

Despertar de esta pesadilla colectiva

Las lectoras y los lectores escriben sobre la violencia machista, la guerra en Irán, José Luis Ábalos y la presencia de microplásticos en nuestro organismo



Manifestación con motivo del Día Internacional de las Mujeres, el pasado 8 de marzo, en Madrid.
RODRIGO JIMÉNEZ (EFE)

CARTAS AL DIRECTOR

09 ABR 2026 - 05:30 CEST



No es justo. No es justo que, entre amigas, nuestras conversaciones deriven cada vez más hacia la inseguridad, la merma de derechos y el deterioro de nuestra calidad de vida por el hecho de ser mujeres. Hoy caminamos solas con más temor que cuando éramos niñas. ¿Se ha desvanecido la inocencia o, más bien, ha empeorado nuestra sociedad? Debatimos medidas y estrategias para poder desenvolvemos con la misma libertad que los

hombres de nuestro entorno. Y surge, inevitablemente, la pregunta: ¿dónde estamos realmente seguras? ¿En casa? Que se lo pregunten a [Gisèle Pelicot](#). ¿En el ámbito familiar? Que se lo pregunten a [Ruth Ortiz](#). ¿En nuestra propia ciudad? La familia de [Marta del Castillo](#) conoce bien la respuesta. ¿Acompañadas de amigas? Ahí están [las niñas de Alcàsser](#). El peligro adopta múltiples rostros y se manifiesta en cualquier lugar y momento. Nosotras avanzamos con una vigilancia constante, casi instintiva, un “tercer ojo” impuesto por la violencia estructural y un machismo aún latente. No entiende de edad ni de clase social. ¿Llegará el día en que podamos despertar de esta pesadilla colectiva?

Laura Monleón Vicente. Valencia

Guerra y paz

Veo en la portada del periódico las imágenes de [la misión Artemis 2](#) y, justo debajo, la cobertura de [una guerra absurda, injusta y cruel](#). Me pregunto cómo una sociedad que es capaz de lanzar una nave a la Luna para emprender una misión por la humanidad puede, al mismo tiempo, arrojar misiles que caen sobre las cabezas de niños y familias. Los astronautas nos dicen, al ver la Tierra desde fuera, que “ya sea que crean en Dios o no, esta es una oportunidad para recordar dónde estamos, quiénes somos, y que somos la misma cosa”. Veo esta mañana el sol, aún a la altura del horizonte, golpeando mi cara. Es el mismo sol que ven los astronautas al salir del halo negro de la Luna. Me resisto a ponerme gafas y arrugo los ojos, en un gesto casi infantil. Pienso en la guerra y en la paz al mismo tiempo. No termino de leer esta época, aunque sospecho que la historia se repite y así ha sido siempre.

Victoria Mellid Mirambell. Madrid.

El poder obnubila la mente

La expresión de cabreo de [José Luis Ábalos](#) en el [juicio por los presuntos amaños en el Ministerio de Transportes](#) para comprar mascarillas en plena pandemia dice mucho de él. Colocaba a sus novias en puestos de los que cobraban un salario muy digno pero al que no acudían porque estaban vacíos de contenido. ¿Cómo pudo pensar este hombre que nunca serían

descubiertos sus chanchullos? ¿Porque tenía mucho poder? El poder obnubila la mente.

Antonio Nadal Pería. Zaragoza

Intoxicados

Resulta estremecedor leer investigaciones que confirman [la presencia de microplásticos en nuestro hígado, riñones e incluso en el cerebro](#). Ya no se trata de una amenaza lejana en los océanos, sino de una invasión silenciosa [en nuestro propio organismo](#). Es indignante que hayamos normalizado vivir colonizados por residuos sintéticos. No necesitamos más campañas de reciclaje que trasladen la culpa al ciudadano; necesitamos que las autoridades frenen de una vez la fabricación de plásticos innecesarios. Si las pruebas ya están en nuestras venas y neuronas, ¿a qué esperamos para actuar? No podemos permitir que la comodidad de hoy sea el veneno que nos destruya por dentro mañana.

Antoni Aliana Cano. Barcelona