www.semana.es

SEMANA

11 DE DICIEMBRE DE 2024
NÚM. 4.427 • 2,70 €
CANARIAS 2,80 €

EXCLUSIVA

MARÍA JOSÉ SUÁREZ E IKER CASILLAS

Juntos

El futbolista y la modelo comparten confidencias por el centro de Madrid

EXCLUSIVA

CARMEN BORREGO vuelve a pasar por quirófano

FABIOLA MARTÍNEZ sufrió abusos sexuales desde los cinco años: "Me robaron la infancia"

www.semana.es
SEMANA

Escanéame

Escanea el código con tu móvil para ir a la página web

#YoLeoSemana

WWW.SEMANA.ES

TODA LA ACTUALIDAD DEL CORAZÓN ESTÉS DONDE ESTÉS

Tik Tok
@semana_revista

Facebook
facebook.com/semana.es

Twitter
@semana_revista

Instagram
@semana_revista

PÁGINA **10**
SHAILA DÚRCAL: "NUNCA TUVE LA NECESIDAD DE SER MAMÁ".

PÁGINA **88**
VÍCTOR ELÍAS: "DENUNCIÉ A MI MADRE Y LE QUITARON MI CUSTODIA".

y además no te pierdas...

4 Íker Casillas y María José Suárez: juntos por Madrid.

16 Carmen Borrego vuelve a pasar por quirófano.

20 Carlo y Alejandra ya cuentan los días para ser padres.

22 Lucas (Andy y Lucas): su impactante cambio físico.

30 Belén Rodríguez: "Quiero seguir con mi vida".

32 Fabiola Martínez sufrió abusos sexuales desde los cinco años.

34 Bertín y Fabiola: "Kike nos ha hecho mejores personas".

40 Escassi y Sheila, cada día más juntos.

42 El Cordobés y su hija, muy cómplices.

44 Esteso y Pajares, un reencuentro con mucho humor.

66 Risto Mejide: "Sufrí acoso".

68 Ana Rosa Quintana celebra la Navidad con sus compañeros.

78 Kate Middleton: su emotiva carta de Navidad.

80 Reyes de Holanda: posado con sus hijas.

82 Los Reyes, muy cercanos en Sevilla.

86 Bárbara Rey reaparece.

94 Anabel Segura: la muerte tenía un precio.

98 Así hemos cambiado: Julianne Moore.

PÁGINA **36**
MAR SAURA, ESTRELLA DE LA ALFOMBRA ROJA.

Fascículo 48

*no disponible en el formato POCKET ni EDICIÓN ESPECIAL

EXCLUSIVA

María José Suárez e Iker Casillas, juntos por Madrid

La pareja derrochó complicidad disfrutando de una animada cena con amigos y continuando después la velada solos

La sevillana se mostraba encantada junto a Iker.

A la salida de un céntrico restaurante donde compartieron una agradable velada.

SABÍAMOS que se conocían desde hace años, pero hasta ahora no teníamos constancia de lo estrecha de su amistad, que parece haber ido a más en los últimos meses. Y desde luego, no habíamos visto nunca a María José Suárez (49) y a Iker Casillas (43) así, tan relajados, cariñosos y divertidos.

SEMANA ofrece ahora en exclusiva fotos de la pareja disfrutando de una salida por Madrid el pasado fin de semana, y en las imágenes se puede ver la complicidad que hay entre ellos.

Confidencias

Juntos, y acompañados al principio por unos amigos, María José e Iker estuvieron cenando en un conocido restaurante de la capital. Allí compartieron un buen rato de risas, charlas y confidencias, disfrutando de una agradable sobremesa.

Esta no es la primera vez que la pareja sale; en las últimas semanas se han dejado ver juntos y muy cariñosos

Algo más tarde, se despidieron de sus amigos para marcharse ellos solos y continuar la velada en una de las discotecas emblemáticas de Madrid, donde disfrutaron de la noche y de su mutua compañía.

Viendo estas imágenes, es evidente que tanto María José como Iker se sienten muy a gusto el uno con el otro. Solo necesitamos fijarnos en su lenguaje corporal y también en la radiante sonrisa que lucía la guapa modelo y empresaria ▶▶▶

A veces una mirada y un gesto lo dicen todo. Y María José parece estár *metiéndole* prisa a su amigo para irse.

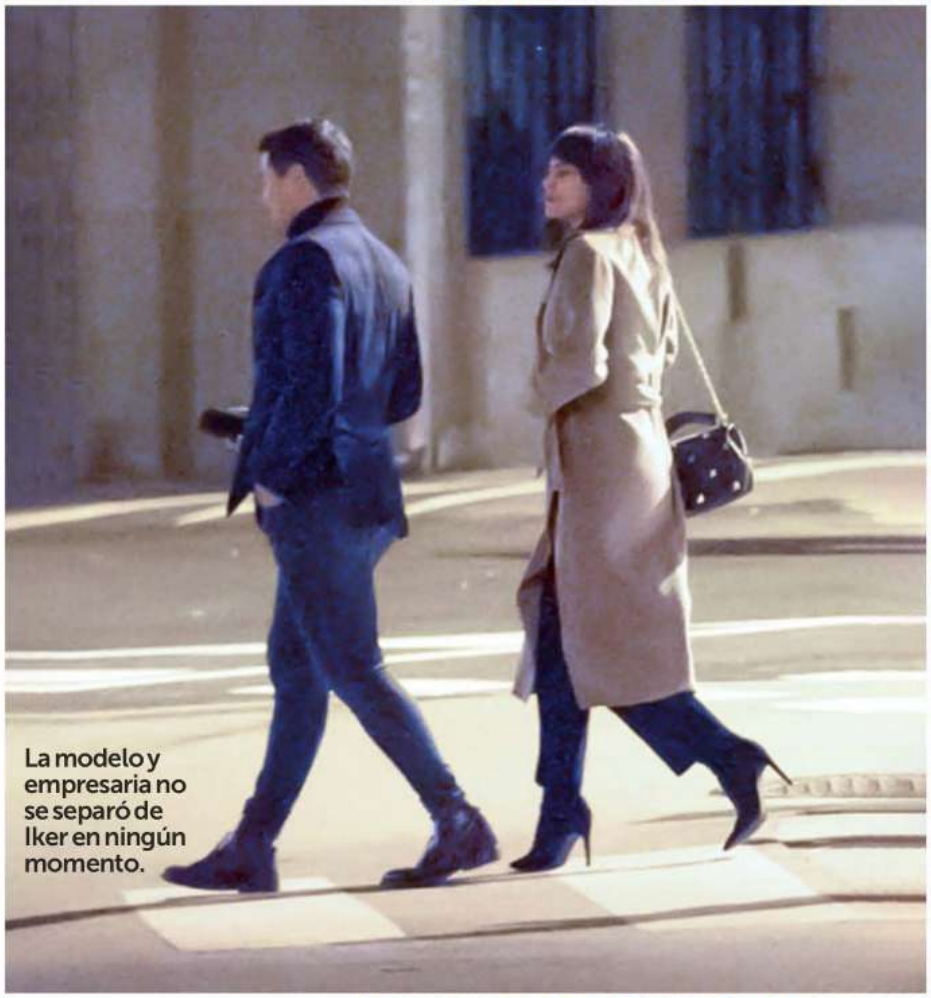
▶▶▶ sevillana para confirmar que se lo estaba pasando estupendamente con su acompañante.

Y también estamos en disposición de afirmar que esta no es la primera vez que salen juntos a cenar, en *petite comite*. Lo han hecho ya en varias ocasiones, lo que indica desde luego que no son simples conocidos, sino que estamos hablando de una amistad más especial.

Antigua amistad

¿Pero desde cuándo se conocen María José y el deportista? Pues debemos remontarnos a hace casi 20 años, concretamente a 2006.

En esa época, ella empezaba su relación con el tenista Feliciano López, que se caracterizó por sus altibajos (en los cuatro años que estuvieron juntos rompieron tres veces y ella perdió un bebé), e Iker salía con Eva González, que era, y que sepamos sigue siendo, ▶▶▶



La modelo y empresaria no se separó de Iker en ningún momento.

Hacía mucho tiempo que no veíamos sonreir así a María José. En los últimos tiempos su ruptura con Escassi no le daba demasiados motivos.

SU PASADO SENTIMENTAL

Iker Casillas

Desde su separación de Sara Carbonero, Iker disfruta de su soltería. Pero antes de conocer a la periodista, fue un hombre de pocos amores. En 2005, con solo 24 años comenzó a salir con la modelo y Miss España Eva González. Rompieron tres años más tarde. Después vivió un breve romance con la economista Ana Isabel Mendinabeitia, que ninguno confirmó, y ya en el Mundial de 2010 se destapó su relación con la guapa Sara Carbonero, con quien tiene dos hijos. La pareja se separó en 2021 y en este tiempo el exjugador ha presumido de ser un espíritu libre, con amigas pero sin ataduras.

María José Suárez

La sevillana comenzó a salir en 2006 con el tenista Feliciano López. Se separaron pocos meses después y se reconciliaron en seguida. Aun llegaría una segunda ruptura en 2008 y otra reconciliación hasta que en 2010 se acabó todo. María José estaba embarazada cuando se separó de Feli, y poco después perdió el bebé. Tras un breve romance con un ingeniero austríaco, salió con el modelo Javier Lorenzana, pero tampoco duraron. En 2015 conoció al empresario Jordi Nieto, con quien se casó y tuvo a su hijo en 2018. En 2021 el matrimonio se separó, y apareció en escena Álvaro Muñoz Escassi. Casi tres años estuvieron juntos, hasta que él la traicionó.

▶▶▶ una de las mejores amigas de María José.

Luego las dos parejas rompieron y cada uno rehízo sus vidas, con mayor o menor fortuna.

En el caso de María José, ahora parece que es Iker quien le ha devuelto la sonrisa tras su traumática ruptura con Álvaro Muños Escassi.

La modelo está radiante y ya se advierte que, pese a haber sufrido mucho, no le cierra las puertas al amor. ¿Será Iker el afortunado? ■

Tras su ruptura con Álvaro Muñoz Escassi, María José necesitaba reponerse y recuperar la sonrisa

María José e Iker no dejaron de intercambiar confidencias.

Después de cenar con sus amigos, la pareja siguió sola con sus planes de ocio nocturnos.

Querida Energía:
HEMOS PASADO DE DESPERDICIARTE A NO DEJARTE ESCAPAR
En IDAE cumplimos 40 años transformando actitudes. Y hoy, entre todos, le estamos dando al país una nueva energía para crecer y avanzar como sociedad.
GOBIERNO DE ESPAÑA
VICEPRESIDENCIA TERCERA DEL GOBIERNO
MINISTERIO PARA LA TRANSICIÓN ECOLÓGICA Y EL RETO DEMOGRÁFICO
IDAE

COMO SU MADRE
Rocío Dúrcal abrió a SEMANA las puertas de su casa en más de una ocasión, y ahora es su hija pequeña quien, desde las mismas estancias (el salón conserva la misma mesa), recuerda los momentos vividos aquí.

Shaila Dúrcal: "Nunca tuve la necesidad de ser mamá"

La cantante, que acaba de publicar su último sencillo 'Mi amor sin tiempo', nos abre las puertas de su casa, la misma en la que creció feliz junto a sus padres, Rocío Dúrcal y Junior

La cantante decidió comprar la casa que los tres hermanos heredaron y que ha permanecido cerrada diez años

LA muerte de Rocío Dúrcal y, posteriormente, de su marido Antonio Morales dejaron a su hija Shaila completamente abatida. Se refugió en Estados Unidos con su marido, Dorio, y allí, a miles de kilómetros de su tierra y de todos los recuerdos que aquí se quedaban, pudo recomponer poquito a poco ese maltrecho corazón que se rompió con la marcha de sus padres. El tiempo sanó las heridas y varios años después, en 2020, convertida en una mujer fuerte, digna heredera del talento de sus padres, volvió a España. Aquí se reencontró con sus hermanos (a los que sigue muy unida), con sus amigos, pero también con esa casa familiar, la de Torrelodones (Madrid), que mantenía y mantiene la esencia de sus padres.

Hoy Shaila nos recibe en esa misma casa. La pequeña de la familia -que cada vez más es el vivo retrato de su madre- decidió comprar su parte a sus hermanos y se ha quedado con una vivienda que para ella es mucho más que eso. Allí está su infancia, los recuerdos más felices y hasta las cenizas de la propia Rocío Dúrcal.

Sin embargo, reabrir una casa que durante 10 años ha estado completamente cerrada no ha sido fácil y estos días Shaila se enfrenta a una remodelación completa de la que SEMANA ha sido testigo. Muebles embalados, cajas y los sofás y las ▶▶▶

Shaila está en pleno proceso de remodelación de la vivienda.

Tras vivir veinte años al otro lado del charco, entre México y Estados Unidos, tiene claro que este ya es su hogar definitivo.

▶▶▶ mesas que un día usaron sus padres se distribuyen en los 660 metros cuadrados que tiene la casa.

Por las dimensiones podría ser una vivienda fría y sin alma, pero nada más lejos. Con Shaila en la casa se respira calidez y calma. Ella suspira: "En este sofá mamá hacía sus entrevistas. Le tengo mucho cariño. Para mí, quedarme con la casa y con los muebles más típicos de mis padres me ha hecho mucha ilusión y estoy encantada de compartirlo con vosotros".

Esta casa permaneció cerrada durante una década ¿cómo fue volver a entrar aquí y vivir en ella?

Ha sido literalmente volver a casa. Yo me he criado aquí desde que era un bebé.

¿Naciste aquí?

No, pero tenía solo un mes de vida cuando nos vinimos a vivir aquí. La hicieron mis padres con mucho cariño y mimo. Me hacía mucha ilusión poder retomar con mi familia esta casa y poder empezar como un nuevo capítulo de nuestra vida.

¿Significa comenzar un nuevo ciclo?

Sí. Mis papás están en cada una de las estancias. Siento que esto es como una nueva era. Son diferentes momentos y yo, particularmente, después de 25 años de carrera, me siento en una nueva etapa.

¿Regresas definitivamente a vivir en España?

Es bonito sentirme realizada otra vez en mi tierra. Esta casa será como mi base, mi centro de operaciones. Nosotros (su marido, Dorio, es su representante) viajamos mucho, sobre todo a México y Estados Unidos. Pero aquí quiero echar raíces.

UNA CHIMENEA CON HISTORIA

Shaila ha querido mantener la esencia del que fue su hogar familiar: Aunque ha remodelado algunas estancias, ha conservado la bonita chimenea de piedra que tenían sus padres.

Ahora mismo estás de obras y con la mudanza.

La hemos remodelado y cambiado algunos espacios, pero la esencia es la misma. Me lo estoy tomando con paciencia, poquito a poquito, porque son muchas cosas, muchos objetos. Por ejemplo, tenemos dos lámparas de araña de la época de mamá que me estoy encargando yo misma de ir restaurándolas. También me tengo que poner con el jardín, plantar los rosales de mi padre...

¿Cuentas con ayuda?

Mis hermanos y mi familia siempre me están ayudando, pero vamos paso a paso porque si no me volvería loca. Son muchos recuerdos, cada uno tiene una historia.

¿Celebrarás en esta casa las Navidades?

Las voy a pasar tranquilas porque también me toca trabajar mucho en Canarias, pero estoy feliz de estar en mi tierra. Ya eran muchas Navidades sin poder estar aquí, cerca de mi gente, y ya tocaba.

En el mirador descansan las cenizas de tu madre.

Mi padre construyó esa escalinata que sale de la que era su habitación. Es muy especial poder disfrutar de la sierra madrileña... Me trae muchos recuerdos ▶▶▶

▶▶▶ de papá y mamá. Es un sitio muy mágico.

Durante la sesión de fotos hemos conocido a tu marido, Dorio, y a su hija, Aitana, a quien tú consideras como tu propia hija. ¿Cómo es vuestra relación?

Me llevo muy bien con ella, pero también le meto candela porque le encanta salir (risas). Yo tampoco es que pueda decir nada porque a mí a su edad también me gustaba ir de fiesta. Tiene 20 años y está feliz. Se está haciendo mayor, pero para mí siempre será mi pequeña.

No puedes ocultar lo orgullosa que estás de ella.

SU RINCÓN FAVORITO
El porche de la vivienda es uno de los rincones con más encanto. Aquí también nos recibió Rocío Dúrcal hace ya varias décadas.

Ya puedo contar con ella como un adulto. Me entiende y me ayuda mucho. Todas esas cosas se aprecian ahora. Yo soy muy mami.

¿Te arrepientes de no haber buscado ser madre?

No, porque yo nunca tuve la necesidad de ser mamá. Siempre estuve ocupada y haciendo mil cosas. Me dediqué por entero a mi carrera y a mi marido. Siempre digo, con mucho cariño, que a mí la peque me la dieron hecha. La he criado en parte también como su amiga adulta, con el respeto y la autoridad de ser mamá. Ella siempre se ha amoldado muy bien. Ha sido una niña a la que le hemos querido dar mundo y ha viajado mucho con nosotros.

¿Está estudiando alguna carrera?

Estudia online. Está haciendo ahora inteligencia artificial. Nada que ver con lo mío, pero, sin embargo, sí lo está enfocando también a cositas que tengan que ver con lo mío. Siempre le he dado libertad para que estudiara lo que quisiera, pero también es importante que haga algo que le apasione y que nunca lo deje de lado. También quiero que aprenda de la industria, de lo que nosotros hacemos, porque también va a heredar algo. No puede ser que no conozca nada. Su padre es abogado especializado en derechos de autor.

Ya que hablas de tu marido, Dorio, me ha parecido un gran anfitrión.

Sí (risas). Mi hermana Carmen lo dice mucho. Ella se refiere a nosotros como la pareja musical y ahora, en esta casa, le hemos vuelto a

dar la vida musicalmente hablando, como en su momento hicieron papá y mamá. Los dos somos muy parecidos y nos encanta compartir la alegría.

Has conseguido dejar con tu música el apellido Dúrcal por todo lo alto.

Siempre vamos haciendo algo más porque la música es una carrera de resistencia. La música acompaña a la gente y es una responsabilidad muy grande. Intento aportar algo nuevo, obviamente lo regional mexicano siempre está, pero intentamos mezclarla con otros tipos de sonidos. Como artista y como músico, yo creo que es importante seguir aportándole a la música y componer también yo algunas canciones, tanto en lo regional como en la parte pop. Siento que cada día que pasa voy creciendo más. en esta industria.

Lleva veinte años compartiendo su vida con el mexicano Dorio Ferreira: "Somos muy parecidos, nos encanta compartir la alegría"

¿Qué proyectos tienes?

Tenemos varios proyectos. He estado un tiempo sin sacar canciones porque también necesitaba organización en mi vida y no puedes estar en todo a la vez. Me encantaría poder lanzar diariamente música, pero hay veces que hay que tener un poco de paciencia. Tengo muchas cosas que quiero darle a la gente, por ejemplo, mi disco regional mexicano, en el que estoy trabajando y, por otro lado, mis boleros rancheros. En los espectáculos procuro compartir un poco de cada cosa. También he sacado una canción nueva que va a ser la banda sonora de una telenovela.

Recientemente también te hemos podido ver cantando con Isabel Pantoja ¿cómo fue la experiencia con ella?

Ay, mi Panto ¿sabes que yo no la conocía y tampoco sabía que nunca había conocido a mamá? Me daba mucha rabia que no se hubieran conocido y no hubieran pasado tiempo juntas. La disfruté mucho porque me hizo estar más conectada a mi madre, porque Isabel es de las únicas artistas que nos quedan tan grandes en este país. Aunque no la conocía en persona siempre la he tenido muy presente por esa extensión familiar musical. Me pasa lo mismo con Raphael, a él si lo he conocido mucho, por supuesto. Yo estudié con Alejandra y Manuel Martos en el colegio, y ahora veo que la hija de Alejandra y mi hija son amigas. Es muy bonito poder ser testigo de estas cosas.

¿Cómo crees que estará viviendo todo esto tu madre desde el cielo?

Yo creo que debe estar muy orgullosa por cosas que ella no pudo vivir y que ahora puedo hacer yo.

Iván Reboso
Fotos: Joan Crisol
Peluquería y maquillaje: Alberto Dugarte .
Estilista: María Verardini
Asistente estilismo: Fran Gómez
Agradecimientos: Mago, H&M, Scandal 54 y Lisi Fracchia.

Carmen recibió el alta el 29 de noviembre, un día después de operarse.

EXCLUSIVA

Carmen Borrego vuelve a pasar por quirófano

La pequeña de las Campos se ha sometido a una serie de intervenciones estéticas para mejorar su autoestima

"Vamos a dejar a los conflictos descansar". Estas fueron las últimas palabras públicas que pronunció Carmen Borrego el pasado 27 de noviembre en el acto de entrega de la Medalla de Oro al Mérito en las Bellas Artes concedida póstumamente a María Teresa Campos y del que informamos en páginas posteriores.

En ese momento no lo sabíamos, pero con esas palabras Carmen dejaba muy claro que iba a "desaparecer".

La colaboradora ya era muy consciente de que en solo unas horas iba a apartarse de todo, concretamente de los escándalos que desde hace meses afectan a la familia Campos y que han hecho mella en su estado de ánimo hasta el punto de "sentir la necesidad de pararlo todo", tal y como nos informa una fuente cercana.

Pues bien, con esa intención de parar y desconectar para volver con más fuerza, Carmen ha decidido pasar por quirófano para someterse a varias operaciones estéticas.

Tal y como ha conocido SEMANA, se habría sometido a un lifting cervical, una braquioplastia y una blefaroplastia

"En muchos momentos me ha faltado la autoestima y es muy duro vivir sin autoestima", le oíamos decir hace unos meses. La hija de María Teresa Campos llevaba tiempo con la idea de entrar de nuevo a quirófano para corregir algunas partes de su cuerpo y ha considerado que ahora era el momento.

Concretamente, tal y como puede confirmar SEMANA, Carmen ingresó el pasado 28 de noviembre al filo de las 8 de la mañana, es decir, apenas horas después de recoger aquel premio a su madre en Sevilla. Acompañada por su inseparable marido, José Carlos Bernal, y por su hija Carmencita, la hija de María Teresa Campos acudió al Hospital San Francisco de Asís de Madrid, al que accedió por el parking.

Según cuenta a SEMANA el entorno de la propia Carmen, la colaboradora tenía "intención de someterse a un lifting cervical (recomendado para aquellos que quieren mejorar el exceso o la flacidez de la piel debajo del mentón y el cuello), una blefaroplastia (sirve para extirpar el exceso de piel de las bolsas y párpados) y una braquioplastia (recomendada ▶▶▶

La pequeña de las hermanas Campos se ha retocado las bolsas y el cuello. En la imagen, aún inflamada.

