



## MICOLOGÍA SIN SETAS

Tres meses sin lluvias “queman” el monte y, a la espera de un milagro, la campaña de otoño se da por perdida. La provincia debe prepararse para una nueva realidad en uno de sus grandes motores. El Soria Gastronómica reúne a cocineros, científicos y trabajadores del sector turístico para estudiar cómo aprovechar al máximo un recurso que va a menos.

Págs. 3 a 9

### DEPORTES



ADRIANA VERDE,  
LA KICKBOXER DE 15 AÑOS  
QUE GANA FUERA DE ESPAÑA

Págs. 14-15

### CHARLAS A 2



“PERDER LA INDEPENDENCIA  
ALIMENTARIA CASTIGARÁ A  
LOS BOLSILLOS DE TODOS”

Págs. 19-22

### LLÉVATE TU IPHONE 17 256 GB

[www.cajaruraldesoria.com/es/iphone17](http://www.cajaruraldesoria.com/es/iphone17)

Hasta el 31/12/2026



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



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



VINUEZA

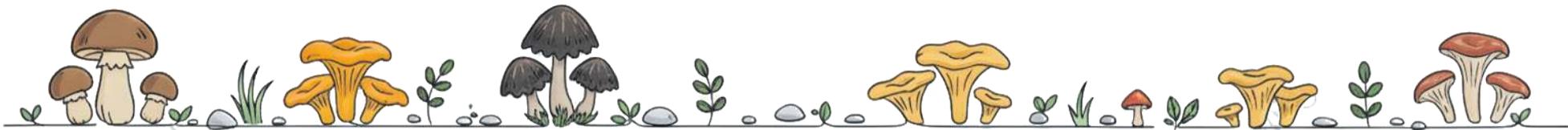


MANCOMUNIDAD DE  
TIERRAS ALTAS



Diputación  
de Soria





# UNA CAMPAÑA NUNCA VISTA Y UN OTOÑO PARA APRENDER

Todavía no ha transcurrido el tiempo suficiente para comprobar en el monte si las últimas lluvias han activado o no los micelios de las especies de otoño. Hay quienes advierten de que la humedad no es suficiente y dan por perdida la temporada.

■ ENCARNA MUÑOZ

Las lluvias de las últimas semanas han regado los montes de Soria y, con ellas, las esperanzas de los aficionados a la micología y de un sector que mueve cada año más de 14 millones de euros. Sin embargo, las cestas de mimbre siguen vacías y son pocos, testimoniales, los ejemplares de boletus edulis y lactarius deliciosus que se han podido llevar a casa los recolectores más avezados.

El esperado estallido de setas no ha llegado y la incertidumbre se ha apoderado de una campaña que muchos empiezan a dar por perdida. A pesar del agua caída, los bosques permanecen en un silencio casi absoluto, un escenario que el cocinero y experto micólogo Luis Alberto

el terreno "prácticamente quemado". Ahora, los micelios para fructificar necesitan precipitaciones "lentas", de "entre 15 y 20 litros por metro cuadrado como mínimo" y que "empapen bien el terreno". Después, unas dos semanas para comprobar si la humedad ha funcionado.

No obstante, al factor hídrico hay que sumarle el térmico. Es cierto que en términos generales, las temperaturas se han mantenido suaves durante los últimos días, pero se han registrado un par de jornadas con mínimas por debajo de los cero grados. Simón afirma que estas heladas son beneficiosas para controlar las plagas de insectos y evitar que los hongos "se agusanen", pero -al mismo tiempo- el frío repentino frena la actividad subterránea.

## LOS MANDAMIENTOS



1. Se debe salir con cesta o un recipiente poroso.



4. No se pueden recoger setas por la noche.



2. Portar DNI y permisos exigibles en cada caso.



3. Dejar el terreno siempre en las condiciones originales



5. No herramientas de corte con una hoja de más de 11 cm.



6. No coger setas cuyo sombrero sea menor a 4 cm.

Simón analiza con cautela, pero también con realismo: "Nunca he visto un otoño igual", señala. Lleva años recorriendo los montes del país en busca de los mejores y, también, más raros ejemplares y expresa que "ha habido campañas malas, pero que no salga ni una seta en ninguna parte de la provincia no lo había visto en toda mi vida".

Simón, un profundo conocedor de los pinares de Urbién, explica que la situación actual es el resultado de una combinación de factores adversos que van más allá de la simple presencia de agua. El principal problema, según detalla, ha sido la sequía que azotó a la provincia durante casi tres meses y dejó

### AMPLIA VARIEDAD

En Soria se pueden encontrar más de mil especies de hongos, de las cuales alrededor de 60 son comestibles y al menos 20 tienen un gran valor gastronómico.

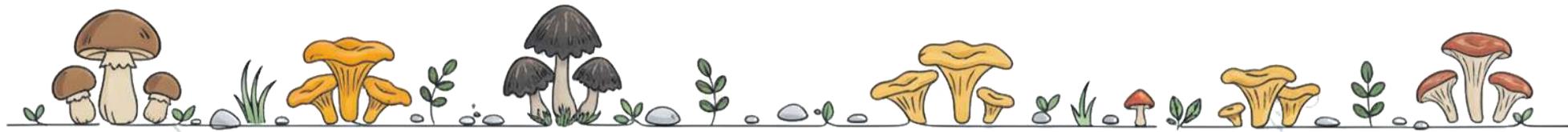


# BLACK FRIDAY

MULTIÓPTICAS

Válido hasta el 30/11/2025





FOTOS: MARÍA FERRER

## LLAMADO A DESLUMBRAR, DESLUCIDO EN LOS DETALLES

El congreso ha reunido en Soria gastronomía, turismo y ciencia en torno al recurso micológico. Ha sorprendido tanto por su calidad como por su escasa participación y pide repensarse.

ENCARNA MUÑOZ

Soria Gastronómica ha alcanzado este 2025 su novena edición. Bajo el lema 'Del monte a la vanguardia', ha reunido a 14 cocineros nacionales e internacionales de reconocido prestigio, así como sumillers, expertos en turismo o técnicos de micocultura forestal. Todos ellos llegados de siete países: España, Francia, Canadá, Bolivia, Japón, la India y Nueva Zelanda.

La organización se ha esmerado en traer a lo más granado del sector. Las ponencias gastronómicas de las dos jornadas

han mostrado, en riguroso directo, las mejores técnicas para poner en valor propiedades y cualidades de los tesoros del monte. En el corazón de Soria se han podido disfrutar los últimos avances respecto a las vanguardias españolas y extranjeras. Por ejemplo, la boliviana Marsia Taha Mohamed Sala, mejor chef femenina de América Latina 2024, elaboraba dos platos en los que hongos procedentes

de bosques amazónicos y cianobacterias, que solo crecen en los Andes, compartían protagonismo con, entre otros ingredientes, el mejor cacao del país.

Samy Benabed, de Canadá, sugería un viaje a través de los recuerdos y una micológica sopa Campbell que ejemplifica a la perfección su concepto de 'cocina boreal'. Una forma de adaptarse a inviernos "prácticamente muertos con 40 grados bajo cero" gracias al aprovechamiento y la transformación de los productos "en abundancia" que les regala el bosque durante el verano.

Igor Zalakain y Cynthia Yaber, chefs del restaurante Arzak (tres estrellas Michelín) desvelaban procesos innovadores para superar la estacionalidad y poder sobrevivir a temporadas como la actual, en las que la escasez de setas y hongos está siendo todo un drama. Animaban a "jugar cuando no tienes a mano setas frescas" empleando "la conserva, el mundo del encurtido,

**14 cocineros  
y expertos  
nacionales e  
internacionales  
de 7 países**



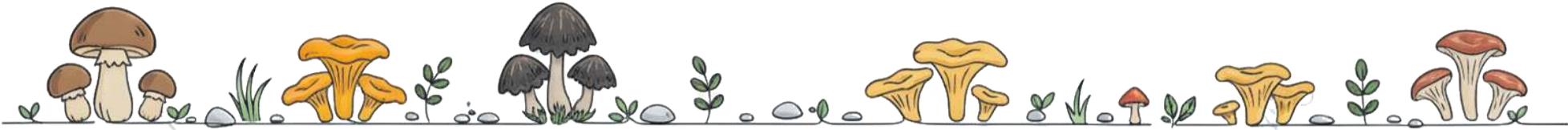
**Campaña para el olvido.** Todos los ponentes han debido adaptarse a la escasez de setas y hongos. Esto ha permitido hablar también de cambio climático y cómo puede el sector prepararse para las crisis.

**Decoramos y Amueblamos**  
**Tu nuevo**  
**HOGAR**

C/ Puertas de Pró, 11  
975230078







procesos como la deshidratación, conseguir harinas y polvos... “.

#### LAS SOMBRAS

La calidad de Soria Gastronómica está fuera de toda duda. El congreso ha incluido nombres propios, la mejor cocina, lo último en turismo, investigación y ciencia. El programa tenía lo que tenía que tener, con la variedad que un evento así requiere, sin caer en la redundancia y, afortunadamente, sin intentar convertir a Soria y a Castilla y León el ombligo del sector micológico.

#### Un congreso disperso en 4 sedes, descoordinado y sin enchufes

Con todo esto, cuesta explicarse cómo una propuesta de esta magnitud ha perdido con los años tanto poder de convocatoria. Antes se llenaba el Palacio de la Audiencia (525 butacas) y ahora seríamos muy optimistas si dijésemos que se ha cubierto un tercio del Aula Magna Tirso de Molina (130 asientos).

Analizando los detalles se comprueba por qué una cita que debería deslumbrar ha quedado ensombrecida. El primero es el cambio de escenario. Este año ha tenido diferentes sedes: el Aula Magna Tirso de Molina, como epicentro de las sesiones técnicas y científicas, y espacios como el Convento Santa Clara, y con miras a futuro.

el Centro Cívico Bécquer o el Mercado Municipal para las actividades para el público general.

No se han hecho públicas las razones para una modificación incomprendible para muchos porque la Audiencia, con su versatilidad, parece hecha a medida para Soria Gastronómica. Lo que en su día se explicó como una apuesta por “llevar el congreso a toda la ciudad”, se ha revelado como un error de peso. No se puede tener a los pocos asistentes deambulando por una ciudad que, aunque pequeña, es actualmente un caos para el tráfico y, sobre todo, para el aparcamiento.

La descoordinación en los horarios también juega en contra. No es posible aspirar a la excelencia cuando la ponencia técnica más importante del día debe retrasarse porque el espacio permanece cerrado a 10 minutos de su arranque.

Por último, invitar a periodistas e influencers llegados desde la otra punta del mundo requiere pensar en ellos. Para que alguien así quiera repetir en Soria tiene que llevarse una imagen impecable. Si no hay enchufes que garanticen que pueden trabajar, todo el esfuerzo y el dinero que se ha invertido en ellos irán directos a la basura. Soria Noticias ha preguntado, sin éxito, a la Junta por la inversión en este Congreso. Se intuye que no ha sido barato. Sabiendo, además, que está sobre la mesa convertirlo en una cita anual, la crítica está justificada. Se entiende constructiva y con miras a futuro.



#### CIANOBACTERIAS

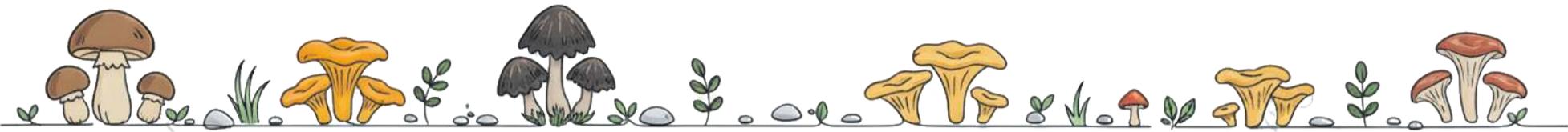
Marsia Taha cocinó murmuntas, una cianobacteria andina que crece en lagunas y arroyos a más de 3.000 metros de altitud. Está considerada un superalimento por sus beneficios para la salud. Fortalece huesos y previene la anemia.



#### APOYO INSTITUCIONAL

La ponencia central del noveno Soria Gastronómica contó con la presencia de numerosos representantes políticos. Mar Sancho, viceconsejera de Acción Cultural de la Junta de Castilla y León, puso en valor el congreso para “situar a la Comunidad como líder mundial en turismo gastronómico especializado y aprovechamiento sostenible de los recursos”.





MELANIA CASCANTE, RESTAURANTE LOS VILLARES (SORIA)

Soriana, recia, orgullosa, directa, irónica y apasionada, ciertamente apasionada. Más de cuarenta años frente a los fogones le dan a Melania Cascante la autoridad para hacer y decir lo que quiere. Por ello, es todo un placer hablar con ella. De cocina, de esfuerzo, del paso del tiempo y, por qué no, también de la cuestión de género, que en su oficio parece empezar a diluirse, pero ha marcado décadas.

Cascante, alma del restaurante Los Villares, se ha convertido en una de las voces más autorizadas de la gastronomía soriana y comparte con Soria Noticias su filosofía, que sitúa al producto lo-

cal en el centro del universo culinario y que defiende el aprendizaje constante vía hacia la excelencia.

Mirando atrás, reconoce que el camino no ha sido fácil, pero esa pasión por empaparse cada día de algo nuevo ha sido su motor. "A mí la cocina no me aburre, me da mucha vida", expresa. Sin embargo, hacerse un hueco tuvo un coste, especialmente por ser mujer en un sector dominado por los hombres. "Cuesta mucho que te reconozcan", admite.

Fue una pionera, una visionaria que en los años 90, con la revolución de Ferran Adrià y El Bulli, entendió que la cocina estaba cam-

biando. Decidió subirse al tren de la innovación y pronto se convirtió para muchos en el espejo en el que mirarse. El camino no ha estado exento de sacrificios, pues como ella misma resume: "Para dedicarte a algo tienes que renunciar a mucho". Pese a todo, no se arrepiente. "No cambiaría nada, porque creo que he aprendido mucho más de los errores que de los éxitos", afirma.

Ha sabido evolucionar sin perder las raíces, convirtiendo la tradición en una plataforma desde la que innovar. Su discurso es una defensa a ultranza de la ma-

## "LA MICOLOGÍA ES UN TESORO Y HAY QUE RESPETARLO EN LOS FOGONES"

Melania Cascante es una voz más que autorizada cuando se trata de gastronomía micológica. Después de 40 años en el oficio sabe mimar a setas y hongos. El aprendizaje continuo es su motor y la pasión le da fuerza día a día.

teria prima, especialmente de la micología, un tesoro que "debe ser tratado con el máximo respeto". Considera que los chefs sorianos deben promocionar la riqueza micológica de la provincia dándole el lugar de honor que merece en cada plato.

Según Cascante, todavía falta mucho por aprender sobre cómo tratar estos manjares, desde su conservación hasta su elaboración. El secreto, explica, reside en elegir cocciones cortas. Un buen hongo, añade, aporta "frescura y un aroma impresionante", cualidades que se pierden con elaboraciones agresivas. Su consejo es simple pero fundamental: hidratar bien la seta y aprovechar su primera agua, un

elixir que puede convertirse en "la mejor delicia", como una sorprendente sopa llena de sabor y aroma.

Esta dedicación al detalle choca con la realidad actual. Lamenta que "con las prisas, grandes enemigas de la buena cocina, se ha perdido el guiso en las casas". Se están abandonando técnicas que nuestras abuelas dominaban y parece que, con ellas, también se está dejando de lado la cultura del esfuerzo. "Para llegar a ser un cocinero estupendo hay que sudar muchas patatas", advierte. Reconoce que el talento influye, pero cree que hay algo que inclina definitivamente la balanza. Volvemos a la pasión: "Si te gusta, está todo hecho porque no importará las horas que tengas que dedicarle".



**Lactarius Deliciosus.** Los níscalos escabechados de Melania Cascante saben a gloria. Confiesa que, lejos de los vinagres potentes que enmascaran el sabor, es mejor elegir un vinagre de cava que realza el producto.



**VENTA NUEVA**

LA CASA DEL TORREZNO

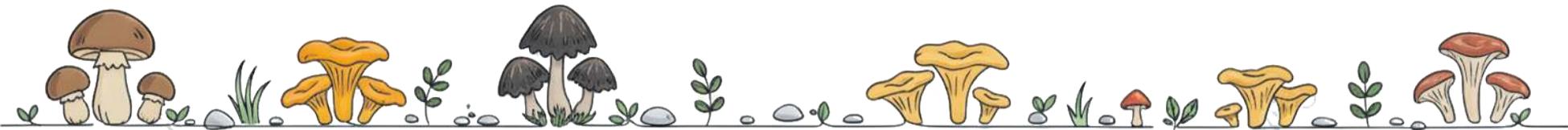
Ctra N-122 Km.185 Calatañazor

975 183251

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

ENCARGUE SU MENÚ PARA LLEVAR





SATTISH SRIDHAR Y MANON GINGOLD (INDIA)

## “LAS SETAS MEDICINALES DEBEN CONOCERSE”

Uno de los talleres especializados más destacados del congreso fue el impartido por Sridhar, Gingold y Patwal. Viajaron desde India para dar visibilidad a algunas de las especies más apreciadas del mundo.

Desde India, Satish Sridhar, Manon Gingold y Naveen Patwal participaron en un taller de cocina especializada que ha servido para conocer unas setas que todavía no han alcanzado en España la popularidad de la que gozan en otros países. Se trata de especies consideradas medicinales y prometen una dosis extra de

belleza, energía, descanso o, incluso, la inmortalidad. Entre todas, destaca la Cordyceps sinensis. Se trata de la seta más cara del mundo. Puede alcanzar un precio de 3.000 dóla-

res el kilo, pero hay gente dispuesta a pagar cualquier importe por ella. Crecé en el Himalaya, a altitudes entre 3.000 y 5.000 metros. Da “muchísima” energía y tiene un “umami muy profundo”.



**Reishi.** Conocida como ‘seta de la inmortalidad’, se usa en diferentes cociones con agua para mejorar la inmunidad.

## “SE PODRÁN PLANTAR BOLETUS EN EL JARDÍN”

Tres expertos dieron a conocer los avances en la ‘domesticación’ de especies silvestres. Esto ya no es ciencia ficción, pues se ha conseguido micorrizar la planta y, con ello, se ha allanado el camino.

Sin cocinar, pero analizando otros aspectos vitales para el sector, también merecían la atención las mesas redondas. El japonés Shota Nakano, el neozelandés Alexis Guerin-Laguette

y el español Jaime Olaizola sorprendían con ‘El arte de domesticar setas’, y se colaban en casi todos los corrillos del congreso. Gracias a combinar ciencia,



**Boletus edulis.** Olaizola descubre que, para su fructificación, son esenciales las lluvias del mes anterior.

investigación y divulgación sabemos que esto ya no es ficción porque se ha logrado micorrizar plantas y están desentrañando las claves de su fructificación. Olaizola pronostica que “los boletus o níscalos cultivados tendrán el mismo sabor que los silvestres” porque “viene de la planta que micorriza”.



JAIME OLAIZOLA (ESPAÑA)



FU YU (CHINA)

## “ES MÁS COMPLICADA LA COCINA CHINA”

Recorrió casi 10.000 km. para llegar a Soria desde Shanghai. Aquí se enamoró de las setas como producto, aunque no le impresionaron las técnicas de los chefs internacionales. Por ello, promete replicarlas en casa.

Se llama Fu Yu, viajó desde Shanghai y es influencer. Invitado por la Embajada de España para asistir a la novena edición de Soria Gastronómica, Fu encontró en la cocina micológica una faceta que rompe todos los estereotipos que triunfan en China. “Cuando hablamos de la comida española siempre se habla de

paella, tapas, jamón o vino. Las setas son todo un descubrimiento”, confesó a Soria Noticias. Lejos de sentirse intimidado por las técnicas empleadas por los 14 chefs naciona-

les e internacionales, el influencer las ha percibido como accesibles: “No es tan complicado como la comida china”, ha asegurado. Su intención es exportar todo lo aprendido a su país.



**Morchella.** Fu Yu aprendió que para conseguir el máximo sabor de la colmenilla es mejor cocerla antes de llevarla a la plancha.

**Cañada Real** de Soria  
Y ya sabes por sabor y calidad...  
¡elige Soria! elige

JARDINERÍA RAMÓN DÍAZ

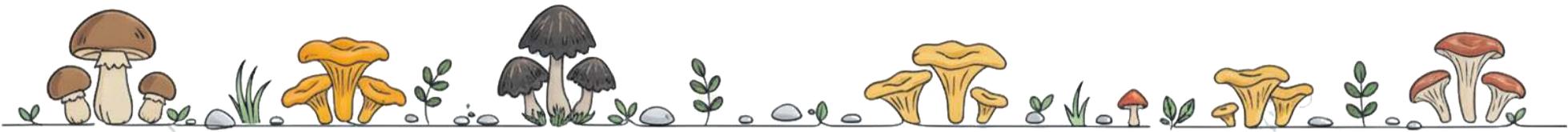
MANTENIMIENTO DE JARDINES,  
RIEGOS, TRABAJOS DE JARDINERÍA

Jardinería en general, trabajos de limpieza de pinares pequeños, desbroce de fincas particulares, desbroces de choperas, derramar chopos, diseño de jardines y instalaciones de riego

Tels.: 975 240 887 • 669 934 462

Paseo La Florida, 36 - 42002 SORIA

Ayuntamiento  
**Danuendo de la Sierra**



# PELIGRO: NUNCA CONFUNDAS ESTAS SETAS



La increíble cantidad de setas que crecen a lo largo y ancho de nuestra provincia hace que el setero siempre tenga que estar alerta. Es importante conocer estos ejemplares.

