



ÚLTIMAS NOTICIAS



Detenida por segunda vez en siete meses una mujer por estafar a varias personas con el falso contrato de una vivienda de alquiler en Marchamalo (Guadalajara) que publicitaba en plataformas digitales

🕒 07/06/2025 13:00



Marcos Cascajero, nuevo alcalde de Chiloeches en sustitución de Juan Andrés García Torrubiano, en virtud del pacto de reparto de la Alcaldía entre Unidas Podemos-IU y PSOE durante dos años cada partido

🕒 06/06/2025 21:36



Vox pide en las Cortes de Castilla La Mancha que se prohíba el sacrificio de corderos en la vía pública durante la festividad musulmana que se celebra en toda España entre el viernes 6 y el domingo 8 de junio

🕒 06/06/2025 14:21

GUADALAJARA



Inician su formación en prácticas los 17 nuevos agentes de Policía Local del Ayuntamiento de Guadalajara que aprobaron la oposición por el turno libre: con ellos, la plantilla ya es de 119 efectivos

🕒 05/06/2025 11:45



La IV Feria Intercultural de Guadalajara lleva hasta el parque de la Concordia las banderas, gastronomía, costumbres y lenguas de más de 20 países y varias asociaciones

🕒 31/05/2025 23:07



La IV Feria Intercultural del Ayuntamiento de Guadalajara se celebrará en el Parque de la Concordia los días 31 de mayo y 1 de junio con la participación de una veintena de asociaciones de diez países, el Pueblo Gitano y los

Rodetes de Guadalajara

🕒 30/05/2025 11:42

El Ayuntamiento de Guadalajara programa para este sábado 7 de junio la I Feria de la Salud y el II Día del Deporte 'a fin de promover hábitos saludables'

🕒 06/06/2025 13:44

La ciudad de Guadalajara vivirán esta sábado 7 de junio dos eventos muy relacionados entre ...

[Leer más »](#)

Provincia

Azuqueca

Sigüenza

Molina de Aragón

EL HERALDO

DEL HENARES

 Inicio / Guadalajara

GUADALAJARA





Edificio de los nuevos juzgados de Guadalajara

GUADALAJARA CONTARÁ CON UN NUEVO JUEZ Y UN FISCAL DE VIOLENCIA SOBRE LA MUJER A PARTIR DEL 31 DE DICIEMBRE, SIN QUE AÚN SE HAYA AMPLIADO LA PLANTILLA DE LETRADOS Y FUNCIONARIOS JUDICIALES PARA EL NUEVO TRIBUNAL DE INSTANCIA QUE INTEGRARÁ A TODOS LOS JUZGADOS

👤 El Heraldo del Henares 🕒 04/06/2025 13:47 📁 Provincia, Provincia, Tribunales

El Consejo de Ministros ha aprobado un Real Decreto que establece la creación de **50 nuevas plazas de jueces y 42 de fiscales especializados en violencia sobre la mujer** en toda España, dos de ellos, un juez y un fiscal, para **Guadalajara**, que entrarán en vigor el próximo 31 de diciembre, según publica hoy el **Boletín Oficial del Estado, BOE**.

En conjunto, en el caso de la Comunidad de Castilla-La Mancha, esta medida supone la creación de 3 nuevas Secciones especializadas en Violencia sobre la Mujer, una para cada uno de los siguientes partidos judiciales: **Guadalajara, Ciudad Real y Toledo**.

Estas unidades se suman a los dos Juzgados de Violencia sobre la Mujer actualmente existentes en la comunidad, que pasarán a integrarse como **Secciones especializadas dentro de los nuevos Tribunales de Instancia**, tal como establece la Ley Orgánica 1/2025 de Eficiencia del Servicio Público de Justicia, según han informado en un comunicado fuentes de la delegación del Gobierno de España en Castilla La Mancha.

Esto es, que cuando empiecen a funcionar los nuevos tribunales de instancia, que sustituyen a los actuales juzgados unipersonales (instrucción, primera instancia, penal, social, contencioso administrativo, menores y social), **Guadalajara contará con un juez más**, en este caso especializado en violencia sobre la mujer, **sin que se haya informado al respecto de la creación de nuevas plazas de letrados o funcionarios de la**

Administración de Justicia, estos últimos encargados de tramitar y dar salida a todas las resoluciones judiciales.

Además, la Ley de Eficiencia amplía además las competencias de estas Secciones de violencia contra la mujer, que hasta ahora se limitaban a los casos de violencia de género en el ámbito de la pareja o expareja, para **incluir todos los delitos sexuales cometidos contra mujeres**, independientemente de la relación entre la víctima y el agresor. Es decir, un juez más para llevar todos los delitos cometidos contra mujeres en Guadalajara, sin, de momento, ampliación de los recursos humanos de la oficina judicial.

El Real Decreto aprobado tan solo prevé que **cada nueva plaza de juez se acompañe de una plaza de fiscal especializado**, todo ello a partir del 31 de diciembre de este año, fecha en que está prevista la entrada en funcionamiento de los nuevos tribunales de instancia.



Imagen de archivo de agentes de la Guardia Civil llevando a un detenido al interior del edificio de los juzgados de Sigüenza

En total, la ley transformará más de 3.900 juzgados unipersonales de toda España en 431 Tribunales de Instancia, sin que conste ninguna inversión adicional para esta transformación, lo que ha sido criticado incluso por las asociaciones de jueces.

Por lo que respecta a la provincia de **Guadalajara**, **esta contará con tres tribunales de instancia** que integrarán a los diferentes juzgados de cada uno de los tres partidos judiciales: **Guadalajara, Molina de Aragón y Sigüenza**. En cada caso, la entrada en funcionamiento será diferentes, según la nueva ley de Eficiencia. Así, mientras en Guadalajara entrarán en vigor el 31 de diciembre, en Molina de Aragón y Sigüenza lo harán el 1 de julio, en menos de un mes.



INICIAN SU FORMACIÓN EN PRÁCTICAS LOS 17 NUEVOS AGENTES DE POLICÍA LOCAL DEL AYUNTAMIENTO DE GUADALAJARA QUE APROBARON LA OPOSICIÓN POR EL TURNO LIBRE: CON ELLOS, LA PLANTILLA YA ES DE 119 EFECTIVOS

👤 El Heraldo del Henares 🕒 05/06/2025 11:45 📍 Guadalajara

La alcaldesa de Guadalajara, **Ana Guarinos**, ha dado la bienvenida a los **17 nuevos agentes de la Policía Local**, 13 hombres y 4 mujeres, que van a iniciar su periodo de prácticas en las calles de la ciudad, tras completar su formación en la Escuela de Protección Ciudadana de Castilla-La Mancha.

Los nuevos agentes han superado un **proceso selectivo por oposición libre**, convocado en el marco de la oferta pública de empleo de 2024, según han informado fuentes municipales en un comunicado.

Desde principios de año, han estado recibiendo formación especializada en materias como **derecho constitucional, policía judicial y administrativa**, intervención psicosocial y comunitaria, emergencias, tráfico, seguridad vial y tiro policial.

“Guadalajara cuenta con una magnífica Policía Local y a pesar de ser una gran ciudad y capital de provincia, **sigue siendo un lugar tranquilo y seguro**, y lo será aún más con la incorporación de estos nuevos agentes”, ha dicho Guarinos.

Durante los próximos cuatro meses, los nuevos agentes se integrarán en los distintos turnos y áreas especializadas del cuerpo, **con el objetivo de familiarizarse con la ciudad**, sus recursos y los servicios municipales, contribuyendo ya activamente a la seguridad ciudadana.

Tras la finalización del periodo de prácticas y se incorporen como funcionarios de carrera, la plantilla de **la Policía Local alcanzará los 119 efectivos**.



EL AYUNTAMIENTO DE GUADALAJARA PROGRAMA PARA ESTE SÁBADO 7 DE JUNIO LA I FERIA DE LA SALUD Y EL II DÍA DEL DEPORTE 'A FIN DE PROMOVER HÁBITOS SALUDABLES'

👤 El Heraldo del Henares ⌚ 06/06/2025 13:44 📁 Guadalajara

La ciudad de **Guadalajara** vivirán esta sábado 7 de junio dos eventos muy relacionados entre sí programados por el Ayuntamiento capitalino: el **II Día del Deporte** y la **I Feria de la Salud**, con actividades repartidas por toda la ciudad, desde la plaza Mayor hasta el Jardínillo, Santo Domingo, La Concordia y la piscina de San Roque.

El II Día del Deporte contará con **más de 60 actividades y 30 disciplinas deportivas** repartidas en cinco espacios emblemáticos: Plaza Mayor, Jardínillo, Santo Domingo, parque de la Concordia y la piscina de San Roque. Además, este año se incorpora el Tour Universo Mujer, una iniciativa de Iberdrola y el Consejo Superior de Deportes que promueve la visibilidad de la mujer en el deporte.

Así, en lo relativo a las actividades que se desarrollarán en el **parque de la Concordia** con motivo del Día del Deporte se encuentran el 3x3 de baloncesto, como principal torneo, según han informado fuentes municipales en un comunicado. Por su parte, en la plaza Mayor **se ha instalado una pista de pádel**.



Pista de pádel en la plaza Mayor con motivo del II día del Deporte

Los horarios de todas actividades deportivas **se pueden encontrar en este enlace**.

También se celebra este sábado la I Feria de la Salud

A la vez que el II día del Deporte, el Ayuntamiento de Guadalajara ha programado para este sábado 7 de junio la **I Feria de la Salud**, que se celebrará en el parque de La Concordia, en horario de mañana (11:00 a 14:30) y tarde (17:00 a 21:00).

El evento contará con la **participación de más de 25 entidades**, entre asociaciones sociosanitarias, colegios profesionales (enfermería, fisioterapia, farmacia, psicología), Cruz Roja y la Asociación Española Contra el Cáncer.

Durante la jornada **se ofrecerán talleres de reanimación cardiopulmonar, activación muscular**, educación alimentaria, sensibilización sobre ITS, prevención del cáncer de piel, yoga y actividades musicales. También habrá carpas informativas para resolver dudas y orientar a los asistentes en temas de salud.

Taller de defensa personal para mujeres

Como complemento de toda esta actividad deportiva, el domingo 8 de junio se celebrará **un taller de defensa personal para mujeres** en el palacio Multiusos, organizado por el Área de Igualdad.

Esta actividad, que ya fue un éxito en su primera edición, busca ofrecer herramientas básicas de autoprotección y fomentar espacios seguros para las mujeres, han finalizado estas fuentes municipales.

EL HERALDO

DEL HENARES

[🏠 Inicio / Provincia](#)

PROVINCIA





Juan Andrés García Torrubiano, a la izquierda, de Unidas Podemos, cede la Alcaldía a Marcos Cascajero, a la derecha, del PSOE

MARCOS CASCAJERO, NUEVO ALCALDE DE CHILOECHES EN SUSTITUCIÓN DE JUAN ANDRÉS GARCÍA TORRUBIANO, EN VIRTUD DEL PACTO DE REPARTO DE LA ALCALDÍA ENTRE UNIDAS PODEMOS-IU Y PSOE DURANTE DOS AÑOS CADA PARTIDO

👤 El Heraldo del Henares 🕒 06/06/2025 21:36 📁 Provincia, Provincia

El actual teniente de alcalde de **Chiloeches** (Guadalajara), el socialista **Marcos Cascajero**, ha sido proclamado nuevo alcalde de Chiloeches en un pleno extraordinario celebrado este viernes, 6 de junio, en sustitución de Juan Andrés García Torrubiano, quien dimitió hace unos días.

Cascajero ha asumido el cargo con el apoyo de seis votos a favor, tres de los concejales del **PSOE** y tres de los ediles de **Unidas Podemos-Izquierda Unida**, por lo que de esta forma se da continuidad al pacto de gobierno local entre ambas formaciones, que establecía dos años de Alcaldía para cada partido.

A la sesión plenaria han acudido para dar apoyo al nuevo alcalde algunos cargos socialistas provinciales, como el diputado nacional **Alberto Rojo**, la senadora **Arceli Martínez** o el presidente de la Diputación, **José Luis Vega**.



Imagen del embalse de Entrepeñas a fecha 25 de abril de 2025. Fotografía de David Pérez Merino

LA PROVINCIA DE GUADALAJARA TENDRÁ ESTE VERANO OCHO ZONAS OFICIALES DE BAÑO EN EMBALSES Y RÍOS CUYA SALUBRIDAD ESTARÁ CONTROLADA POR LA CONSEJERÍA DE SANIDAD

👤 El Heraldo del Henares 🕒 02/06/2025 13:13 📁 Medio Ambiente, Provincia, Provincia

Castilla-La Mancha cuenta con un total de 38 zonas oficiales de baño de interior, de las cuales 37 estarán activas este verano, **ocho de ellas en Guadalajara**, según han informado fuentes del Gobierno regional en un comunicado.

En concreto, estas 37 zonas de baño corresponden a **24 municipios** e integradas en las demarcaciones hidrográficas del **Júcar, Tajo, Guadiana y Guadalquivir**.

Por provincias, en **Guadalajara** se agrupan un total de ocho zonas de aguas de baño, dos en el río Tajo (**Trillo y Zaorejas**); tres en el embalse de Entrepeñas (**Alocén, Durón y Pareja**); una en el embalse de Alcorlo (**La Toba**), una en el embalse de **Pálmaces de Jadraque** y, finalmente, una en el embalse de **Bolarque** (Almonacid de Zorita).

Por su parte, en **Albacete** se controlan ocho zonas de baño, de las cuales siete corresponden a las lagunas del municipio de Ossa de Montiel (Lagunas de la Colgada, la Redondilla, la Salvadora, la Tomilla, la de Santo Morcillo y las dos de San Pedra), del parque de las Lagunas de Ruidera y una en el río Júcar en el municipio de Alcalá del Júcar.



Lagunas de Ruidera

En **Ciudad Real** se vigilan diez zonas de baño en total, encontrándose seis en el río Bullaque (tres corresponden al municipio de Piedrabuena, dos al municipio El Robledo y una al de Porzuna); una en el Pantano de Carboneras, en el municipio de Brazatortas, y tres zonas de baño en Ruidera, dentro del Parque Natural de Las Lagunas de Ruidera (Lagunas del Rey, Entrelagos y la Morenilla).

En la provincia de **Cuenca** se supervisan ocho zonas de baño, el embalse de **Buendía**, con dos zonas de baño (ambas en Buendía); el río Guadiela (Albendea); la laguna del Tobar (Beteta); el río Escabas (Cañamares); el embalse de la Toba (Cuenca); el río Cuervo (Santa María del Val) y el río Júcar (Cuenca).



Embalse de Buendía (Cuenca)

La provincia de **Toledo** cuenta con cuatro zonas de baño, tres en las Lagunas de Villafranca de los Caballeros y una en el embalse de Cazalegas en Talavera.

Vigilancia

Para proteger la salud de los usuarios de las zonas de baño, la consejería de Sanidad, a través de la dirección general de Salud Pública, lleva a cabo el **Programa Regional de Vigilancia Sanitaria de las Aguas de Uso Recreativo**, desarrollado por las secciones responsables de Salud Ambiental y los Distritos de Salud.

Este programa **permite el control de la calidad de las aguas, las instalaciones y sus entornos.**

La vigilancia de estos espacios está basada fundamentalmente en la **inspección ocular de la playa y el agua**, así como la toma de muestras del agua de las zonas de baño para comprobar su calidad. ^

A partir de estos datos, la consejería de Sanidad emite informes sobre la aptitud de baño de las aguas, con una periodicidad quincenal hasta que finalice la temporada de baño, el 30 de septiembre.



Agentes medioambientales de Castilla La Mancha vigilan presas y embalses

Entre los análisis de las aguas de baño, se determinan, en la red de Laboratorios de Salud Pública, todos los parámetros microbiológicos exigidos por la normativa vigente.

Además, **se vigilan otros parámetros biológicos como cianobacterias y microcistinas** que se investigan en las Secciones de Salud Ambiental y Microbiología Clínica y Ambiental del Instituto de Ciencias de la Salud de Talavera de la Reina.

Para conocer el estado de estos espacios puede acceder al sistema nacional de información sanitaria 'NÁYADE' (<http://nayadeciudadano.sanidad.gob.es/>) y de la página web Sanidad Castilla-La Mancha (<https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/zonas-de-agua-de-baño>).

Recomendaciones

Desde la consejería de Sanidad **se ha recomendado a los ciudadanos respetar la señalización existente**, así como cuantas indicaciones de advertencia, avisos y peligros que se encuentren instaladas en estos parajes.

Es fundamental tener en cuenta la profundidad de las zonas de baño, que puede variar de un día a otro. Además, es importante no olvidar que las características y dinámica fluvial de estos espacios naturales pueden provocar que **el fondo a veces sea inestable o que se creen surcos o pozas de profundidad** y comportamiento desconocido.

La consejería ha finalizado señalando que **los ayuntamientos son los encargados de mantener las condiciones de limpieza y salubridad de las playas** de las zonas de baño, colocar carteles informativos con las características, infraestructuras y medidas de seguridad, así como vigilar los posibles puntos de vertido cercano para evitar riesgos y adoptar las medidas de gestión que le requieran las administraciones de salud ambiental.



Imagen de las cámaras de tráfico de la DGT del accidente en la A2 a la altura de Azuqueca

UN ACCIDENTE MÚLTIPLE ENTRE SEIS VEHÍCULOS EN LA A2 A LA ALTURA DE AZUQUECA DEJA TRES MUJERES HERIDAS Y GRANDES RETENCIONES EN DIRECCIÓN A GUADALAJARA

El Heraldo del Henares 03/06/2025 13:00 Azuqueca, Provincia

Tres mujeres han resultado heridas este lunes por la mañana en un accidente múltiple en la A-2, a la altura de **Azuqueca** de Henares (Guadalajara).

El suceso ha ocurrido **en el kilómetro 40, en sentido Zaragoza**, según han informado a *MiraCorredor* fuentes del 112 de Castilla-La Mancha.

El aviso se ha recibido a las 9:22 horas. El accidente ha sido **una colisión por alcance entre seis vehículos**. Una mujer de 31 años ha resultado herida grave y los bomberos del parque de Azuqueca han tenido que rescatarla del interior del coche.

Dir. Gral. Tráfico 
@DGTes · [Seguir](#)

  En Guadalajara, un alcance complica la A-2 en Miralcampo sentido Guadalajara capital.

- ➔ Incidente en el P.K. 41.
- ➔ Cerrado carril central e izquierdo.
- ➔ Más de 2 km de tráfico lento en la zona.

Mirar en X

9:43 a. m. · 3 jun. 2025

 1  Responder  Copia enlace

[Leer 1 respuesta](#)

Finalmente, ha sido trasladada en una UVI móvil al Hospital de Guadalajara. **Las otras dos heridas son dos mujeres de 28 y 39 años.** Han sido evacuadas en una ambulancia de soporte vital básico al mismo centro hospitalario. También han intervenido la Guardia Civil y personal de mantenimiento de carreteras.

Según ha informado la Dirección General de Tráfico (DGT), el accidente ha complicado la circulación en la A-2, **con importantes retenciones en el entorno del polígono Miralcampo**, en sentido a Guadalajara capital.

La circulación ha quedado normalizada a las 10:55.



Cuartel de la Guardia Civil de Brihuega (Guadalajara)

VUELVEN A DETENER EN BRIHUEGA A DOS HOMBRES POR LOS DELITOS DE ROBOS, ESTAFAS, AMENAZAS Y DAÑOS: CUENTAN CON UN AMPLIO HISTORIAL DELICTIVO Y EN FEBRERO YA SE LES DETUVO OTRA VEZ ACUSADOS DE 31 DELITOS CONTRA EL PATRIMONIO

El Heraldo del Henares 06/06/2025 11:31 Provincia, Provincia

La Guardia Civil de **Brihuega (Guadalajara)** ha detenido a dos hombres en la localidad de briocense como presuntos autores de los delitos de estafa, robo, amenazas, daños y hurto.

Las investigaciones practicadas de la Guardia Civil de Brihuega, han permitido el esclarecimiento de varios hechos delictivos cometidos en la localidad durante los meses de abril y mayo, que **habían generado gran alarma social entre los habitantes** de la zona.

Hurtos, robo con fuerza, estafas, amenazas y daños

La actividad delictiva de los detenidos se centra generalmente en la comisión de **hurtos al descuido en el interior de vehículos**, aprovechando la ausencia momentánea del conductor y en otras ocasiones utilizando la fuerza, en los que sustraen en ambos casos todo lo que encuentran a su alcance.

Las **tarjetas de crédito** obtenidas en los robos las utilizaban de forma fraudulenta ya que **intentaban realizar reintegros en cajeros automáticos**, hecho que llegaron a conseguir en alguna ocasión.

Los detenidos, de conducta violenta y desafiante, también **habrían amenazado a un vecino de la localidad con un arma blanca** y le ocasionaron una serie de daños en su propiedad.

El pasado 21 de febrero, en una operación policial desarrollada en la localidad en la que participaron varias unidades de la Comandancia de la Guardia Civil de Guadalajara, ya fueron detenidas estos hombres como presuntos **autores de 31 delitos contra el patrimonio**.

La Guardia Civil instruyó diligencias por la detención de dos hombres de 30 y 31 años, de nacionalidad española y con numerosas detenciones anteriores por hechos delictivos similares que fueron entregadas junto con los detenidos en el **juzgado** de instrucción en funciones de guardia de los de **Guadalajara**.



Guardia Civil en Quer

CINCO DETENIDOS TRAS SER SORPRENDIDOS IN FRAGANTI MIENTRAS INTENTABAN SUSTRAR LA CARGA DE UN CAMIÓN EN QUER (GUADALAJARA): CUENTAN CON UN AMPLIO HISTORIAL DELICTIVO Y SE LES IMPUTA EL ROBO DE OTROS CINCO CAMIONES EN ESE MUNICIPIO Y CABANILLAS DEL CAMPO

👤 El Heraldo del Henares 🕒 05/06/2025 12:26 📁 Provincia, Provincia

La Guardia Civil de **Azuqueca** de Henares (**Guadalajara**) detuvo en la madrugada del miércoles en **Quer** a cinco personas como presuntas autoras de un delito de robo con fuerza, tras ser sorprendidos cuando se disponían a **sustraer la mercancía de un camión**.

Estas detenciones fueron practicadas por los agentes en el marco de los distintos dispositivos policiales diseñados en la Comandancia de la Guardia Civil de Guadalajara para la **prevención de la delincuencia en polígonos industriales** de la provincia, según han informado en un comunicado fuentes del Instituto Armado.

En este sentido, una patrulla de la Guardia Civil se encontraba prestando servicio para salvaguardar la seguridad ciudadana en el polígono industrial de Quer, **sorprendió a cuatro personas encapuchadas** abriendo la caja del semirremolque de un camión y fracturando la lona de otro.

Estos individuos al verse descubiertos, **intentaron darse a la fuga con un vehículo que les aguardaba**, no consiguiendo su propósito gracias a la rápida intervención de los agentes que lograron interceptar el turismo y evitar su fuga.

La Guardia Civil instruyó diligencias por la detención de cinco personas, de nacionalidad **española**, con edades comprendidas entre los 25 y los 39 años, todos ellos con un **amplio historial delictivo**, como

presuntos autores de un delito de robo que fueron entregadas junto con los detenidos este miércoles, en el juzgado de instrucción en funciones de guardia de los de Guadalajara.



Las investigaciones practicadas por la Unidad Orgánica de la Policía Judicial de la Comandancia de la Guardia Civil de Guadalajara han logrado esclarecer la **presunta implicación** de los detenidos en **otros cuatro robos con fuerza y otro más con violencia**, cometidos entre los días 28 de marzo y 20 de mayo en los polígonos industriales de **Quer** y de **Cabanillas** del Campo, en el que lograron **apoderarse de la carga de cinco semirremolques**.

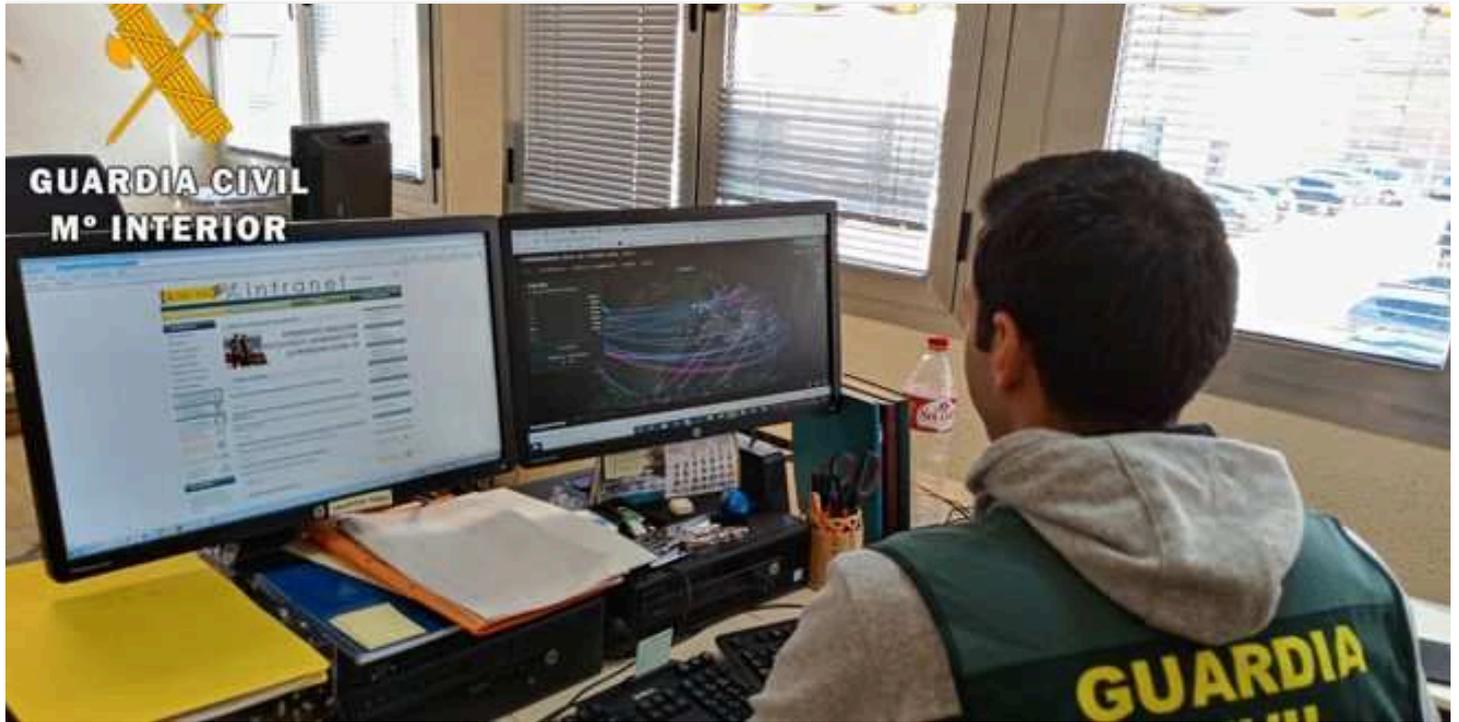


Imagen de archivo de un guardia civil perteneciente a la sección de delitos informáticos

DETENIDA POR SEGUNDA VEZ EN SIETE MESES UNA MUJER POR ESTAFAR A VARIAS PERSONAS CON EL FALSO CONTRATO DE UNA VIVIENDA DE ALQUILER EN MARCHAMALO (GUADALAJARA) QUE PUBLICITABA EN PLATAFORMAS DIGITALES

El Heraldo del Henares 07/06/2025 13:00 Provincia, Provincia

La Guardia Civil de Guadalajara ha detenido a una **mujer**, como presunta autora de una **estafa que afectó a tres personas**, que perdieron un total de 2.350 euros, tras responder a **anuncios falsos de alquiler** publicados en **plataformas digitales**.

La investigación que ha permitido esta detención ha sido llevada a cabo por el **Equipo Roca de la Guardia Civil de Guadalajara** tras recibir las denuncias de los perjudicados, según han informado fuentes del Instituto Armado en un comunicado.

La detenida **publicaba anuncios falsos en portales de internet** del alquiler de una vivienda en **Marchamalo** y contactaba con los interesados con los que quedaba físicamente.

A continuación, les mostraba fotografías del inmueble, argumentando **que no la podían visitar ya que en esos momentos estaba alquilada** y les exigía una fianza en concepto de reserva y una vez recibido el dinero, cortaba la comunicación con los arrendadores.

Usando idéntico procedimiento, **esta mujer ya fue detenida por el Equipo Roca de la Guardia Civil el pasado mes de noviembre** por estafar a cinco personas 10.500 euros.

Por los hechos expuestos, la Guardia Civil instruyó diligencias por la detención de esta persona, de 36 años y de nacionalidad **española**, como presunta autora de tres delitos de estafa.

Detenida por estafas similares en noviembre de 2024

Esta mujer ya fue detenida el pasado mes de noviembre por la Guardia Civil de la Comandancia de **Guadalajara** como presunta autora de otra **estafa** similar que en aquella ocasión afectó a cinco personas, que perdieron un total de **10.515 euros**, tras responder a **anuncios falsos de alquiler** publicados en plataformas digitales.

Según la investigación practicada por el Equipo Roca de la Guardia Civil de **Guadalajara**, la detenida publicaba ofertas engañosas para arrendar una vivienda en las localidades de **Marchamalo, Cabanillas del Campo y en Guadalajara**.

Igual que ahora, tras ganarse la confianza de las víctimas, **solicitaba un ingreso bancario como depósito o adelanto**, tras lo cual cortaba toda comunicación.

Además, la acusada **utilizaba la documentación de los afectados para formalizar contratos ilegales**, dando de alta servicios como suministros energéticos y líneas telefónicas a nombre de las víctimas, lo que **generó un daño adicional**, por lo que a los **cinco delitos de estafa** se le sumaron otros dos delitos de **usurpación del estado civil**.

Recomendaciones para evitar este tipo de estafas

Comprobar la identidad del arrendador y **solicitar visitas presenciales al inmueble** antes de realizar cualquier pago.

Comprobar la autenticidad de los anuncios: cotejar la información en distintas fuentes y **desconfiar de ofertas demasiado atractivas**.

Utilizar **plataformas que ofrezcan métodos seguros de pago** y cuenten con políticas de protección para los usuarios.

No compartir documentación personal sin haber verificado previamente la autenticidad del contrato y la identidad del arrendador.

Por último, denunciar casos sospechosos y en caso de detectar posibles fraudes comunicarlo inmediatamente a las autoridades.



LA GUARDIA CIVIL DESACTIVA UNA GRANADA DE MORTERO 'INTACTA' DE LA GUERRA CIVIL ESPAÑOLA QUE UN HOMBRE SE ENCONTRÓ MIENTRAS DESBROZABA SU FINCA EN SOTODOSOS (GUADALAJARA)

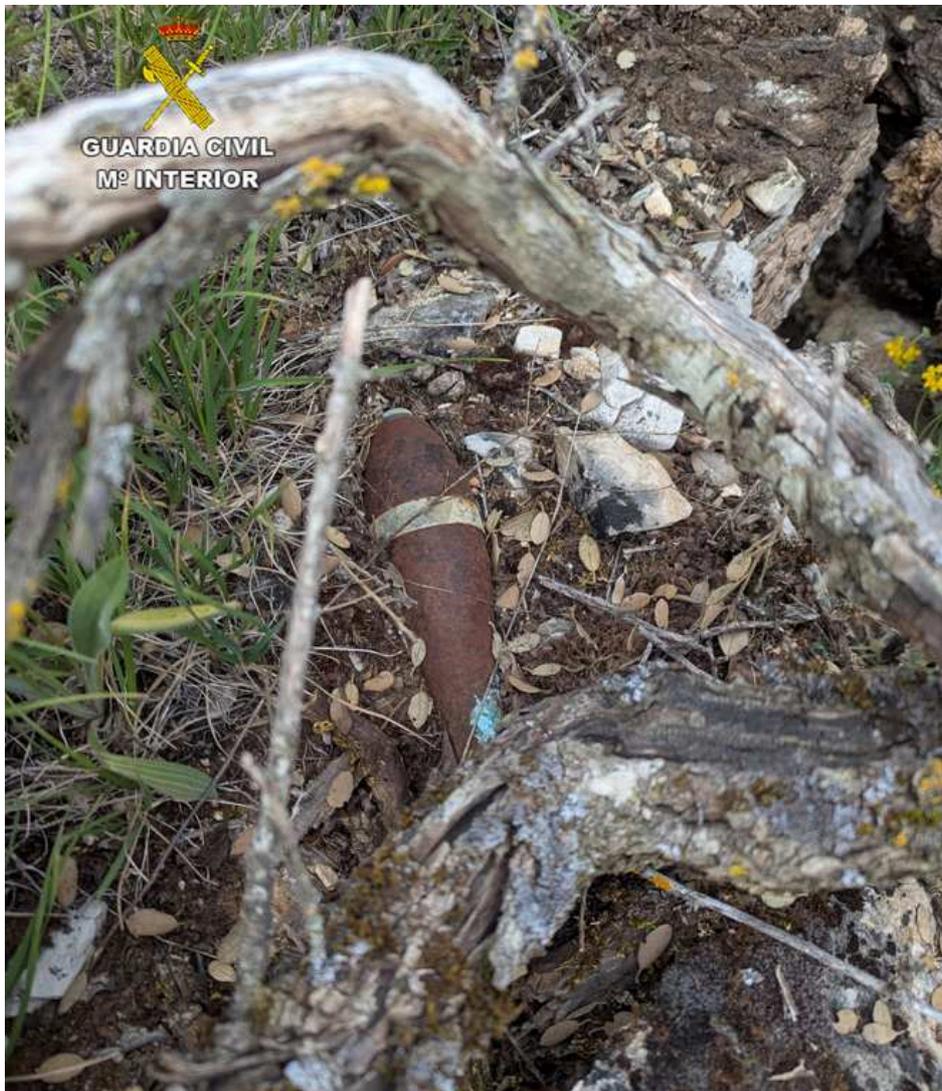
El Heraldo del Henares 04/06/2025 12:19 Provincia, Provincia

En la tarde del pasado sábado, la Guardia Civil **desactivó una granada de mortero** originaria de la **Guerra Civil española** (1936-1939) localizada por un ciudadano cuando desbrozaba una parcela de su propiedad sita en el término municipal de **Sotodosos (Guadalajara)**.

Hasta el lugar del hallazgo se desplazó una patrulla de la Guardia Civil de **Cifuentes**, tras ser avisada por el propio dueño del terreno en el que se realizó el hallazgo del explosivo, según han informado fuentes del Instituto Armado en un comunicado.

Los agentes permanecieron en el lugar custodiando el artefacto hasta la llegada de un Equipo de Búsqueda y Localización de Artefactos Explosivos (EBYL) de la Comandancia de la Guardia Civil de Guadalajara, que valoró el estado del explosivo.

Se confirmó que se trataba de una granada de mortero originaria de la Guerra Civil que se encontraba **aparentemente "intacta"**.



Seguidamente y tras realizar estas actuaciones, se dio aviso al Servicio de Desactivación de Explosivos (SEDEX) de la Guardia Civil, con base en **Valdemoro** que se hizo cargo del artefacto y procedió a su neutralización.

La granada se encontraba con su carga explosiva "intacta"

Desde la Guardia Civil se ha recordado que, ante la aparición de este u otro tipo de munición y/o artefacto, debido a su peligrosidad, como en este caso que se encontraba con su carga explosiva intacta, el ciudadano no debe tocarlo, moverlo, ni manipularlo, limitándose su actuación a indicar la localización en el que se encuentra y comunicar tal incidencia al teléfono de urgencias de la Guardia Civil 062.

Este tipo de **hallazgos son muy habituales** en la provincia de **Guadalajara**, ya que por su cercanía a Madrid constituyó uno de los principales **frentes de batalla en esa guerra fratricida**.

EL HERALDO

DEL HENARES

 Inicio / C-La Mancha

C-LA MANCHA





Imagen de una tormenta. Fotografía de Meteored

LA JUNTA ACTIVA LA ALERTA POR LLUVIAS INTENSAS, GRANIZADAS Y RACHAS MUY FUERTES DE VIENTO EN TODA LA REGIÓN A PARTIR DE LAS 14,00 HORAS DE ESTE MARTES 3 DE JUNIO

👤 El Heraldo del Henares 🕒 03/06/2025 12:11 📁 C-La Mancha, Medio Ambiente, Provincia, Provincia

La consejería de Hacienda, Administraciones Públicas y Transformación Digital del Gobierno de Castilla-La Mancha **activará a las 14:00 horas de hoy martes, en Fase de Alerta** -Situación Operativa 0-, el Plan Específico ante el Riesgo por Fenómenos Meteorológicos Adversos (**METEOCAM**) en toda la Comunidad Autónoma.

La dirección del METEOCAM ha decretado la activación de este plan, tras la recepción de avisos de **nivel amarillo por lluvias**, con acumulación de 15 mm en una hora, y de **tormentas** con probabilidad de **granizo** y **rachas muy fuertes de viento**, que ha elaborado la Agencia Estatal de Meteorología (AEMET) para el día de hoy, **en todas las provincias de Castilla-La Mancha**.

Ante la activación del METEOCAM en fase de alerta, desde el Servicio de Atención y Coordinación de Urgencias y Emergencias 1-1-2 **se ha procedido a informar a los ayuntamientos** y grupos de intervención concernidos, para que puedan establecer las medidas de prevención, seguimiento y respuesta que estimen oportunas ante esta situación.

Tanto la evolución de las predicciones de riesgo de la AEMET, como las incidencias que se vayan produciendo y sus posibles consecuencias serán valoradas por la dirección el Plan, para ir adaptando el nivel de respuesta, según han informado fuentes del Gobierno regional en un comunicado.

La activación del METEOCAM en fase de alerta se enmarca dentro de la acción integral del Gobierno regional para, de forma coordinada y mediante la optimización de los recursos, ofrecer una respuesta planificada ante cualquier situación de emergencia. De hecho, desde el Servicio de Emergencias 1-1-2 se iniciará un seguimiento de las incidencias que se puedan producir debido a estas lluvias.

Consejos ante fuertes lluvias y tormentas

Ante esta situación, si le sorprende una lluvia muy intensa en la carretera reduzca la velocidad, adaptándose a la visibilidad existente; evite pasar por tramos inundados, cauces o ramblas y, se va a pie en el campo, busque lugares elevados ante la posibilidad de una inundación.

Con respecto a las lluvias copiosas, retire de su vivienda los elementos exteriores que puedan ser arrastrados por el agua. Si se inunda parte de su casa, abandone sótanos y plantas bajas y desconecte la energía eléctrica.

En el exterior, durante una fuerte lluvia o tormenta evite estacionar su vehículo o vadear con él arroyos o cauces, para evitar ser arrastrado por una súbita crecida de agua. En este sentido, aléjese de vaguadas, ríos o torrentes para evitar ser sorprendidos por una riada.

Finalmente, se debe evitar los desplazamientos por carretera y, si es necesario hacerlos, informarse de las condiciones meteorológicas de la zona a la que se dirige y extremar las precauciones por la posible presencia de obstáculos en la vía.

Por último, se recuerda que en caso de emergencia debe llamar al teléfono 1-1-2, a la vez que se invita a todos los ciudadanos a hacer un uso racional del mismo.



Iván Sánchez, diputado regional de Vox por Guadalajara y portavoz de su Grupo Parlamentario en las Cortes de Castilla La Mancha

VOX PIDE EN LAS CORTES DE CASTILLA LA MANCHA QUE SE PROHÍBA EL SACRIFICIO DE CORDEROS EN LA VÍA PÚBLICA DURANTE LA FESTIVIDAD MUSULMANA QUE SE CELEBRA EN TODA ESPAÑA ENTRE EL VIERNES 6 Y EL DOMINGO 8 DE JUNIO

👤 El Heraldo del Henares 🕒 06/06/2025 14:21 📍 C-La Mancha, Provincia, Provincia

El portavoz del Grupo Parlamentario de Vox en las Cortes de Castilla-La Mancha y diputado regional de esta formación por Guadalajara, **Iván Sánchez**, ha apoyado este viernes la iniciativa de su partido a nivel nacional en la que se exige al Gobierno de España que **prohíba la celebración pública de la festividad islámica** conocida como **Fiesta del Cordero**.

Según han informado fuentes de Vox en un comunicado, han solicitado esta prohibición por considerarla una práctica **ajena a las tradiciones culturales españolas** y un **factor de fragmentación social**.

La propuesta defiende que esta festividad religiosa, que implica el **sacrificio de animales en la vía pública** en el marco de rituales islámicos, **«no forma parte de nuestras raíces ni identidad nacional**, y su normalización en espacios públicos **supone una claudicación** frente al avance del islamismo».

Sánchez ha añadido que **permitir estas celebraciones en la vía pública contribuye a consolidar costumbres ajenas a nuestra historia y tradiciones**, y supone además **una cesión ideológica que erosiona los valores culturales compartidos por la mayoría de los españoles**.

“España no puede permitir que **nuestras calles se conviertan en escaparates de costumbres que no nos representan**, por lo que **esta permisividad, alentada por gobiernos débiles** o sometidos a la

ideología globalista, no hace más que ahondar en la fractura social y diluir nuestra identidad nacional”, ha manifestado Iván Sánchez.



Desde Vox se ha recordado que «**defender la cultura, las tradiciones y el legado histórico de España** no es una cuestión de intolerancia, sino de supervivencia social y cohesión nacional».

Por ello, ha finalizado, el Grupo Parlamentario de Vox en las Cortes de Castilla-La Mancha se ha sumado a la exigencia de que **no se permita esta celebración del en espacios públicos** y anima al resto de formaciones a “**poner por delante los intereses culturales y sociales del pueblo español** frente a cualquier presión identitaria o religiosa ajena”.



DOS AGENTES DE LA GUARDIA CIVIL LOGRAN REANIMAR A UN BEBÉ QUE HABÍA SUFRIDO UNA DOBLE PARADA CARDIORRESPIRATORIA MIENTRAS VIAJABA EN UN VEHÍCULO CON SU MADRE Y SU ABUELO

El Heraldo del Henares 05/06/2025 12:44 C-La Mancha

Dos agentes de la Guardia Civil que se encontraban de servicio en su vehículo oficial consiguieron **salvar la vida de un bebé de un año** que sufrió una **parada cardiorrespiratoria** cuando viajaba en un vehículo junto a su madre y a su abuelo.

Según han informado fuentes del Instituto Armado en un comunicado, los hechos tuvieron lugar hace unos días cuando una patrulla de la Guardia Civil de Peñas de San Pedro (Albacete) que se dirigía hacia su localidad por la carretera CM-3203 observó la presencia de **un vehículo que, tras rebasar su posición, frenaba bruscamente, bajándose de él una persona que pedía auxilio** desesperadamente.

Los agentes de servicio se dirigieron rápidamente hacia el turismo, del cual salió en ese momento una mujer que sostenía entre sus brazos a **un bebé, el cual presentaba un tono azulado de piel, encontrándose en estado de semiinconsciencia** y con dificultades para respirar.

Técnicas de reanimación cardiopulmonar

De inmediato, uno de los agentes comenzó a **practicar las maniobras de reanimación cardiopulmonar**, logrando que el bebé poco a poco comenzase a respirar y seguidamente a llorar, teniendo que **repetir las maniobras de reanimación ante una segunda parada cardiorrespiratoria**, recuperando instantes después la consciencia y el tono natural de la piel.

Mientras uno de los guardias civiles realizaba las técnicas de reanimación, su compañero solicitaba el auxilio médico necesario y mantenía la seguridad en la vía de comunicación para evitar cualquier accidente.

En ese momento, una joven que pasaba por la vía de comunicación **se identificó como enfermera y pasó a hacerse cargo de prestar la asistencia al bebé**, hasta la llegada de la ambulancia.

Hasta el lugar del suceso se desplazó una **ambulancia medicalizada que trasladó al bebé hasta el hospital** universitario de **Albacete**, donde permaneció ingresado varios días y en donde recibió la visita de los dos guardias civiles durante su **recuperación hospitalaria**.

Desde el día en que sucedieron los hechos han sido reiteradas las muestras de agradecimiento por la intervención de la Guardia Civil, tanto de la madre como del abuelo del bebé, que viajaban en el vehículo, resaltando que **esta rápida y eficaz intervención evitó el fallecimiento del bebé**, según estas fuentes.

Formación constante en primeros auxilios

La Guardia Civil, dentro de los **programas de formación académica** de sus agentes, incluye las **materias relativas a los primeros auxilios**, habiéndose realizado en esta Comandancia varias jornadas formativas tanto en primeros auxilios como en la utilización de dispositivos DESA (Desfibriladores Externos Semiautomáticos).

EL **HERALDO**
DEL HENARES

ECONOMÍA





Imagen de archivo de la manifestación de UGT y CCOO el 1 de mayo de 2025

CSIF DENUNCIA UNA NUEVA SUBVENCIÓN DEL GOBIERNO DE GARCÍA PAGE A UGT Y CCOO DE 1,3 MILLONES DE EUROS 'PARA FOMENTO DEL EMPLEO': DESDE 2014 LA JUNTA LES HA INGRESADO YA UN TOTAL DE 50,6 MILLONES «EN AYUDAS TOTALMENTE INMORALES»

El Heraldo del Henares 03/06/2025 13:39 C-La Mancha, Laboral

La Central Sindical Independiente y de Funcionarios, **CSIF**, ha denunciado este martes en un comunicado que la Junta de Castilla La Mancha que preside **Emiliano García Page** ha mantenido y aumentado las subvenciones a los sindicatos CCOO y UGT, que **desde 2014 han percibido 50.670.358 euros**.

Tal y como publica el Portal de Transparencia, cada sindicato percibió el pasado 22 de mayo 1.332.666,67 euros repartidos en tres subvenciones directas **bajo el epígrafe 'Fomento del Empleo'**, según estas fuentes.

Para CSIF, sindicato mayoritario en la Función Pública, «este tipo de ayudas, que **no están sujetas a ningún tipo de concurso y cuya justificación no está clara**, son **totalmente inmorales**; cantidades que deberían ser destinadas a otros fines mucho más loables que a **financiar a sindicatos afines**».

«Es más, la Central Sindical ha reclamado en multitud de ocasiones **la publicación de todas las actividades desarrolladas para justificar la percepción de estas cantidades** sin que, hasta el momento, la Junta de Comunidades las haya hecho públicas», han añadido.

Además, han reclamado que tras la publicación de los datos del paro, que bajó en 4.159 personas en mayo en Castilla-La Mancha, estos sindicatos procedan a devolver estas subvenciones concedidas para la creación

de empleo estable y de calidad.

No en vano, la Central Sindical, que en todo caso celebra este descenso, **pone el foco en la precariedad** ^
laboral: en mayo aumentó la contratación temporal un 3,5%, de acuerdo a los datos publicados por la Seguridad Social; **modalidad contractual que cuenta con un 56% de empleo femenino**, porcentaje que baja al 34,3% en el caso de la contratación indefinida.



Imagen de archivo de una manifestación de médicos. Fotografía del Colegio de Médicos de Guadalajara

EL COLEGIO DE MÉDICOS DE GUADALAJARA APOYA LA HUELGA NACIONAL CONVOCADA PARA EL VIERNES 13 DE JUNIO CONTRA EL ANTEPROYECTO DE LEY DEL NUEVO ESTATUTO MARCO DEL PERSONAL DEL SISTEMA NACIONAL DE SALUD PRESENTADO POR EL MINISTERIO DE SANIDAD

👤 El Heraldo del Henares 🕒 05/06/2025 14:09 📁 Laboral, Provincia, Provincia

El Consejo Autonómico de Colegios Oficiales de Médicos de Castilla-La Mancha ha mostrado su respaldo a la convocatoria de **huelga nacional** promovida por la **Confederación Española de Sindicatos Médicos (CESM)** para el próximo **13 de junio**, en protesta contra el borrador del Anteproyecto de Ley de Estatuto Marco del Personal Estatutario del Sistema Nacional de Salud, presentado por el ministerio de Sanidad.

El Colegio de Guadalajara, Icomgu, que forma parte de dicho Consejo Autonómico, ha manifestado también **su apoyo a la jornada de huelga**, según han informado fuentes del mismo en un comunicado.

En este contexto, el Colegio de Médicos de Guadalajara ha anunciado la celebración de una **reunión informativa el próximo lunes por la tarde a las 17:00 horas, en el salón de actos de la sede colegial**, dirigida a todos los facultativos interesados, para explicar los puntos clave del nuevo Estatuto Marco y sus posibles implicaciones.

El Consejo se adhiere igualmente al comunicado emitido por el Foro de la Profesión Médica en el que se **apoya esta primera jornada de paro como muestra del profundo malestar del colectivo médico ante un texto legislativo** que, según denuncian, **no responde a las necesidades reales del Sistema Nacional de Salud ni de sus profesionales.**

Las organizaciones del Foro insisten en la necesidad urgente de actualizar la normativa vigente para garantizar la **calidad asistencial, la excelencia profesional, la eficiencia del sistema** y la seguridad de los pacientes, según dicho comunicado. ^

Todo ello requiere, aseguran, una regulación específica que contemple las particularidades de la formación y la responsabilidad médica.

Pese a los avances recientes en las negociaciones entre el Comité de Huelga y el ministerio de Sanidad, el Consejo considera que la última propuesta del Gobierno es insuficiente, no aborda con claridad aspectos esenciales como la **clasificación profesional, el desarrollo profesional continuo, la revisión del modelo retributivo** o la **regulación de la jornada laboral**, que sigue supeditada a las “necesidades asistenciales” de cada centro.

Por todo ello, el Pleno del Consejo Autonómico apoya que los médicos ejerzan su derecho constitucional a secundar la huelga convocada, con el objetivo de lograr mejoras reales en sus condiciones laborales y, en consecuencia, en la calidad del sistema sanitario.



UVI móvil

TRASLADAN EN UNA UVI AL HOSPITAL DE GUADALAJARA A UN TRABAJADOR TRAS SER ATROPELLADO POR UNA CARRETILLA ELEVADORA EN UNA EMPRESA SITA EN AZUQUECA DE HENARES

👤 El Heraldo del Henares 🕒 07/06/2025 22:09 📁 Azuqueca, Laboral, Provincia

Un hombre de 43 años ha sido trasladado en una UVI hasta el hospital universitario de **Guadalajara** tras ser **atropellado** por una **carretilla elevadora** mientras se encontraba trabajando en una empresa sita a la altura del km 42 de la autovía A2, **Madrid-Barcelona**, término municipal de **Azuqueca** de Henares.

Según han informado fuentes del 112 de Castilla La Mancha en un comunicado, el siniestro laboral tuvo lugar sobre las 13,41 horas de este sábado 7 de junio.

Hasta el lugar de los hechos, además de la UVI móvil, se desplazaron agentes de la Guardia Civil, que se han hecho cargo de investigar este accidente laboral.



Imagen de archivo de una UVI móvil

UNA UVI TRASLADA AL HOSPITAL DE GUADALAJARA A UNA MUJER DE 26 AÑOS TRAS CAERLE ENCIMA UN PALÉ DESDE VARIOS METROS DE ALTURA MIENTRAS SE ENCONTRABA TRABAJANDO EN UNA EMPRESA DE LOGÍSTICA DE LA CIUDAD DEL TRANSPORTE EN MARCHAMALO

👤 El Heraldo del Henares 🕒 01/06/2025 23:17 📁 Laboral, Provincia, Provincia

Una **mujer de 26 años ha resultado herida de consideración, tras caerle encima un palé situado a varios metros de altura** mientras se encontraba trabajando en una empresa sita en la avenida Arriaca, del municipio de **Marchamalo (Guadalajara)**.

Según han informado fuentes del 112 de Castilla La Mancha en un comunicado, el accidente laboral ha tenido lugar sobre las 17,30 horas de este domingo 1 de junio.

Hasta el lugar de los hechos se desplazaron agentes de la Guardia Civil y Policía Local, así como **una UVI móvil** que se encargó del traslado de la afectada hasta el **hospital universitario de Guadalajara**.

La avenida Arriaca de Marchamalo está situada en el polígono industrial de **logística Ciudad del Transporte**.

EL **HERALDO**
DEL HENARES

OPINIÓN



¿QUÉ SON LOS FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR? UNA GUÍA CLARA Y SIN RODEOS

👤 Dr. Bernadó Marrero ⌚ 03/06/2025 12:33 📄 Dr. Bernadó Marrero, Opinión



Dr. Ramón Bernadó

(* Es fundamental recordar que esta información es para fines educativos y no sustituye el consejo médico profesional)

Cuando hablamos de **riesgo cardiovascular**, nos referimos a la posibilidad de que una persona **sufra enfermedades del corazón o de los vasos sanguíneos**, como el **infarto de miocardio**, el **ictus (accidente cerebrovascular)** o la **insuficiencia cardíaca**. Estas enfermedades no aparecen de la nada: suelen ser el resultado de la acumulación de ciertos hábitos, condiciones médicas o características que, con el tiempo, “castigan” al sistema cardiovascular.

A esas características que aumentan las probabilidades de tener un problema de este tipo se les llama **factores de riesgo cardiovascular**.

✚ ¿Qué tipos de factores de riesgo existen?

Podemos agruparlos en **dos grandes grupos**:

1. Factores de riesgo no modificables

Son los que no podemos cambiar, por mucho que queramos. Pero conocerlos sirve para estar alerta:

- **Edad:** El riesgo aumenta a partir de los 45 años en hombres y de los 55 en mujeres.
- **Sexo:** Los hombres suelen tener más riesgo que las mujeres, sobre todo antes de la menopausia.
- **Genética:** Si tienes familiares cercanos (padres o hermanos) que han tenido un infarto o un ictus a edad temprana, es posible que tengas predisposición hereditaria.
- **Historia personal:** Si ya has tenido un evento cardiovascular, el riesgo de que se repita es mucho mayor.

2. Factores de riesgo modificables

Aquí sí podemos actuar. Son los factores ligados a nuestros hábitos o a enfermedades que pueden controlarse:

🔥 Los factores de riesgo modificables más importantes

👂 Hipertensión arterial (presión alta)

La **tensión alta daña los vasos sanguíneos** poco a poco, sin dar síntomas, y favorece tanto los infartos como los ictus.



Toma de la tensión arterial. Imagen de la Agencia Open Comunicación

Se considera hipertensión cuando la presión supera los **140/90 mmHg** de forma mantenida.

🍔 Colesterol elevado

El **colesterol LDL (“malo”) alto** se deposita en las arterias formando placas (aterosclerosis) que las estrechan o incluso las tapan. Si eso ocurre en el **corazón**, hablamos de **infarto**; si ocurre en el **cerebro**, de **ictus**.

🍷 Diabetes tipo 2

El exceso de azúcar en sangre daña los vasos sanguíneos y acelera el proceso de arteriosclerosis. Además, muchos diabéticos también tienen hipertensión o colesterol alto, lo que multiplica el riesgo.

🚬 Tabaquismo

Fumar **endurece y estrecha las arterias**, daña la pared de los vasos y favorece los coágulos. Es uno de los factores más tóxicos y evitables.

🪑 Sedentarismo

Pasar horas y horas sentado, sin moverse, **ralentiza el metabolismo**, favorece la obesidad, la diabetes y la hipertensión.



Sedentarismo y salud. Imagen de la Agencia Open Comunicación

El cuerpo humano está hecho para **moverse**.

⚖️ Obesidad y sobrepeso

El exceso de peso, especialmente si se acumula en la barriga (obesidad abdominal), **altera el equilibrio metabólico** y favorece la aparición de diabetes, hipertensión y dislipemia.

🍔 Dieta poco saludable

Una dieta rica en grasas saturadas, azúcares refinados y sal es un boleto directo hacia el desequilibrio cardiovascular.

🧠 Estrés crónico

Aunque todavía se investiga su papel exacto, se sabe que el **estrés mantenido** puede elevar la presión arterial, alterar el ritmo cardíaco y favorecer conductas poco saludables (comer mal, fumar, dormir poco...).

📊 Tabla comparativa: Factores de riesgo cardiovascular

FACTORES NO MODIFICABLES	FACTORES MODIFICABLES
Edad	Hipertensión arterial
Sexo	Colesterol LDL elevado
Historia familiar (genética)	Diabetes tipo 2
Antecedentes personales de enfermedad cardiovascular	Tabaquismo
—	Obesidad o sobrepeso
—	Sedentarismo

FACTORES NO MODIFICABLES	FACTORES MODIFICABLES
—	Dieta no saludable
—	Estrés crónico mal gestionado

✨ ¿Qué pasa cuando se juntan varios factores?

El riesgo **no se suma, se multiplica**. Una persona que fuma, es hipertensa, tiene colesterol alto y es diabética tiene un riesgo cardiovascular altísimo. Por eso, **la prevención debe ser global**, no centrarse solo en un aspecto.

🩺 ¿Cómo sé si tengo riesgo?

Lo ideal es hacerse un **chequeo médico periódico**, especialmente **a partir de los 40 años**. Se pueden hacer **estimaciones del riesgo cardiovascular** con herramientas como el **índice SCORE2** o el **REGICOR**, que valoran factores como edad, colesterol, presión arterial, diabetes y consumo de tabaco.

🛡️ ¿Cómo se pueden reducir los factores de riesgo?

Aquí no hay magia, pero sí herramientas eficaces:

- **Dejar de fumar**
- **Hacer ejercicio regularmente** (mínimo 150 minutos a la semana de actividad moderada)
- **Perder peso si hay sobrepeso**
- **Controlar la tensión, el azúcar y el colesterol**
- **Seguir una dieta saludable** (tipo mediterránea, rica en frutas, verduras, pescado, aceite de oliva y frutos secos)
- **Dormir bien y manejar el estrés**



Imagen de la Agencia Open

En algunos casos, será necesario **usar medicamentos** (antihipertensivos, estatinas, antidiabéticos) para mantener los niveles bajo control.

🧠 En resumen...

Los **factores de riesgo cardiovascular** son **como señales de alarma** que nos dicen que podemos estar acercándonos a una autopista peligrosa.

Cuantos más factores de riesgo tengas, mayor es la probabilidad de acabar teniendo un problema grave en el corazón o en el cerebro.

La buena noticia es que muchos de estos factores son **modificables**: con un poco de voluntad, asesoramiento médico y hábitos saludables, **se puede reducir mucho el riesgo** y mejorar la calidad de vida.

Esperanza de vida y factores de riesgo cardiovascular

La diferencia en **esperanza de vida** entre una persona con **factores de riesgo cardiovascular (FRCV)** bien controlados y otra que no los controla puede ser **muy significativa**, y varía según la cantidad, combinación y gravedad de los factores implicados.



Frutas y verduras para una dieta mediterránea

📌 ¿Cuánto puede acortarse la vida por no controlar los FRCV?

Los estudios muestran que:

- Una persona de 50 años **sin ningún FRCV importante** (como hipertensión, colesterol alto, tabaquismo o diabetes) puede vivir **hasta 10-14 años más** que una persona con varios factores de riesgo sin tratar.
- Por ejemplo, el estudio **INTERHEART** y otros estudios poblacionales han demostrado que el **riesgo cardiovascular acumulado** (y con él, la mortalidad prematura) **aumenta de forma exponencial** a medida que se suman factores no controlados.

Ejemplo concreto:

Una persona de 50 años con:

- Tensión arterial de 160/100 mmHg,
- LDL elevado (>160 mg/dL),
- Diabetes tipo 2 mal controlada,
- Y fumadora,

... tiene un riesgo cardiovascular a 10 años hasta **10 veces superior** al de una persona de la misma edad con estos factores bien controlados o ausentes.

Estimaciones prácticas de pérdida de esperanza de vida:

SITUACIÓN DEL PACIENTE	ESPERANZA DE VIDA ESTIMADA
Sin FRCV y estilo de vida saludable	Referencia (100%)
Con 1 FRCV leve y bien controlado	-1 a -2 años
Con 2 o más FRCV mal controlados	-5 a -10 años
Fumador + HTA + dislipemia + diabetes	-10 a -15 años

¿Y si se controlan bien?

Controlar bien estos factores (con medicamentos, dieta, ejercicio y abandono del tabaco) **reduce drásticamente el riesgo de infarto, ictus, insuficiencia cardíaca y muerte prematura**. Esto se traduce directamente en **más años de vida y mejor calidad**.

Ramón Bernadó Marrero, médico de Familia

(Nota del autor: Artículo redactado, según mis indicaciones, por IA, y posteriormente corregido y modificado por mí mismo.*

'LA TRAMA FENICIA', 2025, DE WES ANDERSON: «CREO QUE LA CRÍTICA ME HA SALIDO TAN FARRAGOSA Y CONFUSA COMO LA PROPIA PELÍCULA»

👤 Ramón Bernadó ⌚ 01/06/2025 14:13 📁 Opinión, Ramón Bernadó

Negocios familiares.

El director tejano **Wes Anderson** da una vuelta de tuerca más a su filmografía con esta película, de guion enrevesado y humor ruidoso, **solo para sus incondicionales**.

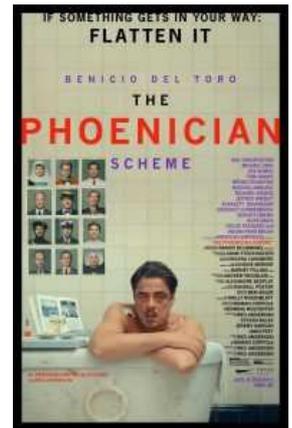
Su universo visual, de colores pasteles y simetrías perfectas, tiene su encanto, pero, al mismo tiempo, **llega a cargar las retinas** y está convirtiendo en un lastre.

Tal vez **la trama sea lo de menos** y, simplemente, se convierta en una excusa para ir mostrando situaciones y personajes que intentan ser sorprendentes y despertar al menos la sonrisa.

No negaré que en todo este embrollo hay elementos interesantes, ideas visuales chocantes y alguna genialidad, pero no consigo conectar ni con la historia ni con los personajes y **todo me produce una molestísima sensación de tedio**.

Las actuaciones son **deliberadamente histriónicas, los diálogos confusos** y llenos de paradojas, la mayor parte de las veces absurdas.

Benicio del Toro es el centro, con su hija, de esta ficción, a la que da vida una salvable **Mia Threapleton** que sirve para introducir un aspecto novedoso en las películas de Anderson, la religión, intentando hacer una contraposición del elemento materialista que interpreta el padre y el espiritual al que da forma esa monja.



LA TRAMA FENICIA - Tráiler Oficial (Universal Pictures) HD



La película nos ofrece muchas ideas visuales y conceptuales. Algunas funcionan y otras simplemente no.

Puede gustar a los incondicionales, pero **no está destinada a un público generalista**. Yo que me considero un seguidor habitual de su obra **he salido profundamente decepcionado**. Parece que el director quiera hacer de nuevo la misma película, que sus ideas son un simple revoltijo sin una estructura real y que los incesantes cameos solo pretendan esconder el bucle en el que se ha metido y del que, tal vez, no quiera salir.

Revisando **esta crítica creo que me ha salido tan farragosa como la película** que comento. Todo se pega, menos la hermosura.

Mi puntuación: **3,33/10**.

Ficha técnica **en este enlace**.



Muchos besos y muchas gracias.

Chistes y críticas en holasoyramon.com

Crítico de Cine de El Heraldo del Henares

Colaborador de Esradio Guadalajara, Alcarria TV, Nueva Alcarria y GuadaTV Media

Follow @Holasoyramon

EL **HERALDO**
DEL HENARES

CARTAS



TRIBUNA LIBRE DE ANTONIO DE MIGUEL ANTÓN, MIEMBRO DE LA ASOCIACIÓN DEMOCRÁTICA CIUDADANA, ADC: 'SERVICIO DE FONTANEROS URGENTES 24 HORAS'

👤 El Heraldo del Henares 🕒 04/06/2025 13:03 📁 Cartas

Quién no ha tenido alguna vez una avería en las tuberías y sufrido las consecuencias de un atasco en el desagüe, en el fregadero o en el inodoro. Para ello es importante contar con una buena empresa de desatascos que te ofrezca un servicio de fontaneros de urgencia 24 horas para que te elimine esas obstrucciones y te desatasque y limpie las tuberías de drenaje y las bajantes. Para todo ello hay expertos en desatascar tuberías y desagües de fregaderos, lavabos, váteres, duchas o bañeras. Hay servicios de desatracos en el mercado muy completos que te aseguran un buen resultado; **son fontaneros equipados, expertos, y muy cualificados** que te aseguran un buen trabajo para evitar que se puedan ocasionar daños irreversibles en las tuberías. Son fontaneros que te proporcionan soluciones eficaces, rápidas y asequibles.

Sí, les estoy hablando de Política y de **esas personas que llevan labores de organización interna de los partidos y se encargan de limpiar todo lo que pueda dañar la imagen del partido** y sobre todo del líder. Les conozco muy bien por experiencia vivida propia y por haberlos hecho frente en más de una ocasión; son muy **opacos, carentes de honradez y sinceridad, sin valores éticos**. Son muy sumisos y obedientes, con una ambición desmedida por medrar y una ganas desmesuradas de agradar al líder y a las élites del partido. Están puestos ahí para que no se tuerza ni se desvíe nadie del carril que ha marcado el gran líder; hacen el trabajo sucio y asqueroso que no se puede mostrar ni sentir que se hace, son muy opacos y **manejan información muy comprometedor que gestionan sin miramientos, sin moralidad**, sin sentimientos y sin humanidad. Reprimen la disidencia interna de los partidos y cualquier pensamiento diferente, para de esa forma **asegurar la continuidad de su amado líder** en el poder del partido. Sus actividades son en muchas ocasiones apaños, "ñapas" y manejos turbios muy espurios que no pueden salir nunca a la luz mientras se están fraguando.



Imagen de archivo de la 'fontanera' del PSOE, Leire Díez, junto al presidente del Gobierno, Pedro Sánchez. Fotografía del diario ABC



El puesto que desempeñan no lo paga el partido, normalmente tienen un cargo en la administración, o son asesores o responsables de alguno de los chiringuitos públicos del partido; es decir les pagamos todos los españoles y de esa forma el partido se ahorra su sueldo. Un buen fontanero político es experto en el funcionamiento de aquellas cañerías por donde circula el poder, **una vez trabaja en aguas limpias y muchas otras en aguas sucias y residuales**. Dedicar su jornada laboral a mantener y depurar con garantías toda esta red de tuberías que acompaña al poder dentro del partido.

El debate y la reflexión al que nos debería llevar estos acontecimientos y estos audios y videos escuchados durante los últimos días tendría que ir más allá de **este trabajo de fontanería concreto en las cloacas del PSOE**; y más allá de verificar y probar la existencia de fontaneros en todos los partidos que ya ha quedado claro. Habría que fijar el foco en el futuro de los partidos, en que o se transforman o se hundirán en su propio fango, en si serán capaces de transformarse para evitar su propia desaparición; en la crisis de representatividad, credibilidad y confianza que tenemos en este sistema tan partidocrático que nos pone en duda su funcionamiento y estructura. En la necesidad de un cambio de modelo de partidos y de ley electoral para evitar la ahora inevitable concentración del poder que existe en las élites de los partidos.



Antonio de Miguel

Los partidos políticos, todos, nuevos y viejos, **tienden de forma inevitable a convertirse en organizaciones oligárquicas**. Los líderes de los partidos, al concentrar el poder de decisión, terminan imponiendo su propia agenda, sus propias formas e ideas, su propio método y modelo, su propia gente, sustituyendo a las del partido, a menudo en detrimento de los intereses de las bases. Buscan a toda costa perpetuar su poder a través de estos fontaneros y de otros mecanismos no muy democráticos. Urge limitarles este poder y la promoción de la democracia, el humanismo y la libertad dentro de estos partidos.

Antonio de Miguel Antón, miembro de la asociación Democrática Ciudadana, ADC. Guadalajara

NOTA DE LA REDACCIÓN: EL HERALDO DEL HENARES acepta el envío de cartas y artículos de opinión para ser publicados en el diario, sin que comparta necesariamente el contenido de las opiniones ajenas, que son responsabilidad única de su autor, por lo que las mismas no son corregidas ni apostilladas.

EL HERALDO DEL HENARES se reserva la posibilidad de rechazar dichos textos cuando no cumplan unos requisitos mínimos de respeto a los demás lectores o contravengan las leyes vigentes.

TRIBUNA LIBRE DE LUCAS CASTILLO, PRESIDENTE DEL PARTIDO POPULAR DE GUADALAJARA: 'LA FONTANERA, EL PRESIDENTE Y EL DESAGÜE INSTITUCIONAL'

👤 El Heraldo del Henares 🕒 05/06/2025 13:18 📁 Cartas

Observo con estupor cómo el Gobierno de **Pedro Sánchez**, más que gobernar, parece empeñado en una tragicomedia de enredos, donde la corrupción y la desfachatez se entrelazan en un guión que ni el más audaz de los guionistas podría imaginar.

El caso de Leire Díez, la protagonista del día, socialista hace cinco minutos, hoy reconvertida en periodista de investigación de sí misma. Aparece en grabaciones buscando información comprometedor sobre la **Unidad Central Operativa (UCO) de la Guardia Civil**, mientras el PSOE intenta desmarcarse de ella como si nunca la hubieran conocido, a pesar de haber ocupado cargos públicos desde 2018.

Lo que ha ofrecido esta mañana en su comparecencia no fue una rueda de prensa, sino un *bodevil político* en toda regla. Faltaron los violines y una cortina de terciopelo rojo. Ella decía que investigaba. **Víctor de Aldama** (sí, ese mismo del caso **Koldo**) irrumpía como si esto fuera "**Sálvame Deluxe**" o mejor dicho "**La familia de la tele**" y la desmentía en directo. Un espectáculo tan lamentable como revelador: no tienen ni el control del relato, ni el pudor de fingir que lo intentan.



Imagen de archivo de la 'fontanera' del PSOE, Leire Díez, junto al presidente del Gobierno, Pedro Sánchez. Fotografía del diario ABC

Pero no nos engañemos. Este escándalo no es un caso aislado. Se suma a una lista cada vez más larga de episodios que salpican al entorno más cercano del presidente: su hermano, su esposa y su exministro **Ábalos**, todos bajo la lupa por presuntas corruptelas.

Porque el problema no es Leire. Leire es una actriz secundaria en este drama institucional. El problema es el escenario que ha construido Pedro Sánchez. En él, **los jueces son cuestionados, los fiscales**

presionados, los medios divididos y los ciudadanos atónitos. **La corrupción ya no se tapa: se normaliza.** Se digiere. Se disfraza de "ataques a la democracia" si alguien la denuncia.

Y mientras tanto, el presidente guarda silencio. Un silencio que retumba en las instituciones y que erosiona la confianza de los ciudadanos. Un silencio que, lejos de ser prudente, se convierte en cómplice.



Lucas Castillo

La sociedad debería de estar exigiendo transparencia, responsabilidad y respeto por las instituciones. No podemos permitir que la corrupción se normalice ni que se utilicen las instituciones del Estado para encubrirla. En este contexto, la manifestación convocada por el Partido Popular para el próximo 8 de junio en Madrid no es solo una protesta, sino una llamada a la acción para alzar la voz contra un Gobierno que ha perdido el rumbo y la decencia.

Es hora de que el presidente dé la cara, asuma responsabilidades y ponga fin a esta agonía institucional. Porque España merece un gobierno que gobierne, no que se esconda detrás de excusas y cortinas de humo.

Lucas Castillo Rodríguez, presidente del Partido Popular de Guadalajara

NOTA DE LA REDACCIÓN: EL HERALDO DEL HENARES acepta el envío de cartas y artículos de opinión para ser publicados en el diario, sin que comparta necesariamente el contenido de las opiniones ajenas, que son responsabilidad única de su autor, por lo que las mismas no son corregidas ni apostilladas.

EL HERALDO DEL HENARES se reserva la posibilidad de rechazar dichos textos cuando no cumplan unos requisitos mínimos de respeto a los demás lectores o contravengan las leyes vigentes.

COMUNICADO: 'COCEMFE GUADALAJARA DENUNCIA LA FALTA DE ACCESIBILIDAD DE LA MARQUESINA DE AUTOBÚS DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO DE GUADALAJARA'

👤 El Heraldo del Henares 🕒 02/06/2025 22:57 📁 Cartas

La Confederación de Entidades de Personas con Discapacidad Física y Orgánica de **Guadalajara** denuncia el **incumplimiento en materia de accesibilidad** de la marquesina del autobús de las líneas C1 y C2 que tienen parada en el Hospital Universitario de la ciudad.

La presidenta de COCEMFE Guadalajara, **Marisa Hernández Laseca**, denuncia públicamente la falta de respuesta efectiva por parte de las administraciones ante la demanda histórica de accesibilidad.

“Llevamos años reclamando al Ayuntamiento y a otras administraciones de Castilla-La Mancha que se tomen medidas urgentes en materia de accesibilidad. No sabemos con certeza a quién corresponde actuar, porque a veces el Ayuntamiento nos dice que no es de su competencia. Pero, sinceramente, a nosotros nos da igual a quién le toque: lo que queremos y necesitamos, después de tantos años, es que alguien asuma su responsabilidad y **haga lo que tenga que hacer para garantizar la accesibilidad**”, ha afirmado Hernández Laseca.

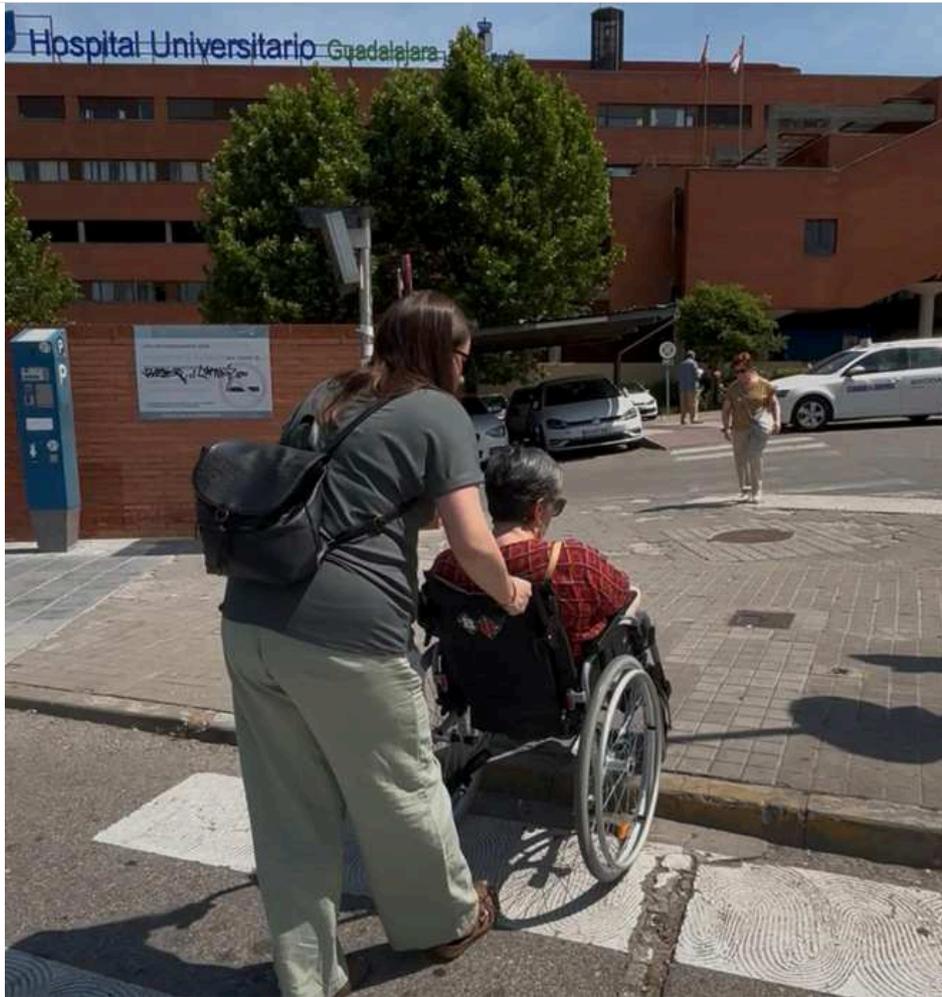


Imagen de COCEMFE

Desde COCEMFE Guadalajara recuerdan que **existen numerosas leyes de accesibilidad, muy claras y detalladas, que no se están cumpliendo.** “Hay muchas normativas al respecto y no se aplican. Ya es hora de pasar de las palabras a los hechos”, concluye su presidenta.

Hernández añade que **“los autobuses urbanos paran en la “isleta” y luego resulta imposible bajar el bordillo** con una silla de ruedas ya que no está bien rematado. Entonces, asegura, **te da hasta miedo bajar**”. “Además, cuando cruzas el paso de peatones y llegas al otro lado de la acera no hay ningún remate, hay un bordillo. Tenemos que irnos por donde van los coches para llegar a otro sitio donde si está rebajado”.

Ante esta situación, **COCEMFE Guadalajara exige una actuación inmediata para solventar este problema histórico** y se ofrece a colaborar con las autoridades competentes para encontrar soluciones reales que afectan diariamente a las personas con discapacidad de la ciudad.

Asimismo, la entidad insta al equipo de gobierno del Ayuntamiento de Guadalajara a **convocar con carácter urgente el Consejo Sectorial de Accesibilidad**, con el objetivo de abordar este y otros problemas que afectan diariamente a las personas con discapacidad en la ciudad.

***Confederación de Entidades de Personas con Discapacidad Física y Orgánica de Guadalajara,
COCEMFE***



NOTA DE LA REDACCIÓN: EL HERALDO DEL HENARES acepta el envío de cartas y artículos de opinión para ser publicados en el diario, sin que comparta necesariamente el contenido de las opiniones ajenas, que son responsabilidad única de su autor, por lo que las mismas no son corregidas ni apostilladas.

EL HERALDO DEL HENARES se reserva la posibilidad de rechazar dichos textos cuando no cumplan unos requisitos mínimos de respeto a los demás lectores o contravengan las leyes vigentes.

RESUMEN SEMANAL DE UN SINDICALISTA TORPE. MUERTES POR SINIESTRO LABORAL EN ESPAÑA. SEMANA Nº 22. YA VAN 271 FALLECIDOS EN 2025

El Heraldo del Henares 01/06/2025 22:47 Cartas

En agosto de 2019 pusimos en marcha esta nueva sección con carácter semanal y con vistas a propagar en prensa local y nacional la pandemia de muertes por siniestros laborales que sufrimos en España.



Cuando solo queda llorar por el compañero muerto

Otra semana rutinariamente trágica. Vuelven las caídas en altura desde tejados, sin arnés, los atropellos y atrapamiento por maquinaria y los aplastamientos por maquinaria agrícola.

Cerramos 2024 con 12.060 trabajadores muertos desde 2009, total en 2025, 12.331. trabajadores muertos.

Trabajadores heridos

-Un trabajador de una empresa de servicios forestales herido grave en una pierna en Villanueva de Cameros

-Herido un trabajador de 22 años tras un accidente laboral con una carretilla elevadora en Mutilva.

-Herido grave un camionero que cayó 15 metros por una ladera en un aparatoso accidente ... - ABC

-¡Accidente en la obra! Viga de 300 kilos se desprende y cae en la cabeza de un trabajador, en León.

-Un trabajador sufre una caída desde el techo de una nave en el polígono - Viva Jaén

-Al menos tres muertos y tres heridos graves al colapsar una nave ganadera en Coaña, Asturias

-Un electricista sufre quemaduras graves al estallar el cuadro eléctrico que manipulaba en Madrid

-Herido un conductor tras volcar su camión en Brihuega en la carretera CM-2008, que ha quedado cortada

-Herido un hombre al arrollarle un dúmper en Quintana (Llanes) - La Nueva España



Trabajadores muertos a 01 de junio de 2025

Año.12.N.º259. xx años. Bombero. Barcelona. Muerto en acto de servicio.

Año.12.N.º260.49 años. Industria. Andosilla. La Rioja. Golpeado por una carga.

Año.12.N.º261.84 años. Agricultura. Baza. Granada. Atrapado por vuelco de su tractor.

Año.12.N.º262.60 años. Construcción. Coaña. Asturias. Colapso de una nave ganadera.

Año.12.N.º263,52 años. Construcción. Coaña. Asturias. Colapso de una nave ganadera.

Año.12.N.º264.46 años. Construcción. Coaña. Asturias. Colapso de una nave ganadera.

Año.12.N.º265.49 años. Constr, Ferrocarril. Atxondo. Vizcaya. Le cae una pieza encima.

Año.12.N.º266.xx años. Industria. Amurrio. Bilbao. Caída en altura, sin arnés.

Año.12.N.º267.61 años. Servicios. Bilbao. Cae desde la planta 12 de un edificio.

Año.12.N.º268.31 años. Forestal. Outes. Galicia. Le cae un árbol encima.

Año.12.N.º269.47 años. Industria. Chinales. Córdoba. Cae desde un tejado, sin arnés.

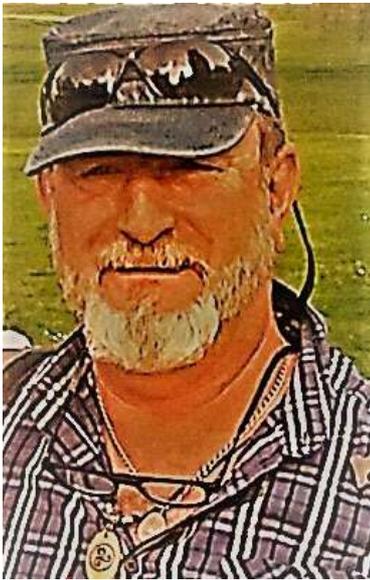
Año.12.N.º270.xx años. Trans por Ctra. Borriol CV-10. Castellón. Atrapado en su cabina.

Año.12.n.º271.41 años. Construcción. Madrid. Caída en altura sin arnés.

Total, del año 2025, 271 trabajadores muertos.

Postdata, 1: Las muertes de trabajadores, o accidentes graves se publican cuando tenemos conocimiento a través de distintos medios, puede darse el caso de que algún siniestro corresponda a días o incluso semanas anteriores, pero se ha publicado cuando hemos tenido noticia.

Postdata 2: Recuerda, de cada 20 intentos de suicidio solo uno lo consigue, recuerda en España se suicidan diez personas a diario, recuerda el 98 % avisan de sus intenciones de una forma u otra y este teléfono le



Eduardo Sánchez Baranda

puede salvar.

024. Línea de atención a la conducta suicida.

El 024 es un servicio de alcance nacional (accesible desde todo el territorio nacional), gratuito, confidencial y disponible las 24 horas del día, los 365 días del año.

Eduardo Sánchez Baranda, militante de UGT, gestor del blog
<https://wureba13.blogspot.com>

NOTA DE LA REDACCIÓN: EL HERALDO DEL HENARES acepta el envío de cartas y artículos de opinión para ser publicados en el diario, sin que comparta necesariamente el contenido de las opiniones ajenas, que son responsabilidad única de su autor, por lo que las mismas no son corregidas

ni apostilladas.

EL HERALDO DEL HENARES se reserva la posibilidad de rechazar dichos textos cuando no cumplan unos requisitos mínimos de respeto a los demás lectores o contravengan las leyes vigentes.

CARTA DEL OBISPO DE LA DIÓCESIS DE SIGÜENZA-GUADALAJARA: 'RECIBID EL ESPÍRITU SANTO'

👤 El Heraldo del Henares 🕒 05/06/2025 13:30 📁 Cartas

Queridos hermanos en el Señor: Os deseo gracia y paz.

“Esta es la hora en que rompe el Espíritu el techo de la tierra y una lengua de fuego innumerable purifica, renueva, enciende, alegra las entrañas del mundo”. Así rezamos en un himno litúrgico.

La solemnidad de Pentecostés nos invita a reconocer y agradecer la presencia y el protagonismo del Espíritu Santo en la vida y en la misión de la Iglesia.

Jesús había anunciado: “Cuando venga el Paráclito, que os enviaré desde el Padre, el Espíritu de la verdad que procede del Padre, él dará testimonio de mí” (Jn 15,26). Y también: “Cuando venga él, el Espíritu de la verdad, os guiará hasta la verdad plena” (Jn 16,13).

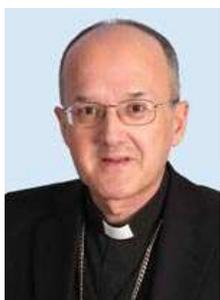
Al anochecer del primer día de la semana, Jesucristo resucitado sopló sobre sus discípulos y les dijo: “Recibid el Espíritu Santo” (Jn 20,22). Así queda de manifiesto que es preciso “recibir” el Espíritu Santo. No se trata de una conquista, ni de la consecuencia de un esfuerzo, sino de un don, una gracia.

Entre las últimas instrucciones de Jesús a sus discípulos antes de la Ascensión está: “Recibiréis la fuerza del Espíritu Santo que va a venir sobre vosotros y seréis mis testigos en Jerusalén en toda Judea y Samaría y hasta el confín de la tierra” (Hch 1,8).

En la narración de Pentecostés, ante la dificultad de expresar adecuadamente lo sucedido, san Lucas utiliza en dos ocasiones el término “como”: “De repente, se produjo desde el cielo un estruendo, como de viento que soplaba fuertemente, y llenó toda la casa donde se encontraban sentados. Vieron aparecer unas lenguas, como llamaradas, que se dividían, posándose encima de cada uno de ellos” (Hch 2,2-3).

Las palabras no logran expresar adecuadamente la magnitud del acontecimiento. La consecuencia es decisiva: “Se llenaron todos de Espíritu Santo” (Hch 2,4).

El Espíritu Santo que, viniendo del cielo, llenó invisiblemente el corazón de los apóstoles, sigue llenando por dentro a los creyentes, acrecienta su fe e inflama sus corazones.



El Espíritu Santo impulsa la vitalidad misionera de la Iglesia, cualifica a los cristianos para ser testigos. Su presencia no es superficial, ni momentánea, ni siquiera intermitente. Él da consistencia al universo.

El Espíritu Santo habita en nosotros, vivifica nuestros cuerpos mortales, viene en ayuda de nuestra debilidad, intercede por nosotros con gemidos inefables, derrama

Julián Ruiz Martorell abundantemente sus dones. Hemos de esforzarnos en mantener la unidad del Espíritu con el vínculo de la paz. 

“Nadie puede decir: «¡Jesús es Señor!», sino por el Espíritu Santo” (1 Cor 12,3). Quienes se dejan llevar por el Espíritu de Dios, esos son hijos de Dios.

Recibid mi cordial saludo y mi bendición.

Julián Ruiz Martorell, obispo de Sigüenza-Guadalajara

NOTA DE LA REDACCIÓN: EL HERALDO DEL HENARES acepta el envío de cartas y artículos de opinión para ser publicados en el diario, sin que comparta necesariamente el contenido de las opiniones ajenas, que son responsabilidad única de su autor, por lo que las mismas no son corregidas ni apostilladas.

EL HERALDO DEL HENARES se reserva la posibilidad de rechazar dichos textos cuando no cumplan unos requisitos mínimos de respeto a los demás lectores o contravengan las leyes vigentes.