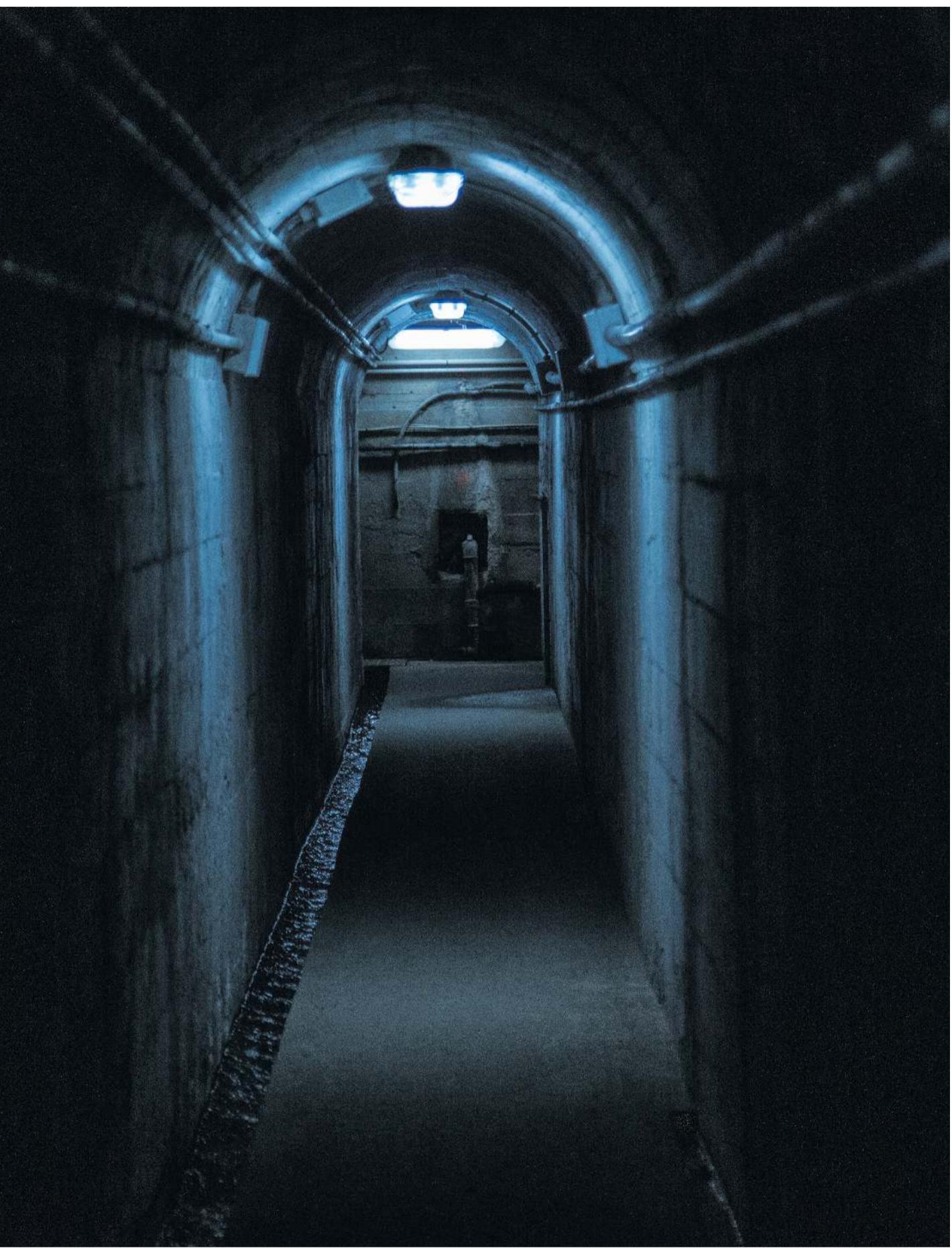


## Los secretos de la cubierta del pozo

Nos 'colamos' en las tripas del embalse para conocer el funcionamiento de una presa vital en la cabecera del Duero. Controla su caudal ecológico, garantiza el abastecimiento de agua de boca y riego, evita grandes crecidas, produce electricidad sin malgastar agua y crea 70 km de costa muy disfrutados por todos.

Págs. 4-5



CAPITAL  
RUMBAROLA  
MÚSICA  
4x4



Págs. 6-7

REPORTAJE  
EL MÉDICO  
QUE LLEGA A  
TODOS



Págs. 14-15

DEPORTES  
EL NUEVO  
RETO DE MANU  
SALVADOR

## CONTIGO, DONDE ESTÉS

TECNOLOGÍA SÍ, PERO CON CORAZÓN  
COMPROMETIDOS CONTIGO Y CON TU TIERRA



... ASÍ SOMOS Y  
NO QUEREMOS CAMBIAR

Caja rural de Soria  
contigo donde estés

# SORIANoticias.com

## COMPROMETIDOS CON LA PROVINCIA

Accede a la sección 'TU PUEBLO'



[www.sorianoticias.com/tu-pueblo](http://www.sorianoticias.com/tu-pueblo)

### ENCONTRARÁS TODA LA ACTUALIDAD DE:



ÁGREDAS



ALMARZA



ALMAZÁN



ARCOS DE JALÓN



BERLANGA DE DUERO



CABREJAS DEL PINAR



COVALEDA



DURUELO  
DE LA SIERRA



EL BURGO  
DE OSMA



GOLMAYO



MEDINACELI



MORÓN DE  
ALMAZÁN



ÓLVEGA



SAN ESTEBAN  
DE GORMAZ



SAN LEONARDO  
DE YAGÜE



SAN PEDRO  
MANRIQUE



TARDELCUENDE



VILLAR  
DEL RÍO



VINUESA



MANCOMUNIDAD DE  
TIERRAS ALTAS



Diputación  
de Soria



## A LA TERCERA

# 50 AÑOS DEL AGUA DE SORIA

Monte Pinos alcanza el medio siglo de vida con 47 empleos directos en Almazán y distribuyendo agua soria en más de 67 millones de botellas por toda España. El aniversario, organizado en la villa adnamantina por Vichy Catalan, propietaria de la marca y el manantial desde hace 20 años, se convierte en un homenaje a Pedro Navalpotro. "Es el mejor embajador de esta tierra".



Enric Casas, Pedro Navalpotro, Carmen Beltrán, Irene Renart y Juan Renart.  
FOTO: MARÍA FERRER

SÉRGIO GARCÍA CESTERO

50 años han pasado desde que Pedro Navalpotro encontrase en Almazán un manantial de agua mineral natural de gran calidad y muy baja en sodio. Aquel fue el germe del nacimiento de Monte Pinos, en el seno de una familia emprendedora dedicada a la producción y distribución de gaseosas. Medio siglo después, la marca, el manantial y la embotelladora pertenecen a la multinacional catalana Vichy Catalan, pero su vinculación con la villa adnamantina continúa estando muy presente.

Lo demuestra el acto de aniversario celebrado el pasado jueves 24 de septiembre en el Espacio Grumer, pero, sobre todo, los datos de empleo y producción: 47 empleos directos y una producción de 67 millones de unidades en la embotelladora de Almazán. "Vender la empresa que has creado es como perder a un ser querido", reconoce un emocionado Pedro Navalpotro, para señalar que "a mí me tranquilizó mucho a quién se la vendí". Fue

el empresario soriano quien, fruto de la edad, buscó y eligió a Vichy Catalan y la venta se cerró en pocos días.

Ambas empresas familiares coincidieron en valores. "Hablamos el mismo idioma", señalan. A la multinacional catalana le encantó la calidad del agua, el buen posicionamiento de la marca y el ambiente y el trabajo en la fábrica soriana. Navalpotro lograba así que su marca no se diluyera, que el empleo siguiera fijado en su

**Marca, fábrica y manantial se vendieron en 2003 al grupo Vichy Catalan**

### MONTEPINOS, EL AGUA DE LA ESPAÑA DE INTERIOR

Por "logística e ideología", Vichy comercializa otras aguas en el norte y el Mediterráneo, pero las Castillas y Madrid es territorio Monte Pinos.

pueblo y que el nombre de 'Almazán-Soria' figure orgulloso en las etiquetas de todas y cada una de las botellas.

#### EL ACTO

La celebración del aniversario sirvió para entregar la primera edición de los Premios Monte Pinos a 10 personalidades del mundo de la cultura, la gastronomía o la comunicación de la provincia. También, para la celebración de la XIX Cofradía Gastronómica del Agua, de la que Pedro Navalpotro y su mujer, Carmen Beltrán, fueron nombrados Caballero y Dama de Honor. Pero el acto fue, sobre todo, un homenaje a Pedro Navalpotro, a quien se definió como "visionario", "amante de su pueblo" y "extraordinariamente generoso". Al acto acudieron más de 200 personas de toda España, principalmente distribuidores y clientes de Monte Pinos.

#### EL AGUA

Bajo el lema 'Corazones fuentes', Vichy incide en la alta calidad de un agua muy baja en sodio (1,8mg/l que es 10 veces menos de lo habitual) ideal para los alimentos infantiles, los deportistas y las dietas para hipertensos. Así, Monte Pinos se prepara para otros 50 años, en un mercado en auge en demanda y competencia, siendo el agua de Soria y "el mejor embajador de Almazán".



N.A.S: 42-E-10

MULTISOUND

AUDÍFONOS  
DISEÑADOS  
PARA RECUPERAR  
EL SONIDO  
MÁS NATURAL

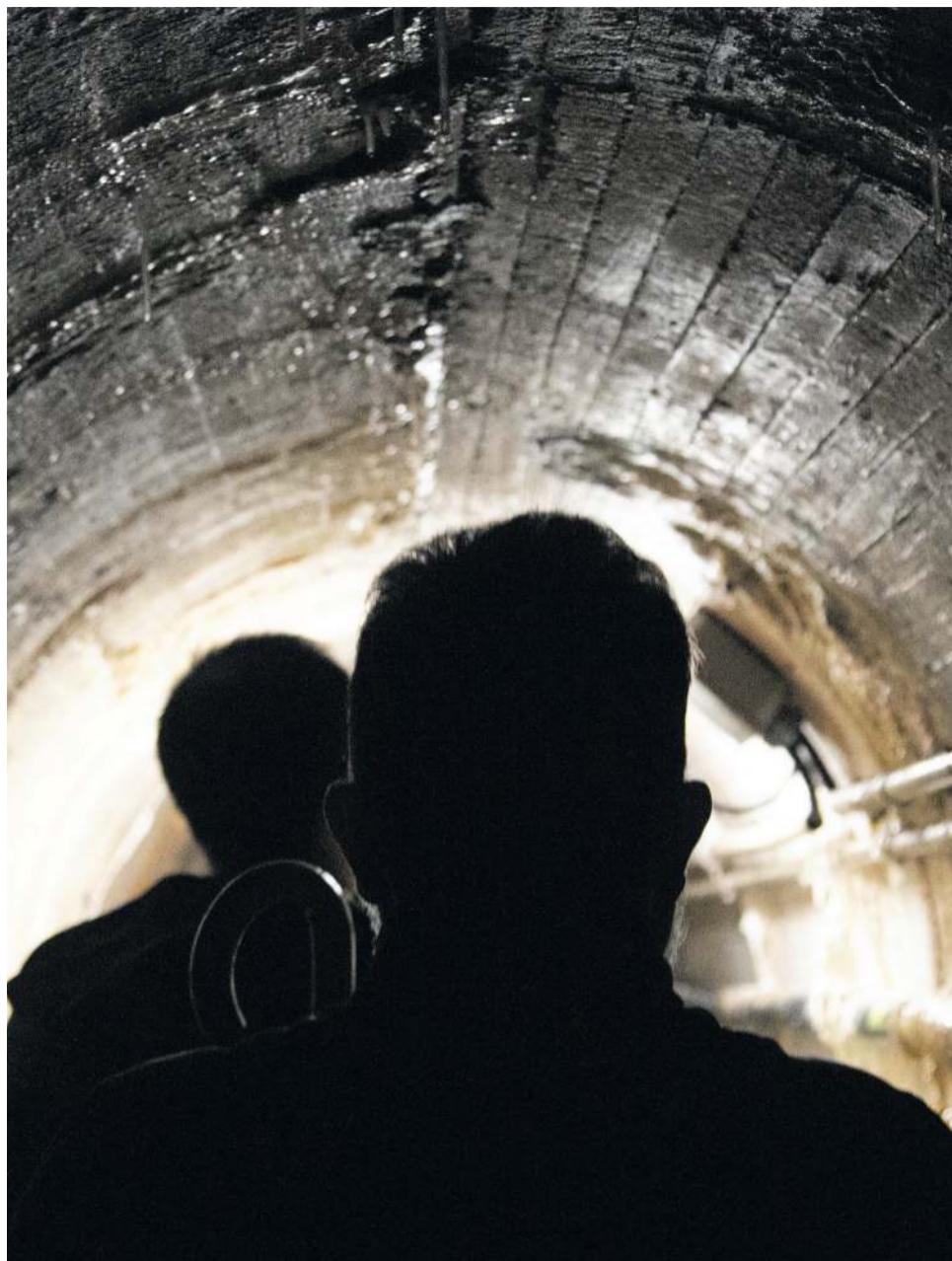
MULTIÓPTICAS

CENTROS AUDITIVOS

REVISIÓN AUDITIVA GRATUITA

Revisión auditiva gratuita. Válida en el establecimiento que lo promociona. Máximo una revisión por persona. Válido del 30/9/2024 al 31/12/2024.

# EL TEMA



## EMBALSE DE LA CUERDA DEL POZO

# En las tripas de la presa

Generando un embalse de 70 km de costa, La Cuerda del Pozo resulta vital para controlar el cauce del Duero y garantizar el abastecimiento de agua a Soria, Aranda de Duero y Valladolid. Sus 5 trabajadores nos cuentan sus secretos: crecidas, controles y funcionamiento.

SERGIO GARCÍA CESTERO

Apoyados en un amplio número de elementos de control, que van desde las arcaicas canalizaciones y niveles hasta los más modernos sensores, un grupo de cinco profesionales vigila de manera constante y presencial la presa de La Cuerda del Pozo. Gestionada por la Confederación Hidrográfica del Duero (CHD), esta importante construcción en la cabecera del río supera los 80 años de vida y es vital para garantizar el abastecimiento de agua potable de, entre otras, Soria, Aranda de Duero o Valladolid.

Las cifras hablan por sí solas. La presa tiene una altura de 40 metros desde sus cimientos. Su longitud de coronación (la que atraviesa la carretera) es de 425 metros formada por 13 bloques de hormigón. Aunque la construcción hidráulica no destaca con sus iguales por su tamaño, sí lo hace por su almacenaje.

Con sus numerosos brazos y lenguas, el embalse generado inunda una superficie que ronda las 2.200 hectáreas y genera casi 70 kilómetros de costa artificial. El dato no es menor porque eleva el impacto de la función recreativa, incide en la economía local y hace que esta presa soriana sea una de las más queridas por sus vecinos. Y es que no son pocos los rincones de España donde las presas cuentan con el rechazo frontal de la población local.

Eso no sucede en Pinares y, en parte, es gracias a esa función recreativa que aúna deportes acuáticos,

ticos, pesca, hostelería y, como no, baño. Pero la recreativa fue la última de las cuatro principales utilidades de la presa en 'descubrirse'.

Antes, llegaría la generación de energía. Fue en los años 50 del pasado siglo cuando se construyó la central hidroeléctrica que, con una potencia de 7 MW, es una de las veinte que



explota actualmente en España la empresa privada Renewable Power International (RPI). "Toda el agua que aprovechan para mover sus turbinas es porque nosotros la soltamos para otros fines", explican orgullosos los trabajadores porque "podría no ser así".

Esas otras finalidades

son por las que la presa comenzó a construirse hace más de un siglo y las que aún hoy dan sentido a la misma: controlar y mantener el caudal ecológico del río Duero (evitando situaciones de estrés hídrico que en condiciones naturales podrían ser graves para el medio ambiente) y garantizar el abastecimiento de agua de boca y de riego río abajo.

Acumular agua durante el otoño y el invierno (evitando crecidas que podrían afectar a cultivos, ganados, industrias e incluso viviendas) y soltarla paulatinamente, en función de la demanda, en primavera y verano garantizando el riego y el abastecimiento humano y animal, continúa siendo el objetivo principal de la presa, sus trabajadores y la CHD.

## LA HISTORIA

Como una de las mayores obras de ingeniería civil que se han realizado nunca en la provincia de Soria, la presa de La Cuerda del Pozo atrae el interés de propios y



**JACK&JONES**

**TWIDD**

**PRENDAS DE ABRIGO JACK & JONES**

PREPÁRATE PARA EL FRÍO

**39,99 €**

## EL TEMA



extraños. Algunos tienen (tenemos) la suerte de conocerla por dentro acompañados de sus propios trabajadores. Son habituales las visitas de colegios de la provincia, de Burgos y hasta de Madrid, y también se preparan expediciones al interior del gigante de hormigón para aquellos que desean conocerlo bien por su vinculación con el territorio o bien por un interés académico o profesional.

En una de esas visitas se puede conocer que el proyecto comenzó en 1918, con las expropiaciones a los vecinos del pueblo de La Muedra. A ellos se les ofreció comprarles toda su hacienda en el entorno para que pudieran reiniciar su vida lejos de allí, pero muchos apostaron por Soria o por la vecina Vinuesa (donde en los últimos años se ha hecho un esfuerzo importante por mantener vivo este legado) para empezar de cero. La torre del campanario de su iglesia emerge de las aguas para recordarnos que nada se

puede construir sin destruir otra cosa.

Los trabajadores de la presa también lo pasaron mal durante unas obras "muy complejas", realizadas con unos sistemas y herramientas muy distintos a los actuales y expuestas a los avatares típicos y tristes de una cruenta Guerra Civil. Los documentos de la época refleja que "la gente prefería la cabra a la

### DATOS

Alejandro es el director técnico de la Confederación Hidrográfica del Duero y acompaña, junto a la soriana María Jesús Lafuente Molinero, pre-

presa", y no es de extrañar viendo que uno de los principales gastos eran en médicos, enfermeras, compensaciones y hasta pensiones de viudedad.

El inicio real de las obras fue en 1926 y su primer llenado e inauguración no llegaría hasta 1941. La presa está construida 100% en hormigón con piedra. La estructura recibe periódicamente inyecciones de hormigón pues el agua es poderosa y, poco a poco, va abriendo camino. Son habituales y están perfectamente monitorizadas y controladas. La última se produjo en 2020 y es que la vida útil "se alarga mientras la infraestructura continúe siendo útil", indica Alejandro Barriuso Mediavilla.



Por sabor y calidad,  
elige Soria



¡Únete a nuestro  
Canal de WhatsApp!

Recibe nuestros folletos y promociones directamente en tu WhatsApp y sé el primero en enterarte de nuestras ofertas.

- Escanea este QR desde tu móvil
- Acepta la condiciones
- Dale a "Seguir"

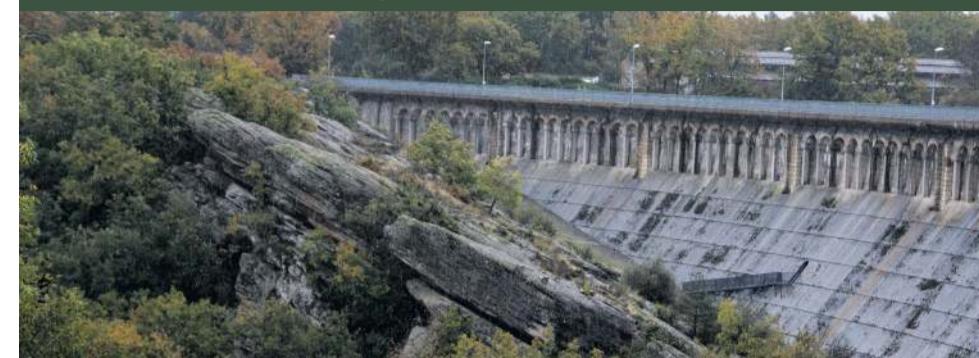
E.Leclerc  
Soria



### ¿SE NOTA EL CAMBIO CLIMÁTICO EN LA PRESA?

Los trabajadores señalan que "se nota más en situaciones puntuales, pero no tanto en los registros generales anuales del embalse".

### NO ES EL PANTANO, PERO SÍ DE LA CUERDA DEL POZO



Aunque popularmente todos los sorianos nos referimos a él como el pantano de La Cuerda del Pozo, esto es un error bastante común de nomenclatura. Un pantano es un "terreno hundido de fondo más o menos cenagoso y abundante vegetación, donde las aguas se estancan de forma natural" y, en este caso, hablamos de un estanamiento de agua provocado por el hombre. Sí es correcto denominarlo La Cuerda del Pozo porque aunque su nombre original era La Muedra se ha impuesto la fuerza de la cultura popular. Se llama cuerda a un tipo de formación rocosa como la que puede verse en la imagen y que, actualmente, se fusiona con la propia presa. A sus pies existía hace un siglo un pozo que convertía aquella roca escarpada y puntaguda en 'la cuerda del pozo'. De ahí, que su nombre oficial actualmente sea el embalse de La Cuerda del Pozo.

sidenta actual de la CHD, y a los trabajadores de la presa a Soria Noticias en este recorrido. Juntos intercambian datos, recuerdan cómo han cambiado los sistemas de comunicación y control y comparten un sentimiento de orgullo por una presa casi centenaria pero que sigue muy viva.

"Los peores momentos son cuando se juntan acumulación de nieve, lluvia y subida de las temperaturas", nos cuentan. Recuerdan la crecida de la Semana Santa de 2013 o la de San Valentín de 2016, aunque el margen es importante.