■ COSME EGEA LUCAS

El otoño viste los montes de Soria con una paleta de colores ocres y rojizos, invitando a miles de aficionados a la micología a calzarse las botas y coger la cesta. Sin embargo, bajo la aparente belleza de un sombrero colorido o una forma familiar, puede esconderte un peligro mortal. La recolección de setas es una tradición que exige conocimiento, prudencia y, sobre todo, un respeto absoluto por la naturaleza. Confundir una especie comestible con su doble tóxica puede tener consecuencias fatales, un riesgo que ni el recolector más experimentado debe subestimar.

Para arrojar luz sobre este campo minado de belleza y peligro, Verónica Diosdado, quien imparte talleres en el oeste

de la provincia de Soria y otras regiones limítrofes, ha compartido su conocimiento. Su mensaje es claro: "La confianza ciega y la improvisación no tienen cabida en el monte". Especies como la Amanita pantherina, que "puede confundirse con la comestible Amanita rubescens", o los peligrosos Cortinarius, cuyo "veneno actúa de forma

silenciosa durante días y puede acabar con la vida de una persona sin que tenga un mínimo indicio de su destino fatal", son solo algunos ejemplos de las trampas que esconde el sotobosque.

Diosdado ha detallado las características de algunas de las setas más peligrosas y las confusiones más comunes, ofreciendo claves para que una jornada de recolección no termine en una visita a Urgencias o en una conclusión mucho peor. Porque, como ella misma subraya, "en el mundo de las setas, la ignorancia no es una excusa, sino un riesgo letal".

Verónica Diosdado nos abre las puertas de cuatro especies que son realmente peligrosas, mientras que detalla la importancia de saber identificar bien a una quinta seta.



## MELENA DE LEÓN

Hay un hongo que está prohibida su recolección en Castilla y León. La melena de León, Hericium erinaceus. Crece en los troncos de robles y hayas, y le cuelgan espinas blancas.



## AMANITA PHALLOIDES

Conocida como la oronja verde o el cáliz de la muerte, es la responsable de la mayoría de intoxicaciones mortales. Identificarla es crucial, aunque no siempre es sencillo.

Posee volva y anillo, y tiene un rasgo distintivo que puede engañar: su sombre-

ro de tonos verdosos. La experta lanza una advertencia fundamental, asegurando

que el color "es en lo último en lo que te tienes que fiar, porque se puede borrar con la lluvia". Para diferenciarla de la Amanita citrina, la clave reside en el olfato, ya que esta última "despre-

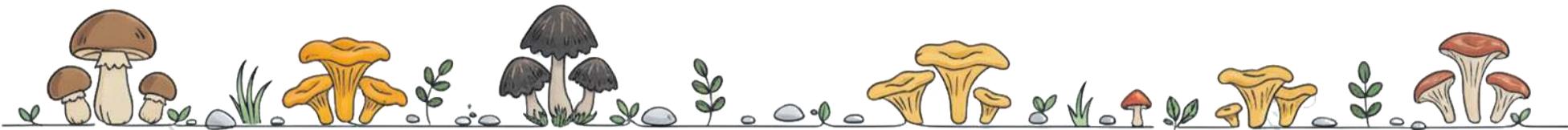
nde un inconfundible olor a patata cruda". Además, desmonta un peligroso mito popular: "Eso de que si vemos una seta mordida la podemos comer con tranquilidad, no es verdad". Explica que animales como los conejos pueden consumirla sin sufrir ningún tipo de daño.

Una de las confusiones más peligrosas es con la Amanita citrina, de aspecto similar pero amarillento.

**climalit**  
SAINT-GOBAIN  
La solución para tus **ventanas**.

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

**ACRISTALAMIENTOS**  
**vinuesa**



## COLMENILLA



Apreciada en la alta cocina por su textura y su interior hueco, ideal para llenar, la colmenilla esconde una peligrosa dualidad: es tóxica en crudo. Un mal consumo puede acabar con la vida.

Aunque no tiene popularidad de ser una seta con efectos perjudiciales, su consumo seguro exige un tratamiento muy específico que no todo el mundo conoce. "Para poder consumirla hay que secarla

completamente, deshidratarla en su totalidad para eliminar su toxina y, además de deshidratarla, hervirla y tirar el agua", precisa Diosdado. Saltarse uno de estos pasos mantiene la toxicidad y puede

causar graves intoxicaciones. La experta recuerda el trágico caso de un restaurante donde un cliente falleció tras consumir una colmenilla cruda. Se puede consumir, sí, pero cumpliendo los pasos detallados.

## Consejos vitales



### LA DUDA ACONSEJA

"Saber muy bien lo que se recolecta, no aventurarse sin el consejo de algún experto... y cuando surjan dudas, no se debe recolectar"



### SIENTE AL EXTREMO

"No te fies de la apariencia". Lo más fiable es observar el color de las esporas (dejando la seta en un folio), el olor y, solo para expertos, el sabor.



## MACROLEPIOTA

Los populares parásoles o apagadores son excelentes comestibles, pero su recolección exige una identificación impecable para no confundirlos con sus primas pequeñas y mortales.

Es comestible, pero es muy importante que no haya confusiones entre esta y la Lepiota, cuyo consumo acaba con la vida de un humano. Estas últimas, de menos de 8 centímetros de diámetro, contie-

nen toxinas tan letales como las de la phalloides. Por ello, Diosdado recomienda una regla de oro: "Recolectar siempre ejemplares con un diámetro de sombrero superior a los 14 centímetros. Además, hay

que verificar tres características clave: un pie atigrado (similar a la piel de una serpiente), nunca liso; un anillo doble que se pueda desplazar por el pie sin romperse; y que la carne no enrojezca al corte.

## AMANITA MUSCARIA



La icónica seta de los cuentos, con su llamativo sombrero rojo salpicado de pintas blancas, es tan atractiva como peligrosa. Es conocida por sus propiedades alucinógenas, pero peligrosa.

Su consumo es una ruleta rusa. "Una Amanita puede tener en esos gramos o en esos centímetros mucha más dosis que otra", advierte Diosdado, explicando que la concentración de toxinas es imprede-

cible y el riesgo de "perder la cabeza" es real.

Más allá de su toxicidad, esta seta esconde curiosidades fascinantes. Su nombre "provien de su capacidad para generar una sustancia insecticida para las moscas". Pero lo más sorprendente es su naturaleza carnívora: "Se alimenta de los nemátodos que parasitan las raíces de los árboles, actuando como aliada para la salud de los bosques".



### LA CONTAMINACIÓN

No recolectar en los bordes de carreteras o caminos. "Los hongos absorben y concentran la contaminación del suelo".



## SETA DE LOS CABALLEROS

La Tricholoma equestre, o seta de los caballeros, es el ejemplo perfecto de cómo una especie considerada comestible durante años puede revelarse como un enemigo silencioso y mortal.

Su toxicidad no es inmediata, sino acumulativa. "Su toxina la vas acumulando con el paso del tiempo", señala la experta. "Yo, puedes que la puedas comer 3 veces y tú puedes que la puedes comer 5 veces, pero yo

a la tercera vez que la coma y tú a la quinta... mueres, directamente". Este efecto retardado provocó muertes inexplicables hasta que se descubrió su peligro, retirándola de la lista de especies comerciales

y prohibiendo su venta. Por lo tanto, nunca puedes fiarte de ellas, ya que puede que en la primera ingesta te guste y no te pase nada, pero a medida que continúa su consumo tenga efectos irreversibles.



### UN EJEMPLAR

Ante la posibilidad de toxinas de efecto retardado, como las del Cortinarius, "es prudente guardar un ejemplar de cada especie".

**BLACK FRIDAY**

E.Leclerc Soria

Del 18/11 al 30/11

Ven y descubre todas nuestras OFERTAS

caser dental

Preparados para ti



ORTODONCIA INVISIBLE  
DESDE  
2.450€

Gratis en la  
1ª visita!  
REVISIÓN COMPLETA  
+  
LIMPIEZA BUCODENTAL  
+  
RADIOGRAFÍA PANORÁMICA



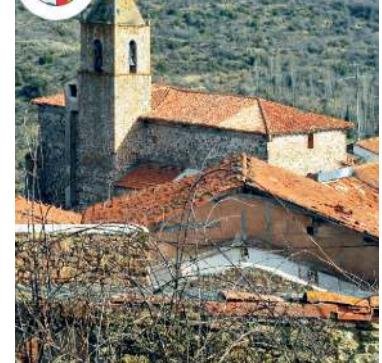
Pide tu cita en  
[clinicasdentalescaser.es](http://clinicasdentalescaser.es)  
o llámanos al  
975 239 848



Calle San Benito, 9  
42001, Soria  
Registro Sanitario: 42-C251-0042



Ayuntamiento  
Almarza



## MI PUEBLO

SAN PEDRO MANRIQUE

# SIEMPRE CON LA MIRADA EN LA PRESA, QUE PODRÍA ADJUDICARSE ESTE AÑO

El Gobierno licitó en octubre la presa del río Mayor por 12,3 millones de euros. Mientras tanto, el municipio espera avances en carreteras y vivienda. Otros proyectos municipales esperan mejorar el día a día de vecinos y visitantes.



### JOSÉ ANTONIO HERNÁNDEZ: REGRESÓ A LA ALCALDÍA POR AMOR A SU PUEBLO

También como gesto de responsabilidad con los vecinos que habían apostado por la papeleta de la Agrupación de Electores en las últimas elecciones municipales. El resultado obligó a un pacto de gobierno con

el PP. Carlos Martínez gobernaría los dos primeros años y después se produciría un traspaso sin sobresaltos. Hernández reconoce que es "poco tiempo", pero pone en valor el "trabajo en conjunto".



## 619 HAB.

Según las últimas cifras del INE (enero de 2024), San Pedro Manrique tiene 619 habitantes, 5 más que en 2023.



## 2,5 M€

El presupuesto de San Pedro Manrique para este 2025 asciende a 2.560.000 euros y es muy similar al de 2024.



## 30 EMP.

Según el último dato oficial, en San Pedro están inscritas unas 30 empresas. La más importante es La Hoguera.

centrados en la gestión de un verano con "gran afluencia de población", organizando actividades culturales como el homenaje y centenario de Blas Taracena y una semana cultural que, en sus palabras, "ha resultado más que satisfactoria".

### SEGUNDA LICITACIÓN

A mediados del pasado octubre, llegaba la mejor de las noticias para San Pedro Manrique y su comarca: la esperada licitación de la presa del río Mayor que parece que, por fin, acaba con el bloqueo de una obra que llevan esperando en Tierras Altas más de un cuarto de siglo. Y es que la presa, enmarcada en el Programa de Medidas del Plan Hidrológico de la Demarcación Hidrográfica del Ebro en 1999, se adjudicó por primera vez en julio de 2017 por 3,7 millones de euros. En noviembre de 2018, se pararon los trabajos y se inició una batalla legal entre la UTE adjudicataria y el Ministerio. Un litigio que desembocó en una rescisión del contrato en verano de 2024.

A pesar del poco tiempo transcurrido desde su llegada al cargo, el regidor se ha mostrado "contento por la forma de actuación y la forma de entrar". Los primeros meses han estado

En esta segunda licitación cuenta con un presupuesto de 12,3 millones de euros (más del doble que cuando el MI-TECO aprobó el proyecto, en agosto de este año por 6,1 M€). El plazo de ejecución es de 25 meses y se trata de una infraestructura declarada de interés general del Estado.

La presa del río Mayor permitirá abastecer con aguas del propio río, eliminando el bombeo y asegurando el suministro por gravedad, de forma más sostenible, eficiente

## 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

| Residencia Manuela



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

Teléfonos: 975 223 211 / 975 242 094

## MI PUEBLO

### SAN PEDRO MANRIQUE

**PATRIMONIO**  
El castillo y la ermita de la Virgen de la Peña.

**FIESTAS**  
San Juan con el Paso del Fuego

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

**GENTILICIO**  
Sampedrano



### ¿SABÍAS QUE... LAS ASCUAS DEL 23 DE JUNIO SE PREPARAN MESES ANTES?

Los 3.000 kilos de leña de roble que se queman en la Virgen de la Peña para formar la manta de ascuas protagonista del Paso del Fuego se cortan en febrero. Hasta junio se secan en un almacén municipal para que tenga más pureza y fuerza.



y segura. José Antonio Hernández ve, después de esta licitación, el futuro con otros ojos. Confía en que la infraestructura acabe con "un problema que frenaba el desarrollo del municipio", pues "su bloqueo ha supuesto el bloqueo de toda la comarca durante 7 años".

Eso sí, Hernández critica el encarecimiento del proyecto con el paso del tiempo. "Es normal que suceda, pero con los 7 millones de diferencia desde agosto se podría haber dado un cambio increíble a toda la comarca de Tierras Altas. Ahora, todavía no tenemos presa ni tenemos esos 7 millones, pero es que tampoco tenemos vivienda ni tenemos carre-

teras", ha sentenciado. No obstante, el regidor opta por mirar al futuro y cruzar los dedos para que, tal y como comprometió el subdelegado del Gobierno, la obra se adjudique antes de final de año y se cumpla el plazo de ejecución porque "la urgencia es máxima", y ha quedado demostrada recientemente por un problema con unas turbinas que dejó sin agua durante dos días a la zona alta del pueblo.

#### FALTA VIVIENDA

El segundo gran pilar para el desarrollo, según el alcalde de San Pedro Manrique, la vivienda, es otro de los factores que frena el crecimiento del municipio. La falta de oferta inmobiliaria es tan grave que, tal y como confiesa el primer edil, "ha provocado la marcha de explotaciones ganaderas y disuade a nuevos empresarios de instalarse en nuestro núcleo".

El alcalde calcula que entre 35 y 40 personas se desplazan diariamente

**Unas 35 personas viajan diariamente a San Pedro para trabajar**



El Paso del Fuego está declarada Fiesta de Interés Turístico Nacional. FOTO: MARÍA FERRER

en autobús para trabajar en el municipio porque "aquí no encuentran vivienda".

El Ayuntamiento ha solicitado la construcción de diez viviendas en régimen de alquiler a la Junta, pero el proceso avanza "con lentitud". El alcalde está convencido de la necesidad de esta medida. "Si hubiera ahora 20 o 25 viviendas de régimen de alquiler estarían llenas", ha asegurado. Esta carencia afecta directamente al asentamiento de población y al mantenimiento de servicios esenciales como la escuela, creando lo que él mismo ha definido como "la pescadilla que se muerde la cola. Si hay viviendas, hay gente;

si hay gente, hay niños; si hay niños, hay profesores, y es que es todo", lamenta Hernández.

#### OTROS PROYECTOS

Mientras los grandes proyectos dependen de otras administraciones, el Consistorio sampedrano impulsa varias iniciativas con fondos propios y ayudas como los Planes Provinciales. Entre ellas, destaca, por ejemplo, el albergue. Hernández señala que, actualmente, se está ejecutando la primera fase, que cuenta con un presupuesto de 355.000 euros. La iniciativa, que prende paliar la escasez de plazas de hospedaje, es ambiciosa y se estima un coste total que podría superar el millón

de euros. Por eso, el regidor apela a la paciencia: "Vamos a ir poco a poco porque dependemos de la financiación, pero alcanzaremos la meta".

También está prevista la construcción de un velatorio municipal en

los bajos de la residencia para "evitar que los vecinos tengan que desplazarse a Soria en momentos tan delicados".

Y se arreglará la piscina municipal con una impermeabilización que mejore la instalación.



Residencia de mayores de San Pedro. FOTO: MARÍA SIERRA

**SORIA**  
**DERIVACIÓN Y CARBURANTES, S.L.U**  
DISTRIBUCIÓN DE GASÓLEOS A DOMICILIO



Estación de Servicio  
**El Valle**

**CASTILLOMARINDA**

© 615 985 972 618 697 629 Tels. 975 250 124  
Ctra. Soria-Logroño, N111, Km. 244 42169 ALMARZA (Soria)



Ayuntamiento de  
**ÓLVEGA**

**SORIA**  
**CONSULTORES**

Avenida Valladolid.  
Nº8, Entreplanta  
(Soria)

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

# NOTICIAS

## IMPORTANTE INYECCIÓN DE FONDOS EUROPEOS

San Esteban capta dos subvenciones, de casi 220.000€. Permitirán desarrollar un plan local de implementación de la Agenda 2030.



Benito Serrano y Daniel García presentan el nuevo plan turístico de San Esteban.

## San Esteban de Gormaz se reinventa con la intención de captar 100.000 turistas al año

El Ayuntamiento ha contado con la colaboración de expertos en marketing para modernizar la imagen turística del municipio. Ha presentado un nuevo logotipo que pretende “tener el mismo resultado que el caballito de Soria”.

**PEDRO LAFUENTE**

San Esteban de Gormaz ha presentado un ambicioso proyecto turístico que pretende captar 100.000 visitantes cada año. El alcalde del municipio, Daniel García, ha dado los primeros detalles de una iniciativa, en la que llevan años trabajando, que buscará duplicar en los próximos

dos años las visitas a la localidad ribereña.

Después de analizar las fortalezas del pueblo, el Ayuntamiento, junto a una empresa de marketing, ha apostado por posicionarse a nivel nacional e internacional con una imagen de marca que aglutine varios de los emblemas del municipio sanestebense con originalidad. El nuevo logo,

que pretende “tener el mismo resultado que el caballito de Soria”, mues-

**Confían en el poder de las redes para traspasar fronteras**

tra la puerta de la ribera del Duero, el cauce del propio río y la flecha en la que confluyen los diferentes caminos del municipio ribereño.

A través de esta imagen, el Consistorio pretende llegar a personas de todos los rincones del país por unas redes sociales que actualmente tienen un impacto de 20.000 visitas: “Quere-

mos alcanzar el millón de interacciones”, ha destacado García. Con estas, tienen en mente atraer a personas de ciudades como Madrid o las del País Vasco; y de países como Alemania u Holanda. La oferta es variada. Además de llevar a cabo rutas vitivinícolas, también pretenden potenciar las visitas a sus iglesias. El Centro del Románi-

co, que abrirá sus puertas durante la próxima primavera, es otra de las claves de este plan que hoy ha visto la luz. La tecnología tampoco faltará con visitas interactivas y con encuentros con personajes históricos como el Cid.

En ese sentido, el primer edil sanestebense ha asegurado que esta iniciativa favorecerá “a todos los municipios de la provincia”, porque “queremos que los turistas que vengan puedan aprovechar el viaje para ir también a las matanzas de El Burgo de Osma, a conocer Pinares o a recorrer el Moncayo”.

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

**jam@mochuelojam.es**

**SERVICIO DIARIO** **CARGAS COMPLETAS**  
**NACIONAL Y PROVINCIAL** **TT. PESADOS**  
**ENVÍOS INTERNACIONALES** **EXPRESS**

**jam**



**LA COCINA DEL CASINO**  
BAR-RTE-ARROZERIA

**Menú del Día** DE LUNES A VIERNES

**20€** **Menú Diario**  
INCLUYE: PRIMER PLATO, SEGUNDO PLATO, POSTRE Y  
BEBIDA: VINO, AGUA O GASEOSA

**25€** **Menú Ejecutivo**  
INCLUYE: PRIMER PLATO, SEGUNDO PLATO,  
POSTRE Y BEBIDA: VINO, AGUA O GASEOSA

**NOTICIAS**

Una de las piezas mejor conservadas de la cerámica de Almazán.

## Más protección y visibilidad para la cerámica de Almazán

Las Cortes aprueban que la Junta impulse uno de los patrimonios artísticos más relevantes de la provincia desde el siglo XVI.

■ SORIA NOTICIAS

Las Cortes de Castilla y León aprobaron la Proposición No de Ley (PNL) presentada por Soria Ya y enmendada por el PSOE, para que la Junta participe activamente en el impulso de la cerámica de Almazán, uno de los patrimonios artísticos más relevantes

de la provincia desde el siglo XVI.

La Junta y el Ayuntamiento adnamantino deberán firmar un convenio para continuar con las labores de investigación, conservación y difusión de este legado. Además, se deberá crear líneas de ayuda destinadas a entidades que trabajen en la recuperación del patri-

monio cultural etnográfico, especialmente en municipios de menos de 20.000 habitantes.

