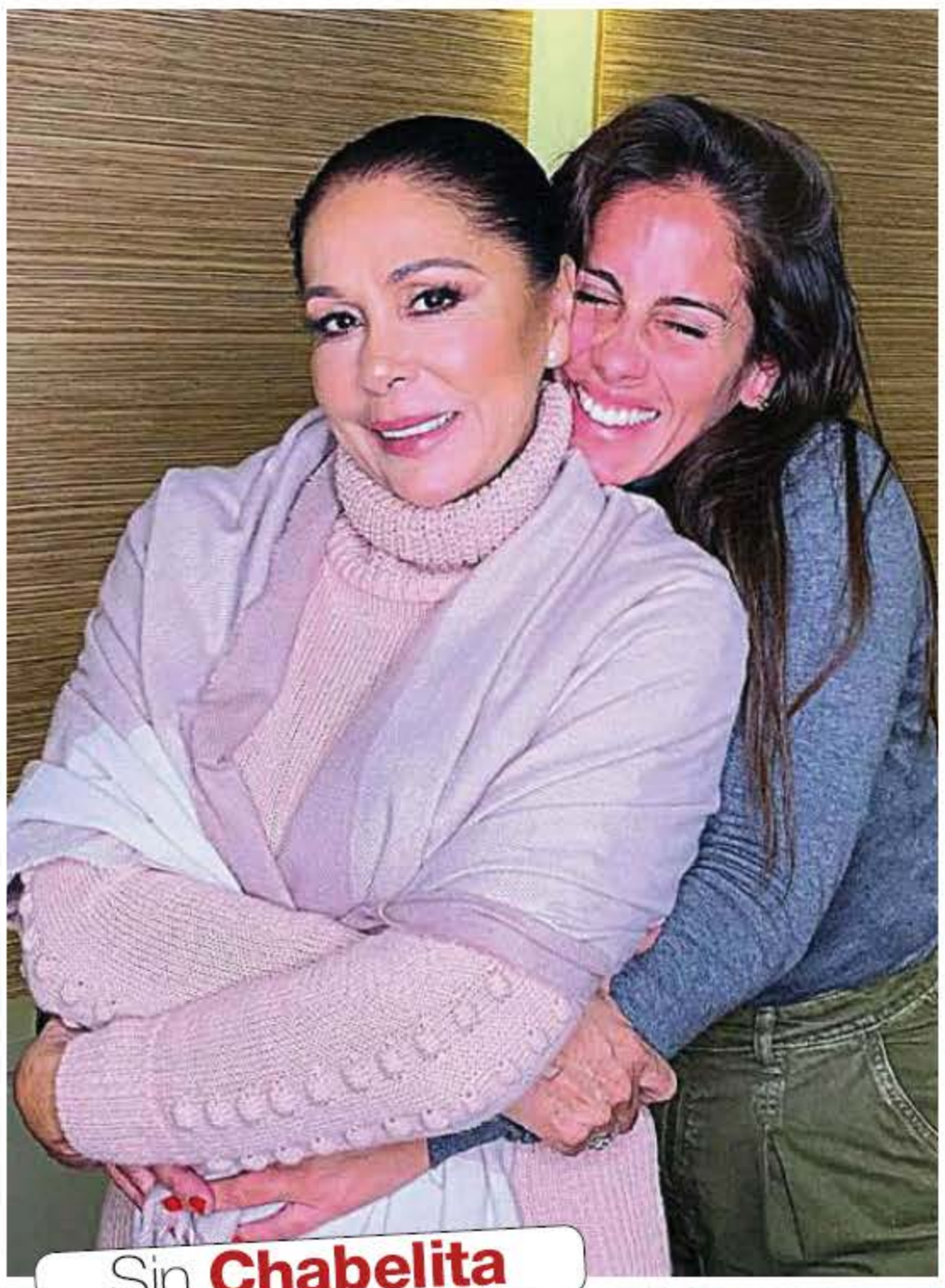
pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

Isabel Pantoja reaparece con un gran enfado

Hacía dos años que no se subía a un escenario. Por eso, había tanta expectación. Pero el sonido falló e hizo que la sevillana se cogiera un importante cabreo al oír a su público gritar: “¡No se oye!”.



Kiko Rivera e Irene Rosales no quisieron perderse la reaparición de Pantoja.



Sin Chabelita

Isabel estuvo arropada por su hijo, su nuera y su sobrina. Isa no pudo asistir porque estaba celebrando el cumpleaños de su hijo, Alberto. “Les dedico el concierto a mis nietos”, dijo la cantante. Doña Ana, su madre, tampoco estuvo.





Isabel lució un diseño de Lucas Alonso Cozar, pero la tela la había comprado ella.

pressreader

LUCIÓ UN ANILLO DE **4.000 EUROS** QUE SE COMPRÓ EN MADRID

Todas las miradas estaban puestas en ella. Había muchas ganas de volver a ver a Isabel Pantoja encima de un escenario. Sigue teniendo la misma voz que siempre, pero desde el principio del concierto se veía a la sevillana enfadada. Un enfado que fue subiendo de nivel según iba avanzando el concierto. El motivo era que tres horas antes del concierto se rompieron la mesa de sonido y de luces. Tuvieron que improvisar, pero eso no arregló los fallos de sonido en el WiZink Center de Madrid (antiguo Palacio de los Deportes). En la tercera canción, el público empezó a gritar: "¡No se oye!". "Teníamos muchas ganas de verla. Hacía años que no se subía a un escenario, pero la organización del concierto ha sido low cost", nos decían unos fans de Isabel.

Tres horas de concierto donde repasó sus canciones más conocidas como "Marinero de luces", hubo tiempo para la copla y para homenajear a su público de Madrid con "El señorito". Además de cantar su nuevo single, "Enamórate", Isabel estrenó dos temas nuevos.

Sólo abandonó el escenario para cambiarse de modelo. Isabel lució dos diseños de Lucas Alonso Cozar: el primero, un vestido cerrado que al empezar el concierto tapó con un abrigo; el segundo era un esmoquin azul. Durante todo el concierto, Isabel lució un anillo con un topacio y brillantes que compró la semana anterior en una joyería del barrio de Salamanca de Madrid y por el que pagó 4.000 euros.

Daniel I. Carande / Fotos: Agencias

Su cabreo

El enfado de Isabel fue creciendo por momentos en el escenario. Hasta llegó a decirles a los miembros del coro durante el concierto: "Ahora os calláis, que canto yo sola".



pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW



Belén Esteban estuvo entre el público junto a su marido, Miguel. Al finalizar el concierto, la colaboradora de televisión entró en el camerino de Pantoja para felicitarla por su gran noche.



Raquel Bollo y Antonio David Flores fueron otros de los invitados al recital.



Marta López y su novio, Alfonso Merlos, aguantaron las tres horas de concierto en el WiZink Center.



Omar Montes quiso estar con su compañera de "Supervivientes" en su primer concierto.

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

Isa preparó una súper fiesta a su hijo, que el 7 de marzo cumplía seis años.



Alberto Isla, padre de Albertito, llegó con su hijo mayor y cargado de regalos.



pressreader
PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER
PressReader.com +1 604 278 4604
COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW



Chabelita

de fiesta por los seis años de su hijo Alberto

Mientras su madre cantaba en Madrid, Isa Pantoja preparó una divertida celebración de cumpleaños para su niño. Allí acudieron Alberto Isla, padre de su hijo, Asraf y Dulce.

Avisó por si su ausencia en el concierto de su madre, en Madrid, volvía a hacer estallar los rumores de distanciamiento. "Yo no voy a ir a ver a mi madre porque Albertito cumple seis años y ese día celebramos su cumpleaños con los amiguitos del cole". Y dicho y hecho. El pasado 6 de marzo, mientras Isabel Pantoja reaparecía en el WiZink Center de Madrid, Isa P. reunió a todos los amiguitos de Albertito en una granja del Puerto de Santa María para celebrar por todo lo alto sus seis años. No estuvieron ni su madre ni su hermano, Kiko Rivera, pero sí acudieron a la cita sus incondicionales: su pareja, Asraf Beno, con el que no descarta volver a ser madre, y Dulce.

La Pantoja felicitó al niño por teléfono

También acudió al evento, Alberto Isla, padre de Albertito. El gaditano llegó cargado de bolsas de regalos y de la mano de su hijo mayor, que se lleva de maravilla con el pequeño. Isabel Pantoja felicitó a su nieto por teléfono, y al día siguiente de su actuación regresaba a Jerez para instalarse de nuevo en Cantora, donde se encuentra doña Ana y ella procura pasar el mayor tiempo posible. Es allí donde seguro se verá con su hija, Isa, para celebrar juntas el cumple del pequeño.

Agencias





Asraf, **muy pendiente**

El novio de Chabelita tampoco faltó a la celebración y, no sólo eso, sino que pasó la mayor parte del tiempo jugando con Albertito y sus amigos. Es evidente que Asraf se lleva de maravilla con el niño. Isa y él quizá se planteen darle un hermanito pronto.



Tras varios meses desaparecida, Dulce apareció en el cumple.

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

La colaboradora llegó a la casa de Toño en su nuevo coche y junto a su marido, Miguel Marcos.

Belén Esteban saca partido a la casa de Toño

Dijo que no había sido fácil echar a Toño de la casa que ella ganó en subasta pública el pasado mes de abril y que se había gastado un dineral en abogados. Pero Belén Esteban sabe muy bien cómo recuperarlo. Sólo dos días después de que Sanchís saliera del chalé, situado en Villanueva del Pardillo, la colaboradora se presentaba allí dispuesta a hacer la exclusiva que ella misma anunció. "Vais a ver cómo está la casa porque desde aquí lo digo: voy a hacer una exclusiva", soltó en "Sálvame". Además también se sentará en "El Deluxe". No llegó su sola; la acompañaron sus dos escuderos: su marido, Miguel Marcos, y su representante, Agustín Etienne. Y si hacemos caso a sus palabras, el panorama que encontró fue desolador: "No ha dejado la casa bien, pero eso se arregla. Se recogen las cacas de perro y se limpia". Al parecer, Toño habría dejado la casa en malas condiciones. Y todo sucísimo: colillas por el suelo, latas vacías, excrementos de sus mascotas por el jardín y hasta una pintada, ¿advirtiéndola? "Ganaremos", pone.

Agencias

PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER
PressReader.com +1 604 278 4604
COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW





Agustín Etienne, su representante, y Miguel, saliendo de la casa.



SANCHÍS DEJÓ LAS LLAVES PUESTAS

El 5 de marzo se agotaba el plazo para Toño Sanchís. El representante debía abandonar la casa que adquirió Belén en subasta pública el pasado mes de abril. Toño no hizo ruido. Simplemente abandonó el domicilio antes de las 10 de la mañana, que se produciría el desahucio. Dejó las llaves puestas y según la Esteban 'en condiciones pésimas.



Nada más aparcar el coche en el garaje, vimos a Miguel entrar en la vivienda.

Sólo dos días después de que Sanchís se marchara, la colaboradora hizo allí una exclusiva. También se sentará en el "Deluxe"…

PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER
PressReader.com +1 604 278 4604
COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

Imanol y Ana

la Abocacía del Estado pide prisión para los actores

Solicita 32 años para ella y 27 para él. El protagonista de "Cuéntame" habló tras conocerse la noticia: "Estoy mal, lógicamente".



Así de abatido llegó Imanol Arias (63) al aeropuerto de Madrid después de conocer la petición de la Abogacía del Estado.

JUNTOS DESDE 2001

Imanol y Ana llevan veinte temporadas al frente de "Cuéntame cómo pasó", una serie que ya forma parte de la historia de España. Los actores, que interpretan al matrimonio de Antonio y Merche, son grandes amigos fuera de la pantalla.

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

ol Arias
n Duato

Desde el año 2016, Imanol Arias y Ana Duato mantienen un tenso pulso con Hacienda. Los actores vivían ahora en relativa calma después de pagar gran parte de su deuda, pero el pasado 6 de marzo se levantaron de la cama con un auténtico mazazo. La Abogacía del Estado, que representa a la Agencia Tributaria, solicitaba mediante un escrito, un total de 32 años de cárcel para la actriz y 27 para el actor por siete delitos fiscales cometidos entre 2009 y 2015.

De acuerdo con este informe de acusación al que ha tenido acceso "El País", la Fiscalía mantiene que el máximo responsable del bufete Nummaria, Fernando Peña, diseñó para los dos sendas "estructuras societarias" que utilizaron para "ocultar" al fisco parte de sus rentas, principalmente procedentes de "Cuéntame cómo pasó". Y añade: "El único sentido de esta estructura era intentar transformar una renta de actividad profesional en una renta vitalicia, pretendiendo disfrutar ilícitamente de la bonificación del 60% establecida por la norma para este tipo de rentas". Imanol y Ana deberán afrontar el juicio, aunque parece difícil que entren en prisión. Todavía pueden llegar a un acuerdo con la Fiscalía, tal y como han hecho otros famosos antes, y los expertos aseguran que será un atenuante que hayan pagado gran parte de lo defraudado: Imanol ha desembolsado 2,3 millones de euros y Ana, más de 800.000. Según la Fiscalía el actor defraudó 2,7 millones de euros y la actriz, 1,9.

Inocentes

¿Cómo se han tomado los protagonistas esta noticia? La actriz ha optado por el silencio, mientras que Imanol se mostró abatido cuando la prensa le preguntó a su llegada al aeropuerto de Madrid. "No voy a hacer ninguna declaración. Os pido que me dejéis tranquilo. Estoy mal, lógicamente", explicó. Los actores aseguran que desconocían los movimientos de Fernando Peña. En 2017, Arias declaró en Argentina: "Nunca he podido engañar. De lo contrario estaría muerto o enfermo. Yo no era consciente de lo sucedido, pero soy responsable. Voy a devolver todo, hasta el último céntimo. Voy por la calle tranquilo". El actor ha vendido casi todas sus propiedades para hacer frente a los pagos.

DM



Ana, de 51 años, no ha querido hacer declaraciones. Ya ha pagado más de 800.000 euros de su deuda.

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

Bertín Osborne

"En mi matrimonio, el sumiso soy yo"

La pareja está pensando en renovar los votos de su matrimonio, ahora que celebran su catorce aniversario.

Bertín Osborne y Fabiola Martínez llevan casados casi catorce años y están planeando renovar sus votos. La pareja almorzó con los periodistas de la Peña Cuarto Poder en el restaurante madrileño Casa Lucio. Bertín nos comentó que está en conversaciones para entrevistar al rey Juan Carlos, con quien tiene una buena amistad.

-¿Cuál es el secreto de vuestro matrimonio?

-Todos sabéis que la convivencia es complicada. En nosotros, el aguante es mutuo, sobre todo porque los dos tenemos mucha personalidad y de vez en cuando nos arañamos. Pero es mayor el cariño que sentimos el uno por el otro. Si te riges por una rabieta, cada semana estaríamos separados.

-Bertín, se te etiqueta siempre de machista...

-En mi matrimonio, el sumiso soy yo. Antes me cabreaba cuando me llamaban machista, ahora me río.

-¿Os vais a "recasar"?

-Es una idea que tenemos en mente, pero no tenemos fecha. Fabiola dice que no disfrutó nuestra boda. Por eso lo queremos hacer. Dice que no tuvo ni tarta de boda.

"Ya no me cabrea que me llamen machista"

-Triunfas con tu programa en Telecinco, ¿tienes más proyectos?

-Sigo grabando nuevos programas y estoy en plena gira. Además, estoy en conversaciones para hacer una serie sobre mi vida. Voy a participar en el guión y seguramente haga algunas escenas.

Daniel I. Carande

Foto: Elio Valderrama



Bertín y Fabiola, en la puerta del restaurante Casa Lucio. Bertín dice que le han ofrecido dinero para entrevistar a Nicolás Maduro, pero se ha negado.

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW



SUS DOS TESOROS

Entre Bertín y Fabiola existe mucha complicidad y mantienen la llama del amor encendida. Ambos son padres de dos niños, Kike y Carlos. “Kike está estupendo, está enorme a sus trece años. Le está empezando a salir el bigote. El fin de semana pasado sufrió una de sus crisis epilépticas y pasamos unos días complicados. Su hermano le adora y nos dice que le preocupa no saber hacer las cosas cuando nosotros no estemos. Tiene sólo once años”, nos dijo la venezolana.



Recupera tu libertad en casa

Si tiene dificultades para subir las escaleras, llame ahora a STANNAH y uno de nuestros expertos en movilidad le visitará sin compromiso de manera gratuita.

- ✔ Llevamos más de 50 años en España instalando Salvaescaleras
- ✔ Se ajustan perfectamente a su escalera tanto si es recta como curva sin necesidad de obras
- ✔ Seguro, fiable y fácil de usar
- ✔ Suba y baje las escaleras tan solo presionando un botón
- ✔ Diseñado para su confort y comodidad, asiento y reposapiés plegables
- ✔ Una gran gama de acabados que se adaptan a su decoración
- ✔ Disponibles para una rápida instalación

DESCUENTO 5% Y PAGUE EN 12 MESES SIN INTERESES

Llame hoy para que le asesoremos gratuitamente.

Teléfono gratuito **900 839 331** EXT 19

www.stannah.es

Stannah

En asociación con INCISA

pressreader

PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER
PressReader.com +1 604 278 4604
COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

Eva y Cayetano

celebran el cumple de su hijo

El matrimonio organizó una fiesta infantil en Sevilla para soplar las dos velas de Cayetano. No faltaron sus primos, Carmen y Curro.

Después de unos meses convulsos, la calma se ha instalado en la familia del torero y la presentadora. El 4 de marzo, su pequeño Cayetano cumplía dos años y le organizaron una fiesta en Sevilla para que se lo pasara en grande. Eva y Cayetano se encargaron de todos los preparativos y se pasaron la tarde yendo y viniendo cargados con tartas, comida, globos y regalos. Los invitados no tardaron en llegar. María, la hermana de la presentadora, fue con su hijo, y Encarna, su madre, con globos y regalos para su nieto. El pequeño también contó con una visita muy especial: sus primos Carmen y Curro, los hijos de Fran Rivera y Lourdes Montes. "¡Quién viene por ahí! ¡Por favor, qué ilusión!", exclamó Eva cuando los vio llegar. Los niños asistieron a la fiesta sin sus padres.

Agencias

Eva llegó a la fiesta conduciendo su coche y con el pequeño.



María, la hermana de Eva, asistió con su pequeño Martín en brazos.



Carmen y Curro llegaron sin sus padres. Fran y Cayetano llevan meses distanciados por la gestión de la plaza de toros de Ronda.



Encarna, madre de la presentadora, siente devoción por sus dos nietos.

pressreader
PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER
PressReader.com +1 604 278 4604
COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

Muy **pendientes**

Cayetano y Eva llegaron los primeros para encargarse de todos los detalles. “El niño se lo ha pasado muy bien, ya se entera de todo”, confesó Eva después.

NTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER
ssReader.com +1 604 278 4604
YRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW



La modelo eligió un original vestido fucsia para su cita profesional.



Curro, de negro y con americana gris, llegaba solo en un taxi distinto al de su novia.

María Jesús Ruiz

"Estoy feliz con Curro"

La modelo acudía a Málaga para cumplir con una cita profesional y lo hacía junto a su pareja, tras su reconciliación.

Ya ha dejado atrás el dolor sufrido al descubrir que su novio estaba casado. María Jesús Ruiz apuesta de nuevo por el amor, y el pasado mes de febrero daba una segunda oportunidad a Curro. El joven parece no estar dispuesto a perder de nuevo a su chica y trata de apoyarla al máximo. Por eso, el que fuera su community manager acompañó a María Jesús Ruiz a Málaga el pasado 6 de marzo. Allí ella prestaba su imagen a una firma de ropa ecológica.

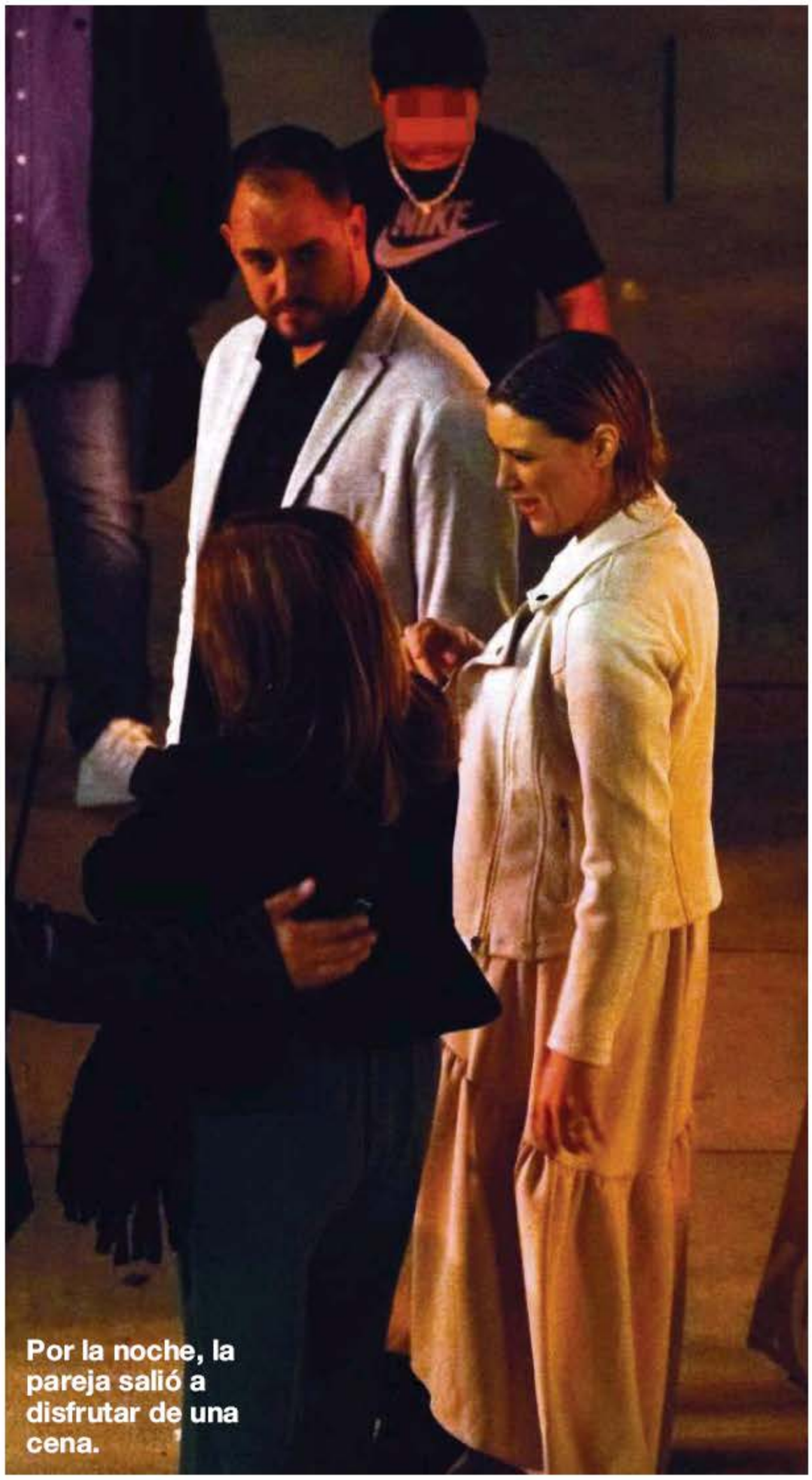
"Puedo decir que estoy bien y estoy feliz", confesó la modelo, y ahora también cantante y actriz, cuando le preguntaron por su regreso con Curro.

