



HERIDO POR ARMA DE FUEGO UN HOMBRE DE 46 AÑOS EN LA CALLE SANTANDER DE GUADALAJARA: SE ENCONTRABA MUY ALTERADO E INTENTÓ A AGREDIR CON UN CÚTER A DOS POLICÍAS LOCALES QUE TUVIERON QUE HACER USO DE SU ARMA REGLAMENTARIA Y DE UNA TÁSER PARA REDUCIRLO

ÚLTIMAS NOTICIAS



28.806 aspirantes se examinan este sábado 11 de julio a las oposiciones de Guardia Civil, 226 de ellos de Guadalajara, 137 hombres y 89 mujeres, para intentar hacerse con una de las 3.240 plazas ofertadas a nivel nacional

GUADALAJARA

🕒 10/07/2026 20:06



Herido por arma de fuego un hombre de 46 años en la calle Santander de Guadalajara: se encontraba muy alterado e intentó a agredir con un cúter a dos policías locales que tuvieron que hacer uso de su arma reglamentaria y de una taser para reducirlo

🕒 10/07/2026 10:18



La Audiencia Provincial de Guadalajara confirma la condena al dueño de un perro que iba suelto, sin correa y sin bozal, y causó lesiones a un hombre, pero rebaja la indemnización de 36.821,88 a 29.604,37 euros

🕒 09/07/2026 11:50



Herido por arma de fuego un hombre de 46 años en la calle Santander de Guadalajara: se encontraba muy alterado e intentó a agredir con un cúter a dos policías locales que tuvieron que hacer uso de su arma reglamentaria y de una taser para reducirlo

🕒 10/07/2026 10:18

Un hombre de 46 años ha resultado herido por arma de fuego en la calle ...

Leer más »



La Audiencia Provincial de Guadalajara confirma la condena al dueño de un perro que iba suelto, sin correa y sin bozal, y causó lesiones a un hombre, pero rebaja la indemnización de 36.821,88 a 29.604,37 euros

🕒 09/07/2026 11:50



Primera Piedra simbólica de las nuevas 234 viviendas de precio tasado que construirá la cooperativa Greenhabitat en el sector de Aguas Vivas de Guadalajara y que se suman a las otras 216 que ya están en ejecución

🕒 08/07/2026 14:57



Trasladan en una UVI al hospital de Guadalajara a un hombre de 57 años tras caerse de la cosechadora en la que estaba trabajando en el paraje de Peña Hueva

🕒 07/07/2026 21:15

EL HERALDO

DEL HENARES

 Inicio / Guadalajara

GUADALAJARA





Imagen de archivo de la Policía Local de Guadalajara

HERIDO POR ARMA DE FUEGO UN HOMBRE DE 46 AÑOS EN LA CALLE SANTANDER DE GUADALAJARA: SE ENCONTRABA MUY ALTERADO E INTENTÓ A AGREDIR CON UN CÚTER A DOS POLICÍAS LOCALES QUE TUVIERON QUE HACER USO DE SU ARMA REGLAMENTARIA Y DE UNA TÁSER PARA REDUCIRLO

👤 El Heraldo del Henares 🕒 10/07/2026 10:18 📍 Guadalajara

Un hombre de 46 años ha resultado **herido por arma de fuego** en la calle Santander de la ciudad de Guadalajara, sobre las 00,46 horas de la madrugada de este viernes 10 de julio.

Según ha informado a EL HERALDO DEL HENARES el concejal de Seguridad del Ayuntamiento de Guadalajara, **Chema Antón**, los hechos tuvieron lugar cuando la propietaria de la vivienda llamó a la Policía Local porque **un conocido se encontraba muy alterado y violento en el interior** y ella no podía acceder a su casa.

Cuando llegaron **los agentes**, **el hombre intentó agredirles con un cúter**, por lo que hicieron uso de la **pistola táser para reducirlo**, si bien esto no hizo efecto y el hombre se abalanzó sobre ellos por lo que uno de los agentes **realizó dos disparos a zonas no vitales del agresor**, concretamente a las piernas.

Uno de los disparos **apenas le rozó una de las piernas**, pero **el segundo le impactó de lleno**, sin que dejara de amenazarles, por lo que se realizó un segundo disparo con la pistola táser, momento en que ya sí cesó en su actitud agresiva.

Fue el propio agente que realizó los disparos, según Antón, el que **inmediatamente procedió a realizar un torniquete en la pierna del agresor** en espera de la llegada de los servicios sanitarios.



Chema Antón, edil de Seguridad

Según han informado fuentes del 112 de Castilla La Mancha, poco después llegó al lugar de los hechos una UVI móvil que **se encargó del traslado del herido al hospital universitario de Guadalajara**, acompañados de una patrulla de la Policía Local, que confirmó que **poco después se dio de alta al mismo**.

«Quiero **mostrar mi apoyo y el de todo el equipo de Gobierno a la actuación profesional** de estos agentes que no solo protegieron sus vidas ante una personal que se encontraba muy violenta y con un cúter en la mano con el que les quería agredir y, seguramente, causarles graves lesiones, sino que para impedirlo **utilizaron la fuerza proporcional y adecuada para ello**, con **disparos a zonas no vitales** del agresor», ha añadido Antón.

«Por si ello fuera poco, estos agentes, una vez que el agresor ya no suponía un peligro, **procedieron de forma inmediata a practicarle un torniquete para salvarle la vida** mientras esperaban a las emergencias médicas, lo que indica el grado de profesionalidad de los mismos», ha finalizado el edil de Seguridad.

Antón ha señalado que **la secuencia de los hechos está grabada desde el momento en que se desenfunda la pistola táser**, ya que el protocolo para el uso de este tipo de armas de defensa en España exige que todo agente que las porte ha de llevar también una cámara corporal que se active en ese momento.

La Policía Nacional incoa diligencias por los hechos

Además de las dos patrullas de Policía Local que acudieron al lugar de los hechos, también lo hicieron poco después varias de Policía Nacional, que se han encargado de **levantar el oportuno atestado y hacerse cargo de la investigación** y esclarecimiento total de este suceso.

Según ha podido confirmar posteriormente EL HERALDO DEL HENARES de fuentes policiales, tras ser dado el alta en el hospital, **el agresor fue detenido y trasladado a Comisaría de Policía Nacional** para la realización de las oportunas diligencias.



PRIMERA PIEDRA SIMBÓLICA DE LAS NUEVAS 234 VIVIENDAS DE PRECIO TASADO QUE CONSTRUIRÁ LA COOPERATIVA GREENHABITAT EN EL SECTOR DE AGUAS VIVAS DE GUADALAJARA Y QUE SE SUMAN A LAS OTRAS 216 QUE YA ESTÁN EN EJECUCIÓN

👤 El Heraldo del Henares ⌚ 08/07/2026 14:57 📁 Guadalajara, Negocios

La cooperativa **Greenhabitat** ha celebrado en la mañana de hoy el acto simbólico de Puesta de Primera Piedra de su **promoción de 234 viviendas de Precio Tasado (VPT)** en las parcelas RC1 y RC3 del sector **'Aguas Vivas Ampliación'** de Guadalajara.

La gestión integral de la cooperativa Greenhabitat corre a cargo del Grupo NiDra, compañía especializada en proyectos residenciales que, junto a esta promoción, **también gestiona en el mismo ámbito** las promociones de las cooperativas **Greenhabitat Guadalajara de 106 viviendas**, con obras en fase avanzada, y **Greenhabitat Las Encinas de 110 viviendas**, en fase inicial.

Las tres cooperativas fueron **adjudicatarias de sus parcelas por parte de SEPES** (ahora CASA 47), anterior propietaria de los terrenos, según han informado fuentes de la cooperativa en un comunicado.

En todas estas promociones las viviendas se distribuyen en urbanizaciones cerradas con amplias zonas comunes ajardinadas y piscina.

La alcaldesa de Guadalajara, **Ana Guarinos**, que ha participado en este acto, ha aprovechado para recordar las medidas impulsadas por su equipo de Gobierno para favorecer el desarrollo residencial, entre **ellas la modificación del Plan de Ordenación Municipal** para ampliar suelo destinado a vivienda, la

actualización del PERIM del Casco Histórico y la modificación de la ordenanza que facilita la transformación de locales en viviendas.



“Gracias a estas iniciativas, Guadalajara se ha convertido en un referente en materia de vivienda protegida, ya que **el 36,2% de las viviendas que se están construyendo actualmente en la ciudad son viviendas protegidas**, lo que significa que más de una de cada tres nuevas viviendas tienen como objetivo facilitar el acceso residencial a los ciudadanos», ha dicho.



También ha anunciado que en los próximos años se desarrollarán **599 viviendas públicas**, de las que **156 serán destinadas al alquiler asequible y 443 al acceso en régimen de compra**, lo que irá especialmente dirigido a aumentar las oportunidades de acceso a la vivienda para jóvenes y familias.

A ello se suma la autorización de cerca de **1.600 viviendas durante el actual mandato** y más de 60 cambios de uso de locales a vivienda, ha finalizado.



Imagen de archivo de una mujer paseando a su perro. CAM

LA AUDIENCIA PROVINCIAL DE GUADALAJARA CONFIRMA LA CONDENA AL DUEÑO DE UN PERRO QUE IBA SUELTO, SIN CORREA Y SIN BOZAL, Y CAUSÓ LESIONES A UN HOMBRE, PERO REBAJA LA INDEMNIZACIÓN DE 36.821,88 A 29.604,37 EUROS

👤 El Heraldo del Henares 🕒 09/07/2026 11:50 📁 Guadalajara, Tribunales

La Audiencia Provincial de Guadalajara ha rebajado de 36.821,88 a 29.604,37 euros la indemnización que un dueño debe pagar por las lesiones que su perro causó a un hombre, al estimar parcialmente el recurso presentado por el condenado y reducir la condena fijada inicialmente tras una pelea entre sus canes.

El recurrente había argumentado que la juez de primera instancia no analizó adecuadamente las pruebas presentadas y, por lo tanto, erró al determinar cómo ocurrieron los hechos, según han informado fuentes del Poder Judicial en un comunicado.

En su recurso, mantenía que **uno de sus perros inició la pelea**, pero alegó que **las lesiones sufridas por la víctima fueron el resultado de su propia imprudencia**, ya que decidió intervenir voluntariamente y quedarse sujeto a su mascota, por lo que **la responsabilidad de las heridas recae exclusivamente en la víctima**.

En la sentencia, cuyo ponente ha sido el magistrado Luis Rofilanchas Solares, se explica que el conjunto de las pruebas y los informes médicos demuestran que **el perro del demandado fue el causante de la lesión en la rodilla del demandante**.

Además, **la sentencia añade que no se puede culpar a la víctima**, ni eximir de responsabilidad al dueño del animal por el hecho de que aquel intentara sujetar a su propio perro, ya que **el factor determinante del incidente fue la conducta negligente del recurrente al llevar a sus animales sueltos, sin correa y sin bozal**.

No obstante, **el tribunal estima el recurso sobre la indemnización** y aplica el Baremo de 2021 (año del accidente) conforme a la Ley 35/2015, por lo que rebaja las cuantías que se fijan en un total de 29.604,37 euros tras sumar las siguientes partidas: 15.685,45 euros por secuelas funcionales (13 puntos), 8.469,82 euros por perjuicio estético, 1.972,08 euros por perjuicio personal moderado y 3.477,10 euros por perjuicio personal básico.

La sentencia **no es firme y contra la misma aún cabe interponer recurso de casación** por infracción de normas procesales o sustantivas, siempre que concurra interés casacional; o recurso de casación para la tutela judicial civil de derechos fundamentales susceptibles de recurso de amparo, aun cuando no concurra interés casacional.



Obras de remodelación de las áreas infantiles del parque de La Concordia en Guadalajara. Fotografía de Cuka Leyre

EL CIUDADANO DE A PIE PREGUNTA: ‘TRAS LAS OBRAS DE RENOVACIÓN DE LAS ÁREAS INFANTILES DEL PARQUE DE LA CONCORDIA DE GUADALAJARA - FELICIDADES, YA ERA HORA- ¿SE VAN A CUIDAR Y PROTEGER PARA QUE NO SEAN VANDALIZADAS EN CUATRO DÍAS COMO YA VATICINAN LOS VECINOS?’

👤 El Heraldo del Henares 🕒 05/07/2026 12:50 📁 Guadalajara

Cualquier alcarreño que cruce el paseo central del parque de La Concordia de Guadalajara sabe que **el área infantil era ya más un monumento a la nostalgia** -y un peligro de lastimarte-, que un espacio de juego digno para los críos.

Crónica de Andoni Madrid y Cuka Leyre

Por eso, aunque sea con seis meses de retraso a lo anunciado por el edil **José Luis Alguacil**, ver por fin las vallas de obra y las excavadoras retirando el viejo suelo para instalar las nuevas áreas de madera, pavimento continuo y juegos inclusivos alivia un poco la desazón que sentíamos ante tanta desidia en este sentido en los últimos años.



Obras de remodelación de las áreas infantiles del parque de La Concordia en Guadalajara. Fotografía de Cuka Leyre

Hablamos de **una inversión municipal de 150.000 euros** destinada a renovar de manera integral dos de las tres zonas infantiles del parque más emblemático de Guadalajara. Sobre el papel, la música suena excelente: accesibilidad, materiales modernos y un lavado de cara sumamente necesario para el pulmón verde de nuestra ciudad

Sin embargo, el ciudadano de a pie, **perro viejo en esto de ver inauguraciones rimbombantes y parches urbanos**, mira a los operarios trabajar y lo hace con una mezcla de alegría contenida y crudo escepticismo.