La alfarería de la villa gozó de una excelente reputación a nivel nacional y llegó a rivalizar en prestigio con las Talavera de la Reina y Triana. La Asociación Cerámica de Almazán lucha contra su olvido.

## Reconocimiento a tradición y cultura

Sarnago recibe el Premio Nacional de Tradiciones Populares 2025 por saber conservar lo propio.

■ SORIA NOTICIAS

La Sociedad Española de Antropología y Tradiciones Populares ha concedido el Premio Nacional de Tradiciones Populares 2025 a la Asociación

de Amigos de Sarnago. El galardón reconoce la labor del colectivo en la conservación y difusión del patrimonio cultural inmaterial.

El jurado, que acordó la decisión por unani-

midad, ha destacado especialmente el trabajo de recuperación de la fiesta de las Móndidas y El Ramo, una de las tradiciones más singulares y antiguas del norte de la provincia de Soria, que ha vuelto a celebrarse gracias al impulso de la asociación.

Se distingue así la trayectoria de un colectivo que ha trabajado para devolver la vida y la memoria a un pueblo.

## 500.000 euros para la N-122 a su paso por El Burgo de Osma

Los trabajos mejorarán la seguridad en un tramo de 10 kilómetros. El objetivo es mejorar el firme de la carretera actuando en superficie y puntos concretos.

■ SORIA NOTICIAS

Transportes da respuesta a la petición de El Burgo y reforzará la seguridad vial en un tramo de diez kilómetros de la carretera nacional N-122 a su paso por la localidad burgense. El Ministerio de Transportes y Movilidad Sostenible ha formalizado la adjudicación de un contrato por un importe exacto de 549.485,20 euros (IVA incluido).

La actuación se centrará en la rehabilitación superficial y, en puntos concretos, estructural del firme de la carretera N-122, específicamente entre los kilómetros 209,500 y 219,200.

El objetivo principal del contrato es garantizar unas condiciones de circulación y seguridad vial adecuadas en este

tramo. Para ello, se llevarán a cabo varias actuaciones técnicas específicas sobre el asfalto y la señalización de la vía.

Se contempla una rehabilitación estructural en los tramos más dañados, que implicará el fresado del firme en 5 centímetros de espesor y su posterior reposición con una nueva mezcla bituminosa.

También está prevista una rehabilitación superficial en la totalidad del tramo mediante el extendido de una capa de rodadura de microaglomerado en frío, que se aplicará también sobre las zonas con reparación estructural. Por último, se llevará a cabo una reposición completa de la señalización horizontal y los elementos de balizamiento afectados por las obras.



Fiesta de las Móndidas y el Ramo en Sarnago.

## NOTICIAS BREVES

### Cannabis hasta Alemania

Ondara firma su primer contrato comercial con una farmacéutica alemana.

### Retirada de Avatel

Renuncia a la instalación de fibra óptica en tres pueblos de Tierras Altas.

### Un nuevo geoparque

Las Cortes han autorizado la candidatura de la Laguna Negra como geoparque.

### La conquista de Valencia

La gastronomía soria enamora en la Feria Gastronómica de la ciudad del Turia.

### Llega el Cheque Bebé

378 familias sorianas recibirán 910 euros gracias a las ayudas de impulso demográfico.

### Pueblos saludables

La Diputación reconoce con 10.000 euros el esfuerzo por un día a día más sano.



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

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



## EXPERIENCIA EN COMPETICIONES INTERNACIONALES

Verde ya sabía lo que era competir fuera del país al haber debutado en la Copa del Mundo, tan solo unos meses antes del Europeo.



Adriana Verde contó con la ayuda de los tres seleccionadores nacionales durante el Europeo.

## Adriana Verde, la última joya de la cantera deportiva soriana

La kickboxer se proclamó campeona de Europa en Venecia el pasado verano en la modalidad de kick-light. Tras ese oro, se centra en un 2026 muy importante en el que pasará a ser juvenil.

PEDRO LAFUENTE MIÑANA

Hace 12 años, cuando tan solo tenía tres, Adriana Verde pisó por primera vez un tatami para practicar kickboxing sin saber lo que el futuro le deparaba. Tras mucho sacrificio, esta adolescente soriana conquistó

el viejo continente el pasado mes de septiembre, alzándose con el Europeo celebrado en Venecia.

La deportista viajó al país transalpino con el reto de subirse al pódium, sin descartar pelear por lo más alto: "Sabía que podía lograrlo, pero era muy difícil". Con esa

ambición, desembarcó en una competición en la que participaba en las modalidades de kick-light y de light-contact. Aunque en la segunda de ellas no pudo avanzar al caer en primera ronda frente a la búlgara Monika Stoyanova, en la primera fue poco a poco

superando eliminatorias hasta llegar a una final en la que se volvería a ver las caras con su verduga de la otra disciplina.

A pesar de que el combate no empezó bien para Verde, la integrante del club Kickboxing Soria fue ganando enteros, situándose a tan solo un

punto de su rival al finalizar el primer asalto. El resto, es historia: "Me senté con mis entrenadores en el descanso, me dijeron lo que tenía que poner en práctica y gané el título".

Después de subirse a lo más alto del pódium y de escuchar el himno de

**La organización es crucial: entrenos, tiempo para estudiar y ocio**

España, la soriana puso rumbo a su casa, lugar en el que le esperaban su familia y amigos: "Fue algo increíble. Estaban todos para darme la enhorabuena y celebrarlo".

### INICIOS

¿Cómo llegar hasta ese punto? Adriana se adentró muy pronto en este mundo gracias a su padre, Alfredo Verde. Entrenador con amplia experiencia en Soria junto a Daniel Crovetto, decidió enseñar a su hija esta práctica. Poco a poco, le fue cogiendo el gusto, "acudiendo a clases sueltas, hasta que decidí que



### TU APARCAMIENTO EN EL CENTRO DE SORIA

**ABONO DIURNO  
70,00€/MES**

(IVA incluido)

**ABONO 24 HORAS  
80,00€/MES**

(IVA incluido)

### BRILLA CON NUESTROS LAVADOS DE COCHE

**LAVADO MANUAL  
DESDE 30€**

Bajo cita previa (IVA incluido) Lanzas y Aspiradores (IVA incluido)

**AUTOLAVADO  
DESDE 1€**

**975 22 17 82**

## DEPORTE

**Grupo Herce**



Los materiales más caros para practicar este deporte son los guantes y el casco.

FOTO: MARÍA FERRER



quería ir con más frecuencia a las sesiones".

Tras años de entrenos, la joven kickboxer dedica actualmente una media diaria de hora y media, variando su preparación con ejercicios de pierna y de boxeo: "Es un deporte de contacto en el que hay que ir alternando. Cuando sales de España ves que las rivales usan mucho la pierna". Este deporte cuenta con hasta

cinco modalidades diferentes. Aunque Verde ha competido en todas, está centrada en kick-light y light-contact.

Además de todo ello, la soriana es capaz de sacar tiempo para estudiar 4º de la ESO y para pasar tiempo con sus amigos. "Normalmente no entreno hasta las siete, así que aprovecho toda la tarde para hacer cosas. Los domingos suelo descansar y

hacer planes", manifiesta con una sonrisa.

### PALMARÉS

El camino de la deportista hasta el Europeo ha estado lleno de éxitos. Tras debutar en un campeonato oficial en 2018 con tan solo ocho años, Verde ha logrado numerosas medallas en opens, campeonatos de Castilla y León y de España. En estos últimos, ha conseguido diez medallas, dos de ellas de oro en 2025.

Sus éxitos a nivel nacional llamaron la atención de una selección española que no dudó en convocarla para una concentración que tuvo lugar en Madrid, para preparar el Europeo (acudieron 70 deportistas de todos los rincones del país). Después de mostrar sus cualidades en entrenamientos y combates, los seleccionadores decidieron apostar por ella para un torneo internacional en el que hizo historia. Jun-

to a ella, viajaron otros 30 kickboxers españoles.

### PRÓXIMOS RETOS

El año terminará para Adriana Verde con dos nuevos retos por delante: la Copa de Castilla y



Alfredo Verde acompaña a su hija a todos los torneos que disputa.

*"Este año voy a empezar prácticamente de cero con el nuevo peso"*

León y un open que se celebrará en Córdoba. Posteriormente, su carrera deportiva afrontará una temporada crucial. En 2026 dejará de ser cadete para comenzar en edad juvenil. Dentro de esta nueva categoría, deberá subir de peso, ya que no hay distinciones y que todas compiten en la



Ocho integrantes del club soriano suelen acudir a torneos nacionales.

misma modalidad: antes hasta 50 kilos se dividían en menos de 42, 46 y 50.

No obstante, el reto no le asusta: "Va a haber gente muy buena y va a ser muy difícil, pero quiero luchar por algún pódium". Consciente de que "prácticamente voy a volver a empezar de cero", se muestra tranquila, ya que a su lado seguirá su padre. Al valorar lo que significa tener a su progenitor como entrenador, pone en valor

los aspectos positivos. "Es muy guay. Puedo entrenar cuando quiero y siempre me da muy buenos consejos de alimentación", indica.

Con su ayuda, quiere seguir creciendo para alcanzar su sueño, proclamarse algún día campeona del Mundo. Mientras, con los pies sobre la tierra, tiene claro que va a seguir entrenando y estudiando, dado que quiere convertirse en profesora de educación física.



**CONSTRUCTO, S.A.**  
TODO EN MATERIAL DE CONSTRUCCIÓN  
EXPOSICIÓN DE AZULEJOS Y GRES PARA COCINAS Y BAÑOS  
NUEVA SECCIÓN DE FERRETERÍA

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

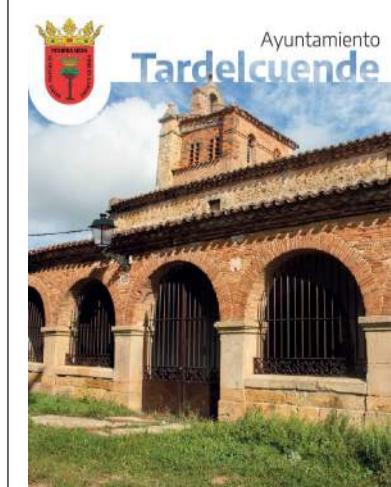


**TRASTEROS SORIA**

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

- 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...

Alquiler de Trasteros y almacenes  
Autónomos, empresas y particulares  
P. I. Las Casas C/C Nave 2 - 42005 - Soria

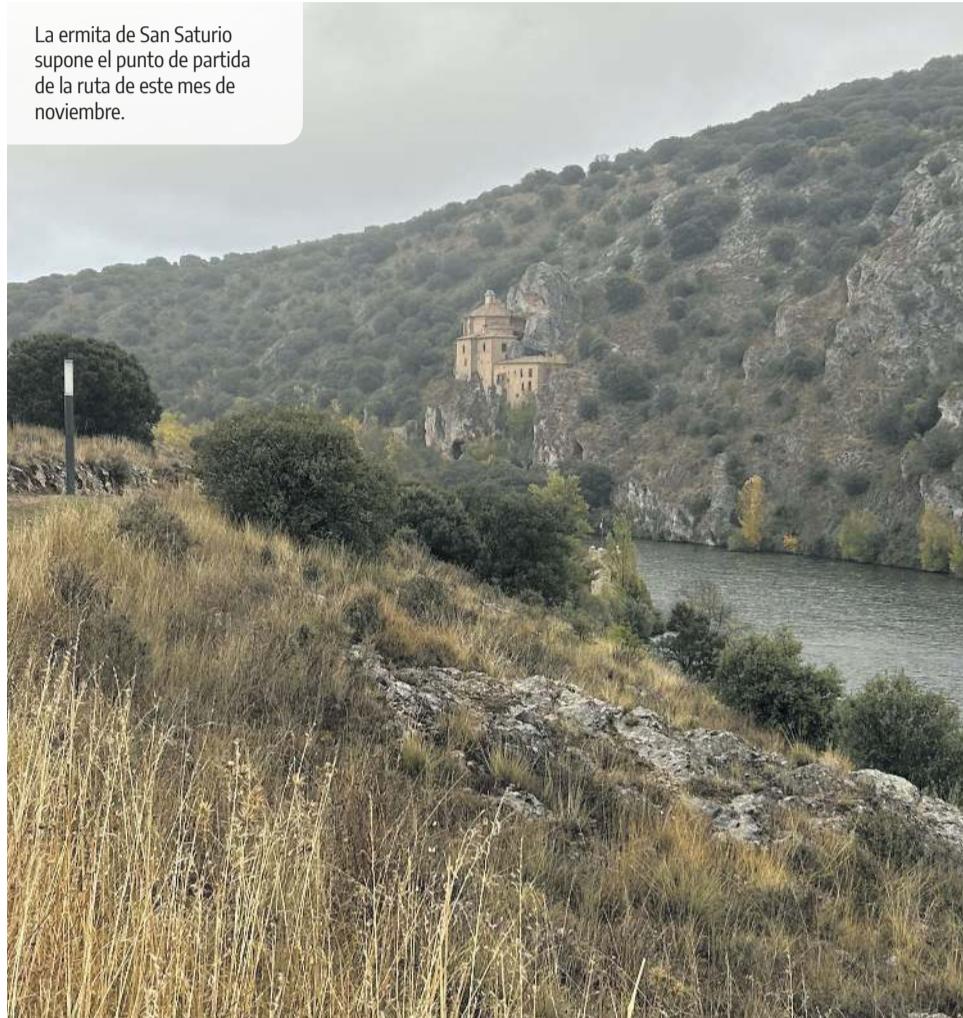


## RUTAS POR SORIA

# MÁRGENES DEL DUERO Y DEL GOLMAYO

**DESNIVEL:** 127 metros**DISTANCIA:** 7,97 kilómetros**DIFICULTAD:** Sencilla

La ermita de San Saturio supone el punto de partida de la ruta de este mes de noviembre.



Acompáñame a descubrir una ruta sencilla, apta para toda la familia. En tan solo ocho kilómetros, visitamos alguno de los lugares más famosos de Soria.

Recorremos alguno de los lugares que inspiraron a Antonio Machado y a Gustavo Adolfo Bécquer para sus obras. Además, conoceremos las leyendas de San Saturio y de Zampoña.

**PEDRO LAFUENTE MIÑANA**

Los márgenes del río Duero y del Golmayo son los protagonistas de la ruta de este mes. Saliendo del aparcamiento de la antigua depuradora de Soria capital, emprendemos un camino de ocho kilómetros en el que descubrimos algunas leyendas que esconde la capital, al tiempo que nos

deleitamos con la belleza de la naturaleza soriana.

Antes de empezar con la expedición, nos acercamos hasta la ermita de San Saturio, situada a escasos metros del parking. Levantado en el S.XVII para honrar al patrón de la ciudad, el templo es uno de los principales reclamos turísticos de la provincia. Según cuentan, Saturio se trasladó

a vivir a una de las cuevas sobre la que se sitúa el santuario para alejarse

**La ermita de San Saturio, uno de los tesoros de la provincia**

de la ciudad. Tras 30 años en este lugar, un día observó como un hombre llamado Prudencio trató de cruzar el río a nado, advirtiéndole de la peligrosidad de su acción. Milagrosamente, el joven pudo alcanzar la otra orilla con la ropa totalmente seca. Sorprendido, subió hasta la cueva para pedir la bendición del santo y para solicitarle quedarse

a vivir con él en su peculiar morada.

Después de apreciar la belleza de la ermita, regresamos sobre nuestros pasos hasta el aparcamiento y nos dirigimos hacia el viaducto de Soria. Empleando una senda que hay a la derecha, alcanzamos una pasarela de piedra que pisamos con cuidado para atravesar el río Golmayo. Una vez hemos dejado el Duero a la izquierda, continuamos caminando hasta alcanzar la cueva



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

Teléfono: 975 22 05 28

## RUTAS POR SORIA

## CONOCER EL DUERO DE MACHADO



**Soria**, situada en la parte central del norte de España, es una de las capitales de provincia más pequeñas del país con apenas 40.000 habitantes. A pesar de ello, sus parajes naturales la convierten en uno de los destinos más atractivos.

de Zampoña, uno de los lugares más enigmáticos del entorno de Soria.

## TRÁGICA LEYENDA

Según cuentan los lugareños, Juan Zampoña acudió un día con sus amigos en busca de un tesoro. Sin pensárselo, entró a la caverna, cayéndose en una sima en la que se quedó atrapado. Sus acompañantes fueron a buscar ayuda para sacarlo, pero todos los esfuerzos fueron en vano. Durante dos días, le mandaron comida en una cesta atada a una cuerda para que no falleciera por inanición.



Ángel Campos y Manolo Ciria nos guían en esta expedición.

## Estudio, control y prevención de TODO tipo de PLAGAS



TRATAMIENTO DE PROCESIONARIA  
(De Octubre a Enero)

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)



A la izquierda, observamos el río Duero, mientras que las piedras de la derecha permiten atravesar el Golmayo.



y la cueva de la Sequilla. Tras detenernos un rato en este punto, también observamos como numerosos buitres sobrevuelan la zona.

## ÚLTIMO TRAMO

Después de esos instantes de paz y tranquilidad, retomamos nuestra aventura de cara a completar los metros finales. Girando a la derecha, desembocamos en las casas de Valhondo, totalmente derruidas. Sin tiempo que perder, nos dirigimos hasta Maltoso, paraje en el que se ubica un manantial que emplean los agricultores para regar sus huertas. Todos estos lugares que hemos visitado forman parte de la historia de Soria, ya que aparecen en el 'Santero de San Saturio' del historiador Juan Antonio Gaya Nuño. Esta obra, que se divide en 24 capítulos, repasa al detalle la vida de la sociedad soriana de 1951.

Tras alcanzar este punto, regresamos por los márgenes del Duero,



Numerosas aves y mamíferos conviven en este paraje soriano.

completando una ruta circular de 7,97 kilómetros. Antes de llegar al aparcamiento donde hemos dejado nuestro vehículo, tenemos que volver a cruzar el río Golmayo. Con una longitud de doce kilómetros, este afluente del Duero tiene su origen en el acuífero de la cascada La Toba. Tras atravesarlo por última vez, ponemos el broche de oro a esta ruta. A lo largo de estos kilómetros, hemos descubierto varias leyendas que esconde la ciudad y hemos visitado algunos de los parajes más famosos de la literatura soriana y española. Gustavo Adolfo Bécquer, Antonio Machado y Juan Antonio Gaya Nuño fueron tres de los escritores que catapultaron estos lugares a primera plana nacional gracias a sus publicaciones.



Muchas + Rutas

EN LA WEB DE SORIA NI TE LA IMAGINAS, DE LA EXCELENTE DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE SORIA

## SABORES AUTÉNTICOS, AMBIENTE INIGUALABLE | TAPAS, NATURALEZA Y TRADICIÓN

TAPAS IRRESISTIBLES, BUENA COMIDA Y UN AMBIENTE INMEJORABLE

EL RINCÓN IDEAL PARA LOS AMANTES DE LA MICROLOGÍA, LA CAZA Y LOS SABORES DE SIEMPRE

TE ESPERAMOS EN EL BERROCAL

EL SABOR DE LA TIERRA, EL AMBIENTE QUE MERECES, Y UNA TERRAZA PARA DISFRUTARLO AL AIRE LIBRE.



657 361 736 @BERROCAL.ELROYO/ CANTARRANAS, 4 EL ROYO 42153

# OPINIÓN



DE IDA Y VUELTA

VANESSA  
GARCÍA

Procuradora Soria jYAY!

## Per cápita

Cada año, cuando se presentan los Presupuestos de la Junta, se repite un mantra: «Soria es la provincia que más recibe por habitante». Es la excusa para justificar la desigualdad, el maquillaje que pretende esconder una realidad, Soria es la que menos inversión recibe de las nueve provincias, a 157 millones de euros de Segovia, la penúltima provincia en gasto, y a más de 1.200 millones de las dos primeras, León y Valladolid.

¿Qué pasa cuando se divide lo poco asignado a Soria por Mañueco entre los pocos habitantes que somos? Que el resultado parece muy alto. Pero ese dato ignora que mantener servicios en Soria cuesta lo mismo que en León, Valladolid o Burgos, aunque seamos menos habitantes. Además, la dispersión y la baja densidad de población nos penalizan, lo que debería suponer más inversión. Sin embargo, somos la provincia con menor aumento del gasto. Los números no mienten: las inversiones solo crecen un 5,89%, frente al 13,25% de media autonómica. Soria representa el 4% de la población y el 11% del territorio, pero apenas recibe el 3% del presupuesto total provincializado. Como afirmó Juan Vicente Herrera, somos «la hermana pequeña».

Hechos. En Sanidad, la inversión se desploma un 46%. Las infraestructuras y la movilidad rural vuelven a quedar en segundo plano. El impulso logístico y la reindustrialización también. No hay avances en la presa del río Mayor ni avión antiincendios en El Amogábel. ¿Cultura?, literalmente cero euros.

Este discurso es una triquiñuela para aparentar "compromiso". Un trampantojo. Precisamente por ser pocos y estar dispersos, Soria necesita un trato diferencial, un esfuerzo inversor real, no presupuestos que se limitan a maquillar los datos y repetir proyectos que no se ejecutan.