Terminado el compromiso profesional, la pareja paseó su amor por las calles de la capital malagueña. Juntos disfrutaron de una cena en una terraza.

Agencias

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW





Por la noche, la pareja salió a disfrutar de una cena.



Sonrisas y complicidad durante la cena con amigos en una terraza.



factoria de medios · 91 217 41 59

PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER
PressReader.com +1 604 278 4604
COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW



Sandra ha terminado la carrera de Periodismo y ha empezado a trabajar en una agencia de eventos.

Sandra Gago

"Feli es romántico y muy buen marido"

La modelo y periodista nos habla de su matrimonio con Feliciano López y reconoce que le gustaría ser madre porque los dos son niñeros.

La mujer de Feliciano López ya se ha graduado en Periodismo y ha empezado a trabajar en una agencia de organización de eventos, pero no ha dejado a un lado su carrera de modelo. Sandra Gago fue la madrina de la inauguración de la tienda de Salsa Jeans en Madrid.

-Siempre intentas acompañar a Feliciano en sus torneos, cuando te tienes que quedar en España, ¿le echas de menos?

-Siempre se echa de menos a tu compañero de vida cuando le tienes lejos, pero a los dos nos gusta vernos disfrutar en nuestra profesión.

-¿Discutís mucho?

-Cuando las tiene que haber, las hay. En todas las relaciones se discute. Los dos somos bastante pacientes y no somos rencorosos. La verdad es que no me acuerdo de la última que tuvimos.

-¿Feli es romántico?

-Mucho y es muy buen marido. Es el compañero ideal.

-¿Os habéis planteado aumentar la familia?

Los dos somos muy niñeros. Somos muy jóvenes y vivimos el día a día. Es un proyecto de futuro que nos hace mucha ilusión, pero preferimos no ponerle fecha.

"Siempre he apoyado a Feli con el tema de Alba"

-Te tenemos que preguntar por Alba Carrillo...

-No me gusta hablar de ese tema. Entiendo que me hagas la pregunta. Yo siempre me he mantenido al margen porque es un asunto de Feliciano. Siempre he defendido y apoyado a mi pareja en ese asunto. Como es lo normal.

-Has terminado la carrera de Periodismo, ¿a quién te gustaría entrevistar?

-A Alejandro Sanz.

Daniel I. Carande

Foto: Gema Checa

MATRIMONIO DE GUAPOS

Sandra y Feliciano se casaron el pasado mes de septiembre en Marbella. La joven, de 23 años, intenta acompañar siempre que puede al tenista en los torneos. Sandra dice que se lleva muy bien con las mujeres de los demás tenistas como Xisca, esposa de Nadal, o Ana Boyer, mujer de Verdasco. "Somos una piña", dice.



pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

¡Viaje con todo ordenado y sin arrugar!

Bolsa de Viaje "TRAVELLER"



¿Necesita hacer la maleta para un viaje de negocios, una boda o una escapada de fin de semana? Ahora, llevar su ropa impecable y sin arrugas es muy fácil con la nueva **Bolsa de Viaje "Traveller"**.

Gracias a su práctico diseño, esta bolsa se despliega completamente para convertirse en un **porta-trajes que le permitirá guardar su ropa estirada y evitar las arrugas**. Además, posee **varios compartimentos**, uno específico **para los zapatos** y otros **4 bolsillos** para guardar sus cosas más personales como documentos, artículos de tocador… Como ve, tiene todo lo necesario para llevar sus cosas ordenadas y a mano.

Además, esta bolsa cerrada no solo le ofrece un elegante y moderno diseño, sino que tiene la medida adecuada para llevarla en la **cabina de avión**. Sin duda, ¡la **Bolsa de Viaje "Traveller"** es el equipaje de mano ideal que combina estilo y comodidad!



TRABAJO, DEPORTE...



SE PUEDE SUJETAR AL TROLEY



INCLUYE BANDOLERA

- *Medidas: 57 x 31 x 28 cm. (cerrada) y 109 x 97.5 x 53 cm (desplegada)*
- *Capacidad: 45 L*
- *Peso: 1 kg*
- *Material: poliéster*
- *Bandolera desmontable*

...VIAJES, FINES DE SEMANA



GALERIA DEL COLECCIONISTA | Avda. de Manoteras, 50 28050 Madrid

Llame ahora al teléfono

902 107 902

y consiga la Bolsa TRAVELLER

por solo 49€

más 4,95€ por gastos de envío

y recibirá un ¡REGALO SORPRESA!



EM08

pressreader
PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER
PressReader.com + 1 604 278 4604
COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

PERIODISTA

Ana Rosa Quintana

"Juan me aporta estabilidad, seguridad... Es un padre excepcional y una persona maravillosa"

Por Rosa Villacastín FOTOS: FERNANDO ROI AYUDANTE: IDOIA VITAS

¿Quién es ella?

NACIÓ en Madrid el 12 de enero de 1956.

TRAYECTORIA Estudió Periodismo. Empezó a trabajar en RNE, y posteriormente en Radio Intercontinental. En TVE presentó junto con Alberto Delgado la edición nocturna del Informativo. Tras casarse con el periodista Alfonso Rojo, se fueron a Nueva York: ella, como corresponsal de la Cope y de la revista "Tiempo". Un año después de tener a su hijo Álvaro, la pareja se divorcia y Ana Rosa vuelve a España a conducir Las tardes de RCE. Pasó después por Radio 80 y Antena 3 Radio. En Antena 3 TV copresenta con Rosa Villacastín "Extra Rosa". Ya en solitario, presenta "Sabor a ti", hasta que ficha por Telecinco, donde se hace cargo de las mañanas. Con su hermano Enrique montó la productora Cuarzo Producciones. Con el grupo Hachette Filipacchi saca su revista, "AR". Ha ganado el TP de Oro como Mejor Presentadora en cuatro ediciones; Ondas a Mejor presentadora; Micrófono de Oro y Garbanzo de plata, entre otros.

FAMILIA En 2004 se casa con Juan Muñoz, con el que tiene a los mellizos, Juan y Jaime.

Ana Rosa

Ana Rosa Quintana está de aniversario, ya que hace 15 años que aterrizó en la cadena de Fuencarral, donde ha batido todos los récords de audiencia de la mañana, convirtiéndose en uno de los rostros más queridos y respetados de la televisión. Un medio que no piensa abandonar porque en el plató se siente como en su casa, donde acude cada mañana con la misma ilusión de sus primeros años frente a una cámara.

Para charlar de lo divino y lo humano, especialmente de lo que ha supuesto esta experiencia para ella, tanto a nivel profesional como personal, quedamos a comer en el chino del hotel Palace madrileño.

-Ana, se cumplen quince años de tu llegada a Telecinco.

-Parece que fue ayer... Ocurre como con la vida, porque a partir de los 40 todo va muy rápido, al contrario de cuando eres más joven, por eso digo que no hay que tener prisa, que hay que disfrutar de todos los buenos momentos que nos ofrece la vida.

-¿Cómo recuerdas aquel primer día en Mediaset?

-Con nervios, estaba aterrada porque pensaba que la experiencia podía irme fatal, ya que hacía dos meses que había tenido a mis niños, se había ido Teresa Campos a Antena 3 TV, a quien sustituyó Carolina Ferre, que estaba haciendo unas audiencias extraordinarias.

-No te fue nada mal.

-Recuerdo que hicimos una porra y yo, que soy optimista por naturaleza, para animar al equipo aposté por un 15% de audiencia.

-Sigues siendo líder.

-Cuando llevas tantos años en la tele o en la radio, empezar algo nuevo es como montar en bicicleta, se trata de pedalear a buen ritmo. Te diría más: paso más tiempo en el plató que en el sofá de mi casa. ▶



Ana Rosa y Rosa Villacastín, en el hotel Westin Palace de Madrid.

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

“Lo importante es trabajar en lo que te gusta y no estar rodeada de palmeros”

pressreader
PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER
PressReader.com +1 604 278 4604
COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW



-¿Cuál es tu secreto para mantenerte en lo más alto?

-Es fundamental hacer un buen equipo, no tener miedo de estar con los mejores, no intervenir en la progresión de los compañeros y, por supuesto, que la gente esté contenta, bien pagada, valorada y que se sientan parte de una familia, porque este es un trabajo que exige estar muchas horas, con mucho estrés, aunque también nos divertimos mucho.

-¿Qué es lo importante en tu día a día?

-Dejar hacer a las personas que trabajan contigo porque si lo dan todo, a mí me va a ir mejor. Al final, lo importante es trabajar en lo que te gusta y sentirte valorada como persona y profesional. Y algo que para mí es importante: no estar rodeada de palmeros.

-¿Y eso cómo se consigue?

-Rodeándote de gente con criterio que sabe cuándo tiene que decirte: por ahí no vas bien. Influye que cuando yo llegué a Telecinco, venía de una etapa que nos había ido muy bien con "Extra Rosa", y después en "Sabor a ti". Sabía lo que era tener mucho éxito y tener un fracaso, y que te vaya bien económicamente y que de repente te quedes sin trabajo. Todas esas experiencias te hacen madurar.

-¿Has manejado la posibilidad de dejarlo todo?

-En los momentos de agotamiento sí, pero sé que no lo haré porque entre mis planes no está jubilarme para irme a casa a no hacer nada, salvo que me vea obligada a hacerlo por causa mayor.

-¿Qué te ha marcado más: los éxitos o los fracasos?

-El fracaso te enseña pero es muy duro, y del éxito, si lo sabes administrar y eres consciente de que todo es temporal, también aprendes.

-¿De qué exclusiva te sientes más orgullosa?

-La que nos dio el primer día de programa Ramona Maneiro, sobre Ramón Sampedro, generó mucho debate. O los famosos mensajes de Puigdemont a Toni Comín, diciendo que todo había terminado. Periodísticamente fue un bombazo.

-¿Alguna que te planteaste dejar en el cajón?

-Un vídeo de El Chicle reconstruyendo la muerte de Diana Quer. No lo dimos porque podría haber alterado el juicio.

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

-¿Cómo ha cambiado la sociedad española en estos años?

-Ahora los ciudadanos reclaman más información, más actualidad, porque con la llegada de las redes sociales todo es inmediato. Aunque, curiosamente, con los medios convencionales son más exigentes que con los nuevos.

-¿En qué campos hemos avanzado más?

-Somos más europeos, aunque en cuanto al papel de las mujeres, la diferencia de cómo éramos hace quince años y cómo somos ahora, es abismal. Se nota mucho en las empresas de nuevas tecnologías, donde hay muchas más mujeres. Por eso es importante seguir avanzando.

-¿Qué techos de cristal quedan por romper?

-Tener una presidenta de Gobierno sería muy positivo, y llegar a la paridad de verdad en los consejos de administración de las grandes empresas, y en los foros donde se decide la vida de los ciudadanos.

-Ninguna sociedad avanzada puede permitirse que más de mil mujeres hayan sido asesinadas.

-En febrero hemos alcanzado la cifra más alta de la historia, lo que demuestra que algo no estamos haciendo bien, y que sólo con lo penal, no avanzamos. Lo preocupante es que cada vez son más jóvenes quienes matan a sus parejas, por eso creo que hay que dotar económicamente a las mujeres que sufren malos tratos para sacarlas de su entorno y para que puedan empezar una nueva vida. No se hace porque es muy costoso.

-¿Estamos retrocediendo?

-Me preocupa que las jóvenes piensen que cuando un chico es celoso es porque las quieren más, o que si les miran el móvil, es para protegerlas. Educarles en la igualdad deben hacerlo los profesores y los padres. En casa hay que machacarles para que no reproduzcan ese tipo de comportamientos.

-Muchos hombres luchan a favor de la mujer.

-Porque lo han visto en sus casas: son mayoría los que tienen un buen comportamiento. Quizá habría que ahondar más para saber por qué algunos se comportan de determinada manera, si es porque están frustrados, o faltos de expectativas, yo no sé la razón, pero creo que la educación es fundamental.



pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

-Temas cómo el de Plácido Domingo, no ayudan.

-Esto ocurre porque se creen que están por encima del bien y del mal. Si se sabe ahora es porque las mujeres tenemos muy claro que somos la mitad de la población y que tenemos que apoyarnos. Debemos ser más activas para acabar con estas prácticas.

-¿Algún mensaje de cara al 8M?

-Hay que seguir luchando por la igualdad -los hombres también-, porque como todo lo que hagamos sea enfrentarnos a ellos, esta batalla la vamos a perder todos.

-Vivimos momentos de crispación política.

-Por ambos lados, es por lo que pienso que los políticos deberían pensar más en los ciudadanos, hay temas en los que tienen que ponerse de acuerdo, como hicieron durante la Transición.

-¿Les falta talla de estadistas?

-No lo sé, pero deberían acordarse de que en la Transición todos se pusieron como objetivo principal el bien general, y para conseguirlo todos tuvieron que ceder. La diferencia es que los políticos de la Transición eran gente con profesiones brillantes, también obreros, todos con experiencia y ahora hay demasiados profesionales de la política.

-¿Desvirtúa la realidad que en televisión prime el espectáculo?

-No lo creo, damos información, y creo que es bueno que se hable de política y que se haga desde todas las ideologías para acercar la política a la gente. Cada uno somos responsables de cómo damos la información y es mejor que los ciudadanos se informen por los medios profesionales que por las redes.

-¿Hay diferencia entre cómo educaste a Álvaro y a Juan y Jaime?

-Yo creo que no, porque ahora hago la misma vida profesional y familiar que cuando Álvaro era pequeño. No he cambiado, sigo trabajando mucho, y haciendo la vida más o menos igual. A los hijos hay que respetarles mucho, hablar con ellos, hacerles sentir que la familia es muy importante y que cuando las cosas se ponen cuesta arriba al final quien siempre está ahí es tu familia.

-¿Cómo has conseguido que Álvaro no aparezca en prensa por ser hijo de...?

-Yo nunca he involucrado a mi familia en mi vida profesional y tampoco Álvaro lo ha querido, porque sus aficiones y su vida profesional han ido por otra parte. Yo nunca he llevado a mis hijos a un estreno ni a la tele ni han aparecido en las revistas. No estoy en contra de quienes lo hacen, me parece fenomenal, pero creo que mis hijos deben de seguir su camino y cuando tengan capacidad de pensar, los dos pequeños, que decidan lo que quieren hacer.

-Pese a tu fortuna vives en la misma casa donde vivías antes de conocer a Juan.

-Vivo en esa casa desde que hacíamos "Extra Rosa". Para mí el lujo es tener una casa que te guste, donde la familia se relacione, conviva. Yo no quiero complicaciones, bastante tengo ya profesionalmente. No quiero tener una mansión con piscina, no quiero tener ni piscina. Me importan otras cosas.

"Juan y yo nos complementamos mucho, tenemos los mismos intereses, que son nuestra familia"

-¿Cómo qué?

-Soy más emprendedora, más de arriesgar, hacer algún tipo de inversión o de negocio, cosas que no tienen nada que ver con el periodismo, pero que me interesan. Yo tengo una mentalidad más de empresaria, donde ganas o pierdes.

-No parece que hayas perdido mucho.

-A veces sí, no creas.

-¿Qué te atrajo de Juan el día que le conociste en la Feria de Sevilla?

-Estábamos juntas las dos. Yo creo que estábamos predestinados porque yo no iba a ir a Sevilla, después decidimos ir a trabajar, tampoco pensaba ir a la Feria, después fui; bueno, yo creo que esas cosas no surgen de un día para otro.

-Fue un flechazo en toda regla.

-Pues sí, imagínate, desde 1998 hasta ahora. Yo no estaba en esa actitud de buscar ni de encontrar a nadie, esas cosas surgen cuando menos te lo esperas, así es la vida.

-¿Qué te aporta emocionalmente?

-Mucha seguridad, mucha estabilidad, es un padre excepcional, una persona maravillosa, muy inteligente.

-Sois muy diferentes.

-Pero eso está muy bien, qué necesidad hay de que seamos iguales. Nos respetamos mucho y nos complementamos mucho también, porque ambos tenemos muy buen carácter y los mismos intereses, que son nuestra familia.

-¿Hay que dejar espacio para que fluyan las buenas vibraciones?

-El éxito de la pareja es que se quieran, lo demás da igual.

-¿Los hijos unen?

-En mi caso, la familia une mucho, la mía y la suya también. Los dos somos muy familiares, de padres, hermanos, porque son el pilar de nuestra vida.

-En este tiempo falleció tu madre, a quien estabas muy unida.

-Las hemos perdido las dos. Me acuerdo cada día de ella: mi padre fue fundamental en mi vida, lo recuerdo como si le estuviera viendo ahora mismo. Hemos sido una familia muy unida y muy feliz. Y como mi madre vivió muchos años viuda, hemos estado muy cerca de ella. Era muy alegre, muy lista, moderna, murió con 88, y con una idea muy clara de lo que había que hacer y lo que no. Te hacía muy fácil la vida.

-¿Qué recuerdo guardas de tu padre?

-Murió joven, un mes antes de cumplir los 65, y yo con treinta y tantos, y en ese tiempo yo era más de mi padre; después, al morir, se cambiaron las tornas y nos convertimos en protectores de mi madre.

-Tienes a la tía Isa y a Enrique, tu hermano.

-Es mi único hermano y nos adoramos. Y a la tía Isa igual, está fenomenal, para nosotros es como una madre.

-Cuando haces un balance de tu vida, ¿qué piensas?

-Me considero una afortunada, porque al final lo único importante es que la gente que quieres esté bien y que tengamos salud. Las otras cosas que te ocurren en la vida hay que ir superándolas y luchar por ellas.



pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW



Breves respuestas a GRANDES PREGUNTAS

¿QUÉ HACES PARA ESTAR EN FORMA?

Desayuno bien, como saludable: verdura, ensalada, pescado, y ceno una crema de verduras o un consomé.

¿Y CON LA ROPA QUE NO UTILIZAS?

No me compro mucha, sólo lo justo, no me gusta acumular.

¿QUÉ NO FALTA EN TU ARMARIO?

Zapatos de tacón, deportivas, botines, vaqueros, una camisa blanca y un vestido o conjunto negro.



MI FOTO FAVORITA

"Esta foto fue portada de la revista AR en 2011 y es muy especial para mí, porque la hicimos cuando Antonio Banderas cumplió 50".

Entrevista realizada en la Suite Real del Hotel Westin Palace. Plaza de las Cortes, 7, Madrid Teléfono: 913 60 80 00

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW



Emocionado

El cocinero vasco recogió así de feliz el premio Mejor Chef del Año, que le entregó el periodista Iñaki Gabilondo.



Samantha Vallejo-Nágera optó por un look "total pink", con un vestido oversize de volantes.



Flora González lució un bonito vestido rojo drapeado.

Martín Berasategui

Chef del año

"Cada vez que toco una estrella Michelin es tocar con las yemas el cielo de la cocina". Así de emocionado recogió su distinción el cocinero vasco.

Es uno de los más grandes del mundo en los fogones. Con 12 estrellas Michelin en su haber, Martín Berasategui fue reconocido con el Premio Tapas Chef of the Year 2020 (Mejor Chef del Año). Iñaki Gabilondo fue el encargado de hacerle entrega de esta distinción en un evento que tuvo lugar en Madrid el 2 de marzo.

El periodista, que confesó sentirse "muy orgulloso" de Berasategui, comentó: "Tengo la sensación de que hay algo en tu trabajo que, además del arte de tu quehacer, hay un añadido, una especie de elemento complementario que es tu alegría." El chef, sonriente, agradeció el reconocimiento: "Cada vez que toco una estrella Michelin es tocar con las yemas el cielo de la cocina y me hace la misma ilusión la quinta (estrella) que la novena".

Arropado por colegas

Más de 200 invitados arroparon al prestigioso cocinero en su gran noche, entre los que figuraban sus colegas de profesión Samantha Vallejo-Nágera y Pepe Rodríguez.

Agencias

Pepe Rodríguez acudió a la entrega del premio con su esposa, Mariví.

Pedro J. Ramírez fue con su mujer, Cruz Sánchez de Lara.

Rauel Sánchez Silva y su pareja, Matías Dumont, muy sonrientes.

Miguel Ríos arropo a su amigo Martin Berasategui en un día tan especial.

PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER
PressReader.com +1 604 278 4604
COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

4 € (Canarias 4,15 €)
00140
8 413042 873440

MODA/FASHION/MODE/时尚

Esquire

N°140
MARZO 2020
esquire.es

HEARST *estudio creativo*

GEORGE MACKAY
1917

GEORGE MACKAY
2020

ORIGINAL • ICÓNICA • CREATIVA

ESQUIRESPAIN @ESQUIREES ESQUIREES ESQUIRESPAIN

esquire.es

Life&Style

MODA | TECNO | BELLEZA | NUTRICIÓN | SALUD | BIO/ECO



LEGUMBRES, SÍ
¿Sabías que además de ser ricas en proteínas y minerales también ayudan a controlar la obesidad? Te contamos por qué deben estar muy presentes en tu dieta.

Pág. 48



AROMAS MASCULINOS
Para papás y Pepes. Este 19 de marzo sorpréndeles con lo último en perfume y cosmética.

Pág. 42



PARA PAPÁ
En estás paginas encontrarás el regalo perfecto para el hombre de la casa. Mucha moda y juguetes tan divertidos como esta consola Retro Arcade de Sony, de venta en El Corte Inglés.
P.V.P: **39,95 €.**

Pág. 40





POR EL PLANETA
La entidad Ecovidrio nos plantea un reto: reciclar el 85% del vidrio para 2025. ¿Te apuntas?