Obras de remodelación de las áreas infantiles del parque de La Concordia en Guadalajara. Fotografía de Cuka Leyre

La pregunta real que se hace todo el mundo en los bancos de alrededor **no es si los juegos van a quedar bonitos, sino cuánto van a tardar en romperlos**. Y es que el runrún en el parque de la Concordia es siempre el mismo cuando se estrena algo: cuánto durará. No hace falta ser un visionario ni un experto en

sociología urbana para **predecir el destino del nuevo mobiliario infantil si la vigilancia no acompaña** de verdad a la inversión.



Obras de remodelación de las áreas infantiles del parque de La Concordia en Guadalajara. Fotografía de Cuka Leyre

Gastarse 150.000 euros de dinero público está muy bien si la obra merece la pena y va a ser disfrutada por un gran número de personas, en este caso cientos de niños de la ciudad. Pero si el plan de mantenimiento, concienciación y, sobre todo, protección brilla por su ausencia, la iniciativa nace coja.

Los **vecinos ya están haciendo sus particulares porras**; algunos dan de margen hasta las próximas Ferias, mientras que **los más pesimistas sugerirán que los primeros grafitis, pintadas y listones rotos llegarán mucho antes** de que acabe la presente temporada.



Obras de remodelación de las áreas infantiles del parque de La Concordia en Guadalajara. Fotografía de Cuka Leyre

Este ciudadano de a pie, que como el resto de los vecinos de la ciudad, tengo cursado un *máster* no oficial en ver cómo el **vandalismo nocturno, el botellón permitido en los parques** y la flagrante falta de civismo de unos pocos devoran el mobiliario urbano a una velocidad pasmosa sin que a nadie parezca importarle se hace numerosas preguntas, que se resumen en una: ¿si **renovar los parques infantiles de la ciudad es una obligación municipal básica** y se agradece profundamente el desembolso, **cuidar y proteger lo que se paga** con el esfuerzo económico de todos **debería ser la verdadera e indiscutible prioridad** del Consistorio? ¿O no?

Crucemos los dedos para que, por una vez, la educación gane al vandalismo y los nuevos columpios aguanten bastante más que las promesas electorales

EL HERALDO

DEL HENARES

 Inicio / Provincia

PROVINCIA





Fuente: Ministerio de Transportes

EL MINISTERIO DE TRANSPORTES APRUEBA PROVISIONALMENTE EL ESTUDIO INFORMATIVO DE LA VARIANTE DE GUADALAJARA Y ACONDICIONAMIENTO DE LA N-320, QUE INCLUYE LA RECONVERSIÓN DE UN TRAMO DE 5 KM EN AUTOVÍA

El Heraldo del Henares 07/07/2026 15:37 Provincia, Provincia

El ministerio de Transportes y Movilidad Sostenible ha aprobado provisionalmente el **estudio informativo de la variante de Guadalajara y acondicionamiento de la carretera N-320**, que próximamente se someterá al trámite de información pública, por lo que será publicado en el Boletín Oficial del Estado (BOE).

El presupuesto base de licitación estimado de las actuaciones contempladas asciende a **103,7 millones de euros** (IVA incluido), según han informado fuentes de dicho ministerio en un comunicado.

El estudio tiene por objeto analizar y definir las actuaciones necesarias para mejorar la funcionalidad, la capacidad y la seguridad de la N-320 en el entorno de Guadalajara. Para ello se plantean tres actuaciones principales:

- La variante de Guadalajara, para la que se han estudiado cuatro alternativas, ha resultado seleccionada como la más favorable la alternativa 2.
- La **alternativa 1** tiene una longitud de 6.847,86 metros. Su trazado comienza en el km 269,340 de la N-320, al este del enlace existente entre la N-320 y la N-320A, y finaliza en el enlace de Cabanillas con la A-2, situado aproximadamente en el kilómetro 50,840 de dicha autovía.
- La **alternativa 2**, seleccionada, tiene una longitud de 6.626,55 metros. Parte del kilómetro 269,480 de la N-320 y finaliza igualmente en el enlace de Cabanillas con la A-2. Entre el origen y el kilómetro 4,250

discurre al norte de la alternativa 1 y, a partir de ese punto, comparte su trazado.

- La **alternativa 3** tiene una longitud de 6.697,26 metros. Es la opción más septentrional y comparte el mismo origen y final que la alternativa 2.
- La **alternativa 4** tiene una longitud de 6.947,18 metros. Parte del kilómetro 269,340 de la N-320, discurre más al sur que el resto de las alternativas y finaliza en el enlace actual de Cabanillas con la A-2. Entre el origen y el km 2,305 comparte el mismo trazado que la alternativa 1.
- **Desdoblamiento de la carretera N-320**, entre los kilómetros 290,02 (enlace con la A-2) y 295,68 (pasado el enlace con la R-2), dotando a este tramo de características propias de autovía.
- La **ejecución de una nueva conexión este** entre el enlace de Fuente La Niña (A-2, km 55,9) y el enlace existente entre la N-320 y la N-320A (km 270,4 de la N-320), mediante una carretera convencional.

Asimismo, el estudio contempla la construcción de nuevos enlaces y la remodelación de otros existentes para mejorar la conectividad de la zona:

- Enlace de la variante con la carretera N-320
- Semienlace de la variante con la carretera CM-2004.
- Remodelación del enlace con la autovía A-2.
- Remodelación de los ramales del enlace con la CM-10, R-2, A-2.
- Enlace de la conexión este con la autovía A-2 y la carretera N-320.
- Glorieta en la conexión este.

Esta actuación se une a otras llevadas a cabo por el ministerio de Transportes y Movilidad Sostenible en Guadalajara, donde ha adjudicado un contrato de servicios para la redacción del estudio informativo para la ejecución de variantes de población y acondicionamientos de trazado de la carretera N-320 entre los kilómetros 298 y 317.



Imagen exclusiva de EL HERALDO DEL HENARES de los servicios de emergencias durante las labores de extinción del incendio en la calle Travesaña Baja de Sigüenza

ATENDIDOS POR AGOTAMIENTO DEBIDO AL CALOR TRES BOMBEROS DURANTE LA EXTINCIÓN DE UN INCENDIO EN UNA VIVIENDA DEL CASCO VIEJO DE SIGÜENZA Y EN EL QUE UNOS VECINOS RESCATARON A DOS MENORES DEL INTERIOR ANTES DE QUE LLEGARAN LAS EMERGENCIAS

👤 El Heraldo del Henares 🕒 06/07/2026 21:43 📍 Provincia, Sigüenza

Tres bomberos del parque de Sigüenza (Guadalajara) han resultado atendidos por los servicios sanitarios desplazados al lugar de los hechos por mostrar señales de agotamiento debido al calor durante las labores de extinción del fuego declarado en la cocina de una vivienda sita en la calle Travesaña Baja de este municipio.

Según han informado a EL HERALDO DEL HENARES testigos presenciales del suceso, **el denso humo provocado por el incendio** impedía la visibilidad en el interior de la vivienda a menos de unos centímetros, por lo que los bomberos tuvieron que entrar provistos de equipos de protección y bombonas de oxígeno, lo que provocó el agotamientos de los mismos.

Los bomberos, **dos hombres de 56 años de edad y una mujer de 32**, fueron atendidos por los servicios de emergencia en el lugar de los hechos sin que fuera necesario su traslado a centro sanitario alguno, según han informado fuentes del 112 de Castilla La Mancha en un comunicado.

Estos mismos testigos han señalado a este diario que **unos operarios** que trabajaban en una obra en esa misma calle, G. A. y K. B., sacaron **a dos menores que se encontraban en el interior de la vivienda** antes de que llegaran los bomberos, lo que evitó males mayores.

El incendio se ha producido en una vivienda unifamiliar de dicha calle sobre las 17,42 horas de hoy lunes, la **segunda jornada de una ola de calor que afecta a toda España** y que está dejando temperaturas por encima de los 38-40 grados en buena parte del territorio nacional. ^

Además de los bomberos del parque de Sigüenza, hasta el lugar del incendio, que ya está completamente sofocado, también acudieron una ambulancia de soporte vital básico, un médico de urgencias y agentes de la Guardia Civil.

Se da la circunstancia de que este incendio se ha producido a menos de 20 metros de otro **incendio en una vivienda sita en la calle Villegas** de este municipio en noviembre de 2024, calle que hace esquina con Travesaña Baja, en pleno casco histórico de la ciudad y a escasos 100 metros de la catedral.



Fernando Ocaña, Nandi

FALLECE A LOS 76 AÑOS DE EDAD FERNANDO OCAÑA, 'NANDI', CANDIDATO A LA ALCALDÍA Y PORTAVOZ DEL PP EN EL AYUNTAMIENTO DE AZUQUECA EN EL PERIODO CORPORATIVO 1995-1999

👤 El Heraldo del Henares 🕒 11/07/2026 15:26 📍 Azuqueca, Provincia

El **PP de Azuqueca de Henares** ha dado a conocer hoy a través de sus redes sociales que en el día de ayer, 10 de julio, falleció a los 76 años de edad quien fuera su **portavoz** en el Ayuntamiento de **Azuqueca** en el periodo corporativo 1995-1999, **Fernando Ocaña 'Nandi'**.

Según estas fuentes, Nandi, fue «una persona que dedicó una parte importante de su vida al servicio de nuestro municipio y que trabajó durante años por Azuqueca de Henares con compromiso, dedicación y vocación de servicio público».



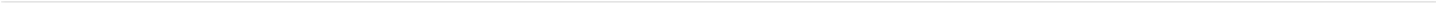
Fernando Ocaña saluda al entonces Príncipe Felipe de Borbón durante la visita que este último hizo a Azuqueca en 1998

«Trasladamos el más sentido pésame a su familia, amigos y a todas las personas que tuvieron la oportunidad de compartir con él su camino personal y político», han finalizado estas fuentes.

La misa funeral se celebrará en la iglesia de Santa Teresa (barrio de Asfain), a las 18,30 horas de este sábado, tras lo cual se celebrará la inhumación de sus restos mortales en el cementerio municipal azudense.

Ocaña fue candidato del PP a la Alcaldía de Azuqueca en las elecciones municipales de mayo de 1995, junto a **José Antonio Mínguez, Narciso Simón, Pascual Plaza y Luis Corral** (padre del actual portavoz del PP

azudense, **Mane Corral**), elecciones que volvió a ganar, una vez más, el candidato (entonces) de Izquierda Unida, **Florentino García Bonilla**.



EL HERALDO

DEL HENARES

 Inicio / Alcalá y Madrid

ALCALÁ Y MADRID





Imagen de archivo de una mujer embarazada. Fotografía de Poty

ENTRA EN VIGOR LA LEY AUTONÓMICA MADRILEÑA, ÚNICA EN ESPAÑA, QUE RECONOCE AL 'CONCEBIDO NO NACIDO' COMO UN MIEMBRO MÁS DE LA UNIDAD FAMILIAR: SE PODRÁN PEDIR AYUDAS, BECAS Y BENEFICIOS FISCALES DESDE QUE SE ACREDITE EL EMBARAZO

👤 El Heraldo del Henares 🕒 11/07/2026 13:20 📁 Alcalá y Madrid

Este sábado 11 de julio ha entrado en vigor la Ley autonómica madrileña que **reconoce al concebido no nacido como un miembro más de la unidad familiar**, tras su publicación ayer en el Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid (BOCM).

La norma convierte a la Comunidad que preside **Isabel Díaz Ayuso en la primera región de España en otorgar esta consideración** con carácter general, según han informado fuentes de la CAM en un comunicado.

La Ley permite que **el concebido no nacido sea tenido en cuenta, desde que se acredite el embarazo, para la concesión de ayudas** que dependan de la renta o de la composición de la unidad familiar, como las **becas de Bachillerato**, las ayudas para el primer ciclo de Educación Infantil en centros privados, las de comedor escolar, el **abono transporte o las destinadas al alquiler para jóvenes**.

Además, las familias con dos hijos **que estén esperando un tercero podrán acceder a los beneficios asociados al título de familia numerosa** desde el día siguiente a la **finalización de la semana 14 de gestación**.

La norma también se aplica en el ámbito fiscal, con medidas como las deducciones autonómicas en el IRPF por gastos escolares, la exención de determinadas tasas y otras bonificaciones vinculadas a la adquisición de vivienda de segunda mano.



Si el embarazo no llega a término no se devolverán las ayudas

La mayoría de las ayudas **se podrán solicitar desde el mismo momento que la madre tenga constancia de su embarazo**, si bien **algunas de ellas como determinados beneficios fiscales o la consideración de familia numerosa** si se tratara del tercer hijo, solo se podrán solicitar a partir del día siguiente a la **finalización de la 14 semana de gestación**.

Para acreditar el embarazo **habrá de presentarse un certificado médico oficial** firmado por un colegiado que confirme la gestación y las semanas de la misma y fecha prevista del parto.

Asimismo, en el supuesto de **gestación múltiple**, **se tendrá en cuenta a cada uno de los concebidos** no nacidos **para el reconocimiento de los beneficios y derechos**.

La ley también prevé que **en el caso de que el concebido no llegue a nacer**, esta circunstancia deberá ser comunicada a **la Comunidad de Madrid**, **que no podrá reclamar la devolución de los beneficios o ayudas reconocidos** cuando concurran los requisitos.