Tras seis años y medio de gobierno de Mañueco, Soria espera unos presupuestos ajustados a su realidad. No se trata de dividir las migajas entre los pocos que somos, sino de invertir lo necesario para que no nos sigamos marchando. No son matemáticas, es voluntad política.

O ctubre es mes de cambios. O, al menos, así ha sido en este 2025. Algunos esperados, otros predecibles. Unos sorprendentes y otros necesarios.

Hemos tenido el famoso cambio de hora al horario de invierno, ese que tantas críticas recibe por dejarnos con unas tardes minúsculas durante meses. Enseguida se hace de noche y el cuerpo se resiste porque le trastocamos sus ritmos circadianos. Dicen los expertos que el cambio de hora ya no tiene sentido porque la energía que se ahorra ya no es tanta como antaño, y porque supone someter al cuerpo humano a un estrés innecesario. La verdad que es un tema que siempre me ha fascinado, aunque nunca he logrado tener una postura clara, en contraste con la mayoría que parece defender un uso horario u otro como si le fuera la vida misma y no solo el reloj.

El debate de este año ha sido amplificado por la decisión del presidente del Gobierno Pedro Sánchez de hacerse bandera de la causa por la eliminación del cambio ante la Unión Europea. Resulta curioso, porque la Comisión Europea ya decidió acabar con el cambio

### LA CARTA DEL DIRECTOR

## Cambio de hora y más cambios

SERGIO GARCÍA CESTERO

Director de Soria Noticias

de hora allá por 2018, tras una consulta ciudadana que decía que el 80% estaban a favor de eliminarlo. Así va la Unión Europea, siete años después ha sido incapaz de implantar una medida que consistiría, literalmente, en no hacer nada. La falta de consenso entre los 27 países miembros y los desajustes que se producirían en áreas como el transporte o los mercados internacionales si esto se hace mal tiene la decisión empantanada.

Pero, ¿nos quedaremos con el horario de invierno o el de verano? Seguramente ese sea el gran elemento de debate y no si eliminar o no el cambio. Todo indica que sería el de invierno, mejor para los ritmos circadianos. Dos cosas tengo claras, las horas de luz no puedes cambiarlas (hasta seis más en

verano que en invierno) y, al final, las horas no dejan de ser una concepción humana. Es decir, nada cambia realmente sean las 19:00 o las 21:00 un objeto como el reloj, el sol estará, o no estará, en el sitio que le toque. Quiero decir con esto que el ser humano, como individuo y como sociedad, puede y debería adaptar sus hábitos a la luz y el clima y no a lo que marca un reloj. Vamos, que haciendo una o dos horas antes lo que hacemos ahora, todo solucionado.

Pero octubre trae más cambios. Algunos se han producido ya (Ángel Rodríguez ha salvado la temporada del Numancia y ha devuelto la ilusión a Los Pajaritos), otros deberían producirse pronto (Carlos Martínez debería dejar de dar la sensación de que el León que recoge el nombre de nuestra Comunidad, para él, es como una provincia más, si quiere tener alguna opción en las autonómicas); y otros parecen estar a punto de consumarse (Mazón dejará de ser el líder del PP en Valencia, en una jugada que terminará eximiendo al Gobierno central de toda responsabilidad y que, de ser necesaria, llega varios meses tarde). Veremos.

“

## El verdadero tiempo no se puede medir por el reloj o el calendario

Michael Ende

escritor alemán



“ Y tú más”. La frase me recuerda a los juegos de calle, en el barrio (el mío de la calle Alberca) cuando de críos nos enfrentábamos por cualquier circunstancia y parecíamos enemigos irreconciliables durante, al menos, veinte minutos..., incluso si la ocasión lo merecía una tarde entera.

Pero al día siguiente bajábamos a jugar y todo se había olvidado. Es más, el de la discusión de ayer era uno de los mejores amigos, porque no se había olvidado de bajar el balón con el que hacer el partido, el bote para dar las patadas, o la caja de madera donde poner el

### LA QUINTA COLUMNA

## Política de guerra

Patxi Irigoyen

Soriano

'tiro' con las cuatro pinzas y las gomas de estirar que nos habíamos fabricado.

El caso es que, años después, vuelvo a vivir el "y tú más", aunque esta vez entre gente más seria, más preparada, y sobre todo más importante que nosotros. O al menos, eso creía yo. Que lo eran. Que cuando llegan a las colectividades y exponen sus ideas y sus pretensiones, para mejorar la sociedad, eran serios. Creía en ellos, e incluso llegó a depositar mi confianza en ellos.

Voté y voté una y otra vez en todas las convocatorias electorales porque llegó a creer que era posible conseguir mejorar una sociedad que me rodea y que empuja desde mil esquinas pero que podría enderezar la calle. Esa calle de la sinceridad, del comportamiento social, del humanismo y del sentido común. Pensé, iluso de mí, que era posible conseguir que nuestro comportamiento en las instituciones fuera a mejor, y que ello redundaría en que nuestras siguientes generaciones nos iban a enseñar a hacernos mejor en todos los sentidos. Y lo pensé de verdad. Incluso llegó a creérmelo.

Ahora, con el paso del tiempo, y viendo a nivel internacional o a nivel nacional, viendo a nivel autonómico e incluso algunas veces a nivel provincial o local, me doy cuenta de mi error. Confiar en la capacidad de diálogo de unos y otros me ha demostrado mi error. Si uno es corrupto en X, el otro es corrupto en Y. Si uno hace -o intenta- mil trampas para quitarse responsabilidad sobre determinados hechos, el otro sigue el mismo camino aún por distinta senda. Si uno gasta en estupideces, el otro se lleva la palma.

Y el problema, claramente, es solo de ellos, al principio. Pero con el paso del tiempo, el problema se hace nuestro. Con estos aires, el viento viene con mal olor. En tertulias, en debates, en los medios de comunicación y, sobre todo, en la calle y en los bares el ambiente se vuelve terriblemente infecto. Hasta el punto de que hablar de política con quienes te juntas, puede llegar a ser bélico. Es lo que nos han hecho alcanzar. Una política de errores y de mamoneo, que sólo es la base de una política de guerra.

”

# Charla a 2

S O R I A   N O T I C I A S



## Reflexión

### Porcino: “Lo hacemos bien”

Soria Noticias ha traído a su 'Charla a 2' de este mes una reflexión sobre un sector ganadero importante de Soria, que es un motor de desarrollo económico para la provincia, pero que genera rechazo en una parte de la ciudadanía: el porcino. Pascual López, director general de Copiso, resume en tres bloques las críticas que se realizan por la producción porcina intensiva. La primera tiene que ver con que si es bueno o no comer carne. "Es una elección personal. La carne es un alimento más, que tiene una proteína de más calidad biológica que la vegetal, porque aprovechamos más sus aminoácidos. Necesitamos ingerir mucha más proteína vegetal que la animal, para lograr el mismo resultado", indica. Respecto a la contaminación, afirma que "no conozco un sistema productivo menos contaminante para alimentarnos, y más barato, por la seguridad que ofrecen las granjas actuales. Necesitaríamos otro planeta para cubrir las necesidades alimentarias sin la agricultura y la ganadería intensiva. La tecnología está resolviendo los problemas o molestias de la gestión de residuos, con maquinaria y sistemas adecuados". La tercera queja se refiere al bienestar animal. "Respetando también la sensibilidad que se tenga hacia los animales, granjas y bienestar animal van de la mano, porque el ganadero es el más interesado en cuidar las buenas condiciones en las que viven los animales, para que no padecan. Crecen y se desarrollan más y su calidad de carne es mejor".

El ganadero Miguel Ángel Ortiz no duda en afirmar que la vida del animal en la naturaleza es más dura, y apunta una obviedad que no hay que olvidar: la ganadería cría animales para alimento de las personas. "Si queremos luchar contra el cambio climático y defender la sostenibilidad, tenemos que apoyar que el porcino -genera empleo y progreso en el territorio- se produzca en Castilla y León, porque lo producimos ahorrando agua y energía, y minimizando o eliminando las emisiones contaminantes. Si lo sabemos hacer bien, produzcamos aquí nosotros y no lo llevemos a países que lo hacen mal. El cambio climático es un fenómeno global que acabará repercutiendo en todos".

**"El intensivo es el sistema productivo ganadero menos contaminante"**

# “No se está valorando la producción de alimento”



MIGUEL ÁNGEL ORTIZ LATORRE. GANADERO Y RESPONSABLE DE LOS PRODUCTORES DE PORCINO DE SORIA

Tanto el técnico y experto de producción porcina Pascual López, como el emprendedor ganadero Miguel Ángel Ortiz, lamentan que se esté estigmatizado esa actividad “con una serie de tópicos y supuestos que no son ciertos, pero que están haciendo mucho daño, y que están fuera de la realidad y verdad social, económica y medioambiental”.

Y Pascual López quiere empezar “por el principio”. Recuerda que a los veterinarios y a los ingenieros agrónomos “de nuestra época, nos formaron en la idea de producir alimentos suficientes y más baratos para que todas las personas pudieran consumirlos y alimentarse bien, con la proteína suficiente. No hay que olvidar que veníamos de unas décadas socialmente muy convulsas de guerras y de necesidades en Europa y en España”. Explica que, en las décadas de 1950, 60 e incluso 70, la alimentación representaba una parte muy importante de la renta familiar, y entre los españoles -en general- había subalimentación en las etapas más tempranas de la vida, existía déficit proteico. Por eso, Europa se volcó -con sus políticas agrarias- en conseguir independencia alimentaria, una cuestión estratégica y crucial para cualquier país, como se evidenció con la pandemia del Covid. Pero esa subalimentación se ha terminado en las dos últimas generaciones

de Europa y de España, “y es un mérito al que no podemos renunciar. Hoy se ven las cosas de otra manera, hay una economía de la abundancia, parece que sobra de todo, y no se está dando valor a la producción agrícola y ganadera, e incluso se nos está criminalizando”.

Pascual López dice que “nos hemos encargado del objetivo de alimentar a las personas a precios asequibles, y en esto ha tenido mucho que ver la profesionalización y la llegada de técnicos a la gestión de la ganadería y la agricultura, con metodología científica, reduciendo costes, optimizando la producción y siendo eficientes, con una sensibilidad creciente sobre los problemas y asuntos medioambientales, que

## “Nos formaron para producir alimentos suficientes y baratos”

va paralela a la sensibilidad y preocupación del conjunto de la sociedad, con unas soluciones que están llegando gracias a la tecnología y a la investigación. Toda esta evolución, todas estas mejoras, han ido directamente al bolsillo de los consumidores, que se han beneficiado. Un kilo de trigo, ahora, vale lo que hace 30 años”.

Sin embargo, considera que la tendencia se ha revertido con la presión por la lucha contra el cambio climático, cambiando las

normativas legales, encorriendo la agricultura y provocando una crisis inflacionista difícil de afrontar. “Porque los sistemas productivos han cambiado, nuestra manera y calidad de vida también”, remarca el ganadero. “Mi padre tenía que trabajar duro, se levantaba temprano, se quedaba por el día y por la noche para vigilar los partos, sin duda se casó mi hermana, a la que antes de la ceremonia, le dio un pastel que marcharon a la iglesia. ¿Queremos trabajadores que no, ni en la ganadería ni en la agricultura, se han dimensionado, además, hay que hacerlos más sostenibles y socialmente. Las inversiones actuales son millonarias, queremos unas instalaciones que den soluciones a los problemas de la alimentaria o medioambiental”.

Pascual López explica que “en la ganadería intensiva, como la extensiva, como la semiextensiva, no son reales, ‘no hay ganadería’ siquiera en los rumiantes, porque se llevan a intensivo y se produce intensivamente, lo mismo ocurre con los sistemas productivos intensivos, que no producen carnes suficientes, ni una economía para comprar carne, ni nuestros hijos

Ayuntamiento de  
VILLAR DEL RÍO

ensenia  
CENTRO DE FORMACIÓN

TALLERES DE  
DIGITALIZACIÓN  
EN MUNICIPIOS

Solicita un taller cerca de ti

Cataluña tiene una densidad de cerdos de 225 por kilómetro cuadrados, Castilla y León 100, Aragón 70, la media en España es de 64 y Soria tiene 42. En otros países con un porcino fuerte, como Dinamarca y Holanda, la densidad es de 300 cerdos. Soria podría potenciar más el sector, "pero están poniendo trabas. Una pena".

S"

areciendo la producción crisis y un aumento asumir por la sociedad por eso, las estructuras y se adaptan. "Y porque ad de vida también ha ganadero Miguel Ángel trabaja en su granja de noche, porque había que de descanso. Cuando atendió a los animales y después de comer la se otra vez a cuidarlos. s esclavos? Claro que en ninguna fábrica. Por do las granjas, y porque as rentables, económica siones en las granjas s, precisamente porque laciones exigentes y los retos de necesidad entales".

que el concepto de o algo negativo, y no una opción positiva, una separación, ni tan es, porque los terneros para el engorde, y lo cerdos ibéricos. Sin la ni habría alimentos tendríamos capacidad rlos. Ojalá, no tengamos y nietos- que comprobar

las consecuencias de perder la independencia alimentaria o la falta de comida" A su vez, Miguel Ángel Ortiz avisa de que desestimar el sector porcino gratuitamente, solo puede llevar a perderlo, en Soria y en Castilla y León.

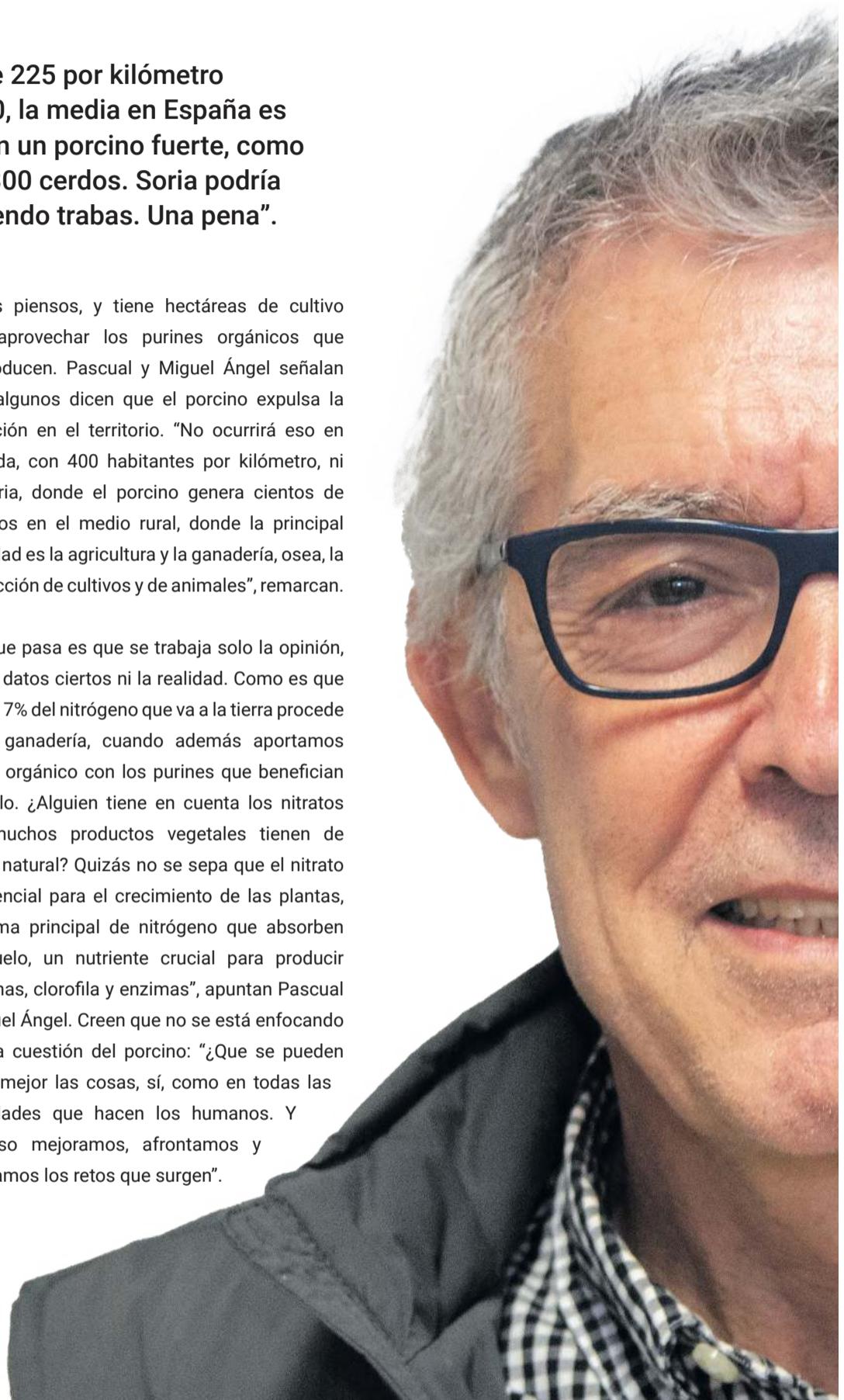
## "No expulsa a la población. Crea cientos de empleos"

Ambos comentaristas apelan al "tremendo compromiso con el medio ambiente y con el bienestar animal" del sector porcino en Soria, "que es un ejemplo en España y en el mundo, con una de las estructuras más modernas. Pero estamos corriendo el riesgo de quedarnos atrás, con las limitaciones y obstáculos que se están poniendo a nuevos proyectos de granjas e iniciativas, que se tienen que marchar a otros territorios. Es una pena que perdamos la oportunidad".

Lamentan que en un mercado español que ha crecido en cuatro millones de habitantes, la actividad porcina en la provincia esté disminuyendo. El pasado mes de septiembre, había 46.000 cerdas reproductoras en Soria, cuando se ha llegado a tener 53.000. En Dinamarca y Holanda hay unos 300 cerdos por kilómetro cuadrado, en Bélgica 200, en Taiwan 150, en Cataluña 225, en Aragón 70, en España unos 60 o en Soria 40. Por otra parte, Soria es excedentaria en cereales, el producto básico

de los piensos, y tiene hectáreas de cultivo para aprovechar los purines orgánicos que se producen. Pascual y Miguel Ángel señalan que algunos dicen que el porcino expulsa la población en el territorio. "No ocurrirá eso en Holanda, con 400 habitantes por kilómetro, ni en Soria, donde el porcino genera cientos de empleos en el medio rural, donde la principal actividad es la agricultura y la ganadería, osea, la producción de cultivos y de animales", remarcan.

"Lo que pasa es que se trabaja solo la opinión, no los datos ciertos ni la realidad. Como es que solo el 7% del nitrógeno que va a la tierra procede de la ganadería, cuando además aportamos abono orgánico con los purines que benefician al suelo. ¿Alguien tiene en cuenta los nitratos que muchos productos vegetales tienen de forma natural? Quizás no se sepa que el nitrato es esencial para el crecimiento de las plantas, la forma principal de nitrógeno que absorben del suelo, un nutriente crucial para producir proteínas, clorofila y enzimas", apuntan Pascual y Miguel Ángel. Creen que no se está enfocando bien la cuestión del porcino: "¿Qué se pueden hacer mejor las cosas, sí, como en todas las actividades que hacen los humanos. Y por eso mejoramos, afrontamos y superamos los retos que surgen".



**Saminhaän**  
PANADERÍA, PASTELERÍA  
Y TERRAZA

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

f Saminhaan @saminhaan

**HW** Grupo Hoteles Wifre

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

HOSTAL LAVI HOSTAL ALBA

www.soriadormir.com

Más información: 608 83 40 77 - 975 22 61 22

Ayuntamiento de Covaleda



## Pascual López Nuez Muy orgulloso de su trabajo

**ALCORISA (Teruel)-Director general de Copiso**

Estudiando Veterinaria en Zaragoza, este turolense del Bajo Aragón conoció a una sorianesa que también estudiaba lo mismo, con la que se casó. "Ese fue el motivo de venir a Soria", resume Pascual López Nuez. Comenzó de veterinario en una cooperativa agrícola de Morella (Castellón) que se dedicaba al porcino, pero dos años después -en 1990- tuvo la oportunidad de encontrar trabajo en Soria, en Copiso. "Tenía cierta experiencia en lo que la cooperativa sorianesa estaba empezando a desarrollar, el porcino y la fábrica de piensos, y eso ayudó", recuerda. Desde entonces,

su trayectoria profesional ha ido a la par del crecimiento de Copiso, primero como veterinario clínico de campo, luego ocupó

la dirección técnica de porcino y nutrición, y desde 2021 es el director general de la cooperativa. Ha vivido y ha protagonizado "el progreso ejemplar" del sector porcino en Soria en los últimos 36 años, y está orgulloso del trabajo realizado.