Pág. 52

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

TENDENCIAS

Los reyes del estilo

ESTA SEMANA LAS PRENDAS DEPORTIVAS MÁS SEXY SE CONVIERTEN EN LOS BÁSICOS DE TEMPORADA. EL COLOR IMPREGNA TU CAZADORA FAVORITA, LAS SANDALIAS QUE ESTÁS BUSCANDO Y EL CHARM MÁS FEMENINO.



EN TONO FLÚOR
El piloto de Fórmula 1 Lewis Hamilton vuelve a colaborar con la marca Tommy Hilfiger para ofrecernos una colección con el verde flúor como hilo conductor. En esta ocasión, también se une al tándem la cantante H.E.R.
es.tommy.com



EN FORMA CON VICTORIA
Ya está a la venta la tercera colaboración entre la marca de fitness Reebok y la diseñadora Victoria Beckham. Con siluetas marcadas que se ajustan al cuerpo sin ceñir, la colección está inspirada en la estética de los años 90 y la cultura del surf.
reebok.com/victoriabeckham



SEX-APPEAL EN JEANS
El Maluma más irreverente y una Kendall Jenner tremendamente sexy son los protagonistas principales de la última campaña de Calvin Klein Jeans y Calvin Klein Underwear. Sus atrevidas fotos ya han dado la vuelta al mundo.
calvinklein.es

PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER
PressReader.com +1 604 278 4604
COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

OBJETO DE DESEO



PASOS CON GLAMOUR
El dorado y las tiras de color son las claves del éxito de esta sandalia. Con un tacón más grueso, la comodidad está asegurada. P.V.P: **89,95 €.**

exeshoes.es

EN CUEROS
Olvídate del negro. Esta primavera las prendas de cuero se tiñen de mil colores. De inspiración ochentera triunfan, entre otros, los tonos vibrantes, como el de esta cazadora de Uterqüe.

uterque.com





JOYAS SOLIDARIAS
Con la iniciativa "Charms for Change", la firma de joyas Pandora lanza la edición limitada de un charm para respaldar la labor de UNICEF de promover la igualdad entre géneros. A la venta hasta el 30 de abril. P.V.P: **49 €** (de los cuales la firma donará 15).

pandorashop.es



pressreader
PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER
PressReader.com +1 604 278 4604
COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

En clave masculina

DESDE LA CAZADORA MÁS ACTUAL AL JUGUETE MÁS DIVERTIDO. AQUÍ ENCONTRARÁS EL REGALO PERFECTO PARA EL HOMBRE IDEAL.



GORRA
de Polo Ralph Lauren, 26,95 €.
zalando.es



GAFAS
de Silhoutte, c.p.v.
silhouette.com



CAZADORA
de Blauer, c.p.v.
blauerusa.com



BOLSA FIN DE SEMANA
de Polo Ralph Lauren, 175 €.
ralphlauren.es



CAMISA
de Guess, 99,90 €.
guess.eu



AURICULARES
de Samsung, 24,90 €.
samsung.com



PULSERA
de Uno de 50, 79 €.
unode50.com

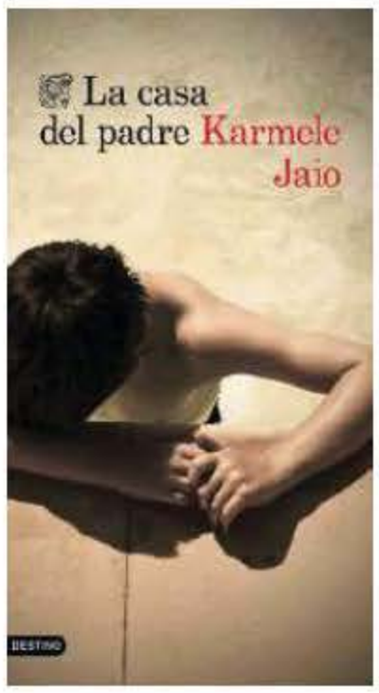


PACK EXPERIENCIA
de Smartbox, 39,90 €.
smartbox.com



LÁMPARA "HUE GO"
de Philips, 79,95 €.
philips.es





LIBRO KINDLE
de Karmele Jaio, 9,49 €.
amazon.es



CAMISETA LEWIS
de Tommy Hilfiger, 99 €.
tommy.com

PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER
PressReader.com +1 604 278 4604
COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW



JERSEY
de Gant, 101,95 €.
gant.com



CAJA DE VINOS
de Marqués de Riscal 149 €.
marquesderiscal.com



MOCHILA
de Zara, 39,99 €.
zara.com



BOTAS
de Prada, c.p.v.
prada.com



RELOJ
de Purificación García, 128 €.
purificaciongarcia.com



SUDADERA
de Champion, 79,90 €.
championstore.com



ACTIVITY BAND
de Xplora, 39,99 €.
shop.myxplora.es



ZAPATILLAS
de Loewe, c.p.v.
loewe.com



AMERICANA
de Zara, 79,95 €.
zara.com



PATINETE ELÉCTRICO
de Hoverboard, 190 €.
elcorteingles.es

Escanea los códigos QR

con tu "Smartphone" y compra ya los mejores regalos para el Día del Padre.

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW











INNOVADOR
Recién llegados al universo masculino, son perfumes frescos, pero intensos, de los que dejan huella.

1. Oriental aromática, con bergamota, pimienta y madera de ámbar, Bad Boy, de **Carolina Herrera**, 97 €/100ml. **2.** Con salida afrutada, corazón de lavanda y salida de almizcle y pachuli, Acqua di Giò Profondo, de **Giorgio Armani,** 92,31 €/75ml. **3.** Acuático pero intenso, Polo Deep Blue Parfum, de **Ralph Lauren,** 84,50 €/75ml. **4.** Almizcle con notas cítricas y amaderadas en For Him Bleu Noir Extrême, de **Narciso Rodriguez**, 52,50 €/50ml. **5.** Cítrica y fresca, pero muy sensual, L'Homme, de **Rochas,** 82 €/100ml. **6.** Amaderada fresca, Invictus Onyx, de **Paco Rabanne,** 89 €/100ml.

Para Papás y Pepes

PORQUE A ELLOS LES GUSTA CUIDARSE Y A TI QUE LO HAGAN, SORPRÉNDELES CON ALGUNA DE ESTAS NOVEDADES EN FRAGANCIAS Y COSMÉTICA.

COQUETO
Si le gusta cuidarse y te "roba" cada día tus cremas, regálale sus propios cosméticos, hechos a la medida de la piel masculina, que es más gruesa y más grasa que la femenina.

1. Contorno de ojos Cold Plasma Plus Eye, de **Perricone**, 99 €. **2.** After Shave Ritual of Samurai, de **Rituals,** 22,90 €. **3.** Tratamiento hidratante y remodelante Hydra-Sculpt, de **Clarins Men,** 70,50 €. **4.** Antiencrespamiento para el pelo y la barba Hair & Beard Oil, de **System Profesional,** 25,90 €. **5.** Concentrado antiedad Force Supreme Brightening Dual, de **Biotherm,** 93 €. **6.** Crema de afeitar hidratante Shooting Save, de **Oromovicza,** 25 €. **7.** Cepillo de dientes Issa 2, de **Foreo,** 169 €.







pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

FRESCO

Aromas para hombres a los que les gustan los perfumes que perduran en la piel. Con notas cítricas, frutales, cuero y maderas.

1. Fresca y afrutada, Le Male Le Beau, de **Jean Paul Gaultier**, 94 €/125ml. **2.** Frescor acuático y cuero, Alien Man, de **Mugler,** 66,35 €/60ml. **3.** Amaderado floral, Bravo Monsieur, de **El Ganso,** 59 €/125ml. **4.** Aromática Cítrica, Tiffany & Love for Him, de **Tiffany & Co,** 67,90 €/50ml. **5.** Mezcla de cuero y flores, 1 Million Parfum, de **Paco Rabanne**, 98 €/100ml. **6.** Fresca y luminosa, Azul Capri, de **Victorio &Lucchino,** 12,95 €/150ml. **7.** Bergamota, flor de azahar y sándalo, This Is Love!, de **Zadig&Voltaire,** 79 €/100ml. **8.** Con gengibre, Wanted Tonic, de **Azzaro,** 61 €/50ml.



SENSUAL

Con personalidad, ingredientes de la tierra, como maderas mezcladas con cítricos.

1. Atrevido, floral y amaderado, lo podrás compartir con él, Gentleman, de **Givenchy**, 104 €/100ml. **2.** Hojas de higuera, regaliz y tabaco en una fragancia intensa, Solo Mercurio, de **Loewe,** 89 €/50ml. **3.** Dos fragancias en una porque el frasco en sí lleva otra, ideal para viaje, L'Eau D'Issey IGo, de **Issey Miyake,** 86 €/100ml. **4.** Combinación de esencias florales en la mítica Colonia, de **Acqua di Parma**, 84 €/50ml. **5.** Especiada, amaderada y floral, 1920 The Origin, de **Tous,** 72 €/100ml. **6.** Cítrica amaderada, de **Ferragamo,** 89 €/100ml. **7.** Refrescante y refinado, Illusione for Him, de **Bottega Veneta,** 72 €/50ml.



pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

Por Ana Gómez Viñas

Aumenta la miopía por el sedentarismo y el exceso de pantallas

SEGÚN UN ESTUDIO DE "VISIÓN Y VIDA", LA SOBREEXPOSICIÓN A LAS PANTALLAS Y PASAR POCO TIEMPO AL AIRE LIBRE EN LA INFANCIA INCIDEN EN EL DESARROLLO DE LA MIOPÍA.



El informe "La pandemia de la miopía. Factores que nos han hecho llegar hasta aquí y que determinarán nuestro futuro", de la Asociación Visión y Vida, es el primer estudio prospectivo en España sobre la prevalencia de la miopía en los jóvenes. Según Elisenda Ibáñez, coordinadora de Visión y Vida, "más de la mitad de las personas entre 18 y 34 años en España ya son miopes". Además, afecta más a las mujeres (57,7%), que a los hombres (48,7%).

Algunos factores externos inciden en el desarrollo de este problema de visión. En palabras de Ibáñez: "Fumar, no haber comido fruta y verdura en la infancia, pasar pocas horas en el exterior en la niñez (antes de los diez años) y pasar mucho tiempo ante pantallas parecen decisivos a la hora de que un joven desarrolle miopía".

El trabajo, que se presentó en Madrid, sirve de lanzamiento de una campaña de concienciación e información, auspiciada bajo el patrocinio de Correos Express dentro del programa "VISION2020, por la ceguera evitable" de la Organización Mundial de la Salud. Para más información, consulta en la web **www.dosojosparatodaunavida.com**

La OMS estima que en 2050 la discapacidad visual podría triplicarse si no se toman medidas preventivas



Cinco horas al día

UN OCIO SEDENTARIO

Entre los factores que influyen en la miopía, Elisenda Ibáñez apunta al sedentarismo: "Los jóvenes que desde pequeños han disfrutado de un ocio más sedentario en espacios de interior presentan un 20,7% más de miopía que los que han jugado más en la calle (...)." Otro dato: los que dedican cinco horas diarias a los videojuegos son miopes en un 70%.

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW



Relación directa

TABACO Y SALUD VISUAL

El tabaquismo muestra una relación directa con el desarrollo de la miopía. Del citado estudio se desprende que los más precoces al fumar son un 17% más miopes: los que se iniciaron entre los 10-14 años alcanzan una tasa de miopía del 47,5%, frente a los que empezaron entre los 25-30 años, que llegan al 30,5%. Es básico revisarse la visión, ya que uno de cada cuatro jóvenes nunca lo ha hecho.



ÚLTIMAS NOTICIAS



CELIAQUÍA Y SALUD BUCAL

Más de un 75% de los celíacos no está diagnosticado, según la Federación de Asociaciones de Celíacos en España. Según Sanitas Dental, algunos posibles problemas bucodentales derivados de la celiaquía son la sequedad y ausencia de saliva, aumento del riesgo de caries, defectos en el esmalte, manchas en los dientes y riesgo de aftas.

La rino-conjuntivitis es la reacción alérgica al polen más frecuente. En marzo, polinizan el fresno, el abedul y el plátano de sombra (presente en muchas ciudades de España)

UN ANÁLISIS DE SANGRE PARA PREDECIR EL RIESGO CARDÍACO

Un análisis de sangre de alta sensibilidad, el llamado test de diagnóstico Troponina-I de Abbott, permite predecir el riesgo de enfermedades cardíacas y detectar posibles ataques al corazón años antes de que sucedan. La troponina es una proteína que libera el corazón cuando se daña. Este trabajo ha sido publicado en la revista especializada "Circulation".



Investigaciones apuntan que la musicoterapia puede ayudar a mejorar la recuperación cognitiva en pacientes que han sufrido un ictus o padecen demencias



USO CONSCIENTE ANTIBIÓTICOS

Para facilitar un mayor conocimiento sobre el uso consciente de los antibióticos y las consecuencias negativas derivadas de su toma incorrecta, las 860 farmacias de la red de Apoteca Natura de España e Italia impulsan una actividad de sensibilización sobre la resistencia bacteriana a los antibióticos. Es decir, cuando las bacterias no reaccionan al fármaco y el tratamiento es ineficaz.

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW



Gama profesional

La reconocida marca Nocilla, sin aceite de palma, apuesta por la innovación en su gama profesional con unas nuevas crepes listas para comer y una gama de cremas de cacao exclusivas para hostelería. **nocilla.es**

Estilo clásico atemporal

Vans relanza las Fast Times Checkerboard Slip-On dentro de la colección Anaheim Factory. Las Style 98 DX de edición limitada se caracterizan por su estampado envolvente de lona gruesa. **vans.com**





Higiene y protección

ISDIN presenta GERMISDIN, su línea de productos con agentes antisépticos de uso diario que protege nuestra piel de los gérmenes de forma eficaz y mantiene la protección natural gracias a su fórmula en gel con pH fisiológico. **isdin.com**

Pestañas de impacto

Laboratorios Viñas nos trae la nueva Belcils Máscara Sublime para aquellas mujeres con ojos sensibles o portadoras de lentes de contacto que buscan longitud, curva y volumen en sus pestañas. De larga duración. **belcils.es**



Un toque diferente

Esta temporada, los cordones y cadenas para gafas vuelven pisando fuerte en varios estilos, para todos los gustos y para todos los públicos. Mó de Multiópticas lanza una amplia colección, tanto para los peques como para los más fashionistas. **multiopticas.com**





Diversión y creatividad

Beso Sitges arranca su temporada con una fiesta por todo lo alto recreando el brillo y esplendor de los años 20. Entre otros asistieron Elsa Anka con su pareja Víctor Prat-Heimerl. **besobeach.com**



Refresca tu paladar

El grupo Ferrero presenta en España su último lanzamiento, Tic Tac Coca-Cola, el primer caramelo que reúne el icónico sabor de la Coca-Cola con el frescor de Tic Tac. La edición limitada estará disponible hasta agosto 2020. **ferrero.es**



Para los más pequeños

Los nuevos Arnidol Gel Stick y Arnidol Roll-On se aplican sobre la piel y calman, suavizan y dan una agradable sensación de confort tras un golpe leve y sin herida. Un remedio inmediato para poder seguir disfrutando. **arnidol.com**



Desayuno 100% natural

Granini, marca líder en zumos, néctares y bebidas de fruta en España, presenta su nueva gama Fruta&Fibra compuesta por tres nuevas combinaciones para completar el desayuno de forma 100% natural, con lo mejor de la fruta y su fibra. Son las variedades más completas de la marca, fuente de vitaminas A, C y E y aporta fibra natural. Está disponible en tres deliciosas combinaciones de frutas en los formatos PET 0 75L y 0,25L. ¡Elige el tuyo! **granini.es**

Lo más natural del mundo

Roha-max es una exclusiva mezcla de plantas a base de hojas de sen que te ayuda a mantener el tránsito intestinal regular, con ingredientes de origen natural. Responde a un agradable sabor y puede ser ingerido en infusión (fría o caliente) o masticado, mejor antes de dormir. **rohamax.com**



El mejor rosado

Tombú nació hace 14 años en la bodega Dominio Dostares para dar valor a la variedad prieto picudo y demostrar su enorme potencial para la elaboración de vinos rosados. Esta variedad leonesa culmina con Tombú 2019, un rosado que conquista a los amantes de este estilo de vinos que buscan algo más que un color atractivo. **dominiodostares.com**



pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

Por Ana Gómez Viñas

La resiliencia o cómo superar la adversidad

ES LA CAPACIDAD DE ADAPTARSE Y SUPERAR SITUACIONES ADVERSAS DE LA VIDA. LA RESILIENCIA SE APRENDE Y REQUIERE UN PROCESO DE ESFUERZO.



La resiliencia nos ayuda a adaptarnos a la dificultad, a problemas personales, de salud, financieros o situaciones estresantes de trabajo. Según la American Psychological Association, esta capacidad se aprende en un proceso que requiere tiempo y esfuerzo. Para desarrollarla, desde la asociación recomiendan:

-Crear buenas relaciones personales. El apoyo de personas fortalece la resiliencia.

-No podemos evitar que ocurran eventos negativos, pero sí podemos cambiar la manera de interpretarlos.

-Aceptar que los cambios forman parte de la vida.

-Ponernos metas realistas y caminar hacia ellas, aunque sean logros pequeños.

-La lucha contra la adversidad nos permite aprender y crecer de forma personal.

-Tener una visión positiva de uno mismo.



Visión optimista

CAMINO DE OBSTÁCULOS

Una persona resiliente experimenta dificultades y angustia. De hecho, desde la American Psychological Association refieren que el camino hacia la resiliencia probablemente esté lleno de obstáculos que afectan a nuestras emociones: "La resiliencia no es algo que la gente tiene o no tiene. Incluye pensamientos y acciones que pueden ser aprendidas por cualquier persona".

En la infancia

DESAFÍOS Y LOGROS

Para ayudar a nuestros hijos a superar retos, el pediatra Kenneth Ginsburg, autor de la "Guía de los padres para fomentar la resiliencia en niños: dele a su hijo raíces y alas (para volar)", ofrece herramientas: ayudar al niño a enfocarse en fortalezas individuales; crear confianza en sí mismo y reforzar la lealtad, integridad, persistencia y bondad; crear seguridad emocional en la familia; no presionarle para que aprenda más de lo que pueda manejar.



pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW



Los expertos recomiendan consumir entre 3 y 4 raciones a la semana durante todo el año.

10 razones para comer legumbres

RICAS EN PROTEÍNAS Y MINERALES, SON ESENCIALES PARA NUESTRO ORGANISMO, ADEMÁS DE SER UNAS GRANDES ALIADAS PARA LA SOSTENIBILIDAD DEL PLANETA.

La Fundación Española de Nutrición (FEN) ha elaborado un decálogo para concienciarnos de la importancia de comer legumbres.

1.-Desde 2015 su consumo ha aumentado en un 7,6%, pero aun así estamos lejos de las recomendaciones teniendo en cuenta su gran interés nutricional.

2.-Las legumbres de grano (lentejas, guisantes, judías, garbanzos...) cuentan con un gran contenido de proteínas, un alto porcentaje de hidratos de carbono y bajo contenido en grasa.

3.-Además, aportan fibra, minerales, vitaminas y distintos compuestos bioactivos.

4.-Su alto contenido en proteínas hacen que sean la principal fuente de proteína vegetal, que podemos aumentar añadiéndoles carne o pescado.

5.-Son ideales para deportistas, niños, adolescentes, mujeres gestantes, lactantes y adultos mayores.

6.-Ayudan a prevenir las enfermedades cardiovasculares, la diabetes o el cáncer, y favorecen un envejecimiento saludable.

7.-Son de fácil almacenamiento y transporte, ya que no necesitan procesado ni refrigeración para conservarse.

8.-Su cultivo es sostenible y de un perfil medioambiental excelente. Necesitan escasa cantidad de agua, son resistentes a las sequías y heladas, emiten poco CO2 en su producción y fijan el nitrógeno al suelo, aumentando la fertilidad.

9.-Las legumbres no tienen estación fija. Se pueden consumir en cualquier momento del año.

10.-Los expertos recomiendan consumir entre 3 y 4 raciones a la semana.

¿Sabías QUÉ?

Según un estudio de la Universidad de Minnesota, comer legumbres puede ayudar también a controlar y combatir la obesidad. Además, contribuyen a controlar el nivel de azúcar en sangre, por lo que son un apoyo en cuanto al colesterol y la diabetes.