En esos episodios, la presa llegó a expulsar caudales de hasta 130 metros cúbicos por segundo en cada compuerta. Cantidades altísimas pero que están lejos de los 500 metros cúbicos por segundo que las tres compuertas de la pre-

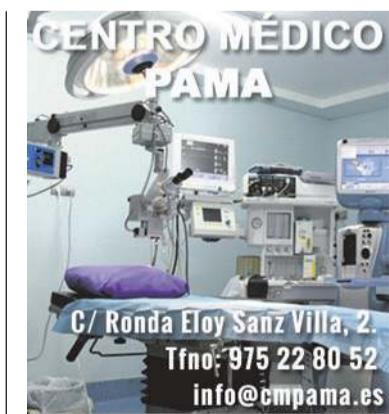
sa (de 12 por 7 metros) pueden llegar a evacuar en caso de necesidad. El margen es importante porque, lógicamente, lo fundamental es que la presa siempre pueda ganar la batalla al agua.

El caudal de desague normal varía en función de la época del año, pudiendo ir de los 8-10 metros cúbicos por segundo del verano (que es la cantidad media dispuesta para abastecer todas las demandas agua abajo y mantener el caudal del Duero) a los 20-30 del invierno-prIMAVERA cuando la presa está en niveles máximos de almacenamiento.

Cuando los trabajadores prevén una salida de agua importante, son ellos mismos quienes avisan a los ganaderos para que tengan vigiladas a sus cabezas, aunque a partir de ciertos caudales se activan los

protocolos. Con 35 metros cúbicos por segundo se emite una alerta oficial y con 75 una alarma que conlleva la constitución del Comité Permanente de la Comisión de Desembalse, formado por la presidenta de la CHD, la comisaria de Aguas, el director técnico y el jefe de Explotación.

Aunque la naturaleza es quien manda, para no llegar a esos extremos es fundamental un trabajo coordinado que va desde la AEMET, con sus "cada vez más precisas previsiones", hasta los servicios técnicos de la CHD pasando, obviamente, por los 5 trabajadores que garantizan la presencia humana en la presa, para llevar a cabo las acciones necesarias, llegando al comportamiento de una mole de hormigón pensada hace más de un siglo para controlar el río Duero en su cabecera.



CERTIFICADOS MÉDICOS DE CARNET  
CONDUCCIÓN Y PERMISOS DE ARMAS,  
OFTALMOLOGÍA, TRAUMA, UROLOGÍA,  
PSIQUEIATRÍA, PSICOLOGÍA, ANÁLISIS CLÍNICOS,  
FISIOTERAPIA

# CAPITAL

## LA PRIMERA CANCIÓN ESCRITA POR JORGE MORENO

'Mamá' fue la primera composición que escribió 'Don' con un amigo en honor al día de las madres en un pueblo de México.



'Don', en el medio de la imagen, junto al nuevo relevo en Rumbarola.  
FOTOS: MARÍA FERRER

## Rumbarola

### Rancheras y hacer el cabra

Componer más temas, crear un single y seguir realizando conciertos. Rumbarola es una fiesta musical para bailar, cantar y pasarlo bien.

MARÍA DE PABLO

Rumbarola es un grupo de cuatro músicos de Soria liderado por Jorge Moreno ('Don'). Tocan diferentes instrumentos, como el bajo, la trompeta, la guitarra, el cajón y los platillos. Además,

'Don' es quien lleva la voz cantante. El grupo nació en Ciudad de México, donde Jorge y un amigo fueron de viaje y tocaron

en varios sitios. Además, ofrecen mucha variedad de estilos (rancheras, pop, rock) y llevan más de 14 años en activo, aunque sufrieron una separación por diferentes motivos: hijos, cambios de trabajo, asuntos personales... Hace un año, Jorge lo volvió a activar, esta vez con otros tres componentes: Mariano La Orden Álvarez, Álvaro Illanes Copa y Julio Sanz Arjona. Son tres jóvenes sorianos a los que les en-

canta la música y tienen siempre muchas ganas de seguir aprendiendo, así como de continuar creciendo en la música y

**El nombre del grupo parece que les condena a hacer solo rumbas, pero no es así**

guiarse por la gente que tiene mayor experiencia dentro de este ámbito.

Los ensayos, tras un año de preparación, ya son mínimos, debido a que tienen todas las canciones muy "trilladas", por lo que suelen reunirse en su local solamente el día antes del concierto para ensayar un poco y quitarse nervios. "Componemos también algún que otro tema propio, pero la mayoría de las canciones que tocamos

**grafiColor**  
las heras

LA IMPRENTA

**NECESITAS CALENDARIOS**

Personalizados para Empresas y Particulares

**NOSOTROS TE LOS HACEMOS!!**

Pol. Las Casas, C/ D - Parc. 11 - Nave 7 • Soria

975 231 882

artesgraficas@lasheras.net

2025 se acerca...

ENERO

**EMBUTIDOS LA MATANZA**

El Ibérico de Soria

**EMBUTIDOS ARTESANOS SORIANOS DE ALTA CALIDAD**

Calle la-Iglesia, 1D, 42164 TERA (Soria)

975 25 22 12

**MONTE PINOS**  
Agua mineral natural • Almazán • Soria  
50 aniversario

**BAJA EN SODIO**

## CAPITAL



son de artistas que consideramos muy influyentes para nosotros como puede ser Peret, George Brassens, Vicente Fernández, Gogol Bordello, AC/DC...”, dice ‘Don’.

Con la vuelta del grupo, los fans no han cambiado mucho, siguen siendo los mismos de siempre. “De hecho, la cosa ha ido a mejor, la formación de ahora es muy buena y el público es más joven”, manifiesta ‘Don’. El eslogan -rumbas, rancheras, rock & roll y, sobre todo, hacer el cabra-, viene del hecho de que les hacía gracia la estética que suelen llevar en sus actuaciones (utilizan gorros, máscaras...), los estilos y el hecho de que hacen del concierto una fiesta. Algunas de sus canciones favoritas, de todas las que tocan en los conciertos, son ‘Sin documentos’ de Luis Rodríguez, ‘Me llaman mala persona’ de Academia Palanca, el porrí de charangas o las rancheras.

El grupo se renovó, en parte, gracias a Mariano, el percusionista actual. “Él ya había tocado con nosotros, y como nos seguían llamando de algunos bares, decidimos recuperar el grupo y probar a buscar gente nueva”, apunta ‘Don’.

**“El mejor termómetro para nosotros es que nos siguen llamando”**

El bajista, Álvaro, es uno de los mejores de la provincia, y Julio fue una recomendación “increíble” para entrar al grupo.

Algo que les encantó -sobre todo a Mariano- fue tocar en el Pantera Club de Soria, ya que no esperaban llenarlo, pero lo hicieron y fue muy

gratificante para ellos.

Según Álvaro, la madurez musical se nota también al estar con gente que lleva más años dentro de este mundo, y tanto ‘Don’ como Mariano o Julio “llevan bastantes años más que yo tocando y haciendo conciertos”, manifiesta. Él está ahora mismo en esa etapa de su vida en la que quiere probar cosas nuevas, musicalmente hablando, por lo que está muy contento, al igual que los demás.

‘Don’ es muy querido dentro del grupo, es una persona amable, con el que se pueden compartir diferentes ideas, opiniones y proyectos que tenga cada uno. Se adapta a todo y está muy orgulloso de que el grupo no se haya estancado y hayan sido capaces de renovarlo y rejuvenecerlo.

En relación con el tema de usar micrófono y las ganas de crear algo nuevo, Julio le bajó un tono a la sanjuanera ‘Soria es la gloria de España’ para que así ‘Don’ pudiera cantarla y, con esto, hacerla suya.

### FUTURO

Uno de los objetivos principales de estos músicos es que el proyecto no se acabe y siga adelante. Quieren hacer muchos más conciertos, seguir tocando, conociendo y recorriendo todos los pueblos de la provincia de Soria o de fuera de esta -aunque ‘Don’ ya ha pasado por bastantes-, pasarlo bien y, quizás, componer un tema o grabar un single. “El mejor termómetro para nosotros es que la gente nos sigue llamando”, asegura ‘Don’.

### TOCAR EN SAN SATURIO, LA MAYOR O EL TUBO

Un propósito de Rumbarola es poder conseguir tocar en las plazas de la capital soriana, o en fiestas como San Saturio.



‘DON’: VOZ Y GUITARRA

‘Don’ descubrió que le gustaba la música tocando en la calle, aprendiendo a modular la voz y cantar desde el diafragma. Las primeras canciones -como la de ‘Mamá’- las tocó con el dúo ‘Black Gorrinos’. El primer concierto que dio Jorge Moreno con el nombre de Rumbarola fue con un amigo -el creador del nombre- en 2010, aunque él ya llevaba varios años en la música. Pero los integrantes actuales del grupo “aportan mucha calidad musical, es ahora cuando mejor sonamos y cuando mejor lo hacen, son músicos muy buenos”, dice ‘Don’.



MARIANO: PERCUSIÓN

Es profesor en la Escuela de Caja y Dulzaina de Golmayo. Además, toca en charanga y con dulzaineros. “Tengo la música presente todos los días”, apunta Mariano La Orden. La motivación al entrar en Rumbarola fue tocar géneros diferentes a los suyos. “Mi principal desafío fue ampliar el set de percusión. Antes tocaba cajón y ahora he añadido platillos y una ca-jita”, dice. Respecto a la charanga, “Rumbarola me pone más nervioso, la gente está más pendiente de mí, pero como me encantan las rancheras, no me importa”, concluye.



ÁLVARO: BAJISTA

‘A pan y agua’ fue el primer proyecto de Álvaro Illanes. “Actualmente, estoy en cinco propuestas. Me llamó ‘Don’ diciéndome que tocaba muy bien el bajo, que fuese a probar, y aquí estoy”, indica. “Cuando interpretas otro tipo de música como el jazz o el

blues no es la misma sensación, cada público es diferente. Ver a la gente alegre siempre es algo que da vida”, comenta. El factor nostalgia fue lo que motivó a Álvaro a entrar en el grupo, ya que nunca había tocado rancheras y le recuerdan mucho de dónde viene.



JULIO: TROMPETA

Julio Sanz ha sido el último en incorporarse al grupo. Lleva muchos años en el conservatorio de música y toca la trompeta en la Banda Municipal de Soria. “Un amigo de ‘Don’ me preguntó un día si me interesaba esto, por lo que probé, me gustó y me quedé”, afirma Julio.

“En comparación con la Banda Municipal, el grupo es menos estricto, nos lo pasamos mejor y estamos siempre de colegueo. Algo diferente que noto y que aún me cuesta acostumbrarme es el uso de un micrófono cuando actúo, pero me he adaptado”, detalla.



### TU APARCAMIENTO EN EL CENTRO DE SORIA

#### ABONO DIURNO

**65,00€/MES**

(21% IVA incluido)

#### ABONO 24 HORAS

**80,00€/MES**

(21% IVA incluido)

**975 22 17 82**



### BRILLA CON NUESTROS LAVADOS DE COCHE

#### LAVADO MANUAL

**DESDE 30€**

Bajo cita previa (IVA incluido)

#### AUTOLAVADO

**DESDE 1€**

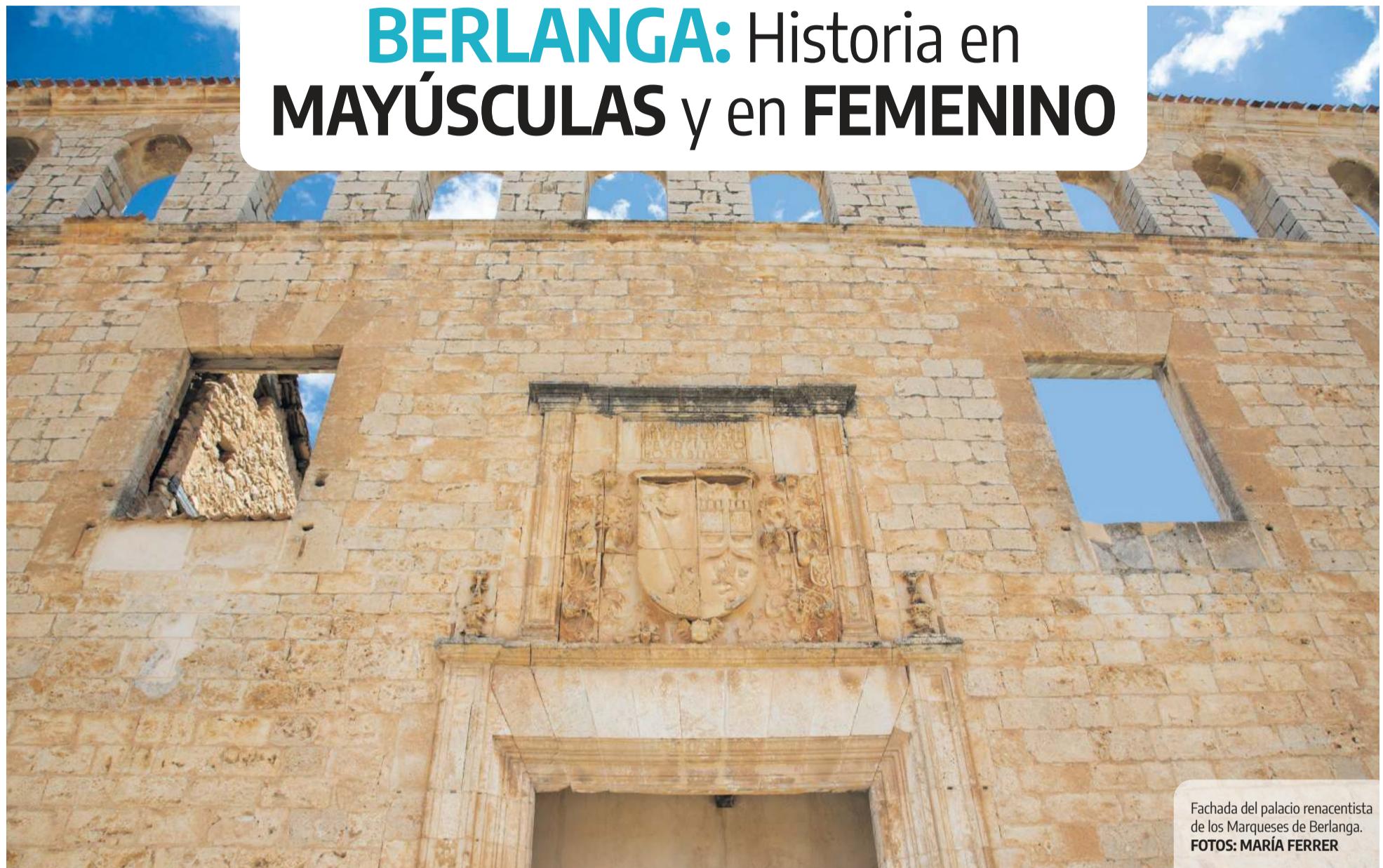
Lanzas y Aspiradores (IVA incluido)

# PROVINCIA

## UN PUEBLO CON UN GRAN PASADO QUE RECORDAR

La localidad conserva aún la elegancia y el esplendor del pasado y cuenta con la consideración de Conjunto Histórico-Artístico.

# BERLANGA: Historia en MAYÚSCULAS y en FEMENINO



Fachada del palacio renacentista de los Marqueses de Berlanga.  
FOTOS: MARÍA FERRER

María de Tovar revolucionó la historia de una villa que hoy es uno de los Conjuntos Histórico-Artísticos más importantes de la provincia.

ENCARNA MUÑOZ

En el corazón de Castilla y León, donde las huellas de la historia se entrelazan con la belleza del paisaje, se alza la villa de Berlanga de Duero. Este enclave soriano invita a ser descubierto a través de sus monumentos y su amplio patrimonio cul-

tural. Su alcalde, Enrique Rubio, está decidido a visibilizar los encantos de un pueblo "dormido", pero que aguarda a que seamos nosotros mismos los que despertemos y demos a conocer la valía real de lo que hacemos". Por ello, hoy nos acerca una parte de la historia que guardan las calles de

su pueblo, una que además se escribió en mayúsculas y en femenino.

### María de Tovar era toda una mujer del Renacimiento

Del que es uno de los Conjuntos Histórico-Artísticos más interesantes de la provincia de Soria destaca tres inmuebles principales: el castillo, el palacio de los Marqueses de Berlanga y la colegiata de Santa María del Mercado. Tres joyas patrimoniales que tienen una historia detrás que muchos desconocen, pero que encierra una dosis moderna y revolucionaria digna de difundirse.

María de Tovar fue la mujer que generó estos tres puntos berlangueses tal y como han llegado hasta nuestros días. Una mujer sorprendente y adelantada a su tiempo, con espíritu constructivo y que enfocó su esfuerzo vital en construir en su pueblo una villa renacentista de lujo.

Nació en 1453 y era hija única. Desde bien joven supuso un caso excepcional, pues nin-

gún varón de su familia consiguió desplazarla. Tocaba instrumentos, bailaba, sabía leer y escribir y, además, conocía y comprendía las leyes. En 1482 decidieron casarla con un varón de la alta nobleza castellana, Íñigo Fernández de Velasco. Muchos coinciden en que la influencia de esta potente férmina fue decisiva para el crecimiento del segundo hijo del Condestable de



**Pinturas**  
**Limpieza**  
**Albañilería**  
**Mantenimientos**

Calle L (Pol. Ind. Las Casas)  
975246310 - 610577050

Estudio, control y prevención de TODO tipo de PLAGAS



**SERBIAM**

TERMITAS / CHINCHES / CUCARACHAS / ROEDORES /  
CARCOMA / HORMIGAS / MOSQUITOS / PROCESIONARIA  
/ PULGAS / LEGIONELLA / A.P.P.C.C.

[www.serbiam.com](http://www.serbiam.com) - 637 548 459

Polygono Industrial Las Casas C/D, Parc 44 Nave 10 (Soria)

**EDUJI**  
PROTECCIÓN LABORAL

25 años de experiencia

Venta y personalización de ropa laboral, equipaciones deportivas, material de publicidad.... tanto para empresas como particulares.

Calle D, Parcela 13, nave 11  
Polígono Industrial Las Casas  
42005 Soria, España

Lunes a viernes de 7 a 15h.  
Tardes y festivos cerrados

## PROVINCIA



Exteriores de la colegiata de Santa María del Mercado.

**Una mujer le dio a Berlanga buena parte de lo que hoy presume y amadrinó a Fray Tomás**

Castilla, que llegó a ser primer ministro del rey Carlos I de España y V de Alemania.

### CUMPLIÓ SU SUEÑO

El matrimonio ascendió socialmente al convertirse Fernández de Velasco en Condestable de Castilla tras la muerte del primogénito sin descendencia. María de Tovar, convertida en primera dama, puso en marcha un gran programa de renovación arquitectónica en

la villa. Un plan que incluía la construcción de un nuevo edificio religioso -la colegiata-, un nuevo lugar de residencia -el palacio-, y una impresionante fortaleza artillera,

Así, a partir de 1523 comenzaron la remodelación del antiguo castillo medieval y en 1526, con permiso del Papa León X, se deshicieron de las 10 iglesias de Berlanga para construir un único edificio religioso y centrar el culto en Santa María del Mercado.

Junto a la colegiata se proyectó el nuevo palacio de los Tovar con la idea de crear un conjunto monumental situado en la céntrica plaza de San Andrés. María de Tovar falleció en 1527, pero cumplió su sueño de forma póstuma. Uno de sus seis hijos, Juan de Tovar, continuó la obra

de su madre y la hizo todavía más grande. Construyó un convento, un

hospital, diversas fuentes y plazas y uno de los palacios más lujosos del



Escultura en honor a Fray Tomás de Berlanga.

## GRUPO LATORRE RESIDENCIAS PARA MAYORES

*Calidad de vida*

Residencia Nuestra Sra. de la Vega (Serón de Nagima)  
Residencia Manuela (Soria) | Residencia Nuestra Sra. del Mercado (Berlanga)  
Residencia Latorre (Soria) | Residencia Nuestra Sra del Carmen (El Burgo)  
Residencia El Palacio (Soria) | Residencia Fuente del Rey (Soria)  
Residencia Nuestra Sra. de la Piedad (Quintanar de la Orden, Toledo)



| Residencia Fuente del Rey

/ Asistencia / Detalles / Servicios /  
/ Trato familiar / Intimidad / Actividad /  
/ Atención / Comodidad a tu servicio /



| Residencia Manuela

Teléfonos: 975 223 211 / 975 242 094

### IDEÓ UN CONJUNTO MONUMENTAL EN SAN ANDRÉS

María de Tovar proyectó su palacio junto a la colegiata, pero su hijo Juan cambió de idea y lo ubicó a los pies del castillo de Berlanga.

siglo XVI. Esta mujer del Renacimiento, en el más amplio sentido de la palabra, cumplió con su pueblo y con la historia aunque esta le haya dado la espalda en muchas ocasiones.

### FRAY TOMÁS Y MARÍA

María de Tovar coincidió en el tiempo con Tomás Martínez Gómez. Les separaban unos 30 años, pero la primera dama de Berlanga supo reconocer el potencial de un hombre que pasó a la historia conocido como Fray Tomás. Los expertos no dudan en que María de Tovar se convirtió en una madrina de excepción para él y le acompañó durante su formación y desarrollo. Jesús Cartón, guía de Berlanga de Duero, recuerda que dos dragones custodian las rejas de la capilla donde yace Fray Tomás, los animales mi-

tológicos que forman el escudo de los Tovar.

Gracias al apoyo de María y a su talento, Fray Tomás descubrió las islas Galápagos, fue pionero en hablar de los derechos de los indí-

**Berlanga es un pueblo dormido que espera que despertemos para poner en valor su valía real.**

genas, llevó a América usos agrícolas que revolucionaron los sistemas productivos, y trajo a España productos tan relevantes como los tomates, los pimientos o las patatas.

## MI PUEBLO

### COVALEDA

# LOS VECINOS DECIDIRÁN SI ESTÁN DISPUESTOS A PAGAR LA RESIDENCIA

La construcción de un nuevo centro residencial supondría la inversión de unos 6 millones de euros, fondos de los que el Ayuntamiento no dispone. Se pedirá que los vecinos cedan durante seis años la suerte de pinos para ponerlo en pie.