### EL ZAGUÁN DE LA REDACCIÓN

## En el medio rural cabe todo, también gente

Algunos intentan cambiar el medio rural soriano y el campo a su imagen: un apartamento con un bellísimo jardín inabarcable para pasear. Pero los pueblos reivindican su derecho a sobrevivir, con un campo que está para trabajar y producir alimentos..., y también para cuidarlo, disfrutarlo y pasear. Claro, ¿por qué no? Ambas visiones son compatibles y se está en ello. Que la actividad agropecuaria pueda generar alguna molestia esporádica será inevitable. Pero es que el campo no es el parque de una ciudad (en la que también hay molestias y contaminación). Es mucho más (afortunadamente). Comprendo bien que se indignen los profesionales del campo -incluidos los granjeros- cuando se les acusa de contaminadores o de querer acabar con el pueblo, de manera injusta, cuando son quienes sujetan la provincia. Esos acusadores se sorprenderían de la 'nueva revolución' que está viviendo la agricultura y la ganadería, del tremendo esfuerzo y compromiso de sus profesionales para adaptarse a la evolución social y medioambiental. Mayor que en otros sectores productivos.

Me quedo con que la mitad de los 35 niños de la escuela de Langa son hijos de trabajadores del porcino. En un pueblo de 500 habitantes. O que las dos granjas de Miguel Ángel Ortiz tienen 26 empleados. ¿Cuántas empresas hay en el medio rural de la provincia que tengan ese número? El medio rural es tan generoso que cabe todo: agricultura, granjas, industrias agroalimentarias, segunda residencia, teletrabajo, turismo, hostelería, emprendimiento, protección del medio ambiente... Y cabe gente. Sin gente no cabe el futuro.



**Patxi Veramendi Moreno**  
Cofundador de Soria Noticias



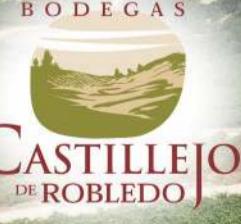
## Miguel Ángel Ortiz Latorre "Quería vivir en mi pueblo"

### LANGA DE DUERO-Ha creado 26 puestos de trabajo

Tenía claro que quería vivir en su pueblo, y la siguiente pregunta era: "¿De qué vivo?". Así que no tenía otra opción que elegir entre ser agricultor o ganadero y decidió dedicarse al porcino, ya que la ganadería le gustaba y su padre tenía una pequeña granja de 300 cerdos. Dice que tuvo la suerte de que su mujer le acompañó en esa aventura vital, de la que no se arrepiente,

porque en un pueblo se vive bien y hay que apostar por el medio rural. Hoy tiene dos granjas de 1.400 y 2.600 cerdos, con 26 trabajadores que residen mayoritariamente en Langa, una localidad de 500 habitantes. "Un dato irrefutable de que la ganadería crea empleo, genera economía y riqueza, y sujetla la población de la provincia", subraya Miguel Ángel Ortiz Latorre.

Es el responsable de Aporso, la asociación de productores porcinos de Soria, y de Feporcyl, la Federación de Asociaciones de Productores de Ganado Porcino de Castilla y León.



# SILENTIUM

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



## OPINIÓN

LA PLUMA

**El 'vendehúmos'**

**C**on un propósito claro de intentar hacer que olvidemos las juergas de Ábalos, los locales de lucecitas del suegro, las chistosas, el juicio a su fiscal general



**JAVIER JIMÉNEZ SANTAMARÍA**

Concejal y senador del Partido Popular

y los enchufes de su familia, nuestro presidente se ha querido ahora colgar la medallita del cambio horario.

No teníamos bastante con el eruditó

GRACIAS, DE NADA



VOX populi

**Oro y latón**

**L**os impuestos son necesarios para pagar servicios públicos. La presión fiscal se traduce en términos de renta disponible, y en la actualidad el contribuyente medio destina casi la mitad de sus ingresos a impuestos. Sufrimos un sistema fiscal hipertrofiado que no responde a principios de eficiencia, equidad o neutralidad, sino a la necesidad de financiar también gasto prescindible.

Y, por supuesto, el Ayuntamiento de Soria también te hace su oportuno 'mataleón' para esquilmarlo con la excusa de los servicios públicos (súmenle próxima tasa reciclaje y ZBE).

del cambio climático que, desde hace unas semanas, Sánchez ha querido presentar como algo suyo una propuesta que la UE ya dirimió hace tiempo.

Este viejo tema ya se resolvió a favor de no cambiar la hora, ya que no tiene mucho sentido que amanezca en Mallorca a las cuatro de la madrugada en verano o en Galicia a las 10 de la mañana en invierno. Da exactamente igual, lo que quiere el jefe del Peugeot es que hablemos de cualquier cosa menos de la Caja B de su partido.

Sánchez se ha pasado de vender humo creyendo que los españoles somos tan tontos como para no darnos cuenta que el ahínco socialista de desenterrar a Franco cada dos meses, la 'barbieflotilla', el aborto o el cambio horario son una simple y cutre cortina.

Y ahora se ha entregado a la estrategia de cebar a Vox para perjudicar al PP y excitar el voto del miedo. De ahí el empeño tezanista de dar cada vez mejores expectativas electorales a Vox, y también por colocar al sanchismo como referencia única de la izquierda.

Entre humo y humo, con operaciones para descabezar a la UCO y controlar a los jueces, creen los estrategas pedristas que hay vida más allá de la próxima cita electoral si logra aglutinar el voto zurdo y que Vox supere al PP, en sintonía con el resto de Europa.

Sánchez sabe que solo desde el poder y siguiendo las praxis venezolanas puede aspirar a superar los procedimientos judiciales en curso, aunque ello suponga seguir compinchándose con la ayuda del 'señor' Pumpido.



EL PESO DE LAS PALABRAS

**EDER GARCÍA**

Concejal socialista

**Cuatro años más perdidos**

**T**ermina la legislatura en las Cortes de Castilla y León. Cuatro años más tirados a la basura por culpa de un Partido Popular que está por estar. Los castellanos y leoneses no podemos permitirnos seguir perdiendo oportunidades por culpa del desgobierno, la desidia y la inacción de Mañueco y los suyos.

No son capaces de gestionar de forma adecuada ni las competencias más básicas, especialmente en provincias como la nuestra. Ni un kilómetro de autovía autonómica, consultorios médicos abandonados y sin profesionales, una radioterapia que sigue sin funcionar después de 20 años, un volumen de inversiones en industria irrisorio que sólo se dedica a intentar tapar sus vergüenzas en el PEMA, etc.

Es tal su desidia que no se molestan ni en comprometer inversiones en esa broma de mal gusto que llaman borrador de presupuesto. Es dolorosa la falta de trabajo, de proyecto y de ganas de mejorar la vida de la gente que tiene el Partido Popular.

La cosa no mejora si miramos a los que se presentaron como alternativa en las últimas elecciones. El partido Soria Ya utilizó de forma repugnante la plataforma ciudadana transversal que terminaron matando, con la única finalidad de llevar a las Cortes a tres representantes que han pasado por allí como la luz por el cristal.

La única alternativa de cambio real, con demostrada solvencia en la gestión y en la defensa de los intereses de Soria, es Carlos Martínez y el PSOE de Castilla y León. Si queremos que la Junta, con su enorme presupuesto y cartera de competencias, esté al servicio de la ciudadanía, la justicia social y territorial y la esperanza de futuro, tenemos que atrevernos a votar distinto a como lo venimos haciendo en esta tierra.

No podemos permitirnos más años de inercia, de falta de rumbo y de pérdida constante de oportunidades. Permitamos a Carlos Martínez darle la vuelta a esta Comunidad.



**FERNANDO CASTILLO**

Concejal de Vox en el Ayto de Soria

VOX ya ha abierto el debate de la inmigración y la seguridad, urge ahora acometer la discusión impositiva. Y no dejaremos de denunciar el sablazo al ciudadano: no es servicio público dar gratuidad a un festival de música -más de medio millón de euros- ; tampoco unos cines panfletarios; no lo es financiar a dedo asociaciones de amigos cuyos servicios deberían contratarse con publicidad y concurrencia; no lo es financiar sindicatos y partidos políticos;

no lo es la publicidad institucional ni la cooperación internacional con ongs afines... El bolsillo del contribuyente no debe pagar despilfarro ni red clientelar.

Los sorianos sufrimos los escasos servicios públicos que recibimos a nivel nacional y autonómico. A nivel municipal tampoco recibimos los casi 900 euros de media que pagamos.

El modelo impositivo de VOX empieza a nivel nacional por bajar el IRPF. Los primeros 22.000 euros que ganas no pagan impuestos; hasta los 70.000 pagarías un 15%, después un 25%; con 4 puntos porcentuales de reducción por cada hijo. Una revolución que terminaría en este Ayuntamiento bajando progresivamente el IBI y eliminando el gasto dedicado a la obtención del rédito electoral.

Sí, hay una alternativa.

# OPINIÓN



LÓGICA RURAL

ENRIQUE  
RUBIO

Desde Berlanga

## Educación, patrimonio inmaterial de la ruralidad

**L**os pasados días 24 y 25 de octubre se desarrolló en nuestra provincia el II Congreso de Educación Rural, con el ambicioso, pero realista, título de 'La educación rural como instrumento contra la despoblación, para la protección de los espacios naturales y la salud mental'.

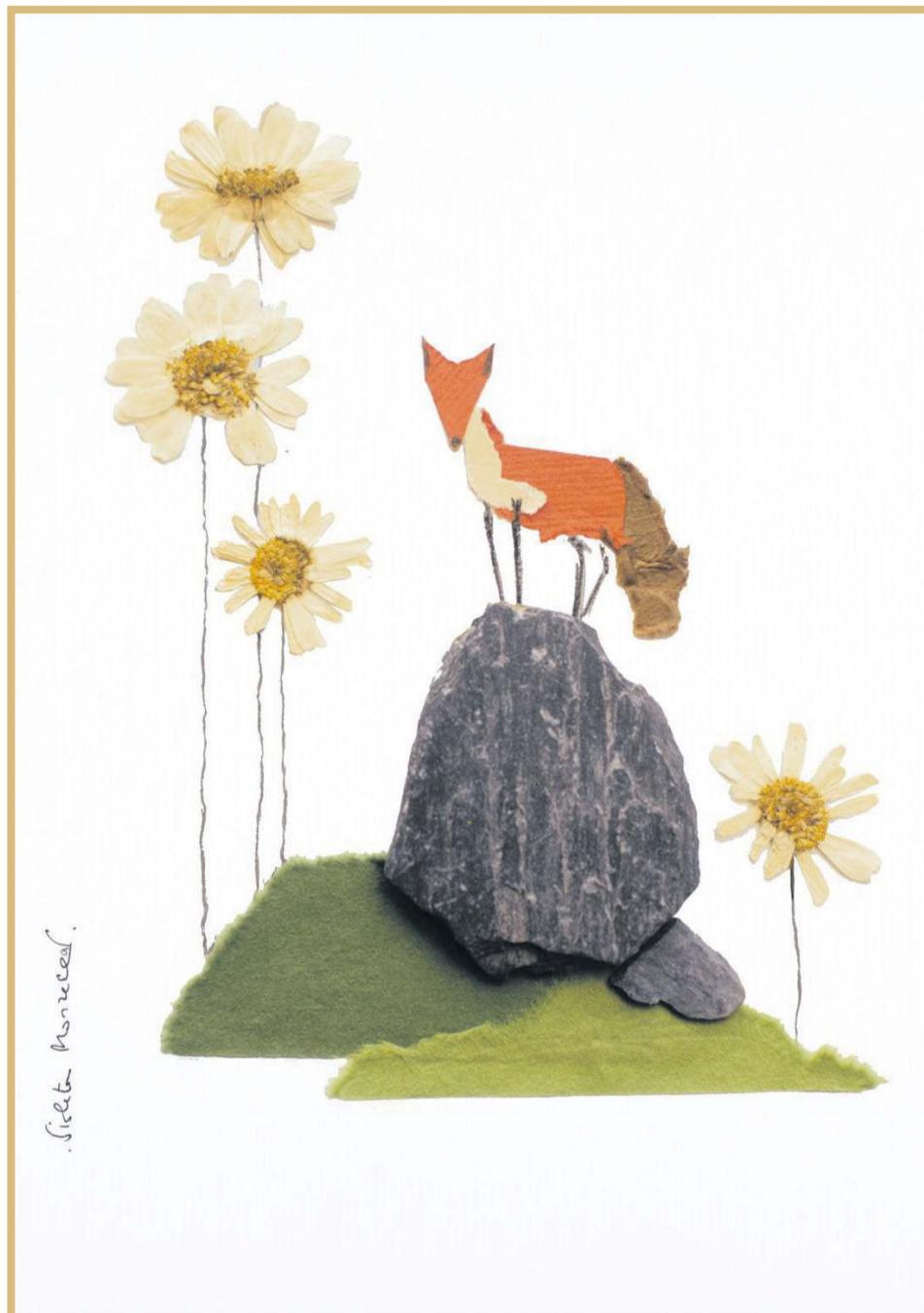
Es paradójico que hubiera un tiempo en que nuestra provincia exportaba mantequilla y maestros, tal y como ahora lo hace con otros productos más en auge. Pero lo cierto es que actualmente nuestros pueblos importan los docentes y en muchos casos también sus discípulos.

Puede que en esta columna se haya abordado antes este tema de uno u otro modo, pero, como en el aprendizaje, el análisis desde diferentes puntos de vista sirve para tener una visión más completa.

En el citado congreso, una exposición de la ilustradora Violeta Monreal aporta esas imágenes que valen más que mil palabras. Collages de nuestro entorno rural y que dan vida a las páginas de un libro sobre el paisaje de Castilla y León.

En el contexto de la sociedad actual, el título de este libro 'Cuando la Tierra habla' no puede ser más apropiado y favorecedor para que las personas escuchen y aprendan. Aunque quizás deberíamos decir reaprendan. Las corrientes migratorias han dejado nuestros pueblos con menos población, pero no con menos compromiso con la naturaleza, ni con menos conocimientos custodiados entre sus gentes y siempre ávida de ser redescubierta, para aportar aquello que todos como seres humanos necesitamos, en esa unión que establecemos con el entorno natural.

Todo el paisaje que nos rodea y que hace de nuestra provincia de Soria y de toda la comunidad un pozo de sabiduría es fruto del cuidado que ancestralmente ha ejercido el ser humano a través



Collage de piedras, plantas y papeles sobre papel japonés shikishi con bordes dorados

VIOLETA MONREAL

de la ganadería y la gestión de estos espacios de manera sostenible, en un equilibrio que ahora está debilitándose pero que, afortunadamente, supone una oportunidad para aquellos que deseen volver a los lugares donde esta nuestra comunidad se gestó.

Debemos de entender que proteger el medioambiente no es solo hacer plantaciones masivas de árboles, pues el paisaje es fruto de la simbiosis que durante siglos han mantenido ser humano y territorio, siendo fundamental la presencia de ganadería para que este exista.

Nuevas ideas trabajan por hacer de los patios y otros ámbitos escolares urbanos lugares renaturalizados para poder recuperar los beneficios que el contacto y la integración con la naturaleza aportan. Los niños que ahora crecen y se educan en nuestros pueblos seguirán aprendiendo de nuestros mayores los valores de respeto a los entornos naturales en los que habitan, con las características particulares de cada uno de ellos y la riqueza que todos les dan y les hacen crecer como futuros adultos, que sabrán preservar nuestro ecosistema de manera respon-

sable para compartirlo generosamente con quienes lo visiten.

En el ejercicio de una profesión fundamentalmente vocacional, los docentes hoy día educan en el mundo rural tienen medios a su disposición, que hace no demasiado eran inimaginables y que desde la llegada de las tecnologías y su implantación en nuestras escuelas rurales se han convertido en herramientas de trabajo que nos unen con un mundo globalizado.

Pero el reto no es solo aprender en la edad infantil como cualquier persona de otro lugar. El reto es enseñar lo diferente. Enseñar en eso que ahora mismo la Unesco aboga por proteger, y que es a la vez el eslabón más débil y más fuerte que puede tener un territorio, el patrimonio inmaterial. Según palabras del titular honorífico de la Cátedra de Estudios sobre la Tradición de la Universidad de Valladolid, la cultura inmaterial "es un catálogo de recursos refutados por el tiempo y la experiencia". En pueblos donde los alumnos no proceden del mismo, se hace acuciante la necesidad de que sean las escuelas rurales quienes ejerzan de, permitanme el juego de palabras, universidad de la experiencia, de biblioteca de cultura y tradiciones, de lugar donde se celebran las singularidades locales.

El autor coreano Byung-Chul Han, recientemente reconocido con el premio Princesa de Asturias en la categoría de Comunicación y Humanidades, aúna la impronta educativa de su país con su formación en filosofía en Alemania, gracias a lo cual se adentra en análisis de una civilización global descifrando sus debilidades para tratar de encontrar ese reinicio en modo seguro que la informática permite. En su obra 'La desaparición de los rituales', podemos analizar las ventajas de una sociedad sanamente asentada en sus costumbres y tradiciones, y como con la repetición sistemática de los rituales se transmiten valores que mantienen cohesionada y viva una comunidad.

Así pues, es necesario siempre agradecer a quienes han dedicado su vida a la labor de enseñar a valorar el entorno rural, a saber vivir y saber volver a nuestros pueblos. Su labor une privilegio y responsabilidad a partes iguales, pues, sin duda, resultan maestros en mucho más que la mera enseñanza de las asignaturas de un currículo. Maestras y maestros que, viviendo en los pueblos, han sido y siguen siendo una referencia diaria necesaria para reafirmarnos ante una sociedad cada vez más asfáltica y urbanita; que, sin pretenderlo, cuando se van de los pueblos también son un ejemplo a seguir.

# FOTO DEL MES

**María Ferrer**

Castilfrío de la Sierra desafió a la lluvia para recibir al último rebaño trashumante de merinas de la provincia en una nueva edición de 'Tras la estela del tiempo'.



Los SUVs del grupo Chery están conquistando el mercado europeo con una relación calidad-precio imbatible. Siete años de garantía, fábricas en España y toda la tecnología que uno pueda imaginar. A Soria llegan de la mano de Jemoya, donde Alma Moya toma el mando al frente del negocio familiar.



Jesús Moya junto a su hija Alma y Leonardo Scarelli, director de desarrollo de Red Omoda España, en la fiesta de inauguración de las nuevas instalaciones de Jemoya en Soria.  
FOTO: MARÍA FERRER

## Omoda y Jaecoo, la revolución de los coches chinos

SÉRGIO GARCÍA CESTERO

Omoda y Jaecoo, las dos marcas del fabricante chino Chery, están revolucionando el mercado automovilístico con unos coches que guardan una relación calidad-precio imposible de replicar por las empresas occidentales. Vehículos disponibles con motores de combustión interna (gasolina), sistemas híbridos enchufables (PHEV) y opciones puramente eléctricas (BEV) que, por sus prestaciones, se convierten en un vehículo de alta gama a precios de gama media.

Unos modelos que, en su exterior, acaparan todas las miradas con una carrocería moderna y lujosa y, en su interior, ofrecen las mejores prestaciones y rendimiento. Unas cabinas de conductor estilosas, amplias y confortables, donde la vanguardia y la tecnología se notan en cada detalle, desde el techo panorámico a los paneles táctiles HD pasando

por la carga inalámbrica, el control por voz, la iluminación dinámica, la cámara 540º, los asientos calefactables...

Pero en los vehículos del grupo Chery Automobile la tecnología no solo está puesta al servicio de la experiencia de conducción, sino también de la seguridad. Sistema Head-Up Display de Realidad Aumentada, asistente de crucero integrado, alertas de tráfico cruzado, colisión frontal, cambio de carril, frenada de emergencia autóno-

ma... y así hasta un total de 19 ADAS (Avanzados Sistemas de Ayuda a la Conducción).

Los Omoda están pensados para un público más urbano, respirando

innovación, creatividad y tecnología por los cuatro costados. Mientras, los Jaecoo tienen un espíritu más aventurero, son más compactos, con versión 4x4 y diseñado para los que aman la naturaleza.

### DOBLE GARANTÍA

Omoda y Jaecoo llegan a Soria de la mano del grupo Jemoya, que pone sus 80 años de experiencia al servicio de los futuros compradores. La empresa familiar, que afronta una nueva etapa con Alma Moya como gerente, incorporán-

se así la tercera generación, busca replicar con estas marcas chinas el éxito que logró con Toyota en los años 80. En los Omoda y Jaecoo han visto los mismos valores de "innovación, fiabilidad y calidad" que vieron entonces en la marca japonesa. Ahora, con las marcas Omoda y Jaecoo y sus nuevas instalaciones, Jemoya realiza una "apuesta de futuro" que, consideran, se adapta muy bien a las necesidades del mercado soriano.

Pero la garantía no solo es del concesiona-

rio, sino también del fabricante. El grupo Chery Automobile Co., uno de los gigantes automovilísticos de Asia, apuesta fuerte por Europa y por ganarse la confianza del mercado occidental. Para lograrlo, aporta 7 años de garantía y el mejor servicio posventa, con la compra de las instalaciones de Nissan en Barcelona para establecer allí su sede central y centro de innovación para Europa.