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

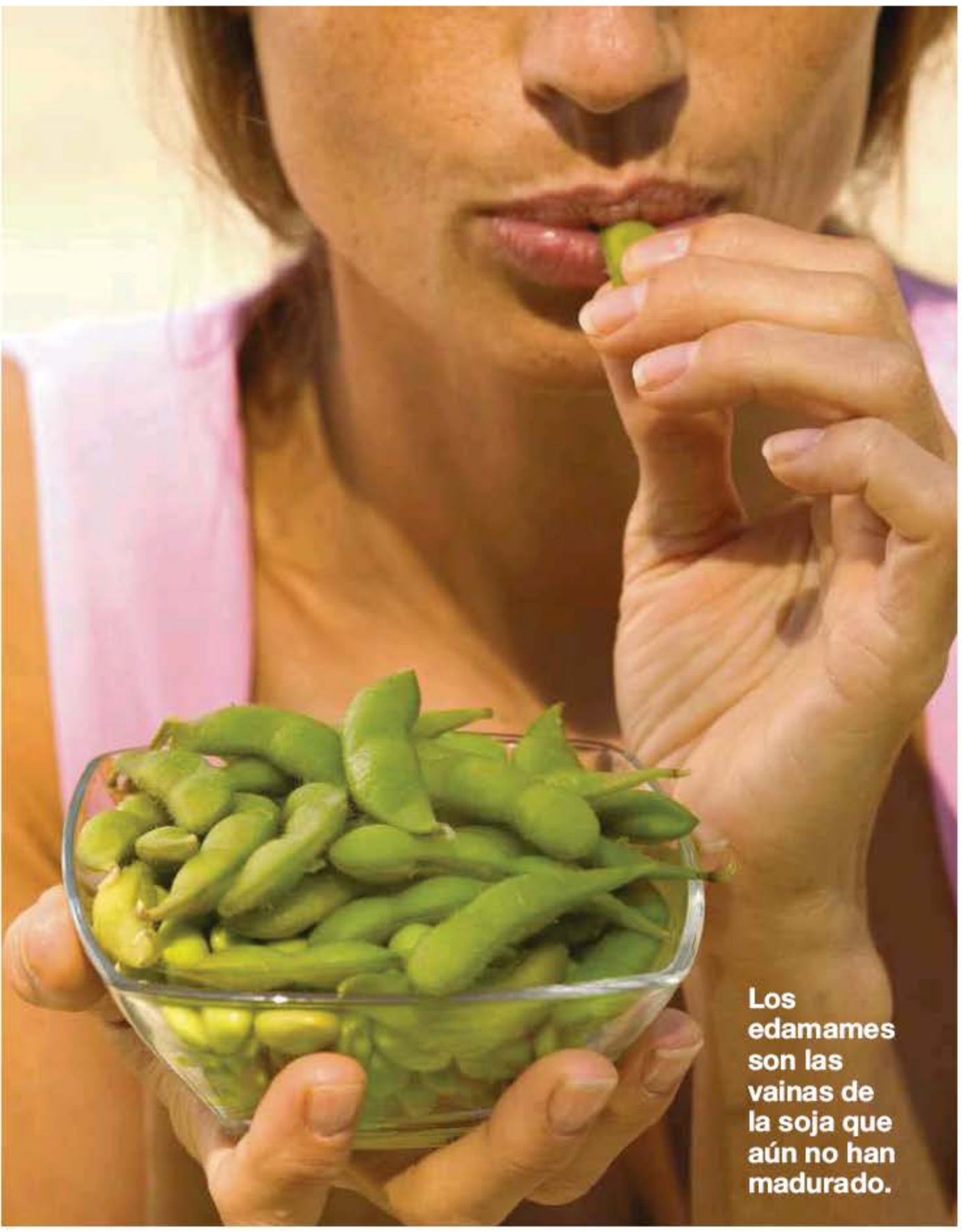
El superalimento

Edamame, el snack de moda

Quizá hayas oído hablar de esta vaina de color verde intenso desde hace muy poco, pero el edamame se ha hecho súper popular en los últimos tiempos posicionándose como el snack de moda más saludable. ¿Sabes qué es? Las vainas de soja que han sido recolectadas antes de su maduración y que se pueden servir en forma de haba o extraer su fruto. Sus verdaderos beneficios para la salud, según los expertos, radican en que es una gran fuente de proteínas de origen vegetal, rica en calcio y hierro y con un bajísimo contenido en grasa, lo que resulta beneficioso para prevenir el colesterol. Además, tiene propiedades antioxidantes gracias a sus altos niveles de isoflavonas, lo que lo convierten en un alimento muy recomendable para las mujeres durante la menopausia.

No tienen gluten

Por si esto fuera poco, los edamames concentran una gran cantidad de magnesio que harán mejorar la salud de tus huesos, y su alto contenido en hierro y proteínas de alta calidad lo convierten en un alimento capaz de llenarnos de energía. No contiene gluten y ayuda a mantener fuerte nuestro sistema inmunológico. ¡Apúntate al edamame!|



Los edamames son las vainas de la soja que aún no han madurado.

La dieta de...



PAZ VEGA, NADA DE PROCESADOS

Tiene 44 años pero una figura casi mejor que a los 20. La actriz tiene pocos secretos: "Me encanta la comida sana, no de régimen. Compro productos frescos y de temporada y en ninguna comida faltan las verduras. En casa todos comemos lo mismo."

¿Sabes que es el "Too Good To Go"? Una app en la que hoteles, restaurantes, supermercados... ofrecen packs con su excedentes diarios de comida que los usuarios pueden "salvar" a un precio muy reducido. Así no se tiran alimentos.

La experta responde



Dra. Amaya Jiménez Baños
Especialista en medicina estética, antienvejecimiento y nutrición.

¿ES MÁS SANO EL PAN INTEGRAL QUE EL BLANCO?

El pan integral, a diferencia del blanco, conserva todos los componentes del grano de trigo, el germen y el salvado, fuente de fibra, minerales, ácidos grasos y vitaminas. Además, su digestión es mas fácil y saciante. El blanco, por el proceso de refinado de la harina, contiene sólo almidón, lo que provoca un aumento de la glucemia en sangre y su digestión y propiedades nutricionales son menores. Pero lo más importante es la calidad del grano de trigo y la forma de producción y cocción del pan, siendo los más saludables los panes artesanales y los elaborados en casa con un buen grano de trigo.

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

 Por Esperanza Jiménez

A salvo de ataques informáticos

AUNQUE SUELEN RECOMENDARNOS CONTRASEÑAS LARGAS, CON LETRAS, NÚMEROS Y SIGNOS, SEGUIMOS SIENDO MUCHO MÁS VULNERABLES DE LO QUE PENSAMOS.



Tómate la clave de tu móvil o tu ordenador, o las contraseñas de redes y servicios con la misma seguridad que la de una caja fuerte.

La contraseña es la llave principal de acceso a una red social, al correo electrónico o a tu gestión bancaria. Blinda la tuya con estos 5 consejos del FBI:

-Crea una contraseña larga, de al menos 15 caracteres. Y combina mayúsculas, minúsculas y caracteres especiales. La longitud es más importante que la complejidad y opta mejor por una secuencia de palabras sin significado.

-Cámbiala con frecuencia. No cada día pero sí periódicamente, como se hace en muchas empresas.

-Evita las combinaciones clásicas como una secuencia numérica tipo 123456...

-Nunca pongas cifras que tengan un significado para ti como tu fecha de nacimiento o la de tus hijos, ni incluyas nombres o apellidos predecibles.

-Evita las sugerencias de contraseña que ofrecen algunos servicios de Internet en el momento en que te registras.

el dato

El 31 de agosto dejarán de fabricarse las Blackberry, aunque seguirán dando soporte a los usuarios hasta 2022

Shopping

EN CLAVE MASCULINA

Aprovecha el día del padre para regalar un gadget electrónico, lo más valorado por los hombres según los últimos estudios.



1



2



3

1. El nuevo Ipad de 10,2 pulgadas (desde 379 €) se convierte en un ordenador con el teclado (179 €), de Apple. 2. Cámara de seguridad que distingue a los miembros de la familia, de Netatmo, 199,99 €. 3. Auriculares con cancelación de ruido, de Xenon X by Kygo, 199,90 €.

Las nuevas apps

VOXER

Para Apple y Android, con Voxer podrás convertir tu teléfono en un walkie-talkie para recibir mensajes de voz de tus hijos en cualquier momento y lugar. Todos los mensajes de voz son en directo, puedes enviar texto, fotos y compartir tu ubicación.

CLIPS

Esta app gratuita de creación de vídeo de Apple que permite compartir diapositivas, trabajos y pequeñas películas, se renueva y ahora incluye stickers y emojis animados que siguen los movimientos de la cara del usuario para hacer divertidos videoselfies.

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

¡LA PRIMAVERA DA VIDA A TU CASA!

IDEAS Y RECETAS PARA DISFRUTAR DE UN AIRE NUEVO Y MUY FRESCO EN TU HOGAR





2 REVISTAS POR SOLO 2'50 EUROS

HEARST *estudio creativo*

pressreader
PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER
PressReader.com +1 604 278 4604
COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

 Por María Larrocha

La importancia de reciclar vidrio

CADA UNO DE NOSOTROS TIRAMOS 65 ENVASES AL AÑO AL FAMOSO IGLÚ VERDE, PERO SIGUE SIN SER SUFICIENTE. LOS MÁS APLICADOS SON LOS RESIDENTES EN BALEARES.

Siempre se puede mejorar, pero lo estamos haciendo bien. Ecovidrio ha lanzado su informe anual y sostiene que la recogida selectiva de envases a través del famoso contenedor verde ha crecido un 30 por ciento en los últimos cinco años. Según estos datos, cada uno de nosotros reciclamos 69 botellas de vidrio al año. Los más implicados son los residentes en Baleares y Euskadi, mientras que los extremeños y andaluces se encuentran al final del ránking. Gracias al esfuerzo de todos, en 2019 se ha evitado la emisión de 556.061 toneladas de CO2, que equivale a quitar 260.000 coches de la circulación o recorrer en avión más de 100.000 veces la distancia entre España y Australia. Sin duda, merece la pena seguir implicándose. Ecovidrio tiene un reto para 2025: que se reciclen el 85 por ciento de las botellas.

¿Cómo podemos aportar nuestro granito de arena?

-Recuerda que en el contenedor podemos tirar botellas, tarros y frascos, y siempre sin tapón o tapa.

-Los vasos, copas o bombillas tampoco se pueden echar, deberás llevarlos al punto limpio más cercano. Tampoco la cerámica ni la porcelana.

-Si optas por darle una nueva vida a los envases de vidrio en tu casa, recuerda que siempre puedes usarlos para guardar otros líquidos (aceite, vinagre, agua), así como alimentos en la despensa (legumbres, galletas, pasta).

En 2019 se ha evitado la emisión de 556.061 toneladas de C02, que equivale a quitar 260.000 coches de la circulación



Ellos dan ejemplo

Miguel Ángel Silvestre

El actor no sólo encadena un proyecto con otro, sino que también tiene tiempo para dar a conocer labores como las de la ONG Reforesta, que trabaja por la conservación y recuperación de los bosques. "Fui con ellos a plantar encinas en la Sierra de Madrid. Y muy pronto vamos a quedar para plantar en el sureste de la comunidad. Súmate con nosotros a este movimiento o busca profesionales que puedan guiarte para que si decides plantar, regar o proteger un árbol sea de la manera correcta", escribió en su Instagram.



En España existen más de 230.000 contenedores para depositar el vidrio.

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW



Sabías QUÉ?

Lo que respiramos

La contaminación del aire acorta la esperanza de vida casi tres años, lo que supone más que el tabaco, el sida, las guerras o enfermedades como la malaria, señala un estudio que publica la revista "Cardiovascular Research".



Las playas

En peligro por el cambio climático

No sólo son lugares paradisíacos, sino que las playas de arena tienen un valor ecológico incalculable: acogen varias especies que no pueden vivir en otros ambientes y suponen una protección frente a inundaciones, tormentas marinas y ciclones.
La revista "Nature Climate Change" ha querido alertar sobre el cambio climático y las consecuencias sobre estas playas de arena. Si no reducimos la emisión de gases de efecto invernadero, se calcula que la mitad de ellas desaparecerán antes de 2100. Los científicos aseguran que Australia será uno de los países más castigados con sus más de 12.000 km de playa. Le seguirían Canadá, Chile, México, China, Estados Unidos, Argentina e Irán.

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

 Por Belén Alonso

Vivienda en régimen de cooperativa

TE OFRECEMOS ALGUNOS DE LOS ASPECTOS A TENER EN CUENTA A LA HORA DE ADQUIRIR ESTE TIPO DE RESIDENCIA. LAS VENTAJAS SON MUCHAS.

El enfriamiento de los precios de la vivienda es un hecho y la situación económica empuja a los posibles compradores al mercado del alquiler, también en crisis, por lo que cada vez más personas optan por adquirir su residencia en régimen de cooperativa. Antes de nada, comprueba que esté inscrita en el Registro de Cooperativas correspondiente a tu Comunidad Autónoma y toma nota de las claves de 'lamadredelascooperativas' (LACOOP), portal especialista en cooperativas de viviendas:

-Vivienda a precio de coste. La cooperativa de viviendas es un régimen de autopromoción que permite a sus socios obtener una casa en estas condiciones.

-Los socios son los protagonistas. Los compradores adquieren la condición de copromotores al no existir la figura del promotor inmobiliario, por lo que participan activamente en el diseño y desarrollo de la promoción.

-Ahorro del 20%. Al eliminarse la comisión del promotor, éste es el porcentaje medio de ahorro respecto a la compra de otro tipo de residencia. **idealista.com** apunta además que existe el margen de la gestora, que está entre el 9 y el 12%.

-Método de ahorro. Una vez iniciada la comercialización de la promoción, los socios cooperativistas entregan a la gestora unas cantidades que oscilan entre un 20 y el 25% del precio total, un método excelente para ahorrar mensualmente.

-A menor hipoteca, menores intereses. Gracias a las aportaciones de los socios, el montante económico necesario para asegurar la construcción en el plazo convenido es inferior, de ahí que al solicitarse un préstamo hipotecario de una cuantía menor, el pago de intereses sea más bajo.

-Evitar riesgos. El papel de la gestora de la cooperativa es vital para que el proyecto llegue a buen término, por lo que es importante que cumpla con varios aspectos: experiencia demostrada, muchas viviendas entregadas, solvencia económica y comunicación fluida con los socios. Y hay que saber si el terreno ya es propiedad de la cooperativa y si es urbanizable o protegido. Todo, en el Registro de la Propiedad.

-Derechos y deberes. Los socios pueden ejercitar todos los derechos (el de participación, de voto, de información y de baja voluntaria) y deben cumplir todos los deberes recogidos en la Ley y en los Estatutos de la cooperativa (destaca el de cumplir los acuerdos adoptados, aceptar los cargos para los que hayan sido elegidos y cumplir con las aportaciones económicas).

-Aportaciones garantizadas. La ley obliga a las gestoras de las cooperativas a garantizar las cantidades entregadas por los socios a cuenta de sus viviendas. Y le da dos vías para hacerlo: a través de un seguro de caución o mediante avales solidarios.

-Baja voluntaria. Por último, el socio podrá darse de baja voluntariamente en cualquier momento y tendrá derecho a recibir la devolución de todas las cantidades entregadas desde la concesión de la licencia de obra mayor.

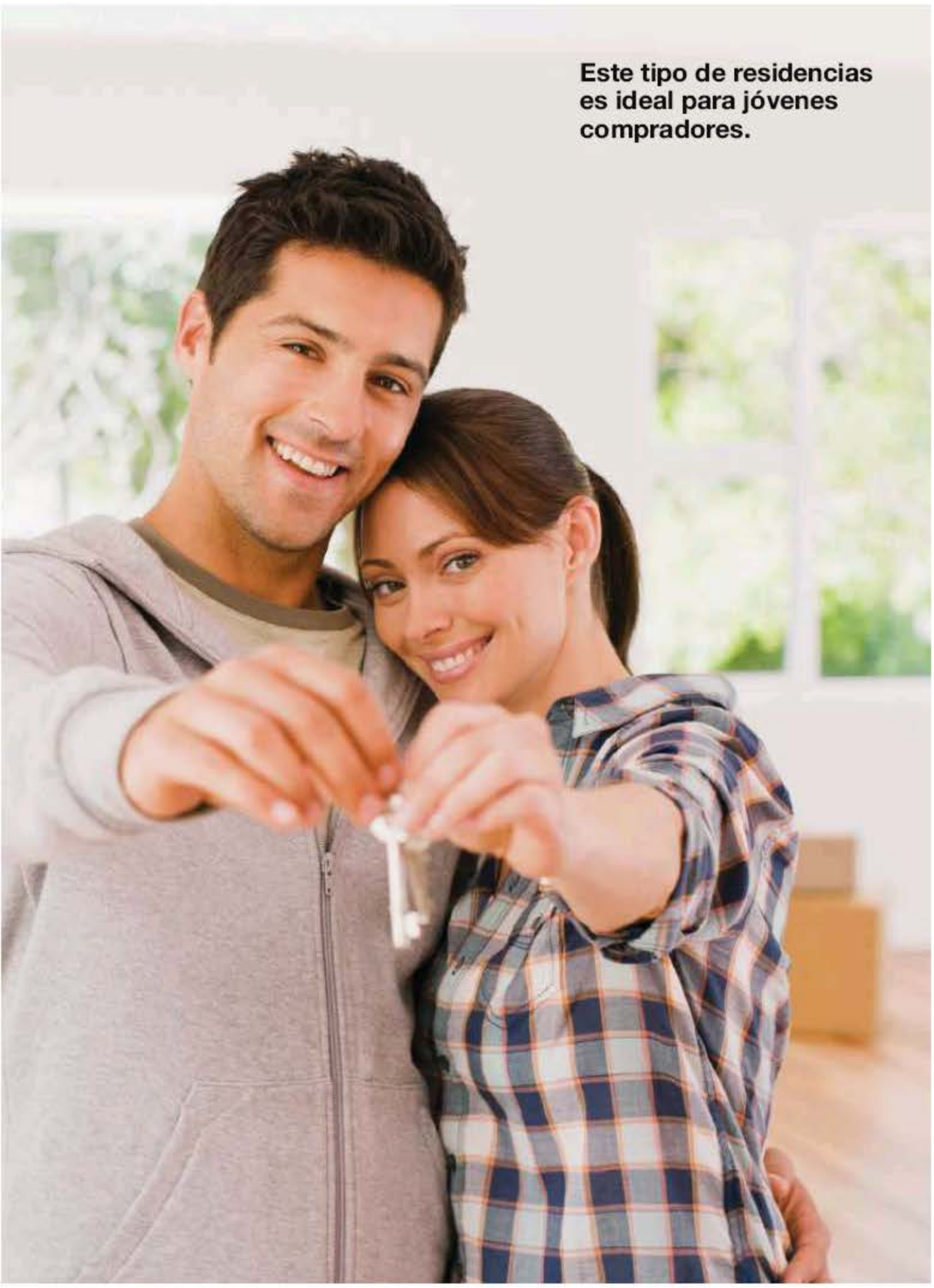
Ver más información en la página web **https://lacoop.com/**.





Con el mercado inmobiliario en crisis, ésta es una opción más que aceptable para quien se plantea comprar una casa

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW





Carné de conducir

Sacárselo cuesta unos 700 euros

Cada año, más de 300.000 nuevos conductores llegan a las carreteras y el censo total en nuestro país asciende a los 27 millones. Según FACUA-Consumidores en acción **(facua.org),** sacarse el carné de conducir supone una importante partida del presupuesto familiar, una media de 692,33 €, siempre que se aprueben a la primera en ambos exámenes y se reciba una media de 20 clases prácticas. El coste de la matrícula, las clases y las tasas varían no sólo entre autoescuelas, también entre ciudades. Así, las más baratas son Granada (452,46 €), A Coruña y Jaén; y las más caras, Murcia (933,12 €), Lleida y Bilbao. Consulta más información en la Dirección General de Tráfico, **dgt.es.**



Computación afectiva

Un mercado en alza

El futuro ya está aquí. Según un estudio de MarketsandMarkets **(marketsandmarkets.com),** las inversiones en la tecnología que explora nuestras emociones crecerán en los próximos cinco años desde los 2,2 billones de dólares invertidos en 2019 hasta los 90 billones que se estiman para 2024. La lista de ventajas que ofrece es enorme y será muy útil en áreas como la sanidad, donde, por ejemplo, permitirá detectar de forma precoz determinadas enfermedades, o la educación con tutores virtuales. "Existen aplicaciones comerciales o industriales muy factibles a corto plazo... Y abre muchas posibilidades en un mundo con población envejecida, dice David Masip, de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC).

Sabías QUÉ?

La epidemia del Coronavirus frenará significativamente la economía mundial en 2020. Al cierre de esta edición, la OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos), recortó la previsión de crecimiento económico en el mundo del 2,9% al 2,4%.

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

CINE



La cinta clausuró el pasado Festival de San Sebastián.

La canción de los nombres olvidados

SI TE GUSTA LA MÚSICA, ÉSTA ES TU HISTORIA. UNA CINTA EMOTIVA SOBRE LA IMPORTANCIA DE MANTENER VIVOS LOS RECUERDOS.

13 de marzo Director: François Girard. Intérpretes: Clive Owen, Tim Roth, Saul Rubinek. **Drama.**

François Girard vive completamente obsesionado con la música. Después de "Sinfonía en soledad", "El violín rojo" o "El coro", el realizador canadiense regresa con "La canción de los nombres olvidados", una película muy emotiva que clausuró el pasado Festival de San Sebastián. Tim Roth y Clive Owen son los protagonistas de esta cinta basada en la novela de Norman Lebretch.

¿Qué nos vamos a encontrar en la película? La historia arranca en la Segunda Guerra Mundial, el pequeño Dovidl llega a Londres como refugiado judío desde su Polonia natal. Con 9 años es un prodigio del violín, lo que propicia su acogida en una familia británica, que le integra como un hijo más y promociona sus estudios musicales. Dovidl se convierte en el mejor amigo de su nuevo "hermano", Martin. Años después, Dovidl está a punto de ofrecer su primer y esperado concierto, pero horas antes desaparece sin dejar rastro, provocando la vergüenza y la ruina de la familia, y dejando a Martin sumido en la tristeza. Convertido en profesor y experto musical, Martin descubre años después y por casualidad a un joven violinista que le muestra una filigrana estilística que sólo Dovidl podría haberle enseñado. Martin comienza entonces una búsqueda que le llevará a recorrer medio mundo.

¿SABÍAS QUÉ?

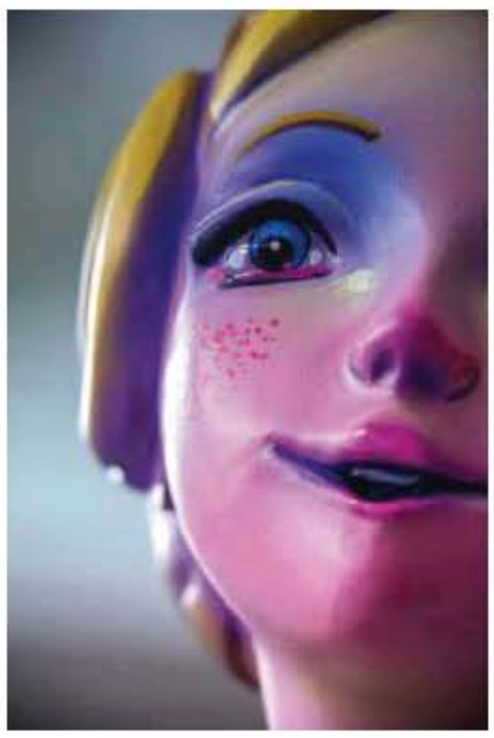


CLIVE, NUEVO PAPEL
En esta película, el actor británico interpreta a un virtuoso del violín atormentado y sale en pantalla con una barba muy poblada. Sin embargo, tras rodar este drama, Owen tuvo que afeitarse para grabar la tercera temporada de "American crime story", donde interpretará al expresidente Bill Clinton en la adaptación del escándalo sexual en torno a Monica Lewinsky.

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW



Mascletà vertical que se disparó en la Marina el pasado 29 de febrero. La foto es de Pablo Casino.



Sobre estas líneas, figura de la Exposición del Ninot, en la Ciudad de la Artes y las Ciencias.