EL **HERALDO**
DEL HENARES

ECONOMÍA





Concentración del miércoles 8 de julio

LOS TRABAJADORES MUNICIPALES SE CONCENTRAN ANTE EL AYUNTAMIENTO DE AZUQUECA PARA REIVINDICAR EL PAGO DE LOS COMPLEMENTOS QUE COBRABAN HASTA HACE TRES MESES Y QUE SE LES HAN DEJADO DE PAGAR DE FORMA UNILATERAL: LO HARÁN TODOS LOS MIÉRCOLES

👤 El Heraldo del Henares 🕒 08/07/2026 20:07 📍 Azuqueca, Provincia

La plantilla de empleados públicos del Ayuntamiento de Azuqueca de Henares ha iniciado este miércoles una serie de movilizaciones que se repetirán todos los miércoles a fin de dar a conocer a los vecinos de la localidad **«la grave situación laboral y estructural que sufre el consistorio»**.

Por este motivo, decenas de trabajadores municipales se han concentrado esta mañana en la plaza del Ayuntamiento **«en protesta por los continuos incumplimientos del equipo de Gobierno** y el progresivo desmantelamiento de los servicios», según han informado fuentes del comité de empresa y junta de personal en un comunicado.

Esta primera medida de fuerza llega **tras la reunión mantenida en el día de ayer** entre la representación sindical de los trabajadores y la Corporación municipal, en la cual, los responsables políticos dieron marcha atrás a sus compromisos previos.

Así, tal como adelantó ayer **EL HERALDO DEL HENARES** y han confirmado estas fuentes, los responsables políticos presentes del equipo de Gobierno municipal presidido por **Miguel Óscar Aparicio** informaron formalmente a los trabajadores de que, **«al contrario de lo prometido, no se va a proceder al pago del complemento de productividad**, un concepto salarial que la Corporación ha dejado de abonar de manera unilateral desde hace más de tres meses».

A esta negativa a pagar estos complementos pactados con el Ayuntamiento y cobrados hasta hace tres meses, se suman otras reivindicaciones históricas que la plantilla lleva tiempo denunciando **«y ante las cuales el Ayuntamiento ha mostrado una absoluta pasividad»**.

Estas serían la falta de personal, ya que la **alarmante escasez de efectivos en los distintos departamentos** está saturando a los empleados actuales y mermando la calidad del servicio que se presta a la ciudadanía, han dicho desde el comité y junta de personal.

También han denunciado **deficiencias graves en las instalaciones**, con mal estado de los edificios e infraestructuras municipales, que en muchos casos no cumplen con las condiciones óptimas de seguridad y salud laboral y en algún caso, como adelantó este diario, han causado daños personales como el pasado 26 de junio **cuando los azulejos de una ducha municipal cayeron sobre una trabajadora**.

«La representación de los trabajadores lamenta haber tenido que llegar a este punto, pero advierte de que la paciencia de la plantilla se ha agotado ante las promesas rotas de la Corporación. Las concentraciones continuarán y no se descarta endurecer las medidas de protesta», han finalizado estas fuentes, que seguirán **manifestándose a las puertas del Consistorio todos los miércoles de 10,00 a 11,00 de la mañana**.

CONVOCATORIA CONCENTRACIÓN

El Comité de Empresa y la Junta de Personal convocan a todo el personal municipal a participar en la concentración que tendrá lugar todos los miércoles, de 10:00 a 11:00 horas, frente al Ayuntamiento.

Con esta concentración queremos expresar nuestro malestar por la situación que atraviesan el personal y los servicios públicos.

Os esperamos, vuestra participación es importante.



Concentración del miércoles 8 de julio

EL HERALDO DEL HENARES solicitó hace unos días al Ayuntamiento de Azuqueca que diera su versión sobre estas reclamaciones de los trabajadores, **señalándose desde fuentes municipales que lo harían tras la reunión con ellos de ayer martes**, sin que hasta el momento lo hayan verificado.



Imagen del aula de examen para el ingreso en la Guardia Civil

28.806 ASPIRANTES SE EXAMINAN ESTE SÁBADO 11 DE JULIO A LAS OPOSICIONES DE GUARDIA CIVIL, 226 DE ELLOS DE GUADALAJARA, 137 HOMBRES Y 89 MUJERES, PARA INTENTAR HACERSE CON UNA DE LAS 3.240 PLAZAS OFERTADAS A NIVEL NACIONAL

👤 El Heraldo del Henares 🕒 10/07/2026 20:06 📍 España, Provincia, Provincia

Un total de **26.806 personas** opositan mañana sábado a una de las **3.240 plazas** ofertadas este año para ser guardia civil y cuyas pruebas, tanto de conocimientos teóricos y psicotécnicos, se celebran en un único día en 20 sedes repartidas por todo el país.

En cuanto al nivel de formación de los opositores, **un total de 9.194 tiene titulación universitaria** o profesional, entre los que destacan **903 con el título de máster** y **9 con el de doctorado** y con un rango de edad de 27 años.

Del total de aspirantes, 8.696 son mujeres, es decir un 32,44%, según han informado fuentes del Instituto Armado en un comunicado.

La fase de oposición **se divide en cuatro pruebas**: conocimientos (teóricos y psicotécnicos), físicas, entrevista personal y reconocimiento médico.

Para el examen de conocimientos que se realiza mañana, la Guardia Civil **ha establecido 20 sedes, ubicadas en doce Comunidades Autónomas**, entre las que no figura Castilla La Mancha, distribuidas de la siguiente forma: Alicante, Ávila, Baeza, Cáceres, Cádiz, Gijón, Granada, Las Palmas de Gran Canaria, León,

Logroño, **Madrid**, Málaga, Mérida, Murcia, Palma de Mallorca, Santa Cruz de Tenerife, Sevilla, Valencia, Vigo y Zaragoza.



Previamente a esta fase de oposición **se ha llevado a cabo la de concurso, en la que se han evaluado los méritos que cada aspirante añade** a los requisitos mínimos exigidos para poder participar en estas pruebas selectivas, que son: **tener entre 18 y 40 años, nacionalidad española**, carecer de antecedentes penales o **contar como mínimo con el título de educación secundaria**.

La prueba practicada este sábado consiste en la realización de **una serie de test sobre conocimientos teóricos generales**, idiomas, **ortografía**, gramática y psicotécnicos.



Imagen de archivo de anteriores oposiciones para ingresar en la Guardia Civil

Los opositores que obtengan puntuación suficiente en esta prueba de conocimientos **serán convocadas para realizar las pruebas físicas**: un circuito de coordinación y agilidad, una prueba de resistencia (carrera de dos kilómetros de distancia), una prueba de fuerza consistente en la realización de **un número determinado de flexiones según el sexo** y una prueba de natación de 50 metros.

Los que superen estas últimas pruebas **serán sometidos a una entrevista personal** para **evaluar su idoneidad psíquica** para el puesto de trabajo al que optan y finalmente un reconocimiento médico para valorar su estado de salud y aptitud física.

Los aspirantes que culminen este proceso de concurso-oposición **se incorporarán a la Academia de Cabos y Guardias de Baeza** (Jaén) y al **Colegio de Guardias Jóvenes “Duque de Ahumada”** de Valdemoro (Madrid), donde recibirán su formación profesional durante un curso académico que concluirá con 40 semanas de prácticas en unidades del Cuerpo, tras las cuales, se convertirán en guardias civiles profesionales.

Provincia de Guadalajara

En nuestra provincia se han presentado un total de 226 aspirantes, de los cuales 137 son hombres y 89 son mujeres.



Las **mujeres representan el 39,38 % del total de los opositores en Guadalajara**, un porcentaje siete puntos superior al registrado a nivel nacional.

Este dato coincide con el porcentaje del **personal femenino destinado actualmente en la Comandancia de Guadalajara**, que también se sitúa siete puntos por encima de la media nacional.



Imagen de archivo de una cosechadora en un campo de cereales

TRASLADAN EN UNA UVI AL HOSPITAL DE GUADALAJARA A UN HOMBRE DE 57 AÑOS TRAS CAERSE DE LA COSECHADORA EN LA QUE ESTABA TRABAJANDO EN EL PARAJE DE PEÑA HUEVA

👤 El Heraldo del Henares ⌚ 07/07/2026 21:15 📁 Guadalajara, Laboral

Un hombre de 57 años ha sido trasladado en una UVI hasta el hospital universitario de **Guadalajara** tras **caerse de la cosechadora con la que estaba trabajando** en el paraje de Peña Hueva de la capital alcarreña y sufrir lesiones.

Según han informado fuentes del 112 de Castilla La Mancha en un comunicado, el accidente laboral ha tenido lugar sobre las 19,11 horas de la tarde de este martes.

Hasta el lugar de los hechos, además de la UVI, también han acudido agentes de la Policía Nacional que se han hecho cargo del atestado.

Accidentes laborales graves en la provincia de Guadalajara en 2026, según el 112

01/07/26: Segundo accidente laboral grave en #Guadalajara en apenas 48 horas: **un trabajador de 45 años sufre el corte de cuatro dedos** de una mano mientras manejaba una motosierra

29/06/2026: Un hombre de 26 años **cae desde 5 metros de altura mientras se encontraba trabajando** en el tejado de una nave del polígono Henares, en Guadalajara: ha sido trasladado en una UVI al hospital 12 de Octubre de Madrid

19/06/2026: Fallece un camionero de 45 años tras caer su vehículo al río y quedar atrapada la cabina del camión bajo el agua a la altura del término municipal de Taravilla, en pleno parque del Alto Tajo



27/05/2026: Tercer accidente laboral grave este miércoles 27 de mayo en la provincia de Guadalajara: tras los ocurridos en **Alovera** y **Hiendelaencina**, el 112 de Castilla La Mancha también ha informado que una trabajadora ha sufrido un **aplastamiento en pierna por un toro mecánico en una empresa** sita en la **calle El Plástico**, del polígono industrial **Miralcampo** de **Azuqueca** de Henares.

27/05/2026: Dos trabajadores resultan heridos en un **derrumbe en la mina de plata 'Santa Catalina', de Hiendelaencina**, durante las labores de rehabilitación; se produce tan solo una semana después de una visita guiada de la Diputación a la prensa



Imagen de los servicios de emergencias a la entrada de la mina Santa Catalina, en Hiendelaencina, tras el derrumbe que dejó atrapados a dos trabajadores. Fotografía de la Diputación de Guadalajara

27/05/2026: Un hombre de 48 años es trasladado al hospital tras ser golpeado en la espalda por un transportador de un pallet mecánico mientras **trabajaba en una empresa de logística de Alovera**

22/05/2026: Herido grave un hombre de 51 años tras **estallarle una tubería en la cara mientras se encontraba trabajando** en una empresa de refrigeración industrial del polígono Henares de **Guadalajara**

13/05/2026. Nuevo **siniestro laboral en la misma empresa de Azuqueca** en la que la semana pasada murió un trabajador: en esta ocasión un joven ha sufrido la amputación de varios dedos de una mano

08/05/2026: Segundo accidente laboral grave en la provincia de Guadalajara en apenas unas horas: un trabajador sufre **atrapamiento de brazo en una cinta transportadora** en una empresa de reciclaje en **El Casar**

08/05/2026. La explosión de un cuadro eléctrico provoca **quemaduras a dos trabajadores en Almadrones** (Guadalajara)

06/05/2026. Segundo siniestro laboral mortal en la provincia de Guadalajara en 2026: **Fallece un trabajador de 50 años tras quedar atrapado** en el interior de una turbina de una empresa metalúrgica

sita en el polígono industrial Miralcampo de **Azuqueca**



Empresa Panel y Acero sita en la calle El Plástico del polígono industrial Miralcampo de Azuqueca de Henares

26/04/2026. Trasladan en una UVI a un hombre tras **sufrir una caída mientras se encontraba trabajando** en una empresa del polígono industrial de Azuqueca en la mañana de este domingo

30/03/2026: Trasladan en una UVI al hospital 12 de Octubre de Madrid a un hombre tras **golpearse en la cabeza con una barra de hierro** mientras se encontraba trabajando en un local de bricolaje de **Torija (Guadalajara)**

12/03/2026: Trasladan al hospital de Guadalajara a una mujer de 61 años que fue **atropellada por una carretilla** mientras se encontraba trabajando en una empresa tecnológica en **Azuqueca** de Henares

03/03/2026: Muere un joven de 27 años mientras se encontraba trabajando en su granja agrícola de Bocígano, una pequeña pedanía de **El Cardoso de la Sierra (Guadalajara)**: le cayeron encima 2 pacas de paja de 200 kilos cada una

03/03/2026: Herido un hombre de 39 años tras precipitarse desde una altura de 3 metros cuando se encontraba trabajando en **Mohernando (Guadalajara)**

13/02/2026: Un **tren choca contra una grúa en el Puerto Seco de Azuqueca** de Henares y esta cae sobre la cabina de un camión causando heridas a su conductor: también ha sufrido lesiones el técnico de la grúa



Imagen tras el accidente tomada por un dron de la Policía Local de Azuqueca de Henares

Castilla La Mancha, a la cabeza de las muertes en el trabajo en 2025

17/02/2026: Castilla-La Mancha tiene el índice de **incidencia de accidentes mortales más elevado de todo el país**, según los datos publicados por el ministerio de Trabajo: murieron 48 trabajadores en un total de 27.122 siniestros laborales



Imagen de archivo de una concentración convocada por los sindicatos UGT y CCOO contra los accidentes de trabajo en Guadalajara

13/04/2026. Castilla La Mancha ya es la **segunda región de España con más accidentes laborales** graves y mortales de toda España: solo en los dos primeros meses del año se ha pasado de 2 fallecidos en 2025 a 8 en 2026

08/05/2026. CCOO se concentra en Guadalajara contra la alta siniestralidad laboral en la provincia y anuncia que **denunciará ante la Fiscalía a la empresa de Azuqueca** en la que murió aplastado un trabajador: 'Figura como sector comercial cuando en realidad es industrial'

EL HERALDO

DEL HENARES

CULTURA





LOS MÁS DE 200 ALUMNOS DEL TERCER CURSO DE VERANO DE UNED GUADALAJARA CELEBRADO EN AZUQUECA SE FORMAN EN CÓMO ABORDAR CLÍNICAMENTE LOS TRAUMAS PSICOLÓGICOS

El Heraldo del Henares 08/07/2026 20:00 Azuqueca, Provincia, Universidad

'La vida no es perfecta y en cierta forma, somos los capitanes de nuestro propio viaje vital. Existen los traumas, en mayor o menor grado, los traumas con T mayúscula y con t minúscula, pero es importante saber abordarlos con ayuda profesional y un tratamiento terapéutico adecuado, que se base no sólo en la neuropsicología sino también en las fortalezas del paciente...'