En la imagen se aprecian las cicatrices que luce Carmen tras su intervención.

Su marido, José Carlos Bernal, y su hija Carmen han sido sus dos grandes (y únicos) apoyos.

Tanto José Carlos como su hija estuvieron las 24h con ella mientras estuvo ingresada.

▶▶▶ para los que desean eliminar toda la piel y grasa colgante que existe en la cara interna de los brazos)". Tres intervenciones en una que acabarían de una vez por todas con los complejos que ha verbalizado en innumerables ocasiones la propia Carmen en diversos platós de televisión y a las que se ha sometido por la insistencia de su cirujano de confianza.

Tal y como ha podido comprobar SEMANA, su operación se extendió durante toda la mañana del jueves y tanto su hija como su marido permanecieron a su lado en todo momento, tan sólo salieron unos minutos para tomar el aire en las 24 horas que Carmen permaneció ingresada.

El viernes al mediodía, algo más de un día después de ser intervenida, Borrego y sus familiares abandonaron el hospital para continuar la recuperación en casa.

En las instantáneas que ilustran este reportaje, se pueden apreciar puntos de sutura en la zona de las orejas, aunque es complicado determinar el estado de su rostro ya que Carmen procuró tapárselo ayudándose de una mascarilla, una bufanda y gafas de sol. Lo que sí podía apreciarse era que aún conservaba el apósito en la mano en la que le pusieron la vía.

Carmen y los retoques

"No son intervenciones sencillas, sobre todo por el postoperatorio, que es muy molesto. En el caso de la cirugía de brazos, de haberse sometido a ella, tendrá que llevar un manguito de uno a dos meses tras la intervención. La de los ojos, sin embargo, es muy aparatosa, porque se llena la cara de hematomas. Este es uno de los motivos por los que se les recomienda a los pacientes más aprensivos, como puede ser el caso de Carmen, que no se miren al espejo hasta pasados unos días. Y por último el lifting cervical, que es el que tiene la recuperación más rápida y menos molesta. En este caso, la inflamación es lo único que se tiene que rebajar con el paso de los días. Se recomienda para ello la ayuda de masajes linfáticos, y a algunos pacientes se les prescribe una prenda compresiva (una especie de faja para el cuello)", nos dice un experto

La unión de José Carlos y Carmen contrasta con la nula relación que mantiene este con José María.

2018. SU PRIMERA VEZ
En septiembre de ese año, Carmen se sometió a su primera blefaroplastia y a su primer lifting cervical, para mejorar su prominente cuello y las bolsas de sus ojos.

2019. SEGUNDA OPERACIÓN
Borrego no quedó del todo y se sometió a una segunda intervención en marzo del 2019, antes de entrar en 'Sálvame Okupa'.

2022. ENDOLIFTING
Consciente de que los métodos habían avanzado desde su primera intervención, Carmen se hizo otro pequeño retoque.

en las cirugías a las que se habría sometido Carmen.

Procesos que no son desconocidos para la pequeña del clan. Y es que Borrego ya se sometió a dos de estas intervenciones en otras ocasiones. ¿La primera? En septiembre del 2018. Entonces venció sus miedos para grabar el último capítulo de *Las Campos* con el cirujano Javier de Benito. Redujo su cuello con un lifting cervical y sus bolsas con una blefaroplastia. Pero no quedó del todo bien y, unos meses más tarde, en marzo del 2019, volvió a pasar por el quirófano. Quince días después de la operación estaba entrando en la casa de Guadalix de la Sierra para participar en *Sálvame Okupa* y, tras el mítico tartazo de Payasín, un descolgamiento de la piel hizo que sus resultados no fuesen los esperados. Aquello hizo correr ríos de tinta, pero por suerte, Carmen se recuperó y mantuvo las ganas por mejorar su aspecto cuando en 2022, consciente de los avances que habían en el campo, se hizo un endolifting (estiramiento de la piel técnicas no invasivas). ■

EN LA RECTA FINAL

Carlo y Alejandra ya cuentan los días para ser padres

Ajenos a los rumores de crisis, la pareja disfrutó de un paseo por las calles de Madrid

Alejandra ya se ha despedido del programa *Vamos a ver* para centrarse en su parto.

HACE unos días, Alejandra Rubio (24) se despedía de sus compañeros del programa *Vamos a ver* (Telecinco) para centrarse en la próxima llegada de su bebé, que se espera que nazca a finales de este mes de diciembre. De esta forma, la hija de Terelu Campos quiere disfrutar de una recta final tranquila en la que dedicarse a preparar todos los detalles del alumbramiento y, como se puede ver en esta ocasión, pasear junto a su pareja y padre de su hijo, Carlo Costanzia (32).

Sin tensiones

Aunque como SEMANA muestra en estas imágenes tanto Carlo como Alejandra se mostraban serios y esquivos, durante estos meses de embarazo no han dejado de asegurar que están muy felices, negando así los rumores de crisis que les han perseguido desde el principio de su relación.

Una felicidad que también han confirmado Carlo Costanzia padre y Terelu Campos durante la visita del primero al programa *¡De Viernes!* (Telecinco), en el que colabora la madre de Alejandra. A pesar de que previamente se jugó con que entre ambos 'consuegros' podría haber tensión, los dos quisieron dejar claro que esto no es cierto. "¡Menudo abuelo guapo!", afirmaba Terelu sobre el padre del novio de su hija. Por su parte, Carlo quiso romper una lanza en favor de Terelu echando por tierra las críticas que recibe la familia Campos: "¿Has matado a alguien? ¿Has cometido algún crimen? ¿Algún delito? Entonces, ¿por qué la gente se ensaña con ella? Ya está. No entiendo por qué hay esa animosidad contra la familia Campos". ■

25N / DÍA INTERNACIONAL PARA LA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES.

CUESTIONAR AL AGRESOR,

NO A LA VÍCTIMA.

(016)
25N.

WWW.VIOLENCIADEGENERO.IGUALDAD.GOB.ES

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE IGUALDAD

ACLARACIÓN

El impactante cambio físico de Lucas (Andy y Lucas)

"SILLA DE MONTAR"
Algunos expertos han afirmado que el cantante se ha sometido a una rinoplastia llamada "silla de montar".

LUCAS González (42), de Andy y Lucas, se encuentra en plena promoción de la nueva gira musical del dúo pero, en sus recientes apariciones públicas, lo que más ha llamado la atención ha sido su impactante cambio físico, especialmente el extraño aspecto de su nariz. Él mismo asegura que no se ha sometido a ningún retoque estético aunque, a la vista de las imágenes, sus palabras no resultan muy convincentes. En cualquier caso, Lucas se toma con buen humor la controversia: "He sido feo, soy feo y seré feo, ya está. Que no tengo nada en la nariz", dice.

Ante las dudas surgidas, Lucas insiste en su argumento: "No me he hecho nada en la cara, os lo prometo. Tengo la nariz de mi padre. Lo único que he hecho ha sido adelgazar, cambiarme el pelo a rubio, hacer muchos ejercicios de cara, darme masajitos en la frente... Como comprenderán, no puedo tener la misma cara que hace veinte años", ha dicho. Aunque luego matizó: "Lo único es que me he pegado algún pinchacito de botox, pero poco más".

> "Lo único es que le he pegado algún pinchacito de botox, pero poco más", ha dicho recientemente

Aparte de su comentado aspecto, Lucas está feliz con el éxito de la gira *Nuestro últimos acordes*, con la que celebra el 25 aniversario del dúo que formó junto a su compañero Andy Morales, y con la que también se despedirán de los escenarios en febrero de 2025, en Vigo. Ha sido un año extraño para el artista gaditano que se lo ha querido tomar con más calma, tras detectársele en 2023 una cardiopatía que tuvo que tratarse. ■

Esta Navidad apuesta por un regalo especial

CON la Navidad a la vuelta de la esquina, también llega la ilusión de encontrar el regalo perfecto para nuestros seres queridos, una misión que no es asunto baladí. Y es que son muchos los factores a tener en cuenta en la búsqueda del obsequio ideal: que realmente encaje con su personalidad, que le vaya a sacar partido de verdad... Por suerte, dar con el detalle infalible estas navidades es más fácil de lo que piensas. Y es que este año **Festina Group presenta una exclusiva selección de relojes para sorprender a tus personas favoritas y hacer de estas fiestas un momento inolvidable.**

Una apuesta de éxito asegurado

Un buen reloj es uno de esos regalos que lo cambian todo. Pero eso sí, para acertar hay que apostar por un modelo que tenga el éxito seguro. **Festina Group propone una cuidada selección de relojes de las marcas Festina, Lotus, Jaguar y Candino** que se adaptan a todos los gustos, desde los estilos más clásicos hasta los más modernos. Estas piezas tan especiales no solo marcarán el tiempo, sino que acompañarán a tus seres queridos a lo largo de los años, recordándoles lo mucho que significan para ti.

✦Festina Ceramic F20693/2. 149€

✦Lotus Connected D 20000/2. 499€

✦Lotus Freedom 18933/2. 119€

✦Festina Boyfriend F20639/2. 219€

✦Jaguar Colección Executive Dame J892/4. 390€

Elton John se está quedando ciego

● El cantante inglés sigue incombustible a los 77 años y acaba de componer la música de la obra teatral *El diablo viste de Prada*. El día de su estreno en Londres, Elton John desveló que no pudo disfrutar del musical porque ha perdido la visión total del ojo derecho y la tiene limitada en el izquierdo.

Leticia Sabater: "Mi padre era una pesadilla"

● La artista ha confesado que su relación con su padre, recién fallecido a los 91 años, no fue fácil: "Mi padre siempre ha sido una auténtica pesadilla. Durante toda la vida me ha llegado a humillar tanto que nunca he podido quererle. Su muerte ha sido un alivio", ha dicho Leticia.

La Reina Letizia, pura elegancia en la ópera de Bilbao

● Los Reyes Felipe y Letizia asistieron a la representación de la ópera *Il Trittico*, en el Palacio Euskalduna de Bilbao en el centenario de la muerte de Giacomo Puccini. La Reina estrenó un elegante estilismo de Teresa Helbig compuesto por dos piezas de gasa en tono crudo y unos pendientes de la marca valenciana Sure Jewels, de la que pocos días antes había llevado otras piezas.

La Infanta Elena y sus hijos, pasión por los toros

Es bien sabido que la Infanta Elena (60) consiguió contagiar su pasión por los toros a sus hijos, Victoria Federica (24) y Froilán (26), que a su vez ella heredó de su padre, Juan Carlos. Por eso no resulta raro verlos en los tendidos entre el público, pero sí coincidiendo los tres juntos.

La familia asistió al festival taurino benéfico que tuvo lugar en el Palacio Vistalegre con el nombre de "Madrid torea por Valencia". En el cartel aparecían nombres como Roca Rey, gran amigo de Victoria Federica, Alejandro Talavante y Sebastián Castella.

Alejandro Sanz y Amaia Montero firman sus guitarras para la DANA

La Fundación Músicos por la Salud está subastando Guitarras Solidarias firmadas por más de 60 artistas a beneficio de los afectados por la DANA en Valencia. Alejandro Sanz, Amaia Montero, Estopa, Viva Suecia, Álex Ubago, Alfred García, Antonio Orozco, Beret, Carlos Baute, Rozalén, Los Secretos o Carlos Goñi han sido algunos de los que las han donado.

La reina Sofía, Doctora Honoris Causa

● Doña Sofía ha sido investida Doctora Honoris Causa por la Universidad CEU San Pablo, debido a su relevante contribución al fomento de la cultura y promoción de las artes y su compromiso en el ámbito de las actividades sociales y asistenciales.

Concha Velasco, homenaje en su tierra

● Valladolid, la ciudad en la que nació Concha Velasco, le ha rendido un homenaje en el primer aniversario de su muerte. Su hijo Manuel ha asistido a la inauguración de un mural de la artista vallisoletana Laura Juárez situado frente a la que fuera la casa natal de la recordada actriz.

Jennifer Lopez, de compras con su hija

● Tras su divorcio de Ben Affleck, la actriz y cantante está volcada en su trabajo y su familia. Sus dos hijos, los mellizos de 16 años Emme y Max, son para ella su prioridad y comparten mucho tiempo y aficiones. En esta ocasión, Jennifer Lopez (55) y su hija fueron de compras por Los Angeles, aunque es evidente que tienen estilos muy diferentes.

Los príncipes de Mónaco encienden la Navidad

Alberto y Charlene de Mónaco llevaron a sus hijos, los mellizos Jacques y Gabrielle, a presenciar el alumbrado navideño de Montecarlo. De hecho, fueron los pequeños los que encendieron las luces. Son unos días especiales para ellos, ya que celebrarán su décimo cumpleaños este 10 de diciembre.

Rody Aragón: "Fofito nos ha dado un susto muy grande"

No empieza la Navidad en Madrid hasta que no se abre Cortylandia en El Corte Inglés de Callao. Y este año, el encargado de inaugurarlo ha sido Rody Aragón (65). El artista aprovechó para ponernos al día de cómo se encuentra su hermano, Alfonso Aragón, Fofito (75), que tuvo que ser ingresado de urgencia en un hospital: "Nos dio un susto muy gordo. Llegó muy débil, con una neumonía severa y necesitó respiración asistida. Todavía le queda un tiempo para que le den el alta".

CUMPLEN AÑOS

70 BERTÍN OSBORNE 7-12-1954

71 KIM BASINGER 8-12-1953

53 ENRIQUE PONCE 8-12-1971

47 ANA PASTOR 9-12-1977

Mercadillo benéfico de Aladina

Como todos los años por estas fechas, la Fundación Aladina celebró su tradicional mercadillo benéfico de Navidad, que este año contó con asistentes tan especiales como Carlota Corredera, Santiago Segura y el extenista Feliciano López, acompañado por su mujer, Sandra Gago, y su hijo mayor. Este año la recaudación del mercadillo se destinará para apoyar a las familias de niños con cáncer afectados por la DANA.

Christian de Dinamarca sigue la estela de la princesa Leonor

En febrero, el príncipe heredero danés (19) comenzará oficialmente su formación militar, al igual que está haciendo la Princesa Leonor. Una aventura para la que le vendrán muy bien los tres meses en los que ha estado en África trabajando en la preservación de la naturaleza.

Cayetano Rivera se retira de los toros

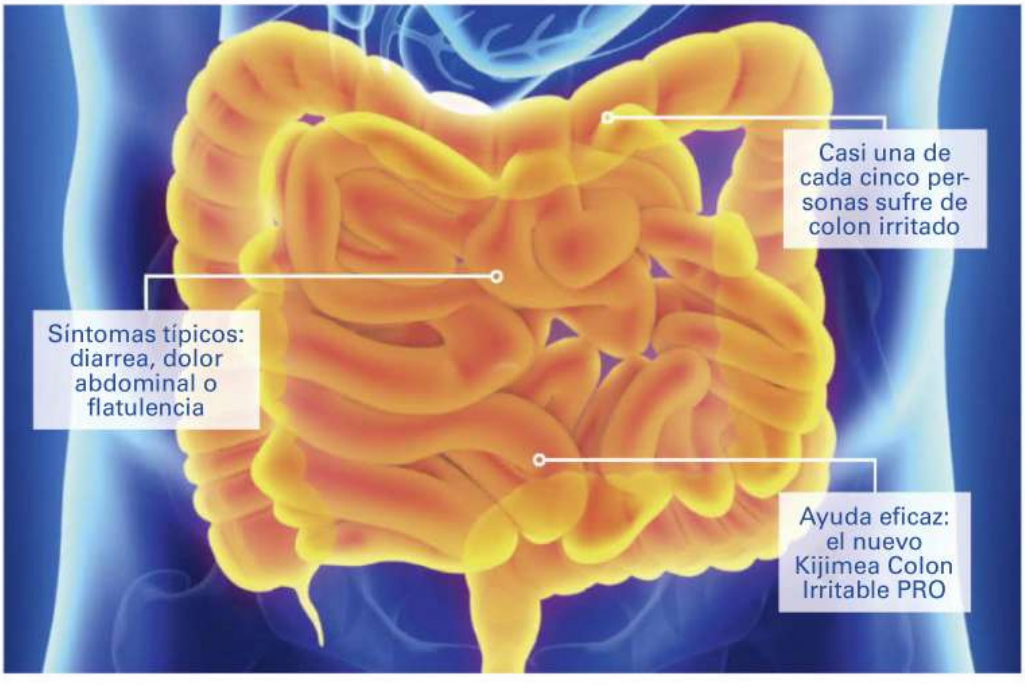
"El año que viene es muy especial para mí. Se cumplen cien años desde que mi bisabuelo Cayetano Ordóñez daba comienzo a mi dinastía. Siento que es el momento de decir adiós", con estas palabras el torero (47) anunciaba su retirada de los cosos taurinos para la próxima temporada.

AYUDA EFICAZ CONTRA ESTAS MOLESTIAS DEL COLON IRRITABLE

¿Diarrea? ¿Dolor abdominal? **¿Flatulencia?**

Diarrea, dolor abdominal o flatulencia recurrentes son una realidad que muchas personas conocen muy bien. Explicamos lo que a menudo se esconde detrás de las dolencias y lo que realmente ayuda.

Nuestro intestino es una verdadera maravilla: en una longitud de unos seis metros, descompone los alimentos en componentes vitales como vitaminas, enzimas y oligoelementos. A los 75 años, el órgano más grande de nuestro cuerpo ha procesado alrededor de 30 toneladas de alimentos. A pesar de su gran rendimiento, el intestino también es muy sensible. Muchas personas sufren repetidamente dolencias como diarrea, dolor intestinal o flatulencia. Según los expertos, la causa suele ser una barrera intestinal dañada. A través de la más mínima lesión penetran sustancias nocivas y agentes patógenos en la pared intestinal, lo que puede causar las típicas molestias intestinales. Ahora hay una ayuda eficaz: Kijimea Colon Irritable PRO, disponible en farmacias sin receta médica.



Ayuda eficaz con la bifidobacteria B. bifidum HI-MIMBb75

Efecto-Parche PRO

El secreto de Kijimea Colon Irritable PRO: sus bifidobacterias especiales inactivadas térmicamente y con Efecto-Parche PRO. Las bifidobacterias se adhieren como un parche protector a las áreas dañadas de la pared intestinal. Así, esta puede recuperarse y está protegida contra nuevas irritaciones. De esta forma, pueden reducirse la diarrea, el dolor abdominal y la flatulencia.

Eficacia clínicamente probada

Un estudio a gran escala sobre el colon irritable demuestra la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO: las molestias intestinales recurrentes como diarrea, dolor abdominal y flatulencia se alivian significativamente con la cepa B. bifidum HI-MIMBb75 inactivada térmicamente. Además, la calidad de vida de los afectados mejoró considerablemente. Pregunte directamente en su farmacia por Kijimea Colon Irritable PRO.

Kijimea Colon Irritable PRO

- ✓ Con Efecto-Parche PRO
- ✓ Mejora significativamente las molestias intestinales
- ✓ Más calidad de vida

Para su farmacia:
Kijimea Colon Irritable PRO
(CN-195962.1)

www.kijimea.es

Kijimea Colon Irritable PRO cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios.
Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable.
CPSP20068CAT

Belén Rodríguez: "Quiero seguir con mi vida"

Tras anunciar en exclusiva en SEMANA que tiene un tumor maligno en la garganta, la periodista se está sometiendo a todas las pruebas antes de operarse

SOLO han pasado diez días desde que a Belén Rodríguez (58) le detectaron un tumor en la garganta, como reveló en una entrevista exclusiva en SEMANA. Desde entonces ha vivido en un mar de emociones, desbordada por el cariño que está recibiendo de la gente (incluso ha retomado su relación con Jorge Javier Vázquez), pero a la vez alterada, cansada por la falta de sueño y con los lógicos nervios ante los duros meses de tratamiento que tiene por delante.

Sin embargo, la colaboradora de televisión ha intentado en estos días seguir con su vida, dentro de lo posible: "A mí me gusta estar sola. Por la mañana voy al gimnasio, cocino, voy de compras... Por la tarde no salgo nunca, y cuando hay *Gran Hermano* veo el 24 horas. Lo que más

Belén asegura que está desbordada por tanto cariño que recibe de la gente.

me agobia de esto es perder mi rutina, quiero seguir igual. Estoy descolocada, porque estoy agotada, y no es por esto. Mi bruja Esperanza me dice que estoy en estado de shock, que no me entero de las cosas. Es posible, pero no he tenido ningún bajón. De vez en cuando me da por decir no llego a Navidad, pero así de broma", aseguró en el programa *Fiesta*.

Duras pruebas

En los días que han pasado desde que anunció la enfermedad en SEMANA, Belén ha tenido que someterse a más pruebas: "Ha sido todo muy rápido. He pasado tiempo en el hospital, me han hecho muchas pruebas que son duras. No tengo la sensación de estar enferma, pero el otro día con las pruebas sí, cuando me vi en los túneles, con los brazos morados...".

"Estoy descolocada y lo que más me agobia es perder mi rutina. Necesito ir al gimnasio, mi cocina, mis compras..."

Belén enfrenta la enfermedad con optimismo e intentando darle la mayor normalidad posible: "Lo único que sé hasta ahora es que tengo un tumor que es malo, y que me tienen que operar. Es que no me quiero adelantar a la medicina, no se le puede poner ni nombre ni apellido ni tratamiento. Cuando me lo digan, me organizaré mi vida. Mientras pueda quiero trabajar, me viene muy bien. No quiero sentirme ni enferma, quiero seguir con mi vida, que me ha costado mucho recuperarla".

Sus amigos están siendo fundamentales y también sus seres queridos que ya no están. Sobre todo su hermano Pedro, a quien estaba muy unida: "A Pedro le hablo. Tengo una foto de mi madre y otra de él, y le digo, ahora la biopsia, dentro de poco nos vemos... pero es broma".

"Mi bruja Esperanza me dice que estoy en estado de shock. Es posible, pero no he tenido ningún bajón"

"No tengo la sensación de estar enferma, pero el otro día en el hospital con las pruebas sí, cuando me vi en los túneles, con los brazos morados..."

"Lo único que sé hasta ahora es que tengo un tumor y que es malo", contó a SEMANA.