Fallas, explosión de alegría

Ni el viento que azotó la ciudad a principios de mes y amenazó las Mascletàs, que se celebrarán en la Plaza del Ayuntamiento hasta el 19 de marzo ni el coronavirus pueden con la gran fiesta de Valencia, ya lista para las Fallas de este 2020. La capital del Turia ya huele a pólvora y además de las citadas Mascletàs, habrá Castillos de fuegos en el Paseo de la Alameda, del domingo 15 al miércoles 18, cuando tiene lugar la 'Nit del foc'; la Ofrenda de la Vírgen, el martes 17 y el miércoles 18, y, por último, la Cremà del jueves 19: las Fallas infantiles arden a las 22.00, y las grandes, a las 24.00. Tampoco hay que perderse la Exposición del Ninot, hasta el domingo 15 en la Ciudad de las Artes y las Ciencias. Ver **https://www.visitvalencia.com/agenda-valencia.**

NO TE PIERDAS

fiestas populares/ actividades de aventura/ gastronomía...



UN REGALO DE INFARTO
Además de las Fallas, el 19 de marzo es San José y el ¡Día del Padre! Si quieres hacer un regalo diferente, prueba con alguna de las experiencias de barranquismo o espeleología que propone el hotel de montaña Fuerte Grazalema, en Cádiz, desde 40 €. Teléfono 900 82 82 10, **fuertehoteles.com.**



HOMENAJE EN LA MESA
El Espacio Gastronómico Villa-Lucía, en Laguardia, la Rioja Alavesa, ofrece un menú especial para El Día del Padre, y destacan sus croquetas artesanas de chuleta a la brasa sobre huevera (foto). Su precio, 35 € por persona. **villa-lucia.com.**

VIAJES



GALWAY, CAPITAL EUROPEA DE LA CULTURA 2020
Al oeste de la isla esmeralda, en medio de la Ruta Costera del Atlántico, te espera Galway, en Irlanda, nombrada Capital Europea de la Cultura 2020. Ya tienes la excusa perfecta para marcarte una escapada y disfrutar de cerca de 2.000 eventos de distintas disciplinas: música, arte, danza, teatro, cine, literatura, gastronomía... Info de la programación en **galway2020.ie/en**.



TODO AL ROSA EN AITONA
Existe un lugar en Lérida cuyos campos se tiñen de rosa y malva justo ahora mismo con la floración de miles de árboles frutales, especialmente de melocotoneros. Date prisa porque este espectáculo de la naturaleza que se representa en Aitona dura sólo unos días. Puedes contemplar los campos a pie apuntándote a una ruta guiada, en bicicleta o incluso desde el aire montando en globo. Más información en **fruiturisme.info.**

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

TELEVISIÓN



De izquierda a derecha, Gonzalo Díez, Daniel Rubio, Carlos Alcaide, Asia Ortega, Albert Salazar, Daniel Arias y Paula del Río.

SE GRABA "EL INTERNADO: LAS CUMBRES"

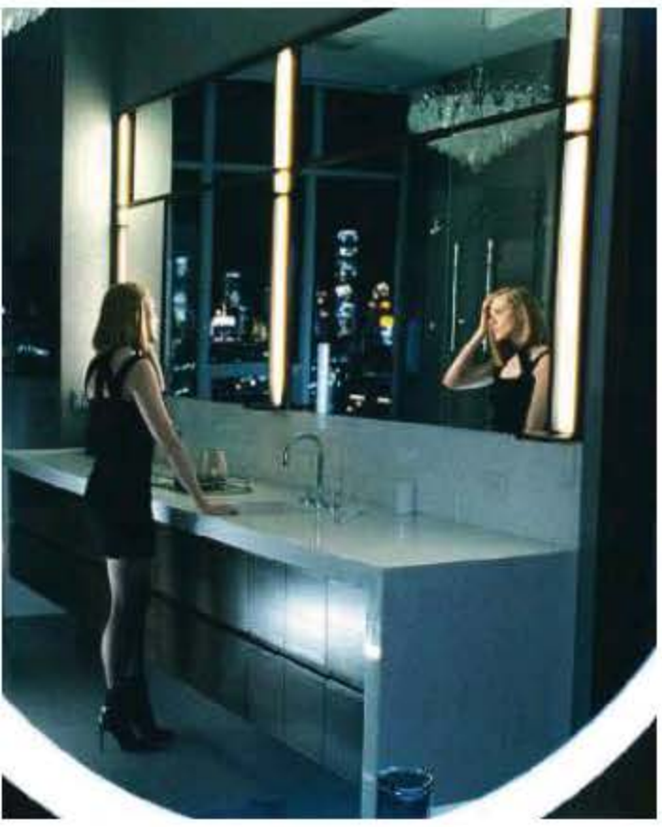
Amazon Prime Video ha anunciado el comienzo de la grabación en el Monasterio de Iratxe, en Navarra, de la nueva versión de la exitosa serie "El Internado", que hace una década estrenó Antena 3. El nuevo y joven reparto está formado por Asia Ortega, Albert Salazar, Daniel Arias, Daniela Rubio, Claudia Riera, Paula del Río, Gonzalo Díez, Carlos Alcaide, Sara Balerdi y Francisca Aronsson. En el reparto adulto destacan Natalia Dicenta, Ramiro Blas, Alberto Amarilla, Mina El Hammani y Joel Bosqued, entre otros. La historia transcurre en un internado aislado del mundo y sólo rodeado de campo. Allí, los alumnos, chavales rebeldes y problemáticos, viven bajo la disciplina impuesta por el centro, que les prepara para su reinserción. Esta noticia coincide con la emisión en Netflix, desde el viernes 13, de la tercera temporada de "Élite", la ficción juvenil que ahora arrasa entre los jóvenes de todo el mundo.

"HIERRO", EL RETORNO

En la isla canaria que da título a la serie de Movistar+ se ha presentado la segunda entrega, que volverá a estar encabezada por Candela Peña y Dario Grandinetti, como la jueza Claudia Montes y Díaz, a los que se suma Matías Varela ("Narcos"), que interpretará a un hijo de herreños criado en Miami y que concibe la vida como una competición. Los seis capítulos se grabarán hasta mayo.



Y EN LAS PLATAFORMAS...



VUELVE LA ODISEA DE "WESTWORLD"

El lunes 16 es la fecha elegida por HBO para estrenar la tercera entrega de esta odisea sobre el surgimiento de la conciencia artificial y el nacimiento de una nueva forma de vida en la Tierra. Creada y producida por Jonathan Nolan y Lisa Joy, regresan Evan Rachel Wood, Dolores (foto); Thandie Newton, Maeve; Ed Harris, el Hombre de Negro; Jeffrey Wright, Bernard... Y se incorporan los actores Aaron Paul y Vincent Cassel, entre otros. Serán ocho episodios.



"LA CONJURA CONTRA AMÉRICA", VERSIÓN TV

David Simon firma la adaptación televisiva de la novela de Philip Roth, que imagina una historia alternativa de EE UU, contada a través de los ojos de una familia judía que observa el ascenso a presidente de Charles Lindbergh, un héroe de guerra populista y pronazi. Con John Turturro (foto), Winona Ryder, Ben Stole... La miniserie, en HBO desde el martes 17.

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW



PAQUITA, BODA Y ADIÓS

Este jueves 12, TVE emite el último episodio de "Cuéntame", en el que aparece Paquita, personaje interpretado por Ana Arias durante 16 años. La acción se sitúa en septiembre de 1991 y la joven se casa con Venancio (Pep Ambròs). "Ha sido una decisión un poco difícil, pero en la vida hay que ir sumando etapas", contó la actriz en IG.

el dato

Fani, de "La isla de las tentaciones" y ahora en "SV", ha registrado el grito de "Estefaníaaaaa" en la Oficina de Patentes y Marcas



TRUCOS DE ESTRELLA

El maquillador Alberto Dugarte acaba de estrenar en el canal de vídeos mtmad el vlog "Maquíllala", donde desvela sus trucos y secretos de trabajo mientras charla con famosas que se han puesto en sus manos, como Rosa López (foto), Noelia López o las Sweet California.



"KILLING EVE" LLEGA A TVE EL MIÉRCOLES 11

Después de triunfar en HBO, que estrenará la tercera temporada el próximo 27 de abril, La 1 ofrece la serie protagonizada por Jodie Comer y Sandra Oh desde el miércoles 11. Interpretan a Villanelle y a Eve Polastri, una psicópata asesina y la agente del MIS que la persigue. Está basada en la saga literaria de Luke Jennings y ha sido adaptada para la televisión por la premiada actriz, guionista y productora Phoebe Waller-Bridge.



"LA LÍNEA INVISIBLE", PRIMERO EN MÁLAGA

La serie sobre el origen de ETA protagonizada por Àlex Monner, Anna Castillo, Patrick Criado y Antonio de la Torre, entre otros, participará en la 23ª edición del Festival de Málaga. Los dos primeros episodios se proyectarán el sábado 14, y la ficción se estrenará en Movistar+ el 17 de abril. Allí también se avanzará "Vamos Juan"(TNT), "HIT" (TVE), "Valeria" (Netflix), "The Paradise. Kosta" (Orange TV), "Veneno" (ATRESplayer Premium) y "El Internado: Las Cumbres" (Amazon).

Cuatro emitirá en exclusiva el primer episodio de "The Mandolarian", serie del universo "Star Wars" que podrá verse en Disney+ desde el 24 de marzo

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

Pasatiempos

AUTODEFINIDO



AFICIONADO AL LUJO / NOMBRE DE LA ACTRIZ
PROFESIÓN DEL PILOTO
PALANCAS PARA LEVANTAR EL COCHE
PLÁTANO
SÍMBOLO DEL NEÓN
PRODUCE ALIMENTOS PARA LACTANTES
SISTEMAS DE CONEXIÓN ENTRE ORDENADORES
POCAS VECES / OBRA DE ALBAÑILERÍA
DIM. DE MARGARET / VACAS Y TOROS
INTERJ. DE RISA / ESTROPICIO
FORMA DE VOSOTROS / HACER SURCOS
FERNANDO ..., PILOTO
POSTRE CEREMONIAL / DÍA DE LA SEMANA
DAR, OBSEQUIAR / ANDAS, CAMINAS
CIERTO DÍGRAFO / COGEN
ANIMAL DE LA SABANA / TIMBRES POSTALES
NO CREYENTE / MORAL
TABERNERO, VENTERO
TORPE, NEGADO
NOMBRE DE LA S / ENCENDIDO EN INGLÉS
FILME DE SPIELBERG / UNIÓN EUROPEA
ADJETIVO POSESIVO / INFUSIÓN SEDANTE
NATURAL DE PORTUGAL / PUNTUAL (F.)
PREF., A DISTANCIA / ENLACE SINTÁCTICO
PANTALLA GRANDE / SIGLAS COMERCIALES
CONJUNTO DE PLATOS
CONDIMENTO MUY COMÚN / DE MODO EQUIVOCADO
POST MERIDIEM / CIERTOS
ALFABETO
DOLENCIA AL RESPIRAR / FILETE DE CARNE
CANTAUTOR ESPAÑOL / PRENDA DE VESTIR
PLANTA GRANDE Y RAMIFICADA
29.º DE LOS ESTADOS UNIDOS
INDIVISIBLE POR DOS / DOC. DEL EXTRANJERO
VERONÉS O GENOVÉS / SACAR PROVECHO DE
DESPACHO PRESIDENCIAL EN EE. UU.
NEGLIGENTE
ONDA MARINA
EXPRESA UNA CANTIDAD NULA
ZIGGY STARDUST / NOTA MUSICAL
VERSIÓN ORIGINAL / DIVISÉ
CARTA CON EL N.º 1
... KILMER, ACTOR DE EE. UU.
CINTA TRANSPARENTE ADHESIVA
CONOCIDA POR LAS YEMAS

SUDOKU

Completa los casilleros de manera que cada fila, cada columna y cada cuadrado de 3x3 contenga todos los números del 1 al 9, sin omitir ni repetir ninguno.

★★

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

★★

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

BINARIO

Rellena los casilleros con las cifras 1 y 0 cumpliendo tres simples reglas:

1. *Cada fila y cada columna debe contener la misma cantidad de ceros y de unos.*
2. *No se pueden encontrar juntas más de dos cifras iguales, ni horizontal ni verticalmente.*
3. *Entre todas las filas y columnas no existen secuencias iguales.*

			1			0		0	1
1		0			0			0	
1		0	0				0		0
					1	1			
								1	
		1			0			0	
			1	1					
								1	
		0		0					
1		1		0			1		

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

SOPA DE LETRAS

Agrupa las letras restantes tras resolver el juego.

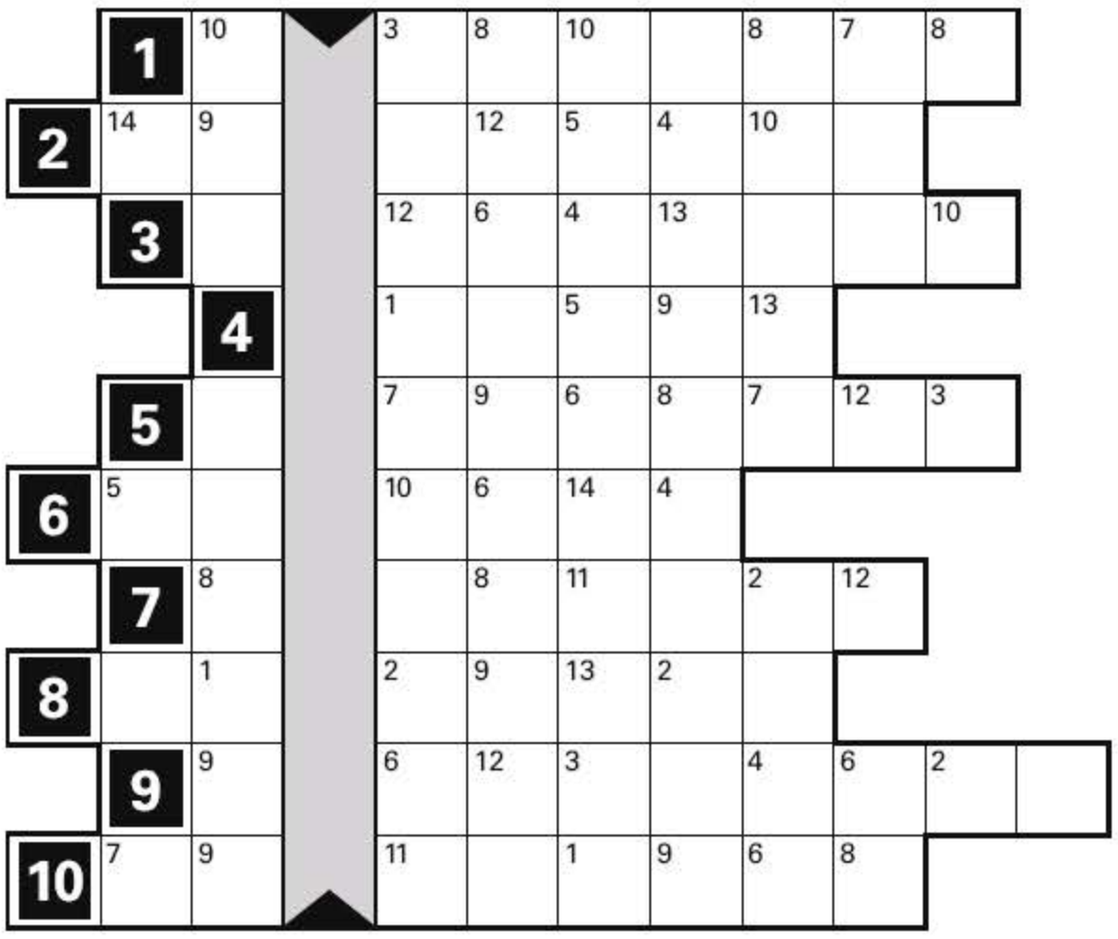
ADUANERO
AREA
BANCA
BAVARO
CABER
CARNICO
CIRUJANO
CULE
DAÑOSO
JOCOSO
NONADA
OCHO
OVIPARO
PLATILLO
PROA
SANIDAD
SESO
SIERVO
SUBSIDIO
VISO
XILOFAGO
YOLA

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

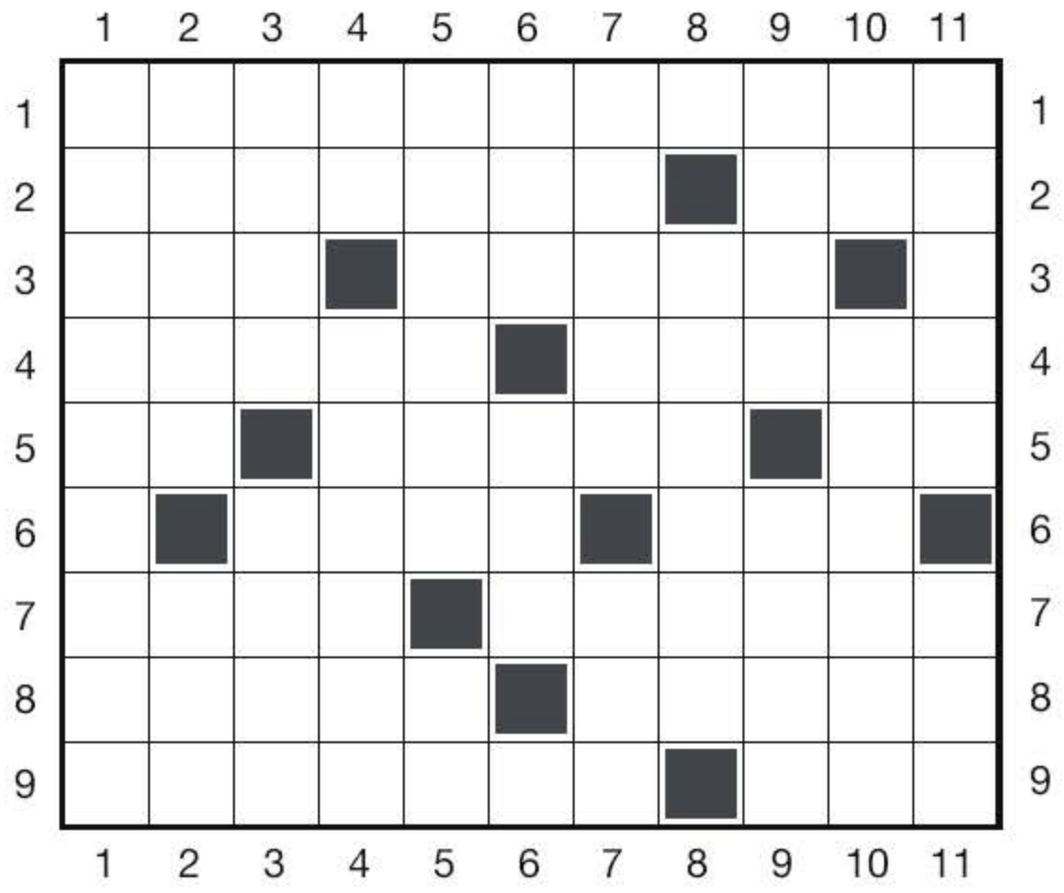
EL HORIZONTAL

Averigua las palabras colocadas en horizontal a partir de sus definiciones correspondientes. ¡Las cifras asociadas a las letras pueden ayudarte! En cada casillero, cada letra está siempre codificada con la misma cifra.

1 Bebida cítrica
2 Elemento de símbolo H
3 Marcha religiosa
4 Preferís, votáis
5 Señal o poste
6 Antigua lengua canaria
7 Conjunto de letras ordenadas
8 Selecto, minoritario
9 Que tiene alguna falta o error
10 Col., sumamente mala



CRUCIGRAMA



Horizontal 1 Ascensor destinado a elevar pesos. **2** Encajar una cosa con otra. De Arosa o de Vigo. **3** Botón de grabar. Rápida, ágil. **4** Drácula duerme en él. Apelmazada. **5** Contempla, mira. Agujeros en los vaqueros. Sufijo de la 2.ª conjugación. **6** Tarea, faena. Agosto es uno. **7** Pieza fina para cubrir suelos. Brillos de la fogata. **8** Tipo de enredadera. Intención al hacer algo. **9** Cubrir con una manta. Un papel en el cine.
Vertical 1 Suceso extraordinario. **2** Agujero, abertura. Captar un sonido. **3** Detrás del cuello. Emprender algo con audacia. **4** Abreviatura de Tribunal Supremo. Ciudadano, civil. **5** Que junta con nudos. Antes del presente. **6** Polvo blanco. Expresa comparación. **7** Utensilio para labrar el campo. Parte de la cocina. **8** Atropello, abuso de autoridad. **9** Bretaña o Canaria. Jefe árabe. **10** Amnistía Internacional. Ajonjolí, alegría. **11** Retirar algo de un sitio y ponerlo en otro. Estrella con luz propia.

SOLUCIONES

CRUCIGRAMA



EL HORIZONTAL



SUDOKU

AUTODEFINIDO

BINARIO

SOPA DE LETRAS

¡cuenton!

Si te ha gustado esta selección de juegos, no te los pierdas, estos y muchos más, ¡cada mes en tu quiosco, en la amplia gama de revistas de pasatiempos Megastar! ¡Seguro que te van a encantar!

MEGASTAR

Y también en iPad

www.megastarediciones.es

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

ACTRIZ

Melani

"No echo de menos tener una pareja"

Arriba: La actriz, con chaqueta de Ara del Rey, 229 €; camiseta de Stradivarius, 12,95 €; pantalón de Silvia Heach (c.p.v) y zapatos de Wonders, 89 €. A la derecha, con chaqueta, de Etam, 29,99 €; jeans de Stradivarius, 12,95 €; top de Okys (c.p.v) y botines Exe Shoe 79,95 €.

PRESSREADER +1 604 278 4604
COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

Olivares

Está en el Teatro Marquina de Madrid con la obra “Entre ella y yo”, y en Antena 3 con la serie “Perdida”. Además, tiene tiempo para estar con sus tres hijos. “Son mi mejor plan”, asegura.

pressreader



Melanie con conjunto de pantalón, 125€ y camisa, 115€, de la firma Mirto; zapatos de Wonders, 89€. A la derecha, la actriz con vestido de Cocoa, 165€ y zapatos de Exe shoe, 79,95€.

Desde que decidió ser actriz ha encadenado un trabajo con otro. ¿El más popular? El de Paz, en la serie "Aída". Ahora, Melanie Olivares se sube a las tablas del teatro Marquina para representar "Entre ella y yo", una comedia sobre la paternidad tardía con la que te partirás de risa. Por si esto fuera poco, la actriz también aparece en la pequeña pantalla, en "Perdida". Una época muy buena de trabajo que compatibiliza con su mejor papel: el de madre de tres niños maravillosos: Martina, de 14 años, Manuela, de ocho y Lucho, de casi 2.

-"Entre ella y yo" va de una pareja que está en un momento clave de su vida: con el Predictor en la mano.