**JOSÉ LLORENTE:** VOCACIÓN DE SERVICIO Y COMPROMISO POR TERMINAR LO INICIADO

La mayoría de sus vecinos le conocen como Pepe. Es cercano y accesible y por eso entiende la política con una marcada vocación de servicio. Después de la primera legislatura como alcalde tenía claro que debía continuar con el

proyecto que se inició en 2019. Durante los primeros cuatro años en el cargo, el pueblo recibió una subvención que promete revolucionar el turismo y, por tanto, la economía. Ahora quiere comprobar sus repercusiones.



**1.582**

Según las últimas cifras del INE (enero 2023) Covaleda tiene 1.582 vecinos. Son 19 menos que doce meses atrás.



**2,8 M€**

Covaleda aprobó para 2024 un presupuesto de 2,8 millones. Con las últimas modificaciones supera los 3,5 M€



**114 emp.**

Covaleda contaba en 2022 con 114 empresas registradas. Son cinco más que en 2021, un ascenso importante.

### UNA FÓRMULA ATRACTIVA PARA EL ALBERGUE

La licitación del espacio municipal quedó desierta. El Ayuntamiento busca una fórmula atractiva que implique mantener el restaurante.

una altura máxima de 14 para facilitar la interpretación del pinar.

Este mes de octubre, el Consistorio se reunió con el Ministerio, la Junta y Asohtur en la comisión de seguimiento pertinente y se concretó lo que ya se intuía. "Junto con Duruelo, el nuestro es uno de los PSTD que mejor van, pero quizás tengamos que pedir una prórroga de los plazos si alguna adjudicación queda desierta, algo que no es tan raro cuando se trata de obras en los pueblos", explica José Llorente, alcalde de Covaleda. El regidor tranquiliza al asegurar que "aunque todo debería estar acabado a finales de 2025, existe la posibilidad de ampliar el plazo hasta finales de 2026. Afirma también que "hay colchón para poder incrementar las cuantías de las licitaciones y así hacer los proyectos más atractivos para las empresas interesadas.

### TANATORIO

A mayores del Plan de Sostenibilidad Turística en Destino, Covaleda tiene otros proyectos que ampliarán el listado de servicios disponibles para los vecinos. Llorente cuenta que está "a punto" de adjudicarse la obra de la tercera y última fase del tanatorio municipal. Las obras, con un presupuesto de 245.000 euros (con las anteriores fases se alcanza un total de 381.000 euros), servirán para adecuar la antigua nave de forestales (en la calle Pimpollar).

El primer edil recuerda que esta tercera fase tiene un plazo de ejecución



Polígono Industrial las Casas, Calle D,  
Parcela 44. Nave 14, 42005 Soria

Teléfono: 975 22 05 28

## MI PUEBLO

### COVALEDA

**PATRIMONIO**  
Iglesia de San Quirico y Santa Julita.

**FIESTAS**  
San Quirico y Santa Julita, y San Lorenzo.

**ALTITUD**  
1.206 metros sobre el nivel del mar.

**GENTILICIO**  
Covaledense.



### ¿SABÍAS QUE... TIENEN UN CASTAÑO DE INDIAS PROTEGIDO?

El castaño de Indias plantado en Covaleda en 1928 en el jardín frente a la biblioteca municipal es, desde el año 2021, un árbol especialmente protegido. Así lo decidió el Ayuntamiento a petición de los escolares del pueblo.



de 6 meses por lo que "el año que viene el pueblo dispondrá de un servicio que necesitaba y será decisión de los vecinos el usarlo o no". El Ayuntamiento todavía tiene que valorar la forma de gestión, pues se estudia si encargarse del tanatorio de forma directa o concesionarlo a una empresa externa.

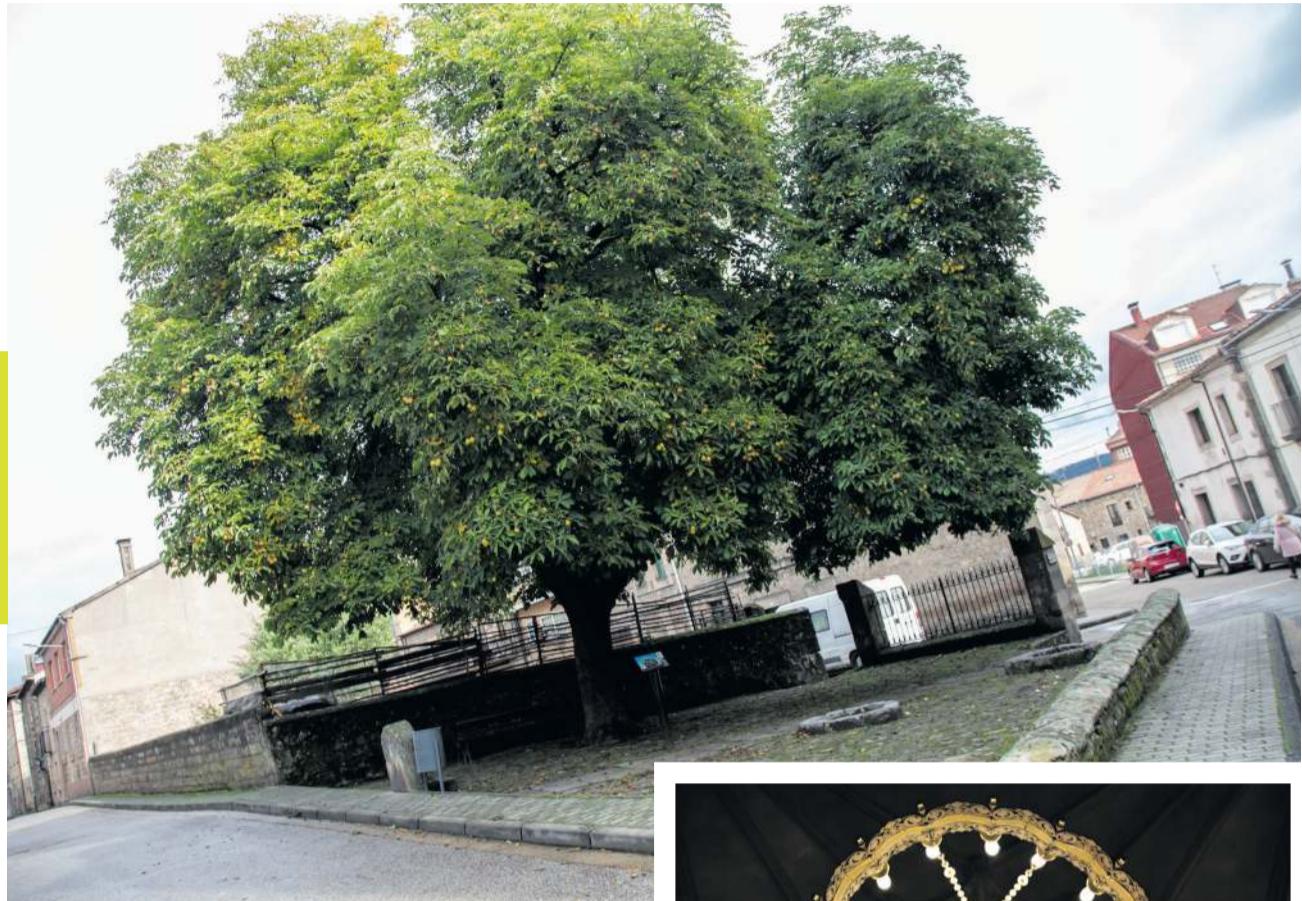
### CEMENTERIO

Recientemente ha concluido la ampliación del cementerio. Una inver-

sión de 140.000 euros ha permitido la construcción de 64 nichos de pared y 34 sepulturas de suelo, algunas dobles o triples. Llorente apunta a que ahora se asegura el servicio "durante la próxima década".

### RESIDENCIA

Con lo anterior encarrilado, ha llegado el momento de centrar los esfuerzos en el que Llorente calificaba como su sueño recién estrenado el presente 2024: que Co-



El castaño de indias de Covaleda. FOTOS: MARÍA FERRER

valeda tuviera una residencia para cuidar a sus mayores en el pueblo. El equipo de gobierno lleva meses trabajando en un borrador, que ahora debe adaptar a la nueva normativa, y está realizando un proyecto de viabilidad económica. El regidor estima que el coste de la construcción del inmueble "rondará los 6 millones de euros" y, para sufragarlo, los vecinos van a tener que llevar a cabo una reflexión profunda.

"Reuniremos a todos en el salón para trasladarles toda la información antes de arrancar", expresa el alcalde de Covaleda. En esta cita, obviamente, se hablará de dinero, porque el Ayuntamiento no tiene la capacidad de afrontar una inversión

de esas características en solitario y la colaboración de otras instituciones no está comprometida. "Solo podemos embarcarnos en esto si el 70% de los vecinos está de acuerdo en ceder la aportación económica de los pinos (unos 700 euros al año) para ello", explica José Llorente, que añade que "sería durante unos 6 años para conseguir un millón de euros al año, aproximadamente". Obviamente, los vecinos que apoyasen la iniciativa "tendrían algún tipo de beneficio a futuro".

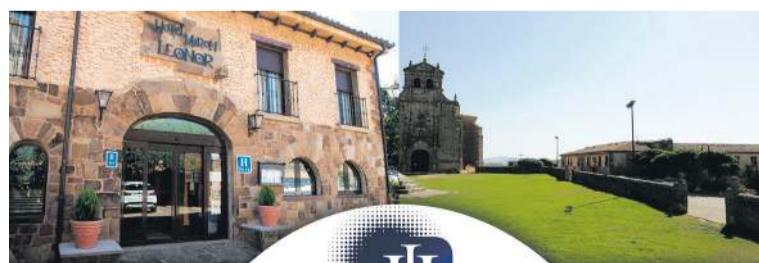
Llorente reconoce que "no va a ser fácil" convencer a todos, porque la suerte de pinos ha sido históricamente un tema sensible en el municipio. No obstante, está

### GASTO CERO EN ENERGÍA EN EDIFICIOS MUNICIPALES

Está a punto de concluir la ejecución del DUS 5000. Covaleda contará con alumbrado de tecnología led y placas para autoconsumo.



Un simpático burro saluda a cámara en el campamento.



**HOTEL LEONOR MIRÓN**



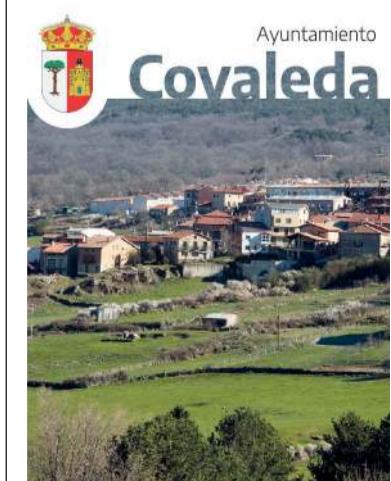
Carta - Menú - Grupos  
Deguste en nuestros restaurantes las especialidades sorianas.  
[www.hotelesleonorsoria.es](http://www.hotelesleonorsoria.es)

**Grupohoteles Wifre**

Hostal La Vitorina|Hotel Castilla|Hostal Centro|Hotel Alba



[www.soriadormir.com](http://www.soriadormir.com)  
Más información: 608 83 40 77 - 975 22 61 22



# NOTICIAS

UN PROYECTO QUE SE REMONTA A PRINCIPIOS DE SIGLO

En la primera promoción de viviendas se construyeron 12 pisos sobre terrenos que ocupó el Ayuntamiento y las antiguas escuelas.



Una de las últimas promociones impulsadas por el Ayuntamiento burgense.

## El Burgo de Osma ha construido 123 viviendas sociales desde el año 2000 para asentar población

Desde el Ayuntamiento indican que se ha trabajado especialmente por los jóvenes y se ha cambiado el modo de construcción de las promociones protegidas. Así, ha apostado por facilitar la vivienda a todas las capas sociales.

SORIA NOTICIAS

El Burgo de Osma - Ciudad de Osma ha construido, en lo que va de siglo XXI, 123 viviendas de protección oficial.

La gran mayoría, según indica el Consistorio, se hicieron pensando en los vecinos más jóvenes como destinatarios para que dispongan de todas las facilidades posibles a

la hora de decantarse por seguir residiendo en la localidad.

Por primera vez, las viviendas de protección han salido del núcleo central del municipio llegando hasta la Ciudad de Osma y La Rasa. Además, en la propia villa se apostó por ubicar este tipo de inmuebles en otros puntos diferentes a donde se habían reali-

zado hasta entonces. Se realizaron promociones en Las Cañas, Quinto

**La mayoría de las viviendas están destinadas a los jóvenes**

Centenario e Hilarión Eslava. Otra novedad fue el tipo de viviendas, pues además de los bloques de pisos, también se apostó por la modalidad de unidades familiares.

El alcalde burgense, Antonio Pardo, recuerda que este gran número de viviendas pudo construirse gracias a dos vías. Por un lado, la iniciativa propia de la Junta de

Castilla y León a la que el Ayuntamiento cedía los terreros; y por otro una línea de ayudas del organismo regional a los ayuntamientos, para que promovieran las viviendas con una ayuda de 24.000€ para cada una.

Pardo considera que "las necesidades de vivienda en el municipio pasan ahora por la recuperación del casco histó-

rico de la villa y el propio centro de la Ciudad de Osma". El regidor cree que "la mejor opción sería lograr una línea de ayudas a los particulares para recuperar las viviendas en el mundo rural, tal y como se dio con el Área de Rehabilitación Integral del perímetro amurallado o las ayudas a la rehabilitación de fachadas y cubiertas". Otra vía sería lograr una revisión del catálogo de edificios protegidos del Plan General de Ordenación Urbana para que algunas construcciones sin valor histórico pudieran ver readaptadas sus protecciones.

# SILENTIUM

[www.bodegascastillejo.com](http://www.bodegascastillejo.com)

**NOTICIAS**

El antiguo IES Margarita de Fuenmayor será uno de los edificios incluidos en el proyecto.

## Una red de calor para las instalaciones municipales

Servirá para sustituir las obsoletas calderas de combustibles fósiles de los polideportivos, de la piscina climatizada y del albergue.

■ SORIA NOTICIAS

El Ayuntamiento de Ágreda ha previsto la instalación de una caldera de biomasa para la red de calor financiada con fondos estatales. El Consistorio ha solicitado la ejecución de este proyecto por un importe de 480.243€ y un plazo de ejecución de ocho me-

ses, tal y como recoge la Plataforma de Contratación del Sector Público. Las empresas interesadas podrán presentar sus ofertas hasta el 7 de noviembre. El objetivo es que con esta nueva caldera se sustituyan las actuales de combustibles fósiles que datan de los años 80, que dan servicios a cuatro edificios municipales. Se trata del polideportivo pequeño, el polideportivo grande con frontón, la piscina climatizada y el antiguo instituto Margarita de Fuenmayor, en el parque de La Dehesa, que se utiliza como albergue. De esta forma, se reducirá la huella de carbono y se logrará un importante ahorro económico.

## Avanzan las obras en el puente medieval de Almazán

El alcalde del municipio lamenta las molestias que la regulación del tráfico pueda causar a la ciudadanía.

■ SORIA NOTICIAS

Las obras de restauración del puente medieval, iniciadas en verano y que han supuesto la limitación del tránsito rodado a vehículos de

gran tonelaje, están requiriendo regulaciones puntuales al tráfico con pasos alternativos.

Para facilitar la realización de los trabajos de adecuación del terreno aguas abajo y la prospec-

ción del entorno de los pilares del puente, se ha limitado el paso por uno de los carriles del puente. En coordinación con la Policía Local, se ha regulado el paso mediante señalización vertical y la incorporación de semáforos en ambos lados del puente. Se trata de unas alteraciones que se han alargado más de lo esperado, pues se planeaba que estuviese abierto para el 24 de octubre.

## Tierras Altas deslumbra en Presura 2024 con su modelo de gestión

El presidente de la Mancomunidad, José Ramón Ruiz, aseguró durante su intervención en las conferencias que su modelo de gestión lleva 30 años en activo.

■ ANA M BARBERO ARROYO

El pasado sábado, 19 de octubre, el presidente de la Mancomunidad de Tierras Altas, José Ramón Ruiz, estuvo presente en los encuentros anuales de Presura, que este año se han llevado a cabo en Madrid.

Entre los innovadores proyectos que cada municipio estaba presentando, Ruiz destacó el plan de sostenibilidad turística que supondrá "un sendero de unos 250 km que unirá a todos los pueblos que componen la Mancomunidad y que contará con miradores astronómicos para observar el cielo", aprovechando que la comarca de Tierras Altas cuenta con el certificado Start Light.

Hizo mención el funcionamiento de la Man-

comunidad, que se formó hace casi 30 años. Se constituyó porque comenzaron las empresas eólicas a tentar el territorio. "Nosotros, con buen acierto, dijimos de regularlo porque si no iba a ser objeto de mucho desequilibrio", dijo Ruiz. De ahí surgió un acuerdo entre ayuntamientos para que las empresas que se quisieran instalar en los pueblos tuvieran que pactar con la Mancomunidad los convenios. Es por ello que la Mancomunidad es la que habla con las empresas y fija el canon que tienen que pagar". Explicó que con ese dinero "hacemos un reparto, una parte se la queda la Mancomunidad para los servicios comunes y la otra se devuelve a los diferentes ayuntamientos.

## NOTICIAS BREVES

### Estatua sobre igualdad

Medinaceli instalará una estatua sobre igualdad en la plaza de San Román del municipio.

### Nuevo escudo municipal

La localidad de Castilfrío avanza en el establecimiento de su escudo municipal.

### Nueva exposición

Medinaceli acoge la exposición 'Dende a Terra a Castilla' en el Palacio Ducal.

### Ajuste de la tasa de basuras

El Ayuntamiento de El Burgo de Osma ajusta la tasa de basuras tras una década.

### Suministro de agua

Quintana Redonda se suministrará de agua con un nuevo sondeo de captación.

### Yacimiento de Uxama

Autorizados los trabajos de documentación arqueológica en el yacimiento.



Obras en el puente medieval de Almazán.

**975 23 20 20 - 975 23 01 51**  
**Polg. Ind. "Las Casas" C/F p 26 - nave 2**

**jam@mochuelojam.es**

**SERVICIO DIARIO  
NACIONAL Y PROVINCIAL  
ENVÍOS INTERNACIONALES**

**CARGAS COMPLETAS  
TT. PESADOS  
EXPRESS**



## REPORTAJE

# Médicos que son más que médicos

La sanidad rural sorprende desde dentro. Presencial, accesible y pausada, permite una atención personal que los pacientes agradecen. Lo descubrimos con Javier Ayllón, médico veterano de San Esteban.

ENCARNA MUÑOZ

Son las ocho de la mañana y en el centro de salud de San Esteban de Gormaz amanece como en el resto de centros de salud de Castilla y León. La actividad es intensa, pero ordenada. La rutina ha engrasado bien los

y planifican sus agendas. Javier Ayllón, uno de los veteranos, nos enseña la suya. Hoy toca visitar a sus pacientes de Zayas de Torre, Bocigas de Perales y Langa de Duero, unos 60 kilómetros antes de las 15:00 horas para "llegar hasta el último pueblo y ser, realmente accesibles a todos", expresa el facultativo.

Antes de arrancar el coche, Ayllón debe cumplir con otra importante misión: la formativa. Desde hace nueve años, el centro de salud de San Esteban está acreditado como unidad docente y recibe residentes de medicina. Durante una hora, Javier Ayllón imparte contenidos teóricos a jóvenes que le darán pronto el relevo, los médicos que eligieron la provincia para completar su especialidad. Nos presenta a Javier López, un médico interno residente llegado de Las Palmas que realiza su rotación con él y le acompaña durante la jornada para emparejarse de la práctica.

## Centros de salud y consultorios consiguen una sanidad accesible

mecanismos y cada uno de los 32 profesionales que componen la plantilla (médicos, enfermeras, pediatra, fisioterapeuta, matrona, trabajador social, administrativo y celador) conoce sus funciones y quehaceres.

Entre todos ellos, los médicos de familia revisan las tareas pendientes



El trabajo de un médico va más allá de la consulta. El doctor Javier Ayllón y el residente Javier López visitan a una vecina de Bocigas en su residencia para no obligarla a salir de casa.

FOTOS: MARÍA FERRER

Javier Ayllón, que acumula más de tres décadas de experiencia, habla y Javier López, con una vida por delante y "todo por aprender", escucha. Al más joven se le iluminan los ojos cuando su 'maestro' se refiere a la medicina familiar y

comunitaria, una especialidad que en el ámbito rural adquiere particularidades más que interesantes. "Atendemos a menos pacientes, yo personalmente llevo unas 450 tarjetas sanitarias, y normalmente siempre son los mismos.

Podemos dedicarles más tiempo que en un ambiente urbano y las relaciones son más cercanas. En localidades tan pequeñas muchos vecinos se acercan al consultorio solo por saludar, les da confianza saber que estamos ahí y por eso tenemos que seguir estando ahí", expresa un profesional "convencido" de la "necesidad" de la presencialidad en la medicina.

López asiente y confiesa que eligió esta provincia precisamente por lo que otros consideran negativo. "La medicina



### ZONAS BÁSICAS

La provincia de Soria se divide en 14 zonas básicas de salud. En cada una hay un centro de salud.



### TARJETAS SANITARIAS

En Soria hay 91.597 tarjetas sanitarias. El centro de salud de San Esteban engloba 4.234.



### MÉDICOS

En Atención Primaria trabajan 140 médicos: 105 de equipo, 35 de área y 10 pediatras.



### ENFERMERAS

Son indispensables en la Atención Primaria. En Soria trabajan 149.



Soria 975 22 24 62 / Navalcaballo 975 22 01 37  
[www.grupovinuesa.com](http://www.grupovinuesa.com)



ACRISTALAMIENTOS  
**vinuesa**

## REPORTAJE



**JAVIER AYLLÓN**  
MÉDICO DE FAMILIA

Tiene 64 años y está a punto de jubilarse. Recuerda que comenzó a ejercer con 22 años. Las condiciones eran infinitamente peores: "El material era el que nos habíamos comprado y teníamos que encontrar en los libros lo que necesitábamos". Ahora hay "muchos más" medios e internet "ayuda" al diagnóstico, pero "se ha perdido un poco la faceta humana".