De todo esto y más se ha hablado en el tercer **curso de verano de UNED, celebrado en el Espacio Joven Europeo (EJE) de Azuqueca de Henares**, bajo el título *'Más allá del trauma: abordajes clínicos frente a un fenómeno complejo'*, en el que han participado nueve psicólogos a lo largo de tres jornadas.

"El abordaje del trauma debe ir más allá de la etiqueta diagnóstica", ha dicho la directora del curso, la psicóloga **Genny Lubrini**, profesora titular de la UNED, quien ha añadido que todo ello «debe enfocarse en la seguridad, la alianza terapéutica y la reconstrucción del sentido de sí mismo, integrando el enfoque neuropsicológico, la regulación emocional y el apego».

Alrededor de **200 alumnos han asistido a este curso de manera presencial y online**, que ha permitido un acercamiento multidisciplinar al trauma, un problema que, según el psicólogo y psicoterapeuta **Arun Mansukhani** ocurre "sobre todo, en espacios interpersonales íntimos", según ha informado **Elena Clemente** desde el centro asociado de UNED Guadalajara en un comunicado.

Desde la revisión histórica del término, se han abordado los desafíos que presenta el trauma a la hora de evaluarse pero también conceptos como **disociación** -la desconexión entre la mente y la realidad de lo que

se está viviendo en ese momento y que actúa como mecanismo de defensa ante un trauma-, la **futilidad** -la experiencia emocional profunda que surge al enfrentar algo que no puede modificarse-, el **pensamiento complejo** -capaz de tratar, dialogar y negociar con lo real- o la **compasión**, “la valentía de mirar a los ojos y afrontar”, señala el psicólogo y profesor de la UNED, **Félix Hernández Lemes**, coordinador además de este curso.

A lo largo de las diferentes sesiones, **se ha reflexionado sobre el impacto transformador que tiene aceptar lo imposible**, la importancia del trabajo con el trauma relacional desde la compasión y el cuidado; la relevancia de saber cómo queda el guion de la vida después de la experiencia traumática o cómo funciona la psicoterapia de pareja.



Finalmente, el curso ha abordado la parte clínica, dando espacio también para **entender y conocer cómo se comporta el cerebro cuando hay un trastorno neurológico** funcional así como la intervención en partes, la terapia de reprocesamiento y el trauma complejo.

“El iceberg clínico muestra que aunque los motivos de consulta sean la ansiedad o la fibromialgia y la depresión, los problemas reales son vínculos de apego rotos, un dolor silenciado o las experiencias infantiles adversas”, afirma Hernández Lemes.

Este miércoles por la tarde comienza el cuarto Curso de Verano, que lleva por título **‘Violencia de género: perspectivas, recursos e intervención integral’**, dirigido por **Pedro Javier Amor**, donde se aportará una visión práctica e integral sobre este problema.



FINALIZA EL CUARTO CURSO DE VERANO DE UNED GUADALAJARA EN EL QUE SE HA HABLADO DE VIOLENCIA DE GÉNERO: DESDE DENUNCIAR A INTERVENIR Y ACOMPAÑAR A LAS VÍCTIMAS

👤 El Heraldo del Henares 🕒 10/07/2026 23:56 📁 Guadalajara, Universidad

UNED Guadalajara ha concluido este viernes su **cuarto curso de verano**, celebrado en el centro asociado de la capital alcarreña, el cual ha ofrecido una **visión práctica e integral sobre la violencia machista**.

Bajo el título ***‘Violencia de género: perspectivas, recursos e intervención integral’***, diferentes expertos del ámbito jurídico, psicológico y social, especializados en violencia de género e igualdad, han abordado este problema.

Y lo han hecho **de una manera integral: desde el momento inicial, con la denuncia** o la llegada a un recurso de acogida, **hasta el proceso judicial**, sin olvidar la asistencia jurídica y el impacto en la salud psicológica de la víctima, el acompañamiento profesional y emocional, los recursos que existen o la violencia vicaria.

“El curso ha pretendido ofrecer un enfoque multidisciplinar unificando teoría y práctica profesional”, afirma el director del curso, **Pedro Javier Amor Andrés**, profesor titular del Departamento de Psicología de la Personalidad en la UNED, según ha informado **Elena Clemente** desde el centro asociado de UNED Guadalajara.

A lo largo de ocho sesiones, entre los días 8 al 10 de julio, los asistentes, que han seguido el curso tanto de forma presencial como *online*, han podido **conocer en profundidad qué significa el concepto de violencia de género** y la importancia de tener una mirada interseccional del problema, una perspectiva

amplia e integral que tenga en cuenta que existen muchos condicionantes y diferentes discriminaciones que hacen que la violencia se viva de forma individualizada.

Y es que, como han señalado estas fuentes, **no todas las violencias son iguales**, por tanto, no todas las mujeres la viven de la misma forma y su proceso es diferente.

Se ha prestado atención también a **analizar la figura del maltratador**, hombres que suelen tener «distorsiones cognitivas sobre la víctima, una desconexión moral y un déficit de habilidades de comunicación (asertividad) y solución de problemas», explica Amor Andrés.



Y se ha dedicado también una sesión a explicar la **“decisión vital” que implica la denuncia por parte de la víctima** de violencia de género: “es un punto de inflexión», afirma **Raquel Carlavilla**, abogada de la Asociación Mujeres Opañel, porque “significa que ya no va a estar sola, se activa el sistema institucional de protección y es, además, una connotación emocional”.

El curso también ha permitido **reflexionar sobre la importancia de sensibilizar a los adolescentes sobre violencia de género**, entendiendo que actualmente, para prevenir este tipo de conductas, “ya no sirve tanto el mensaje como centrarse en la interpretación y conectar con la narrativa juvenil actual”, afirma la psicóloga **Ani Hinchado**.

Además, se han **revisado los diversos recursos de acogida que existen para víctimas**, diferenciando entre ambulatorios y residenciales, siempre con el riesgo como factor principal de medida, así como las herramientas para el acompañamiento y la intervención psicosocial.

Finalmente, se ha reparado en la **atención jurídica a las víctimas desde el centro asesor de la mujer** y el impacto psicológico que el proceso judicial supone para las víctimas, que en muchos casos se sienten culpables, además de la importancia de que exista una buena deontología profesional.

“Lo importante es formarse también para mirar, intervenir y acompañar mejor”, afirma **Marta López**, coordinadora del curso, que es directora técnica de la Asociación Mujeres Opañel (AMO).

“Este curso nos ha recordado que la intervención en violencia de género exige conocimiento, sensibilidad y compromiso; pero, sobre todo, **exige situar siempre en el centro a las mujeres, sus derechos**, sus tiempos y su capacidad para reconstruir un proyecto de vida libre de violencia”.

El quinto y último curso de verano de UNED Guadalajara de esta 20ª edición comienza el próximo lunes 13 de julio con el ciclo '**Energía hoy: reto, crisis y futuro**', y está dirigido por **Mercedes Ibarra**.

EL **HERALDO**
DEL HENARES

DEPORTES





Source: <https://www.pexels.com/photo/women-holding-tennis-rackets-13464804/> Medier Agency LTD

MÁS ALLÁ DEL FÚTBOL: UN RECORRIDO POR LA CULTURA DEPORTIVA ESPAÑOLA

👤 El Heraldo del Henares ⌚ 08/07/2026 19:12 📁 Deportes

El fútbol domina las portadas de los diarios deportivos en España y paraliza ciudades enteras durante los fines de semana. Sin embargo, los ciudadanos de este país poseen un interés profundo por una gran cantidad de disciplinas distintas. El país celebra con el mismo orgullo los triunfos en las canchas de baloncesto, en las pistas de tenis o en los circuitos de carreras.

Por qué el deporte español se extiende mucho más allá del fútbol

La diversidad de la cultura deportiva en España responde a una infraestructura excelente y a un clima favorable que permite entrenar al aire libre casi todo el año. Los datos oficiales del Consejo Superior de Deportes muestran que millones de ciudadanos poseen licencias federativas en disciplinas ajenas al balompié. El ciclismo, la caza y el golf ocupan los primeros lugares en número de practicantes activos en todo el territorio nacional.

Las audiencias televisivas también respaldan este fenómeno de diversificación de intereses. Los eventos de automovilismo o las finales de torneos de tenis importantes logran cuotas de pantalla que superan con frecuencia a los partidos de la liga local de fútbol. El éxito genera más éxito, por lo que la aparición de figuras de nivel mundial en disciplinas minoritarias transforma por completo los hábitos del público.

Todo ello conlleva a que miles de usuarios decidan qué funciones aprovechar en sitios web como Betwest casino, ya que tienen un montón de opciones disponibles, y esa misma búsqueda de variedad se refleja en sus gustos físicos.

Disciplinas que definen la identidad de los ciudadanos

Los éxitos internacionales construyen el orgullo deportivo de una nación y definen los hábitos de sus habitantes. España posee una relación histórica con ciertos deportes que transforman el calendario nacional cada temporada. Estos son los detalles que debes comprender sobre las disciplinas más influyentes:

- Baloncesto. La liga ACB posee un nivel técnico altísimo que atrae a ojeadores de todo el mundo. La selección nacional acumula medallas mundiales y europeas gracias a una estructura de canteras impecable.
- Tenis. Las escuelas de tierra batida producen campeones de forma sistemática desde hace décadas. Los torneos locales registran llenos absolutos porque los aficionados adoran la resistencia mental de sus jugadores.
- Ciclismo. Las rutas de montaña del país sirven como escenario para la famosa Vuelta a España. Los aficionados llenan las carreteras para animar a los ciclistas en las etapas más duras.
- Automovilismo y motociclismo. Los circuitos españoles albergan grandes premios que atraen a miles de personas cada año. Los pilotos locales compiten por el título mundial en las categorías reinas del motor.
- Balonmano. Los clubes nacionales mantienen una hegemonía notable en las competiciones europeas. La afición valora la táctica y el contacto físico de este deporte de pabellón.

Los ciudadanos consumen estas disciplinas con regularidad y llenan las instalaciones municipales para emular a sus ídolos del fin de semana.

Comparación de las disciplinas principales en España

Los diferentes deportes compiten por la atención de los aficionados, el dinero de los patrocinadores y el espacio en los medios de comunicación. Cada disciplina destaca en un área específica, ya sea por su cantidad de practicantes o por su capacidad para llenar estadios. Mira los datos de esta tabla para entender las diferencias principales:

Disciplina	Licencias federativas	Éxito internacional	Cobertura en medios
Baloncesto	Muy alta	Máximo	Alta
Tenis	Alta	Máximo	Media
Ciclismo	Muy alta	Alto	Media
Motociclismo	Media	Máximo	Alta

Utiliza esta información para comprender que el éxito en los campeonatos del mundo no siempre coincide con el número de personas que practican el deporte el domingo. El motor genera audiencias masivas, pero requiere una inversión económica que limita la participación de los ciudadanos comunes. ^

Tradiciones regionales y preferencias en el territorio

La geografía de España determina los deportes que prefiere la población en cada comunidad autónoma. Las regiones del norte muestran una devoción especial por los deportes rurales y las pruebas de fuerza tradicionales. Los vascos practican la pelota vasca y las competiciones de corte de troncos, que reúnen a miles de espectadores en los pueblos.

Las **zonas costeras del sur y de las islas** concentran sus esfuerzos en las actividades náuticas debido a las condiciones del mar. **La vela y el windsurf** tienen escuelas municipales que preparan a los futuros campeones olímpicos del país. Las comunidades de montaña prefieren los deportes de invierno, por lo que el esquí alpino domina los meses fríos en los Pirineos y en Sierra Nevada.

El impacto económico y social de las actividades deportivas

Las competiciones de nivel internacional funcionan como motores económicos de primer orden para las ciudades que las albergan. El turismo deportivo atrae a visitantes extranjeros que gastan dinero en hoteles, restaurantes y comercios locales durante su estancia. Los maratones populares de Valencia o Barcelona reúnen a miles de corredores que activan la economía urbana.

El aspecto social del deporte promueve la salud pública y reduce los costes sanitarios del Estado a largo plazo. Los clubes de barrio integran a los jóvenes y enseñan valores de disciplina y cooperación desde la infancia.