Equipamiento, garantía, diseño y tecnología al mejor precio que llegan a Soria de la mano de Jemoya.

### A la garantía que supone Jemoya se suman los 7 años del grupo Chery

by Jemoya



### 3 GENERACIONES, 80 AÑOS DE INOVACIÓN Y COMPROMISO

Alma Moya regresa a Soria tras 12 años en Suiza para tomar el relevo de su padre en la empresa familiar que fundaron sus abuelos hace 80 años. Tres generaciones en las que corre gasolina por las venas y que comparten los valores sólidos como la ética en los negocios, el cuidado

del equipo y el trato cercano con el cliente. Un ADN de innovación que comenzó Jesús y María con los tractores que montaban motores de los aviones de la Segunda Guerra Mundial, continuó con la apuesta por Toyota y que se mantiene a día de hoy, con una veintena de trabajado-

res, con las marcas más rompedoras del mercado y una Alma Moya que garantiza la continuidad de la excelencia.

Avda. Valladolid, 78 (Soria)

975 22 07 48

[www.jemoya.net](http://www.jemoya.net)



**JAECOO**



## ADN TODOTERRENO

Experimenta la meticulosa sofisticación y la seguridad para embarcarte en una aventura inesperada. Jaecoo brinda una experiencia de conducción excepcional, combinando tecnología, innovación, equipamiento y confort. Un SUV, con un atractivo e innovador diseño exterior, techo retráctil, asientos calefactables, cámara 540°, sistema inteligente de conducción y una cabina donde se siente el lujo, la elegancia y la comodidad en cada detalle. Con sus modelos 7, 7SHS y 5, Jaecoo ofrece hasta 7 tipos de conducción, acabados select y exclusive y la máxima seguridad con carrocería reforzada y hasta 8 airbags. Jaecoo 5 es el primer coche certificado 'Pet Friendly', con tejidos resistentes, bajo en COV y con un 99% de inhibición bacteriana.



**OMODA**



## DESBLOQUEA INFINITAS POSIBILIDADES

Un SUV moderno y dinámico, diseñado para quienes buscan estilo y rendimiento en cada viaje. Equipado con tecnología avanzada y un diseño audaz que te llevará a donde quieras con comodidad y seguridad. El Omoda 9 se presenta como un super híbrido enchufable SHS de máxima eficiencia con más de 535 CV de potencia y 4 motores. De 0 a 100 km/h en 4,9 segundos, batería con carga rápida del 30 al 80% en solo 25 minutos. Hasta 145 km. en eléctrico y más de 1.100 km. de autonomía total. Además, integra 19 avanzados Sistemas de Ayuda a la Conducción y ofrece una experiencia acústica envolvente gracias a su sistema de sonido premium con 14 altavoces Sony®. Lujo y tecnología en cada detalle, desde la cabina a la carrocería.

**1****Parque de Santa Clara**

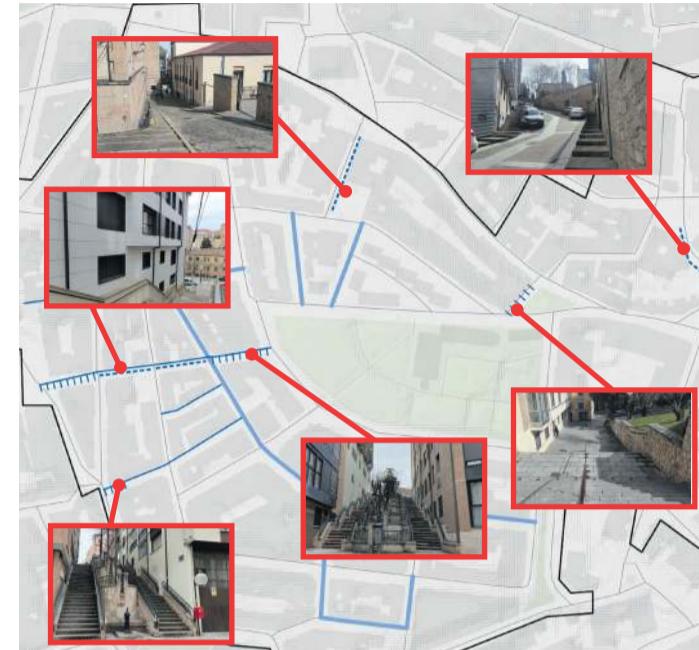
Transformación en un lugar más accesible y abierto. La actuación consiste en habilitar un parque que mejore la calidad de vida de los vecinos, sirviendo como pulmón verde, centro-dinamizador cultural y espacio de participación comunitaria.

**958.374 €****UNA CONTINUACIÓN DE LOS 10M€ DEL EDUSI**

El nuevo EDIL "sigue la misma línea de revitalización y rehabilitación que el EDUSI", que acaba de finalizar con una inversión de 10M€.

**2****Calaverón conectado**

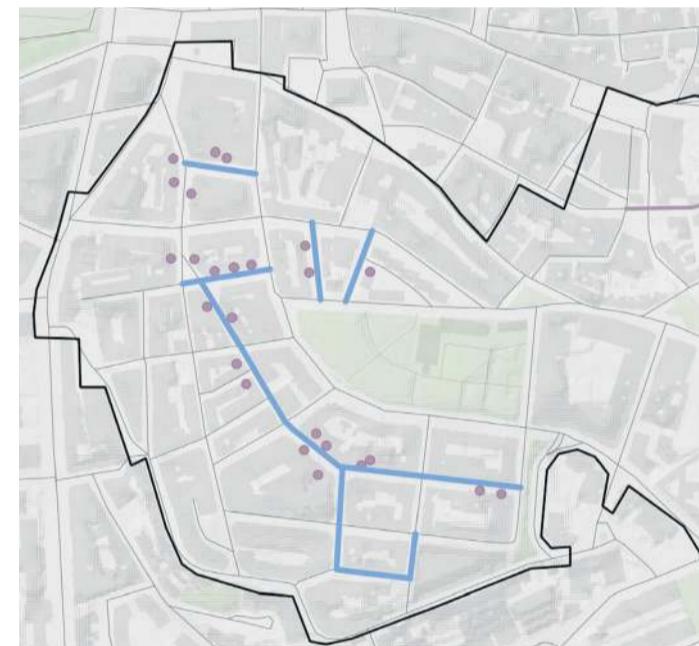
El objetivo es crear una serie de itinerarios, rampas y escaleras mecánicas. Surge como respuesta integral a los desafíos físicos y sociales que afectan al barrio, particularmente aquellos relacionados con la accesibilidad, la movilidad y la sostenibilidad.

**5.999.937 €****3****El cerro del Castillo**

Pone en valor su importancia como espacio natural y patrimonial que ofrece un gran potencial para integrarse en la trama urbana de la ciudad. Su actuación más destacada es el diseño de un ascensor mecanizado con una pasarela mirador.

**4.309.875 €****4****Desarrollo local**

Se centra en la dinamización e innovación en toda la zona y la creación de vivienda joven. Propone una estrategia integral para fortalecer el tejido social y económico combinando reactivación económica y el uso de tecnología.

**3.719.101 €**

# 11,4M€ para impulsar el proyecto integral del Calaverón

El Ayuntamiento de Soria capta otros 6,8 millones de fondos europeos para un plan que incluye el ascensor-mirador al Castillo, vivienda pública, varios tramos de escaleras mecánicas, el parque de Santa Clara y varios senderos verdes.

■ SORIA NOTICIAS

El Ayuntamiento de Soria ha logrado una ayuda de 6,8 millones para un proyecto global que movilizará 11,4 millones de euros en el barrio del Calaverón. La convocatoria corresponde al Plan EDIL, enmarcado dentro de los Fondos Feder, que ha asignado la cifra de 1.774 millones de euros a entidades locales, la mayoría de menos de 10.000 habitantes. Unos fondos que alcanzan 242 proyectos movilizando más de

2.500 millones de euros en 971 municipios, siendo el de Soria uno de los más beneficiados.

El proyecto se divide en 4 grandes bloques. El primero (1), ya en marcha, ha hecho el parque de Santa Clara más accesible, ha reactivado la casona y el espacio Santa Clara, y ha renovado las zonas verdes y deportivas. El segundo (2) plantea rampas y escaleras mecánicas en Beato Julián de San Agustín con Venerable Carabantes, que es la entrada a la Cá-

**La ciudad ha logrado 31M€ en subvenciones para diferentes proyectos**

mara de Comercio; otra en el acceso entre Cruz Roja y Diputación; otra junto a la iglesia de Santa Clara y otra en la parte de la Casa de la Tierra. El tercero (3) incluye el famoso ascensor y mirador colgante entre el Castillo y el centro; y el cuarto (4) es una apuesta por la vivienda joven, comercio y tecnología.

**FONDOS PARA SORIA**

Carlos Martínez ha explicado que "hay actuaciones que ya tenemos en marcha como la recupe-

remos trabajando para el próximo horizonte", ha explicado.

Actualmente, se ejecutan en la ciudad de Soria proyectos por 400 mi-



**CARLOS MARTÍNEZ**  
Alcalde de Soria

**"Vamos a aprovechar todas las vías posibles de financiación"**

llones de euros", ha explicado el alcalde, quien ha vuelto a recordar la importancia de contar con estas planificaciones para no perder oportunidades para Soria.

# TU ENTORNO



Montar un huerto urbano es una forma práctica y sostenible de producir tus propios alimentos frescos, incluso si solo cuentas con un balcón, azotea o pequeño patio. El primer paso es elegir el espacio adecuado, que reciba al menos 5-6 horas diarias de sol

directo. La orientación sur o suroeste suele ser la más favorable. Asegúrate de que el lugar tenga buen drenaje y acceso fácil al agua para el riego.

En segundo lugar, selecciona contenedores o mesas de cultivo según el espacio disponible.

Puedes usar jardineras, macetas profundas, cajas de madera o sacos de rafia. Es fundamental que tengan agujeros de drenaje para evitar encharcamientos. Rellénalos con una mezcla de sustrato aireado y fértil, idealmente compuesta por tierra vegetal, com-

## ¿Cómo montar un huerto urbano? Pasos y variedades

post y fibra de coco o perlita, que retiene humedad sin compactarse.

El siguiente paso es elegir las variedades adecuadas. Para principiantes, lo mejor es empezar con especies resistentes y de ciclo corto. Entre las hortalizas más exitosas destacan: lechugas, espinacas, acelgas, rábanos, zanahorias baby, cebollas tiernas y tomates cherry. También funcionan muy bien pimientos, calabacines y berenjenas, aunque requieren más sol y espacio. Las hierbas aromáticas como albahaca, perejil, menta, romero o tomillo son ideales, pues ocupan poco y repelen plagas.

Puedes combinar especies mediante asociación de cultivos, por

ejemplo: tomates con albahaca, zanahorias con cebollas o lechugas con rábanos, para aprovechar mejor el espacio y reducir enfermedades.

El riego debe ser regular, preferiblemente por goteo o con regaderas de boquilla fina, evitando mojar las hojas. Conviene mantener el sustrato húmedo pero no saturado. Aña-

### Claves para crear el huerto

Con constancia y algo de paciencia, podrás disfrutar de verduras frescas y ecológicas todo el año.

de compost o humus de lombriz cada mes para reponer nutrientes y mantener la vitalidad del suelo, y observa el huerto a diario para evi-

tar plagas, retirar hojas secas y cosechar en el momento justo.

Por estaciones, el otoño es propicio para cultivos de hoja y raíz como las espinacas, la acelga, los nabos, el brócoli o la coliflor. En invierno, se recomienda apostar por especies resistentes al frío como los puerros, las habas, los guisantes o las cebollas.

Con la subida de temperaturas, la primavera es ideal para sembrar y trasplantar especies como los tomates, los pimientos, las berenjenas, los calabacines, las lechugas o las judías verdes. Por último, en verano, con el huerto en plena producción, se mantienen los cultivos de primavera y se añaden otros: pepinos, melones o sandías.

## La prevención en las clínicas veterinarias salva a los animales

**BLANCA HERAS MATEO**  
Sistemas de gestión empresarial.  
Auditora y consultora acreditada.  
Veterinaria bromatóloga.

De nuevo, queridos lectores, en mi apartado como veterinaria especializada en alimentación, voy a entrar en esta ocasión en otro ámbito de mi profesión, la clínica veterinaria, y en concreto, explicar los servicios que nos pueden ofrecer y que no sólo se refieren a la cura de los animales, sino a la prestación de un Plan Integrado de Control de su Salud, incluyendo prevención para evitar enfermedades, alimentación, revisiones y control del comportamiento de los animales. Dentro de mi trayectoria profesional,

he tenido la ocasión de trabajar y colaborar con el hospital Clínico de Servicios Veterinarios Urbión en Soria. En este caso, ha de llamarse hospital veterinario por las instalaciones con las que cuenta y por sus servicios adicionales. Este es uno de los lugares en los que se trabaja concientudamente por garantizar la calidad de vida de nuestras mascotas y animales de compañía. Hago mención a aspectos muy importantes:

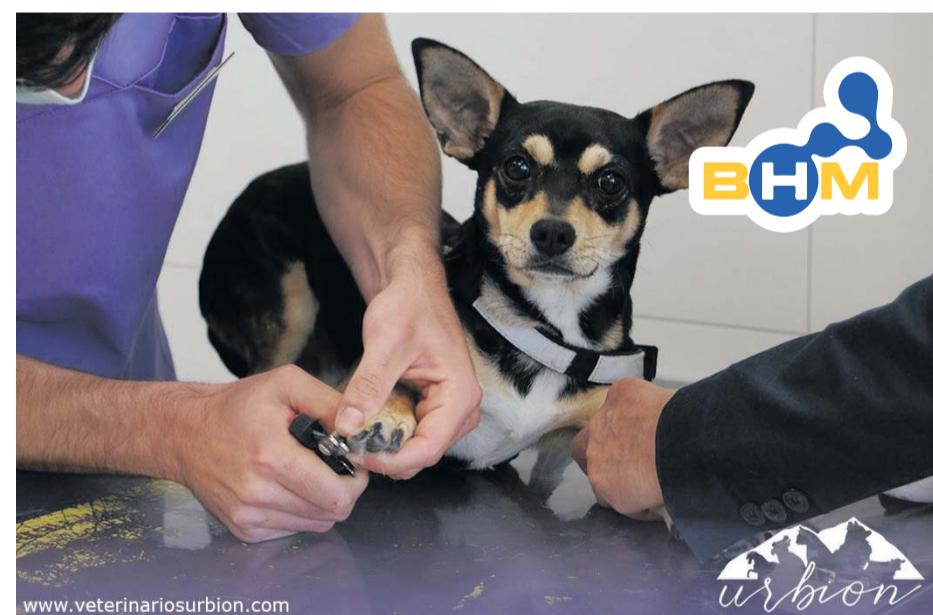


La prevención, esencial para las mascotas.

1.- Prevención. Se deben ofrecer planes de salud que puedan incluir vacunaciones obligatorias, pero, además, revisiones que puedan servir como un diagnóstico precoz ante la posibilidad de enfermedades venideras: artritis, tumores, etc...

2.- La posibilidad de hospitalizar a los animales y mantenerlos controlados cuando se encuentren en situaciones delicadas o tras una operación.

3.- Preocupación por el comportamiento de las mascotas. Esto supone una observación periódica de las mismas y comunicación constante con sus dueños para conocer el estado de los mismos, su bienestar y su estado psicológico. Es algo que realmente influye



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

C/Concepciones, 3-7º B (Soria) - Teléfono: 667 467 395 - Email: blancheras@yahoo.es

mucho en su salud.

4.- Otro aspecto a mayores y como complemento realmente importante es que se haga una planificación y/o asesoramiento de las pautas de alimentación para nuestros animales. Se pueden proponer planes y/o programas (como una dieta) basada en la ne-

cesidad individual de cada animal, siempre tras su previo estudio. La buena alimentación es tan importante en las personas como en los animales.

Como conclusión y desde mi experiencia como bromatóloga experta en alimentación animal, propietaria de varias mascotas, y en

contacto con clínicas veterinarias que ofrecen estos planes integrados he de decir: "No acudan a un centro veterinario en el momento de curar, deben prevenir, controlar y saber cómo alimentar a sus queridos compañeros de vida". Ese gesto puede ser muy importante para sus vidas.

**16 PLAZAS DE BOMBERO EN TURNO LIBRE**

La institución provincial incluye un espacio a aquellos que luchan para prevenir y extinguir incendios en la Oferta de Empleo Público.

# La Diputación aprueba 46 plazas en la Oferta de Empleo Público

La convocatoria unificada para los ejercicios 2024 y 2025 se produce tras finalizar la consolidación de 117 empleados. Del total de puestos ofertados, 25 son para funcionarios y 21 para personal laboral.

**SORIA NOTICIAS**

La Junta de Gobierno Local de la Diputación de Soria, celebrada el pasado 6 de octubre, aprobó la Oferta de Empleo Público (OEP) correspondiente a los ejercicios de 2024 y 2025. En total, la institución provincial anunció la convocatoria de 46 plazas, de las cuales 25 se destinarán a cubrir puestos de personal funcionario y las 21 restantes a personal laboral.

El presidente de la Diputación, Benito Serrano, explicó en su momento que "es ahora cuando se convocan de forma unitaria estas dos anua-

lidades, puesto que hasta la fecha se ha estado trabajando en concluir las tareas de consolidación de trabajadores, tanto ordinarias como extraordinarias, que ha supuesto la consolidación de un total de 117 empleados". Según detalló, una vez estabilizados estos puestos de trabajo y consolidados los empleados en sus puestos correspondientes, la institución puede lanzar una Oferta de Empleo Público para cubrir las plazas que se encuentran realmente vacantes.

En el desglose para el personal funcionario, la oferta suma un total de

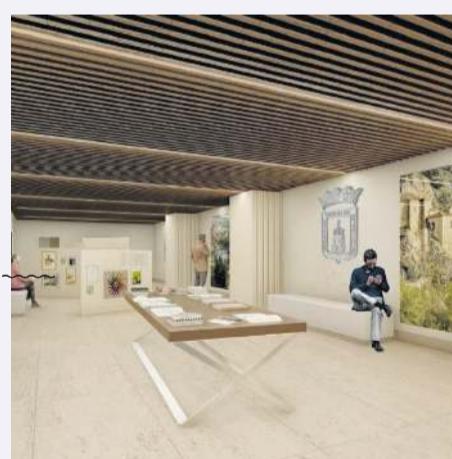
25 plazas. La mayor parte se cubrirá mediante el sistema de turno libre, incluyendo dieciséis plazas de bombero, una de administrativo, una de director agropecuario, una de técnico para el servicio de medio ambiente, una de director del servicio técnico pro-



vincial de energía y una de recaudador del grupo A1. Se reservaron cuatro plazas para ser cubiertas por promoción interna, correspondientes a dos puestos de administrativo, una jefatura del servicio de proyectos y medio ambiente y un jefe de la sección de cultura.

En lo que respecta al personal laboral, la Oferta de Empleo Público contempla la convocatoria de 21 plazas, de las cuales quince serán de acceso libre y las seis restantes se reservarán para promoción interna. La distribución de estos puestos laborales, segun

los grupos profesionales, se estableció de la siguiente manera: dos plazas para el Grupo I, una para el Grupo III, once para el Grupo IV y siete para el Grupo V, para, de esta forma, reforzar diferentes áreas y categorías dentro de la estructura de la Diputación.



## Más de 1M de euros para dos inversiones cruciales

La Diputación de Soria adjudicó dos obras clave con una inversión conjunta de 1.364.654 euros. La Junta de Gobierno aprobó el 14 de octubre los proyectos para la reforma de la Casa de Soria en Madrid y la adecuación de la nueva

moderno y funcional, como punto estratégico para la provincia en la capital.

Asimismo, se destinaron 568.368 euros a la adecuación de la Oficina de Innovación contra la Despoblación. El proyecto de mayor envergadura es la reforma de la Casa de Soria, adjudicada por 796.286 euros. El objetivo de la actuación es preservar su valor histórico y adaptarlo para un uso

Museo  
Provincial  
del Traje Popular

EXPOSICIÓN

# Ibérica Pura

Indumentaria en las serranías silentes

# TU SALUD



## Los misterios que rodean al **suelo pélvico**: causas, ejercicios y beneficios

La sociedad desconocía hasta hace unos años qué era el suelo pélvico y cómo se trabajaba. Actualmente, cada vez más mujeres acuden a fisios especializados en él para conseguir todos los beneficios posibles. El Hospital Latorre, consciente de esa demanda, ha contratado a Rosa Valverde, una especialista en el sector para trabajar con todos los pacientes en su sala de rehabilitación y gimnasio.

Este conjunto de estructuras musculares, faciales y ligamentosas, que cierran la cavidad abdominal por su parte inferior, son esenciales para evitar

la incontinencia y para garantizar una buena estabilidad lumbopélvica y un buen funcionamiento sexual.