**JAVIER LÓPEZ**  
RESIDENTE

Ha cumplido 37 años y se especializará en Medicina Familiar y Comunitaria dentro de año y medio. Eligió Soria por ser "un lugar pequeño, más familiar". El plan formativo le resultó "muy atractivo" y sabía que "iba a tener acceso a más técnicas". No lo ha decidido, pero no descarta quedarse en la provincia cuando le ofrezcan un contrato de fidelización.



La revisión es completa para Nicolás. Después de la tensión, también se comprueba el oxígeno en sangre.

familiar es una medicina interpretativa y el ambiente rural permite valorar cómo se siente el paciente y su ambiente biopsicosocial".

**MÉDICO, SOBRE RUEDAS**  
Los dos profesionales salen del centro de salud de San Esteban y se montan en el coche. Ayllón toma los viajes "como algo propio del trabajo". Asegura que "me encanta ir a los pueblos" y confiesa que, aunque hay ocasiones

que, por ley, no estaría obligado a desplazarse cuando no se han solicitado citas, "acudo igualmente porque conozco

las circunstancias de mis pacientes: personas mayores y con dificultades para entenderse con las nuevas tecnologías".

Han llegado a su destino. Aparcan frente al consultorio médico de Zayas de Torre. No cierran el coche, una cuestión de confianza que esconde un matiz pícaro: "Alguna vez, al irme del pueblo, me he encontrado en el asiento del copiloto unos tomates o una botella de vino. En

los pueblos somos así", bromea el médico de San Esteban de Gormaz.

En la puerta de la consulta ya espera 'don Nicolás'. Acude a su revisión de control y antes de despedirse recibe una pequeña bronca muy típica de doctor. "Hay que caminar un poco para bajar peso", le aconseja.

Ayllón explica que la especialidad de un médico rural es la patología crónica. La mayor parte de sus pacientes son personas mayores y sus dolencias son las comunes en estas edades. Artrosis, hipertensión, diabetes... "Requieren más tiempo y seguimiento, pero afortunadamente en el medio rural lo tenemos", refiere.

El siguiente pueblo a visitar es Bocigas de Perales. Felisa Peñalba recibe con una amplia sonrisa a los dos Javíres. Ella viene a "recoger unos papeles" necesarios para controlar ese "pequeño ictus" que llegó de sorpresa. Con 75 años, asegura que es últimamente cuando "doy más guerra al médico" porque "de joven ni lo pisaba". Lo mismo le ha pa-

sado a su marido y ahora son dos habituales del consultorio.

*Somos médicos y nuestra labor es curar, pero la prevención es importante*

Ayllón pregunta por el hijo de ambos. Felisa cree que es mejor que no lo conozca, pues "significa que está sano". El médico le corrige: "Que

venga ahora y así igual evitamos que enferme". Y es que "además de la función asistencial, pues curamos a los enfermos, no se puede olvidar la labor preventiva". Por ello, en San Esteban se saca un hueco para la promoción de la salud. Se hacen charlas enfocadas a grupos seleccionados para intentar trasladarles la importancia de buenos hábitos o cómo prevenir conductas de riesgo. "Las personas suelen responder bien a estas iniciativas porque el que se las está recomendando es su médico de confianza, es lo bueno que tiene la Atención Primaria".



El maletín de médico es su principal herramienta de trabajo.

**MENÚ CASTELLANO**

**PRIMEROS**  
Sopa Castellana  
o  
Guiso de alubias

**SEGUNDOS**  
Paletilla de cordero lechal  
o  
Cochinillo al horno

**POSTRE**  
Torrija  
o  
Leche frita

pan, agua, vino y café  
30€

Disponible solo por encargo

**Saminhaän**  
**PANADERÍA, PASTELERÍA Y TERRAZA**

- Monteagudo de las Vicarías, Soria
- 644 11 82 39
- saminhaan.es

**Saminhaän**  
@saminhaan

**JARDINERÍA RAMÓN DÍAZ**

**MANTENIMIENTO DE JARDINES, RIEGOS, TRABAJOS DE JARDINERÍA**

Jardinería en general y también trabajos de limpieza de pinares pequeños y desbroce de fincas particulares

Tels.: 975 240 887 • 669 934 462

Paseo La Florida, 36 - 42002 SORIA

**LIMA LEEF LIMPIEZAS**

**SERVICIO DE LAVANDERÍA**  
Profesional para empresas  
Recogida y Entrega en Soria y Provincia

646-192-132

**¿QUÉ ECHA DE MENOS DE SU ETAPA COMO JUGADOR?**

Salvador recuerda con nostalgia el día a día con sus compañeros: los viajes, el café de antes de los entrenamientos y las anécdotas

La plantilla completa del Río Duero con Salvador.



## EL NACER DEL NUEVO MANU SALVADOR

Tras retirarse del voleibol profesional, el mítico jugador ha empezado su andadura en los banquillos, entrenando al filial del Río Duero en Primera Nacional. Su reto: seguir la filosofía del primer equipo.

PEDRO LAFUENTE MIÑANA

Manu Salvador se despidió de las pistas de voleibol el pasado mes de mayo, después de dos décadas increíbles en las que se consolidó como uno de los mejores jugadores del país.

No obstante, su historia con este deporte no acabó allí. Después de haber entrenado hace varias temporadas a equipos muy jóvenes, este decidió sacarse el título de técnico para afrontar una nueva etapa profesional en su vida. A pesar

de dar ese paso, el mítico jugador de Coslada quería esperar un tiempo para embarcarse en esta nueva aventura: "El coordinador de las categorías inferiores, Ismael De Miguel, me propuso que cogiera este conjunto, pero le contesté que

ni de coña. Acababa de ser padre". Sin embargo, su amor por esta práctica y el apoyo de su familia, principalmente de su mujer, le hicieron cambiar de opinión. "Era la única posibilidad real de seguir ligado al voleibol", manifiesta.

En ese sentido, Salvador reconoce que sin todos sus seres queridos hubiera sido imposible: "Sin ir más lejos, en estos momentos está mi madre dando de cenar a los niños. Toda nuestra familia siente al Río Duero como algo propio".

Una vez tomada la decisión, este se convirtió en el flamante nuevo entrenador del filial del Río

Duero Soria en Primera Nacional. Los celestes, que consiguieron el ascenso el pasado curso, afrontan una campaña muy ilusionante en la que quieren demostrar su potencial en la tercera categoría del voleibol nacional, ante equipos físicamente más fuertes y con jugadores con una

amplia experiencia en divisiones superiores.

### INICIOS

Durante estas primeras semanas en el banquillo soriano, Manu Salvador está intentando seguir una línea continuista con el primer equipo. Habiendo de manera habitual con Alberto Toribio, el preparador busca que los jugadores tengan claro lo que deben hacer en caso de ser llamados por el combinado de Superliga: "Desarrollamos el mismo sistema de juego y los entrenamientos son muy similares. Los adaptamos a nuestra exigencia". Con cuatro sesiones a la semana, el nuevo



**VENTA NUEVA**

LA CASA DEL TORREZNO

Ctra N-122 Km.185 Calatañazor

975 183251

[www.hotelventanueva.com](http://www.hotelventanueva.com)

ENCARGUE SU MENÚ PARA LLEVAR



## DEPORTE



míster trata de crear un equipo duro. En esa dirección, recalca que es fundamental que "se nos conozca como una escuadra que defiende, que bloquea y que está muy bien organizada en la pista". Aunque todavía ve lejos alcanzar ese reto, "ya que nos faltan muchas horas de trabajo", Salvador se muestra optimista con los avances de los suyos tras las primeras jornadas disputadas.

De esta manera, el técnico busca, además de desarrollar a los jóvenes talentos sorianos, dar forma a un cuadro com-

nutos antes de saltar a la pista, "mientras que ahora tengo que echar muchas más horas en el pabellón".

A tal efecto, señala que aún tiene que aprender muchísimo, adaptándose a las necesidades de los chicos: "Va a ser un proceso largo. Después de tantos años con Alberto Toribio me he dado cuenta de que me falta mucho para poder entrenar en Superliga".

A ese respecto, afirma que tiene que mejorar mucho en cuanto al estudio del rival o al manejo de programas informáti-

**“Me falta mucho para poder convertirme en técnico de un equipo de Superliga”**

petitivo que pueda sacar victorias en Primera Nacional y conseguir la permanencia. "Todavía tenemos que conocer más a los rivales. Cuando seamos más duros podremos sacar mejor los encuentros", apunta.

**¿CÓMO SE VE?**

Consciente de que acaba de empezar en este mundo, Salvador explica que todavía se está acostumbrando a todo lo que conlleva ser entrenador: "Requiere una implicación máxima y ha cambiado toda mi rutina". En su etapa como jugador, indica que se ponía el modo entreno 10 mi-

cos para poder alcanzar un sueño que por ahora deja apartado: "No me veo ni cerca de lograrlo".

**CAMBIO DE ROL**

Rodrigo Jiménez y Tomás Zazo compartieron con Manu Salvador vestuario en el combinado de Superliga las últimas campañas. Sin embargo, ambos jugadores, que alternan el primer equipo celeste con el filial, se encuentran en este comienzo de campaña bajo las órdenes del técnico madrileño.

"La verdad es que al principio fue un poco raro", expresa el joven líbero de 19 años. Aho-

ra, este no duda en deshacerse en elogios hacia una persona que "es un placer tenerla en nuestro banquillo. Tenemos mucha suerte de contar con él".

Por su parte, otro de los pesos pesados del segundo equipo del Río Duero, Sergio Martín, reconoce que se esperaba a un Salvador "bastante más estricto". Con todo, ambos coinciden en que

lo que más les pide en los entrenamientos es que tengan actitud y ganas de

**En unos meses ha pasado de ser compañero a entrenador de algunos jugadores**

**INICIO PROMETEDOR DE LA TEMPORADA**

El Río Duero ha obtenido cuatro puntos en sus primeros tres partidos en Primera Nacional y mira con optimismo al futuro.



Arriba, Rodrigo Jiménez aporta su experiencia, mientras que Sergio Martín (abajo) debutó en Primera a sus 16 años.

FOTOS: MARÍA FERRER

venes promesas sorianas quieren seguir creciendo para desarrollarse como jugadores e intentar dar el salto en un futuro a la máxima categoría nacional. "Mi sueño sería poder vivir de esto", indica Sergio Martín.

Para lograrlo, Salvador les transmitirá durante este curso todos los conocimientos que le llevaron a convertirse en una auténtica leyenda de este deporte a nivel nacional e internacional. El nuevo Manu ya es una realidad y el mundo del voleibol lo celebra como se merece dentro de su hogar, la pista de Los Pajaritos.

De esa manera, con sus indicaciones, las jó-

**CONSTRUCTO, S.A.**

**LAS MEJORES MARCAS**  
**EXPOSICIÓN DE AZULEJOS Y GRES PARA COCINAS Y BAÑOS**

Placo SAINT-GOBAIN Keraben Cerámica KERA KOLL Weber TAU CERAMICA

Avda. Valladolid, 107. Soria. Tfno.: 975 220 158 - 975 220 749

**Ayuntamiento de BURGO DE OSMA**

**SORIA CONSULTORES**

Avenida Valladolid. N°8, Entreplanta (Soria)

info@soriaconsultores.com Tel.: 975 22 83 61

## LA RUTA

# El Pozo de las Truchas

**Huertos árabes, el arco emiral o una cascada, entre otras joyas**

Volvemos a recorrer la provincia en busca de rutas que pueden llevarse a cabo con familia o amigos. Preparaos que comenzamos.



Nos desplazamos hasta Ágreda para realizar un trayecto de 14 kilómetros. En él, descubriremos espacios naturales como la cascada o unos huertos árabes que todavía tienen mucha importancia para este municipio soriano, con su producción de cardo rojo. Al mismo tiempo, también viajaremos al pasado para aprender más sobre las tres culturas que convivieron en la localidad agredeña y para apreciar construcciones, como el arco emiral, que levantaron para nuestra suerte. ¡Arrancamos!



1. Bajada hacia la cascada, siguiendo el río Val.

2. El Pozo de las truchas, en todo su esplendor.

3. Las vistas que podemos apreciar al realizar esta ruta.

4. Una de las peñas que nos encontramos en nuestro camino.

5. El puente de madera que nos indica que nos acercamos a nuestro destino.



El Pozo de las Truchas es una parada obligada en Ágreda. Esta preciosa cascada, situada en el Cañón del Río Val, atrae durante el año a numerosos visitantes, entusiasmados por conocer los tesoros que esconde la provincia. Pero, ¿cómo se llega hasta ella? Si viajamos desde Soria capital es necesario coger la N-122 para desembarcar en 'La villa de las Tres Culturas' en aproximadamente tres cuartos de hora.

Una vez allí, aparcaremos nuestro vehículo en el palacio de los Castejón. Antes de comenzar con nuestro trayecto, es recomendable apreciar esta construcción renacentista del siglo XVII que fue levantada tras la orden de Diego González de Castejón y Vinuesa, regidor de Soria y Ágreda. Situado entre el barrio de San Miguel y el árabe, este edificio, que fue restaurado en 1980,

acoge actualmente numerosos servicios municipales del pueblo.

Después de apreciarlo y de coger todo lo necesario del coche para completar este recorrido de 14 kilómetros, andaremos hasta el arco emiral, punto en el que empezaremos nuestra ruta. Este arco de herradura del s. IX, que permitía la entrada a la ciudad árabe, supondrá el punto de partida de un camino que es recomendable para toda

la familia (también se le conoce como la puerta del cementerio, ya que está enfrente de la colina en la que se encontraba la antigua necrópolis musulmana).

### NATURALEZA

Acompañados de nuestros guías de cabecera, Manolo Ciria, Ángel Campos y Feli Orden, nos dirigimos hacia la depuradora que comparten Ágreda y Ólvega. No obstante, unos metros



## LA RUTA



Es fundamental seguir el mapa de la ruta para caminar por las sendas correctas y llegar a la cascada del Pozo de las Truchas.

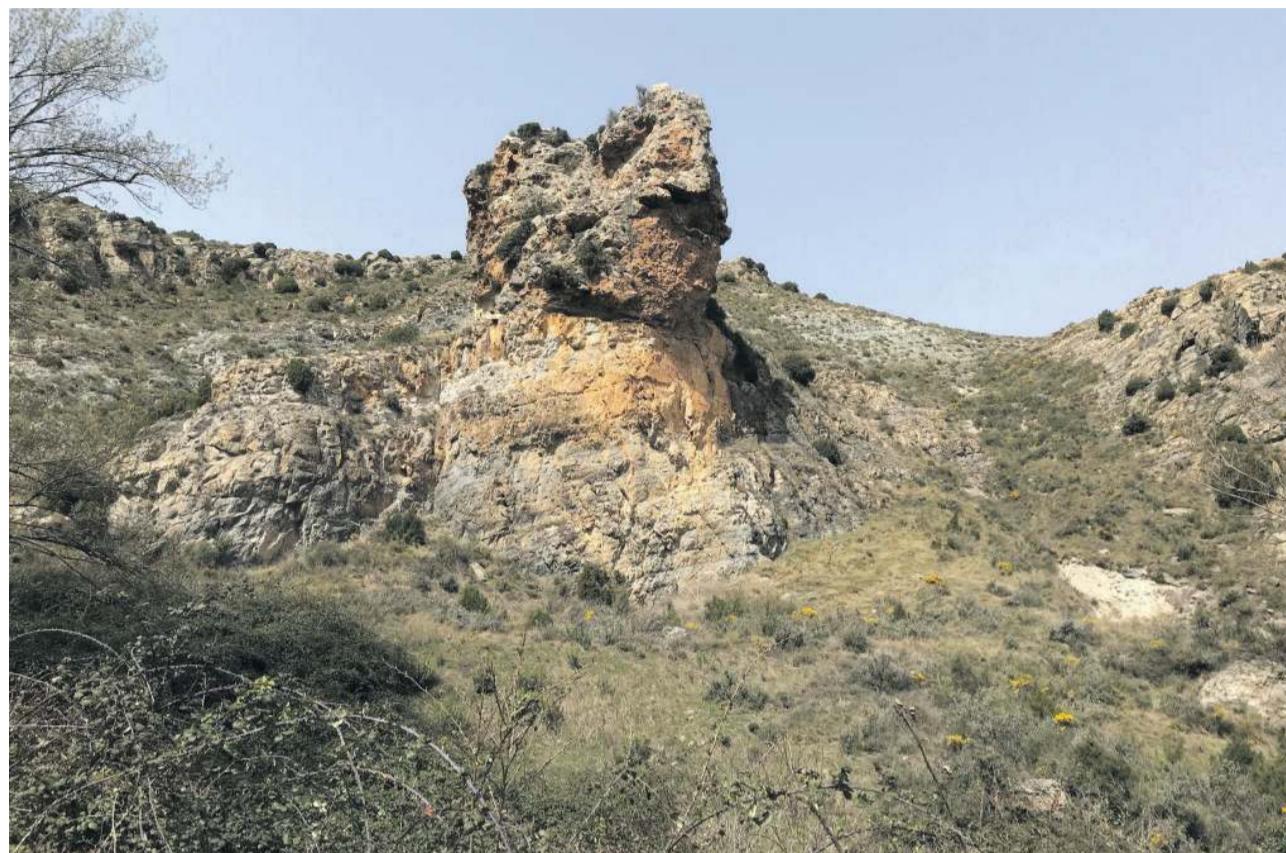
antes nos topamos con unos huertos árabes que a día de hoy siguen cultivando los agricultores agredeños.

En ellos, se cultiva uno de los productos más demandados de la provincia, el cardo rojo. En esta época del año, los vecinos de la localidad proceden a su cubrición, levantando una pirámide de tierra para protegerlo de las heladas de la zona del Moncayo. Precisamente, es a partir de noviembre cuando el cardo rojo empieza a ser consumido -su momento de mayor auge llega durante la Navidad-.

Dejando atrás estos huertos, alcanzamos la depuradora para coger el camino de la izquierda que nos conducirá hasta el Pozo de las Truchas, siguiendo el cauce del Río Val (este nace en el parque de La Dehesa, muy cerca del campo de fútbol de La Arquilla, en el paraje conocido como Los Ojillos).

A lo largo de estos siete kilómetros observaremos una vegetación de ribera con numerosos chopos, sauces o nogales, entre otras especies. A medida que vamos avanzando, disponemos también de cadenas para agarrarnos durante la bajada en el tramo más complicado. En esos instantes, los palos de andar son también fundamentales -conviene llevarlos para completar esta actividad-.

Pasando varios puentes de madera, nos damos cuenta de que nos acercamos a nuestro destino. Siguiendo el transcurso del río, nos topamos con una corriente que es la antesala del Pozo de las



Truchas. Ahí podemos descansar, al tiempo que presenciamos esta auténtica joya de la naturaleza soriana, en un merendero que cuenta con varias mesas.

Recuperados de la primera parte del recorrido, tenemos que volver sobre nuestros pasos para alcanzar de nuevo Ágreda en siete kilómetros. En esta ocasión, podemos tener la suerte de avistar aves de gran tamaño como buitres, alimoches, águilas o halcones, en un paraje que luce con luz propia durante este mes de noviembre. Las hojas por los senderos y los tonos ocres y marrones invaden todo nuestro horizonte en este recorrido

### Una localidad con una enorme oferta cultural en esta época

agredeño. Continuando con nuestra andada, encaramos los kilómetros finales, llegando de nuevo a la depuradora. Sin embargo, en esta ocasión optamos por tomar el camino de la derecha para ver las huertas árabes desde una perspectiva distinta y para contemplar la Cueva del Moro. Este emblemático rincón de Ágreda acoge 'La

Muerte en las Tres Culturas', acto en el que se lee la leyenda de Bécquer 'La Cueva de la Mora'. Los organizadores de este evento se visten con ropas de época para trasladar a todos los asistentes al pasado con unas lecturas muy cuidadas.

En el tramo final de esta visita, además de apreciar las huertas árabes y la 'Cueva del Moro', contamos con la posibilidad de ver Ágreda al completo -esta zona también se puede vislumbrar desde el mirador que se sitúa en la carretera de Vozmediano-. En nuestro caso, no hemos tenido suerte, dado que el día que hemos elegido para llevar a cabo la ruta había

### DESNIVEL Y DURACIÓN DE LA RUTA AGREDEÑA

El trayecto cuenta con un desnivel de 280 metros. Se estima que se pueden completar los 14 kilómetros en unas 4 horas y 15 minutos.

atractivos de la localidad agredeña como los huertos árabes-.

### ALTERNATIVAS

Aunque hemos finalizado nuestro recorrido, podemos permanecer en Ágreda para conocer otros lugares. La iglesia de Nuestra Señora de la Peña es uno de ellos, ya que es la más antigua del pueblo. De estilo románico, uno de sus principales atractivos es que dispone de dos naves cubiertas por bóvedas de cañón apuntado.

La Iglesia gótica de San Miguel del s. XVI es otra de las paradas obligatorias en este viaje. Su única nave cuenta con pilares y con unos arcos apuntados que atraen a todos los visitantes.

La iglesia de San Juan, que solo conserva de obra románica su portada; la basílica de los Milagros del s.XVI y estilo gótico-renacentista; y el también palacio renacentista de la plaza Mayor, que en la actualidad alberga el Ayuntamiento, son otros lugares en los que merece la pena invertir nuestro tiempo.

Con todo ello, cerramos nuestra visita en torno a una localidad que atesora numerosos monumentos en su interior. Nosotros nos hemos centrado en una ruta del Pozo de las Truchas que cuenta con 14 kilómetros y con un sinfín de rincones naturales únicos de la provincia de Soria.