-Así empieza la función, con los 5 minutos previos a saber el resultado del Predictor. Y ahí es donde afloran todas las contradicciones, los miedos, si quieres o no, cómo va a ser el niño, a quién se va a parecer... Son cinco minutos que parecen hora y media...

-¿Quién crees que tiene más miedo en ese momento: el hombre o la mujer?

-Yo creo que en ese momento no hay distinción. No tiene nada que ver con el sexo sino ¡con que te cambia la vida! También depende del padre, claro, pero el personaje es un padre implicado (risas).

-¿Cómo ha sido subirse otra vez al escenario y tener al público delante?

-Para mí el teatro es tener la respuesta inmediata del público. Yo no podría estar mucho tiempo sin hacer teatro.

-Has hecho cine, tele y teatro, ¿te quedarías con alguno de los tres?

-No soy de estar mucho tiempo haciendo lo mismo. Me aburre. De hecho, cuando he estado bastante tiempo haciendo tele, por ejemplo, he echado de menos el teatro. Me gustan mucho las tres cosas.

-Volviendo a la obra, ¿tú has vivido alguna situación parecida con el Predictor? Porque tienes tres hijos...

-Bueno, yo encima di a luz a mi tercer hijo con 44 años, que de la maternidad tardía también habla la obra... Yo, en mi caso, los hijos que he tenido, los he tenido porque he querido tenerlos, pero claro que afloraron en mí esos miedos. Recuerdo cuando fui a buscar a mi primera hija, –es adoptada– me agarró un pánico escénico horrible y al mismo tiempo me salió una leona...

-¿Cómo compatibilizas tu profesión con tener tres hijos tú sola?

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

-Pues volviéndome loca, (risas), teniendo a mi madre en Madrid y como todas las mamás que trabajamos y somos madres de familia: con mucho esfuerzo.

-¿Es fácil tener hijos y estar sola o echas de menos tener una pareja?

-No, no echo de menos tener una pareja para nada.

-¿Qué importancia tienen los amigos en tu vida? Tú a algunas amigas las consideras familia...

-Sí, yo tengo cuatro amigas que considero hermanas. Gracias a ellas también puedo conciliar mi vida laboral con mi vida personal. Son mi apoyo, mi centro, donde vuelvo siempre, donde me ponen los pies en la tierra, con las que me río de cosas que no tienen ni puñetera gracia. Son las que me sacan la alegría de vivir.

-¿Qué es lo que más valoras en alguien que sea tu amigo?

-La lealtad, el sentido del humor, la risas, la confianza...

-¿Y en una pareja?

-Lo mismo exactamente.

-He leído que no crees en el amor para toda la vida. Estás a tiempo de cambiar de opinión...

-No, a las pruebas me remito (risas).

-Lo mismo no has encontrado a la persona adecuada...

-No, yo no creo que tuviera que encontrar a nadie. Yo he estado con las personas que tenía que estar, el tiempo que tenía que estar. A mí no me gusta nada la monotonía ni la rutina. ¡Yo necesito mambo!

-También estás en Antena 3 con la serie "Perdida". En ella haces de comisaria y tienes un papel duro.

-Sí, es un personaje durísimo, de una mujer que se siente muy culpable por no haber encontrado a una niña y que se le haya perdido. La culpabilidad es su motor.

-¿Rodándola te has puesto en la situación de perder a un hijo? ¿Harías todo como los personajes de la serie?

-Por supuesto. Eso es un instinto. Lo peor del mundo es que tu hijo desaparezca y no saber dónde y cómo está.

-¿Alguno de tus tres hijos apunta madera de artista?

-Pues imagínate, desde que han sido bebés han estado conmigo en todos los escenarios en los que he estado. La que lo verbaliza es la mediana. Ella tiene una jeta muy gorda...



"A mis amigos y a las parejas les pido lealtad, risas, confianza y sentido del humor"

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

-¿Cómo llevas que te sigan preguntando por "Aída"?

-Pues fenomenal porque he estado diez años haciendo ese personaje y le tengo muchísimo cariño. Tanto antes como después de él he hecho un montón de cosas de trabajo. Si me dificultara el trabajar no me gustaría, pero no ha sido así.

-¿Qué te ha aportado a "Aída" a nivel personal?

-Pues imagínate, empecé con 31 años, acabé con 41 y ahora tengo 47. ¡Llevo seis años trabajando en otras cosas! Si no hubiera trabajado, me hubiera muerto de hambre. Pero "Aída" me dio una estabilidad económica durante un montón de tiempo, la posibilidad de trabajar con actores increíbles y un aprendizaje brutal.

-Acabas de cumplir los 47, ¿te preocupa la edad a nivel laboral?

-Yo creo que ahora cada vez más hay personajes que encarnan la edad que tienen. Antes, para hacer un papel de alguien de 45 te ponían a una actriz de 30. Ahora se está respetando más eso.

-Cambiando de tema, cuéntame cómo te cuidas.

-Pues intento hacer ejercicio, aunque llevo una temporada mala porque soy muy poco constante. Pero la alimentación en casa la llevamos súper bien. En ella no entra un bollo, ni azúcar blanca, los cereales se compran como un capricho y el colegio al que van también respetan mucho la dieta.

-¿Qué tipo de ejercicio haces?

-Nado mucho, con los niños hago senderismo, tirolina, montamos en bici. Vivo en el campo, así que imagina...

-¿Y eres de la que se regala tratamientos para sentirse mejor?

-Pues algunas veces, sí. Voy a "Tacha Beauty" y allí me cuidan mucho. El doctor Anido también que, de vez en cuando, me pone vitaminas y cosas.

-¿Cuál es tu mejor plan?

-Estar con mis hijos y mis amigos. Con ellos me lo paso genial, la verdad.

Susana Jurado
Fotos: Fernando Roi
Ayudante de fotografía: Rosa González Mora
Estilismo: Isabel Dorado
Agradecimientos: Hotel Quinta de los Cedros. C/ Allendesalazar, 4 (Madrid)

La actriz, guapísima, con mono de Anonyme (c.p.v), y zapatos de Wonders, 89 €.

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW





El equipo de “Diez Minutos”, junto a Melanie Olivares, que estuvo estupenda y muy amable posando para nuestro fotógrafo.





Mi belleza
al descubierto

Antes de irme a la cama...
Siempre leo. Me gusta mucho.

Un perfume que siempre utilizo...
“Sí”, de Armani, pero hasta ahora no he utilizado perfume. Éste se lo regalaron a mi hija, me gustó y me lo pongo para hacer este personaje. Los perfumes me sirven para recordar a mis personajes.

Voy a la peluquería cada...
Pues cada mes, porque tengo que teñirme. Siempre voy a “Malavana”, una peluquería de mi amiga Melani, donde me cuidan el pelo genial.

Llevo una alimentación...
La cuidamos mucho en casa. Comemos todo sano y ecológico.

Mi prenda favorita de ropa...
Algo cómodo. No soporto la ropa que aprieta. Y los tacones, sólo para eventos...

Mi comida favorita...
Soy muy de puchero; me encantan las lentejas, los huevos fritos con papas...

CITA EN...

Quedamos con Melani Olviares para hacer el shooting en el hotel “La Quinta de los Cedros”, un precioso y acogedor hotel boutique situado en el centro de Madrid. Cuenta con 32 habitaciones, 10 de ellas comodísimos bungalows con porche individual y salida directa al jardín. Todas ellas son ideales para disfrutar de la naturaleza sin salir de Madrid. Puedes hacer las reservas en el teléfono: 915 15 22 00 o en **www.hotellaquintadeloscedros.com**

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

Frank Cuesta

"No voy a tirar la toalla por mi enfermedad"

El herpetólogo ha estrenado programa dedicado a Félix Rodríguez de la Fuente, y durante la grabación ha vuelto a sufrir un bache en la enfermedad que padece desde hace 16 años.

El domingo pasado se estrenó la primera entrega de "Wild Frank. El legado de Félix" coincidiendo con el 40 aniversario de la muerte de Félix Rodríguez de la Fuente. Frank Cuesta creció con sus documentales, que marcaron a una generación de nuestro país en defensa de los animales.

-Este programa es un homenaje a Félix, ¿eras de esos niños que crecieron con él?

-En aquella época sólo había dos canales y yo esperaba a que llegara el viernes para ver a Félix. Era increíble.

-¿Gracias a Félix descubriste tu vocación?

-No. Descubrí que me gustaban los animales. Me fui a Estados Unidos, con trece años, para jugar al tenis y yo le daba de comer a los caimanes. ¡Todos los que nos dedicamos a los animales estamos zumbados!

-¿Cuál va a ser la próxima entrega de "Wild Frank"?

-Ya estamos grabando, va a tratar sobre la berrea.

-¿Por qué siempre buscas temas polémicos?

-Porque nos gusta que nos den por... En España no hay libertad de expresión. Willy Toledo puede ser uno de los tíos que peor me caen, pero veo ridículo que le lleven a juicio por dar su opinión. Está todo politizado, hasta los animales y la naturaleza.

-Se habla mucho del cambio climático.

-Si la salvadora del planeta es una niña que le dice a la gente que no hay que ir al colegio y es pedir y pedir... Es que yo no la he visto recoger un papel del suelo. Si en lugar de hacer eso, se enseña a reciclar o a recoger mierda de las playas o de los ríos... No se puede usar la naturaleza como arma política.

-La grabación de este programa ha coincidido con el bache que has pasado en tu enfermedad.

-Sí. Yo llevo 16 años con esto. Al principio me llevé un palo muy grande, pero luego te das cuenta de que te puedes quedar en casa y llorar de la pena o pelear. No tengo miedo.

-¿No te gusta decir el nombre de la enfermedad?

-No es por miedo, simplemente no me gusta. Es una enfermedad de la sangre y se entiende. Es un tratamiento largo. Puedo decir cáncer o leucemia, pero es que me da igual. Al final del día estás malo y ya está.

-¿Alguna vez has querido tirar la toalla?

-¿Para qué? Para eso te mueres y te pegas un tiro. No, porque tengo hijos. Si no los tuviera, sería otra historia. Tengo una familia y mucha responsabilidad. Quiero que se mueran todos antes, yo no. Si viviera en Madrid, me compraría el "ABC" para leer quién se ha muerto. Yo no me quiero morir.

-Hace unos meses rehiciste tu vida sentimental.

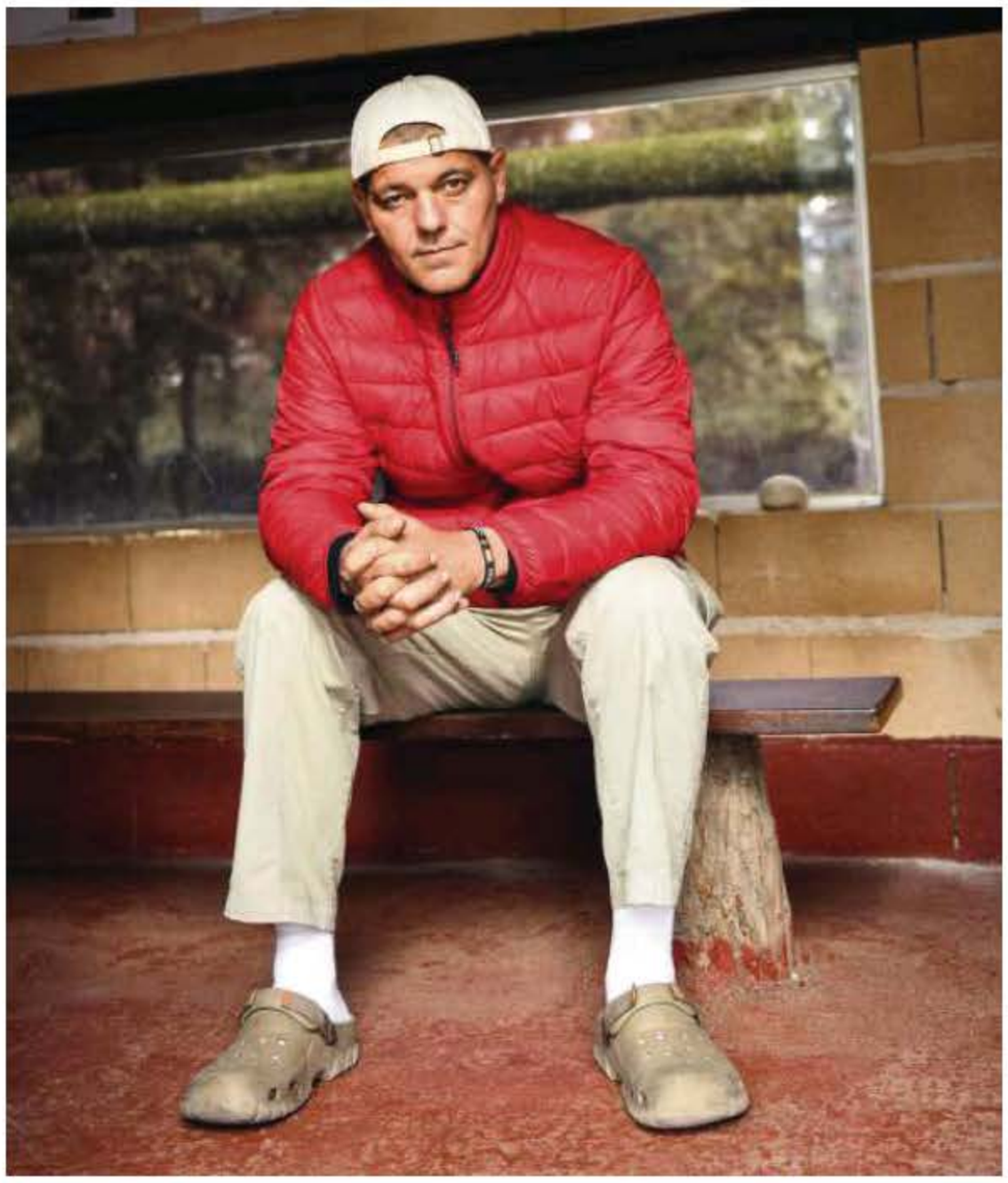
-Ya no tengo novia. Tengo tres hijos y su madre está en la cárcel. Cuando salga, voy a estar con ella y con mis hijos. Rehacer mi vida sentimental es un imposible.

-Creías que Yuyee saldría de la cárcel a finales de 2019...

-Sí, y espero que sea en 2020. Estamos en juicio y la cosa va muy lenta. Allí no hay reducción de condenas. Estamos intentando todo lo posible legalmente, porque ilegalmente se podría haber hecho...

-¿Cómo están tus hijos?

-Muy bien. A mi hijo Zape le ha fichado el Alcorcón, y eso que yo odio el fútbol.



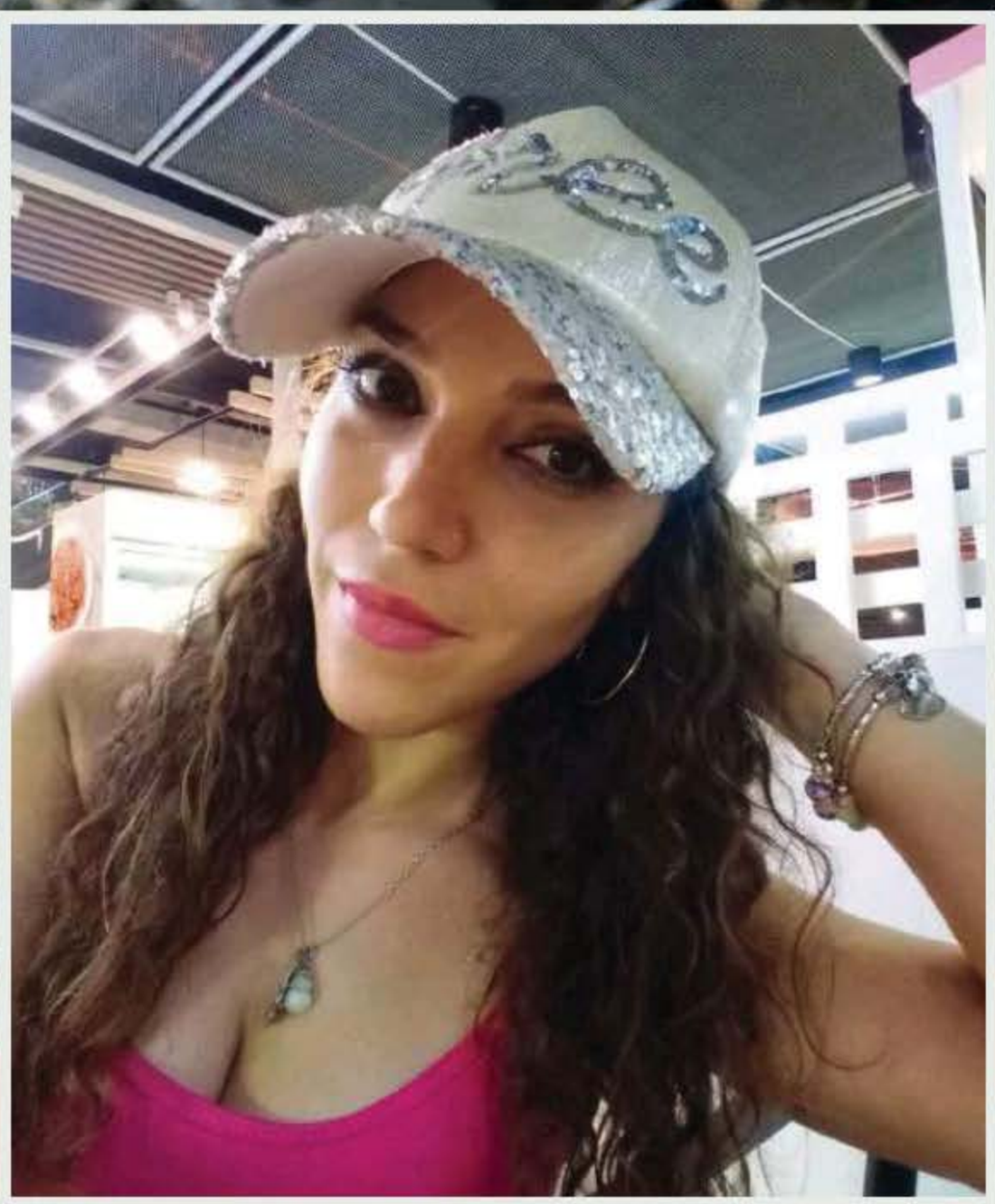
"Rehacer mi vida sentimental es imposible. Tengo tres hijos y su madre está en la cárcel"

Daniel I. Carande

Fotos: Gema Checa

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

Frank está preparando un nuevo programa dedicado a la berrea en nuestro país.



ESTEFANÍA, EL AMOR QUE NO PUDO SER

Hace más de cinco años que Frank se separó de su mujer, Yuyee Alissa, el mismo año en el que la condenaron a quince de prisión en Tailandia por tráfico de drogas. Pese a estar separados, Frank considera injusta la condena y lucha por liberar a la madre de sus hijos Zape, Zorro y Zen. El año pasado intentó rehacer su vida sentimental con Estefanía Royal, una bailarina afincada en Bangkok que colaboraba en los proyectos animalistas de Frank. No ha podido ser: pusieron punto y final a su historia de amor el pasado mes de noviembre.

pressreader



Macarena Gómez lució una torera con hombreras y minifalda con botones, todo brillante. Lo combinó con una blusa negra con lazada al cuello y medias "plumeti".



Natalia de Molina se decantó por el estilo masculino con un traje gris de Max Mara, con chaqueta "oversize", chaleco y camisa a juego. Lució, además, una corbata negra y "sneakers" de Nike.



Elena Furiase eligió una blusa verde de cuello alto y manga larga transparente bajo la que se podía ver un top lencero. Lo combinó con falda de polipiel con vuelo.

Festival de Málaga

cóctel de bienvenida

La presentación de la 23ª edición del certamen, que se celebrará en la capital de la Costa del Sol del 13 al 22 de marzo, reunió en Madrid a muchos actores.

pressreader
PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER
PressReader.com +1 604 278 4604
COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

Malena Alterio, con traje de chaqueta y pantalón "palazzo".

Brays Efe, con sobrecamisa de Carhartt, es el presentador de la gala inaugural, el viernes 13 de marzo.

Clara Lago, de Dsquared2, y Ernesto Alterio, compañeros en "Crónica de una tormenta". Él también está en "Orígenes secretos" y "Un mundo normal".

DISTRIBUTED BY PRESSREADER
pressreader.com +1 604 278 4604
COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW



Itziar Castro acudió de SPG Woman.



Imanol Arias, que acaba de recibir el premio Málaga de Teatro de manos de Fran Perea, participa en la película inaugural, "Ofrenda a la tormenta".



Antonia San Juan fue una de las más sobrias y optó por una camisa de raso y pantalones negros.

IMANOL ARIAS, QUE ACABABA DE RECIBIR EL PREMIO MÁLAGA DE TEATRO, PARTICIPA CON LA PELÍCULA "OFRENDA A LA TORMENTA"

Hace casi dos meses celebró la última edición de los premios Goya y, ahora, la capital de la Costa del Sol ya está preparada para otra gran fiesta del séptimo arte. Y es que del 13 al 22 de marzo, Málaga acoge la 23ª edición de su Festival de Cine. Como aperitivo, en Madrid ha tenido lugar un cóctel de presentación, al que acudió lo mejor de la profesión.

Actores de pasarela

Entre los allí presentes destacó Macarena Gómez, con un conjunto retro de chaqueta estructurada y minifalda, ambas piezas en rojo. Y completó su look con una blusa negra, el modelo "pussy bow" que tiene como característica una enorme lazada en la parte delantera. Tampoco desmerecieron Clara Lago, de Dsquared2, que fue con Ernesto Alterio, su compañero en la película "Crónica de una tormenta"; Natalia de Molina, con un traje gris de corte masculino firmado por Max Mara...