EL HERALDO

DEL HENARES

OPINIÓN

AGUJETAS, NOMBRE POPULAR DEL DOLOR MUSCULAR DE APARICIÓN TARDÍA (DELAYED ONSET MUSCLE SORENESS, DOMS): QUÉ SON, POR QUÉ APARECEN Y CÓMO MANEJARLAS SIN MITOS

👤 Dr. Bernadó Marrero ⌚ 06/07/2026 18:53 📌 Dr. Bernadó Marrero, Opinión



Dr. Ramón
Bernadó

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

Las “**agujetas**” —nombre popular del **dolor muscular de aparición tardía** o *Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS)*— son una experiencia prácticamente universal en cualquier persona que haya hecho ejercicio más allá de lo que su cuerpo tenía previsto.

Aparecen **horas después del esfuerzo**, alcanzan su pico uno o dos días más tarde y, durante ese tiempo, convierten gestos cotidianos —bajar escaleras, sentarse, levantarse— en pequeñas epopeyas personales.

Durante años se explicaron con **teorías simplistas, como la acumulación de ácido láctico**, pero la evidencia científica actual ha desmontado esas ideas.

Hoy sabemos que las agujetas **son el resultado de un proceso complejo que implica daño microscópico en el músculo** y una respuesta inflamatoria organizada.

Para entender bien este fenómeno, conviene empezar desde la base: cómo está construido el músculo y cómo funciona. Porque sin esa base, las agujetas parecen un castigo arbitrario; con ella, son simplemente la consecuencia lógica de cómo estamos diseñados.

Estructura y funcionamiento del músculo

El **músculo esquelético** es un tejido altamente organizado cuya función principal es generar movimiento mediante la contracción. Su arquitectura es jerárquica. Un músculo completo está formado por fascículos, que a su vez **contienen fibras musculares**. Estas fibras no son otra cosa que células alargadas y multinucleadas, especializadas en la contracción.

Dentro de cada fibra hay estructuras aún más finas, **las miofibrillas**, que contienen las unidades funcionales del músculo: los **sarcómeros**.

Cada sarcómero está delimitado por los discos Z y contiene dos tipos de **filamentos**: los finos, formados por **actina**, y los gruesos, formados por **miosina**. Esta disposición ordenada es la clave de la contracción muscular.

El mecanismo de contracción se explica mediante el modelo de los filamentos deslizantes. Cuando llega un impulso nervioso, se libera acetilcolina en la unión neuromuscular, lo que desencadena un potencial de acción en la fibra. Este potencial provoca la liberación de calcio desde el retículo sarcoplásmico. El calcio permite que la miosina interactúe con la actina, generando un movimiento de “tirón” que acorta el sarcómero. Este proceso requiere ATP, que actúa como fuente de energía.

En función de cómo se produce esta **contracción**, se distinguen tres tipos.

En la **contracción concéntrica** el músculo se acorta; en la **isométrica** no cambia su longitud; y en la **excéntrica**, el músculo se alarga mientras sigue generando fuerza.



Este último tipo, aparentemente paradójico, es el que más se relaciona con la aparición de agujetas. Es el típico caso de **bajar una cuesta o controlar el descenso de una pesa**: el músculo está trabajando, pero cediendo al mismo tiempo.

Definición y características clínicas

El DOMS se manifiesta como un dolor muscular de inicio diferido que aparece entre 12 y 24 horas después del ejercicio, alcanza su máxima intensidad entre las 24 y 72 horas y puede prolongarse hasta una semana.

El **dolor suele ser difuso**, mal localizado y se acompaña de rigidez, sensibilidad al tacto y una disminución transitoria de la fuerza. **No es un dolor incapacitante** en condiciones normales, **pero sí lo bastante molesto** como para alterar la actividad diaria.

A diferencia de una lesión muscular aguda, no aparece de forma inmediata ni se asocia a signos evidentes como hematomas o una pérdida brusca de función.

Es, por así decirlo, **un dolor “retardado”**, que llega cuando uno ya se había olvidado del esfuerzo.

Evolución histórica del concepto

Durante décadas se atribuyó el origen de las agujetas al ácido láctico acumulado durante el ejercicio. Esta teoría resultaba intuitiva: el ejercicio intenso produce lactato y el dolor aparece después. Sin embargo, no

resistió el escrutinio científico.

El lactato se elimina del músculo en pocas horas, mucho antes de que el dolor alcance su máximo. ^

Además, hay actividades con gran producción de lactato que no generan agujetas significativas.

El modelo actual se centra en el daño microestructural del músculo y la respuesta inflamatoria que se desencadena a continuación.

Es un cambio de paradigma: de un problema metabólico transitorio a un proceso de microlesión y reparación.

Fisiopatología: lo que pasa realmente dentro del músculo

El ejercicio, especialmente el que incluye contracciones excéntricas, provoca pequeñas alteraciones estructurales en las fibras musculares.

No se trata de roturas visibles, sino de desorganización microscópica en los sarcómeros y en los discos Z. Esta alteración compromete la integridad del sarcolema y de las estructuras internas de la célula.



Imagen de la CAM

Como consecuencia, se produce una alteración en el manejo del calcio. El retículo sarcoplásmico pierde su capacidad de regular adecuadamente su liberación, lo que lleva a un **aumento de calcio intracelular**. **Este calcio activa enzimas que degradan proteínas musculares**, amplificando el daño inicial.

A partir de ahí entra en juego el sistema inmune. Se produce una **respuesta inflamatoria** caracterizada por la llegada de neutrófilos y macrófagos al tejido dañado. Estas células liberan mediadores inflamatorios, como citoquinas y prostaglandinas, que cumplen una doble función: facilitar la reparación y, al mismo tiempo, sensibilizar los receptores del dolor.

El resultado final es una mayor percepción dolorosa ante estímulos normales. **El músculo no solo está dañado, sino que además está "hipersensible"**. De ahí esa sensación de dolor incluso con movimientos

suaves o presión ligera.

Factores que favorecen la aparición de agujetas

No todos los ejercicios ni todas las personas generan el mismo grado de DOMS. El factor más determinante es el tipo de contracción. El trabajo excéntrico es, con diferencia, el más lesivo desde el punto de vista microscópico.

El trabajo muscular excéntrico es ese en el que el músculo **se activa mientras se alarga**. O sea, está trabajando... pero “cediendo”. No es que el músculo se relaje, al contrario: está frenando un movimiento, como si fuera un amortiguador biológico. De hecho, es el tipo de contracción que más microlesiones produce (agujetas del día siguiente), pero también es clave para ganar fuerza y prevenir lesiones.

Ejemplos claros:

- **Bajar una pesa** en un curl de bíceps (cuando el brazo se estira lentamente).
- **Descender en una sentadilla** (los cuádriceps controlan la bajada).
- **Bajar escaleras** (los músculos frenan el cuerpo en cada paso).
- **Correr cuesta abajo** (los músculos de las piernas van “frenando” el impacto).

Vamos, que es el momento en el que el músculo dice: “vale, tiro para atrás... pero con dignidad”.

El nivel de entrenamiento también influye de forma clara. Las personas no entrenadas presentan una mayor susceptibilidad, pero incluso los deportistas experimentados pueden desarrollar agujetas cuando introducen un estímulo nuevo o cambian la rutina.



La intensidad y el volumen del ejercicio son variables clave: a mayor carga acumulada, mayor probabilidad de daño muscular.

También existen **factores individuales**, como la edad o la genética, que modulan la respuesta inflamatoria y la resistencia estructural del músculo.

Adaptación: el efecto de la sesión repetida

Uno de los aspectos más interesantes del DOMS es que el propio organismo aprende de la experiencia. ^

Tras una primera sesión que provoca agujetas, el músculo se adapta y responde de forma mucho más eficiente ante estímulos similares en el futuro. Este fenómeno, conocido como "*repeated bout effect*", implica cambios tanto estructurales como neuromusculares.

El músculo refuerza sus estructuras, mejora la coordinación de sus fibras y modula la respuesta inflamatoria.

El resultado es una menor aparición de daño y, por tanto, menos dolor en sesiones posteriores.

Es, en esencia, la base biológica del entrenamiento: el cuerpo se vuelve menos "sorprendido" por lo que ya conoce.

Diagnóstico diferencial

Aunque **las agujetas son un proceso benigno**, es importante diferenciarlas de otras patologías que pueden presentarse con dolor muscular.

La rotura muscular, también conocida como desgarro, es una lesión en la que se produce una ruptura real de fibras musculares.

A diferencia del DOMS, el dolor aparece de forma inmediata durante el ejercicio, suele ser localizado y puede acompañarse de un chasquido o sensación de "tirón".

Posteriormente pueden aparecer inflamación y hematoma, y la pérdida de fuerza es mucho más marcada.

La rabdomiólisis es un cuadro mucho más grave en el que se produce una destrucción masiva de fibras musculares, con liberación de su contenido al torrente sanguíneo.

Se asocia a ejercicio extremo, deshidratación o determinadas condiciones médicas.

Clínicamente se manifiesta con dolor muscular intenso, debilidad generalizada y, de forma característica, **orina oscura** debido a la presencia de mioglobina.

Es una urgencia médica porque **puede causar daño renal**.

El síndrome compartimental es otra entidad grave que se produce cuando aumenta la presión dentro de un compartimento muscular cerrado, comprometiendo la circulación y la función nerviosa.

El dolor es desproporcionado respecto al estímulo inicial, no mejora con el reposo y puede acompañarse de hormigueo, pérdida de sensibilidad o debilidad. Requiere intervención urgente.

En comparación con estas patologías, las agujetas tienen un curso predecible, autolimitado y sin signos de alarma.



Prevención

La forma más eficaz de prevenir las agujetas no es eliminar el ejercicio, sino introducirlo de forma progresiva.

El músculo necesita tiempo para adaptarse.

Incrementar la carga de manera gradual permite que las estructuras musculares se refuercen sin sufrir un daño excesivo.

El calentamiento mejora la preparación neuromuscular, aunque no evita completamente la aparición de DOMS.

La regularidad en el entrenamiento es fundamental, ya que mantiene activo el efecto de adaptación.

La nutrición también juega un papel importante. **Un aporte adecuado de proteínas facilita la reparación** muscular, y una correcta hidratación contribuye al funcionamiento celular.

Algunos estudios han explorado el papel de antioxidantes o ácidos grasos omega-3, aunque los resultados no son concluyentes.

Tratamiento

El tratamiento de las agujetas es fundamentalmente sintomático.

El **ejercicio suave** suele ser una de las estrategias más eficaces, ya que mejora la circulación y reduce la sensación de rigidez.

El masaje ha demostrado cierto beneficio en la reducción del dolor, probablemente por su efecto sobre la circulación y la modulación de la respuesta inflamatoria.

La crioterapia, como la aplicación de frío, puede aliviar los síntomas a corto plazo, aunque su efecto no es uniforme en todos los casos.

Los antiinflamatorios no esteroideos pueden reducir el dolor, pero su uso sistemático es controvertido, ya que podrían interferir con los procesos de adaptación muscular. Es decir, alivian, pero quizá “boicotean” parte del beneficio del entrenamiento.



Estiramientos. Imagen de la CAM

Los **estiramientos, pese a su popularidad, no han demostrado una eficacia clara** ni en la prevención ni en el tratamiento del DOMS. O dicho de otra manera: estirar está bien, pero no es la solución milagro.

Mitos frecuentes

El clásico **remedio del agua con azúcar carece de base científica**. No existe ningún mecanismo fisiológico que lo respalde. Es uno de esos mitos que sobreviven porque son sencillos y reconfortantes.

Tampoco es cierto que haya que evitar cualquier ejercicio si se tienen agujetas. La actividad suave suele ser beneficiosa y forma parte de la recuperación.

Y, por último, **no es verdad que las agujetas sean necesarias para mejorar**. Son una posible consecuencia del entrenamiento, no un requisito.

Implicaciones clínicas y deportivas

Desde el punto de vista deportivo, las agujetas pueden disminuir el rendimiento, alterar la técnica y aumentar el riesgo de lesión si se entrena sin control. En personas que empiezan a hacer ejercicio, pueden ser un factor de abandono si no se explican adecuadamente.

En el ámbito clínico, comprender el DOMS es fundamental para prescribir ejercicio terapéutico de forma adecuada. Permite diferenciar entre un dolor esperado y uno patológico, evitando tanto la sobreprotección como la negligencia.

Perspectivas actuales de investigación

La investigación actual se centra en comprender mejor la interacción entre el sistema inmune y el músculo durante la recuperación.

También se estudian intervenciones nutricionales específicas y estrategias de recuperación más eficaces.

En los últimos años ha surgido interés por el papel del microbioma en la modulación de la inflamación, lo que abre nuevas líneas de investigación en un campo que, a pesar de lo cotidiano del fenómeno, sigue teniendo muchas preguntas abiertas. ^

Conclusión

Las agujetas **no son un misterio ni un castigo, sino una respuesta fisiológica** compleja al daño muscular inducido por el ejercicio.

Implican alteraciones estructurales microscópicas, una respuesta inflamatoria organizada y una posterior adaptación del tejido.

Entenderlas permite entrenar mejor, prevenir molestias innecesarias y evitar mitos que poco ayudan.

La clave sigue siendo la progresión, la constancia y cierta paciencia. Porque el músculo aprende... pero necesita que no lo machaquen como si fuera inmortal.

Y sí, seguirán apareciendo de vez en cuando. Como ese recordatorio incómodo de que el cuerpo tiene memoria... y sentido del humor bastante discutible.

Bibliografía

La siguiente selección recoge revisiones clave, estudios experimentales y textos de referencia sobre el dolor muscular de aparición tardía (DOMS), fisiología muscular y recuperación tras el ejercicio:

Revisiones generales sobre DOMS y fisiopatología

- Cheung, K., Hume, P., & Maxwell, L. (2003). *Delayed onset muscle soreness: treatment strategies and performance factors*. Sports Medicine, 33(2), 145–164.
- Armstrong, R. B. (1984). *Mechanisms of exercise-induced delayed onset muscular soreness: a brief review*. Medicine & Science in Sports & Exercise, 16(6), 529–538.
- Clarkson, P. M., & Hubal, M. J. (2002). *Exercise-induced muscle damage in humans*. American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation, 81(11 Suppl), S52–S69.
- Proske, U., & Morgan, D. L. (2001). *Muscle damage from eccentric exercise: mechanism, mechanical signs, adaptation and clinical applications*. Journal of Physiology, 537(Pt 2), 333–345.
- Paulsen, G., Mikkelsen, U. R., Raastad, T., & Peake, J. M. (2012). *Leucocytes, cytokines and satellite cells: what role do they play in muscle damage and regeneration following eccentric exercise?* Exercise Immunology Review, 18, 42–97.

Daño muscular y respuesta inflamatoria

- Tidball, J. G. (2005). *Inflammatory processes in muscle injury and repair*. American Journal of Physiology-Regulatory, Integrative and Comparative Physiology, 288(2), R345–R353.
- Peake, J. M., Neubauer, O., Della Gatta, P. A., & Nosaka, K. (2017). *Muscle damage and inflammation during recovery from exercise*. Journal of Applied Physiology, 122(3), 559–570.
- Smith, L. L. (1991). *Acute inflammation: the underlying mechanism in delayed onset muscle soreness?* Medicine & Science in Sports & Exercise, 23(5), 542–551.

Contracción excéntrica y daño estructural

- Fridén, J., & Lieber, R. L. (1992). *Structural and mechanical basis of exercise-induced muscle injury*. Medicine & Science in Sports & Exercise, 24(5), 521–530.
- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2015). *Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Lieber, R. L., & Fridén, J. (2002). *Mechanisms of muscle injury after eccentric contraction*. Journal of Science and Medicine in Sport, 5(3), 253–265.

Adaptación muscular y repeated bout effect

- McHugh, M. P. (2003). *Recent advances in the understanding of the repeated bout effect: the protective effect against muscle damage from a single bout of eccentric exercise*. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 13(2), 88–97.
- Hyldahl, R. D., & Hubal, M. J. (2014). *Lengthening our perspective: morphological, cellular, and molecular responses to eccentric exercise*. Muscle & Nerve, 49(2), 155–170.

Prevención y tratamiento del DOMS

- Herbert, R. D., & de Noronha, M. (2007). *Stretching to prevent or reduce muscle soreness after exercise*. Cochrane Database of Systematic Reviews, Issue 4.
- Torres, R., Ribeiro, F., Alberto Duarte, J., & Cabri, J. M. (2012). *Evidence of the physiotherapeutic interventions used currently after exercise-induced muscle damage: systematic review and meta-analysis*. Physical Therapy in Sport, 13(2), 101–114.
- Dupuy, O., Douzi, W., Theurot, D., Bosquet, L., & Dugué, B. (2018). *An evidence-based approach for choosing post-exercise recovery techniques to reduce markers of muscle damage, soreness, fatigue, and inflammation*. Frontiers in Physiology, 9, 403.
- Barnett, A. (2006). *Using recovery modalities between training sessions in elite athletes: does it help?* Sports Medicine, 36(9), 781–796.

Farmacología y recuperación

- Mackey, A. L., & Kjaer, M. (2017). *The breaking and making of healthy adult human skeletal muscle in vivo*. *Skeletal Muscle*, 7(1), 24.
- Trappe, T. A., et al. (2001). *Influence of ibuprofen and acetaminophen on skeletal muscle adaptations to resistance exercise in older adults*. *American Journal of Physiology-Endocrinology and Metabolism*, 280(3), E551–E556.

Rabdomiólisis y patología muscular (diagnóstico diferencial)

- Huerta-Alardín, A. L., Varon, J., & Marik, P. E. (2005). *Bench-to-bedside review: Rhabdomyolysis — an overview for clinicians*. *Critical Care*, 9(2), 158–169.
- Torres, P. A., Helmstetter, J. A., Kaye, A. M., & Kaye, A. D. (2015). *Rhabdomyolysis: pathogenesis, diagnosis, and treatment*. *Ochsner Journal*, 15(1), 58–69.

Fisiología muscular básica

- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2021). *Tratado de Fisiología Médica*. Elsevier.
- Hall, J. E. (2020). *Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology*.
- Elsevier.
- Silverthorn, D. U. (2019). *Human Physiology: An Integrated Approach*. Pearson.

Nota final

Esta bibliografía combina artículos clásicos (que sentaron las bases del conocimiento actual) con revisiones más recientes que actualizan la evidencia. Si alguien se los lee todos... probablemente ya no tendrá agujetas, pero sí una ligera sobrecarga intelectual bastante digna.

Ramón Bernadó Marrero, médico de Familia

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

'MINIONS & MONSTERS (ANIMACIÓN)', 2026, DE PIERRE COFFIN: «FAMILIAS ENTERAS APLAUDIENDO AL FINALIZAR LA PELI Y YO DESEANDO VOLVER A VERLA MAÑANA OTRA VEZ»

👤 Ramón Bernadó ⌚ 05/07/2026 09:18 📁 Opinión, Ramón Bernadó

Pierre Coffin vuelve a ponerse al frente de la franquicia que él mismo ayudó a convertir en un fenómeno mundial.

Director de *Gru, mi villano favorito*, *Gru 2. Mi villano favorito*, *Los Minions* y también la voz de esos ininteligibles seres amarillos, llevaba tiempo buscando una forma de no repetirse.

La encontró viajando al **Hollywood** de los años veinte y convirtiendo a los Minions en una carta de amor al cine mudo. Y la jugada le sale sorprendentemente bien.



Pierre Coffin

Comentario

Los Minions ya nos tienen mal acostumbrados. Cada nueva aventura **suele garantizar hora y media de carcajadas, caos y plátanos**. Pero esta vez han decidido subir la apuesta. Y vaya si la suben.

Las expectativas quedan pulverizadas desde los primeros minutos. ***Minions & Monsters*** es un no parar de gags, ocurrencias y situaciones delirantes.

No hay tiempo para mirar el reloj porque la película no concede ni un segundo de tregua. Va disparada de principio a fin.

Aquellos secundarios que nacieron para acompañar a **Gru** hace ya unos cuantos años se han convertido en auténticas estrellas.

Su funcionamiento como grupo sigue siendo el gran secreto de su éxito: el gamberrismo, la torpeza perfectamente organizada, el absurdo elevado a arte y ese lenguaje imposible que, incomprensiblemente, todos acabamos entendiendo.

Aquí los protagonistas son **James, Henry y Ed**, tres Minions bastante peculiares. Son los raritos de la tribu, los marginados, los que no terminan de encajar entre los suyos.



Ver en

Precisamente por eso poseen una personalidad mucho más marcada y acaban resultando irresistibles.

James ejerce además como el soñador cinéfilo del grupo, mientras **Henry** y **Ed** forman el equipo perfecto para que todo salga... rematadamente mal.

Pero donde **Pierre Coffin** demuestra que todavía le queda gasolina es en el homenaje al nacimiento del cine. No es un simple guiño. Es una auténtica declaración de amor al séptimo arte.

Los Minions se pasean por el cine mudo con una naturalidad pasmosa y aparecen referencias y homenajes a **Charles Chaplin**, **Buster Keaton**, **Georges Méliès** y otros pioneros que harán las delicias de cualquier aficionado. Es una de esas películas que piden un segundo visionado para descubrir todos los detalles que se escapan la primera vez.

Los niños se lo pasarán como salvajes. Eso está garantizado. Pero sospecho que quienes más la van a disfrutar serán los espectadores con algunas canas y muchos clásicos vistos.



Recuerdo que una chica joven me comentó una vez que los Minions gustaban especialmente a los ancianos. Me hizo gracia. Ahora, que no me queda un pelo de tonto (ni de listo), empiezo a pensar que tenía toda la razón.

Quizá los *millennials* —o quienes no hayan crecido viendo cine clásico— disfruten menos de esa segunda capa de lectura. Los *boomers*, en cambio, tenemos aquí un festival de nostalgia servido con plátanos, mamporros y mucho cariño.

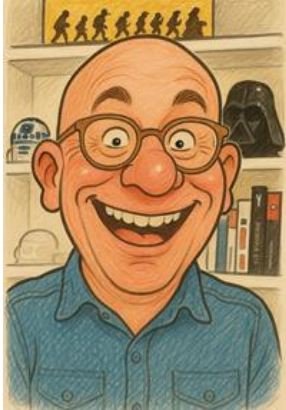
Jesús, gerente de los **Multicines Guadalajara**, comentaba que en las primeras proyecciones del estreno el público familiar terminó completamente entregado. Hubo **aplausos al**

finalizar la película y también durante los *sketches* finales. No me extraña lo más mínimo.

Hacía tiempo que una película de animación no me dejaba con **tantas ganas de volver a verla al día siguiente**. Y eso, en estos tiempos de franquicias exprimidas hasta la última gota, vale su peso en bananas. ^

Mi puntuación: **9.55/10**.

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 @HolasoyramonEditar

EL **HERALDO**
DEL HENARES

CARTAS



COMUNICADO: 'EL STE-CLM ALERTA QUE LA DELEGACIÓN PROVINCIAL DE EDUCACIÓN DE LA JUNTA DE CLM EN GUADALAJARA PODRÍA ESTAR VALORANDO UNA SERIE DE RECORTES PARA APLICAR EN LA EDUCACIÓN DE PERSONAS ADULTAS DE AZUQUECA Y GUADALAJARA DE CARA AL CURSO 2026/27'

👤 El Heraldo del Henares 🕒 06/07/2026 22:28 📁 Cartas

El Sindicato de Trabajadores y Trabajadoras de la Enseñanza (STE-CLM) alerta que la Delegación Provincial de Educación de Guadalajara podría estar valorando una serie de recortes para aplicar en la Educación de Personas Adultas de cara al curso 2026/27.

La Educación de Adultos está protegida como derecho fundamental en el artículo 27 de la Constitución Española, sin límite de edad como parte de la Declaración Universal de Derechos Humanos, e indispensable para el ejercicio de otros derechos, según apuntilla la UNESCO. Y en este marco de compromiso social de nuestro Estado, surgieron **el CEPA Río Sorbe (1978), el CEPA Clara Campoamor de Azuqueca de Henares y el CEPA Maestra María Jesús Ramos** con sus respectivas Aulas de Adultos y especialidades, que ya han sufrido recortes en las aulas de localidades rurales o en especialidades de Formación Profesional.



Imagen del CEPA Clara Campoamor de Azuqueca de Henares

La oferta de estas enseñanzas se somete al mismo sistema de matriculación y asignación de profesorado que el resto de enseñanzas, lo que implica que no se conoce su oferta ni su horario hasta septiembre, que es cuando otra parte del alumnado decide matricularse. La matrícula parcial de junio, no debería ser el único criterio para decidir la oferta de enseñanzas y la contratación de profesorado.

Advertimos que la Educación de Personas Adultas es un derecho recogido en la Agenda 2030, aprendizaje a lo largo de la vida (ODS 4), que parecía consolidado fruto de décadas de consenso y compromiso democrático. Sin embargo, **como otros derechos, empieza a verse cuestionado en la actualidad.** Una

vez que se desmantela una red que ha costado mucho construir, resulta muy difícil volver a implementarla. No podemos permitir que se recorte ni que se diluya.



Desde STE-CLM de Guadalajara, solicitamos al Delegado Provincial de Educación de Guadalajara que conforme a su compromiso con la educación pública y los tiempos sociales y laborales que vivimos, refuerce estas enseñanzas en lugar de debilitarlas.

Sindicato de Trabajadores y Trabajadoras de la Enseñanza (STE-CLM). 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.

AVISO URGENTE DE LOS DELEGADOS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL AYUNTAMIENTO DE AZUQUECA: 'ACCIDENTE POR DESPRENDIMIENTO DE LOS AZULEJOS EN LA DUCHA DE MUJERES'

👤 El Heraldo del Henares 🕒 07/07/2026 13:40 📁 Cartas

Las Delegadas y el Delegado de Prevención de Riesgos Laborales del Ayuntamiento de Azuqueca de Henares informamos a toda la plantilla de que **el pasado viernes 26 de junio una trabajadora sufrió un accidente** como consecuencia del desprendimiento de los azulejos de la ducha femenina que estaba utilizando en ese momento.



Imagen del exterior de la nave municipal del personal de Jardinería y Limpieza Viaria del Ayuntamiento de Azuqueca

Afortunadamente, el incidente **no provocó daños personales de consideración**. La trabajadora fue **auxiliada de inmediato por la compañera del servicio de limpieza** que se encontraba en las dependencias, quien le **ayudó a retirar los restos de yeso y otros materiales que habían caído sobre su cuerpo**.

Ante la gravedad de los hechos, **hemos comunicado este incidente con carácter inmediato al Inspector de Trabajo**, así como a las distintas concejalías municipales implicadas, con el fin de que tengan conocimiento de la gravedad de los hechos y de la urgente necesidad de adoptar las medidas oportunas.

Como Delegadas y Delegado de Prevención de Riesgos Laborales, **exigimos que, con carácter inmediato, el personal del servicio de Limpieza Viaria y Jardinería abandone las actuales instalaciones** de la nave, al considerar que no reúnen las condiciones de seguridad necesarias para garantizar la integridad de las personas trabajadoras.

Asimismo, solicitamos que el Ayuntamiento de Azuqueca de Henares **dé cumplimiento al requerimiento de la Inspección de Trabajo**, con el objetivo de proteger de manera efectiva la seguridad y la salud del

personal de Limpieza Viaria y Jardinería.

Resulta absolutamente imprescindible que nuestros compañeros y compañeras dispongan de un espacio ^ seguro, adecuado y que cumpla con la normativa vigente en materia de prevención de riesgos laborales, en tanto se concluyen los trabajos de adecuación del Polideportivo Ciudad de Azuqueca previstos para acoger a la plantilla.

Quedamos a disposición de toda la plantilla para facilitar cuantas aclaraciones se estimen oportunas sobre lo acontecido.

Delegadas y Delegado de Prevención de Riesgos Laborales del Ayuntamiento de Azuqueca de Henares

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 DE LA JUNTA DE PERSONAL Y COMITÉ DE EMPRESA DEL AYUNTAMIENTO DE AZUQUECA: 'SIN ACUERDO EN LA REUNIÓN DE LA MESA GENERAL DE NEGOCIACIÓN CELEBRADA EL 7 DE JULIO DE 2026 POR IMPAGO DE COMPLEMENTOS DE LA NÓMINA, HABRÁ CONCENTRACIONES TODOS LOS MIÉRCOLES'

👤 El Heraldo del Henares 🕒 07/07/2026 22:16 📁 Cartas

CONVOCATORIA CONCENTRACIÓN

El Comité de Empresa y la Junta de Personal convocan a todo el personal municipal a participar en la concentración que tendrá lugar todos los miércoles, de 10:00 a 11:00 horas, frente al Ayuntamiento.

Con esta concentración queremos expresar nuestro malestar por la situación que atraviesan el personal y los servicios públicos.

Os esperamos, vuestra participación es importante.



1. A diferencia de las anteriores reuniones de Mesa General de Negociación, en esta ocasión, **la Corporación se ha negado a que la sesión de hoy fuera grabada.**

2. A la reunión de la Mesa de hoy, además de la Representación Sindical, han asistido **Piedad Agudo, David Pinillos, Beatriz Cano**, el Interventor y la Secretaria.

3. Por cuestión de tiempo y agenda de la Corporación, únicamente **se ha tratado el asunto del abono de atrasos en el cobro de las**

productividades pasadas y presentes. Sobre esta cuestión:

a. La concejala de RRHH, en contra de lo que dijo en la anterior Mesa de Negociación, donde aseveró que la “cumplimentación de las hojas de evaluación del desempeño era la única forma viable para cobrar lo que se adeuda”, en esta ocasión, dice que “únicamente sirven para justificar que ese trabajo se ha hecho, y que su cumplimentación y justificación no garantizan que el trabajo realizado se pueda cobrar”.

b. La Secretaria y el Interventor aseveran que, a día de hoy, **no se pueden pagar las productividades.**

c. El Interventor informa a la Mesa que **el impago no se debe a problemas económicos del Ayuntamiento**, sino que para poderse abonar hay que esperar, en primer lugar, al resultado del proceso iniciado por el Tribunal de Cuentas y, en segundo lugar, a que finalice la revisión de la RPT donde se incluya aquello que realmente se corresponda con el complemento específico. No obstante, insiste en que “aunque hay voluntad, no se puede garantizar el cobro de lo adeudado desde el mes de abril”.

d. Se le pregunta al Interventor si, posteriormente a que se apruebe la RPT, la plantilla cobrará los atrasos que se les adeudan, y su respuesta vuelve a ser: **“se intentará, pero no hay garantía de que así sea”.**

e. El Interventor informa que la Corporación ha superado el porcentaje que se puede destinar al pago de productividades.

4. Se le pregunta a la Corporación si los compañeros que siguen realizando funciones de superior categoría o funciones añadidas por las que cobran productividad, han de seguir realizándolas, dado que no está garantizado el cobro presente, pasado ni futuro de las mismas (aunque se cumplimenten y validen los documentos de la evaluación del desempeño), a lo que **la concejala de RRHH contesta que “cada trabajador decida si quiere seguir realizando esos trabajos o no”.**

5. Dado que **la Corporación se ha negado a grabar la reunión de la Mesa General de Negociación** celebrada en el día de hoy, la Representación Sindical ha exigido a la concejala de RRHH que sea la Corporación quien emita un comunicado a la plantilla exponiendo con claridad la situación presente y futura al respecto del cobro de las productividades y atrasos, en los mismos términos que ha manifestado en el día de hoy.
6. La Representación Sindical ha vuelto a solicitar a la Corporación la difusión a la plantilla del manual de valoración de la RPT y el calendario de reuniones, según lo acordado en anteriores Mesas de Negociación.
7. Según se acordó en la Asamblea celebrada el día 30 de junio, las movilizaciones frente al Ayuntamiento todos los miércoles entre las 10.00 y las 11.00 horas, se mantienen.

Junta de Personal y Comité de Empresa del Ayuntamiento de Azuqueca de Henares

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 DEL EQUIPO DE GOBIERNO MUNICIPAL SOBRE LA SITUACIÓN LABORAL EN EL AYUNTAMIENTO DE AZUQUECA: 'EL AYUNTAMIENTO REAFIRMA SU COMPROMISO CON LA LEGALIDAD, LA NEGOCIACIÓN Y LA CORRECTA GESTIÓN DE LOS RECURSOS PÚBLICOS'

👤 El Heraldo del Henares 🕒 09/07/2026 11:28 📁 Cartas

Ante el **comunicado difundido por la Junta de Personal y el Comité de Empresa** tras la Mesa General de Negociación celebrada el pasado 7 de julio, el Ayuntamiento de Azuqueca de Henares considera necesario trasladar a la plantilla municipal y a la ciudadanía una información veraz y completa sobre la situación del complemento de productividad.

En primer lugar, conviene aclarar que **las retribuciones del personal municipal se están abonando con absoluta normalidad**. La situación **afecta exclusivamente al complemento de productividad** y obedece a la necesidad de adaptar su regulación a la legalidad vigente.



Imagen del Ayuntamiento de Azuqueca

Esta circunstancia no *responde* a una decisión política, ni a una falta de voluntad de este Equipo de Gobierno, ni puede atribuirse *únicamente* a un problema presupuestario. Responde al cumplimiento de las obligaciones legales derivadas de los informes emitidos por la Intervención Municipal y de las observaciones formuladas por los órganos de control externo, entre ellos el Tribunal de Cuentas.

El complemento de productividad está *sometido* a límites legales y presupuestarios, no pudiendo superar los porcentajes establecidos en la normativa aplicable, lo que *obliga a todas* las administraciones públicas a revisar tanto el sistema de asignación como la cuantía destinada a este complemento.

Por ello, el problema que actualmente se está corrigiendo es, fundamentalmente, un problema de legalidad, que exige adaptar el sistema retributivo a la normativa vigente y garantizar la seguridad jurídica tanto para la Administración como para los propios empleados públicos. ^

Lejos de permanecer inactivo, el Ayuntamiento lleva meses trabajando para solucionar definitivamente esta situación mediante distintas actuaciones:

- *La **implantación de un protocolo transitorio** de evaluación del desempeño, negociado con la representación sindical, como instrumento objetivo para valorar el rendimiento del personal.

- *La **elaboración del futuro Reglamento de Productividad**, que establecerá criterios claros, homogéneos y transparentes para toda la plantilla.

- *La negociación de la **nueva Relación de Puestos de Trabajo (RPT)**, que permitirá actualizar la organización municipal y ordenar adecuadamente el sistema retributivo.

Resulta **incorrecto afirmar que la negociación haya quedado bloqueada** o que exista una *falta* de voluntad de diálogo por parte del Ayuntamiento. En la propia Mesa General de Negociación celebrada el día 7 de julio quedó convocada una **nueva reunión para el próximo 14 de julio**, con el objetivo de continuar avanzando en los asuntos tratados, lo que demuestra la voluntad inequívoca de este equipo de Gobierno de seguir negociando y alcanzar soluciones dentro del marco legal.

El Ayuntamiento comprende la preocupación existente entre la plantilla municipal y comparte el objetivo de recuperar cuanto antes la normalidad en el sistema de productividad. Sin embargo, dicha *solución* debe adoptarse con todas las garantías jurídicas y con absoluto respeto a los principios de legalidad, objetividad y buena administración.

Este equipo de Gobierno tiene la obligación de velar por el interés general y por el correcto uso de los recursos públicos.

El Ayuntamiento **no cuestiona el compromiso ni la profesionalidad de sus empleados públicos**, cuyo trabajo resulta esencial para el funcionamiento de los servicios municipales. Precisamente por respeto a ellos y a la ciudadanía, la obligación de esta Administración es garantizar que cualquier complemento retributivo se abone con plena seguridad jurídica y conforme a la legislación aplicable.

El Ayuntamiento continuará **adoptando todas las medidas técnicas, organizativas y jurídicas necesarias** para regularizar definitivamente el sistema de productividad, garantizando un modelo retributivo ajustado a la legalidad, sostenible en el tiempo y compatible con una gestión responsable de los recursos públicos.

Equipo de Gobierno del Ayuntamiento de Azuqueca de Henares (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 DE JUNTA DE PERSONAL Y COMITÉ DE EMPRESA DEL AYUNTAMIENTO DE AZUQUECA EN RESPUESTA AL COMUNICADO DEL CONSISTORIO SOBRE LAS MOVILIZACIONES DE TRABAJADORES MUNICIPALES POR IMPAGOS DE COMPLEMENTOS SALARIALES: 'DESCONOCIMIENTO O MALA FE'

👤 El Heraldo del Henares 🕒 09/07/2026 20:06 📁 Cartas

En respuesta al **comunicado emitido por el Equipo de Gobierno** respecto a la situación del complemento de productividad y las mesas de negociación.

Ante las afirmaciones vertidas por el Ayuntamiento de Azuqueca de Henares en su último comunicado, esta representación sindical se ve en la obligación de desmentir categóricamente las informaciones publicadas y aclarar la realidad de lo que está sucediendo:

1. Desconocimiento técnico o mala fe ante la opinión pública

Afirmar públicamente que las retribuciones del personal se están abonando con «absoluta normalidad» es una falacia. O el Equipo de Gobierno tiene un **absoluto desconocimiento de cuáles son los conceptos que legalmente forman las retribuciones del personal**, o está **actuando con una profunda mala fe para engañar a la ciudadanía** y hacer creer a la opinión pública que todo está bien mientras se recorta el salario. La productividad forma parte de la retribución; si no se paga, no hay normalidad.

2. La «decisión política» de mantener una ilegalidad durante años

El comunicado municipal afirma que esto «no responde a una decisión política». Nada más lejos de la realidad. **Sí es una decisión política, y además continuada en el tiempo, el haber estado pagando estas productividades de forma ilegal durante años**, motivo por el cual precisamente está interviniendo ahora el Tribunal de Cuentas. El complemento está sometido a límites legales y presupuestarios, pero **esos límites no son de ahora**; se conocían perfectamente y se decidieron ignorar políticamente

3. Incumplimiento de promesas y falta de respeto en la Mesa de Negociación

En una primera reunión, **este Equipo de Gobierno nos aseguró que, con la implantación de la evaluación del desempeño, las productividades se volverían a cobrar en la nómina del mes de mayo**.

Sin embargo, en la reunión del pasado 7 de julio, la Concejala de Recursos Humanos no solo se desdijo de sus propias palabra, sino que tuvo la osadía de **poner en duda la capacidad de comprensión de los representantes sindicales**, sugiriendo que «no habíamos entendido bien» lo que ella dijo. Queremos dejar claro que *todos* los asistentes de la parte social entendimos exactamente lo mismo; los únicos que parecen no aclararse con sus propios compromisos son los miembros de la Corporación Local.

4. La negociación de las productividades está zanjada unilateralmente

El Ayuntamiento miente al decir que se está avanzando en la negociación de las productividades. Para esta representación sindical, **esa negociación concluyó en el momento en que se explicó claramente que no se pagará nada hasta que el Tribunal de Cuentas se pronuncie.**

Si las mesas de negociación continúan abiertas para el 14 de julio, es exclusivamente porque la parte social sigue exigiendo abordar el resto de deficiencias graves que la plantilla lleva tiempo denunciando y ante las que el Ayuntamiento hace oídos sordos:

- **Falta galopante de personal** en absolutamente todos los departamentos municipales.
- **Nula cobertura de bajas laborales y jubilaciones**, sobrecargando de forma insostenible a los trabajadores que quedan.
- **Continuar con la negociación del Convenio Colectivo**, el cual se encuentra **caducado desde el año 2023** sin que el Equipo de Gobierno muestre un interés real por actualizarlo.
- **Lamentable estado de las instalaciones municipales.** Recordamos que este abandono ya provocó hace unas semanas un **grave accidente** en dependencias municipales que, afortunadamente, no supuso daños personales graves para la empleada afectada por pura fortuna, pero que evidencia el riesgo real al que se expone la plantilla.

5. Opacidad absoluta en la Relación de Puestos de Trabajo (RPT)

El Ayuntamiento presume de estar elaborando la nueva RPT, pero oculta que **está denegando sistemáticamente la información solicitada por los representantes de los trabajadores.** A día de hoy, se nos mantiene a oscuras y no se nos ha facilitado información tan básica como el calendario de actuaciones, el modelo técnico a seguir o el presupuesto disponible para su ejecución.

Para garantizar la máxima transparencia, la Junta y el Comité **hemos solicitado la creación de una Comisión de Valoración de la RPT** formada por la Corporación, la empresa externa encargada de su redacción y la representación legal de los trabajadores. Si el Ayuntamiento no tiene nada que esconder, exigimos que acepte la creación de esta comisión de inmediato.

4. Respeto a la ciudadanía a los empleados públicos:

Si el Ayuntamiento realmente respeta a los ciudadanos y a sus trabajadores, debería explicar el enorme gasto que sale del bolsillo de los azudenses dedicado a la defensa de los numerosos pleitos interpuestos por los empleados públicos por la nefasta gestión de su personal y debería también recordar a la ciudadanía que los servicios municipales funcionan gracias sus empleados municipales los cuales desde hace tiempo se sienten maltratados y ninguneados. El respeto también pasa por tratar a todos y todas los

empleados municipales por igual. Muchos de nosotros y nosotras llevamos viendo desde hace tiempo que hay trabajadores de primera y trabajadores de segunda en este Ayuntamiento.

5. Llamamiento a la ciudadanía:

La degradación de los servicios públicos, el recorte de derechos y la falta de personal no es un problema que afecte solo a la plantilla municipal; **afecta directamente a la calidad de los servicios que reciben todos los vecinos y vecinas de Azuqueca.**

Por ello, **CONVOCAMOS A LA CIUDADANÍA a que nos acompañen todos los miércoles de 10:00 a 11:00 en la Plaza del Ayuntamiento** para reivindicar de forma conjunta todas estas cuestiones. Defender los derechos de los trabajadores municipales es defender los servicios públicos de Azuqueca de Henares.



Concentración del miércoles 8 de julio

Nuestra postura es clara: No vamos a permitir que se culpe a los trabajadores de una situación de ilegalidad provocada por la nefasta gestión de los responsables políticos. Exigimos soluciones reales, el cumplimiento de la palabra dada, transparencia total en la RPT y que se aborden de inmediato las carencias de personal, de negociación colectiva y de seguridad en las instalaciones.

Acudiremos a la reunión del próximo 14 de julio, pero no toleraremos más faltas de respeto, ambigüedades ni intentos de confundir a los vecinos de Azuqueca de Henares.

Junta de Personal y Comité de Empresa del Ayuntamiento de Azuqueca de Henares

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.

OPINIÓN DE RAFAEL ESTEBAN SANTAMARÍA, SECRETARIO DE ORGANIZACIÓN DEL PSOE DE GUADALAJARA: ‘REMA Y AVANZA: RUUUU’

El Heraldo del Henares 09/07/2026 18:34 Cartas

Hay momentos en los que la política consiste en decidir si uno quiere formar parte de las soluciones o seguir instalado en el problema. **La variante de la N-320 a su paso por Guadalajara** es uno de esos momentos.



Fuente: Ministerio de Transportes

Después de demasiados años de espera, por fin existe un estudio de alternativas, hay presupuesto y el proyecto empieza a caminar. Eso no significa que el trabajo haya terminado, sino que, por primera vez en mucho tiempo, la provincia tiene una oportunidad real para resolver uno de sus principales problemas de movilidad.

Y, sin embargo, cuando lo que toca es remar todos en la misma dirección, aparecen quienes prefieren buscar un nuevo motivo para cuestionar el proyecto. Las declaraciones del concejal de Urbanismo del Ayuntamiento de Guadalajara, **Alfonso Esteban**, defendiendo ahora que la solución debería ser **soterrar la N-320** no acercan ni un solo día la ejecución de la infraestructura. Lo único que consiguen es alimentar un debate que vuelve a retrasar lo verdaderamente importante: que la obra salga adelante.

Nadie dice que el proyecto sea intocable. Para eso existe un estudio de alternativas y un periodo de información pública. Habrá tiempo para mejorar, aportar y perfeccionar. Pero cuestionar la necesidad de la actuación o plantear ahora soluciones que obligarían a empezar de nuevo solo conduce a una cosa: seguir esperando otros diez o quince años.

Porque esta no es una obra para un gobierno ni para un partido. **Es una necesidad para miles de personas que cada día utilizan esa carretera.** Para quienes viven en Guadalajara, pero también para los

vecinos de **Yebes, Horche, Fuentelencina, Sacedón** y del conjunto de la Alcarria, que merecen una conexión más segura, más fluida y adaptada a la realidad de una provincia que sigue creciendo.



Mientras unos buscan motivos para retrasar las cosas, el PSOE trabaja para que ocurran. Esa es la diferencia. Gestionar significa convertir reivindicaciones históricas en proyectos concretos, dotarlos de financiación y hacer que avancen. Gestionar no es aparecer cuando el trabajo ya está hecho para sembrar dudas o buscar titulares fáciles.

Y esa responsabilidad también alcanza al conjunto de la sociedad. A los partidos políticos, por supuesto, pero también a quienes tienen la enorme responsabilidad de informar. **El papel de los medios de comunicación es imprescindible para una democracia de calidad**, pero informar no debería convertirse en alimentar permanentemente el escepticismo, sembrar dudas sobre cualquier avance o instalar la idea de que nada merece la pena porque todo llega tarde. La crítica es legítima; el derrotismo permanente solo acaba perjudicando a quienes más necesitan que las inversiones se hagan realidad.



Rafa Esteban

Guadalajara necesita ambición. Necesita instituciones que colaboren, representantes públicos que empujen en la misma dirección, una sociedad que crea en sí misma y unos medios que informen con rigor y contribuyan a que los grandes proyectos de provincia no se conviertan en víctimas del ruido político.

En el PSOE seguiremos haciendo lo que nos corresponde: trabajar para que las oportunidades lleguen a Guadalajara y a toda la provincia. Porque nos importan sus pueblos, sus gentes y su futuro. Lo demás son milongas.

Rafael Esteban Santamaría, secretario de Organización del PSOE 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.

RESUMEN SEMANAL DE UN SINDICALISTA TORPE. MUERTES POR SINIESTRO LABORAL EN ESPAÑA. SEMANA Nº 27. YA VAN 376 FALLECIDOS EN 2026

👤 El Heraldo del Henares 🕒 05/07/2026 20:50 📁 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 ya es tarde para tomar medidas y solo queda llorar por el compañero muerto

Para poder a fin de año contar por sectores el número de muertos a nivel estadístico, este año vamos a separar semanal y mensualmente los sectores donde se producen los siniestros fatales, entre otras cosas queremos averiguar el porqué de la diferencia entre nuestros conteos y los oficiales y ver de donde nace la afirmación tanto de sindicatos como patronales y administraciones de que la inmensa mayoría y primera causa de muertes labores son infartos y causas naturales, cosa que venimos desde hace años negando en este diario, simplemente por que lo vemos y aun en el hipotético caso de que las diferencias entre nuestra contabilidad y la oficial fueran todos casos de ese tipo ni así serían la primera causa de muerte laboral.

En 2025 contabilizamos En 2025 contabilizamos 25 muertes por infartos 13 por golpes de calor.

12.768 trabajadores muertos desde 2009. 2026. 376 muertos, total .13.144.

Trabajadores heridos

-Herido grave un trabajador tras caerse del tejado de una vivienda en Huarte

-Herido grave un trabajador en el incendio de la vivienda que estaba reformando en ... – Telemadrid

-Dos trabajadores heridos, uno en estado crítico, al explotar un tanque de gas en Ibiza

-Un trabajador sufre el **corte de cuatro dedos de una mano** con una motosierra en una vivienda de **Guadalajara**. El Heraldo del Henares

- Herido grave un trabajador de mantenimiento de las ambulancias del 061 en Ibiza por un ...
- Un trabajador de 64 años, herido tras caer en una zanja en Mercasevilla – El Correo de Andalucía, ^
- Un trabajador resulta herido grave en Alzira tras quedar atrapado por una carga desprendida
- Herido en un accidente laboral en Santesteban tras caer desde un escalera
- Herido un trabajador de 23 años tras caerle encima un palet en Cuenca
- Un trabajador **resulta herido en Guadalajara tras caer desde la cubierta** de una empresa a cinco metros de altura. El Heraldo del Henares
- Herido grave un trabajador de 42 años tras caer desde 2 metros de altura cuando colocaba una chapa en Albacete



Semana 27 del 29 de junio al 05 de julio. Trabajadores fallecidos

- 79-«Co» Contabilización oficial, desconocemos el sector.
- 68-«A» Agropecuaria y forestal.
- 45- «I» Industria.
- 42-«IT» Itinere o misión. Cuatrimestre, 41, contábamos con 27.
- 41-«C» Construcción y minería
- 36-«S» Servicios.
- 26-«T» Transporte y carretera.
- 14-«Ca» Cardiopatía.
- 10-«M» Marítimo, pesca y astilleros.
- 09-«F» Fuerzas M, policía, G.Civil. otros.
- 03-«SP» Servicios Públicos.

02-«SS» Servicios sanitarios.

01-«G» Golpe de calor (Resulta extrañísimo que a estas alturas no se haya notificado ni una sola muerte por golpe de calor en el ámbito laboral, cuando al menos se sabe de 1028, muertes atribuibles a golpes de calor..)

«S.P» Año.13.N.º366.40 años. Taxista. Castelló. Castellón. Choque frontal.

«F» Año.13.N.º367.28 años.Huesca. Ejército de Tierra. Muere durante ejercicio de paracaídas

«C» Año.13.N.º368.34 años. Construcción. Riogordo. Málaga. Atrapado por su autohormigonera

«C» Año.13.N.º369.40 años. Construcción. Sevilla. Cae desde altura.sin arnés.

«A» Año.13.N.º370.xx años. Forestal. Villamanrique de la Condesa. Sevilla. cae desde una plataforma de poda.

«A» Año.13.N.º371.xx años. Agricultura. Fuentes de Andalucía. Sevilla. Se desconocen las causas del siniestro.

«A» Año.13.N.º372.42 años. Construcción. Miguelturna. Ciudad Real. cae desde 5 metros, sin arnés.

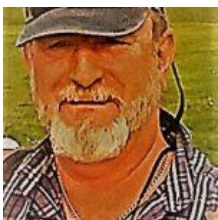
«A» Año.13.N.º373.65 años. Agricultura.Muniesa. Teruel. Vuelco de su tractor.

«SP» Año.13.N.º374.50 años. Servicios Públicos.Almendralejos. Extremadura. Atropellado por maquinaria.

«I» Año.13.N.º375.66 años. Industria. Toledo. cae desde el tejado de la nave. sin arnés.

«S» Año.13.N.º376.22 años.Servicios. El casar de Escalona. Toledo. Electrocutado.

Total, del año 2026, 376, 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.

*Eduardo
Sánchez
Baranda*

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 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: 'ACTUALIDAD DEL VIAJE APOSTÓLICO'

👤 El Heraldo del Henares 🕒 10/07/2026 20:08 📁 Cartas

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

Ha pasado un mes desde que concluyó el **Viaje apostólico de León XIV** a cinco diócesis españolas. Es muy provechoso releer sus intervenciones. Destaco diez frases:



*Papa León XIV.
Imagen oficial del
Vaticano*

1) “Vengo entre ustedes para confirmar, alentar e inspirar una renovada fidelidad de los creyentes al Evangelio, así como una reconciliación y una cooperación más profundas entre las distintas fuerzas de esta Nación” (Palacio Real, Madrid 6 junio).

2) “¡Vosotros podéis cambiar la historia! ¡Hacedlo con el amor!” (Plaza de Lima, Madrid 6 junio).

3) “Que la religiosidad que desde hace siglos anima este país no sea un museo del pasado que visitar, sino una escuela de fe de la que beber también hoy” (Plaza de Cibeles, Madrid 7 junio).

4) “Toda sociedad auténticamente justa se edifica sobre el reconocimiento de la dignidad inviolable de la persona humana. Tal dignidad precede a toda concesión del Estado y no puede quedar subordinada a consensos sociales mudables o al vaivén de las mayorías de cada momento” (Congreso de los Diputados, Madrid 8 junio).

5) “[A los obispos] Vuestra misión os reclama custodiar la unidad, favorecer el diálogo, sanar las fracturas y acompañar el camino del pueblo encomendado a vuestro cuidado” (Conferencia Episcopal Española, Madrid 8 junio).

6) “Queremos ser ‘mártires’, es decir, testigos y profetas de unidad, de acogida, de concordia y de paz” (Catedral, Barcelona 9 junio).

7) “Como cristianos, estamos llamados a la tarea de hacer presente el amor de Dios por cada hombre y cada mujer, en el tejido concreto de la historia” (Iglesia de San Agustín, Barcelona, 10 junio).

8) “La cruz de Cristo, que corona esta basílica, es la cruz de los últimos que se vuelven los primeros, de los pecadores que se vuelven santos, de los muertos que resucitan” (Sagrada Familia, Barcelona 10 junio).

9) “Queridos migrantes: (...) quiero inclinarme ante su dignidad. No son números ni expedientes. Ustedes son personas con una familia y una casa dejada atrás; con sueños que nadie tiene derecho a despreciar. Pero también debo decirles que su vida debe ser protegida” (Puerto de Arguineguín, Las Palmas 11 junio).



10) “La solidaridad nace del reconocimiento de la dignidad humana (...). Está llamada a comprometerse y a tomar forma de proceso. La acogida abre la puerta; la integración ayuda a cruzar el umbral. La asistencia coloca bálsamo en la herida y la integración reconstruye el futuro” (Plaza del Cristo de la Laguna, Tenerife 12 junio).

Recibid mi cordial saludo y mi bendición.

*Julián Ruiz
Martorell*

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.