Los principales motivos para acudir a un profesional de este campo incluyen la incontinencia, el prolapso, la menopausia o el dolor pélvico tras el parto. No obstante, desde este centro soriano se hace un llamamiento a la población para recordar que todos tenemos suelo pélvico y que es fundamental mantenerlo en buen estado para conservar la salud.

Los fisioterapeutas abordan estos problemas mediante tratamientos en los que

El horario de atención es de lunes a viernes, tanto por la mañana como por la tarde. Para más información, contacte con el centro.

La fisio está en contacto con ginecología y la matrona para dar un servicio completo a las pacientes que acuden.

Ejercitarse el suelo pélvico, según Valverde, es una manera de cuidar la salud de forma integral, escuchando al cuerpo.

desarrollan ejercicios específicos como el Kegel (destinados a fortalecer la musculatura del esfínter y mejorar el control de la micción), los hipopresivos, o técnicas más avanzadas como la neuromodulación del tibial posterior o la estimulación muscular específica, ambas son seguras y eficaces y forman parte del abordaje integral en la fisioterapia uroginecológica. Uno de los ejercicios más utilizados para el dolor pélvico es la basculación pélvica, que contribuye a relajar la musculatura, optimizar la postura y aumentar la movilidad.

## Una apuesta por tu salud: **cuida de tu boca**

Se estima que una de cada tres personas adultas padece o ha padecido mal aliento en alguna ocasión, lo cual, en caso de ser crónico, crea verdaderos problemas de relación social o incluso profesional. Muchos pacientes intentan camuflarlo con el tabaco agravando el problema.

**El mal aliento se produce** por emanación de unos gases, llamados compuestos sulfurados volátiles, que se producen por el metabolismo que experimentan ciertas bacterias de las proteínas de la boca, especialmente en el dorso de la lengua. También se suelen generar en las bolsas periodontales, entre la encía y el diente, y en las gingivitis y en las enfermedades periodontales.

**La halitosis es un problema** que difícilmente puede valorar uno mismo. Generalmente son las personas más cercanas las que avisan. Acostumbra a ser más intenso al levantarse porque se produce menos saliva y crecen más las bacterias.

**CAMILO SAINZ**  
Colegio Oficial de Dentistas



Ayuntamiento de  
**SAN PEDRO MANRIQUE**

**HOTEL LEONOR MIRÓN**

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

¿Necesitas una web?

**NetyTec**  
Soluciones en Internet  
[www.netytec.com](http://www.netytec.com)  
975 128 345

# CASTILLA Y LEÓN



Presentación de la campaña de turismo otoñal en Castilla y León con el presidente Alfonso Fernández Mañueco.

## Líderes en turismo de nivel

Fernández Mañueco señala que la Comunidad tiene una atractiva y variada oferta turística, a la vez que destaca el esfuerzo que realizan las empresas del sector, que contribuyen decisivamente a la creación de riqueza. Gastronomía, cultura o eventos deportivos son sus puntos fuertes.

### SORIA NOTICIAS

'Un viaje que merezca la pena. Ahora más que nunca' es el lema de la nueva campaña de promoción turística de otoño que ha puesto en marcha la Junta de Castilla y León. Su presidente, Alfonso Fernández Mañueco, ha señalado que la Comunidad cuenta con una atractiva y variada oferta turística, destacando el esfuerzo que

realizan las empresas del sector, que contribuyen decisivamente a la creación de riqueza y empleo.

El Gobierno autonómico continuará apoyando firmemente a los autónomos y emprendedores del sector turístico de Castilla y León, que apuesta por la innovación, la calidad y la excelencia. La Comunidad tiene una oferta monumental, histórica, cultural y enogastronómica de primer

nivel, que la sitúa como líder nacional en turismo rural, alcanzando cifras récords de ocupación. En definitiva, la región reúne todas las fortalezas para consolidarse como uno de los destinos más atractivos en turismo de ocio y tiempo libre, deportivo, de congresos o idiomático.

Esta nueva campaña de promoción continúa con el mensaje promocional 'Un viaje que merezca la

### EVENTOS OTOÑALES EN CASTILLA Y LEÓN

Diferentes jornadas gastronómicas en varias provincias o exposiciones de todo tipo, platos fuertes de la región en otoño.

legiado para disfrutar de la estación otoñal, a través de sus múltiples propuestas y especialización de productos turísticos.

### ALTERNATIVAS

La naturaleza en Castilla y León permite al viajero recorrer y admirar los senderos en torno al Lago de Sanabria; disfrutar de la variedad y contraste cromático de Las Médulas, Patrimonio Mundial, con sus picos y paredes de arena rojiza salpicadas de bosques de robles y castaños; caminar por las sendas y caminos en la Montaña Palentina, Sierra de Gredos o Sierra de Francia. Espacios naturales que invitan a desconectar y a vivir aventuras únicas, gracias a las diferentes propuestas de turismo activo, con múltiples actividades al aire libre.

Por su parte, las propuestas enogastronómicas en Castilla y León son únicas, con 17 denominaciones de origen en vinos y 9 rutas del vino. Sin olvidar las delicias gastronómicas que ofrece Castilla y León, con una cocina de territorio asociada a las diferentes estaciones del año, avalada por sus más de 5.000 restaurantes, su patrimonio popular con un recetario histórico compuesto por más de 12.000 recetas, o las más de 60 figuras de calidad en los productos agroalimentarios. A la hora del descanso, Castilla y León ofrece la mayor y mejor oferta de turismo rural, junto con las posadas reales, la marca de calidad de alojamientos de turismo rural de nuestra Comunidad.

**Siloé ha promocionado a la Comunidad en numerosos conciertos**

Calle la-Iglesia, 1D, 42164 TERA (Soria)  
975 25 22 12

AYUNTAMIENTO DE VINUESA  
UNA AVENTURA DE LEYENDA

CENTRO MÉDICO  
CMPAMA  
C/ Ronda Eloy Sanz Villa, 2.  
Tfn: 975 22 80 52  
info@cmpama.es

CERTIFICADOS MÉDICOS DE CARNET CONDUCIR Y PERMISOS DE ARMAS.  
OFTALMOLOGÍA, TRAUMA, UROLOGÍA,  
PSIQUEIATRÍA, PSICOLOGÍA, ANÁLISIS CLÍNICOS,  
FISIOTERAPIA  
Nº registro sanitario: 42-C24-0001

# TU BELLEZA



**AYC**  
AITZIBER YAGÜE CORTÁZAR  
CENTRO MÉDICO ESTÉTICO

## El mejor tandem para cirugía maxilofacial: el Dr. Colmenero y la Dra. Aitziber

C. Mosquera de Barnuevo, 10, LOC 2, 42004 Soria - Tel. 975 22 59 80



Nº registro sanitario: 42-C251-0052

Los que nos conocen saben que la atención integral y cercana es nuestra prioridad. En la consulta de la Dra. Aitziber trabajamos cada día con el compromiso de ofrecer tratamientos de excelencia, y hoy queremos destacar la labor conjunta con el

Dr. Colmenero, cirujano maxilofacial de amplia trayectoria. Su experiencia se refleja especialmente en la cirugía ortognática y en procedimientos estéticos de alta demanda como la rinoplastia y la blefaroplastia.

En su práctica diaria,

el Dr. Colmenero también subraya la importancia de la prevención y del seguimiento de la salud oral y facial, recordando que cualquier lesión que persista más de unos días debe ser valorada e incluso biopsiada para garantizar un diagnóstico

temprano y preciso.

Las cirugías más complejas se llevan a cabo en quirófano, en hospitales de referencia como la Clínica Ruber Internacional y Vithas Nuestra Señora de América, donde contamos con los recursos y la tecnología

### TRATAMIENTOS QUE REALIZA EL DR. COLMENERO

Cirugía ortognática

Rinoplastia

Tumores de cabeza y cuello

Cirugía bucal

Cirugía maxilofacial

Implantes cigomáticos

Implantes de carga inmediata

Implantes dentales

Cirugía estética facial.  
Incluye procedimientos como lifting, otoplastia, mentoplastia, blefaroplastia

Reconstrucción craneorbitaria y de base de cráneo

Cirugía reconstructiva oncológica



Dr. Colmenero



Dra. Aitziber

sigue siendo que cada paciente sepa que está siempre en las mejores manos.

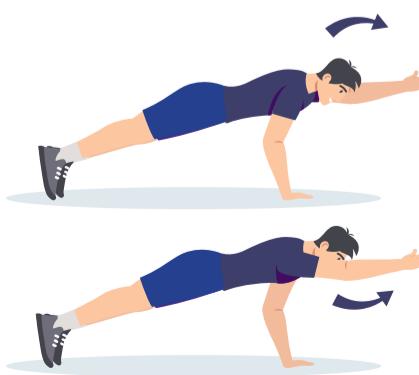
Esta colaboración entre especialistas ofrece un abordaje completo que abarca desde el diagnóstico inicial y la prevención hasta las intervenciones más avanzadas, realizadas en entornos hospitalarios de primer nivel. De este modo, se garantiza que cada fase del tratamiento esté respaldada por la pericia técnica del Dr. Colmenero y por la filosofía de cuidado personalizado que nos define.

## Sesión de HIIT fuerza

Para la penúltima sesión del año, la propuesta es un circuito centrado en el trabajo de fuerza. La rutina se compone de cuatro ejercicios que realizaremos durante 45 segundos de acción intensa, seguidos de 15 segundos de recuperación. Al completar una ronda, descansaremos un minuto y 30 segundos antes de la siguiente. El objetivo es realizar entre cuatro y seis series completas.

**Zancada estática con rodilla al pecho.** Combina potencia de piernas y equilibrio. Coloca una pierna delante y otra detrás, bajando hasta que la rodilla trasera casi toque el suelo. Desde esa posición, impúlsate con fuerza para llevar esa rodilla hacia el pecho de forma explosiva. Recuerda ejercitarse ambas piernas.

**Flexiones diamante.** Este movimiento se enfoca de manera específica en tríceps y pectoral interno. Adopta la posición de flexión, pero junta las manos bajo el pecho de modo que



los pulgares e índices formen un triángulo. Baja el pecho hacia las manos manteniendo los codos cerca del cuerpo y empuja para volver a subir. Facilitalo apoyando las rodillas en el suelo.

**Superman con pausa.** Ideal para fortalecer toda la cadena posterior, incluyendo glúteos y zona lumbar. Túmbate boca abajo con brazos y piernas extendidos. Eleva a la vez el pecho, los brazos y las piernas, mantén la contracción máxima durante dos segundos y baja de forma lenta y controlada. Se activa la espalda.

**Plancha con alcance frontal.** Desde una posición de plancha alta, con las manos apoyadas justo debajo de los hombros, extiende un brazo al frente de manera alterna. Hay que mantener el tronco y la cadera completamente inmóviles, apretando el abdomen.



Camino de la Piñorra, 4 Soria.  
605 843 030

# TU ESTILO



## Decoración y bienestar: tu entorno influye en tu descanso

Dormir bien no depende solo del colchón o la almohada, aunque son fundamentales, sino también del ambiente que nos rodea. La decoración del dormitorio juega un papel clave en la calidad de nuestro descanso, y en SM Decor lo sabemos bien. Un entorno adecuado es un aliado silencioso para la regeneración nocturna.

Los colores, las texturas y la iluminación influyen directamente en nuestro estado de ánimo. Los tonos suaves, como los beige, grises pálidos o verdes claros, transmiten seriedad y ayudan a relajar la mente antes de dormir. Acompañarlos con textiles naturales, como el algodón o el lino, aporta una sensación de frescura y confort que invita a un descanso profundo y reparador.

El orden visual también es esencial. Un dormitorio despejado, con muebles de líneas sencillas y pocos elementos decorativos, favorece la calma

mental. Este minimalismo reduce el 'ruido visual' y el estrés acumulado del día. Incorporar una iluminación cálida y regulable, con lámparas de mesa o tiras LED indirectas, crea un ambiente íntimo y acogedor.

Los pequeños detalles, como unas cortinas que tamicen la luz, una manta suave al pie de la cama o cojines mullidos, aportan una sensación de refugio. No olvidemos el poder del aroma: las esencias naturales pueden ser el toque final para inducir a un sueño reparador.

En SM Decor te ayudamos a crear un espacio pensado para ti, donde cada elemento contribuya a tu bienestar. Porque descansar bien no es un lujo, es una necesidad, y empieza por un entorno que inspire tranquilidad y armonía.



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



## Formación digital en los municipios de la provincia

ENSENIA refuerza su compromiso con la igualdad de oportunidades en la Soria rural a través de su aula móvil de competencias digitales. Se trata de un proyecto que recorre los municipios de la provincia con un vehículo completamente equipado con ordenadores, conexión a internet y material didáctico, eliminando así la barrera del desplazamiento con el

## La controvertida moda de las gafas que bloquean la luz azul

En los últimos meses, las redes sociales se han llenado de imágenes y vídeos de usuarios, incluidos deportistas de élite, que lucen gafas con cristales amarillos o rojos frente a las pantallas u otro tipo de luces artificiales. Este accesorio, que combina moda y tecnología, se ha convertido en una tendencia global impulsada por la preocupación por los efectos de la luz azul en la salud visual, el descanso y la productividad.

La luz azul, emitida por dispositivos como teléfonos móviles, ordenadores o televisores, puede alterar el ritmo circadiano, dificultando el sueño y provocando fatiga ocular. Las gafas con lentes amarillas o rojas actúan como filtros que bloquean parte de esta radiación, reduciendo la estimulación visual y favoreciendo la producción de melatonina, la hormona que regula el sueño. En concreto, las lentes amarillas se utilizan durante el día en interiores, mientras que las rojas se recomiendan al anochecer, ya que bloquean una mayor proporción de luz azul y verde, ayudando al cuerpo a prepararse para el descanso.

Figuras públicas como el futbolista Marcos Llorente han contribuido a popularizar este accesorio. El jugador del Atlético de Madrid, conocido por su enfoque meticuloso en la nutrición, el sueño y la recuperación, ha incorporado estas gafas en su rutina diaria. Su ejemplo ha tenido un efecto contagioso: cada vez más personas las asocian no solo con la estética, sino con un estilo de vida saludable, enfocado en el bienestar físico y mental. Aunque esta tendencia no ha estado exenta de críticas y ha alimentado una polémica en redes, con el jugador en el centro de la misma.

En definitiva, las gafas amarillas y rojas anti luz azul representan la fusión entre salud digital y tendencia estética. Lo que comenzó como una herramienta para proteger la vista se ha transformado en un símbolo de autocuidado y equilibrio en la era tecnológica. Su popularidad refleja la búsqueda de soluciones sencillas frente al impacto de las pantallas, ante las que pasamos mucho tiempo, y confirma que, en el mundo actual, cuidarse también está de moda.



objetivo de que nadie se quede sin formarse por vivir lejos de Soria.

Los cursos se centran en dotar a los participantes de autonomía para realizar trámites online, pedir citas médicas, operar con el banco o comunicarse con la administración de forma segura. El propósito es que los vecinos ganen independencia y confianza, convirtiendo esta capacita-

ción en una herramienta clave para su vida diaria.

El impacto de la iniciativa trasciende el aprendizaje individual, ya que favorece la convivencia, refuerza el tejido social y contribuye a fijar población en el entorno rural, ofreciendo nuevas oportunidades sin necesidad de abandonar el pueblo.

Los ayuntamientos, asociaciones o entidades locales interesadas en

acoger esta formación pueden contactar directamente con ENSENIA. El programa está dirigido a los sorianos con edades comprendidas entre los 18 y los 70 años.

Una apuesta decidida por la digitalización como motor de futuro para la provincia.



# TU ESTILO



## Glaucoma

### -¿Qué es glaucoma?

Es una enfermedad de nervio óptico, irreversible, de origen diverso y asociado de forma importante a la hipertensión intraocular, aunque no exclusivamente a ésta, ya que el 45% de los glaucomas diagnosticados lo padecen pacientes con tensiones normales.

### -¿Qué es la hipertensión intraocular?

Cuando se produce un desequilibrio entre la producción del humor acuoso, que está dentro del ojo, y la elimina-

ción de éste, la tensión intraocular experimenta cambios.

Imaginemos una piscina en la que continuamente entra agua. Si no hubiera un sistema de eliminación de ésta, se desbordaría irremediablemente.

Al aumentar la tensión intraocular el tratamiento de primera elección es farmacológico. Los medicamentos utilizados reducen el flujo de agua que entra en el ojo (piscina) y otras veces aceleran la eliminación de ésta, siendo usados de forma combinada en muchos casos cuando no se logra un equilibrio óptimo.

Normalmente la tensión varía a lo largo del día, sien-

do valores normales aquellos comprendidos entre 10 y 21 mmHg.

Se habla de hipertensión intraocular cuando la producción de humor acuoso es mayor que la eliminación de éste y supera los 23 mmHg.

Es importante, al tomar la PIO, tener en cuenta el espesor corneal central, ya que las corneas con mayor espesor arrojan valores más altos.

### -¿Cuáles son los síntomas del glaucoma?

La mayoría de los glaucomas son asintomáticos, es decir, no existe dolor físico ni molestias que alerten de esta patología (GPAA o glaucoma crónico simple).

Tan solo en algunos casos relacionados con procesos inflamatorios del globo ocular, como la uveitis anterior, infecciones víricas, enfermedades sistémicas autoinmunes y síndromes diversos, aparecen molestias importantes como percepción de halos, fotoftobia, midriasis o dilatación pupilar, vómitos, mareos..., que alertan de forma inequívoca al paciente sobre la presencia de

un episodio agudo de glaucoma. Estos casos, cuando ocurren, suelen ser esporádicos y poco frecuentes.

Desde el punto de vista sensorial y perceptivo, el glaucoma en fases iniciales no muestra síntomas, pero a medida que progresá afecta a la visión periférica y avanza hacia la zona central hasta anular la visión, ya en estadios muy avanzados. Así pues, es una enfermedad compleja de detectar al principio, ya que la pérdida de visión periférica es difícil de medir. Generalmente, en las consultas de optometría se valora la agudeza visual central, es decir, la que se obtiene en la zona más sensible de la retina, que es la última que se ve afectada; de ahí su problemática, ya que puede pasar inadvertida.

### -¿Qué otros factores predisponen a padecer glaucoma?

Además de la hipertensión intraocular, la edad es otro factor importante; entre el 1 y el 3% de la población mayor de 40 años padece glaucoma, llegando a multiplicarse por 6 por encima de los 70 años.

La diabetes, la hipertensión

arterial, la miopía e hipermetropía alta, las enfermedades cardiovasculares y los antecedentes familiares, figuran como factores predisponentes.

### -¿Cuáles son las medidas más importantes para detectar precozmente el glaucoma?

La realización de un fondo de ojo es la forma tradicional para detectar el glaucoma, siempre realizada bajo dilatación pupilar por un especialista en oftalmología. Actualmente, los avances tecnológicos permiten también realizar pruebas con instrumentos de alta precisión, para la detección de la mayoría de las enfermedades oculares en fases muy incipientes y sin necesidad de utilizar fármacos, siendo esto lo que ha permitido la creación de UP Retina-Multiopticas Montreal.

UP Retina es una de las primeras plataformas formada por optometristas y oftalmólogos, de la que Multiopticas Montreal forma parte, con el objetivo de descubrir precozmente las enfermedades de la retina más invalidantes que derivan en ceguera, entre ellas el glaucoma.

Con la llegada de las lluvias generosas y las temperaturas suaves que caracterizan el mes de octubre en la provincia, los bosques de Soria se transforman en el escenario de una de las búsquedas más apasionantes y esperadas por miles de aficionados a la micología: la del Boletus edulis. Conocido popularmente en nuestro entorno como 'miguel', este hongo es, sin lugar a dudas, uno de los más perseguidos y valorados a nivel mundial, tanto por su exquisito y delicado sabor como por su imponente y carnosa presencia, que lo convierte en el rey indiscutible del otoño. Su propio nombre científico, que se traduce directamente del latín como 'seta comestible', no deja lugar a dudas sobre su principal cualidad y el motivo de su fama.

Para una correcta identificación, es clave observar varios rasgos inconfundibles que garantizan su recolección segura. Su sombrero, de tonos pardos y cutícula lisa, presenta en su parte inferior unos poros que evolucionan del blanco puro en su juventud a un verde oliváceo en la madurez, un indicador de la edad del ejemplar. El pie, robusto y de color más claro, debe mostrar una fina red blanquecina o retículo, especialmente visible en su parte superior. La prueba definitiva reside en su carne, que al ser



Se encuentra en: Círculo Amistad Numancia - Calle El Collado, 23, 42002 Soria

## Los Migueles, hongo blanco, cep...

cortada se muestra compacta y de un blanco inmutable, ya que no cambia de color al contacto con el aire, una característica fundamental para diferenciarlo de otras especies.

Una vez reconocido, el Boletus edulis se revela como un tesoro gastronómico. Su textura firme y su sabor elegante, con matices que recuer-

dan a la nuez y la avellana, le otorgan una enorme versatilidad en la cocina. Se puede consumir en finas láminas crudas a modo de carpaccio, simplemente a la plancha para apreciar todo su potencial, o como ingrediente estrella en arroces, guisos y cremas. Para su conservación más allá de la temporada, la deshidratación es un

método excelente que intensifica su aroma, aunque también puede congelarse, preferiblemente tras un breve salteado para mantener su textura, o conservarse en aceite.

Su existencia está íntimamente ligada a la salud del bosque, ya que establece una relación de simbiosis con las raíces de ciertos árboles, principalmente pinares de pino albar y robledales. Al recolectarlo, es fundamental seguir unas buenas prácticas para asegurar la sostenibilidad del recurso. Se debe utilizar siempre una cesta de mimbre, que permite la dispersión de las esporas mientras se camina, y nunca bolsas de plástico. El ejemplar debe cortarse por la base del pie con una navaja, dejando el micelio bajo tierra intacto para que pueda seguir fructificando en el futuro. Limpiar los restos de tierra en el propio monte ayuda también a propagar la especie.

La seguridad, sin embargo, es innegociable. Ante la más mínima duda, el ejemplar debe ser desecharlo. Como recuerda el popular dicho entre micólogos, "todas las setas se pueden comer, al menos una vez".

# JUEGOS

## PINTA Y COLOREA

¡A HUGO LE ENCANTAN LOS LIBROS DE DINOSAURIOS!  
¿TE ATREVES A DARLE COLOR?



## ADIVINANZA

Tengo hojas y no soy árbol,  
tengo lomo y no soy caballo.  
Si me abres, en mis páginas  
encontrarás mil historias.

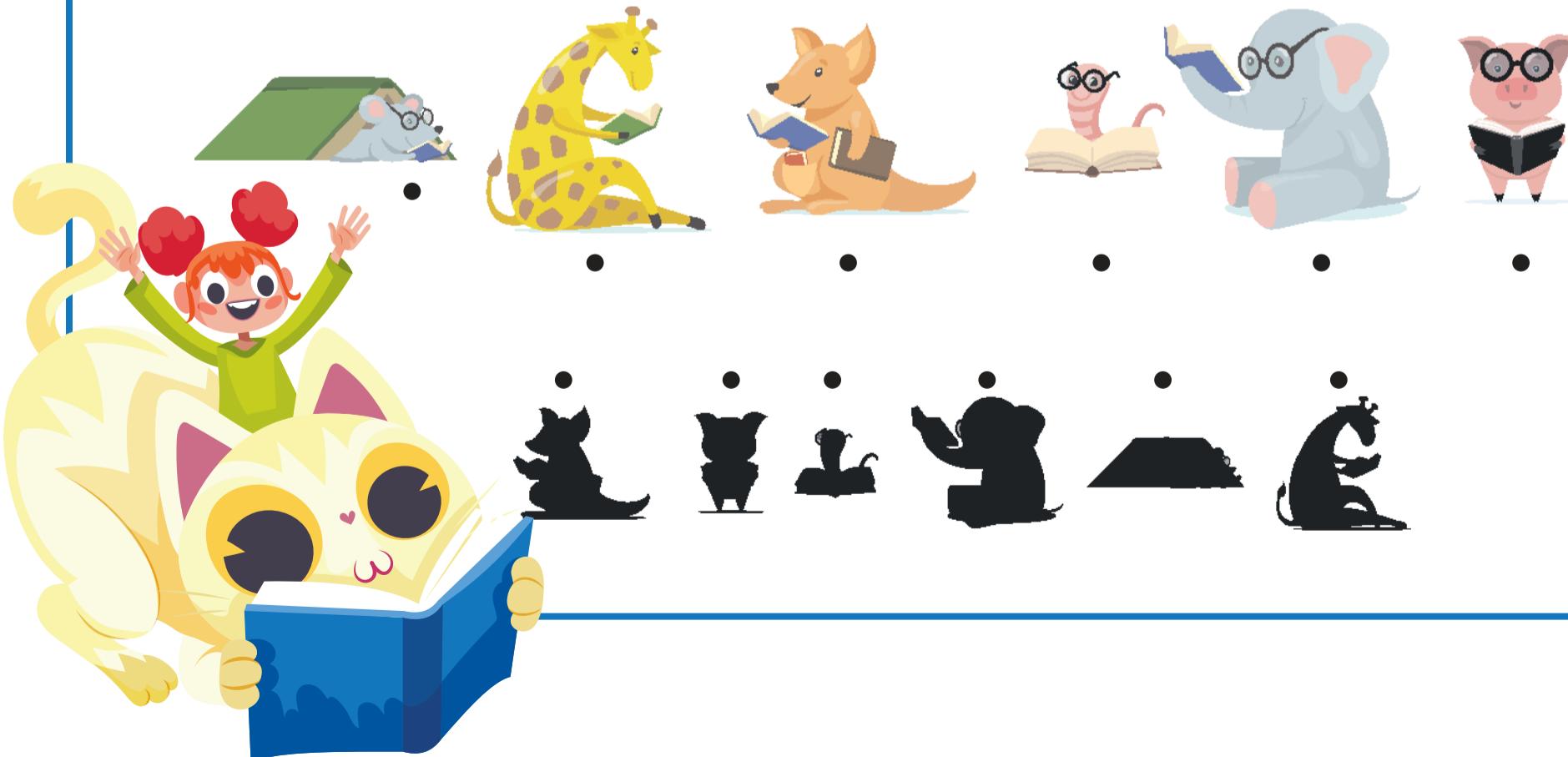
Solución: El libro



**¿SABÍAS QUÉ?...** ¡Hay tantos libros en el mundo como estrellas en el cielo! Con ellos, puedes viajar a lugares asombrosos sin moverte de tu sitio. Cada uno es como un boleto mágico que te permite viajar a mundos fantásticos y vivir aventuras increíbles sin salir de tu habitación.

## UNE CON LÍNEAS

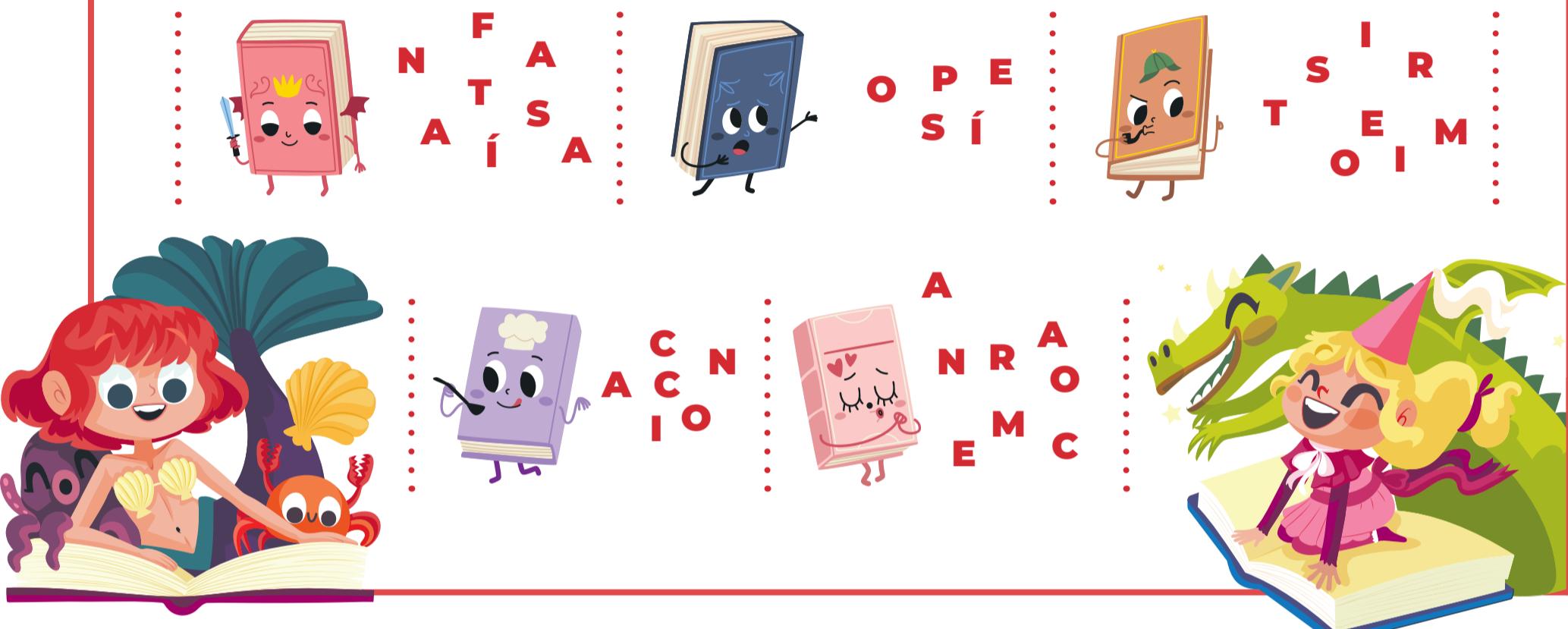
MARÍA HA DADO LIBROS A SUS AMIGOS ANIMALES Y LES HA HECHO UNA FOTO. AHORA TIENE UNA COLECCIÓN PRECIOSA. ¿PUEDES UNIR CADA SOMBRA CON LA FOTO DEL ANIMAL CORRESPONDIENTE?



# JUEGOS

## AVERIGUA LA PALABRA

¡LUCÍA Y LARA NECESITAN TU AYUDA! EN SU ÚLTIMO VIAJE, LOS LIBROS PERDIERON SUS TÍTULOS. ¿PUEDES ADIVINAR EL TEMA DE CADA UNO Y DEVOLVERLES SU NOMBRE?



## SUMA Y RESTA

$$\text{candle} + \text{key} = \boxed{\phantom{00}}$$

$$\text{crystal} - \text{crystal} = \boxed{\phantom{00}}$$

$$\text{leaf} \times \text{vial} = \boxed{\phantom{00}}$$

ASTRID TIENE UN LIBRO MÁGICO: CUANDO LEE SOBRE UN OBJETO, APARECE! YA HA REUNIDO MUCHOS. ¿LA AYUDAS A CONTARLOS?



## ATRAVIESA EL LABERINTO

ANDRÉS ESTÁ JUGANDO CON SU LIBRO. ESTE LE HA CREADO UN LABERINTO PARA ESCONDERSE. ¡AYUDA A ANDRÉS A ENCONTRAR EL CAMINO HASTA SU LIBRO MÁGICO!



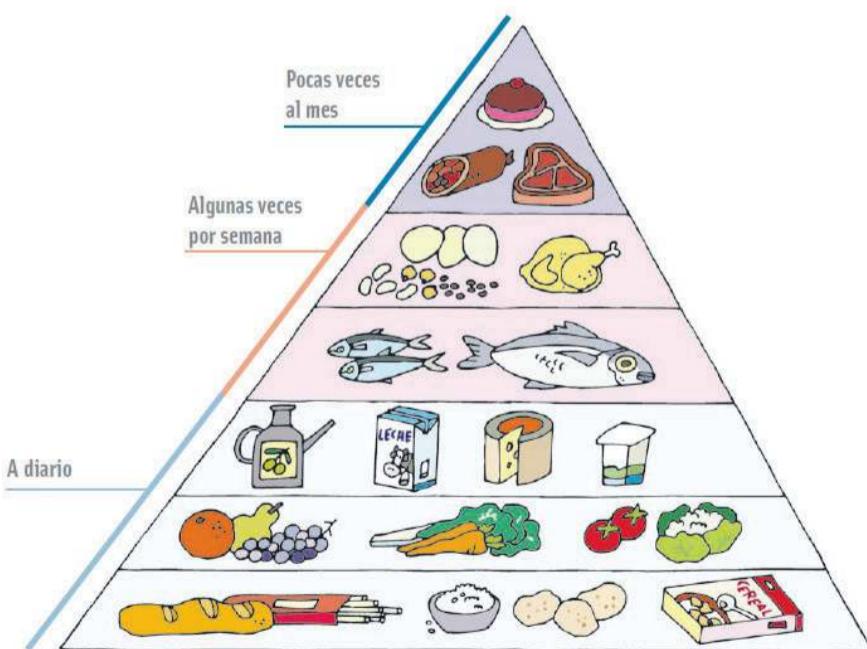
# PASATIEMPOS

## SOPA DE LETRAS



## INGREDIENTES CLAVE DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

ACEITE TOMATES CEBOLLA	VERDURAS FRUTAS LEGUMBRES	PAN PASTA ARROZ	ALMENDRAS SEMILLAS PESCADO	POLLO HUEVOS QUESO
------------------------------	---------------------------------	-----------------------	----------------------------------	--------------------------



## ¿SABÍAS QUE?

La dieta mediterránea tiene beneficios para el cerebro. Además de la salud física, esta dieta se asocia con un menor riesgo de deterioro cognitivo y enfermedades neurodegenerativas como el alzhéimer y la demencia.

## ADIVINANZA

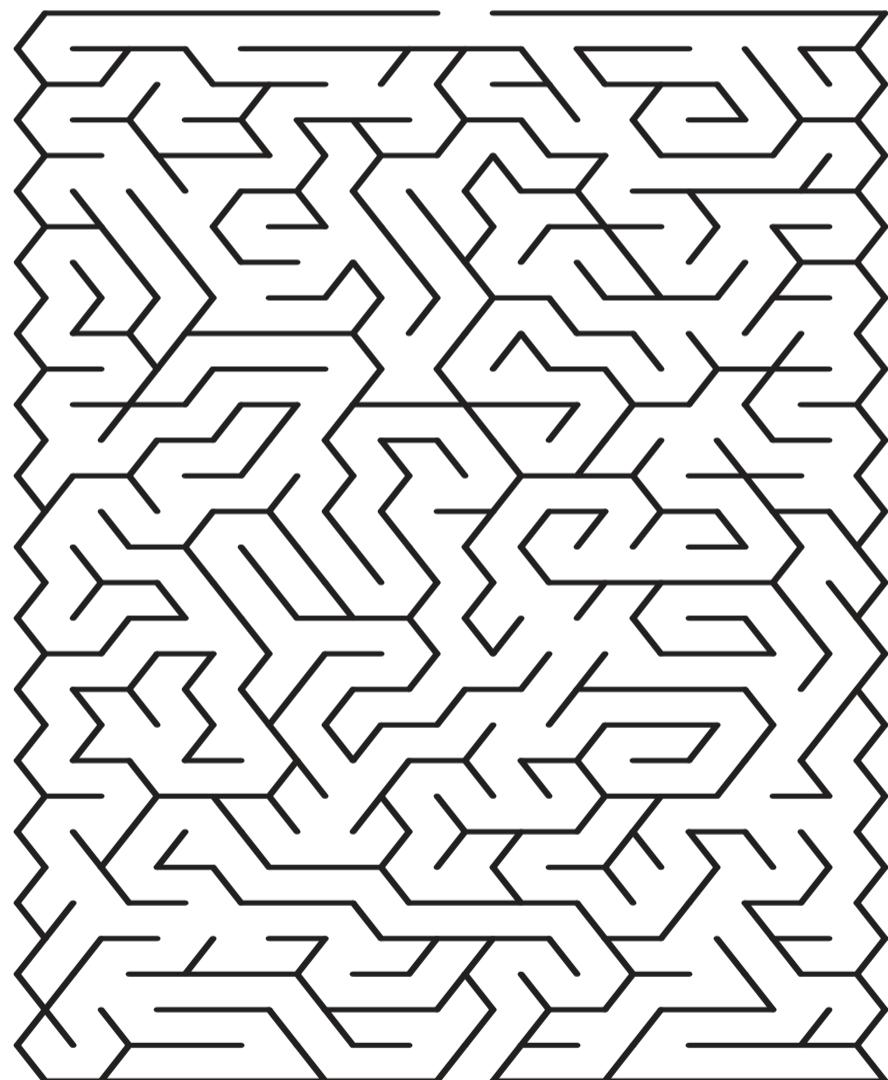
Oro líquido soy, del olivo nazco, en la dieta mediterránea destaco. Salud doy al corazón y sabor a la comida, ¿Qué soy yo?

## PALABRAS DESORDENADAS

Ordena las siguientes palabras y forma la frase

Come poco y cena temprano,  
si quieres llegar a anciano.

## ATRAVIESA EL LABERINTO



## 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  
QDYCANQEJVUIOXFURMAIKLLKLZ

Localidad:



# PASATIEMPOS

## 6 DIFERENCIAS

ORIGINAL



TU BÚSQUEDA



## SUDOKU

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

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

## CLASIFICADOS

### EMPLEO

**CAMARERO.** Se necesita camarera/o a jornada completa. Se ofrece contrato indefinido y buen ambiente de trabajo. Interesados/as traer currículum al Círculo Amistad Numancia o llamar al 633 260 080, preguntar por Miguel Ángel.

**PROFESORA** con experiencia imparte clases de inglés y/o francés a estudiantes a partir de Secundaria. Flexibilidad de horarios. Tel. 635 799 554

**TAXI.** Se traspasa licencia de taxi en Soria capital por problemas de salud. Requisito obligatorio llevar 3 años empadronado en la ciudad. Tel. 661 923 345

**SERBIAM**, empresa líder en control de plagas, busca técnico aplicador de biocidas. Envía tu CV, o ponte en contacto con nosotros llamando al número o mensaje de WhatsApp al 637 548 459. ¡Esperamos tu solicitud!

**SE OFRECE.** Chica española de 40 años responsable seria y con 8 años de experiencia busca trabajo como empleada del hogar, tareas domésticas, limpieza y plancha. Tel 678 284 504

**MONARTA-TABLEROS** a medida busca personal para dependiente de ferretería. Se valorará experiencia en el sector. Enviar currículum a info@monarta.com

**PROFESOR NATIVO** inglés con más de 20 años de experiencia imparte clases de inglés de todos los niveles. Tel +34 611 83 83 17

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

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

### PISOS/CASAS VENTA

**VENDO** piso en Soria, zona nueva Los Pajaritos. Una habitación con opción de dos, 1 baño, salón, cocina y terraza de 25 m<sup>2</sup>, garaje y trastero. Tel. 609 070 163

**SE VENDE** solar urbano de 300 m<sup>2</sup> con acometida de aguas. En un pueblo cerca de Soria. Tel. 619 607 814

### PISOS/CASAS ALQUILER

**ALQUILER.** Se necesita chica para compartir piso en Avda. Mariano Vicén. Próximo a Universidad. Amueblado, 3 habitaciones, 1 baño, calefacción y agua caliente central. Muy soleado. Tel. 625 798 098

### LOCALES/ NEGOCIOS

**VENTA O ALQUILER** local comercial acondicionado en Soria capital. Tel. 696 429 354

**TRASPASO** peluquería en funcionamiento unisex céntrica por jubilación. Tel. 626 101 984

### MOTOR / CAMPO

**SE VENDEN** Chevrolet Captiva 2010 y Audi TT 2009. Buen estado. Pruebalos. Tel. 644 034 387

**VENDO** BMW 116. Color negro. 48.000 Km. Tapicería de piel. Varios extras. ITV pasada en agosto. Revision completa este mes. Tel. 678 878 477

**SE VENDE** Dacia Sandero Stepway gasolina, Color blanco. Km:78.000. Año: 2015. Precio 6.000€. Tel. 657 687 929

**VENTA LOTE** dos parcelas concentración parcelaria, una parcela linde casco urbano. Tres parcelas monte. Alconaba. Tel. 651 375 443

**VENTA** leña troceada y cultivador Tendilla 4 metros, no plegable con enganche rápido y rodillo de jaula. Tel. 689 903 619

**VENDO** finca de encinas a buen precio. Tel. 619 607 814

**VENDO** cóncavo y criba de cosechadora TC-56 Newholland por cambio de modelo. Tel. 608 437 679

### 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.

**TERAPEUTA.** Flores de Bach, masaje relajante sueco, terapias holísticas. Tel. 623 515 087

**VENDO** colección completa de sellos originales desde el año 1964 a 1993 cuidados en álbumes en perfecto estado. Tel. 696 485 889.

### ENCUENTRA TRABAJADORES

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



Vuelve

# GRAND WHISKEY BBQ



samu  
@ssssamcerouno

Para cuándo la olvidada Grand Whiskey BBQ?

Reply Retweet Like Share

Hugo  
@Huguitoo\_28

Que vuelva la Grand Whiskey BBQ con el queso de cabra porfavooooor

Reply Retweet Like Share

nachoslachos™  
@necto161

Poned la Grand Whiskey BBQ porfa!!

Reply Retweet Like Share

No habéis parado de pedirla.  
Aquí la tenéis.

Hamburguesa Grand Whiskey BBQ (versiones en 1 y 2 carnes; también opción Pollo) disponible del 14/10 al 29/12/2025 en restaurantes Burger King. Más información en [www.burgerking.es](http://www.burgerking.es). Burger King se reserva el derecho de ampliar el periodo promocional. TM&©2025 Burger King Company LLC. Utilizado bajo licencia. Todos los derechos reservados.