+ de 100 Rutas

Descubre todas nuestras rutas y conoce la provincia o visita la web Soria Ni Te La Imaginas de la Diputación de Soria

# OPINIÓN



DE IDA Y VUELTA

VANESSA  
GARCÍA

Procuradora Soria ¡YA!

## El Rincón de los Goyos

Pronto se cumplirán siete años de una portada histórica de Soria Noticias. En ella, podíamos ver a los Goyos (Alonso y Sanz) sentados en un banco de la Dehesa sosteniendo sendos carteles de Soria ¡YA!. El titular, una llamada de auxilio: "Soria ¡YA! te necesita". Con este S.O.S. las dos caras más conocidas de la Plataforma se agarraron a la esperanza de encontrar gente comprometida para continuar con la lucha de un movimiento que estaba en el peor momento desde su creación. Lo que pasó después da para otra historia.

El pasado 11 de octubre nos dejó Goyo Sanz. Antes, el 25 de diciembre de 2020, falleció Goyo Alonso. Nos pasaron el testigo, para siempre su legado y el listón muy alto. Fue con Goyo Sanz con el que mantuve una relación más estrecha ya que pudo estar hasta el final al pie del cañón. Sus 88 años no fueron un obstáculo. Y puede que eso nos diera alas a los más jóvenes. Nunca voy a olvidar la felicidad de Goyo el 31 de marzo en Madrid. Cómo le brillaban los ojos, qué contento y orgulloso estaba.

Los Goyos ahora son un símbolo que representa mucho más que a dos personas comprometidas con su provincia, que estuvieron ahí contra viento y marea. Los Goyos son todos aquellos que alguna vez pasaron por Soria ¡YA! aún sabiendo que no verían realizado aquello por lo que luchaban. Que peinaban canas y las piernas ya no funcionaban como antes, pero nada les detenía, estaban para lo que hiciera falta. Gente que nació en una época en la que nada fue sencillo, y que por eso no sabía rendirse. Daba igual que lloviera o nevara, que hiciera un sol de justicia o estuviera helando, ahí los podíamos encontrar siempre, en su rincón junto a la Herradores.

Siempre tendrán su lugar en la pancarta. Su rincón ya es para muchos el de Los Goyos. No los tenemos con nosotros físicamente, pero siempre los llevaremos en nuestros corazones y en nuestras gargantas, reivindicación tras reivindicación.

Cuando estudiaba la Transición en el instituto, una frase acaparaba mi atención. La pronunciaba Torcuato Fernández-Miranda (he de reconocer que la sonoridad de su nombre también me fascinaba) y decía aquello de "de la Ley a la Ley, a través de la Ley". Aquel mantra reflejaba el espíritu de una época que buscaba crear una nueva realidad jurídica e institucional democrática, legitimada por el marco legal de un sistema que ni era democrático ni era legítimo. Durante años, aquella improbable transición se consideró modélica, equiparó a España con nuestros socios europeos y fue el marco de años de prosperidad y crecimiento. Pero poco a poco fue mostrando todas sus costuras, que se pueden resumir principalmente en la necesaria ambigüedad y margen de actuación e interpretación con la que se escribió.

De aquella ambigüedad, estos lodos. Porque parafraseando al padre más olvidado de la transición española ahora nos encontramos en un proceso que podríamos describir como 'del parlamentarismo al absolutismo, a través de la ley'. El Congreso y el Senado han pasado

LA CARTA DEL DIRECTOR

## Del parlamentarismo al absolutismo

SERGIO GARCÍA CESTERO

Director de Soria Noticias

de ser el epicentro de la actividad política a un mero teatro de exposiciones, el poder legislativo ha quedado diluido, los contrapesos mediáticos y judiciales cada vez lo son menos y el Ejecutivo parece encaminado a acaparar todo el poder. Por el momento, las elecciones continúan dando legitimidad al poder, aunque el voto de los ciudadanos ni otorga ni debería acabar otorgando un poder omnímodo.

Toda esta reflexión me surge tras conocer que el Gobierno ha bajado las exigencias de consenso para elegir al consejo de administración de RTVE. La mítica mayoría de dos tercios que tanto se machaca cuando se estudia la Constitución estaba pensada para evitar precisamente esto: la mitad más uno impidiendo y acaparando todo el poder a la

mitad menos uno. Algo similar es lo que se ha debatido en la justicia. Desafortunadamente esto no es un invento del Gobierno de Sánchez, Rajoy también utilizó el cambio de las mayorías para adaptarse la ley a lo que mejor le venía, pero el actual Ejecutivo lo ha llevado al extremo. Y ojo que algunos gobiernos autonómicos del PP replican estos modelos que se acercan más al absolutismo que a la democracia.

A la oposición le queda una disyuntiva complicada. La más extrema en ocasiones ni tan siquiera es llamada al reparto, convirtiendo en ciudadanos nulos de pleno derecho a sus votantes. La moderada tiene que elegir entre aceptar su cuota meticulosamente cercada e incapaz mientras legitima un cambio injusto o quedarse fuera de los nuevos repartos, perdiendo sillones, información e influencia.

La democracia está de capa caída en todo el mundo, amenazada desde fuera y violentada desde dentro y el abismo que se abre ante nuestros pies es de proporciones incalculables. Solo es cuestión de tiempo que alguien decida saltar arrastrándonos con él hacia lo desconocido...

“

## La democracia es el gobierno del pueblo, por el pueblo y para el pueblo

Abraham Lincoln

Frase del mes

“



No me lo puedo creer. Día a día me lo propongo, pero no alcanzo a conseguirlo. Sigue siendo superior a mis fuerzas. Escuchar las noticias de ámbito político en cualquier medio de comunicación ha superado cualquier expectativa. Los gobiernos que a mí me afectan, tanto nacionales como autonómicos o locales, me descolocan todos los días con sus decisiones, sus afirmaciones, y sobre todo sus mentiras.

No salgo de mi asombro. Todo es

LA QUINTA COLUMNA

## Hasta que la dictadura nos separe

Patxi Irigoyen

Soriano

cuestión de dinero y poder. Nadie se corta lo más mínimo y parece que la honestidad y las buenas prácticas ahora no son exigibles. Si sales de Castilla y León y te introduces en la política nacional, terminas haciendo régimen, porque tragar con lo que nos dicen, y deglutar la desvergüenza que los líderes políticos y los representantes de los partidos exponen se hace imposible.

Ni Madrid es el caos político que nos proponen, ni el exministro de Valladolid es la flor de la maravilla. En medio, la defensa a ultranza y cueste lo que cueste de todos los séquitos de uno y otro lado. No es verdad lo que cuenta la derecha según un medio de comunicación, y es mentira y por tanto no se cuenta lo que dice la izquierda en otros papeles, radios y televisiones que mantienen partidos políticos del otro lado. En medio estamos los del 'paquete'. Los que dejamos de leer, escuchar y ver. Los que terminamos sin querer "saber nada" que es lo más positivo que podemos hacer para no sufrir. Pero todo ello dentro de que nuestra mirada sigue, de reojo sólo, cualquier movimiento que

se produce a nuestro alrededor. Y todo se queda para el comentario en el bar, en la esquina de la calle, y en nuestro caso en las plazas mayores, los bancos de nuestros parques y, por supuesto, los bares.

Estar tomando un refresco y escuchar conversaciones sobre el gobierno autonómico, la oposición nacional o el presidente de Diputación y el alcalde de nuestro pueblo es más habitual que hacerlo del partido de fútbol de turno, por muy buen partido que fuera. Somos algo así como objetos del látigo de la mala leche y la perversión. No terminamos de entender que la única forma de salir de este atolladero es exigir explicaciones, hacer llegar nuestras quejas a todos los estamentos, y, por supuesto, utilizar nuestros derechos y manifestar las opiniones que nos producen todos los actos de nuestros representantes. A mí, al menos, me queda la opción de contárselo a Vd., lectora/lector, porque al menos en este medio nadie nos indica, nadie nos manda cómo o de qué hablar, y nadie termina exigiendo opiniones que no tenemos.

## OPINIÓN

EL ACENTO

## La izquierda de verdad

**L**a pretendida superioridad moral de la izquierda es un mito. Creer que uno es moral por las ideas que tiene antes que por las acciones que emprende es un error que,

**ALEJANDRO RAMOS**

Militante del Partido Popular



desgraciadamente, se ha convertido en habitual. De hecho, en los últimos tiempos, la izquierda no está incumpliendo sus expectativas de defraudar.

GRACIAS, DE NADA



VOX populi

## Hay que echarlos

**N**o es cuestión de ideología, es una cuestión de corrupción y miseria.

Corrupción, la del Gobierno, la del PSOE y la del presidente y su mujer; y miseria, a la que condenan a nuestros hijos para el futuro y a muchas familias hoy.

España tiene la tasa más alta de desempleo juvenil de Europa, los españoles soportamos un esfuerzo fiscal 17,8% mayor que cualquier europeo, y el porcentaje de población en riesgo de pobreza es de un 26,5 %. Dramáticos datos incluso sin señalar la gota que colma el vaso: el problema de la vivienda.

Desde que Sánchez alcanzó el poder a partir de una sentencia adulterada que permitió armar una causa por corrupción contra el PP, se ha ido produciendo una importante degradación de nuestra democracia a partir de aspectos como la colonización de las diferentes instituciones, la corrupción que acorrala al Gobierno (y muy especialmente al círculo cercano del presidente) o la falta de ética y coherencia de sus dirigentes.

A día de hoy, no se me ocurre ningún organismo público que no haya sucumbido a la influencia de Ferraz o la Moncloa. El Tribunal Constitucional, el Tribunal de Cuentas, el CIS, Renfe y Correos son solo alguno de estos ejemplos. El propio fiscal general del Estado, el jefe de todos los fiscales, ha sido imputado por el Tribunal Supremo por

acatar las órdenes del 'número uno' y actuar como si fuese el 'ministro fiscal'.

En cuanto a la corrupción, lo que inicialmente era solo fango, bulos, insidias o infamias, por parte de determinados medios de comunicación, se han convertido en imputaciones. Hasta la fecha, existen cuatro causas judiciales, quince delitos investigados y once ministerios implicados. Todos los caminos apuntan hacia una misma dirección: la Moncloa.

El último de los escándalos lo ha protagonizado uno de los líderes de la nueva política, el diputado y portavoz de la coalición con más egos que votos y fundador de Podemos, Iñigo Errejón, que se ha visto obligado a dimitir de todos sus cargos por varias acusaciones de acoso sexual.



EL PESO DE LAS PALABRAS

**EDER GARCÍA**

Concejal socialista

## 26 años de cine corto

**Y** sin darnos cuenta llegamos al mes de noviembre. Llega el Certamen Internacional de Cortos Ciudad de Soria y cumple su vigésimo sexta edición. Parece que tenemos todavía en la cabeza los ecos del Otoño Musical y estamos de lleno celebrando las Ánimas, pero a la vez calentamos motores para la enorme programación del Festival de Cortos.

Desde la inauguración, el viernes 8 de noviembre, hasta que disfrutemos de la proyección del palmarés, el día 17, pasarán por las pantallas cientos de personas de procedencias muy distintas. La gente de Soria, perfecta conocedora del alto nivel y la variedad de contenidos, se suma a ocupar las butacas, pero también a disfrutar de los talleres, encuentros y fiestas que se organizan desde la Concejalía de Juventud del Ayuntamiento de Soria.

Es un lujo poder contar en nuestro Ayuntamiento con profesionales como Yolanda Benito, coordinadora del Certamen, que junto a su equipo se deja la piel entregando mucho más de lo que se le puede pedir. También es un auténtico privilegio poder disfrutar de los Cines Mercado, patrimonio de todos los sorianos y sorianas, y del resto de espacios culturales que se llenan de todo tipo de arte de forma constante.

Este año Brasil es el país invitado, lo que nos hará traer desde allí una muestra de su cine, pero también de su música y esencia, con un cartel anunciador lleno de color que seguro nos animará a incluir las proyecciones en nuestros planes para las tardes, en ocasiones desapacibles, de noviembre.

Tengo la suerte de ser el concejal del área, que únicamente pone su pequeño grano de arena para que el Certamen siga muy vivo, pero también el responsable de verbalizar el agradecimiento de la ciudadanía de Soria a todas las personas, empresas, entidades e instituciones que, con su participación y financiación, hacen que nuestra ciudad rebose de cultura y de cine una vez más.



**FERNANDO CASTILLO**

Concejal de Vox en el Ayto. de Soria

Llevan 6 años gobernando y, tras una ley de vivienda que ha producido el mayor encarecimiento de los alquileres, después de cargarse la garantía hipotecaria -los bancos prestaron menos y más caro-, de no construir vivienda social, de tolerar las situaciones de impago que han reducido drásticamente el mercado del alquiler..., ahora dicen que hay que intervenir el mercado de la vivienda, ¡Cómo si no lo estuvieran haciendo ya!

Incluso ¡el PP ha apoyado una iniciativa de Sumar! restringiendo las cláusulas bancarias, lo que supondrá un impacto directo en el aumento de tipos.

El resultado son jóvenes y familias con sueldos precarios 'luchando' por encontrar bajos comerciales sin ventanas, pisos compartidos y habitaciones. Sin arraigo, sin estabilidad, sin pensar en tener hijos.

En VOX concebimos la vivienda como un bien social primario, y proponemos liberalizar el suelo, fiscalidad cero para la primera vivienda, dotar de seguridad jurídica a los propietarios que alquilan, construir vivienda social y priorizar al comprador nacional.

¡Hay que echarlos ya! ¡A la cárcel los condenados y fuera del Gobierno los demás!

# OPINIÓN



LÓGICA RURAL  
ENRIQUE RUBIO

Desde Berlanga

## Kilómetro Cero

**S**e han escrito muchas páginas hablando de la relación que un profesor de francés, llegado a nuestra provincia a principios del siglo pasado, tuvo con estos lugares. Pero probablemente nadie sabe lo que él pensaba, antes de cantar nuestra Soria, acerca de estas tierras celtíberas de espliego, aliaga y tomillo. De enebro, pinos, chopos y carrascas. Dominada desde las cumbres de Urbión, bañada por las aguas del padre Duero en las que antes se inspirara para leyendas abarbacanadas por el Moncayo, donde vertió rimas otro sevillano y seguir por una raya que nos une a Aragón. Seguramente el paisaje que vio al llegar a nuestra provincia le inspiró, al menos, para escribir el poema que reza en la fachada de la estación de tren de Almazán. Hablaba de un "Otro viaje de ayer por la tierra castellana", mientras por la ventana veía entonces y podría ver ahora un paisaje homogéneo, que no monótono, paisaje que siempre ha sido mucho más que un paisaje, paisaje el rural que tan sólo se entiende sabiendo que es fruto de una forma de vida.

El paisaje de esta esquinita de la meseta en la que habitamos, además de con la diversidad nos regala con no dejar indiferente. Para hablar en primera persona, tengo que hacerlo de las tierras del sur de la provincia, básicamente pastos y cereal, interrumpidos por pinares resineros y enebros.

Y aquí es donde nos dicen, "que aquí todo es difícil", "que estamos lejos de todo". Aunque resulta paradójico lo de estar lejos. Más todavía ahora que tanto se habla del consumo de cercanía o del kilómetro cero y nos alejamos cada vez más de los centros de producción de nuestros productos básicos de consumo. No sólo agrícolas, forestales y ganaderos que han sido nuestro motor económico durante siglos, sino también de los eólicos y solares que nos dicen que lo serán durante los siglos venideros.



Decía ese profesor de francés cuando escribía sobre Soria:

*Un buitre de anchas alas con majestuoso vuelo cruzaba solitario el puro azul del cielo. Yo divisaba, lejos, un monte alto y agudo, y una redonda loma cual recamado escudo, y cárdenos alcores sobre la parda tierra.*

En el alto cerro ahora puede que esté produciendo megavatios un molino eólico y sobre los cárdenos alcores esté proyectada una planta de energía solar que sumará flujo eléctrico a las nuevas vías de evacuación, que unirán las lomas redondas una tras otra. Todo ello fruto del imparable progreso y necesidad de demanda energética de aquellos lugares que sea sitúa muy lejos de este kilómetro cero nuestro, algunos en los que ni tan siquiera están permitidos los parques eólicos. Tan lejos, que incrementa su precio un 30% respecto a lo que ese megavatio costaría en caso de ser consumido donde se produce.

No piensen que estoy en contra de cualquiera de estas o de otras fuentes de energía renovable, nada más lejos de la realidad. Pues por suerte, muchos de nuestros pueblos disfrutan de una bala extra en forma de rayo de sol o viento y quizás pronto alguna otra vía para tener una inyección económica con que fomentar su desarrollo.

Lo que me parece triste es ver, como no se potencia que se aproveche esta circunstancia para favorecer que empresas demandantes de energía se asienten en nuestra provincia, pues además de otros encantos, tenemos la energía y calidad de vida a cero kilómetros de nuestros pueblos.

Este año se han cumplido 112 años de la publicación de Campos de Castilla.

Quizás ese 112 sea la llamada de emergencia para darnos cuenta del peligro que corren estos nuestros campos donde la implacable globalización no duda en exprimir, para después no mirar lo que deja. Recordando en su devasta-

ción demográfica a la de los primeros tiempos del milenio pasado, donde musulmanes y cristianos arrasaban de parecido modo al que hacemos ahora propios y extraños. Los foráneos porque aquí encuentran su recurso fácil y nosotros obligados porque no son muchas las oportunidades que nos dejan.

Puede que sea el momento de recordar los tristes versos del profesor de francés sevillano cuando decía:

*Castilla miserable, ayer dominadora envuelta entre harapos hoy desprecia cuanto ignora. ¿Espera, duerme o sueña?*

Así pues, ya que las ayudas al funcionamiento son limitadas quizás las ayudas a ser más ecológicos y consumir energía de kilómetro cero sean una buena posibilidad para dejar de esperar y despertar.

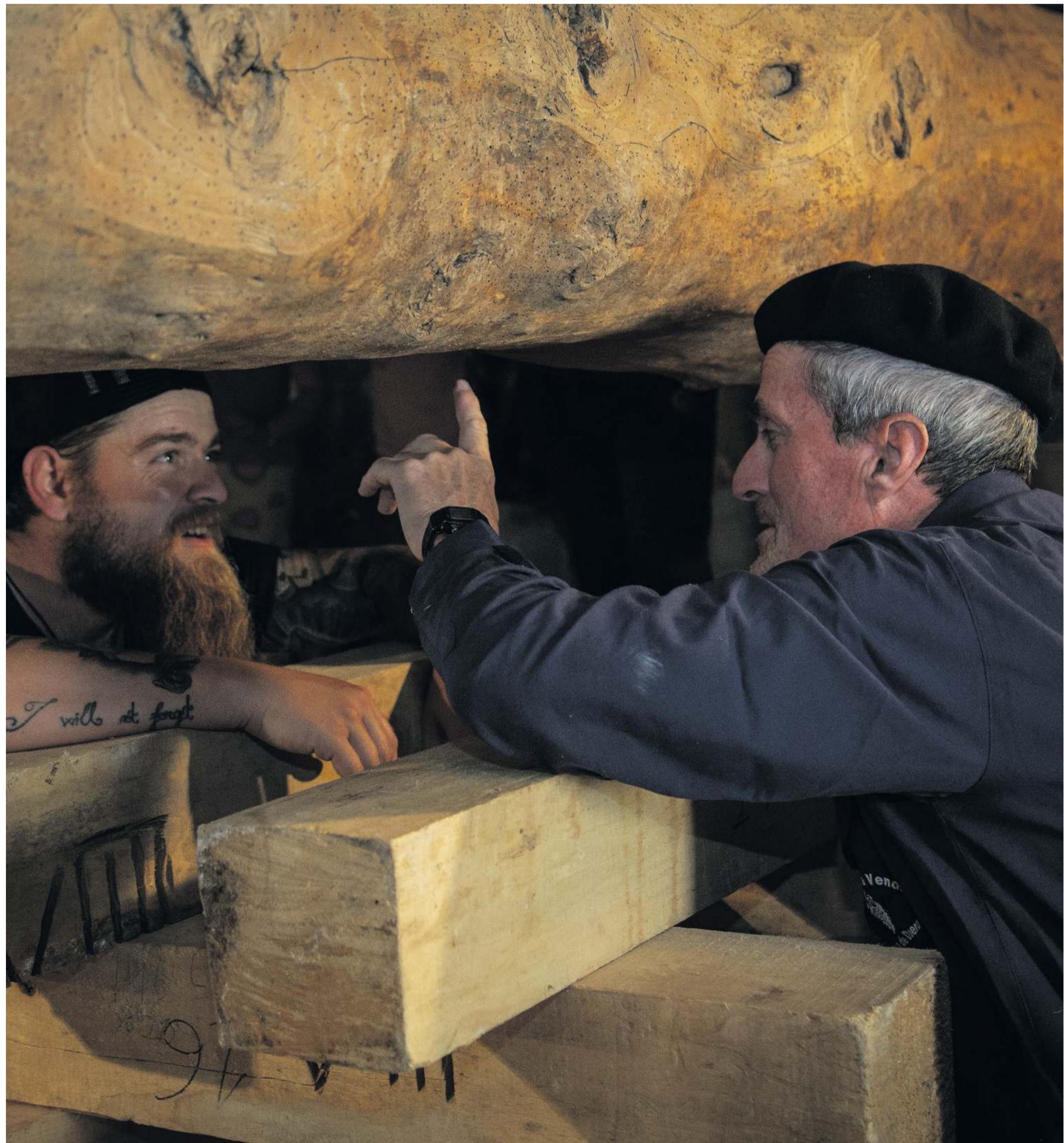
Cómo diría aquel profesor: "caminante no hay camino, se hace camino al andar".

# FOTO DEL MES



María Ferrer

Vivencias y secretos se comparten en Langa de Duero durante la XXVI edición de las Jornadas de la Vendimia



## SORIA VERDE



**cesefor**  
CORAZÓN FORESTAL, espíritu investigador

Las setas silvestres comestibles de Castilla y León son un recurso forestal no maderable de gran importancia, altamente valoradas en la gastronomía. El programa Micocyl, impulsado y promovido por la Junta de Castilla y León, apoya un modelo de micoturismo que busca fortalecer las economías rurales y fomentar el desarrollo sostenible de las áreas forestales a través de

estas setas. Una de las iniciativas destacadas de Micocyl es la creación de la marca de garantía 'Setas de Castilla y León', que certifica la calidad y el origen de este producto. Este sello asegura que las setas seleccionadas cumplen con criterios de seguridad alimentaria, evitando especies tóxicas y garantizando características óptimas como tamaño y apariencia.

### MÁS QUE MADERA

En los últimos años, la recolección de hongos ha evolucionado de ser una actividad familiar a convertirse en un importante recurso económico en Castilla y León. En muchas comarcas, la producción de hongos comestibles supera a la de otros recursos tradicionales como la madera y la caza, lo que resalta su relevancia social, especialmente en zonas económicamente desfavorecidas. El micoturismo,

## LAS SETAS DE CASTILLA Y LEÓN, EL PRODUCTO FORESTAL NO MADERABLE POR EXCELENCIA

Los hongos son indicadores cruciales del estado de conservación de los bosques. Las setas no solo representan una oportunidad económica sino también un recurso ecológico esencial.

que busca conectar a la población urbana con la naturaleza, se ha vuelto esencial para proporcionar ocio y bienestar.

### PIONEROS

Castilla y León ha sido pionera en la gestión y valorización de este recurso con proyectos ya de muy largo recorrido, como Myas RC (iniciativa pionera realizada en la provincia de Soria y que sirvió de modelo para asentar las bases del actual sistema Micocyl), pero también a través de la puesta en marcha de la marca de garantía 'Se-

tas de Castilla y León', además de la llamada a la implicación del sector hostelero a través de los Buscasetas, y, finalmente, con el desarrollo de legislación específica a través del Decreto 31/2017, de 5 de octubre, por el que se regula el Recurso Micológico Silvestre en Castilla y

León, que ha conseguido elevar un recurso forestal antes infravalorado a un nivel de excelencia.

Los hongos son indicadores cruciales del estado de conservación de los bosques. Mantener una alta diversidad de hábitats es vital para su crecimiento y reproducción, asegurando no solo su recolección y consumo, sino también la salud de nuestros espacios naturales para el futuro. Así, las setas silvestres comestibles no solo representan una oportunidad económica, sino también un recurso ecológico esencial en la sostenibilidad de los ecosistemas forestales de Castilla y León.



## LA PLANTA DE HIDRÓGENO DEL PEMA, EN FEBRERO

Será la primera de Castilla y León impulsada por una administración pública, el Somacyl de la Junta de Castilla y León.

La planta de hidrógeno del Parque Empresarial del Medio Ambiente (PEMA) de Garay echará a andar en febrero-marzo de 2025. Así lo ha avanzado el consejero de Medio Ambiente, Vivienda y Ordenación del Territorio, Juan Carlos Suárez-Quiñones en una visita a Soria. Él era quien informaba de que las obras siguen lo establecido y se espera la puesta en marcha de manera inmediata de la que será la primera planta de hidrógeno de Castilla y León.

Impulsada por el Somacyl, la entidad pública de la Junta de Castilla y León, la planta tendrá una potencia de 2,4 megavatios. El hidrógeno verde se usará para la actividad industrial tanto del propio polígono como de otras empresas. La inversión pública supera los 5'5M€ y se completa con la colaboración con la empresa Redexis, encarga de los tubos que llevarán el hidrógeno. "Este proyecto

forma parte de la filosofía del PEMA", destaca Quiñones.

En la misma comparecencia, el consejero ha señalado que el PEMA está "en pleno desarrollo" con la terminación de 5 de las 7 cúpulas y con una inversión total de 24M€. Suárez-Quiñones ha asegurado que "el 70% del suelo está comprometido" con 6 grandes empresas que se van a instalar allí.

Actualmente el PEMA cuenta con la empresa Carburos Metálicos, la mayor empresa de gases de España, que para la Junta es "el mejor socio posible" y que siempre se ha mostrado "muy interesada en este proyecto". También hay otras empresas interesadas en el proyecto y que podrían concretar su instalación en el PEMA a raíz del hidrógeno verde.

La planta de hidrógeno verde creará 4 puestos de trabajo directos, para operación del sistema y mantenimiento, pero su potencial radica en lo

que puede suponer para el resto de industrias que se instalen en el PEMA.

Ese hidrógeno 100% verde (porque no genera residuos y usa energía 100% renovable) podría tener diversos usos. Uno de ello es la movilidad, todavía poco desarrollada, y otro su uso como materia prima para producir combustibles no fósiles, como el metanol. Sin embargo, el hidrógeno verde producido en el PEMA tiene como principal objetivo su uso industrial. Es decir, su quema para producir calor y energía eléctrica en sustitución del gas natural. La última opción sería inyectarlo en las redes de gas natural, cada vez más obligadas a usar cierto porcentaje energías verdes.

El hidrógeno verde captura agua y, usando energía eléctrica 100% renovable, posteriormente lo disocia separando las moléculas del agua y produciendo por un lado hidrógeno y por otro oxígeno.



LA HISTORIA DE UNA PROVINCIA

# TRAS LAS HUELLAS DE UN TERRITORIO

Soria Noticias, la Diputación de Soria y la Junta de Castilla y León te ofrecen, de la mano de los doctores Julio Martínez Flórez y Carlos de la Casa, un interesante viaje a los orígenes de la provincia descubriendo momentos históricos que resultaron decisivos en la conformación de nuestro presente. Una serie de varios capítulos, como proyecto de conocimiento de la evolución antropológica y social de 'lo soriano'.

JULIO MARTÍNEZ FLÓREZ  
CARLOS DE LA CASA

TRAS LAS HUELLAS DE UN TERRITORIO

VOLUMEN 9

# LAS HUESTES DEL ISLAM EN EL DUERO

No es el capítulo más conocido de la amplia historia de Soria, pero la presencia islámica en la provincia merece un análisis que consiga ponerla en valor. El doctor Carlos de la Casa se encarga de ello. Para comenzar, recuerda una cita de Juan Zozaya Stabel-Hansen: "Cuando se piensa en la provincia de Soria el visitante está muy lejos de estimar que se encuentra en un zona crucial de Al-Andalus, generalmente asociada con la zona al sur de Despeñaperros"

**CARLOS DE LA CASA**

- Licenciado, con premio extraordinario en Historia Moderna por la Universidad Complutense de Madrid.
- Diplomado en Antropología Médica por la misma Universidad.
- Doctor en Historia Medieval por la Universidad Central de Barcelona.
- Académico correspondiente de las Reales Academias de Historia, Bellas Artes de Cataluña y de las Buenas Letras de Barcelona.



Fortaleza califal de Gormaz. /María Ferrer

**CARLOS DE LA CASA**

Repetidamente, hemos hablado de la importancia de la provincia de Soria en las diferentes culturas de nuestra Península Ibérica debido a su estratégica ubicación. Tanto si se analiza su eje horizontal o el vertical. De la misma forma, hemos insistido en que consideramos un error el utilizar la denominación 'Desierto del Duero', y así lo manifestamos en las jornadas de cultura medieval de Aguilar de Campoo en 1993 y sobre ello insistió el Dr. Zozaya en el 2008, al estudiar las fronteras omeyas en el Duero Oriental.

Las referencias históricas sobre Soria, los restos topográficos y las fortificaciones

militares demuestran una intensa presencia islámica en este territorio, y basta con acercarse a la lectura de la mejor síntesis que se ha publicado hasta ahora y que salió de cálamo de Juan Zozaya. El análisis de la toponimia,

las fuentes y la arqueología están demostrando que el citado espacio no solo no fue un desierto, sino que vienen a señalar que hubo poblaciones de suma importancia. En Soria existe una riqueza de topónimos de origen árabe



Puerta del Barrio Moro de Ágreda.

como Medinaceli (Madinat Salim), Almazán (el fortificado), Borjabad (Torre Blanca) y un largo etcétera. Todo ellos nos hablan de la ocupación en el sur de nuestra provincia, pero podríamos seguir por el resto de nuestro territorio: Almenar (la atalaya), Alcozar (tierra roturada), Alconaba (el cañaveral). Debiendo destacar que lo más significativo es que algunos nos marcan el primer momento de la conquista para los ubicados al norte del Duero.

Las fuentes son clave para conocer la historia de Soria y, en ellas, vemos como ya, en el siglo IX, Ibn Idari cita Soria, Castromuros, datos que pueden ampliarse acudiendo a Ibn Hayyan. En la centuria del X, vemos como

aparecen San Esteban de Gormaz y Osma, así como los enfrentamientos con los cristianos, en la 'Crónica Anónima de Abd al-Rahman III' y así podríamos seguir citando aconteceres.

Pero, sin duda alguna, los mejores testimonios son los restos arquitectónicos de la arquitectura militar. Los espacios agrarios, en zonas aisladas del campo, dependiendo de sus pequeños ejércitos para la supervivencia, es lógico que tuvieran sus sistemas complementarios de defensa y, de forma paralela, el Estado realizó sus edificaciones para otear. Estas últimas son las denominadas, por los cristianos, atalayas. Edificaciones de planta circular, con un diámetro lo suficientemente

grande para albergar una cisterna y un pequeño granero. Según los estudiosos existían atalayas civiles, que a veces eran cuadradas, y estatales, estas de mejor fábrica.

Un paseo por la provincia permitirá al viajero disfrutar de un sin fin de estos elementos arquitectónicos, siguiendo la relación que recientemente ha realizado Moreno Gallo. Pero, sobre todo, se deben visitar las de Osma, Navapalos, Liceras y Caracena. De la misma forma, la provincia cuenta con una serie de torres, que, por cierto, tienen pocas diferencias con las atalayas (salvo por la tipología y funcionalidad), y ahí está la de Bordecorex.

Lamentablemente, no ocurre lo mismo con los castillos y, salvo excepciones como puede ser Gormaz, nos tenemos que conformar con restos. Es interesante observar la parte baja de la torre 'del Homenaje' en Calatañazor y la torre de Noviercas, esta es muy probablemente una de las muestras más antiguas que quedan en la península de fortificaciones islámicas, datable según denuncia su arco de herradura, en la segunda mitad del siglo IX.

Los restos que se ven en Calatañazor evidencian una torre cuadrada. Solo queda original la parte baja, con una construcción de sillarejos realizada por el sistema de



Atalaya de Bordecorex

espiguilla. En San Esteban de Gormaz, en su cerro de Castromoro, aún podemos ver un pequeño lienzo de muralla.

De interés especial es el denominado 'Barrio Moro' en Ágreda, topónimo que no aparece en las fuentes islámicas, como ya afirmó en su día Juan Zozaya. Posee un importante conjunto amurallado, con evidentes elementos islámicos, tanto de época califal, la mayoría, como algunos de momentos emirales. Destacando sus dos grandes puertas, la denominada a nivel

popular como Arco Califal, que sería la del cementerio, se encontraba en la ladera situada frente a la misma; y la Puerta del Agua, que serviría probablemente al alcázar,

Debemos destacar una pieza importante de estos momentos y que suele pasar desapercibida, aunque ya la citaron Gaya y Zozaya. Nos referimos a la torre de Mezquettillas. Se trata de una torre, asentada sobre roca, y que actualmente es la iglesia de la localidad. De aquel interesante monumento queda un portillo y tres muros, de claro aparejo califal, correspondiente a la época de Abd al-Rahman III.

Pero, evidentemente, la eclosión del islamismo en Soria es Gormaz. El conjunto fortificado fue un espacio privilegiado para dominar el Duero, y ahí el puente, camino abierto hacia Atienza, de origen romano, que debió ser reformado hacia finales del siglo IX o principios del X. Sobre él se añadió un castillete, para cerrar el paso. Este fue destruido, lamentablemente, a mediados del pasado siglo XX para agilizar el paso de vehículos pesados.

Esa fortaleza, cuyos orígenes datan del siglo IX, pasó a lo largo de las dos centurias posteriores varias veces de manos andalusías a cristianas y viceversa, quedando definitivamente, a finales del XI, en el reino de Castilla. Pero su historia no finalizó ahí y en los siglos XIV y XV, con motivo de las guerras civiles, tuvo un importante protagonismo al ser ocupado por la población civil. Un recorrido por el mismo nos permitirá visitar el recinto amurallado del castillo, la torre del homenaje, el alcázar, el aljibe, el paso de ronda, la alberca, la puerta califal y, llegado a los límites del mismo, las estelas decorativas que fueron estudiadas por el Dr. Valdés.

Estas gentes llegadas desde Al-Andalus, al margen de dejar una impresionante huella en construcciones militares, también dejaron restos de su quehacer diario. Lamentablemente no muy abundantes, estimamos que futuras investigaciones y las publicaciones del castillo de Gormaz, entre otros, sacarán a la luz la riqueza cultural que se ha



Atalaya islámica de Navapalos.

tencia, hoy en la Catedral de El Burgo de Osma, de una inscripción procedente del castillo de Gormaz que fue insertada en un lienzo de la ermita de San Miguel de esa localidad, con caracteres cíficos.

En definitiva, se puede afirmar que la actual provincia de Soria tuvo un proceso de islamización temprano, especialmente en la zona noroeste, siendo este poco duradero y dejando el protagonismo y la consecuente impronta a la zona occidental de Duero. Pero aún, como han venido diciendo los islamistas que han trabajado en nuestra provincia, es mucho lo que queda por hacer, especialmente en el mundo agrario y económico.

## RECOMENDACIONES

### LECTURAS

GAYA NUÑO, Benito. (1952). 'Toponomía y arqueología soriana. El estrato árabe'. *Celtiberia* 4, págs. 239-254.

MORENO GALLO, Isaac. (2022). 'La Defensa Telegráfica de la Frontera Califal del Duero'. *Atalayas y vías romanas en el siglo X*. Soria.

VV.AA. (2021). 'Tiempos convulsos. visigodos y musulmanes'. *Paseando por la arqueología soriana*, págs. 175-191. Soria.

ZOZAYA STABEL-HANSEN, Juan. (1984). 'El proceso de islamización en la provincia de Soria'. *Actas I Symposium de Arqueología Soriana*, págs. 481-496.

ZOZAYA STABEL-HANSEN, Juan. (2008). 'Las fronteras omeyas del Duero oriental'. *Actas Coloquio Internacional: Patrimonio Cultural y Territorio del Valle del Duero*, págs. 213-233. Valladolid.

ZOZAYA STABEL-HANSEN, Juan. (2009). 'Arquitectura militar en Al-Andalus'. *Actas do 6º Encontro de Arqueología do Algarve*, págs. 76-126. Silves.

### VISITAS

Ágreda: Barrio Moro.

Casillas de Berlanga: ermita de San Baudilio.

Gormaz: castillo y pinturas de la ermita de San Miguel.

Osma: castillo.

Mezquettillas: la iglesia.

San Esteban de Gormaz: lienzo del castillo.

Soria: Museo Numantino.

Recorrido por atalayas: Caracena, Osma, Navapalos, Nograles.



Vida en la atalaya de La Veruela en Caltojar. /Guía Yacimientos de Castilla y León.



## PETICIÓN A LA JUNTA PARA UNA TERCERA FASE

El Consistorio solicita la colaboración del Ejecutivo autonómico para ampliar las naves disponibles, ya que la ocupación ronda el 100%.

# Naves nido: 32 empresas y más de 100 empleos

Ayuntamiento, que financia, y Cámara, que gestiona, realizan la comisión de seguimiento de un recurso dentro del proyecto 'Soria, una ciudad para vivir'.



El concejal de Empleo, Goyo García, y el presidente de la Cámara de Comercio, Alberto Santamaría, han presidido la comisión de seguimiento de las naves nido, a la que también han asistido los técnicos de ambas instituciones. Se trata de un recurso municipal que gestiona la entidad camerlal de Soria.

Los datos confirman la ocupación prácticamente total de los espacios, con la rotación prevista

cuando las empresas ya se consolidan y apuntan a ese objetivo de conseguir una Soria para vivir, invertir y emprender.

La comisión se ha llevado a cabo en la empresa Bernal Guitar, una de las últimas instaladas, y que es un ejemplo de captación de talento exterior. Se trata de una firma especializada en construir piezas de guitarras eléctricas con un mercado principalmente internacional y que ha

permitido que sus impulsores se hayan trasladado empresarialmente, pero también que hayan elegido Soria para su propio proyecto vital.

Goyo García ha indicado que "encaja en nues-

tro objetivo de que Soria sea un destino idóneo para poner en marcha un proyecto de negocio, pero también de vida". El buen funcionamiento de este recurso hace que el Ayuntamiento de la capital se plantea una tercera fase para lo que ha reiterado la petición de financiación a la Junta de la mano del Plan Soria.

Alberto Santamaría ha explicado que en la comisión se ha realizado un análisis de los datos y ha indicado que "desde 2013, cuando se empezó el proyecto, el crecimiento ha sido una constante. Por aquí han pasado 32 ocupaciones, se han creado 103 puestos de trabajo, y lo importante es que se ha generado esa semilla añadida que es el emprendimiento. Lo primordial es que nadie que tenga una idea se quede sin poder desarrollarla. La opción de disponer de una nave nido con costes reducidos es clave en los inicios. Tenemos que trabajar para que el talento se quede en Soria, pero también, como en este caso, para atraerlo".

Por último, Blas Rodríguez Bernal, representante de la empresa, ha explicado que "queríamos un cambio de vida, salir del ajetreo de Madrid y cuando llegamos a Soria nos encajó todo y, además, nos encontramos con este proyecto que nos permitía implantar nuestro negocio con muchas facilidades".

Respecto al negocio, ha explicado que se concentra en la elaboración casi artesanal de piezas de guitarra y que "estamos funcionando bastante bien con mucha proyección fuera de España. Hay cierta tendencia de que la gente se fabrique su propio instrumento e incluso se lo pintan o se lo montan y tal. Nosotros facilitamos el proceso de vender la madera en bruto o bien suministrar cuerpos fabricados u otro tipo de piezas".

"Empezamos haciendo cosas a mano y ahora ya es todo mecanizado. Nos encargamos del proceso de importar la madera, que, por supuesto, es la base, y de ahí diferentes procesos con máquinas. Trabajamos con pequeños talleres que se dedican a esto y nuestro mercado se extiende en el norte de Europa, Finlandia, Reino Unido...", ha concluido, insistiendo en los resultados positivos más allá de los puramente económicos que implica elegir Soria para invertir.



**32** Empresas en total se han instalado en las naves nido de Valcorba



**103** Empleos se han generado a lo largo de la historia en las naves nido



**17** Empresas fue la ocupación de las naves nido en 2023, el 100%



**58** Empleos se establecieron en las naves nido durante el año 2023

## OCUPACIÓN ACTUAL

NAVE	EMPRESA	AÑOS	NAVE	EMPRESA	AÑOS
1	Bee Aser	0,3	10	Forest Guitar Supplies	1,2
2	Consultoria Africana	3,5	11		--
3	Ilurbeda Cosmetics Lab	4,7	12	Therminer	2,4
4	Soria Renovables	1,4	13	Talleres Solma Soria	2,7
5	Granito de tela	8,2	14		--
6	Numanguerix	5,2	15	Sunmar Generación	2,9
7	Tefisec	1,5	16	Frutas Marín	3,2
8	Jorge García Hernando	0,0	17	Estuchados Belmón	3,7
9	Almacén municipal	--	18	Van House Garage	4,1

### TARIFAS

#### 500 M<sup>2</sup>

1 a 3 años: 300 €+IVA/mes  
4 a 7 años: 350 €+IVA/mes  
8 a 9 años: 400 €+IVA/mes

#### 1.000M<sup>2</sup>

1 a 3 años: 500 €+IVA/mes  
4 a 7 años: 550 €+IVA/mes  
8 a 9 años: 600 €+IVA/mes

### BONIFICACIONES

**25%** Empresa de nueva creación

**25%** Por inversión

**10%** Creación de puestos de trabajo

# TE INTERESA



## Referentes a la hora de realizar histeroscopias

Se lleva a cabo con un instrumento delgado y flexible llamado histeroscopio, que tiene una cámara y una luz en su extremo. Este se introduce para permitir al médico visualizar el revestimiento del útero en una pantalla.

La histeroscopia es un procedimiento médico utilizado para examinar el interior del útero. Se lleva a cabo con un instrumento delgado y flexible llamado histeroscopio, que tiene una cámara y una luz en su extremo.

### ¿CÓMO SE HACE?

El histeroscopio se introduce a través de la vagina y del cuello uterino para permitir al médico visualizar el revestimiento del útero en una pantalla. Este procedimiento puede ser diagnóstico o quirúrgico. El primero de ellos se utiliza para diagnosticar problemas

dentro del útero, como sangrados anormales, pólipos, fibromas, malformaciones uterinas o extracción de pólipos.

Por otra parte, el quirúrgico se emplea si se detecta un problema durante la histeroscopia diagnóstica; a veces se pueden usar herramientas para solucionar esta situación.

### ¿CUÁNDO SE REALIZA?

La histeroscopia se lleva a cabo para diagnosticar la causa de hemorragias anómalas, abortos recurrentes, detección de anomalías en el útero y para evaluar y estudiar las causas de la esterilidad femenina. Es un procedimiento seguro. Las complicaciones más importantes son la perforación uterina y las infecciones, siendo, en general, muy poco frecuentes. En la mayoría de los casos no es preciso el ingreso, excepto en algunas ocasiones.

El equipo de ginecólogos del HLT de Soria cuenta con más de 20 años de experiencia en este tipo de técnicas. En estos momentos, este está formado por un ginecólogo, una enfermera y una auxiliar de enfermería que garantizan la profesionalidad en todos los aspectos.

Este centro hospitalario se encuentra situado en el Camino de los Royales, número 8 (Soria, capital).

La confidencialidad y profesionalidad del equipo de sanitarios da un plus a todos los pacientes.

El objetivo del Hospital Latorre es hacer más fácil la vida de todas las personas que usan sus servicios a lo largo del año.

### BENEFICIOS PARA LAS EMPRESAS SORIANAS

Estos programas permiten que las organizaciones puedan disfrutar de una formación de calidad a bajo coste, optimizando sus RRHH.

**ensenia**  
FORMACIÓN



## Formar a empresas y trabajadores

En un entorno laboral en constante evolución, ENSENIA, centro especializado en formación para el empleo, se presenta como un recurso invaluable tanto para empresas como para trabajadores. Este centro no solo ofrece programas formativos adaptados a las necesidades del mercado actual, sino que también proporciona soluciones personalizadas que impactan directamente en la productividad y crecimiento de las distintas organizaciones.

Precisamente, estos son flexibles y accesibles para que las personas interesadas puedan acceder a ellos sin problemas. En ellos, se tratan habilidades que son claves para tener éxito en cualquier ámbito: trabajo en equipo o liderazgo. De esta manera, las empresas logran mejorar su competitividad y un crecimiento sostenible en el tiempo, a la vez que pueden acceder, al igual que los trabajadores, a subvenciones y bonificaciones para seguir formándose, tanto a nivel local como a nivel internacional.

segundo lugar, lleva a cabo una captación continua y una actualización constante para que todos los que cursen uno de sus programas estén al día.

Para ello, ofrece una formación adaptada a las necesidades del mercado, comprendiendo que cada sector y cada empresa tiene unas necesidades específicas; por todo ello, realiza cursos especializados. En

**TRASTEROS SORIA**

643 14 14 21  
[www.trasterosensoria.es](http://www.trasterosensoria.es)

Alquiler de Trasteros y almacenes  
Autónomos, empresas y particulares

P. I. Las Casas C/C Nave 2 - 42005 - Soria

**NUESTRAS VENTAJAS**

- ✓ Control y Acceso 24h
- ✓ Alquiler sin permanencia
- ✓ Videovigilancia
- ✓ Zona carga y descarga
- ✓ Seguro incluido
- ✓ Control de plagas
- ✓ Sistema anti incendios
- y mucho más...

## FÓRMATE

### Abierto Plazo De Inscripciones

Cursos presenciales  
y online

ISO 9001•ISO 14001•ISO 45001•ISO 27001•ISO 39001  
LL-C (Certification)

unete a nuestro canal

ensenia

**SORIA SE PROMOCIONA COMO ESCENARIO DE CINE**

La Diputación participó a través de Soria Film Commission en la IV Feria audiovisual Summt&Expo Shooting Locations Marketplace.



## Diputación aprueba una nueva modificación de crédito

Supone una variación económica por valor de 982.500€ para el proyecto Maderaula o el Plan Provincial de Carreteras.

**SORIA NOTICIAS**

El pleno de la Diputación de Soria ha aprobado con los votos favorables del Partido Popular y de Vox, y la abstención del Partido Socialista, una nueva modificación

presupuestaria por valor de 982.500€, de los que 53.500€ corresponden a créditos extraordinarios y 929.000€ a suplementos de crédito.

Este expediente se financia íntegramente con cargo al Remanente de

Tesorería para Gastos Generales.

Entre las diversas partidas, se incluye una de Proyectos Demográficos de 230.000€. También se destinarán 200.000€, que se suma a los 200.000€ incluidos en el presupues-

to, para hacer frente a los problemas de abastecimiento de agua potable en núcleos de población con acuíferos contaminados cuyas bases se están elaborando. En el capítulo de Vías y Obras, se amplían tres aplicaciones que suman un total de 286.000€. Igualmente, se incluye para Servicios Sociales una cuantía de 120.000€. Para Desarrollo Económico y Turismo se incrementa en 53.000€ la partida destinada a reuniones y conferencias; y se crea para Reto Demográfico y Fondos Europeos una dotación con 40.000€. A los parques comarciales se destinan también 40.000€. Por último, en Deportes se crean dos aplicaciones presupuestarias, una, por 11.000€, para la firma de un convenio de subvención con el C.D. Balonmano Soria para financiar la fase de ascenso a División de Honor Plata; y otro, por 2.500€, con el C.D. Atletismo Celtibéricas para financiar la fase de permanencia de la Liga Iberdrola de División de Honor de Atletismo dotado con 2.500€.



## Una app para potenciar el comercio rural

La Campaña de Comercio Rural 2024 de la Diputación Provincial tiene como objetivo revitalizar el comercio de proximidad en los pueblos de la provincia y fomentar el consumo local. La campaña cuenta con una financiación conjunta de 100.000€, aportado el 75% por la Junta y el 25% por Diputación

de Soria. El presidente Benito Serrano ha explicado que "bajo el lema 'Todos Salimos Ganando', este año destaca el lanzamiento de una nueva aplicación web que busca incentivar el consumo en los establecimientos rurales, mediante premios y ventajas que recompensan la fidelidad del los clientes.



## Diputación celebra el día internacional de la mujer rural

El pasado 15 de octubre, con motivo del Día Internacional de la Mujer Rural, la Diputación de Soria presentó y mostró las conclusiones extraídas de una muestra de 200 mujeres para el Estudio Sociológico de la Situación de las Mujeres

servicios, y su papel en la sostenibilidad y desarrollo de las zonas rurales de la provincia.

Rurales en la provincia. El trabajo, que ha durado un año, ofrece una radiografía exhaustiva sobre la situación de la mujer rural en Soria, abordando aspectos como su participación en el mercado laboral, el acceso a recursos y



## Comercio rural, mucho más que tiendas

TODOS SALIMOS GANANDO

 Comercio Rural  
de Soria  
Comercio de proximidad

 Diputación  
de Soria

NOS  
IMPULSA  Junta de  
Castilla y León



Descárgate la App,  
únete y descubre  
las novedades

# CASTILLA Y LEÓN



## Subvención para el transporte público

La Junta contempla una partida presupuestaria de 33 millones en 2025 para el mantenimiento de este servicio.

SORIA NOTICIAS

El consejero de Movilidad y Transformación Digital, José Luis Sanz

Merino, confirmó la intención de la Junta de Castilla y León de aprobar una nueva subvención que haga frente al

déficit por el mantenimiento del 100 % de los servicios de transporte público en Castilla y León. Una nueva cuantía

que se unirá a los 34,7 millones de euros que se han destinado para cubrir el déficit de enero a septiembre de 2024, a las 119 empresas titulares de las 234 concesiones existentes en la Comunidad. Para el año 2025, la partida presupuestaria alcanzará los 33 millones de euros.

Sanz Merino puso en valor esta realidad en la clausura de la Junta Directiva de FECyLBUS, donde destacó que "la apuesta del Gobierno de Alfonso Fernández Mañueco pasa por ser garante de la sostenibilidad económico-financiera de dichos servicios". El objetivo, señaló el consejero, es "mantener el 100% de los servicios independientemente de donde viva cada ciudadano". El 63% de las rutas del transporte autonómico registran menos de 5.000 viajeros al año y el 90% del total son deficitarias económicamente.

Otro de los asuntos que se resaltó en la asamblea

### VISITA A UNA DE LAS FERIAS MÁS IMPORTANTES

Representantes de la Junta viajaron a Madrid para conocer las últimas novedades de la Feria del Autobús y del Autocar de IFEMA..

fue la modernización del sector y la descarbonización. La Junta ha alcanzado ya los 34 millones de euros para la renovación de flotas, partida que da cobertura a todas las peticiones de adquisición de vehículos cero emisiones que cumplan con los requisitos.

Por otro lado, se volvieron a poner sobre la

### Digitalización del sector e incorporación de nuevos profesionales

mesa las ayudas para la incorporación de nuevos profesionales al sector del transporte gracias a los convenios suscritos con COTRACYL y FECyLBUS. Por último, Sanz Merino confirmó la apuesta del Ejecutivo autonómico por la digitalización del sector, con

**CA** CONSTRUCCIONES ARANGA

NUEVA PROMOCIÓN EN CALLE GARCÍA SOLIER

Viviendas de 1 y 3 dormitorios

EXCELENTE  
CALIDADES



INFORMACIÓN Y VENTA

975224637 C/Santo Domingo de Silos, 6-Bajo (SORIA)

## EMPRESA

### MÚSICA POR DESCONTADO Y POESÍA EN DIRECTO

El bar se convierte en un lugar de conciertos, lectura de relatos eróticos y de poesía o de realización de programas de radio.



Terraza de estilo parisino del bar Chayofa.

FOTOS: TERESA BUBERO

# El bar de las chicas cumple 10 años: punto de encuentro y diversión

El bar Chayofa reabrió sus puertas en 2014 con el objetivo de ofrecer un lugar diferente en Soria. Su amabilidad, respeto y ambiente han hecho que, con los años, se haya convertido en un lugar de referencia en la hostelería soriana.

ANA M BARBERO ARROYO

Sentarse, beber un sorbo de nuestra bebida favorita y desconectar por un instante para relajarse. Este es uno de los pequeños placeres de la vida, que muchas personas siguen apreciando y que el bar Chayofa lleva ofreciendo desde hace ya un decenio en Soria.

Ubicado en la calle Ramillete, se ha convertido en un punto de encuentro para muchos sorianos y forasteros. Allí es donde pueden, aun estando cerca del centro, disfrutar de la tranquilidad,

en una calle peatonal, generando un entorno agradable en el que pasar la horas con los amigos y familiares.

**10º ANIVERSARIO**  
Este 2024 es su décimo aniversario, y "parece mentira que ya hayan

**El nombre del bar Chayofa esconde una romántica historia**

pasado tanto años", afirma Primi Matesanz y Elvira Martín.

El bar, tal y como se conoce hoy en día, surgió de la ilusión de dos

amigas que tenían una mirada en común, pues "queríamos ofrecer algo que, aunque ya se estaba dando en otras ciudades, no lo encontrábamos,

por aquel entonces, en Soria", asegura. Y entre esas cosas estaba el "dar una cortesía con la consumición", algo que, cuenta entre risas, "nosotras no inventamos".

Entre sus metas jugaba un papel fundamental el "ser amable con el consumidor", una pieza clave que sigue siendo su filosofía. "Queríamos que quien entrase por la puerta se sintiese acogido desde el primer momento para proporcionarles ese espacio seguro, en el que poder desconectar de la rutina, bailar y divertirse".

#### MANTENER LA ESENCIA

Las dos plantas del Chayofa guardan mucha historia entre sus paredes, pues aunque Elvira y su socia llevan 10 años en activo, el local, con ese mismo nombre, abrió sus puertas hace medio siglo. "Elena y Félix fundaron el bar en 1974 siendo una coctelería", cuenta son-

riente. "El nombre tiene un por qué muy bonito. Cuando Félix era joven fue destinado a Tenerife para hacer la mili y fue ahí cuando conoció la isla. Quedó tan enamorado que, cuando se casó con Elena, se fueron de luna de miel a ese lugar y se alojaron en una urbanización llamada Chayofa". Y desde entonces, a pesar del cambio de gerencia, el local ha mantenido el mismo nombre. Por esa razón, "Félix nos pidió que conserváramos el nombre, por todo lo que engloba, y así lo hicimos", afirma riéndose.

#### PRESENTE Y FUTURO

El nombre no fue lo único que mantuvieron. Cuando cogieron el bar, aunque decidieron darle un lavado de imagen pintando todo el local, decidieron dejar algunos elementos como "el espejo o la lámpara de araña". Pensaron en un lugar distinto para "diferen-



Divertida fiesta de disfraces.

## EMPRESA

CADA 22 DE DICIEMBRE CELEBRAN SU VERMÚ LOTERO

Se trata de un evento que comenzó por hacer algo diferente en la ciudad y que ya se ha convertido en una tradición del local.

# Nuestros cócteles

El bar cuenta con una selecta variedad de cócteles para todos los gustos. Desde los típicos y tradicionales como el mojito, sex on the beach, margaritas o aperol spritzs, hasta otros fuera de carta como el expresso martini o el moscow mule. Además, puedes escoger que te realicen la versión sin alcohol. Y, si te sientes atrevido y con ganas de dejarte sorprender, puedes pedir que te hagan un cóctel diferente.

**MARGARITA AZUL**

Un cóctel tradicional con base de tequila y un toque de color azul hipnotizante.

**MOJITO**

Cóctel típico que no puede faltar. Con una base de licor de ron blanco y aromas frescos.

**BLOODY MARY**

Combinado de fama internacional que suele tomarse como aperitivo.

**CUBA LIBRE**

De origen cubano, el cuba libre es un cóctel que mezcla ron con refresco de cola.

**SEX ON THE BEACH**

Otro de los cócteles más internacionales a base de vodka y zumos de frutas.



Ubicado en una calle peatonal del centro de Soria.

ciarnos, así como darle un toque más femenino". Igualmente, "queríamos ofrecer un ambiente singular con música más ochentera y retro, algo fuera de lo comercial". A pesar de ello, Primi confiesa que "no podemos resistirnos a poner algunos temas actuales".

**ESPAZIO PARA EL ARTE**

Las paredes del Chayofa podrían ser una sala de exposición. Por ellas han pasado obras de diferentes artistas que han querido, incluso, dejar parte de su esencia de forma permanente. Nada más entrar por sus puertas se

observa una fotografía que se ubica en uno de los cristales de la entrada. "Es una obra de Victoria Puccini, que formó parte de la primera exposición

## Las paredes y decoración del bar son un pequeño museo

que se hizo en el Chayofa. Despues fue utilizado para promocionar la sección 'Cuestión de Sexo'

en el primer Festival de Cortos de Soria, con el que seguimos colaborando". También hay pinturas de Susana Gaitán, "una chica que pinta maravillosas obras de arte al óleo", o del pirógrafo Arturo de Pablo, "quien nos dejó a Chaplin en uno de los rincones del bar". Un pequeño muestrario que está abierto para que los artistas locales expongan libremente.

**COPAS Y MÁS**

Una de las especialidades del establecimiento son sus elaboradas copas. Las realizan cuidando los detalles para ofre-

cer un producto final de calidad. Su elaboración consta de varios pasos, todos esenciales para conseguir que los sabores y los aromas afloren.

"Comenzamos con la copa 'London', que es un poco más gruesa". Ahí ponen los hielos para enfriarla dándoles vueltas con una varilla, para después "tirar el agua y, así generar una atmósfera fría". A continuación, "aromatizamos con fruta fresca" y "echamos el licor, que está del tiempo, pero luego combinamos con el refresco que siempre debe estar frío". Esto hace que la "copa se mantenga más tiempo fría". Así mismo, cuenta con todo tipo de bebidas, desde cervezas, entre las que se pueden encontrar "artesanas, algunas

locales, de trigo, belgas, rubias y tostadas", o una pequeña selección de vinos "para que haya una mayor rotación". Igualmente, no faltan las bebidas sin alcohol como zumos locales.

**No inventamos nada nuevo, pero queríamos dar un buen servicio**

**DOS SALONES**

Aunque es un lugar acogedor, dispone de dos estancias perfectas para

generar dos ambientes. "La zona de arriba es más bar para venir y quedar a pasar el rato con amigos, o leyendo uno de los libros que tenemos en nuestras estanterías".

La parte de abajo es ideal para "celebrar cualquier tipo de evento". Además, "nos encanta que lo decoren a su gusto", llegando muchas veces a "sorprendernos con su originalidad". Igualmente, ofrecen servicio de catering para que las fiestas privadas sean todo un éxito.

**TERRAZA**

Otro de los espacios más idílicos es su terraza de estilo parisino, resguardada por dos toldos y un quitavientos, que hacen que, a pasar del frío, siga siendo acogedora.



Calle Ramillete, 12. 42002. Soria  
Lunes a sábado a partir de las 15:30h.

# SIN Vida



## ¿Por qué cambiar tu colchón cada 8/10 años es clave para tu bienestar?

El colchón es uno de los elementos más importantes para asegurar un buen descanso, pero a menudo olvidamos que su vida útil tiene un límite. Cambiar el colchón cada 8 o 10 años no solo mejora la calidad de nuestro sueño, sino que también tiene un impacto positivo en nuestra salud y bienestar. Con el tiempo, los colchones acumulan ácaros, polvo y otros alérgenos que pueden afectar a la respiración y provocar alergias. Además, el uso constante provoca que el colchón pierda su forma y firmeza, reduciendo el soporte necesario para mantener una postura adecuada al dormir. Esto puede provocar dolores de espalda o cuello y una sensación de cansancio al despertar, que afecta la productividad y el ánimo durante el día.

Invertir en un colchón nuevo cada 8-10 años garantiza un descanso óptimo, mejorando la calidad del sueño y, por ende, nuestra salud física y mental. Dormir en un colchón que se adapta bien al cuerpo permite una correcta alineación de la columna y una mejor circulación sanguínea, lo que se traduce en un sueño más profundo y reparador.

Por último, un colchón en buen estado contribuye a la longevidad de la ropa de cama y protege mejor tus sábanas y fundas, evitando desgastes innecesarios. Así que, si hace más de 8 años que no cambias tu colchón, puede ser el momento de hacerlo y disfrutar de una experiencia de descanso renovada. ¡Recuerda que un buen colchón es una inversión en tu salud!



C/Puertas de Pro 11, 42001 Soria. Tel. 975 23 00 78



## ¿Cuál es nuestro largo de pelo ideal?

Sanear el pelo cada cierto tiempo es básico para que nuestro cabello esté fuerte y sano, y más con todos los agentes externos a los que se expone cada día. A esto hay que añadirle las tendencias en cortes de pelo, que marcan el estilo que predominará cada temporada. Aún así, y por mucho que nos empeñemos, no todos los estilos quedan bien a todo el mundo. Es por ello que, cuando

vamos a cortarnos el cabello, habrá que tener en cuenta nuestra forma de la cara, así como nuestras facciones.

Pero si además sabemos cuál será el corte exacto que mejor nos va a quedar, sacaremos mucho más nuestro potencial a nuestro nuevo look.

Ahora bien, cómo calcularlo. Para determinarlo hay que realizar una fórmula matemática muy sencilla. Tan solo nece-

sitaremos nuestra cara como hoja de ruta y las facciones para determinar cuál es el corte que tendremos que seguir.

Para comenzar hay que medir desde la parte superior de la frente hasta la barbilla. Con esta medida, para conocer el largo perfecto, habrá que duplicar la medida que hemos obtenido, midiendo de nuevo desde la parte superior de la frente. Si lo tuyo son las melenas

largas y no estás dispuesta a renunciar a ello, tendremos que sumar dos veces la medida cogida de la cara, es decir, sumar tres volviendo a medir desde el mismo punto de referencia.

Y si, por el contrario, queremos ir más cómodas y disfrutar de una media melena, la longitud deberá ser la mitad de la medida de nuestra cara, es decir, como medir cara y media.

## ¿Te preocupan las manchas del sol?

Después del verano, una de las preocupaciones más habituales son las manchas que aparecen en la piel tras realizar exposiciones prolongadas al sol.

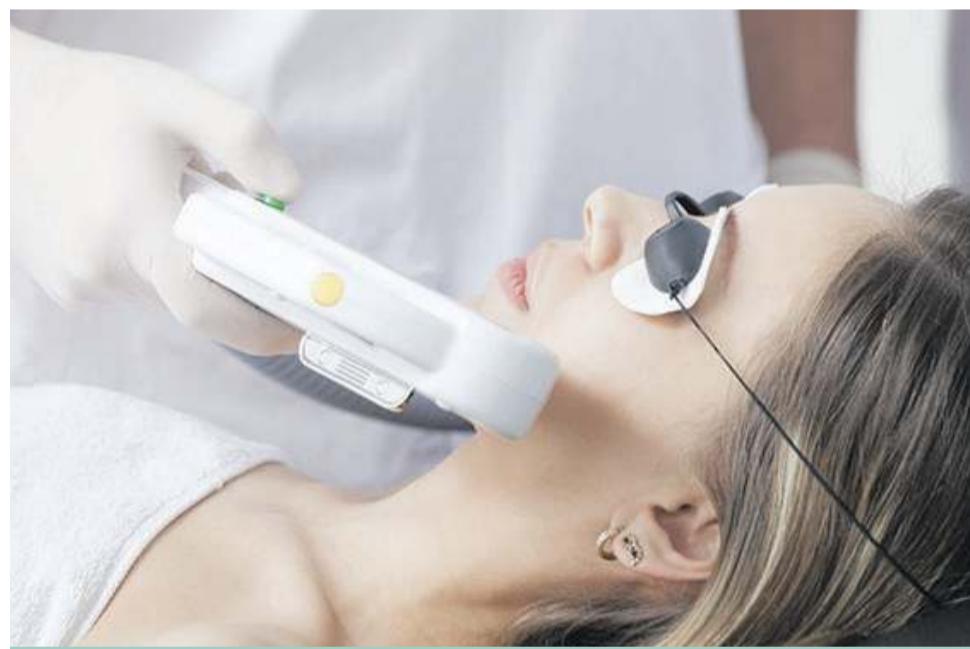
Hay que tener en cuenta que existen zonas del cuerpo que son mucho más delicadas, como por ejemplo la cara, el escote, las manos y todas aquellas partes que, por lo general, están expuestas constante y directamente a las condiciones climatológicas. Estas son las que pueden mostrarse más afectadas y en las que pueden aparecer dichas.

Estas se pueden eliminar a través de un tratamiento de fototerapia, ya que trabaja directamente sobre el pigmento de la piel y melanina y hace que se destruya por completo la sobrepigmentación. También es conocido como fotorejuvenecimiento, y es uno de los tratamientos faciales ideales para estimular la regeneración de la piel, así como la formación de colágeno mediante la

aplicación de una luz pulsada intensa que permite eliminar aquella piel que se encuentra dañada, proporcionándole un aspecto suave y terso.

El fotorejuvenecimiento es un proceso completamente indoloro y cuenta con una gran ventaja, pues no es necesario un periodo de recuperación una vez que se haya aplicado. Con cada sesión, las personas irán notando un aspecto rejuvenecido, mejorando la textura y tonalidad de la piel, debido a los efectos del láser de alta intensidad que da impulsos de luz en el área que se trate, y mejorará el aspecto de la piel de forma paulatina.

Igualmente, entre otros beneficios está que puede ayudar a eliminar el acné y sus marcas, sin que haya la necesidad de usar antibióticos ni aplicar otro tipo de tratamientos agresivos para la piel. La cantidad de sesiones dependerá de cada caso, el número de manchas y la magnitud de la misma.



En el centro de Soria: C/ Estudios Nº 1 - Tel 975 671 407-640 29 90 +17



## ¡Ojo al oído!

Según estudios realizados en la Comunidad Económica Europea, a mediados del 2023, los problemas auditivos están apareciendo una media de diez años antes que en los anteriores datos registrados. Esto se asocia a los cambios en los hábitos de las personas, tanto laborales como sociales.

En el aspecto del trabajo, hay una normativa muy clara sobre el ambiente sonoro que debe cumplir una empresa, relativa al nivel de ruido y a los medios que debe ofrecer a su empleado, siendo éste responsable de su uso.

En cuanto al ocio, cada día

estamos rodeados de más estímulos visuales y sonoros. Un ejemplo es la música a muchos decibelios en bares o discotecas, además del uso prolongado de los cascos, que produce una presión timpánica que resulta dañina para nuestro sistema auditivo.

Desde el Centro Auditivo de Multiópticas Monreal, nos recomiendan que, para cuidar nuestra audición en el ámbito laboral, se haga uso de cascos y de tapones antiruido, especialmente diseñados para este fin. En el aspecto social, la recomendación sería evitar la música alta, y utilizar los auriculares a un volumen moderado y sin excederse en las horas de uso. Para finalizar el cuidado de nuestros oídos, también es conveniente realizar revisiones periódicas a partir de los cincuenta años o, si se tiene algún síntoma de alerta, en el momento en el que se haga presente; como poner la televisión a un volumen alto, no entender correctamente en reuniones o ambientes ruidosos, y hacer repetir las frases en situaciones de conversaciones cruzadas.

Ahora mismo, las soluciones que hay en el mercado son extremadamente cómodas, eficaces y discretas, permitiendo combinarse con nuestros dispositivos digitales de uso diario; en concreto, teléfonos móviles que pueden ser oídos a través de los nuevos audífonos.

## Trabajo intenso de core

Este mes vamos a centrarnos en activar y fortalecer nuestra zona central y abdominal. Para ello, vamos a realizar una sesión de trabajo de core. Vamos a organizar nuestro trabajo en 6 series de 3 ejercicios cada una. Además, los ejercicios propuestos los realizaremos por repeticiones. Es importante que, una vez que terminemos cada una de las series, descansemos un minuto y medio.

### 1 Crunch con piernas encogidas.

Para realizar nuestro primer ejercicio nos tumbaremos sobre la esterilla apoyando escábulas y zona lumbar. A continuación, alzaremos las piernas en un ángulo de 90 grados y colocaremos las manos en la nuca. En esta posición y manteniendo la mirada fija en un punto, elevaremos el torso notando cómo trabajan los músculos abdominales. Realizaremos entre 12 y 20 abdominales.

### 2 Plancha lateral subiendo y bajando cadera.

Seguiremos tumbados en



## Campaña de diagnóstico precoz del cáncer oral

Los Colegios Profesionales de Odontólogos y Estomatólogos de toda España van a realizar una nueva campaña, cuyo objetivo principal es concienciar a los sorianos sobre la trascendencia que tiene reducir los tiempos de consulta.

La campaña estará dirigida al público en general. Se sabe que entre el 70-75% de los casos de cáncer oral se diagnostican tarde, lo que complica el tratamiento y empeora el pronóstico. Por eso, conocer pautas básicas de autodiagnóstico, así como los signos de alarma, es de vital importancia.

Por otra parte, también va dirigida a los dentistas, cirujanos orales y maxilofaciales, pues son los que se encuentran en la primera línea del diagnóstico y del tratamiento.

Entre unos y otros, vigilando, acudiendo a consulta y actuando rápidamente, podemos combatir el cáncer oral y sus consecuencias.

### ¿Qué es el cáncer oral?

Se refiere a aquellos tumores cancerígenos que se reproducen más frecuentemente en labios y lengua, aunque se puede manifestar en mejillas, suelo de la boca, encías o el paladar.

### ¿Cuáles son las causas del cáncer oral?

Sustancias como el tabaco o el exceso de alcohol son los fac-

tores asociados a la mayoría de los casos de cáncer oral. Otros factores causantes son la irritación crónica, el virus del papiloma humano, la ingesta de medicamentos que debilitan el sistema inmunitario o la poca higiene oral y dental.

### Síntomas del cáncer oral

El principal síntoma es la leucoplasia, una placa blanquecina similar a una llaga que aparece en el tejido afectado. No suele causar dolor al inicio, pero a medida que se extiende empieza a ser dolorosa. Otros síntomas suelen ser llagas con dolor, dificultad al tragarse, problemas de masticar, dolor en la lengua, inflamación de los ganglios, perdidas de peso.

Es importante acudir al dentista ante estos síntomas para que observe la cavidad bucal, como hacemos en revisiones rutinarias, así podemos detectar la patología e investigar la historia clínica del paciente, y si es necesario realizar biopsias o radiografías. No hay que perder tiempo en el diagnóstico precoz y conseguir tratamiento, limitando los tiempos con lo que se puede curar con elevada tasa de éxito. Entre el 4 de noviembre y el 5 de diciembre, muchas clínicas realizaremos revisiones dentales gratuitas a las personas mayores de 45 años que lo soliciten.



CAMILO SAINZ

Colegio Oficial  
de Dentistas



nuestra esterilla, pero en esta ocasión nos recostamos de lado en una colchoneta. Tendremos dos apoyos en el suelo, uno en los pies y otro en el antebrazo. Nos impulsaremos para subir y bajar la cadera intentando no tocar el suelo. Lo realizaremos en ambos lados. Intentaremos realizar 12 repeticiones por cada lado.

### 3 Abdominal con piernas extendidas.

Para el último ejercicio volveremos a tumbarnos boca arriba con las piernas completamente estiradas y rectas hacia el techo.

En esa posición, tendremos que elevar el tronco intentando tocar los pies con la punta de nuestros dedos de la mano. Si no llegamos, no pasa nada, subiremos hasta donde podamos y siempre controlando la respiración. En esta ocasión realizaremos entre 15 y 20 repeticiones.



OCIO Y DEPORTE NO INDUSTRIAL  
Camino de la Piñorra, 4 Soria.  
605 843 030



## Cambia tu figura sin riesgos ni cirugía

El invierno puede convertirse en la mejor época del año para poner remedio a aquellos complejos corporales que llevamos tiempo arrastrando. La buena noticia es que existe un lugar, en Soria, que nos ayuda a hacerlo poniendo a nuestra disposición no solo el mejor equipo médico para asesorarnos y cuidarnos, sino también las mejores técnicas y los últimos avances.

Desde el centro médico estético

Aitziber Yagüe Cortázar quieren compartir con los lectores de Soria Noticias una avanzada tecnología médica estética que puede modificar la silueta sin la obligación de pasar por el quirófano y someterse a una, siempre arriesgada, cirugía.

Se trata de un tratamiento médico innovador para la eliminación de la grasa localizada mediante una avanzada plataforma láser médica.

Esta tecnología, además de efec-

tiva, es versátil y se puede aplicar en numerosas zonas. Los resultados son más que notables en la papada, el abdomen, los brazos, los glúteos, la espalda, la zona lumbar, las rodillas e, incluso, las ojeras.

Este enfoque no invasivo está diseñado para adaptarse a todos los estilos de vida, brindando resultados visibles sin los inconvenientes de la recuperación quirúrgica. La última tecnología en manos profe-

sionales y expertas para lograr la figura que deseas de forma segura y cómoda.

Descubre cómo este tratamiento puede ayudarte a sentirte más seguro y satisfecho con tu cuerpo, sin complicaciones ni largos períodos de inactividad.

Centro médico estético AYC, siempre en las mejores manos.



## CLASIFICADOS

### EMPLEO

**BUSCO EMPLEO.** Chica responsable y con amplia experiencia se ofrece al cuidado de ancianos y limpieza del hogar. Tel. 638 759 109

**BUSCO EMPLEO.** Con carnet B, coche propio, carnet carretillero, disponibilidad total, busco empleo (30/40 hs) como vendedor, dependiente, cajero, reponedor, mozo de almacén... Tel. 659 997 545

**CAFÉ - BAR CHAYOFA** busca incorporar personal para su plantilla, y puedes elegir horario de media tarde o hacer horas extras viernes y sábado. Tel. 661 619 631.

### MONATRA-TABLEROS

a Medida busca personal para dependiente de ferretería. Se valorará experiencia en el sector. Enviar currículum a info@monatra.com

**PROFESOR NATIVO** inglés con más de 20 años de experiencia imparte clases de inglés de todos los niveles. Tel. 611 838 317

**CLASES DE FRANCÉS** a partir de las 16:00. Soy nativa y tengo experiencia. Tel. 662 367 137

**JARDINERÍA** Ramón Díaz. Se hacen trabajos de jardinería en general, de limpieza de pinares pequeños y desbroce de fincas particulares. Tel. 669 934 462

### PISOS/ CASAS VENTA

**SE VENDE** terreno rural de 21.000 m, cercado y llano cerca de la capital, junto con nave de 480 m. Tel. 680 667 493

**VENDO** una finca de 2 hectáreas con encinas. Tel. 619 607 814

**VENDO** suelo urbano en un pueblo de Soria. 900 metros cuadrados. Tel. 619 607 814

### PISOS/ CASAS ALQUILER

**ALQUILÓ** apartamento céntrico en Soria. Tiene 2 habitaciones, balcón. Muy bien orientado. Es un cuarto con ascensor. Abstenerse curiosos/as. Tel. 651 538 532

**SE VENDE** o alquila local comercial acondicionado en Soria capital. Tel. 696 429 354

**TAXI.** Se traspasa licencia de taxi. Imprescindible 3 años empadronado en Soria. Llámame y hablamos. Tel. 620 000 222

### MOTOR/ CAMPO

**VENDO** 12,5 ha cereal secano Tejado-Blicos: pol 22 parc78, pol 2 parc223, pol 31 parc10 (Valdemoro), pol 20 parc5126 y 5127 y pol 17 parc5009. Llamar tardes. Tel. 975 223 239.

**VENDO CARRO** homologado para 500 kg. Está adaptado para perros de caza. Tel. 646 225 296

**HUERTO** en Soria capital. Se cede huerto si te gusta y quieres criarte tus verduras. Tel. 619 726 645.

### VARIOS

**COMPRO** fotografías y postales antiguas de Soria y provincia. Tel. 627 707 352

**VENDO** revistas Soria 1<sup>a</sup> y 2<sup>a</sup> época Celtiberia y libros de temática soriana. Baratos-ocasión: 27 tomos Cossío (toros) Edición 2007, por 140 €. Tel. 609 197 074.

### ENCUENTRA TRABAJADORES

Si eres una empresa y buscas trabajadores, envíanos tus ofertas de empleo a: trabajo@sorianoticias.com



# PASATIEMPOS

## 6 DIFERENCIAS

ORIGINAL



TU BÚSQUEDA



## DESCUBRE EL PUEBLO

En el segundo conjunto de letras hay unas cuantas que no están en el primer conjunto. Cuando las hayas encontrado, ordénalas y forma el nombre de una localidad soriana.

STANUIPKLÑXAHUKZ  
CIPELJKLAÑBNOFUIPKLSER

SPNLÑA XCVNEOKLHSTJKEIBA  
QDYCANQEGVUIOXFURMAIKLLKLZ

Localidad:

## SOPA DE LETRAS

V	C	A	S	T	A	Ñ	A	S	P	G	L	F	J
B	L	H	G	J	L	D	A	Z	D	Z	O	O	R
E	L	O	F	E	W	F	F	T	H	R	T	L	H
L	B	J	D	S	P	W	R	R	F	S	V	H	B
L	C	A	H	V	H	Z	H	G	R	D	Q	O	U
O	N	S	R	Q	K	X	U	M	I	I	V	C	D
T	N	B	B	I	R	Z	C	M	O	P	N	R	M
A	I	B	W	U	S	V	B	F	T	J	M	E	V
S	E	X	C	A	L	A	B	A	Z	A	G	U	U
L	B	I	U	N	O	J	Y	S	E	T	A	S	K
A	L	I	Y	C	O	J	T	I	O	L	O	Y	V
X	A	I	V	I	E	N	T	O	W	H	Q	W	Z
L	L	U	V	I	A	B	R	U	M	A	X	C	N
J	Á	R	B	O	L	E	S	Z	V	B	E	M	G

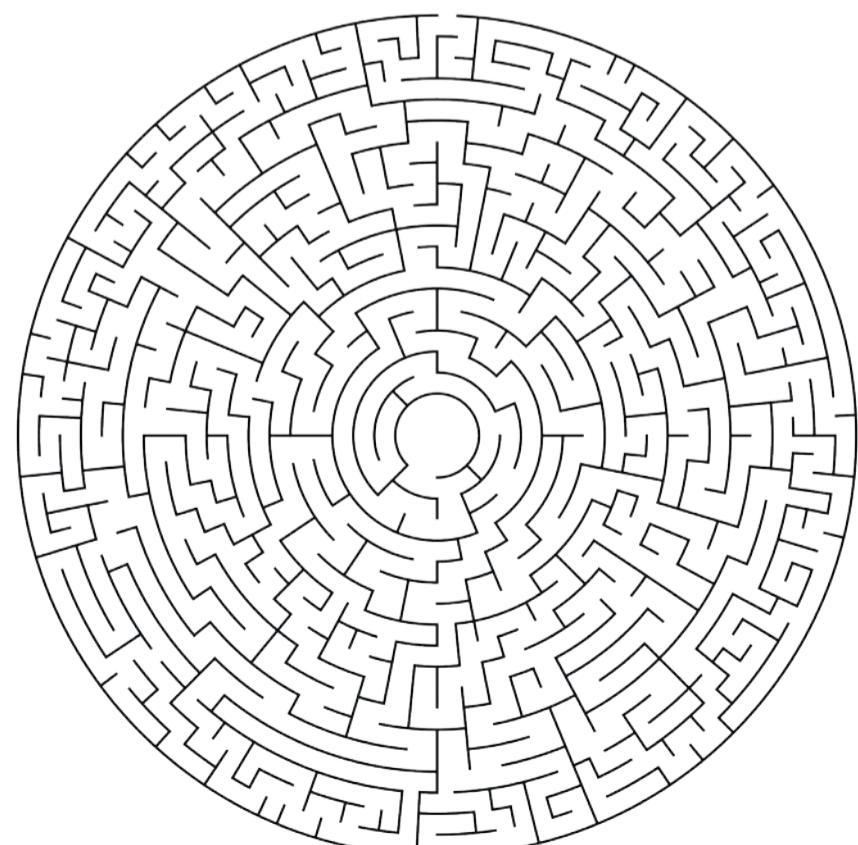
## PALABRAS RELACIONADAS CON EL OTOÑO

HOJAS  
ÁRBOLES  
VIENTO  
FRÍO

NIEBLA  
CASTAÑAS  
BELLOTAS  
SETAS

OCRE  
LLUVIA  
BRUMA  
CALABAZA

## ATRAVIESA EL LABERINTO



# JUEGOS KIDS

PINTA Y COLOREA



## ¿SABÍAS QUÉ?

El día 20 de noviembre se celebra el Día del Niño, una jornada importante para la infancia por muchas razones, y que trata de forjar un futuro mejor para todos los niños y niñas del mundo.



Solución: la pelota

OBSERVA LOS JUGUETES. ORDENA LAS LETRAS DE FORMA CORRECTA PARA SABER DE QUÉ JUGUETE SE TRATA.



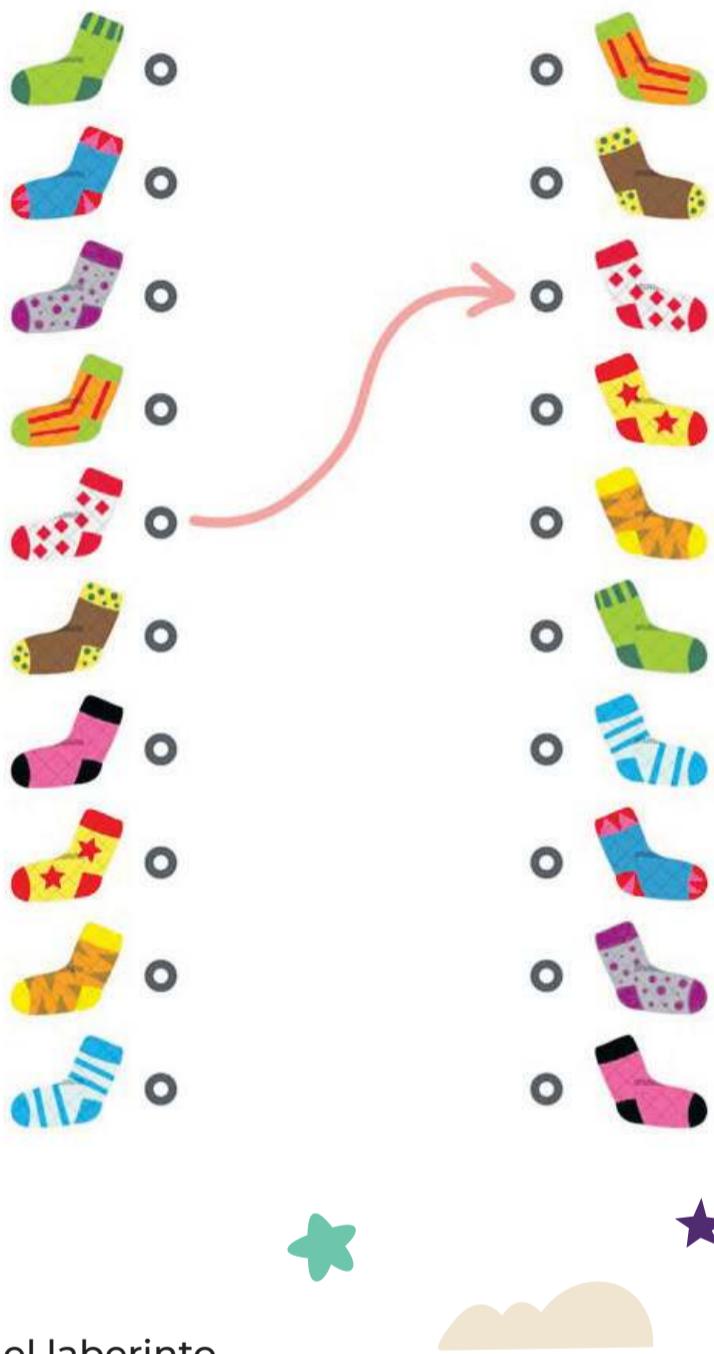
 P L T O E A	 A T M C O E	 U E P Z L Z	 O H T C E E
--	--	--	--

## ADIVINANZA

Brinco, brinco sin parar,  
si me agarras, rebotarás.  
Soy redondo y muy  
saltarín,  
¿quién soy?

# JUEGOS KIDS

UNE CON LÍNEAS LOS CALCETINES DEL MISMO PAR



Recorre el laberinto para que Pablo pueda jugar con sus amigos.

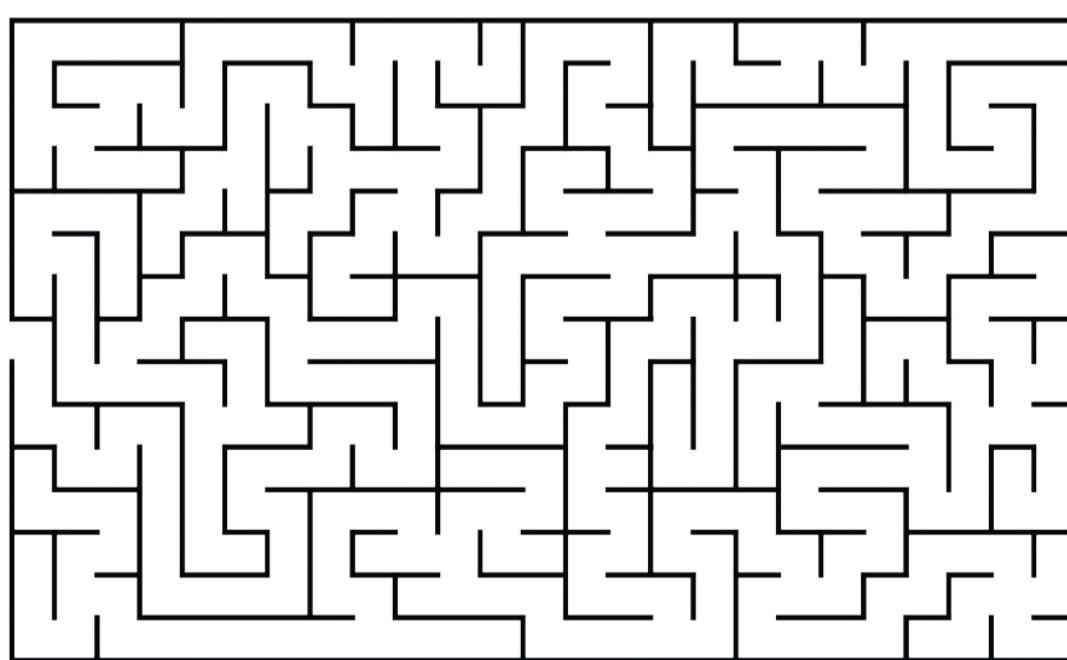


**SOPA DE LETRAS**

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

Encuentra en esta sopa de letras los siguientes juguetes.

BALÓN  
CAMIÓN  
BICI  
MUÑECA  
PUZZLE  
PEONZA



Menú King Ahorro®  
+ 6 King Nuggets



Desde  
5€

Larga vida al rey.