Fotos: Joan Crisol

Fabiola Martínez sufrió abusos sexuales desde los cinco años: "Me robaron la infancia"

LOS últimos meses han sido especialmente difíciles y a la vez sanadores para Fabiola Martínez (51). Y nada ha tenido que ver con los vaivenes en la vida de su exmarido, Bertín Osborne. Ha sido un periodo de mucho trabajo de introspección, en el que ha tenido que buscar en lo más profundo de su ser para plasmar todas sus vivencias en un libro, incluyendo capítulos muy dramáticos hasta ahora desconocidos que la han marcado para siempre.

Será el próximo 5 de febrero cuando vea la luz esta biografía que se ha centrado en escribir durante estos meses pasados. Y el título no puede ser más revelador: *Cuando el silencio no es una opción. Lo que nunca conté*. Fabiola narra en ella que fue una niña que sufrió abusos sexuales

"Ha sido un testimonio difícil para mí y para muchas personas. Una de cada cuatro niñas sufre abusos sexuales y uno de cada seis niños también"

"Contarlo ha sido terapéutico, pero todavía estoy en proceso"

desde los cinco años, un trauma que la sigue acompañando a día de hoy: "Fui una niña a quien le robaron su infancia y que tuvo que aprender a ser fuerte demasiado pronto. Guardé en secreto un drama que me llenó de dolor y me marcó para siempre", relata.

Con Fabiola hablamos sobre esta valiente decisión de plasmar en un libro este episodio tan traumático y doloroso: "Ya está escrito, pero el proceso personal no es escribir un libro y me curo. Eso lleva un trabajo".

¿Te ha costado dar el paso?

Claro que sí, son muchos años sanando muchas cosas.

Imagino que ha sido un testimonio muy difícil de contar.

Para mí y para muchas personas. No sé si se saben las estadísticas, pero una de cada cuatro niñas sufre abusos sexuales y uno de cada seis niños también. A esos niños no los abusa una misma persona, son muchos abusadores. Puede ser tu vecino, el que te sirve el pan...

¿Es la primera vez que lo verbalizas?

No, llevo ya varios meses, casi un año, trabajando en terapia con Marian Rojas, que es maravillosa. Ella tiene mucha experiencia en este tipo de problemas y me está ayudando mucho.

¿Ha sido terapéutico?

Mucho, pero todavía estoy en ese proceso.

¿En qué momento de todo el proceso te encuentras ahora?

Yo desde que he empezado a sanar cosas y a tomar conciencia, que ha sido difícil porque un trauma como este lo que hace es que te aleja de ti, te disocia. Tú desconectas de la niña, de la adolescente, pasas por un proceso. Yo, a día de hoy, solo me veo como soy yo ahora, pero yo no soy solo ahora. Vengo haciendo un máster, ese es el proceso mas complicado ahora, para volver otra vez a abrazar a esa niña, reconciliarme y sanar.

¿Hay hueco para el amor?

Todavía no, estoy muy bien. El amor de mi vida son mis hijos.

Sus orígenes

Fabiola Martínez es hoy una mujer fuerte y segura, pero para llegar a este punto ha tenido que vivir etapas muy duras. Nació en Maracaibo (Venezuela) en el seno de una familia muy humilde que tenía que cambiar constantemente de casa porque su padre no tenía un trabajo estable. Ella misma ha reconocido en alguna ocasión que el único recuerdo de hogar que le queda es la casa de su abuela materna en la que vivían muchas personas.

"Llevo varios meses, casi un año, trabajando en terapia con Marian Rojas, y me está ayudando mucho", aseguró Fabiola

El punto de inflexión en su vida llegó cuando se presentó al certamen de Miss Venezuela en 1993 y, aunque no logró clasificarse entre las cinco finalista, fue la puerta para su entrada en el mundo de la moda.

A partir de ese momento comenzó otro capítulo, pero nunca pudo olvidar los abusos que sufrió en la infancia y han determinado su vida.

Sonia Montero

Fabiola y Bertín: "Kike nos ha hecho mejores personas"

El exmatrimonio ha pasado el relevo de la Fundación Bertín Osborne a su hijo, que ahora se llamará Fundación Kike Osborne

El exmatrimonio con su hijo Kike, que el 31 de enero cumple 18 años: "Cuando salimos del hospital nos dijeron que la probabilidad de vida eran dos años", asegura Fabiola.

NERVIOS y mucha emoción fueron los sentimientos con los que Bertín Osborne (69) y Fabiola Martínez (51) vivieron el esperado momento de pasar el testigo a su hijo Kike de la Fundación Bertín Osborne, que a partir de ahora se llama Kike Osborne: "Que la fundación pase a llamarse Kike Osborne no significa que Bertín se desvincula. Yo soy la presidenta, Bertín es el vicepresidente, cada reunión del patronato seguirán siendo igual. Lo que pasa es que creemos que si involucramos a Kike vamos a dar un pasito más en el mundo de la discapacidad y de la visibilidad que, al final, es por cómo empezó esto. Desde el minuto uno, fue para mostrar con orgullo a nuestro hijo".

El joven fue el absoluto protagonista del acto, en el que también se celebró la segunda edición de los premios Dona2.

Kike es el gran orgullo de toda la familia: "Nos ha hecho mejores a todos los que estamos a su alrededor. Veo a Kike cada vez mas integrado, se da cuenta de las cosas y él entiende perfectamente. Ha escogido el logotipo. Cuando lo ha visto se ha echado a reír y ha dicho "me gusta". Después ha dicho "yo, yo, yo". Le he preguntado qué pone aquí y ha dicho "Kike". A mí esas cosas me emocionan porque creo que puede ser un ejemplo para muchas personas que tienen un hijo con discapacidad. Durante muchos años las personas con discapacidad han estado escondidas o relegadas", dice su madre.

Bertín, Fabiola y Kike junto a Alejandra, la hija mayor del cantante, y Marta y Luz Ortiz, sus hermanas.

A esta puesta de largo no faltó Carlos, el hijo pequeño de Fabiola y Bertín (que trabaja de voluntario en la fundación); Alejandra, la hija mayor del cantante, y dos de sus hermanas, una imagen que demuestra la gran relación que mantiene Fabiola con su exfamilia política: "Los lazos de familia se mantienen. Echo de menos a Eugenia, a Claudia, a tía Chata. Darle su lugar a Kike le hace mucha ilusión a toda la familia, aunque no hayan podido venir".

Sonia Montero

LLENA TU CASA DE NAVIDAD CON AMBIPUR...

Y captura la esencia de estas fiestas

ADEMÁS de las luces iluminando todas las calles y los villancicos sonando a todas horas, si hay algo que nos gusta de la Navidad, son los reencuentros con nuestros seres queridos. Y es que... ¿hay algo más apetecible que reunirse con nuestra familia y disfrutar de las risas y un buen turrón? Lo cierto es que en estas fechas nuestras casas respiran espíritu festivo. Pero, ¿y si la Navidad también se pudiera oler en tu hogar? Este año Ambipur captura la esencia de estas fiestas con su fragancia única de **Naranja y Canela.** Un perfume que invita a oler la Navidad y aporta una sensación acogedora y fresca a cada rincón de casa.

Navidad llena de sensaciones

Este aroma de Ambipur se une a la ya popular fragancia de **Manzana y Canela**, ambas de edición limitada, y que han sido diseñadas para acompañar los momentos navideños más especiales: desde las sobremesas, hasta las tardes de películas junto al árbol y la chimenea.¡Deja que el olor a Navidad sea el protagonista en tu hogar!

El complemento perfecto para tu hogar

Disfruta de las fragancias navideñas de edición limitada de Ambipur en dos formatos pensados para adaptarse a las necesidades de cada hogar

- Por un lado, **Ambipur Baño** combate los malos olores, evita que estos se impregnen en los textiles y refresca la estancia hasta 50 días. Además, no necesita pilas ni electricidad.

- Por otro, **Ambipur 3Volution, el formato eléctrico,** alterna tres fragancias distintas cada 45 minutos para que tu nariz no se acostumbre al olor y, así, no dejes de sentir el frescor hasta 90 días*. Con repuesto disponible.

*Si se usa durante 12h al día en la posición mínima.

Richard Gere, la estrella que brilla en Madrid

El actor y su mujer, Alejandra Silva, recibieron un premio por su trabajo como activistas del medio ambiente

Richard Gere (75) y Alejandra Silva (41), muy elegante con un vestido palabra de honor de Giorgio Armani.

Antonio Banderas (64) y Nicole Kimpel (43), vestida de Alberta Ferretti, pasarán la Navidad entre España y Suiza.

Eugenia Martínez de Irujo (56), con vestido de Teresa Helbig y cazadora de Courrèges, con Narcís Rebollo (54).

MUCHO AMOR
Después de una década juntos, la pareja se mostró ante todos muy cómplice, entre sonrisas, besos, abrazos y miradas de amor.

TRAS dejar su mansión de Connecticut (Estados Unidos) donde han residido todos estos años, Richard Gere y su mujer, Alejandra Silva, disfrutan de su nueva vida en Madrid. La gran casa que se han comprado en la exclusiva urbanización de La Moraleja ya está lista para comenzar esa etapa en España junto a la familia y los muchos amigos que Alejandra dejó atrás cuando comenzó su historia de amor con la estrella de Hollywood: "Mi mujer es española y me proporcionó siete años aquí. Ahora vamos a dedicar nuestro tiempo en Madrid", afirmó Gere recientemente en un programa de televisión americana ▶▶▶

Vicky Martín Berrocal (51) eligió un vestido cut out de su propia firma, Victoria.

Mar Saura (49), espectacular, con un look de Georges Hobeika.

Marta Sánchez (58), que cantó durante la fiesta el tema *Vivo por ella*, lució un vestido de Tot-Hom.

▶▶▶ sobre el motivo de la mudanza.

Y en esta nueva vida también entra disfrutar de las fiestas que se organizan en la capital y en las que ellos se convierten siempre en protagonistas. La última ocasión ha sido en un evento en el que la pareja fue galardonada por su labor con el proyecto Sierra y Mar de la Fundación Xala With Heart, donde trabajan para preservar el medio ambiente.

La pareja derrochó amor y complicidad ante todos, dejando patente que después de diez años de relación (seis de ellos casados) y dos hijos en común, la pasión permanece intacta.

Pero Richard Gere no fue la única estrella del celuloide de la fiesta. Tuvo que compartir protagonismo con Antonio Banderas, el encargado de subir al escenario para entregarle el premio a él y a su mujer.

Isabelle Junot (33), con lentejuelas de Duyos.

Claudia Domecq (35) optó por blazer y falda metalizada de Ynés Suelves.

Ariadne Artiles (42), con un vestido drapeado de inspiración griega de Isabel Sanchís.

Blanca Cuesta (50), con un vestido de Etro, y su marido, Borja Thyssen (44).

El actor malagueño conoció al protagonista de *Pretty Woman* en Madrid y mantienen desde hace muchos años una relación de amistad y admiración, aunque nunca han trabajado juntos, algo que al español le encantaría: "Es un magnífico actor, un gran activista y muy sexy", aseguró.

Rostros conocidos

Las dos estrellas compartieron noche solidaria con rostros muy conocidos del panorama patrio de todos los ámbitos, desde Eugenia Martínez de Irujo a Marta Sánchez, Rozalén o Pablo López, que amenizaron con su música la velada.

Fotos: Agencias

Jaydy Michel (50), también con un diseño de la valenciana Isabel Sanchís.

Escassi y Sheila Casas, cada día más juntos y cómplices

La pareja disfrutó de un romántico paseo por las calles de Madrid

AUNQUE juegan a hablar de amistad en lugar de amor, lo cierto es que lo que existe entre Álvaro Muñoz Escassi (51) y Sheila Casas (37) es algo muy especial. Y es que, desde que saltó la noticia, ambos colaboradores del programa *TardeAR* (Telecinco) se han vuelto inseparables. Así, si la pasada semana esta revista publicaba unas imágenes de ambos celebrando el cumpleaños de Sheila, en esta ocasión, les podemos ver disfrutando de un romántico y tranquilo paseo por las calles de Madrid. Juntos, felices y muy cómplices.

"Somos muy buenos amigos, nos lo pasamos muy bien juntos, nos reímos mucho y me encanta, me encanta, me encanta Sheila", aseguró Escassi al ser preguntado en su programa por su relación con Sheila.

Agencias.

Navidades gourmet
para todos los bolsillos

LAS cadenas de supermercados ofrecen productos de calidad gourmet al mejor precio para disfrutar junto a nuestros seres queridos. Aldi, bajo su marca propia Special, pone a disposición de sus clientes un surtido de más de 160 productos de calidad gourmet para todos los bolsillos y gustos.

DULCES Y POSTRES

La joya de la corona en el surtido Special son los postres, el final perfecto para un menú navideño. Este año repite un año más el panettone tradicional con pasas y naranja confitada, y el panettone de chocolate, ambos elaborados en Italia con masa madre. También se presenta como novedad el nuevo turrón de banoffee, que combina plátano y toffee, y el turrón de carrot cake, para los más dulces. Este año también llega un surtido de cheesecake con sabores para todos los gustos, desde chocolate y turrón a mango y maracuyá.

www.aldi.es

El final perfecto

En Navidad, los postres tienen un lugar especial en las mesas y Aldi te propone excelentes opciones con precios que van entre 2,49 € y 9,99 €

Panettone con pasas y naranjas confitadas.
Precio 9,99 €

Panettone con chocolate.
Precio 9,99 €

Turrón banofee o Turrón carrot cake.
Precio 2,49 € cada uno

Cheesecake con chocolate y turrón.
Precio 2,59 €

El Cordobés y su hija Alba, pura complicidad en plena calle

Padre e hija demuestran con estas imágenes que su unión es inquebrantable

HACE un año que el torero se retiró de los ruedos para triunfar en la televisión, en programas como *TardeAR* o *El Desafío*, y su hija mayor es una de las *influencers* más conocidas de nuestro país. Sus agendas son una amalgama de eventos y compromisos, pero siempre encuentran un momento para estar juntos.

El Cordobés y su hija, Alba Díaz, mantienen su unión inquebrantable a pesar del paso del tiempo y, tal y como vemos en las imágenes que acompañan a estas líneas, las risas y la diversión son una constante cuando se ven. Da igual el plan. Los que los conocen señalan siempre que tienen unos gustos y humor parecidos.

Día de confidencias

El día que se tomaron estas imágenes, padre e hija disfrutaron de un agradable almuerzo en uno de los restaurantes más conocidos de la capital, compartieron confidencias y pasearon inmortalizando el momento con unas cuantas fotos.

Mientras que ella ha asegurado en más de una ocasión estar "muy orgullosa" de la relación que mantiene con su padre, a pesar de que el matrimonio con su madre no funcionase, el diestro ha dicho: "El triunfo de un padre es que sus hijos quieran estar con él. Cuando estamos juntos, es nuestro mundo y nuestra burbuja".

Y es que cuando Alba ha ha tenido algún problema, su refugio han sido su padre y su madre, Vicky Marín Berrocal. Por cierto, madre e hija van a protagonizar un *reality* de sus vidas, similar a Las Kardashians, que se verá en Movistar Plus. ■

Los gestos de cariño y la complicidad de ambos se mantiene a pesar de los años.

Alba abrazó a su padre nada más salir del restaurante en el que comieron.

Inmortalizaron su paseo con unas cuantas fotografías.

Esteso disfrutó de una jornada muy especial junto a Carlos Herrera, Pajares y Santiago Segura.

Esteso y Pajares, un reencuentro con mucho humor

El exdúo cómico recordó viejos tiempos junto a buenos amigos y compañeros de profesión

DURANTE los años 70 y 80 Fernando Esteso y Andrés Pajares fueron inseparables, formando un dúo cómico que dejó para la historia de nuestro cine películas como *Los bingueros*. Luego la vida los llevó por otros derroteros profesionales hasta que Santiago Segura los volvió a reunir en *Torrente 5: Operación Las Vegas*. Pero lo cierto es que, aunque nunca han perdido el contacto del todo, en los últimos años, mantienen una relación teléfonica más habitual.

Amigos íntimos

Y es que el cariño que existe entre ambos es patente, como se pudo comprobar hace unos días en la presentación de un vino seleccionado por Fernando Esteso para la Bodega Peñafalcón, de la que es socio, a la que Pajares no faltó. "Nos llamamos y sabemos cómo andamos, reenqueantes de nuestra salud y esas cosas. Pero gracias a Dios, ya tenemos una comunicación constante. Es el amigo más íntimo de esta profesión y fuera de ella", contó Esteso sobre Pajares.

El humorista también contó con la compañía de Bigote Arrocet y del director Santiago Segura, entre otros muchos rostros conocidos, en un acto presentado por Carlos Herrera. "Han venido todos a los que habíamos convocado. Estoy muy contento", agradecía Esteso. ■

estilo y vida
www.semana.es
SEMANA

MODA
Looks para un fin de semana en el campo

Copia en Zara los abrigos favoritos de Tamara Falcó

SALUD
Microbiota: así debes cuidarla

TRUCOS
Juntas de azulejos impecables

Y ADEMÁS
Pasatiempos, regalos, ideas, horóscopo, recetas saludables...

BELLEZA

BOLSAS Y OJERAS

en el punto de mira

Fin de semana en el campo

Una escapada a la naturaleza es el plan perfecto para recargar pilas y desconectar. Eso sí, no vale meter cualquier cosa en la maleta. Inspírate en las famosas y saca tu espíritu campestre más chic

Paula Echevarría (47)

Reese Witherspoon (48)

Sassa de Osma (36)

Sí a la capa

Lisa, de punto, guateada, tipo esclavina... La capa es pura tendencia esta temporada y te salvará en todos tus planes de campo.

Botas de agua a todo color

Además de ser tus mejores aliadas en los días de tormenta, también son la mejor baza para ir a la última.

Acolchados al poder

Los puffer (más conocidos como acolchados) son cómodos, abrigados y estilosos. Apuesta por uno caqui y acertarás.

Los findes más rurales invitan a disfrutar de relajados paseos por el campo. La parka clásica, como la de Kate Middleton (42), es infalible para estos momentos, junto con los jerséis de cenefa y las botas de montar.

Marta Ortega (40)

La versión más moderna

Las chaquetas de cuero triunfan esta temporada de una forma muy específica: en versión oversize, de estilo bomber y con hombros muy caídos. Hazte con una marrón chocolate y combínala con botas dentadas tipo militar y pantalones vaqueros. ¿El toque chic? Un bolso clásico de piel.

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

escanéame

▸Headict. 41,23€

▸El Corte Inglés. 89,95€

▸Velasca. 280€

LAS BOTAS DE CAÑA ALTA Y ACABADO DE SERRAJE SON IDEALES PARA LOS PLANES MÁS COOL EN EL CAMPO: MEJOR AÚN SI INCLUYEN PLATAFORMA

▸Casadei. 995€

▸Mango. 29,99€

Tamara Falcó (43)

▸Tom Ford. 158,47€

Para completar de manera magistral tu look campestre solo necesitas unas gafas de sol y una boina

▸Óptica Óptima. 93,95€
▸Zalando. 29,95€
¿QUIÉN DIJO QUE LOS COLORES MÁS CLAROS NO SON APTOS EN OTOÑO-INVIERNO? AHORA ARRASA EL BINOMIO FORMADO POR EL BLANCO Y EL BEIGE
▸Naked. 22,95€
▸Zara. 22,95€
▸Golden Goose. 920€
▸Mango. 9,99€
▸Hunter. 126,95€
Eugenia Silva (48)

Los abrigos de Tamara Falcó en versión low cost

¿Quién dijo que es necesario gastarse mucho dinero para vestir bien en invierno? Copia en Zara a precio de ganga los abrigos favoritos de la marquesa de Griñón ... ¡Ninguno supera los 40 euros!

Abrigo tipo batín.

▸Zara. 39,95€

Trench efecto ante.

▸Zara. 39,95€

Abrigo soft con botón.

▸Zara. 29,95€

Chaleco acolchado.

▸Zara. 35,95€

Los looks más deportivos triunfan en la calle

NUESTRA MEJOR COCINA

Fascículo 48

Descubre la gastronomía provincia a provincia

El Guggenheim, asomado a la ría de Bilbao, y el bacalao al pil pil, dos de los símbolos de Vizcaya.

VIZCAYA

En la provincia vasca que acoge a Bilbao, su ciudad más poblada, el culto a la mesa se ejerce cocinando, comiendo y manteniendo tradiciones

www.semana.es
SEMANA

Del caserío y el litoral

Bacalao, alubias, pintxos... Su oferta culinaria, que se repite desde hace siglos, es la prueba evidente del sentido de pertenencia y orgullo que los de Bilbao y el resto de Vizcaya sienten y practican a diario entre fogones

LES hacen únicos su lengua, el euskera, los deportes rurales, el aurresku (folclore)... y, por encima de todo, ser de Bilbao. A los vascos les delata su orgullo por el Museo Guggenheim y su 'guardián', el perro Puppy; por su puente colgante de la ría del Nervión; por la camiseta del Athletic, este año desempolvada con la Copa del Rey, y cómo no, por su cocina 'a la bilbaína' o 'a la vizcaína', tan presente en sus tradiciones y formas de ocio. Visitar la capital más grande del País Vasco, que vive una revitalización del turismo, no es solo 'ir de poteo' por el Casco Viejo, Diputación o Poza. Bilbao es el exponente de una generación de chefs, que fusiona la mejor materia prima con los conocimientos heredados. No en vano, 14 de las 34 estrellas Michelin de Euskadi están en Vizcaya. Y ese 'maite' (amor) por la cocina se replica en cada hogar, caserío o txoko (lugar de reunión culinaria). Su despensa está en los muelles del Cantábrico, donde los pescadores reparten merluzas de anzuelo, auténticos bonito del Norte y cimarrón (atún rojo), txitxarros, bacalao y otras especies con apellido territorial, como las antxoas de Bermeo, las sardinas de Santurtzi o el mejillón de Zierbena. Productos que se trasladan a la zona de Urdaibai, donde se desarrolla una importante actividad conservera y distribución de tinta de calamar.

Trabajar la tierra

En el interior de Vizcaya, con innumerables pueblos con encanto (Durango, Balmaseda, Orduña...), pero una superficie agrícola reducida, dueños de caseríos, horticultores y ganaderos dan lo mejor de sí mismos. Su recompensa se traduce en los pimientos verdes de Gernika, las cebollas moradas de Zalla, las alubias de La Arboleda..., además de tomates, lechugas, vainas, puerros, manzanas, quesos o miel. En los baserris (caseríos), se crían los mejo-

Pintxos

Son algo más que aperitivos; forman parte de la vida social de los vascos, quienes premian la diversidad de sabores y la creatividad en su presentación.

De la huerta

Los vascos presumen de tomates (pikoluze, el plano de Erandio, robin...) y del resto de productos de la huerta, con marca de calidad K, de Euskal Label.

La carolina

Este merengue con chocolate y yema sobre hojaldre fue un regalo de un pastelero a su hija.

Tinta de calamar

Esta salsa ennegrecida tiene su origen en Vizcaya, como las de pil pil, verde y vizcaína.

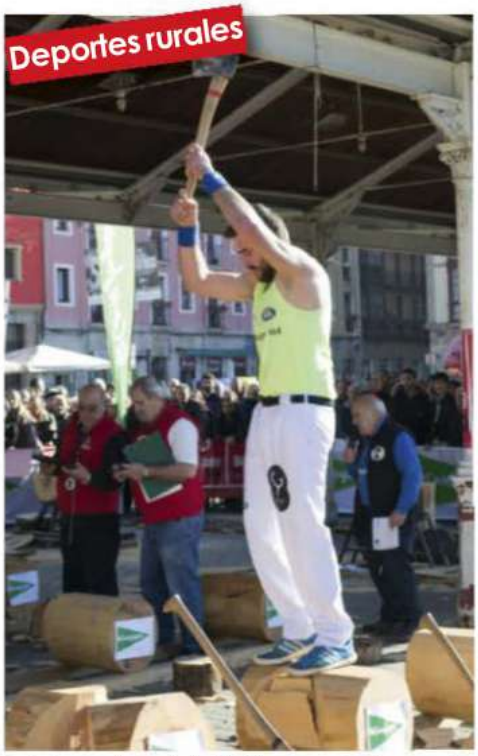
El islote de Gaztelugatxe, Reserva de la Biosfera de Urdaibai, ha sido escenario de la serie *Juego de tronos*.

res pollos y cerdos, y en los Montes Vascos, la ternera y la oveja latxa (cuya silueta se ha popularizado en una pegatina). Todos estos recursos refuerzan su valor con el recorrido que realizan hasta llegar a la mesa. Es habitual conversar con los caseros en el mercado de abastos, como el de La Ribera, en Bilbao, el cubierto más grande del país.

Txakoli y bollos

También es posible acercarse al mundo del vino txakoli, con Denominación de Origen Bizkaia, en la Txakoligunea, museo que se encuentra en Bakio, o en el festival de Portugalete, villa 'jarrillera' (por las jarras que reparten). Y los bilbaínos lo tienen claro con los postres: su bollo de mantequilla, de origen burgués, y la carolina, que se viste de colores el Día de la Mujer o del Orgullo, además del pastel vasco y de arroz, o las tortas de San Blas. ¡On egin! (buen provecho).

El hayedo de Otzarreta, morada del 'basajaun' (señor de los bosques), se encuentra en el Parque Natural de Gorbeia, el más grande de Euskadi.



Tanto los aizkolaris, o cortadores de troncos, como el castillo medieval de Brutón, situado en Gatika, forman parte del patrimonio cultural vasco.

Bacalao al pil pil

Ingredientes:

- ½ kg de bacalao de los lomos bajos desalado
- 3 dientes de ajo
- 1 vaso de aceite de oliva virgen
- 1 guindilla cortada en aros
- sal

Preparación:

4 raciones 45 minutos

Cortar el bacalao ya desalado en trozos regulares y suprimir las espinas. Calentar el aceite a fuego medio en una cazuela de barro. Freír 2 dientes de ajo enteros, machacarlos en el mortero y reservar. En el mismo aceite, freír el otro ajo fileteado hasta que tome color, añadir los aros de guindilla y dejar entibiar.

Colocar el bacalao con la piel hacia arriba, dejar cocer suavemente durante unos 7 u 8 minutos y mover la cazuela en vaivén, para que suelte las albúminas (proteínas). Cuando la salsa esté casi blanca, añadir los ajos machacados y mover a fuego bajo y en círculos para que se ligue la salsa. Hay que tener cuidado de que no hierva ni se rompa el bacalao, ya que esto cortaría la salsa. Cuando esté gelatinosa, el plato estará listo.

Servir los lomos cubiertos parcialmenrte con la salsa, y esparcir los aros de guindilla y unas doradas láminas de ajo por encima.

La expresión 'pil pil' se refiere a la onomatopeya del sonido que hace la salsa mientras se liga

Angulas con crema de ajo

Ingredientes:

- 600 g de angulas cocidas
- 1 guindilla
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 diente de ajo

Para la crema de ajo:

- 1 cabeza grande de ajos
- 1 vaso de leche
- 1 chorreón de aceite de oliva virgen
- sal y pimienta

Preparación:

4 raciones 20 minutos

Cortar la guindilla en rodajas finas. Extraer el tallo interior del ajo y cortarlo en láminas. Calentar el aceite en una sartén, freír las láminas de ajo y cuando estén doradas, añadir la guindilla.

Incorporar las angulas, y saltear unos minutos para que se calienten sin deshacerse. Formar nidos dentro de un aro, espolvorear de pimentón y servir con la crema de ajo.

Para hacer la crema de ajo, cocer los dientes de ajo pelados en la leche a fuego lento hasta que estén blandos. Escurrirlos, triturarlos y sazonarlos con sal, pimienta y un chorreón de aceite.

A finales del siglo XIX, al llegar el otoño, los anguleros salían a pescar en las orillas de la ría de Bilbao las crías de las anguilas, que cocinaban 'a la bilbaína'

Marmitako de bonito

Ingredientes:

- 400 g de bonito
- 1 kg de patatas
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla grande
- 3 tomates
- 2 pimientos verdes
- 1 vaso de vino de aceite
- sal y guindilla

Preparación:

4 raciones 40 minutos

Picar la cebolla y los dientes de ajo, y pocharlos en una cazuela con aceite. Incorporar los pimientos lavados y cortados en dados, y dejar freír durante unos 15 minutos. Añadir los tomates pelados y cortados, y sofreír hasta que se evapore el agua que sueltan.

Pelar las patatas, lavarlas, trocearlas chascándolas siempre, y añadirlas a la cazuela . Cubrir de agua y cocer durante unos 20 minutos hasta que las patatas estén casi cocidas.

Limpiar el bonito, retirar la piel y las espinas y cortarlo. Sazonarlo y añadirlo. Al incorporarlo al final, mantiene su jugosidad y no se seca. Agregar la guindilla y cocer durante unos 5 minutos más. Rectificar de sal antes de servir.

Hecho al estilo de Lekeitio y Ondárroa, el nombre viene de marmita, cazuela en la que los pescadores elaboraban su hamaiketako (almuerzo) a bordo

Porrusalda

Ingredientes:

- 6 puerros
- 1 cebolla
- 4 zanahorias
- 6 patatas medianas harinosas
- 8 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 1 l de caldo de ave
- sal

Preparación:

4 raciones 35 minutos

Pelar la cebolla y picarla fina. Pocharla con aceite y sal a fuego medio-suave durante unos 10 minutos, hasta que esté transparente. Limpiar los puerros y cortar la parte blanca en rodajas de 1 cm. Mezclar con la cebolla y saltearlos sin que se doren.

Pelar las zanahorias, cortarlas en rodajas y añadirlas. Hacer lo mismo con las patatas, chascarlas y agregarlas también. Removerlo todo junto durante unos 2 minutos.

Cubrir los ingredientes con el caldo, y subir el fuego hasta que hierva. Entonces, reducir la temperatura, tapar la olla y cocinar todo durante unos 20 minutos, o hasta que las patatas están tiernas.

Este plato de cuchara, muy popular de la cocina vasca, es de elaboración sencilla y económica. Y es habitual incorporar bacalao desalado

Pastel vasco

Ingredientes:

Para hacer la masa:
- 300 g de harina de trigo
- 200 g de azúcar
- 200 g de mantequilla bien fría
- 1 huevo
- 2 yemas
- ralladura de 1 limón
- 1 cucharadita de levadura
- sal

Para la crema pastelera:
- 50 g de harina refinada de maíz
- ¼ l de leche entera
- 2 huevos
- 2 yemas
- 50 g de azúcar
- ½ rama de vainilla

Preparación:

8 raciones 90 minutos (más reposo)

Verter la harina de trigo, la levadura, el azúcar, la ralladura de limón y sal en una cazuela. Añadir la mantequilla y desmigar. Batir el huevo y las 2 yemas, e incorporar. Amasar con suavidad. Dividir la masa en tres partes iguales, envolverlas en papel film y dejar reposar en frío unas dos horas.

Para hacer la crema, calentar la leche con la vainilla. En otra cazuela, cocer el azúcar, las yemas y los huevos hasta que la crema blanquee. Agregar la harina y la sal y después, la leche caliente. Cocinar despacio, removiendo hasta que espese. Enfriar.

Untar un molde redondo con mantequilla y harina. Sacar una de las partes de la masa. Estirar en una superficie espolvoreada con harina y colocarla en la base. Sacar una segunda y esta vez estirar en forma alargada. Cortar tiras del alto del molde para el contorno. Rellenar con la crema y enfriar durante 15-20 minutos en la nevera. Extender la última porción y colocar encima. Mojar y juntar los bordes. Con un cuchillo afilado, dibujar en la superficie la cruz tradicional vasca 'Lauburu'. Pincelar con huevo, y poner al horno a 180 °C durante 40-45 minutos.

Fotos Coleccionable: Archivo Semana, Soledad González, Anel Fernández y Agencias

Ahorro energético

El 50% de las viviendas españolas no tienen aislamiento acústico ni térmico

UNO de cada cinco europeos está expuesto a niveles de ruido prolongados nocivos para la salud, según la Agencia Europea de Medioambiente. Y España no es una excepción, advierte la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU), que señala que **el 50% de las viviendas son anteriores a 1980 y, por lo tanto, su construcción no estuvo sujeta a ningún Código Técnico de Edificación que obligara a poner unos espesores mínimos de material aislante en techos, paredes y ventanas.** Salvo que se hubieran reformado luego, sus aislamientos tanto térmicos como acústicos son deficientes. Mejorar el aislamiento de una vivienda reduce de manera significativa el ruido exterior, al tiempo que contribuye a reducir el coste en calefacción y refrigeración. Por ejemplo, sólo con aislar paredes con lana mineral o fibra de vidrio, que ofrecen un alto coeficiente de aislamiento térmico y acústico, resistencia al fuego y a la humedad y con un grosor de 10 cm se produce un ahorro energético de hasta un 70 %. Y la reducción del ruido, hasta 35 dB (el precio puede rondar los 3.600 euros para un piso de 90 m2 en una zona térmica como Madrid, por ejemplo).

OCU aconseja aprovechar las ayudas autonómicas disponibles para la mejora de la eficiencia energética. Su importe cubre al menos el 40% del coste de la reforma. Eso sí, para ello resulta imprescindible realizar antes y después una certificación energética de la vivienda que demuestre el ahorro energético conseguido, que debe ser superior al 30% en consumo de energía.

Más información en www.ocu.org

Las ideas más nuevas

ROSA CLARÁ
Vestidos de fiesta e invitadas

Los vestidos de fiesta de Rosa Clará rinden homenaje a la feminidad y a la elegancia, ofreciendo opciones para aquellas invitadas que quieren lucir un look inmejorable en fiestas, celebraciones y eventos. rosaclara.es

COLECCIÓN OTOÑO-INVIERNO
La Biosthetique

La colección Vibrant Earth, de La Biosthetique, apuesta por colores naturales y la energía vibrante de la tierra. Entre sus productos podrás encontrar el esmalte duradero con un delicado brillo perlado de rosa (18 €) o sus Barras de labios gloss o mate (26,50 €). De venta en sus salones y en www.labiosthetique.com

ALDI
Galletas sin gluten

Las galletas de avena sin gluten Gut Bio, de Aldi, ofrecen combinaciones sofisticadas como cacao, limón y canela, o naranja con cúrcuma y jengibre. A solo 1,99 euros, es irresistible no caer en la tentación. aldi.es

Cocina nórdica

Recetas tradicionales del Norte

La cocina escandinava se ha convertido en referencia mundial en los últimos años y algunos de sus platos ya se han incorporado a nuestro recetario

Fotos: Archivo Semana/ Soledad González/ Anel Fernández y Agencias

Blinis de eneldo con salmón y manzana

10-12 RACIONES 60 MIN

INGREDIENTES

- 150 g de harina
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- ¼ l. de leche templada
- 1 huevo
- una pizca de sal
- ½ cucharadita de azúcar
- 1 cucharada de mantequilla
- mantequilla para engrasar la sartén
- un ramillete de eneldo fresco
- 1 manzana roja
- 150 g de salmón ahumado en lonchas

Crema de queso:

- 150 g de queso crema
- 50 ml. de leche
- sal • pimienta

PREPARACIÓN

Blinis: Mezclar en un bol grande, la harina con la leche, el azúcar y la levadura, cubrir con un paño y dejar reposar 2 horas en un lugar templado. Incorporar la yema, la mantequilla derretida y la sal.

Batir y dejar reposar cubierta con un paño una hora más. Incorporar la clara a punto de nieve y el eneldo picado. Engrasar una sartén con mantequilla y hacer los blinis a fuego medio por los dos lados.

Untar cada con crema de queso, poner encima, dados de manzana, trocitos de salmón y servir espolvoreado con eneldo picado. **Crema de queso:** Mezclar el queso con la leche y salpimentar.

EL MEJOR PESCADO

Del mar del Norte

Dinamarca, Suecia, Noruega y Finlandia, los países escandinavos, están rodeadas por los fríos mares del Norte y del Báltico y el océano Atlántico eso les permite la pesca de peces de extraordinaria calidad, como el bacalao o el salmón, pero los nórdicos también son aficionados a otros como el arenque o la caballa.

También carnes

Las aves como gansos o patos, incluso la carne de reno, ciervo y alce, son muy apreciadas en esta cocina. Tampoco suelen faltar en la mesa las patatas deliciosamente preparadas, (por ejemplo, rellenas) o los blinis (tortitas de harina), el queso y el pan, casi siempre integral o de centeno, y las mermeladas orgánicas hechas en casa.

Arenques al vino blanco

6 RACIONES 90 MIN

INGREDIENTES
- 1 kg de arenques pequeños
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 1 limón
- 2 vasos de vino blanco
- 2 cucharadas de hierbas aromáticas
- sal fina
- pimienta en grano

PREPARACIÓN
Poner en una cazuela el vino blanco con 2 vasos de agua, la zanahoria pelada y cortada en aros, el zumo de limón, los ajos picados y, finamente, sal y pimienta. Introducir un saquito con las hierbas aromáticas, dejarlo cocer durante 30 minutos y retirar el saquito pasado este tiempo.

Mientras, limpiar bien los arenques retirando escamas y espinas y separándolos en filetes. Repartir los arenques enrollados sobre sí mismos en 4 botes de cristal esterilizados y cubrirlos con la preparación anterior. Añade un poco de agua si fuera necesario para completar el contenido de los botes.

Cerrar los botes herméticamentey cocer 50 minutos al baño María. Enfriar y guardar.

MANTÉN LOS ARENQUES EN AGUA FRÍA DURANTE MÁS DE 4 HORAS PARA DESALARLOS

Skrei con tomate

4 RACIONES 45 MIN

INGREDIENTES
- 800 g de skrei (bacalao) en 2 lomos
- 1 kg de tomates de pera
- 1 cebolleta
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de azúcar
- sal y pimienta
- ramas de estragón
- 8 ciruelas sin hueso
- 100 ml de vino fino

PREPARACIÓN
Macerar las ciruelas 1 hora en el vino. Calentar el aceite en una sartén, freír la cebolleta en gajos y cuando empiece a transparente añadir los tomates, pelados y en dados.

Sazonar con sal, pimienta, el estragón y el azúcar. Tapar y dejar cocer hasta que el tomate esté blando durante 30 minutos. Lavar, secar los lomos de skrei y salpimentarlos.

Añadir las ciruelas y el vino de macerarlas y mezclar. Incorporar los lomos de bacalao por el lado de la piel sobre la compota y cocer a fuego medio destapado 5 minutos, dar la vuelta, dejar 1 minuto más y servir.

EL SKREI ES UN BACALAO NORUEGO QUE SOLO SE PUEDE DISFRUTAR DESDE ENERO HASTA ABRIL

Cuida tu microbiota

es más importante de lo que crees

Los desequilibrios de la microbiota aumentan el riesgo de enfermedades inmunitarias como alergias, asma y enfermedades intestinales. Toma nota, así debes cuidarla y protegerla

CADA vez hay más estudios que demuestran la relación entre las alteraciones de la flora intestinal y la aparición de múltiples enfermedades. Y es que aunque es bien conocido que las 'bacterias' nos ayudan a evitar el estreñimiento y refuerzan nuestras defensas, ahora también se sabe que contribuyen a mantener el peso y evitar la obesidad, equilibrar los niveles de glucosa, controlar la diabetes y el colesterol... Pero no solo eso, las últimas investigaciones han confirmado que existe relación entre estos microorganismos y la dermatitis, el asma, las alergias y hasta con el estrés, la ansiedad y la depresión. Atenta, esto es todo lo que debes saber.

¿Qué es la microbiota?

La microbiota es el conjunto de microorganismos beneficiosos, (alrededor de 100 trillones) que alberga nuestro cuerpo de forma natural. **Cada persona tiene una microbiota diferente, ya sea por genética, el tipo de lactancia, el uso de antibióticos** en la infancia o incluso por factores geográficos. Además, la microbiota también evoluciona con el paso del tiempo debido a factores fisiológicos (edad, menopausia, estrés...), a nuestros hábitos nutricionales, y con la toma de antibióticos y otros medicamentos.

¿Cómo cuidarla?

La clave está en que las bacterias beneficiosas sean las que predominen en nuestra microbiota, formando así un ecosistema equilibrado y diverso. De hecho, **se ha comprobado que lo más importante no es la cantidad, sino la diversidad bacteriana.** Una dieta basada en alimentos de

Ojo a los síntomas

Hay algunos síntomas que nos pueden alertar de que nuestra microbiota no se encuentra en perfecto estado, como el estreñimiento o la diarrea frecuente. Otras señales a las que debes estar atenta son la hinchazón abdominal, dolor, acidez, gases y flatulencias.

El deporte es clave

Numerosos estudios han demostrado que practicar ejercicio físico de forma regular ayuda a conseguir una flora intestinal mucho más saludable

✓Para lograrlo lo ideal es practicar ejercicio cardiovascular, como andar rápido o correr, 3 o 4 días por semana, de 30 a 50 minutos (y mejor antes de comer, ya que el sistema digestivo no responde de forma adecuada si está en proceso de digestión).

✓Si lo haces, pasadas las 6 semanas empezará a mejorar tu microbiota y, además, lograrás regular tu tránsito intestinal, así como reducir la posibilidad de sufrir obesidad.

origen vegetal e integrales es una de las mejores formas de conseguir una buena flora intestinal y prevenir enfermedades. Otro hecho decisivo para empezar la vida con una microbiota diversa es nacer por parto vaginal, ya que el bebé se impregna de la flora presente en los fluidos de la madre.

Hábitos que alteran la microbiota

✔Vivir con mucho estrés
Cuando nos sentimos muy estresados nuestro organismo libera cortisol, una hormona que produce alteraciones en el intestino grueso que afectan a la flora intestinal. Esto hace que se modifique y cause inflamación, pudiendo dar origen a intolerancias y alergias alimentarias.

✔Abusar del azúcar
El tabaco y el alcohol ejercen un impacto muy negativo sobre la microbiota, pero igual de importante es el abuso de productos ultraprocesados (embutido, bollería, productos precocinados...) que están cargados de grasas, azúcar y harinas refinadas. ¡Y ojo! Porque un exceso de proteína animal, especialmente en forma de carne y lácteos, así como el trigo refinado, tampoco favorece la buena salud de la microbiota.

✔Viajar a menudo
Está demostrado que hacer viajes muy a menudo, y los cambios de horario que esto implica, altera la microbiota. ¿La razón? Estos desajustes hacen que la flora intestinal pierda determinados microorganismos haciendo crecer colonias de otros patógenos y llegando a producir procesos inflamatorios digestivos.

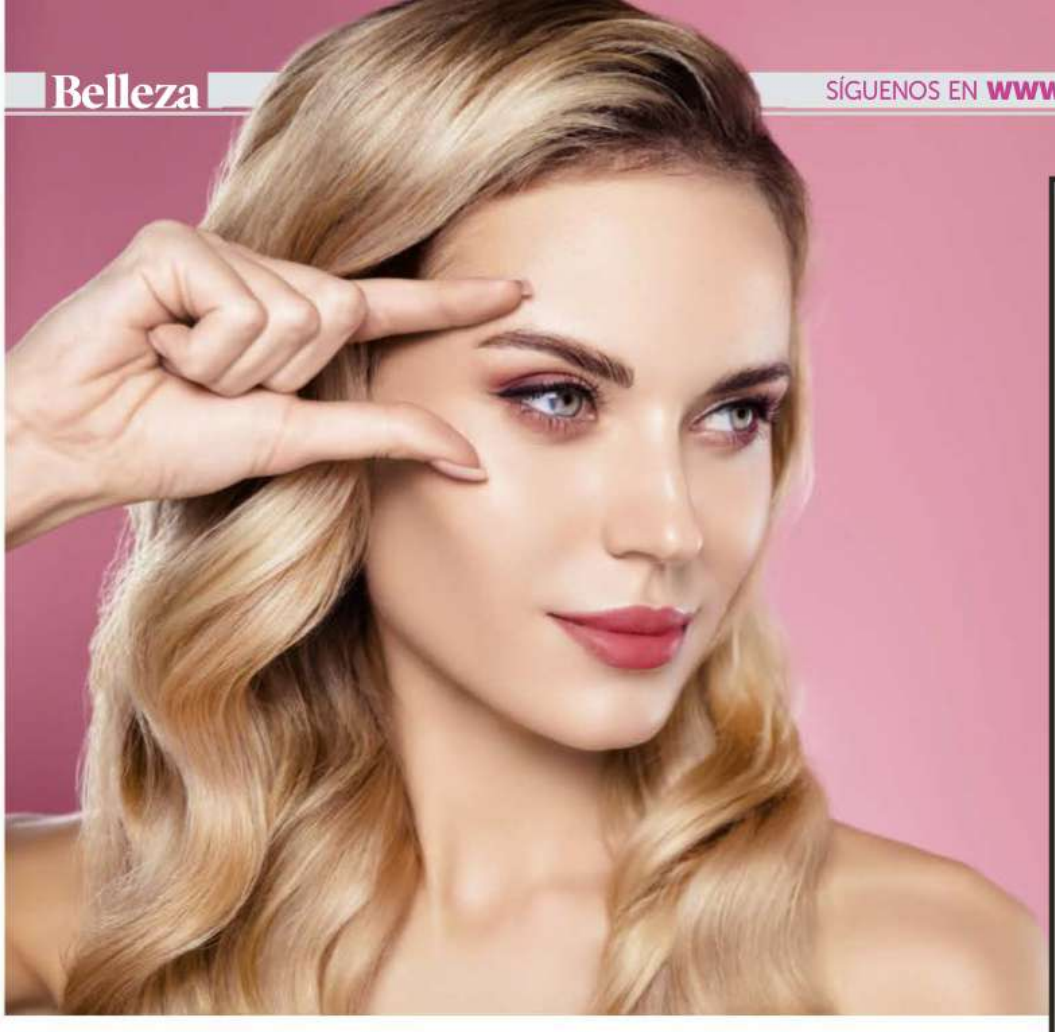
✔Tomar antibióticos
El tratamiento con antibióticos altera la microbiota intestinal nada más empezar a tomarlos. De hecho, se ha comprobado que destruyen cualquier microorganismo que se encuentran en su camino, ya sea patógeno o beneficioso. La buena noticia es que aproximadamente a los 40 días de dejar de tomarlos el cuerpo normalmente tiende a recuperarse y restaurar su microbiota original, es decir, la que se tenía al inicio del tratamiento.

Regular tu microbiota puede ayudarte a adelgazar

La genética y la microbiota son factores determinantes a la hora de acumular grasa o conseguir perder peso. Esto se debe a que cuando comemos mal nuestra flora intestinal se altera, las bacterias buenas disminuyen y las malas se adueñan del intestino. Además, cuando la flora ya está alterada resulta más complicado comer bien, porque se producen situaciones que nos lo ponen más complicado: ansiedad por la comida, dificultad para diferenciar hambre real de los antojos, mayor apetencia por el dulce... Por tanto, el equilibrio de la microbiota es fundamental para lograr la pérdida de peso sin volver a recuperarlo.

Alimentos 'amigos'

Alíate con los alimentos prebióticos, ya que son fibras vegetales que alimentan a las bacterias 'buenas' y favorecen el proceso digestivo: ajo, cebolla, espárragos, alcachofa... También los alimentos probióticos están cargados de bacterias beneficiosas para el organismo que actúan en simbiosis con las nuestras en el intestino: yogures, kéfir, chocolate negro, chucrut... ¡Tú eliges!



Ojeras y bolsas en el punto de mira

Los ojos son la zona más delicada del rostro, lo que hace más fácil la aparición de surcos oscuros y acúmulos de líquido que entristecen y apagan tu mirada. No te resignes y combátelos antes de que lleguen las navidades

Trucos caseros que funcionan

✓El aceite de almendras mejora las ojeras gracias a su contenido en vitamina E, que hidrata la piel del contorno de los ojos retrasando la aparición de patas de gallo. Ponte una gota en el dedo y masajea suavemente la zona antes de dormir.

✓La manzanilla es una planta medicinal muy eficaz para eliminar bolsas y ojeras. Prepara una infusión y, cuando esté fría, impregna dos discos de algodón y colócalos durante 15 minutos en los ojos. Después, colócate durante 30 segundos más una cucharilla previamente enfriada en el congelador.

BOLSAS, ojeras, arruguitas y flacidez en el párpado móvil son los problemas estéticos que más afectan a la juventud de la mirada. Algunos expertos dicen que el mejor contorno de ojos es una dosis de bótox a tiempo, pero si esta solución no te convence, tranquila, porque hay otros pequeños trucos que te ayudarán a combatir el paso del tiempo en tus ojos sin demasiado esfuerzo. ¡Apunta!

Adiós ojeras oscuras

La combinación de activos como vitamina K, ácido retinoico, vitamina C y cafeína es la más efectiva para aclarar la ojera típica, con tono violáceo o negruzco, sin surco, sin bolsa o flacidez. Aunque también es imprescindible favorecer la circulación y descongestionar. Para ello, son magníficos los parches de gel, que ayudan a reactivar la zona. Al igual que el clásico truco de las rodajas de pepino, que cumplen esa misma función pero de manera más rudimentaria. Y no olvides beber mucha agua y mantener las cremas en la nevera, para que estén frías y drenen mejor.

Bolsas bajo control

La inflamación bajo los ojos es muy frecuente a medida que envejecemos, ya que los tejidos se debilitan. La grasa que ayuda a sostener los ojos puede trasladarse a los párpados inferiores, lo que da lugar a las indeseables bolsas. ¿La solución? A nivel cosmético **existen activos que las atenúan, como la cafeína, la árnica,**

▸Contorno de Ojos Rénergie Eye, de Lancôme. 60,90€

▸Parches de ojos Rooibos de hidrogel, de Masqmai. 19,99€

LA PIEL DE LA ZONA ORBICULAR ES HASTA CUATRO VECES MÁS FINA QUE LA DEL RESTO DE LA CARA

▸Contorno de Ojos Perfecta Plus, de Collistar. 57€

▸Contorno de ojos revitalizante Stimulâge, de Anne Möller. 28,35€

▸Parches de ojos deshinchantes Cooling Care, de NOBE solo en El Corte Inglés. 29,90€

el ruscus, el castaño de indias y el té verde. Además, para combatir las bolsas no puedes olvidarte de exfoliar. Hazlo un par de veces por semana, para eliminar las células muertas y conseguir que los principios activos de tus cremas penetren mejor en la zona. Aplica el exfoliante (uno muy suave) con la piel limpia y seca y realiza delicados movimientos circulares. Espera 20 minutos y luego retira con abundante agua tibia.

Stop arruguitas

Para acabar con las arruguitas de debajo de los ojos, hay que apostar por activos que las rellenen desde el interior, y reafirmen y redensifiquen esa zona: ácido hialurónico, ceramidas, ácido linoleico... Además, **para disimular las arrugas a simple vista también son muy eficaces los pigmentos soft-focus,** que al dispersar la luz en todas las direcciones iluminan los surcos de las arrugas y dan la sensación de una piel lisa y más joven. En cuanto a la textura de la crema, elígela siempre en función de tus necesidades: gel si quieres deshinchar también las bolsas, y crema si buscas reafirmar todo lo posible el contorno del ojo.

CONSULTORIO DE

Carmen Navarro

PRESUME DE MIRADA JOVEN

Los ojos son foco de atención indiscutible, cambian por completo la expresividad de un rostro y es fundamental potenciar la mirada para sacarles el máximo partido. Son tres los aspectos fundamentales en los que debemos centrarnos para conseguir un cuidado global: patas de gallo, bolsas y ojeras.

Empecemos por las bolsas recordando que sus causas pueden ser varias: genética, cansancio, estrés, hábitos de vida y la edad. Así surge la retención de líquidos, incluso la instalación de depósitos grasos. Para reducirlas son claves los hábitos de vida: reducir el consumo de alcohol y tabaco, evitar el exceso de sal, y mantener una rutina saludable de sueño. Como tratamiento en casa es aconsejable incorporar cosméticos específicos que contengan cafeína, uno de los principios activos con mayor acción descongestiva.

Si nos centramos en las ojeras necesitamos favorecer la circulación. Son magníficos los parches de gel (que nos ayudan a reactivar la zona) y los productos que neutralizan los tonos oscuros de la ojera marcada. Contienen activos que capturan los pigmentos sanguíneos y estimulan la síntesis del colágeno. También una dosis extra de vitamina C aportará luminosidad inmediata y renovará el tejido, ayudándonos a minimizar el tono oscuro que deseamos combatir.

¿Y en cabina? Es perfecta la combinación de Endermopuncture, de LPG, una técnica inspirada en la digitopuntura china que nos ayuda a despertar la actividad celular gracias a la producción de un millar de estímulos en dos direcciones: vertical y horizontal. Una sesión de fitness intenso para los fibroblastos que, como respuesta, se ponen a producir nuevo colágeno, elastina y ácido hialurónico.

SÍGUELA EN SU BLOG:

www.semana.es

La borraja: mil y un beneficios

- **Contiene varios compuestos que reducen la inflamación** y alivian síntomas de afecciones como la artritis reumatoide.
- **Es rica en antioxidantes** que neutralizan los radicales libres que contribuyen al desarrollo de enfermedades crónicas.
- **Alivia afecciones de la piel** como el eccema, la psoriasis y el acné, y promueve el crecimiento del cabello.
- **Ayuda a reducir el colesterol.** También tiene efectos diuréticos.

BELLEZA

Piel en equilibrio

Para nivelar la grasa de tu rostro, prueba con este preparado compuesto por la pulpa de un pomelo, una cucharadita de jugo de aloe vera y una cucharadita de hamamelis. Aplica con un algodón, deja actuar 20 minutos y aclara.

REMEDIO EFICAZ

CONTRA LAS RAÍCES GRASAS DEL PELO

Si no te ha dado tiempo a lavarte el pelo y lo notas muy graso, espolvorea polvos de talco en tu cepillo. Peina hasta que no quede ni rastro de los polvos. También ganarás volumen.

Secador más eficiente y duradero

LIMPIA EL FILTRO CON FRECUENCIA

Si quieres que tu secador de pelo te dure más tiempo, consuma menos y sea más eficiente, mantén el filtro siempre limpio. Este acumula mucho polvo y suciedad.

HOGAR

Juntas de azulejos impecables

1 Bicarbonato, vinagre y agua

Un truco casero muy efectivo es extender por las juntas un poco de bicarbonato, añadir vinagre con la ayuda de un trapo y, de nuevo, bicarbonato. Deja reposar alrededor de una hora y frota bien con un cepillo de dientes. Por último, pasa una bayeta o fregona humedecida en agua.

2 Mezcla de amoniaco y agua

Otra opción también muy resolutiva es mezclar una parte de amoniaco por 10 de agua caliente y frotar con ello las juntas. Deja reposar unos 5 minutos y después enjuaga con un trapo mojado en agua tibia. Finalmente, seca con un paño o bien con papel de cocina.

SALUD

Beneficios de tener tu casa limpia y ordenada

✓ **El polvo doméstico** es una mezcla de bacterias, ácaros, células de la piel desprendidas, trozos de insectos, polen, partículas de tierra... Así, una casa limpia favorece que haya un menor riesgo de enfermar.

✓ **Si la casa está organizada,** se reducen los riesgos de tropiezos y de que se caigan objetos de lugares altos que se encuentren mal colocados.

✓ **Tener cada cosa en su sitio** te asegura encontrarlas cuando las buscas, con lo cual eliminas el estrés que produce lo contrario.

✓ **Una casa limpia, ordenada y en armonía** hace que nuestros niveles de cortisol disminuyan y que quienes padecen ansiedad y depresión se encuentren más a gusto. El orden en el dormitorio también favorece el sueño reparador.

✓ **Los ambientes ordenados** promueven la concentración, ya que el desorden no deja de recordarnos todo lo que nos queda por hacer.

EJERCITA TU MENTE

Pasatiempos de otoño

AUTOBLANCO

Al resolverlo, deja 23 cuadros en blanco

ELOGIO / DIVISIBLES POR DOS / HACÍAN UN VIRAJE

NUTRÍS, ALIMENTAIS / FORMABA ÓVALOS / UNO, EN INGLÉS

LABREN / EMPLEABAN / RÍO DE ASTURIAS

ALTAR / COMÍ DE NOCHE / ESCRITOR ESPAÑOL / VOCAL ABIERTA

NOMBRE DEL ACTOR DE LA FOTO / FORMASE ERAS

APÓC., UNO / RATERO / REALIZAD UN ASALTO / LONG PLAY

NITRÓGENO / FUNDAMENTE / PRESAGIAR / DE LA QUE SE HABLA

AGARRAD / ESPECIE DE HONGO / LOS DE AHÍ / VOCAL, PL.

RITUALES / COMPOSITOR MEXICANO / LAVARSE Y PEINARSE

LOCO CITATO / HACER AYUNO

HICIERON ORACIÓN / SILICIO

ESCUCHARÁN / UNIDAD INFORMÁTICA

RASPA / EN ... SUMO, MUCHO

INICIAS UN TRÁMITE / VIGÉSIMA LETRA DEL ABECEDARIO

POST SCRIPTUM / ORGANISMOS PÚBLICOS

UNA PREPOSICIÓN / ATE AL YUGO / PRONOMBRE PERSONAL

DE COLOR DE ROSA, FEM. / PONE ATADURAS

PRIMERA MUJER, SEGÚN LA BIBLIA / SITIO DONDE SE PISA LA UVA

VARIEDAD DE PODENCO / SÍMBOLO DEL AMPERIO

HARÉ UN LANZAMIENTO

HUECA / LACIA

ABREVIATURA DE "IBIDEM" / METROPOLITANOS

HENDIDURA / SU EXCELENCIA

SÍMBOLO DEL ÁREA / PATO, AVE / PRIMERA VOCAL

JUEGO DE LA BOLERA / FOGÓN BAJO

ORIFICIO RECTAL / NOMBRE DE LAS DOS ELES, PL.

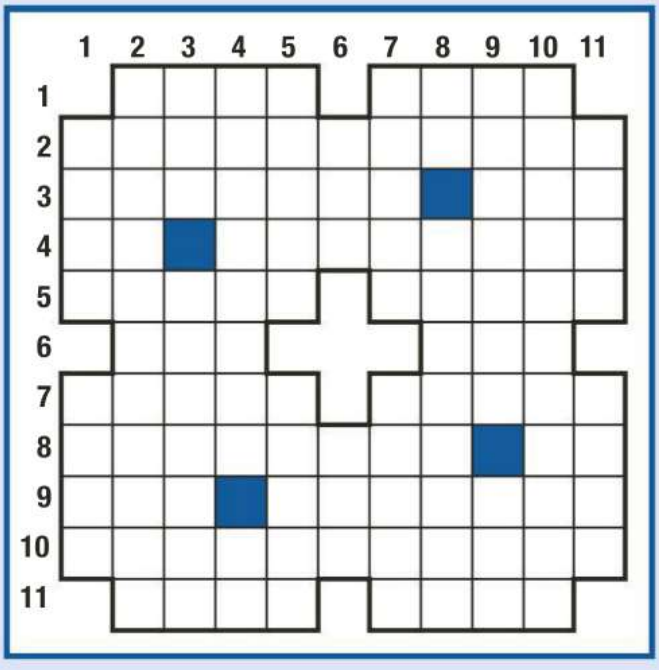
COLOQ., NIÑA / SALVOCONDUCTO

CRUCIGRAMA

Nº 2.821

HORIZONTALES

1: Foco delantero del coche. Nombre de letra, pl.
2: Proporcionadas.
3: Causaban abatimiento. Eleve la bandera.
4: Interj. para asustar. Atan las manos.
5: ... Delon, actor. Nombre vasco de Álava.
6: Índice económico. No decir ni ..., estar en silencio.
7: Religión de Mahoma. Peñasco alto y escarpado.
8: Amarrásemos con cuerdas. Símbolo químico del argón.
9: Movimiento convulsivo involuntario. Coloq., tímido, apocado.
10: Resfriados.
11: Final del recto, pl. Mamíferos carniceros plantígrados.



VERTICALES

1: Ast., judía blanca. International Air Transport Association.
2: Relativa a las fábulas.
3: Adverbio de lugar. Mitigan.
4: Relativas al ritmo. Antigua matrícula de Toledo.
5: Desprendían olor. Centro principal de una actividad, pl.
6: ... Fleming, escritor. Por ... de, a causa de.
7: Raza. Coloq., bebé, niño pequeño.
8: Antes de la nota "sol". Músicos que tocan el arpa.
9: Hacéis una edición. Suf., semejanza.
10: Útil para taladrar cuero.
11: Río que pasa por París. Palo de la baraja española.

SUDOKUS

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

Fácil

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

Difícil

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

Por el agua

FOTO 8 PAPELETA PARA UNA RIFA
PREFIJO QUE SIGNIFICA CALOR / LITIO
ANT., DE DONDE / ASUNTOS
¡AÚPA!, EXCLAMACIÓN DE ÁNIMO
VOZ DE MANDO / ÁRBOL ULMÁCEO
FLOJA, FLÁCIDA / FORMAN UN TEJIDO
ENTREGUÉ / VERSIÓN ORIGINAL
... NIN, ESCRITORA / FORMÓ ONDAS
EL UNO EN LA BARAJA / RÍO GALAICO-ASTUR
FOTO 3 / PERCIBÍ POR LOS OJOS
EXPRESARÉ CON PALABRAS / GIRONA
APÓCOPE DE "VALLE" / NOMBRE DE MUJER
PREF., FUERA / TUMBÓ, TENDIÓ
NAVE, EMBARCACIÓN / PAREDES
FOTO 7
EN ROMANOS, 2002 / CUBREN DE TEJAS
COLOQ., GUAPA / DIVISIÓN DEL LIMÓN
EN NÚMEROS ROMANOS, 1501 / CEGESIMAL
PASEN POR EL COLADOR
LLEVAN A REMOLQUE / BANCO EUROPEO
PLACER, DELEITE / RAMILLETES
HUESO DE LA FRUTA / DEJA AISLADO
EXISTIRÁ / SITIO CON ENEA
VARIEDAD DE ASNO / CAMINAN
ANTIGUA NOTA "DO" / LUSITANOS
SE ..., SE ESFUERZA
ONOMATOPEYA DE LA RISA / FOTO 4
HACES SAJADURAS DI ABRAZOS
PREF., IGUAL / ACTÚAS
SIGNO ZODIACAL / MATR. DE OURENSE
IMPORTE, PL. / CARCAJADA
TIPO DE MÚSICA / OPERACIÓN BURSÁTIL
FOTO 1
CADA, ARBUSTO / ERBIO
HIZO DOBLECES / TITOS
UTILICES / UN DEMOSTRATIVO, FEM.
ESQUINA / HACEN MAL DE OJO
AFEITE / NACHO ..., BAILARÍN
NACIONES UNIDAS / ÁNIMA
POCO DENSAS / ESCUCHÓ
RELATIVA A LA INDIA / AGENTE SECRETO 007
MANGOS / DESTAPÓ
PISAR EL FRENO
CUERDA / SEÁIS OSADOS
ESTADOS UNIDOS / MÍO
TALIO / ACUSADA DE UN DELITO
FERMIO / COOPERE
ANT., PRECEPTORAS
... COCKER, CANTANTE / FOTO 2
EL BURGO DE ... / ... ZAS, ZIGZAG
RUGIRÁ / DE LA QUE SE HABLA
CINC / VEA LO ESCRITO
REPITA / PLANTÍGRADA
HACE 24 HORAS / NORNORESTE
TIPO DE GUSANO / Y, EN LATÍN
OLFATEABAN / MANGANESO
ME ..., ME AGREGUÉ / UNA CONTRACCIÓN
VOCAL EN PLURAL
SÍMBOLO QUÍMICO DEL SAMARIO
ARTÍCULO NEUTRO
SE DESPLAZAN POR EL AGUA
NOMBRE DE MUJER
FOTO 6
FOTO 5

DAMERO

Nº 2.874

1 D	2 O		4 O	5 O	6 H	7 H	8 M	9 L	10 H	11 K	12 L	13 N	14 M	15 E
16 O		18 L	19 L	20 I	21 E	22 I	23 B	24 N	25 K	26 F	27 K		29 G	30 M
31 D		33 I	34 A	35 C	36 F	37 N ,		39 D		41 K	42 A	43 P	44 E	45 I
46 F		48 N	49 F	50 J	51 N	52 N		54 E	55 J	56 K		58 N	59 E	60 B
61 B	62 J	63 P		65 H		67 A	68 F		70 P	71 B	72 P	73 F		75 K
76 G		78 B	79 A	80 J	81 F	82 K	83 P	84 J	85 D	86 F	87 B	88 C		90 G
91 D		93 E	94 A	95 P		97 O	98 G	99 D	100 C	101 C	102 P		104 B	105 E
106 G	107 A	108 P		110 C	111 C	112 D	113 K	114 I	115 L	116 I	117 J	118 D	119 A	120 N
	122 G		124 J	125 G	126 L		128 M	129 C	130 M	131 M	132 I	133 C	134 O	135 M .
	137 G	138 H	139 M		141 J	142 L	143 O	144 I	145 L	146 H	147 H	148 E	149 O	150 H ...

Fragmento de "El juguete rabioso". Clave: Leyendo verticalmente la primera letra de cada solución aparecerán la inicial del nombre del autor, el apellido y la ciudad de Argentina donde nació.

A. ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
79 34 67 107 119 42 94
Hagan los mismos gestos y ademanes que otro.

B. ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
104 78 23 60 61 71 87
Recompensa inferior inmediata al premio en un certamen.

C. ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
100 129 110 88 35 133 111 101
Cualidad de redondo.

D. ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
1 99 39 91 31 85 118 112
Hicieseis una lectura.

E. ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
44 93 148 59 54 21 105 15
De Tucumán.

F. ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
26 36 73 46 86 81 68 49
Columpio.

G. ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
98 76 106 125 29 137 90 122
Finalizada, concluida.

H. ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
7 146 65 10 6 150 138 147
Aplicase yeso.

I. ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
22 116 33 132 20 45 144 114
Superlativo de "nuevo".

J. ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
62 141 50 55 124 84 117 80
Haga óptimo.

K. ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
41 25 113 27 11 75 82 56
Extraeréis.

L. ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
145 9 142 19 12 126 18 115
Se ..., sintiesen pena.

M. ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
139 130 8 14 135 131 30 128
Persistís o os mantenéis firmes en algo.

N. ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
51 48 58 52 13 24 120 37
Hechas de nuevo.

O. ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
5 16 97 143 149 2 4 134
Refrescado.

P. ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
108 95 83 70 102 43 72 63
Embarcación ligera, de fondo plano, usada en China y Japón, pl.

7 DIFERENCIAS

SOLUCIONES A LOS PASATIEMPOS DE LA SEMANA ANTERIOR

DAMERO Nº 2.873

Veía las imágenes de las letras,
solo que al juntarlas no tenían sentido,
no me comunicaban nada.
Las letras me cortaban la vista
y la imagen desaparecía.

Clave: ***Para que no me olvides.***

AUTODEFINIDO

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

7 DIFERENCIAS

SUDOKUS

FÁCIL

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

DIFÍCIL

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

AUTOBLANCO

F	U		A	T	R	A	P	O
A	S	I	L	A	N		I	R
C	A	R	A	Y		I	B	A
E	R	A		L	A	C	A	S
T		K	I	O	T	O		E
A	A		T	R	E	N	A	
	S	I	E	S		A	I	R
G	A	S		W	C		E	E
A	B	O	L	I	R	E		M
B	A		O	F	E	N	D	O
A		A	L	T	E	R	E	
N	O	T	E		D	E	J	E
E	R	A	S	E		D	A	L
S	I	C		R	O	E	I	S
	G	A	S	A	S		S	I
C	A	B	I	N	A	S		N
A	M	A	D		D	O	T	O
E	I		O	J	A	L	A	R

CRUCIGRAMA Nº 2.820

HORIZONTALES.
1: Ruge. Aval.
2: Decorativas.
3: Etílico. Eva.
4: Bo. Labrarán.
5: Argel. Atina.
6: Nor. Rad.
7: Marie. Ponen.
8: Errarían. Re.
9: Neo. Atraéis.
10: Sincréticas.
11: Sade. Esos.

VERTICALES.
1: Deba. Mens.
2: Retornaréis.
3: UCI. Gorrona.
4: Gollería. CD.
5: Erial. Eraré.
6: ACB. Ite.
7: Atora. Parte.
8: Vl. Atronáis.
9: Averían. Eco.
10: Lavanderías.
11: Sana. Ness.

CINE ESTRENOS 5 DE DICIEMBRE

¡TIENES QUE VERLA!

Al otro barrio

Nac: España. Comedia..
Dir: Mar Olid.
Int: Quim Gutiérrez, Sara Sálamo, María de Nati, Jorge Suquet, Javier Herrera.

● Por unos *problemillas* con Hacienda, a Andrés (Quim Gutiérrez), le cae una multa millonaria y además ahora debe trasladar sus oficinas al barrio de Los Caños, en el extrarradio más marginal de la capital. Que es sonde él decía que estaba su empresa, aprovechándose de una jugosa subvención. Cuando a regañadientes, él y sus empleados se trasladan allí, descubren que las cosas no son tan malas como esperaban... Son aún peor.

DRAMA

Here (Aquí)

Nac: EE.UU. **Dir:** Robert Zemeckis.
Int: Tom Hanks, Robin Wright.

Varias familias de diferentes generaciones forman su hogar en una habitación. Una historia de amor, pérdida, risas y vida, desde el pasado al futuro. Un viaje a lo largo de miles de años que transcurre, de principio a fin, en un solo lugar: aquí...

COMEDIA

¿Quién es quién?

Nac: España. **Dir:** Martín Cuervo.
Int: Kira Miró, Elena Irureta, Salva Reina.

Los Fuentes no son la familia mejor avenida, pero todo cambia cuando la pequeña de la casa pide un deseo por su cumpleaños. Al día siguiente, todos despiertan intercambiados: el padre en el cuerpo de su mujer, la niña en el de la abuela...

LIBROS

SEMANA recomienda

Las que no duermen. Nash

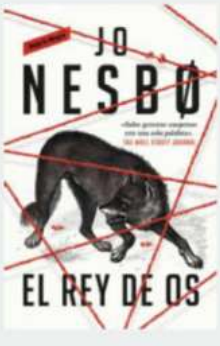
Destino. 23,90 €

● La psicóloga forense Nash Elizondo investiga el origen de una leyenda en uno de los Valles Tranquilos de Navarra cuando encuentra el cadáver de una joven desaparecida años atrás. Al reabrir el caso descubrirá a una estirpe de mujeres que no se doblegan...

El rey de Os

Reservoir Books. 23,90 €

● En la segunda parte de *El Reino*, el alguacil de Os está a punto de dar con nuevas pruebas que demuestren la culpabilidad de los hermanos Opgard en varios crímenes del pasado mientras ellos siguen adelante con sus planes.



Tel. gabinete: 91.013.11.21 - 806.408.522

DEL 4 AL 10 DE DICIEMBRE

Por el futurólogo Rubén Barea www.rubenbarea.com

ARIES
21/3 -20/4

SALUD: Cuida tu sistema digestivo y evita los excesos.

DINERO: Mantendrás una actitud generosa hacia los tuyos, anteponiendo su felicidad.

AMOR: Te resultará complicado encontrar el equilibrio entre las responsabilidades, las relaciones y el tiempo para ti.

Una piedra negra será una excelente protección.

TAURO
21/4 - 20/5

SALUD: Mes de cierto nerviosismo. Cambios de imagen y cuidados estéticos.

DINERO: Deberás realizar ajustes de presupuesto para llegar a lo que deseas.

AMOR: Pasa tiempo con las personas que te quieren y recargarás buena energía.

El incienso o el aroma de canela atraerá la suerte.

GÉMINIS
21/5 - 20/6

SALUD: Tendencia al dolor de espalda o contracturas musculares.

DINERO: Irás perfilando nuevos proyectos que te entusiasman y motivan para el próximo año.

AMOR: Algún malentendido se aclarará o un conflicto quedará resuelto.

Lleva contigo alguna malaquita como protector.

CÁNCER
21/6 - 20/7

SALUD: Procura no dar demasiada importancia a todo ni que te afecte excesivamente.

DINERO: Te sentirás presionado por los que te rodean. Aprende a decir que no.

AMOR: Cuidado con los celos. Riesgo de falta de confianza en tus capacidades.

Una turquesa favorecerá tu bienestar mental.

LEO
21/7 - 21/8

SALUD: Realizarás una renovación interna y externa. Darás prioridad al autocuidado.

DINERO: Mejora financiera. Buena administración y toma de decisiones acertadas.

AMOR: Tus relaciones estarán bendecidas por los astros. Mejora sentimental o familiar.

Cuida una rosa de Jericó para la buena energía.

El mejor signo

Leo

Carlos Sobera

11 de agosto de 1960 (64 años)

VIRGO
22/8 - 22/9

SALUD: Tratamientos o cuidados del pelo, la piel, las uñas y los dientes.

DINERO: Días de mucho trabajo, pero con gran satisfacción y recompensas.

AMOR: Te faltará tiempo para atender a todos. Establece prioridades y decide qué hacer y a qué renunciar.

Un rubí o piedra roja te infundirá ánimo y energía.

LIBRA
23/9 - 22/10

SALUD: Terminarás el año realizando algún chequeo o tratamiento.

DINERO: Posible viaje o vacaciones. Días relajados en los que asumirás más gastos.

AMOR: Aprenderás las lecciones de las vivencias pasadas y pasarás página. Serás generoso con los tuyos.

Barre el suelo de la casa esparciendo antes sal gruesa.

ESCORPIO
23/10 - 22/11

SALUD: Controla el tiempo que miras las pantallas, cuidando la vista.

DINERO: Mejora laboral, firma de contrato o actividades que mejorarán tus ingresos.

AMOR: Permite el acercamiento de tus seres queridos. Favorece las segundas oportunidades.

Pon flores en agua que promuevan la buena energía.

SAGITARIO
23/11 - 20/12

SALUD: Tendencia al mareo o vértigo. Cuidado con las caídas y los golpes.

DINERO: Tu mejor regalo será el tiempo de calidad que dediques a tus seres queridos.

AMOR: Participa solamente de aquello que te apetece, evitando el compromiso o el quedar bien.

Incorpora en tu rutina la vibración del color verde.

CAPRICORNIO
21/12 - 19/1

SALUD: Se manifestará un asunto del que no eras consciente y podrás atenderlo.

DINERO: Antes de fin de año, se resolverá algún problema pendiente.

AMOR: Terminarás 2024 soltando la mano de quien ya no debe seguir su camino junto a ti.

Una pieza de plata será excelente protectora.

ACUARIO
20/1 - 18/2

SALUD: Las migrañas y problemas cervicales complicarán tu día a día.

DINERO: Período de gastos descontrolados, aunque dentro de tus límites. Evita la compra impulsiva.

AMOR: Riesgo de tensiones o desacuerdos en tus relaciones. Piensa antes de hablar.

Quema velas de miel que mejoren tus relaciones.

PISCIS
19/2 - 20/3

SALUD: Posible desarreglo hormonal. Control de la tensión o asuntos cardiovasculares.

DINERO: La indecisión puede impedirte aprovechar una buena oportunidad.

AMOR: Momento favorable para liberarte de traumas, complejos o inseguridades.

Cuida una flor de Pascua que atraerá la suerte.

Risto Mejide desvela el infierno que sufrió en el colegio: "Sufrí acoso"

El presentador ha compartido su secreto más doloroso y también la valiosa lección que aprendió

DETRÁS de sus gafas oscuras, de su imagen de tipo duro, de presentador y jurado implacable, se esconde una historia que ha sorprendido a muchos. Un acontecimiento de su pasado que ahora ha salido a la luz y que puede revelar mucho de su personalidad. Y es que según ha confesado el propio Risto Mejide, de niño sufrió acoso escolar.

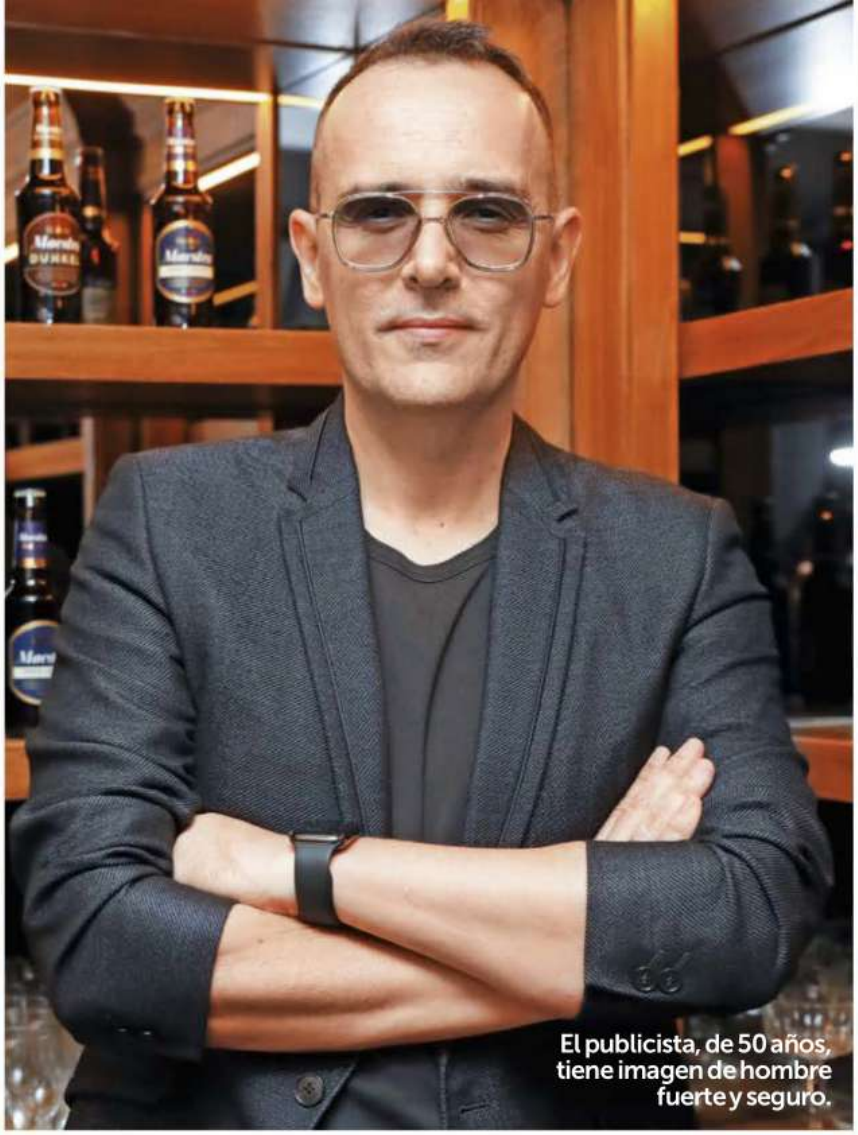
Lo contó durante la emisión de su programa, *Demos: El gran sondeo* (Telecinco), que ese día estaba dedicado a la salud mental, especialmente entre niños y jóvenes en las aulas.

Los presentes compartían algunas de sus vivencias y cuando una de las invitadas habló de *bullying*, Risto intervino para aportar su propia experiencia, recalcando que este asunto afecta a todos "y muy de cerca".

En ese instante abrió su corazón para compartir lo

"Los problemas en el colegio no se llamaban *bullying* entonces, eran 'cosas de niños'...", cuenta el comunicador

"Aunque se ceñían a las horas que estabas en el colegio. Luego te ibas a tu casa. Ahora con las redes sociales son las 24 horas", lamenta



El publicista, de 50 años, tiene imagen de hombre fuerte y seguro.

que le pasó en su infancia: "Cuando yo era pequeño, los problemas del colegio... Yo sufrí *bullying*, como muchísimos", afirmó.

El publicista hizo hincapié también en la coletilla que se solía utilizar, y todavía a veces se utiliza, para restarle importancia: "No se llamaba *bullying* entonces, eran 'cosas de niños', que esa es otra...".

El presentador explicó que este comportamiento abusivo "afortunadamente ahora no solo tiene una etiqueta, sino una serie de protocolos, incluso en los colegios". Añadió que en su caso, el acoso escolar "eran problemas que se ceñían a las horas que estabas en el colegio. Luego te ibas a tu casa y no te llevabas esos problemas". A diferencia de la actualidad, ya que "con las redes sociales son las 24 horas", se lamentó.

El consejo de su madre

Hace unos años, cuando estaba de jurado en el programa *Got Talent*, Risto Mejide contó una anécdota que hoy cobra más potencia. Según dijo, de pequeño le encantaba jugar al ajedrez, motivo por el cual muchos le consideraban raro o "un niño distinto". Ante esta situación, su madre entonces le dio un consejo: "Piensa en qué vas a contestar tú mañana". Risto lo siguió a rajatabla.

El comunicador asegura que fue su mayor lección: "Si aprendes a defenderte de todo aquello que los demás quieren que seas, lograrás ser tú mismo. Aprendí a defenderme por mí mismo".

Risto Mejide, que cumplió 50 años el 29 de noviembre, ha logrado cumplir muchos de sus propósitos en la vida, alcanzando el éxito profesional y personal. Padre de dos hijos, ahora está saliendo con la actriz Grecia Castta, como ha publicado en exclusiva SEMANA.

Esta confesión tan íntima es algo que pocos podrían imaginar en alguien tan aparentemente fuerte y seguro como él, pero que sirve como testimonio para luchar contra uno de los males de nuestro tiempo. ■

Ana Rosa celebra la Navidad con sus compañeros

Un año más, la presentadora de 'TardeAR' reunió a los trabajadores de su productora en una gran fiesta

Ana Rosa llegó junto a su marido, Juan Muñoz.

Manuel Díaz El Cordobés, colaborador de 'TardeAR'.

Mario Vaquerizo y Alaska cumplen 25 años juntos.

La periodista gallega Patricia Pardo.

Emma García, presentadora de 'Fiesta', el magacín del fin de semana de Telecinco.

"Gracias a Mediaset por creer que somos los que mejor hacemos la actualidad, el entretenimiento y los que tenemos el mejor equipo"

DESDE hace ya varios años es una tradición que Ana Rosa Quintana, (en nombre de su productora Unicorn Content) dé la bienvenida a la Navidad con una gran fiesta junto a sus amigos y colaboradores televisivos. En ella, la periodista aprovecha para hacer balance de lo que han sido estos últimos meses televisivamente hablando: "Una vez más, gracias a Mediaset por confiar en nosotros. Por creer, porque tienen razón, que somos los que mejor hacemos la actualidad, los que mejor hacemos el entretenimiento y los que tenemos a los mejores equipos", apunta Quintana en su discurso. Hay que recordar que en Mediaset se emiten todos los programas que produce Unicorn, desde el propio *TardeAR* de Ana Rosa hasta *Vamos a ver, La mirada crítica* o *Fiesta*, así como la serie *El marqués*.

Ana Rosa fue la primera en llegar al madrileño Teatro Magno acompañada por su marido, Juan Muñoz. Detrás de ella llegaron algunas de sus 'empleadas' más veteranas como Ana Terradillos, Emma García, Patricia Pardo o Marisa Martín Blázquez y nuevas incorporaciones como Manuel Díaz El Cordobés y Sheila Casas, recien llegada a *TardeAR* y que apareció acompañada ▶▶▶

Sheila Casas, encantada con su nueva faceta de colaboradora televisiva y también felizmente enamorada.

Muñoz Escassi llegó acompañando a Sheila.

Marisa Martín Blázquez, Omar Suárez y Alexia Rivas.

▶▶▶ por Álvaro Muñoz Escassi, de quien se ha vuelto inseparable: "Es una persona maravillosa, agradable. Me trata increíble", dice la hermana de Mario Casas sobre su nueva pareja, aunque afirma que sigue soltera y que tiene previsto pasar las Navidades en familia.

Con secuelas

Mario Vaquerizo también asistió a la fiesta, envuelto en pieles y bien custodiado por su mujer, Alaska. Todavía arrastra algunas secuelas de su caída del escenario hace dos meses: "No os veo muy bien, pero estoy volviendo a la vida. Además, quería contar que Alaska y yo celebramos nuestro 25 aniversario juntos".

Fotos: Agencias

Ana Terradillos está al frente de *La mirada crítica*.

Adriana Dorronsoro y Leticia Requejo.

La valenciana Carmen Alcayde.

Miguel Ángel Nicolás.

Este año, se echó en falta a algunos habituales de esta fiesta como Joaquín Prat

Verónica Dulanto, presentadora de 'Vamos a ver'.

'La Promesa' conquista la tarde y los Emmy

La Promesa está de enhorabuena. La serie de TVE ha sido la primera ficción española en ganar un Emmy y, además, el ente público ha confirmado su renovación por un año. Es decir, por ahora es la única serie diaria de Televisión Española que se va a mantener pese a los cambios en la nueva directiva. Y es que, antes de recibir este reconocimiento en forma de galardón, la ficción ya contaba con un premio que le dan sus espectadores cada tarde: el del liderazgo. Mientras en otras cadenas hay ofertas que languidecen en el tiempo, *La Promesa* ha conseguido reforzarse con el paso de los meses y superar a diario la barrera del millón de fieles.

Más de un 12% de los espectadores que conectan cada tarde la televisión se decantan por la serie de época y sus tramas. Unas tramas que han encontrado el equilibrio perfecto entre la intensidad que corresponde a nuestros tiempos pasados y la rapidez de las ficciones actuales. Todos los personajes tienen su peso en la historia y eso ha hecho que sus espectadores se mantengan pegados a la pantalla día a día. El elenco de actores y actrices han conseguido darle un vuelco a la fórmula que hasta ahora se venía siguiendo y eso se ha traducido en innumerables recompensas por parte del público y de la crítica.

"Nuestro compromiso es con el público, con la gente que nos ve. Para ellos intentamos levantar la serie cada día. Estamos contentos y felices, y aún con resaca emocional", nos ha dicho Josep Cister, el director.

Casi 500 episodios que seguirán sumando tramas hasta, como mínimo, principios del 2026. ¡Toda una delicia para su legión de fans!

Broncano y Motos: la guerra continúa una semana después

● La grieta que se abrió entre *El Hormiguero* y *La Revuelta* llegó a su punto álgido con la respuesta de Motos: "Ha sido una agresión contra mi equipo y contra mí. Teníamos el compromiso de Jorge Martín daría la primera entrevista aquí. Ese era y lo reclamamos. Nos cuesta creer que no haya otros intereses detrás de toda esta versión tergiversada de lo que ocurrió".

Y la entrevista de Jorge en *El Hormiguero* llegó, pero también la de el día siguiente con Broncano, que paradójicamente lideró sobre la primera. "Siento mucho que hayas sido víctima de todo esto. En diez días has sido Campeón del mundo, invitado, cortina de humo y rehén (estos dos últimos por los que han politizado el conflicto)", le dijo Broncano nada más empezar.

Broncano: ¿cuánto dinero tiene en el banco?

● El presentador, en pleno éxito de su programa, ha respondido a una de sus preguntas fetiche: cuánto dinero tiene en el banco. "Soy muy privilegiado, tengo 39 años y tengo más dinero del que pensé que tendría mi familia en varias generaciones. Más de un millón y menos de diez".

José Ribagorda se despide de 'Informativos'

● "Miro para atrás y pienso que ha valido mucho la pena", pronunció Ribagorda en la fiesta de despedida que le preparó el que ha sido su equipo durante más de dos décadas.
A ese evento también acudió compañeros de profesión como Pedro Piqueras y la emoción se palpaba en el ambiente desde el inicio.
"Es difícil de asumir tanto cariño y afecto de todos los que han hecho de mi etapa al frente de *Informativos Telecinco Fin de Semana* algo inolvidable. Uno no puede cerrar un largo y fructífero periodo profesional de mejor manera, con el reconocimiento de los compañeros y de la audiencia. Solo un excepcional equipo de profesionales, que en los momentos difíciles multiplicó su esfuerzo y su talento, pudo hacerlo posible", dijo el comunicador.

El estreno de 'El Gran Salto' paralizado por Atresmedia

● El grupo de comunicación ha decidido frenar en seco el estreno de la ficción sobre la vida de Gervasio Deffer por las acusaciones de abuso sexual al exatleta.
La serie, protagonizada por Óscar Casas, debía estrenarse el pasado 17 de noviembre, pero esto ha quedado en el aire tras la acusación de una atleta por abuso sexual durante su estancia en el Centro de Alto Rendimiento de San Cugat (Barcelona).

Antena 3 tiene nuevo reality: 'Amor a lo bestia'

● Siguiendo la estela de *Mask Singer*, la cadena de San Sebastián de los Reyes adaptará un nuevo formato internacional: *Sexy Beast*. En él, diversos solteros y solteras acuden a buscar el amor con una máscara como escudo. Tendrán que encontrar más conexiones además del aspecto físico. Este formato ha sido un éxito en Netflix en su versión inglesa, y ahora salta a la principal cadena del grupo con cambios explosivos.

Ion Aramendi presentará 'GH DÚO'

● Telecinco está ya preparando el regreso de *Gran Hermano Dúo* a la pequeña pantalla. Será la tercera edición para este formato, que regresa tan solo un año después de la segunda edición. En enero, la casa de Guadalix de la Sierra volverá a llenarse de concursantes, que en esta ocasión participarán en parejas o tríos.
Tal y como ha podido conocer SEMANA, Ion Aramendi y Carlos Sobera serán los responsables de presentar las diferentes galas que tendrán lugar a lo largo de la semana. Jorge Javier Vázquez causa baja en esta edición de *Gran Hermano* tras liderar la edición de anónimos, para centrarse en la llegada de *Hay una cosa que te quiero decir*, continuar hasta final de este 2024 con *El diario de Jorge* de lunes a viernes y comenzar la nueva edición de *Supervivientes*.

José Luis Gil reaparece sonriente con su hija

● El actor, uno de los más queridos del panorama nacional, lleva inactivo desde que sufrió un infarto cerebral a principios del 2021. Ahora, tras unas semanas sin actualizaciones sobre su estado, su hija ha querido agradecer a la Fundación Vivir Dos Veces: "Gracias por su trabajo y su esfuerzo para ayudar a los pacientes con daño cerebral adquirido y sus familias. Su labor y acompañamiento en esta segunda vida, es muy importante. Hemos aprendido a morir, pero no a enfermar".

FLASHES

JOSÉ PABLO LÓPEZ, NUEVO PRESIDENTE DE RTVE

● El malagueño, que fue Director de Contenidos de la pública hasta su destitución por el fichaje de Broncano, regresa como Presidente.

NURIA MARÍN FICHA POR TVE Y SE INCORPORA A '59 SEGUNDOS'

● La presentadora ha reaparecido en La 1 como tertuliana en el formato que conduce Gemma Nierga en la noche de los jueves.

LEO HARLEM PROTAGONIZARÁ LA NAVIDAD DE MOVISTAR PLUS+

● El humorista comandará dos especiales para las noches de Nochebuena y Nochevieja en los que no faltarán los invitados.

Baile de **corresponsales** en **Televisión Española**

● La televisión pública está en un momento de cambios, de renacer, de renovarse y eso se está notando hasta en sus corresponsalías.
A partir del próximo 1 de enero, las de Berlín, Rabat y Buenos Aires tendrán nuevas caras visibles.
A ellas llegarán, respectivamente Alberto Freile, Arantxa Marculeta y Ana Jiménez.
En Berlín, hasta ahora, estaba Raquel González, que se incorpora a la redacción del Telediario en Madrid junto a Sagrario García Mascaraque, la hasta ahora corresponsal en Buenos Aires.
Ana Jiménez, por su parte, deja Rabat.

Miguel Lago y Mónica Martínez, uvas en Madrid

● Mónica Martínez, la que fuese presentadora de *Hable con ellas* en Telecinco, y Miguel Lago, cómico y colaborador de Antena 3, darán las Campanadas este año en TeleMadrid.
La autonómica madrileña ha confiado en dos rostros que están triunfando en sus respectivos trabajos para conducir una de las noches más especiales del año.
Así las cosas, ambos tomarán el relevo de Alicia Senovilla y Óscar Martínez, que las dieron el año pasado.

Te recomen

PELÍCULA

Nuestro secretito,
la nueva película navideña de Lindsay Lohan que habla del amor

Plataforma: Netflix
Int: Lindsay Lohan, Ian Harding, Kristin Chenoweth, Jon Rudnitsky, Katie Baker y Dan Bucatinsky

Se acaba de estrenar y ya copa el ránking de la plataforma.

● Nueva York, Navidad, bien de nieve, tensiones amorosas y Lindsay Lohan. La película, a priori, es el cóctel perfecto para todo aquel que quiera entretenerse.
La historia es la de dos exnovios, Avery y Logan, que se tienen que enfrentar a una Navidad muy distinta a la que habían soñado: pasándola juntos tras su ruptura y con sus nuevas parejas, ya que descubren que ambos son hermanos.

La película es parte del acuerdo que tiene Lindsay con Netflix, por el que había firmado varias películas como actriz y productora ejecutiva.
Cargada de humor, de tensión y de momentos muy emotivos, vives la historia de la expareja como en primera persona.
Si no tienes un plan para el fin de semana, es la peli perfecta para divertirte un sábado o domingo navideño en casa.

SERIE

La última noche de Tremor, un thriller inquietante que te va a poner en tensión desde el primer capítulo

Plataforma: Netflix
Int: Javier Rey, Ana Polvorosa, Willy Toledo y Pilar Castro

El tándem que forman Polvorosa y Rey, te mantiene pegado a la pantalla.

● Es probable que quieras ponerte un capítulo tras otro y te veas la serie de una tacada. Basada en la novela *La última noche en Tremore Beach* de Mikel Santiago, te vas a encontrar con un argumento misterioso, inquietante, retorcido y, sobre todo, poco predecible. Un músico y compositor en crisis se recluye en un pueblo costero en el norte de España para terminar su última obra. Sus únicos vecinos en varios kilómetros a la redonda son un matrimonio que vive en la siguiente casa de la playa. Tras un accidente durante una tormenta, el protagonista comienza a sufrir unas espeluznantes visiones sobre sus vecinos. Muy recomendable si te gustan los thrillers psicológicos. La tensión la tienes asegurada.
Destacar la gran interpretación de Javier Rey y de Ana Polvorosa. Llegas a sentir su angustia y ansiedad en muchas situaciones. No te extrañe si te ves gritando a la tele. Por cierto, como te preguntarás cuál es el precioso pueblo donde se ha rodado, no hace falta que lo busques: Puerto de Vega (Asturias).

DOCUMENTAL

Carolina Marín, el documental que hace justicia

Plataforma: Movistar Plus+

● En *La Lucha Infinita*, la española se sincera como nunca tras pasar a la historia como una leyenda del deporte del bádminton. El oro en Río 2016, los tres Mundiales y los siete Europeos ya los conocíamos, pero nos faltaba por acceder a la persona que había detrás de la estrella. Carolina relata en este documental, en primera persona, todo el sufrimiento y toda la lucha que ha tenido que atravesar hasta llegar a lo más alto. Es una historia de superación que te emocionará.

La emotiva carta de Navidad de Kate Middleton

La princesa de Gales ha compartido una misiva en la que ha volcado sus sentimientos más profundos

ESTE ha sido el año más difícil para Kate Middleton. Unos largos meses marcados por el diagnóstico del cáncer, que la ha llevado casi a desaparecer de la vida pública. Una vez finalizado el tratamiento de quimioterapia, el pasado septiembre, la princesa ya está de regreso, aunque se lo esté tomando con calma.

A pocos días antes de la que iba a ser su próxima aparición, para presidir el Concierto de Navidad en la abadía de Westminster, Kate ha volcado sus sentimientos a través de una carta.

El escrito se ha publicado en las redes sociales de los príncipes Guillermo y Kate y trata "sobre la importancia del amor, la empatía y lo mucho que nos necesitamos los unos a los otros en los tiempos difíciles", dicen.

La princesa Kate (42), en una de sus últimas salidas tras anunciar que había finalizado su tratamiento contra el cáncer.

PALABRAS CON ESPÍRITU NAVIDEÑO Y MÁS
"Querido invitado"... Así comienza la princesa, a mano, esta emotiva carta en la que expresa su idea sobre el amor. Este escrito será entregado a los asistentes al Concierto de Navidad en la abadía de Westminster.

Kate Middleton comienza el encabezamiento con "querido, invitado", escrito a mano. Y continúa, ya en ordenador: "Quería escribir y compartir mi más sentido agradecimiento por todo lo que habéis hecho para llevar consuelo y esperanza a los que lo necesitan".

La princesa asegura que "la Navidad es una de mis épocas favoritas del año. Es un tiempo de celebración y alegría, pero también nos da la oportunidad de bajar el ritmo y reparar en las cosas más profundas que nos conectan a todos. Cuando paramos y nos alejamos de las presiones de la vida diaria encontramos el espacio para vivir nuestras vidas con el corazón abierto, con amor, amabilidad y perdón..."

Para Kate, este periodo festivo "nos lleva a considerar las experiencias y sentimientos de los demás. También nos hace reflexionar sobre nuestra propia vulnerabilidad y nos recuerda la importancia de dar y recibir empatía, así como de lo mucho que nos necesitamos unos a otros pese a nuestras diferencias".

"La Navidad nos empuja hacia el amor, no hacia el miedo. En tiempos de alegría y tristeza, todos somos la luz de los otros", dice

"Por encima de todo -continúa-, nos empuja hacia el amor, no al miedo. El amor que mostramos nosotros mismos y el amor que expresamos a otros. El amor que escucha con empatía, el amor amable y comprensivo, el amor clemente y el amor que trae alegría y esperanza. Este amor es el regalo más grande".

Kate Middleton profundiza en este sentimiento universal: "El amor es la luz que puede brillar incluso en nuestros momentos más oscuros. Todos tenemos algo que ofrecer a los demás. Palabras amables o un oído receptivo, un brazo alrededor de un hombro cansado o el silencio al lado de alguien".

Por último, Kate elogia la labor solidaria de tantas personas y recuerda que "este concierto de villancicos es una sentida celebración de cada uno de vosotros y un recordatorio de que en Navidad, y el resto del año, debemos brillar para cada uno de nosotros. Porque en tiempos de alegría y tristeza, todos somos la luz de los otros". Al final la princesa desea una Feliz Navidad para todos y firma: Catherine. ■

Los reyes de Holanda y sus hijas, juntos de nuevo

La Familia Real de Países Bajos se reúne para el tradicional posado antes de Navidad. Y no falta su perro, Mambo

GUILLERMO y Máxima de Holanda han vuelto a ser una familia junto a sus tres hijas, las princesas Amalia, Alexia y Ariane. Las chicas ahora viven fuera de casa y por eso el tradicional posado de invierno ha sido más especial si cabe.

La cita tuvo lugar fuera de su residencia del palacio de Huis ten Bosch, en La Haya. Para ello se trasladaron a Ámsterdam, y en concreto al Begijnhof, un jardín de una vecindad de más de 600 años de antigüedad, aprovechando que se celebra el 750 aniversario de la capital.

Fuera de palacio

Las tres princesas coparon el protagonismo con sus vistosos abrigos. La heredera Amalia estudia en la Universidad de Ámsterdam; Alexia cursa Ciencias e Ingeniería para el Cambio Social en la Universidad de Londres y Ariane prosigue el bachillerato en el UWC Atlantic College de Duino (Italia).

Así, las hermanas volvían a abrazarse ante sus orgullosos padres, y su travieso perrito Mambo, aliviando un poco el temido síndrome del nido vacío. ■

Los reyes Guillermo y Máxima con sus hijas: Amalia (con abrigo de Massimo Dutti), Alexia y Ariane.

Las princesas Amalia, Alexia y Ariane estudian fuera de casa y al fin pudieron volver a abrazarse

Simpático momento de los reyes con su mascota.

Una mirada cómplice entre el rey y su hija mayor.

El perrito de la familia, Mambo, hizo de las suyas durante la sesión en pleno centro histórico de Ámsterdam

Los Reyes, cercanos y cariñosos en las Medallas

La ceremonia de las Medallas de las Bellas Artes ha dejado preciosos momentos con muchos de los galardonados

Terelu Campos, lanzando un beso al cielo para su madre, María Teresa Campos.

La madre de la actriz Itziar Castro lloró al recoger su medalla a título póstumo.

Los Reyes Felipe y Letizia se mostraron muy cariñosos con la actriz Gemma Cuervo, de 90 años.

Fernando y Cayetana Guillén Cuervo acudieron a arropar a su madre, Gemma Cuervo.

SEVILLA volvió a ser una fiesta con la entrega de las Medallas de Oro al Mérito en las Bellas Artes. Una cita cultural con los Reyes Felipe y Letizia convertidos en los mejores anfitriones y donde se vivieron muchísimas emociones y anécdotas llenas de ternura.

Entre los 37 galardonados se encontraban la actriz Gemma Cuervo y la inolvidable María Teresa Campos, que lo recibía a título póstumo. No era de extrañar que a más de uno se le saltaran las lágrimas...

Premio a toda una vida

La veterana artista, de 90 años, subió a recoger su medalla de manos de Sus Majestades y recibió una encendida ovación, lo que ella agradeció como solo una grande de la escena puede hacer. Sus tres hijos, ▶▶▶

SOLIDARIA TRAS LA DANA
Doña Letizia vuelve a apoyar a los negocios de Valencia afectados por la riada. Estrenó un vestido de punto de Indi&Cold (119 €), que compró en la tienda multimarca Mía Moda, en Algemesí, y que tuvo que cerrar debido al fango. La Reina lo vio en su página web y se lo pidió, según explican. Además lucía unos pendientes de Sure Jewels (69,90 €), otra marca valenciana, nacida en Alfafar.

Tras recibir su medalla, el dúo Estopa sacó el móvil para hacerse una simpática foto con los monarcas.

▶▶▶ Natalia, Fernando y Cayetana Guillén Cuervo, la arropaban orgullosos desde la platea, sin parar de aplaudir y con los ojos encendidos.

Gemma Cuervo se acercó a la Reina Letizia y esta acabó dándole un tierno beso en la mejilla. Luego los Reyes ayudaron a bajar a la artista del escenario, con su hija mayor también al quite. No cesaban los aplausos.

A título póstumo

Este fue solo uno de los 'saltos de protocolo' que se vivieron durante la ceremonia, que tuvo lugar en el Centro de la Cultura Real Fábrica de Artillería. Y es que la emoción lo inundó todo mientras Don Felipe y Doña Letizia eran testigos y catalizadores.

Las ausencias de María Teresa Campos e Itziar Castro pusieron la nota nostálgica en esta gala cultural

Algo parecido ocurrió cuando llegó el turno de la medalla otorgada a María Teresa Campos, quien falleció el 5 de septiembre de 2023 tras una carrera digna de elogio. La querida periodista estuvo representada por sus dos hijas, Terelu Campos y Carmen Borrego. Ambas manifestaron tener el corazón en un puño, pero fue la mayor la encargada de recoger este honor.

En ese instante fue inevitable para Terelu derrumbarse al recordar a su madre y su valioso legado. La presentadora levantó el premio y lanzó un beso hacia el cielo, dejándonos una de las imágenes más bonitas del día.

"Yo sé lo que significaría para ella que lo hubiera podido recoger -contó Terelu

Los hermanos César y Jorge Cadaval, el dúo Los Morancos, entre los invitados.

Terelu Campos eligió un animado traje de chaqueta fucsia.

Carmen Borrego optó por el color blanco.

LAS CAMPOS Y SU CHARLA CON LOS REYES

"Día inolvidable. ¡Gracias mamá por tanto! Siempre en nuestro pensamiento. Cómo hubieras disfrutado", compartió Terelu en su Instagram, posando con los Reyes en el cóctel posterior.

más tarde ante los medios-. Me hubiera gustado que se la hubieran dado en vida, pero no ha podido ser".

Otra ausencia inevitable fue la de la actriz Itziar Castro, que se marchó demasiado pronto, el 8 de diciembre de 2023, a los 46 años. Su madre, Lucía Rivadulla, acudió a esta cita y también encontró apoyo y consuelo fundiéndose en un sentido abrazo con la Reina Letizia.

Pero no todo fueron lágrimas. También hubo espacio para los momentos más relajados y con humor. Entre ellos destacó el grupo Estopa, con los hermanos David y José Manuel Muñoz, quienes se hicieron un *selfie* con los Reyes en pleno escenario. Más tarde, el dúo interpretó en directo *Como Camarón*.

Después de ellos, el Rey Felipe tomó la palabra para ofrecer su discurso. El monarca 'lamentó' tener que hablar justo después de ese paréntesis musical. "Qué buen final hubiera sido... Lo siento", dijo con ironía, haciendo sonreír al auditorio.

Fotos: Robert Smith.

Bárbara Rey: "Me da miedo lo malo que les viene a los que me hacen daño"

En pleno contencioso con su hijo, la artista reaparece más guapa, tranquila y segura que nunca

"Ha sido un año muy duro y triste", confiesa Bárbara.

LA última aparición pública de Bárbara Rey (74) como imagen de un restaurante había creado una gran expectación. Por un lado, todos deseábamos ver los resultados del retoque estético al que se había sometido y, por otro, saber en qué estado estaba el contencioso con su hijo, Ángel Cristo. Y Bárbara no decepcionó, dando respuesta a todas las cuestiones.

Sobre su operación, la artista cuenta que ha sido muy sencilla: "El doctor me dijo de hacer un poquito de arreglo en el cuello, con anestesia local y decidí hacérmelo". Sin embargo, asegura que esta intervención no es el motivo por el que está tan estupenda tras su problema con su hijo, sobre el que contó cómo le ha afectado. "Ha sido un año muy duro y triste, he llorado mucho, lo he pasado mal y pedí ayuda. Pero hace tres meses tomé la decisión de vivir bien, feliz y a gusto, con mi conciencia tranquila y yo creo que en eso Dios me ayuda y por eso estoy más guapa, no por las operaciones".

"Me viene algo mejor"

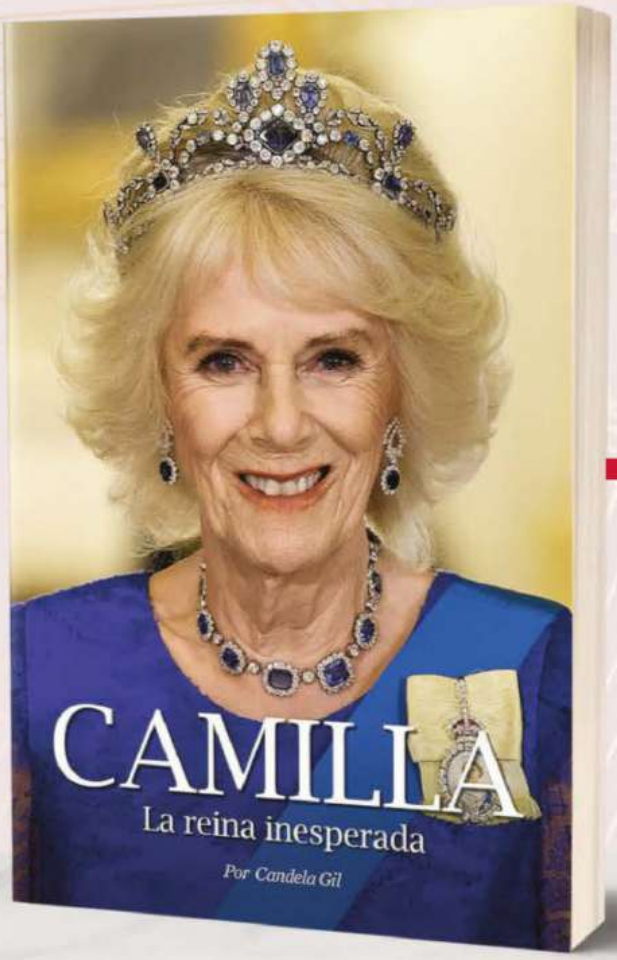
Bárbara afirma que pasará las Navidades en Marbella junto a su hija, pero que estas fiestas no conllevarán un acercamiento con su hijo. "Yo paso siempre el tiempo con la gente que me quiere y que quiere estar conmigo".

> "Hace tres meses tomé la decisión de vivir bien, feliz y a gusto, con mi conciencia tranquila"

La artista también quiso aclarar qué tipo de demanda le ha interpuesto a su hijo: "Siempre fue civil. Penal era algo que estaba en mi mente si lo haría o no, pero no lo hago por él, evidentemente". Por último, confiesa que está segura de que el nuevo año será mejor que este: "Estoy convencida de que siempre me viene algo mejor. Lo tengo comprobado. Lo que me da miedo es lo malo que les viene a los que me hacen daño".

De momento, lo que a Bárbara le va a traer este mes de diciembre es un programa especial en Telecinco, titulado *Bárbara Rey, mi verdad,* que tendrá lugar el lunes 9 bajo la batuta de la misma productora que de *¡De viernes!,* en el que por fin responderá a su hijo, Ángel. ■

PACK DE 2 LIBROS
APROVECHA LA OFERTA



+

2 LIBROS POR SOLO 5,95 €

Dos mujeres fascinantes que desafiaron a todos.
Dos vidas marcadas por la búsqueda de la felicidad.
Las historias más desconocidas de Camilla de Inglaterra y Meghan Markle, que hicieron tambalear los cimientos de la monarquía británica.

YA DISPONIBLE EN TU PUNTO DE VENTA

www.semana.es
SEMANA

Para Víctor, escribir este libro ha sido una terapia de choque y una manera de reconciliarse con su pasado.

Víctor Elías, el drama que nunca imaginamos: "Denuncié a mi madre y le quitaron mi custodia"

Publica su biografía donde recuerda su infancia, el vivir en una familia desestructurada y cómo encajó la fama que le trajo 'Los Serrano': "La serie salvó mi vida"

Perdió a su padre, el músico Liberto Villagrasa, a los 16 años, y a su madre, la actriz Meli del Valle, en 2022. De ellos heredó su pasión por la vida... y sus adicciones. "Me quisieron **muchísimo y lo hicieron lo mejor que pudieron y supieron"**

NO deja de sonreír durante toda la entrevista y contagia ese optimismo. Porque aunque nos sentamos con él a hablar de algunas de las partes más oscuras de su vida, Víctor Elías (33) no quiere dar pena. Solo contar una realidad, la que vivió los años en los que dio vida a Guille en *Los Serrano*,. y que poco o nada tenía que ver con esa ficción. Mientras triunfaba en la tele, su familia se desmoronaba: las adicciones de sus padres los llevaron a separarse; sufrió ***bullying***; su madre acabó perdiendo su custodia; su representante por un lado, y los padres de su entonces novia, Natalia Sánchez, pensaron en adoptarlo... Y después terminó cometiendo los mismos errores que sus progenitores. Todo eso y **más cuenta en** *#YoSostenido. Historia de un juguete* ***casi roto*** (Ed. Planeta), unas memorias que sirven de terapia y son también una manera de pedir perdón.

Este libro fue antes un monólogo en el teatro. ¿Cómo surgió todo?

Yo llevo mucho tiempo centrado en la música, pero quería volver a actuar, y hablar de esta parte de ser un juguete roto. De cómo siendo tan conocido de pequeño, si después te quieres dedicar a otra profesión y no eres el más famoso, ya no eres nadie. Y para contar eso no había nadie mejor con quien hacerlo que con Fran (Perea), a quien admiro y quiero. Decidimos teatralizarlo, y meternos en ciertos temas en los que yo en principio no pensaba entrar. Y está siendo una terapia, pero muy *heavy*, la verdad.

¿Te costó dar ese paso?

Aún lo estoy dando, porque ahora vuelven a salir todos los miedos, todas las inseguridades, el qué dirán... Pero confío también en que esto sea una forma de ayudar a la gente a hablar con ese amigo al que no le ha contado algo que está pasando en casa o un problema que pueda tener grave.

"Creo que mis padres me están cuidando mucho más ahora de lo que pudieron hacerlo en vida", afirma

En el libro hay mucho amor, de tus padres hacia ti, de ti hacia ellos, pero hay también peleas, violencia verbal, problemas de alcohol y drogas... Y no hablas desde el dolor o el rencor. Aunque podrías.

Uno lo hace lo mejor que puede o que sabe. Soy de esas personas que piensan que la gente no es mala. Llámame ingenuo. Lo que juzgamos de los demás nos puede pasar a nosotros, que podemos tropezar con las piedras que más odiamos. La vida da muchas vueltas y lo único que nos mantiene tranquilos, o al menos a mí me mantenía tranquilo y aún lo hace a fecha de hoy, es perdonar y aceptar.

Dices que lo que haces por la mañana es dar gracias, ¿hay siempre razones?

Claro que sí. Es muy importante en mi caso no olvidarme del punto en el que estoy. Creo mucho en las energías. Creo que mis padres me están cuidando mucho más ahora de lo que pudieron hacerlo en vida y tengo una creencia ciega de que todo ocurre por algo.

Si es difícil afrontar ciertas cosas de adulto, no me imagino por lo que has pasado y lo difícil que fue gestionarlo siendo un niño. ¿No tenías a quién pedir ayuda?

Bueno, la pedí en un momento dado, al final, cuando me atreví. Pero es que muchas veces un niño no sabe lo que es normal y lo que no. Y yo durante años pensé que lo normal era eso porque no había vivido otra cosa.

Viviste situaciones muy complicadas en esa época, sobre todo con tu madre. ¿Cuál fue el peor momento?

Creo que la parte más dura fue denunciarla después de una pelea y de que viniera la policía a casa. Le quitaron mi custodia y acabé yendo a vivir con mis tíos. Entonces no sabía si lo que había hecho había sido correcto o no, aunque ahora, con los años y la experiencia, tengo clarísimo que sí lo fue. Encima tuve la fortuna de encontrarme con una familia que casi no conocía y que es maravillosa. Todos mis primos, mis tíos, mis tíos abuelos... que son los que me han sostenido también durante muchos años, Y gracias a ellos, a mis amigos y a la terapia, he podido seguir caminando hacia adelante.

Eso marcó un punto de inflexión con tu madre y supuso vuestra ruptura un tiempo. ¿Te llegó a perdonar alguna vez?

Sé que tuvo que ser también muy doloroso ▶▶▶

▶▶▶ para ella, pero lo encajamos cada uno a nuestra manera. Soy consciente de que nos quedó pendiente una conversación que ya nunca va a existir y no puedo buscarla. Pero solo me queda perdonarla y pedirle también perdón, por lo que hubiera podido ocurrir conmigo, aunque fuera un niño; entenderla y empatizar con ella. Y sobre todo saber que lo hizo lo mejor que supo, que de eso nunca me ha quedado ninguna duda.

Te vas a vivir con tus tíos y parece que las cosas mejoran. Durante un tiempo. Y después, en un momento dado, caes en las drogas, un mundo del que estabas más que avisado.

Terminé tropezando y cayendo en la misma piedra que mis padres. Y eso es lo que me ha permitido perdonarles, el verme en esa misma situación. Si no, jamás hubiera entendido que no fueran capaces de soltar lo otro y de quererme a mí por encima de todo. Esto de la adicción es una mierda, ellos no eligieron ser adictos. O quizás sí, no lo sé, pero es terrible para a quien le toca vivirlo. ¿Quién soy yo para juzgar?

¿Y tú te juzgas?

Siempre quedan cosas que me encantaría cambiar, pero con trabajo y terapia cada día me voy perdonando un poco más. Y de todas maneras, todo eso es lo que me ha llevado ahora hasta aquí.

Sigues siendo un adicto.

Sí, soy un adicto y esto es algo para toda la vida. Pero quiero dejar claro que no se trata solo de drogas o alcohol, que es lo que tenemos en la cabeza, sino el consumo excesivo de todo: comida, sexo, redes sociales, deporte... Al final, todos los excesos son malos.

Te vi tocar en la época en la que se supone que estabas peor. Parecías feliz.

Encima de un escenario siempre he sido, y soy, feliz.

¿Más feliz que actuando?

Sí, y con muchísima diferencia. Ser actor me flipa también, me alucina, pero la música me abre una parte de mí que no he conseguido en ningún otro lado.

Empezaste de actor, igual que tu madre, Meli Álvarez del Valle, y has acabado como músico, la profesión de tu padre, Liberto Villagrasa, que era un gran arpista.

Porque es también la profesión elegida desde la madurez. Lo de ser actor surgió de pequeño y era casi un juego, pero la música es mi medio de vida y la elijo todos los días.

Has heredado las pasiones de tus padres, las buenas y las malas. ¿Piensas en eso a la hora de plantearte el ser padre algún día?

Son cosas que surgen, pero no me lo planteo; me refiero al menos en este momento concreto de mi vida. Primero tengo que terminar de aceptarme yo, crecer y madurar y ya después veremos. Pero evidentemente hay miedos, y son lógicos. Pero también te digo, como nunca se sabe qué pasará, lo mejor es andar con todas las alarmas puestas y ya está.

"Siempre quedan cosas que me encantaría cambiar y con trabajo y terapia cada día me voy perdonando un poco más. Pero soy un adicto y esto es algo para toda la vida"

SU OTRA FAMILIA, 'LOS SERRANO'

Dice que *Los Serrano* le salvó la vida porque trabajar era casi un juego y lo ayudaba a escapar de la realidad en su casa y en el cole, donde le hacían *bullying*. Guarda maravillosos recuerdos de esa época y de la serie, que se emitió entre 2003 y 2008, y dos amigos que son ya familia: Fran Perea y Natalia Sánchez, con quien estuvo saliendo seis años.

¿Qué quieres que piense la gente cuando tenga el libro en las manos? ¿Cuál es el mensaje que quieres dar?

Pues que esta es solo una vida más, como la de tantos otros, que yo he encontrado mi lugar, y que es verdad que no lo he tenido tan fácil como mucha gente se piensa, pero que soy feliz, ahora soy muy feliz. Pero sobre todo también quiero que toda esa gente entienda que es muy importante dejar de juzgar a los demás o hacer juicios de valor a las primeras de cambio.

Lo fácil en tu caso habría sido caer en el victimismo.

Exacto. Y yo no quiero dar pena. Todo lo contrario. Mi mensaje es que, aunque no salgamos en la tele, estamos bien. De vez en cuando me encuentro con alguien que al verme tocar me dice: "No te preocupes, de algo hay que vivir..." Pues te diré que hay mil formas de ganarse la vida como músico, aunque sea a duras penas y currando como una mula, o tocando en la calle, qué sé yo. Pero con la interpretación siempre dependes de una tercera persona, que decide si eres apto o no para según qué papel. Y eso es un coñazo.

En el libro cuentas que ibas a hacer en teatro la obra *Orquesta Club Virginia*, pero que te lesionaste y te despidieron del proyecto sin considerarlo baja laboral. Eso marcó un antes y un después en tu carrera.

Esa fue la mayor decepción con la profesión porque yo pensaba que esas cosas no pasaban. También fue la primera vez que me vi desprotegido. Yo hasta entonces siempre había sido el niño, el más joven, al que cuidaban. Y de repente ya no era así. Fue la gota que colmó el vaso y ahí decidí que quería ser músico. De repente me daba pereza, porque lo que había vivido antes tampoco era real, había estado sostenido por un equipo tan maravilloso como el de *Los Serrano*, pero claro, era un niño, y con un niño no hay competencia. Los adultos no compiten con nosotros y lo tomamos más como un juego, eso es lo bonito de la ingenuidad infantil. ▶▶▶

Dices que *Los Serrano* te ayudaba a escapar de la situación que vivías en casa.

La serie salvó mi vida de una manera metafórica, pero también real. Estuvieron ahí para sostenerme durante todos esos años. y fueron y son un pilar fundamental. Era un momento duro, claro, pero no me gusta llamarlo infierno porque con todo lo que pasa en el mundo... Cuando terminó, me encontré perdido. No sabía quién era ni qué hacer con mi vida.

Adrián Rodríguez, que hacía de tu amigo David en la serie, también ha contado su pasado de excesos y de cómo ahora ha reconducido su vida. Al final parece que hay más juguetes casi rotos de lo que pensamos.

Hay muchísimos, pero lo que pasa es que no nos dejan contarlo, porque encima parece que si lo haces, se acaba todo. Y mi suerte de poder contarlo es también que lo hago desde un lugar estable.

Estás en Narcóticos Anónimos, que a muchos aún les suena a película americana: los diez pasos, las reuniones, las medallas... pero parece que funciona.

Ya lo creo que funciona, y muy bien, te lo digo yo. Y también sigo yendo a mi psicóloga. Hay que empezar a romper los tabúes y las barreras que nos impiden pedir ayuda, porque no somos menos por hacerlo.

¿Qué es lo que más te ha costado de este proceso?

El anunciarme como lo que soy. Muchas veces he sido un imbécil, no por personalidad, sino por el tema de la adicción, he hecho cosas mal y he dañado a gente y me ha costado mucho pe-

"Cuando se terminó 'Los Serrano' me encontré perdido. No sabía quién era ni qué hacer con mi vida"

dirles perdón. Y en parte este libro también es una forma pública de hacerlo.

Has reconocido haber sufrido *bullying*, pero ser también tú un acosador...

Sufría acoso en la escuela y era gracioso pegar al chico famoso, así que después me convertí en un violento, pero a esa gente ya le he pedido perdón. Al final era un poco por autoprotección, por defenderme. Y con esto quiero hacer un llamamiento: hay que mirar al niño al que le hacen *bullying* y al que lo hace, por qué lo hace. Siempre hay algo detrás y nos empeñamos en no querer verlo, en no mirar más allá.

Tu familia, la que te acogió, ¿cómo encajan ellos esto que estás haciendo?

Son muy respetuosos y entienden perfectamente el punto desde el que lo cuento. A lo mejor al principio les daba un poco de miedo, pero por protegerme, sobre todo. Contárselo fue tremendamente difícil, no sabes cuánto, porque son mi punto de referencia. Fue más duro que decírselo a mi madre. Porque eran, y son, esos padres a los que no quieres decepcionar. Pedir ayuda rápido fue lo menos que podía hacer, teniendo en cuenta los años que estuve insistiendo con mi madre. Y estuvieron ahí, demostrando sin fisuras que son parte de esa red de seguridad que tengo la inmensa fortuna de mantener.

Y has sacado además un disco, para escuchar de fondo mientras lees el libro.

Sí, necesitaba plasmar todo esto de una manera musical. Cada capítulo va con una canción compuesta a piano y Ana (*Guerra, su mujer*) me ha ayudado a producirlo, porque ha estado a mi lado mientras lo grababa todo.

¿Qué es Ana para ti?

El título de su capítulo lo dice todo: una familia. Ella es la mujer de mi vida, es mi vida, quien me ha dado fuerzas para tirar hacia delante. Si pasa cualquier cosa y tengo que volver a recomponerme ya sé cómo, y en parte es porque sé que ella también está en casa. Ana me ha aceptado tal y como soy desde el primer momento. Ese momento de 'te quiero tal y como eres' no me había pasado antes en la vida: por primera vez no tengo que esconder nada en casa.

Estuvimos con ella hace unos días y nos dejó una pregunta para ti. ¿Con qué canción del disco te quedas?

Vaya, pues es complicada. En la última, *Un camino a la música*, he vuelto a tocar con mi padre gracias a la inteligencia artificial y ha sido muy especial. Pero quizás mis preferidas son la dos y la tres: *Mamá y papá* y *Mi infancia en los platós*. Al escucharlas me doy cuenta de que me dejé algo más que los dedos grabándolas.

¿Has llorado?

Con el disco mucho, y al leer algún capítulo del libro, también, la verdad.

Pero lágrimas de pena?

No creo en la pena, no va conmigo; digamos que he llorado de nostalgia.

¿Te gustaría tener un hijo artista?

Si, pero porque me han enseñado, y la vida me lo ha repetido, que no hay nada tan malo. Si ahora, con el libro, me preguntases, ¿querrías que tu hijo llevase esta vida? Pues mira, sería una putada para él, pero si luego le va como a mí ahora... sí. Porque esto no es el final tipo: "Y fueron felices y comieron perdices". Lo bueno empieza ahora.

Raquel Martínez
Fotos: Javier Ocaña

SU VIDA
Ha encontrado la estabilidad y la serenidad junto a su mujer, la cantante Ana Guerra: "Ella es mi vida, quien me ha dado fuerzas para seguir adelante", nos dice

Durante exactamente 898 días, la familia de Anabel nunca perdió la esperanza de que volviese a casa sana y salva. No fue así.

Anabel Segura: la muerte tenía un precio

La joven desapareció el 12 de abril de 1993 cuando salió a correr por los alrededores de su casa. Dos años y medio después, detuvieron a sus captores y encontraron su cuerpo

Anabel con sus padres, José y Sigrid, que siempre presumían orgullosos, de su hija.

Anabel tenía 22 años, estudiaba Empresariales y era una jchica deportista y jovial.

EL estreno en plataformas digitales (Netflix) de un documental (*900 días sin Anabel)* ha recuperado uno de los episodios más tristes de la historia negra de España del siglo XX. Nos referimos al caso de Anabel Segura, la joven madrileña de 22 años que el 12 de abril de 1993, a las dos y media de la tarde, fue secuestrada en su casa, una urbanización privada en La Moraleja.

Permaneció en poder de sus captores (o eso se pensaba entonces) casi dos años y medio, más de 29 interminables meses de agonía para su familia, lo que lo convertía en el secuestro más largo de la historia de nuestro país, aunque al final, por desgracia, las cosas no fueron lo que parecían.

Movilización pública

Y ese caso, que puso en jaque a la policía, ocupó titulares de los periódicos y revistas, y horas de televisión, fue también de los primeros que movilizó a la sociedad española, que se lanzó a la calle pidiendo que Anabel volviera a casa sana y salva.

Luego se supo que su desaparición fue producto de una decisión tomada al azar porque los delincuentes, que necesitaban dinero, buscaban una presa fácil y todo el mundo sabía que en esa zona de Madrid vivía gente con un gran poder adquisitivo.

Anabel ni siquiera tenía que haber salido ese día a correr por los alrededores de InterGolf, estaba con su familia en Marbella de vacaciones y había decidido regresar ella sola un día antes para estudiar de cara a los exámenes. Además era lunes de Pascua y La Moraleja, un lugar de por sí tranquilo, estaba especialmente vacío.

Un rescate 'fantasma'

Tanto que solo un jardinero que trabajaba en el cercano colegio Escandinavo escuchó los gritos de auxilio de Anabel y alcanzó a ver cómo dos individuos la metían a la fuerza en una furgoneta blanca. Atrás dejaban la chaqueta del chándal y el *walkman* en el que la joven escuchaba música mientras solía hacer footing.

Ese jardinero fue quien dio aviso a la policía, que ▶▶▶

Su familia intentó sin éxito pagar varias veces el rescate que les pedían. No sabían que Anabel había sido asesinada el mismo día de su desaparición

NOTICIA DE PORTADA

Durante los interminables meses que duró el secuestro, todos los medios, incluida SEMANA, siguieron la noticia. El fatal e inesperado desenlace también ocupó nuestra portada, sumándonos así al dolor de su familia y amigos.

En el entierro, el 8 de octubre, los padres y la hermana de Anabel, Sandra, estaban destrozados.

▶▶▶ empezó a investigar. Al mismo tiempo, un amigo de Anabel con el que había quedado, extrañado porque no llegaba a su cita, se acercaba hasta su casa. Poco después aparecía la policía.

Lo primero que se hizo fue intentar localizar al padre de Anabel en la Costa del Sol para informarle. Recordemos que estamos hablando de una época en la que los teléfonos móviles no existían. Este regresa inmediatamente a Madrid llegando a su casa ya de madrugada con su mujer y su otra hija, en el peor viaje de su vida.

Comienza la pesadilla

Y fue entonces cuando comenzó la pesadilla que se alargaría casi 900 días. Los secuestradores se pusieron en contacto con la familia exigiendo 150 millones de pesetas (unos 900.000 euros); llamaron varias veces e incluso enviaron un mensaje grabado de la propia Anabel (o eso parecía), diciendo que estaba bien. Los Segura estuvieron dispuestos a pagar el rescate desde el principio y lo intentaron varias veces, pero los secuestradores nunca aparecían. Aún así, no perdían la esperanza, sobre todo tras la liberación en mayo de 1994 de Maria Ángeles Feliú, la farmaceútica de Olot, secuestrada 492 días. Si ella volvía a casa, Anabel también lo haría...

Pero el tiempo pasaba, los criminales ya no llamaban y parecía que las pistas se enfriaban. Paco Lobatón sacó el caso en el programa *¿Quién sabe dónde?*, la policía hizo públicas las grabaciones con la voz de los secuestradores. Y un día, una llamada anónima, de las miles recibidas, dio con la clave.

El 28 de septiembre de 1995 fueron detenidos Cándido Ortiz (38), un fontanero de Escalona, y Emilio Muñoz (35), un churrero de Pantoja, ambos pueblos en Toledo.

José Segura nunca perdió la esperanza de encontrar a su hija viva.

Anabel fue una víctima escogida al azar que ni siquiera tenía que estar en Madrid el día de su secuestro

Reconocieron ser los responsables del secuestro, y la policía también también detuvo a Felisa García (35), la mujer de Emilio, quien se había hecho pasar por Anabel en aquella grabación.

Golpe inesperado

Pero lo que nadie esperaba es que Cándido y Emilio confesaran que habían matado a Anabel el mismo día de su desaparición, dos años y medio antes y que habían escondido su cuerpo en una antigua fábrica en Numancia de la Sagra (Toledo). En presencia de los detenidos, la encontraron tras 12 horas de angustiosa búsqueda con excavadoras.

El 6 de octubre de 1995, Anabel fue enterrada en el cementerio de La Moraleja. Hoy, cerca de allí, un busto y una placa la recuerdan.

Cándido Ortíz murió el 26 de junio de 2008 en la prisión de Ocaña, donde cumplía una pena de 43 años y diez meses por el crimen. Emilio Muñoz, preso en Herrera de La Mancha (Ciudad Real), donde cumplía la misma condena, fue puesto en libertad, en noviembre de 2013, tras la anulación de la 'doctrina Parot', y pasar 18 años en la cárcel. Felisa, por su parte, fue condenada a 2 años y 4 meses por encubridora. Pero solo cumplió un año de la pena. ■

HORAS DE TENSIÓN

La noche del 28 de septiembre de 1995 se empezó a buscar el cadáver de Anabel en la fábrica de Numancia de la Sagra (Toledo) donde había sido enterrada. La encontraron doce horas más tarde. Los criminales estaban allí.

Emilio Muñoz, el cerebro del crimen, explicando dónde podía estar el cuerpo.

Cándido Gutiérrez, con camiseta roja, el otro inculpado.

Julianne Moore

Talentosa, polifacética, bella, elegante, afable y comprometida, podemos decir sin riesgo a equivocarnos que Julianne Moore es una de las actrices más maravillosas que ha dado Hollywood, que le reconoció su valía con un Oscar por *Siempre Alice (2015)*. En su currículo destacan películas como *Boogie Nights* y *Las horas* o *Game Change*, donde dio vida a Sarah Palin. Pero lo cierto es que Julianne, que se ha negado a pasar por el quirófano para eliminar los signos de la edad, se ha hecho muy popular últimamente en nuestro país tras su participación en *La habitación de al lado*, el primer largometraje en inglés de Almodóvar. En cuanto a su vida personal, tras su divorcio del actor John Gould Rubin, se casó con el director Bart Freundlich, padre de sus dos hijos, con quien la actriz, a sus 64 años recién cumplidos, vive felizmente en Nueva York.

64 años

7 años

35 años

41 años

55 años

Una sección del departamento de Documentación.

www.semana.es
SEMANA

DIRECTOR: Jorge Borrajo.
REDACTORA JEFE: Marta Bolonio.
REDACCIÓN: Raquel Martínez, Marian Cazorla, Sonia Montero, Olga Pérez, Matilde Molinero e Iván Reboso.
MAQUETACIÓN Y TRATAMIENTO DE IMAGEN: Juan Francisco de Miguel (Jefe de Sección). Guadalupe Escalona (Jefe de Estilo), Raquel Nistal, Pablo Lorenzo y Raquel Muñoz.
DOCUMENTACIÓN: Rocío Moreno y Francisco José de Pablo.
SEMANA.ES: Miguel Curtido (Director Digital), Laura Campos, Gloria López, Adriana Aragón, Laura Ortiz, Vanessa Ciganda, Julia Alegre, Diana Torres, Estefanía Fernández, Santiago Merino, Laura Gay y Erika Ferraro (Community Manager).

EDITA: SEMANA, S.L.
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: Rotocobrhi S.A.
Rda. de Valdecarrizo, 13. 28760 Tres Cantos. Madrid
Depósito legal: M. 911-1958. Printed in Spain.
Depósito legal Edición Pocket: M. 3914-2013

PUBLICIDAD:
RBA PUBLIVENTAS, S.A.
CEO: Enrique Blanc.
Directora general: Ariadna Hernández.
Directora comercial nacional de revistas femeninas: María del Mar Casals.
Director de negocio digital: Serafín González.
Subdirector de estrategia comercial digital: Iván Lorente.
Soluciones implementación de publicidad digital: Alicia Cortés.
Madrid y norte
Directora de publicidad: Belén González.
Directora de publicidad: Belén Pérez-Bédmar.
Subdirectora de publicidad: Silvia Montalbán.
Jefa de publicidad: Juncal Utrilla
Coordinadora de publicidad: Yolanda Trigueros.
C/ López de Hoyos, 141. 28002 Madrid.
Teléfono: 91 510 66 00

Barcelona y Levante
Directora de publicidad: Ángela Carpio.
Directora de publicidad: Olga Fernández
Directora de publicidad: Cristina Hombravella
Coordinadora de publicidad: Ainhoa Argente del Castillo.
Av. Diagonal, 189. 08018 Barcelona.
Teléfono: 93 415 73 74.

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

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

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

www.semana.es

SEMANA

TE REGALA*

el coleccionable de cocina con lo mejor de nuestra gastronomía

*no está disponible en el formato POCKET ni EDICIÓN ESPECIAL (venta con periódicos)

PRÓXIMA SEMANA FASCÍCULO 49

Nuestra casa es tu hogar

Residencias para mayores

Apartamentos tutelados

Centros de día

901 30 20 10

www.amavir.es

Andalucía · Canarias · Castilla La Mancha · Castilla y León · Cataluña · Madrid · Murcia · Navarra

amavir
residencias para mayores