Agencias

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

Fotogramas

LA PRIMERA REVISTA DE CINE

AÑO 73 · Nº 2117
MARZO 2020
fotogramas.es

PROTAGONISTAS

JULIÁN LÓPEZ
GUY PEARCE
CYNTHIA ERIVO
TIM ROTH

MULTIPANTALLAS

'LIBERTAD'
LOS BANDOLEROS DE ENRIQUE URBIZU

'HUNTERS'
AL PACINO, A LA CAZA DE LOS NAZIS

REPORTAJES

MUJERES EN ACCIÓN
DE BLAKE LIVELY A GRACIA QUEREJETA

'ESPECIALES'
EL IMPARABLE VINCENT CASSEL

'CUESTIÓN DE JUSTICIA'
MICHAEL B. JORDAN CONTRA EL SISTEMA

ESPECIAL OSCAR
Más allá de los Premios y la Gala

'UN LUGAR TRANQUILO 2'

EMILY BLUNT

Sin miedo, sin límites

3€ (Canarias 3,15 €, Andorra 3 €)
8 413042 882602 02117

HEARST *estudio creativo*

UNA PRIMAVERA DE CINE

ENTREVISTA EXCLUSIVA CON **EMILY BLUNT** Y **JOHN KRASINSKI**, UN MATRIMONIO DE MIEDO PARA **'UN LUGAR TRANQUILO 2'**.
REPORTAJE: EN MARZO LA **MUJER** ENTRA **EN ACCIÓN**, **DE BLAKE LIVELY A GRACIA QUEREJETA**.
VINCENT CASSEL Y MICHAEL B JORDAN: EL PODER DE LOS IDEALES + **ESPECIAL OSCAR**.
URBIZU, PACINO Y SIMON: GRANDES NOMBRES PARA UNA GRAN TELEVISIÓN.

pressreader
PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER
PressReader.com +1 604 278 4604
COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

Infanta Elena

en Puerto Rico por una causa solidaria

La hermana del Rey viajó a la isla del Caribe para conocer los programas de inclusión social infantil de Mapfre.

Como directora de proyectos de la Fundación Mapfre, Elena viajó el día 2 a San Juan de Puerto Rico para conocer los distintos proyectos sociales destinados a la infancia.

La infanta visitó en la capital puertorriqueña el Hogar de las Niñas de Cupey, un albergue fundado en 1950 que da protección y asistencia a niñas que han abandonado sus casas por maltrato. Concienciada y comprometida con la infancia, Elena también se interesó por el programa de los Hogares de Teresa Toda, en Loíza, que atiende a niñas de 6 a 17 años.

La hermana de Felipe VI también recorrió el parque Villa Segura, donde los niños de 8 a 12 años se familiarizan con la seguridad vial, el uso de bicis, semáforos y señales de tráfico.

Agencias



La infanta, con la directora del Hogar de Niñas de Cupey, la hermana Mirna Vélez.



Elena, con un ejemplar de "Clemente, corazón de pueblo", una historia que ensalza los valores humanos en las escuelas.

PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER
PressReader.com + 1 604 278 4604
COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

Elena escogió un look fresco, con falda de flores, sombrero y alpargatas.

Durante su visita, en San Juan, al albergue de acogida de niñas en riesgo de exclusión social.

pressreader
PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER
PressReader.com +1 604 278 4604
COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW



Guillermo y su mujer, con unas cervezas en la mano, en su visita a la fábrica de Guinness en Dublín el día 3.

Kate y Guillermo brindan por Irlanda

En su viaje de tres días a Irlanda, los duques de Cambridge visitaron la fábrica Guinness y se entrevistaron con el presidente.

El hijo de Carlos de Inglaterra y su mujer emprendieron un viaje de tres días a su país vecino para estrechar vínculos entre Londres y Dublín. En su primer día de periplo, el 3 de marzo, Kate midió sus looks al milímetro y lució el verde esmeralda en dos vestidos (de The Vampire's Wife y de Alessandra Rich) y un abrigo (de Catherine Walker), todo un guiño de estilo al simbólico color irlandés.

Nada más aterrizar, los duques se dirigieron a Áras an Uachtaráin, la residencia oficial del presidente Michael D. Higgins y su mujer, Sabina Coyne. En los jardines del palacio, tuvieron la oportunidad de tocar "la campana de la paz". Después, visitaron el Jardín del Recuerdo y la famosa fábrica Guinness y el Gravity Bar, donde pudieron catar una cerveza. En su discurso, Guillermo alabó "la hospitalidad de los irlandeses" e hizo un brindis.

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW



Kate escogió un vestido de The Vampire's Wife, modelo Falconetti, en verde, color emblemático irlandés; la cartera es de Wilbur & Gussie London.



COMPARTE LOOK CON BEATRIZ

Su prima Beatriz de York lució en 2019 el mismo diseño de seda metalizada, con pequeñas diferencias en los volantes y las mangas. Este es el modelo Veneration.





Los duques tocan la campana de la residencia oficial del presidente Higgins. Kate lleva un abrigo de aire militar de Catherine Walker y vestido de Alessandra Rich.

pressreader
PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER
PressReader.com +1 604 278 4604
COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

Kate, con un abrigo verde oliva de Alexander McQueen, saluda a los vecinos de Galway.

CÁLIDA BIENVENIDA EN GALWAY: **MÚSICA EN VIVO Y FÚTBOL GAÉLICO**

En el segundo día de viaje, Guillermo y Kate conocieron las actividades del centro Savannah House para acoger a personas en situación de vulnerabilidad. Los duques, delantal en mano, prepararon un almuerzo junto a un grupo de jóvenes.

Concluyeron su periplo el día 5 en Galway, Capital Europea de la Cultura 2020. Allí estuvieron en el Tig Chóilí, el típico pub irlandés con música en vivo; y visitaron la Asociación Atlética Gaélica, que fomenta los deportes tradicionales, como el hurling ball y el fútbol gaélico. Guillermo y Kate practicaron con el palo mientras recibían muchos aplausos.

Ana G. Viñas / Fotos: Agencias



Guillermo, jugando al hurling ball, una disciplina de origen celta que se juega con palos de madera.

pressreader
PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER
PressReader.com +1 604 278 4604
COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

Los duques, en el típico pub irlandés con música en directo, en el centro de Galway, donde conversaron con los vecinos.



Kate marcó un gol en un improvisado partido de fútbol gaélico.



En el restaurante Tribeton, Guillermo hizo unos juegos malabares con Kate, que lució vestido de Suzannah y botas de Ralph Lauren.

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

Romántica imagen de los duques en su reaparición en Londres, desde su anuncio, el 8 de enero, de su retirada de la Familia Real. Meghan lleva un vestido de Victoria Beckham, cartera de Stella McCartney y zapatos de Manolo Blahnik.



Primeros cambios de look: la duquesa, que optó por un maquillaje muy de celebritites, en tonos cobre y contouring en pómulos, deja atrás la discreción típica del makeup de la realeza.

Meghan Markle

exhibe su mejor sonrisa antes de su adiós

Cuenta atrás para los duques de Sussex, que protagonizaron en Londres sus últimos compromisos antes de su anunciada salida de la Corona británica, el 31 de marzo. Meghan lució más guapa que nunca.

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

Meghan, impresionante, con un vestido capeado de Safiyaa; zapatos de Aquazzura; y cartera de Manolo Blahnik. La pareja, muy unida, recibió un sonoro aplauso al entrar al teatro.

PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER
PressReader.com +1 604 278 4604
COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW



La ex actriz dijo en su discurso en la escuela de Dagenham: “No importa de qué género eres, tienes la voz y el derecho de hablar de lo que crees que es correcto”.

HARRY Y MEGHAN, **CÓMPLICES Y MUY UNIDOS,** LLEGARON DE LA MANO AL ROYAL ALBERT HALL

Intensa agenda en Londres para los duques de Sussex en los últimos compromisos oficiales antes de su salida de la Familia Real. El próximo 31 de marzo, la decisión se hará efectiva. Por eso, la expectación por su visita era altísima: el jueves 5, Harry y Meghan reaparecieron juntos en la capital británica. Iban de la mano, bajo un paraguas y sonriendo muy enamorados. La duquesa, muy guapa, escogió un brillante diseño azul turquesa de Victoria Beckham para asistir a la entrega de Premios Endeavour, que distinguen la labor de militares veteranos heridos en actos de servicio.

Al día siguiente, con motivo de las celebraciones por el Día de la Mujer, Meghan, abanderada del feminismo, se unió a los actos de la Escuela Superior Robert Clack, en Dagenham, y conversó con las jóvenes estudiantes sobre el empoderamiento de las mujeres.

Como una celebrity

El siguiente evento, el Festival de Música Mountbatten, tenía lugar en el Royal Albert Hall de Londres, el sábado 7. Meghan brilló como una celebrity con un vestido rojo de Safiyaa, mientras su marido lucía el uniforme de Capitán General de los Royal Marine. La agenda se cerraba el lunes 9, en la Abadía de Westminster, con la celebración del Día de la Commonwealth, presidida por la Reina Isabel II.

Fotos: Agencias

Con un working look a base de chaqueta desflecada de ME+EM, salones bicolor de Jennifer Chamandi, y bolso de Rejina Pyo.

PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER
PressReader.com +1 604 278 4604
COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

Cruz Sánchez

La abogada presentó en Madrid el nuevo proyecto en Kenia de la fundación que preside desde hace ocho años.

La mujer de Pedro J. Ramírez está volcada en la ONG que fundó y preside desde 2012, Thribune, con otro grupo de mujeres, para luchar por la defensa de los derechos humanos. Concretamente, Cruz Sánchez de Lara está centrada en el proyecto de construcción de un centro de producción textil en Kirigiti (Kenia): "Son niñas que por prostitución o porque se han fumado un porro, salen del centro penitenciario y sus familias no se hacen cargo de ellas. Con este centro ellas podrán tener un trabajo". Así lo comentó durante un desayuno en Madrid, donde estuvo arropada por José Luis Rodríguez Zapatero, Begoña Villacís, Fiona Ferrer, Carmen Lomana o Chenoa, que participó el sábado 7 de marzo junto a otras cantantes en un concierto en Madrid, a beneficio de la fundación. Cruz también nos habló de su marido: "Le estoy ayudando a preparar su fiesta de 40 aniversario como director, que será el 22 de junio. Llevamos tres años casados y no pensamos celebrarlo por todo lo alto. Fue una ceremonia íntima, como quisimos. Estoy feliz con mi marido".

Daniel I. Carande

Fotos: Fernando Roi



La mujer de Pedro J. Ramírez estaba muy ilusionada con este nuevo proyecto en Kenia.



Estos serán algunos de los diseños que se producirán en el centro de Kenia. Los diseñadores son del país y la iniciativa está respaldada por Naciones Unidas.



Carmen Lomana y Ana Pastor junto a Cósima, hija de Pedro J., con la que Cruz tiene muy buena relación.

“Le estoy preparando una fiesta a Pedro”





Chenoa estuvo en el desayuno en el Hotel Santo Mauro. Además, la cantante participó el 7 de marzo en el concierto a beneficio de la ONG.





Begoña Villacís, vicealcaldesa de Madrid; Beatriz Corredor, ex ministra de Vivienda, y José Luis Rodríguez Zapatero, ex presidente del Gobierno.

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

Alba y Javier de nuevo juntos y felices

La reconciliación parece un hecho, tres meses después de anunciar su ruptura. La hija de Vicky Martín Berrocal y el empresario se dan otra oportunidad.

Alba Diaz y Javier Calle aún no lo han confirmado públicamente, pero su reconciliación es un hecho. La pareja vuelve a ser inseparable y se ve cada fin de semana en Marbella, donde vive el empresario. Además, no se esconden, salen juntos por los lugares concurridos o pasan horas en la casa de él montando a caballo o jugando al pádel. Pero van, poco a poco. De momento, evitan besarse en público, aunque sus caras lo dicen todo.

París, la aventura frustrada de Alba

La hija de Vicky y El Cordobés vive en Madrid desde que en enero dejó los estudios de Business & Communications que había comenzado en París en septiembre para volver a España. Ella viaja cada semana al sur. Según parece, la vida en la capital francesa se le hacía difícil, echaba mucho de menos a los suyos y, por lo que se ve, también a Javier. Así pues, la separación sólo les ha durado tres meses y a la vuelta de Alba a Madrid, el reencuentro fue inevitable. En Marbella, el mismo lugar en el que comenzó su amor, vuelven a saborear la felicidad.

Como se recordará, su relación nació con polémica. Javier estaba casado con una amiga de Alba, cuando él puso fin a su matrimonio para empezar una nueva vida con la hija de El Cordobés. Se les veía felices, pero en diciembre de 2019, Alba dejó a Javier y lo comunicó al mundo a través de las redes sociales: "Me he dado cuenta de que tengo mucho que aprender y mucho que madurar para estar con una persona tan correcta y madura como Javi", escribía Alba en Instagram. Palabras que ya no tienen sentido. La joven ha debido aprender en este tiempo.

Agencias



Alba lanza un beso a las cámaras. No puede esconder su felicidad.



La pareja pasa horas montando a caballo o jugando al pádel en casa de él, en Marbella.

forowarez.net

La hija de Vicky y El Cordobés dejó a Javier en diciembre pasado. Pero, a su vuelta a España, han retomado la relación.



pressreader
PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER
PressReader.com +1 604 278 4604
COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

A los 36 años, la esposa de Fran Rivera acepta el reto de ser colaboradora de televisión.

Lourdes Montes

“Es difícil que Eva, Irene y yo coincidamos en un plató”

La diseñadora vuelve a la tele como jurado de “Aguja flamenca”, un espacio de Canal Sur dedicado a la moda. Es la tercera esposa del clan Rivera que prueba suerte en la pequeña pantalla.

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

Compañeras y **amigas**

Lourdes tiene de compañeras a dos de sus mejores amigas: Raquel Revuelta, que ejerce de jurado como ella, y Esther Arroyo, que presenta el espacio.





Apareció por primera vez en la tele, en "Gente", el espacio de Anne Igartiburu, y desde entonces Lourdes Montes ha tenido el gusanillo. Tanto es así, que cuando le propusieron ser jurado de "Aguja flamenca", un espacio de Canal Sur presentado por Esther Arroyo, apenas se lo pensó un momento, sólo el necesario para consultarlo con su marido, su madre y su hermana.

-¿Cómo ha sido tu debut?

-Al principio me ha costado porque estaba bastante tímida, aunque al ser un tema que conozco, que es mi mundo, me he sentido cómoda, pero la cámara me impone muchísimo.

-¿Te costó aceptar?

-Pues es que la propuesta me cogió de sorpresa y muy al principio del proyecto, pero cuando me llamaron por segunda vez y estaba Raquel Revuelta, que sabía que me iba a ayudar mucho, y Pedro Rollán, el productor, pues me convencieron.

-¿Consultaste con Fran?

-Sí, y me dijo que no lo dudase. Es un programa blanco, que busca talentos y creatividad.

-En tu entorno, ¿qué opinión te pesa más?

-Fran me da su visión, mi hermana también me aporta mucho porque es muy reflexiva y me da confianza, y mi madre también me gusta porque es muy crítica.

"A Fran o le idolatran o le detestan"

-Fran y tú ya habíais compartido plató cuando os entrevistó Arús, en Antena3.

-Sí, y yo también colaboré en el programa de Anne Igartiburu haciendo pequeños reportajes relacionados con el bienestar y la salud, pero estaba embarazada y me resultó muy cansado.

-¿Ves tu futuro vinculado a la televisión?

-No creo. Es un proyecto concreto y bonito, pero no.

-El equipo dice que has sido todo un descubrimiento...

-Me alegra mucho porque me pasa desde pequeña, siempre he dado una imagen muy seria, como más antipática.

-¿A tu marido le pasa igual?

-Bueno, yo creo que la gente que no le conoce o le adora o no puede verlo. No produce reacciones medias. Si no lo conocen, o le idolatran o le detestan.

-¿Cómo le ves en su faceta televisiva?

-Es una experiencia que le enriquece, pero tampoco creo que sea su camino. Está en un programa estupendo, como es "Espejo público", con unos maravillosos compañeros de los que aprende, pero no creo que sea algo a largo plazo.

-Él se siente cómodo.

-Sí, él se siente bien pero veo que hay otros campos en los que se podría desarrollar más y que van más con sus personalidad.

-¿Pensáis en un tercer bebé?

-Con un niño de un año, ese tema está parado.

-Ahora estáis en la tele tres cuñadas: Eva González, Irene Rosales y tú...

-Eva es una gran profesional e Irene está aprovechando una oportunidad y me parece estupendo.

-¿Os podríamos ver a las tres en un plató?

-Es difícil porque cada una estamos en un sector distinto y en cadenas diferentes.

Agencias

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

Súper **relax**

La pose de Elisabetta mientras se tomaba un vino lo dice todo. Tanto ella como Flavio disfrutaron al máximo del viaje.

Flavio no paró de abrazar a Elisabetta durante su escapada.

PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER
PressReader.com +1 604 278 4604
COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW



EL PEQUE, SU DEBILIDAD

Empezaron a salir en 2006 y cuatro años después nació su hijo, Falco Nathan, la debilidad de los dos. Elisabetta tiene 40 años y Flavio, 69, pero la diferencia de edad nunca fue un problema para ellos.

Los italianos aprovecharon su viaje para comprar ropa deportiva de invierno.

Briatore y Elisabetta ¿segunda oportunidad?

Después de pasar la Navidad juntos en Dubai, la ex pareja se escapó a Suiza para ir de compras. El italiano estuvo muy cariñoso con la que fue su mujer hasta hace tres años.

Formaban uno de los matrimonios más divertidos del corazón, sin embargo en 2017 Elisabetta Gregoracci y Flavio Briatore decidían separarse. Siempre han mantenido una buena relación por el bienestar de su hijo, Falco Nathan, pero estas imágenes parecen indicar que ahora son bastante más que una ex pareja bien avenida. Hace unos días, los dos se escaparon a St. Moritz, Suiza, para tomarse unos días de descanso y dedicarse a su afición favorita: ir de compras. El italiano estuvo muy cariñoso con la modelo, pasando su brazo por la espalda mientras tomaban un vino en el centro de la ciudad.

La prensa italiana ya especula con su vuelta. Desde que se divorciaron, los dos han intentado rehacer su vida sentimental, pero no han tenido fortuna. "No es fácil después de haber estado con una pareja como Briatore", confesó la modelo en una entrevista reciente. La pasada Navidad ya viajaron juntos a Dubai con el niño y Elisabetta celebró en febrero su 40 cumpleaños en uno de los locales de Flavio.

Agencias

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW



La cantante recibe los últimos retoques de maquillaje antes de comenzar el acto.



En el segundo trimestre

Katy, que dará a luz este verano, ya luce una considerable barriguita. Feliz, no dudó en hacerse un selfie en el estadio de Melbourne Cricket Ground.

Katy Perry presume de embarazo

Tras confirmar que espera su primer hijo junto a Orlando Bloom, la cantante lució públicamente tripita en un acto en Melbourne (Australia).

A Katy Perry la vida le sonríe. Este verano dará a luz a su primer hijo junto a Orlando Bloom y acaba de publicar su nuevo tema "Never Worn White" (en cuyo videoclip confirmó su embarazo). El pasado día 8 la cantante viajó hasta Melbourne para conocer a las jugadoras de cricket antes de que disputaran la final de la Copa Mundial. Éste era su primer acto público tras conocerse su embarazo y por eso no dudó en lucir tripita con un vestido multicolor. Katy compartió una imagen etiquetando a su pareja, Orlando Bloom, sobre su barriguita. El actor, que ya es padre de un hijo de 9 años, Flynn, junto a la modelo Miranda Kerr, ha hecho lo propio y ha publicado una foto de su chica en la que ha escrito: "My babies blooming" ("Mis bebés florecen").

Agencias

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW



Katy estaba radiante con un vestido de corte midi multicolor de la firma Mara Hoffman que cuesta 961,47 € en su web.



SIN BODA POR EL CORONAVIRUS

Katy Perry (35) y Orlando Bloom (43) comenzaron a salir en febrero de 2016. A pesar de que tenían pensado celebrar su boda este verano en Japón, la pareja ha tenido que aplazar el enlace por la crisis mundial del coronavirus. Quien ya no presenciará su unión será Ann, la abuela paterna de la cantante que fallecía mientras Kate estaba en Melbourne. “Era una abuela maravillosa y siempre llevaré algo de ella en mí”, ha confesado la artista.

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

Impactos en la RED

LAS MUJERES HAN SIDO LAS AUTÉNTICAS PROTAGONISTAS DE LAS REDES ESTA SEMANA. PERO, ¿QUÉ MAS HA TRAÍDO INTERNET?



@adrian_lastra
El actor ha despertado multitud de comentarios con su nuevo cuerpo, musculado a base del entrenamiento que hizo para participar en 'Mira Quien Baila All Stars', donde quedó tercero.



@tamara_falco
La ganadora de 'MasterChef Celebrity' celebró el Día de la Mujer con una tierna imagen de su infancia junto a su madre, Isabel Preysler, y sus dos hermanas, Ana Boyer y Chabeli Iglesias.



@danirovira
"Hoy hace 30 años que se alinearon las galaxias para dar paso a una de sus más fascinantes creaciones." Así felicitaba Dani Rovira a Clara Lago por su cumpleaños.



@cristipedroche
Junto a Dabiz Muñoz, Cristina Pedroche ha disfrutado de una escapada a la nieve para aprender a esquiar. Entre clase y clase, la pareja sacó tiempo para presumir de amor.



@vickymartinberrocal
"Estoy feliz de haber nacido en una familia donde la mujer es la gran protagonista, mujeres que han luchado y peleado sin titubear", escribía la diseñadora junto a una foto con su madre, Victoria, y su hermana Rocío.



@nataliaoficial
Natalia Rodríguez no se encuentra en Marruecos, sino en Cincinnati, Estados Unidos. La cantante ha cruzado el charco para mejorar su nivel de inglés.

siguenos en...

www.facebook.com/diezminutos.es www.youtube.com/diezminutostv http://twitter.com/diezminutos_es instagram.com/revistadiezminutos/

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

Nuestros vídeos... Arrasan



MARÍA PALACIOS CUENTA CÓMO ESTÁ ALESS LEQUIO

La estilista acudía a la fiesta de un famoso salón de belleza, en Madrid, donde contó que el hijo de Alessandro Lequio y Ana Obregón está "muy animado" a pesar de haber tenido que volver a pasar por el hospital.

LA REINA SOFÍA, FIEL A MEDINACELI

Por primera vez en 80 años, se prohibía el besapiés a la imagen del Cristo Jesús de Medinaceli, en Madrid, a causa del coronavirus. Sin embargo, la madre de Felipe VI no quiso faltar a su tradicional cita como devota.





MARÍA JIMÉNEZ CANTA DE NUEVO

Tras superar los graves problemas de salud que hicieron temer por su vida, la cantante regresa a los escenarios con más vitalidad que nu nca. "Me siento como si tuviese 20 años", confesó durante la presentación de su próximo concierto en el Teatro Real de Madrid.

SI QUIERES VER OTROS VÍDEOS
youtube.com/diezminutostv

El personaje de la semana

GLORIA CAMILA

No deja de apagar fuegos. A su papel de defensora de Ana María Aldón en 'Supervivientes', se unen las polémicas declaraciones de su tío Amador Mohedano en 'Sábado Deluxe' contando que la relación de Rocío Jurado y Ortega Cano no era tan idílica. Gloria respondía en redes apoyando a su padre con un "Te amo por encima de todo".





recetas 10

Caballa teriyaki con ensalada de mango

• 1 caballa • 1 mango • 1 lima • 1 cebolla morada • 2 cucharadas de aceite de girasol • 1 cucharada de azúcar moreno • 8 cucharadas de salsa de soja • 2 cucharadas de vinagre de Módena• 4 cucharadas de vino blanco dulce • jengibre

1. En un cazo, mezclar la salsa de soja, el vinagre, el vino blanco, el azúcar moreno y un poco de jengibre fresco. Poner a fuego lento y mantener 10 minutos. Dejar enfriar.

2. En una fuente, macerar los lomos de caballa con la salsa unos 20 minutos. Dorar después la caballa hasta que adquiera un color dorado rojizo. Retirar y reservar. Cortar la cebolla en juliana.

3. En un cuenco, poner el mango picado en dados, la cebolla en juliana, aceite de girasol, el jugo de media lima y una pizca de azúcar moreno. Servir la caballa con la salsa teriyaki y la ensalada.

SI QUIERES VER MÁS RECETAS
ENTRA EN WWW.DIEZMINUTOS.ES

La frase de la semana

"Todos somos héroes en busca de auxilio"

(Alejandro Sanz)

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

HORÓS



CAPRICORNIO

22-12 al 20-1

SALUD: Estás en forma, te sientes bien y con mucha energía, lo que te llevará a disfrutar a tope de tu tiempo libre. Sigue en tu línea y no pierdas las buenas costumbres, así estarás siempre perfecta.

AMOR: Venus será tu gran aliado en estos momentos. Los días con tu pareja serán felices y la complicidad será mayor que nunca. Aprovecha para disfrutar de los momentos íntimos con pasión y sin pensar en nada. Salir con tus amigos será una buena opción para romper con la rutina.

FORTUNA: Neptuno te favorece y en el trabajo puedes estar pasando por un momento perfecto; pon en marcha tus ideas y conseguirás el éxito que te mereces.

ARIES

21-3 al 20-4

SALUD: Debes hidratar tu piel si notas picores. En primavera no relajes tus cuidados. El ejercicio es básico para estar bien y sentirte en plena forma, no lo olvides y sigue tu rutina habitual, te sentirás mucho mejor.

AMOR: Necesitas más que nunca la tranquilidad y el reposo de unos días junto a tu pareja para disfrutar de su compañía y cariño. Estás mucho más mimosa de lo habitual por la influencia de la Luna en tu signo. Planea una escapada.

FORTUNA: Te sientes feliz con tu trabajo, has luchado fuerte para conseguir lo que tienes. Si has pensado en poner un pequeño negocio, lo vas a hacer, pero sé prudente y mira bien lo que firmas.

TAURO

21-4 al 20-5

SALUD: Saturno te hace preocuparte por todo y te lleva a ver el lado complicado de las cosas. Relájate y no te dejes llevar por los nervios y la ansiedad. Necesitas un poco más de descanso para estar más tranquila.

AMOR: Si no tienes pareja, no tendrás ganas de líos ni de amoríos y te apetecerá más que nunca vivir relaciones de amistad. Si la tienes, pon un poco más de pasión y morbo en las relaciones íntimas. Con los mayores serás muy cariñosa, algo que te agradecerán.

FORTUNA: En el trabajo, la buena relación con tus compañeros hará que todo te salga perfecto. No te precipites a la hora de firmar papeles. Lee bien antes por si tienes dudas y debes resolverlas con un experto.

LEO

23-7 al 23-8

SALUD: Por un despiste puedes caerte y producirte una pequeña lesión o contractura muscular. Necesitas tomar un poco de calcio para fortalecer tus huesos. Consúltalo con el médico, él te aconsejará.

AMOR: Vivirás un buen momento sentimental con tu pareja. La complicidad será total y podrás comprobar lo mucho que te quiere. Podrías tener huéspedes en casa, evita perder los nervios porque no te va a servir de nada tratándose de la familia de tu pareja.

FORTUNA: En el trabajo, las cosas poco a poco se han ido estabilizando y tu situación es muy positiva. En este momento puedes ayudar económicamente a tu familia porque te van bien las cosas.

VIRGO

24-8 al 23-9

SALUD: Ten cuidado con los cambios de temperatura, y más si sales de noche: abrígate y evitarás un resfriado. Estos días tu punto débil es la garganta. No te excedas en las comidas, tu estómago no está hecho a prueba de bombas.

AMOR: No quieras cambiar a la gente que te rodea y trata de aceptarla tal como es. Debes controlarte cuando discutas, puedes decir algo fuerte y fuera de tono que te puede ocasionar una discusión con tu pareja.

FORTUNA: Con paciencia, puedes conseguir muchas cosas en el trabajo. No exijas aumentos y confórmate con tu puesto y tu sueldo. Ahora no es el mejor momento para pedir lo que no te pueden ofrecer. Controla un poco más los gastos.

LIBRA

24-9 al 23-10

SALUD: Estás un poco melancólica, pero pronto levantarás el ánimo. Tu vitalidad te llevará a hacer nuevos planes y a pensar en un futuro mucho más positivo. No dejes que los problemas de los demás te afecten demasiado.

AMOR: Comenta con tu pareja los planes laborales porque puede ayudarte mucho con su opinión. Será buena idea preparar un viaje de placer para estar juntos; la falta de tiempo hace que no disfrutéis como debéis del amor y de su compañía.

FORTUNA: La rutina diaria de estudios o trabajo te aburre, pero debes seguir adelante con ilusión para conseguir tus propósitos. Caes bien a gente mayor, por lo que si tienes problemas en el trabajo te ayudarán.

ESCORPIO

24-10 al 22-11

SALUD: Tienes demasiadas preocupaciones. Intenta dormir más, esto te ayudará a recuperarte y a ver las cosas con mucha más tranquilidad. Un corto viaje te vendrá bien para levantar el ánimo y recuperar fuerzas.

AMOR: Tendrás pequeñas discusiones con tu pareja por tonterías; a pesar de que haya enfados, la relación seguirá bien. Conseguirás enamorar a quien te propongas, Júpiter te favorece y no pasarás desapercibida.

FORTUNA: Los nervios provocarán que discutas con tu jefe o compañeros. Evítalo. No seas dominante y procura ser un poco más permisiva, no todo el mundo es como tú, y debes entenderlo. Si no tienes trabajo, confía en el apoyo de un amigo.

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

SCOPO

SI QUIERES SABER QUÉ TE DEPARAN LOS ASTROS, NO TE PIERDAS CADA SEMANA NUESTRAS PREDICCIONES SOBRE SALUD, AMOR Y FORTUNA.

byneon Neon147

GÉMINIS
21-5 al 21-6

SALUD: Por coger frío en la espalda te resentirás de un dolor lumbar que puedes confundir con ciática. Un masaje te puede venir bien. Pero no olvides consultarlo con el médico si ves que no se te quita.

AMOR: No seas egoísta con tu pareja y trata de sorprenderle con un detalle, a veces olvidas que los pequeños gestos hacen muy fuerte la relación. Comparte con tu familia tus momentos de ocio y llama más a menudo si la tienes lejos.

FORTUNA: Marte te favorece, debes confiar en tu experiencia profesional y verás cómo todo va a evolucionar bien. Si trabajas por tu cuenta, darás un giro favorable, sobre todo en lo que a la economía se refiere.

CÁNCER
22-6 al 22-7

SALUD: Cuida y vigila tu alimentación, llevas un tiempo que no te preocupas de nada y esto te está pasando factura. Haz un poco más de deporte al aire libre ahora que llega el buen tiempo y así podrás perder esos kilos que has cogido últimamente.

AMOR: La influencia de Neptuno en tu signo hará que te lleves bien con tu pareja, que te va a demostrar lo mucho que te quiere. Un familiar te podría pedir un favor, no se lo niegues y ayúdale en todo lo que puedas, ahora lo necesita.

FORTUNA: No te frenes a la hora de pedir favores a la gente que sabes que te quiere. Estarán encantados de ayudarte en todo lo que necesites, especialmente si no tienes empleo.

SAGITARIO
23-11 al 21-12

SALUD: Te preocupas por todo y podrías llegar a tener un poco de estrés; tranquilízate, no pretendas arreglar todo en un momento y date un tiempo. Analizando las cosas detenidamente verás la solución con mucha más facilidad.

AMOR: Sin buscarlo, te puedes meter en un gran lío entre dos amores. En todo momento debes saber distinguir entre pasión, amistad, atracción física y amor. Será la mejor manera de evitar más de un problema.

FORTUNA: No esperes que la gente con la que mejor te has portado te corresponda en los momentos más duros. Sé fuerte y conseguirás lo que pretendes por tus propios medios. No se puede confiar en todo el mundo.

ACUARIO
21-1 al 18-2

SALUD: El inicio de un constipado te fastidia un proyecto de fin de semana. Cuida tus vías respiratorias, procura reforzar tus defensas con vitamina C y así lo podrás evitar.

AMOR: En la relación amorosa, muestras apatía y has cambiado de actitud, quizá tienes que pensarte lo que debes hacer con tu pareja. Recuerda que no siempre tienes la razón, y si tienes que pedir perdón, hazlo.

FORTUNA: Plutón no te favorece y se retrasará el cobro de un dinero que te preocupa. Relájate, pronto lo recibirás y podrás hacer frente a tus pagos. Si estás en puertas de firmar un contrato, se retrasará. Ten más confianza en tus posibilidades.

NUMEROLOGÍA

Para saber qué número somos, tendremos que sumar todos los números de nuestra fecha de nacimiento, simplificándolo en uno. Ejemplo: Fecha de nacimiento: 12-10-1995 Sumaremos: 1+2+1+0+1+9+9+5= 28; 2+8= 10; 1+0= 1
El resultado es el 1, por lo que éste será nuestro número natal.

1 Te lo has propuesto y conseguirás ese puesto que ha quedado vacante.

2 Tu carácter está un poco más alterado de lo habitual.

3 Estás más cansada de lo habitual, el estrés te mata. Descansa.

4 Con más práctica lograrás los retos que te propongas en tu deporte.

5 Buen momento para emprender nuevos retos laborales.

6 Las ilusiones y los sueños se logran en más de una ocasión.

7 Una avería en tu casa hará que tu presupuesto se tambalee.

8 Ahora sí que podrás gritar a los cuatro vientos que te has enamorado.

9 Necesitas estabilidad emocional con tu pareja.



Rihanna

PEOR SIGNO DE LA SEMANA

PISCIS
19-2 al 20-3

SALUD: Busca momentos en los que desconectar de tus preocupaciones para poder templar los nervios y disfrutar al máximo con tu pareja. Recuerda que no tienes por qué pagar los platos rotos con él.

AMOR: Momento complicado en tu trabajo, donde te puedes llevar una decepción con una persona que creías un amigo más que un compañero. Esto te servirá para no confiar en todo el mundo y ser un poco más precavida.

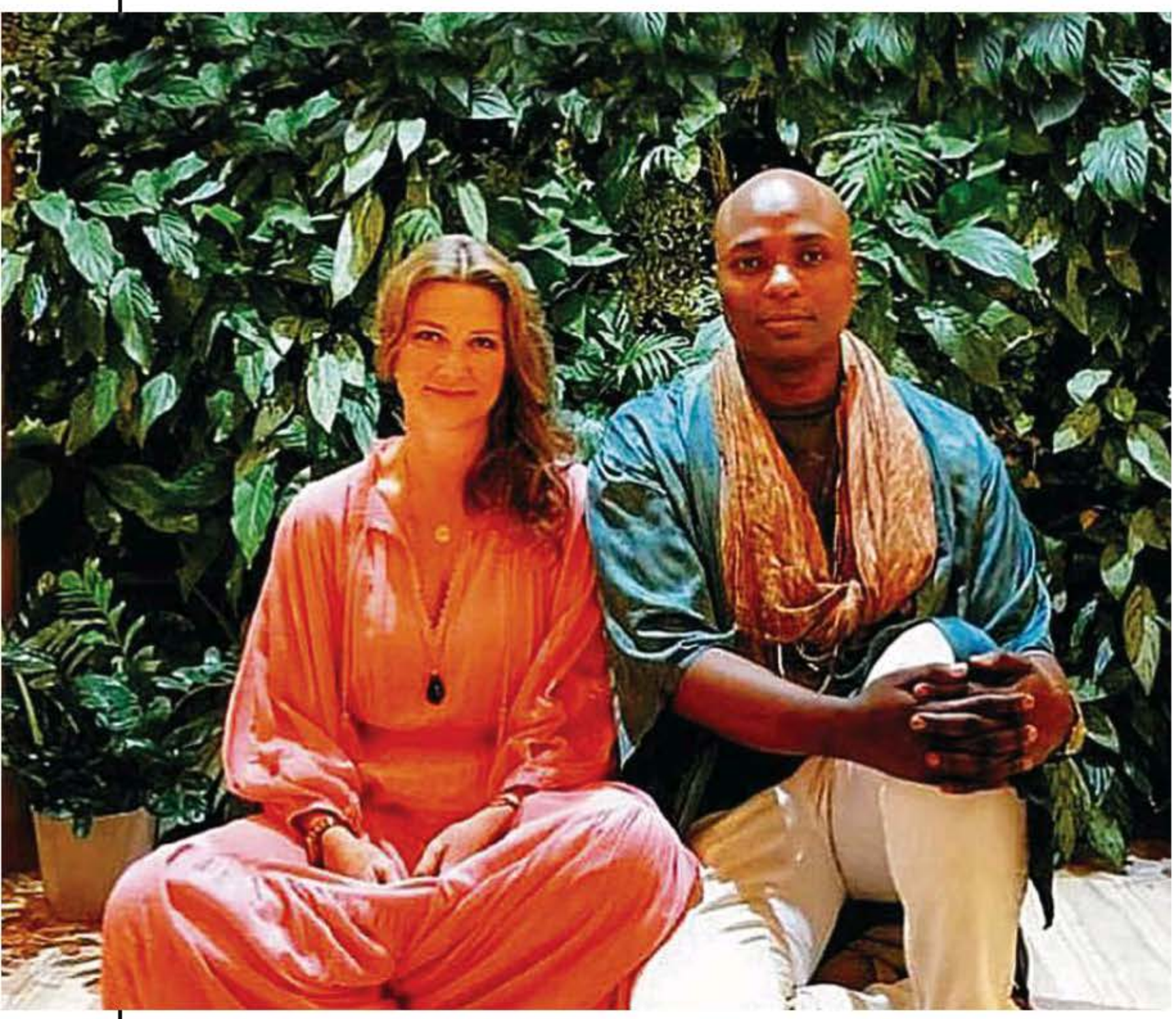
FORTUNA: Si hace poco tiempo que has iniciado una relación sentimental, ten paciencia y no precipites las cosas para que no se termine. Si, por el contrario, llevas mucho tiempo en pareja, pon un poco más de pasión.

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

YO opino

por ángel antonio herrera

Marta Luisa de Noruega tiene un novio exótico, Shaman Durek, un chamán de oficio que gasta medio vestuario de Rappel y otro medio de King Africa. Componen una pareja extraordinaria, y no me voy a poner aquí a señalar cuál es la parte extra, y cuál la ordinaria, si la hubiera, aunque cada cual es dueño de entretenerse en lo que quiera. La pareja es exótica, y tampoco es discreta, según los cánones, porque ya ha dicho él por ahí, reiteradamente, que al conocerse ya se conocían, porque comparten un pasado remoto, él de faraón, y ella de reina. El hombre tiene imaginación, eso no se lo vamos a discutir, y tiene una elocuencia de ego, porque a ella la asciende de rango, hasta reina, y él se asciende también. Porque entiendo yo que un faraón está por encima de un chamán, en cuanto la titulación social que no existe al respecto. Los tórtolos se han montado, además, su particular empleo del amor, porque van por ahí dando conferencias bajo el título de gancho "La princesa y el chamán". Él, incluso, ha querido publicar en Noruega, patria de Marta Luisa, un libro de autoayuda, pero está frenado en la edición. No cuadran sus recetas con el sistema sanitario de un país tan avanzado, donde los médicos, o los científicos, nunca fueron faraones.



Marta Luisa de Noruega presentó en público a su nueva pareja, el chamán Shaman Durek, en mayo del año pasado.

DIEZ MINUTOS

DIRECTOR
Vicente Sánchez vsanchez@hearst.es

JEFA DE REDACCIÓN
Mar Cabanas mcabanas@hearst.es
DIRECTOR DE ARTE
José Antonio Segovia jasegovia@hearst.es

REDACCIÓN
Susana Jurado sjurado@hearst.es
Esperanza Jiménez ejimenez@hearst.es (Jefa Belleza)
María Larrocha mlarrocha@hearst.es
Belén Alonso balonso@hearst.es (R. Jefe TV.)
Mayte Rodríguez (Directora del Departamento de Compras)
Cesión de derechos y material gráfico:
documentacion@hearst.es
Teléfonos: 91 728 89 91 / 91 728 89 92
REDACCIÓN WEB:
webdiezminutos@hearst.es
Rosa María Prieto (Redactora Jefe) rmprieto@hearst.es
Magdalena Piñero mpinero@hearst.es
Carmen Caro ccaro@hearst.es
Silvia Criado scriado@hearst.es
Amaya Rubio arubio@hearst.es
Rocío Álvarez (vídeo) ralvarez@hearst.es
MAQUETACIÓN
Carlos Quevedo cquevedo@hearst.es (Jefe de Cierre)
FOTOGRAFÍA
Fernando Roi, Ana Ruiz y Gema Checa
DOCUMENTACIÓN
Luis Alguacil (Director),
Enrique Catá y Esteban Pérez (Jefes),
Verónica Marina y Susana Payá
SECRETARIA DE DIRECCIÓN
África Díez de la Cortina adiez@hearst.es
REDACCIÓN: Avda. Cardenal Herrera Oria, 3. 28034 Madrid Tel.: 91 728 70 00. Fax: 91 728 91 32 Gran Via de Les Corts Catalanes, 133. 08014 Barcelona Tel.: 93 242 53 01. Fax: 93 242 54 50

EDITA: Hearst España S. L
C/ Santa Engracia, 23. 28010 Madrid. Tel.: 91 728 70 00
CEO
Cristina Martín Conejero
DIRECTORA GENERAL DE PUBLICACIONES
Benedetta Poletti
DIRECTOR DE MARKETING
Fernando Palacios
DIRECTORA ADMINISTRATIVA
María Jesús Sacristán
DIRECTOR DE CONTROL DE GESTIÓN
César Portilla
DIRECTORA DE RECURSOS HUMANOS
María del Carmen Manzanares
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN
Carlos Bohúa
DIRECTOR BOUTIQUE CREATIVA
Antonio Vázquez
DIRECTOR DE LABORATORIO CREATIVO Y PLATÓ
Miguel Ruiz-Bravo Goytre
DIRECTOR DE DISTRIBUCIÓN
Emilio Osete
DIRECTOR DE INFORMÁTICA
Emilio San José
DIRECTORA MARKETING PRINT
María José Martín
DIRECTOR MARKETING DIGITAL
José Ángel Morales
DIRECTORA DE CONTENIDOS DIGITALES
Ana Multigner
DIRECTORA DE HEARST EVENTS
Rocío Álvarez de la Campa
JEFA DE PRODUCTO
Cristina Domínguez
DIRECTORA DE COMUNICACIÓN Y RR.PP.
Eva Calle

PUBLICIDAD:
DIRECTOR GENERAL: Pedro Mayenco
DIRECTORA DE MARKETING: Sandra Prosperi
MADRID: C/ Santa Engracia, 23. 28010 MADRID. Tel.: 91 728 70 00. Fax: 91 728 93 10.
DIRECTORA COMERCIAL: Mª Luisa Ruiz de Velasco
DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Gema Cardozo
JEFA DE PUBLICIDAD: Ana González
COORDINADORA: Mercedes Rodríguez
DIRECTORA COMERCIAL DIGITAL: Esther Benito
DIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL: Nora Recio
JEFA DE PUBLICIDAD DIGITAL: Leire Carrascal
BARCELONA: Gran Via de les Corts Catalanes, 133, 3ª Planta. 08014 Barcelona Tel.: 93 430 10 04.
DIRECTORA COMERCIAL: Luz Roca de Viñals
DIRECTOR DE GRUPO: José Luis González
JEFA DE PUBLICIDAD: Montse Asín
SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL: Leticia Martín
JEFA DE PUBLICIDAD DIGITAL: Rosa Fontcuberta
VALENCIA: Bárbara Sanchís. Tel.: 650829419

DIEZ MINUTOS es una publicación de HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL
JAMES WILDMAN, CEO, Hearst UK | President Europe
CLAIRE BLUNT, Chief Financial, Operations & Data Officer, Hearst Europe. SURINDER SIMMONS, Chief People Officer, Hearst Europe. GIACOMO MOLETTO, Chief Operating Officer, Hearst Europe. SIMON HORNE SVP, General Manager & Managing Director Asia & Russia. RICHARD BEAN Director of International Licensing & Bussines Development. KIM ST. CLAIR BODDEN SVP/ Editorial & Brand. CHLOE O'BRIEN Deputy Brands Director

IMPRESIÓN: Rivadeneyra S.A.
DISTRIBUCIÓN: SGEL. SUSCRIPCIONES Y ATRASADOS: Tel.: 91 112 62 60 de lun. a vnes., 9.00 h a 18.00 h. Canarias P. V. P.: 1,90 euros (sin IVA), incluidos gastos de transporte aéreo. Ceuta y Melilla: 1,80 euros (sin IVA), incluidos gastos de transporte. Asociada a la Fed. Int. de Prensa Periódica, FIPP.
Control de la OJD.
Depósito legal: M-2992-1958 Printed in Spain
Depósito legal Edición Pocket: M-3368-2013

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por Ley. Diríjase a CEDRO (www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Certificado PEFC
El papel de DIEZ MINUTOS procede de bosques gestionados de forma sostenible y fuentes controladas
www.pefc.es

PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER
PressReader.com +1 604 278 4604
COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

EMPIEZA LA ACCIÓN





Y ADEMÁS, REGALO BEAUTY:

Crema de manos o bálsamo labial **sensilis**

COSMO POCKET + REGALO POR SÓLO 1,50 €

pressreader
PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER
PressReader.com +1 604 278 4604
COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW



En ITEMPORALITY.COM y en puntos de venta físicos. Consulta tu tienda más cercana en la web o en el teléfono 91 309 98 00

ITEMPORALITY

pressreader
PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER
PressReader.com +1 604 278 4604
COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW