

# NT

## VITORIA-GASTEIZ, LA CIUDAD PINTADA

Jorge Sáenz – Economía – Santander arquitectónico – Chinyero  
La Maceta – Relatos del ayer – Escritores africanos – Coctelería

# VOLVER A VOLAR

Llegamos al ecuador de este 2020, que tanto nos ha marcado, poniendo todo de nuestra parte para recuperarnos de la situación sin precedentes que hemos vivido, desde que en marzo el COVID-19 apareció en nuestras vidas. Antes de mirar hacia delante y contarles todo lo que estamos haciendo para que puedan volar con nosotros con todas las garantías, permítanme dirigirme a cada uno de ustedes para desearles que estén bien y agradecer su apoyo, su prudencia y su fortaleza, que han sido fundamentales a la hora de afrontar esta crisis sanitaria, social y económica.

Gracias al esfuerzo de toda la sociedad, en Canarias ya podemos reencontrarnos con la familia y con los amigos, reabrir negocios y recuperar la actividad empresarial, o disfrutar de placeres como la cultura, la gastronomía o los viajes. Todo eso es necesario que lo hagamos pronto para recuperar, simplemente, nuestra vida.

En Binter nos hemos preparado para acompañarlos en este proceso de vuelta a la normalidad, trabajando internamente y en colaboración con las autoridades, para adaptar nuestra programación a las necesidades de conectividad de los canarios, como siempre hemos hecho.

Por eso vamos reactivando los vuelos entre las islas de forma gradual, asegurando el servicio con todas las medidas sanitarias que requieren estos tiempos, y, desde el 1 de julio, también con todas nuestras rutas nacionales, porque somos conscientes de que estos vuelos son muy esperados por muchos de ustedes.

Entre esas rutas, ponemos en marcha las dos que íbamos a inaugurar en marzo y abril: Santander y Vitoria. Dos lugares maravillosos a los que estamos deseando empezar a volar porque ya son destinos Binter.

Sé que algunos de ustedes tienen dudas de si viajar es seguro. Hemos vivido meses de mucha incertidumbre y miedo, de informaciones contradictorias, pero si algo parece claro es que, con prudencia y con las medidas adecuadas de protección e higiene, desaparecen los riesgos de contagio. Y en Binter esto lo llevamos a cabo de forma rigurosa.

En la aviación hemos ido más allá: aplicamos muchísimos protocolos de seguridad para garantizar que los vuelos sean seguros. Cumplimos de forma estricta todas las

directrices marcadas por las autoridades y por las agencias europea y española de seguridad aérea (EASA y AESA). Por eso, si no lo ha hecho aún, cuando vuele notará que hay cosas que han cambiado, porque estamos poniendo todos los medios para proteger a nuestros pasajeros y trabajadores.

Cuidamos los procesos de embarque y desembarque, asignamos asientos, guardamos plazas específicas para pasajeros vulnerables, desinfectamos y limpiamos nuestros aviones a conciencia, renovamos constantemente el aire en cabina y nuestras tripulaciones están formadas, para saber cómo actuar en cada caso. Si quiere saber más sobre estas medidas y lo seguro que es volar, le animo a consultarlas en nuestra página web, donde están perfectamente detalladas.

En aviación no se deja margen a la improvisación y estamos preparados, porque todos estos meses hemos estado planificando y perfeccionando estas medidas, mientras seguíamos esforzándonos por mantener las conexiones aéreas posibles dentro de Canarias, conscientes de que son un medio necesario por muchos motivos, tanto económicos como sociales.

Ahora estamos preparados para contribuir de forma activa a la recuperación de la actividad económica, poniendo las bases para facilitar la movilidad, en un momento en el que el sector turístico necesita la máxima ayuda para su reactivación. Pero en este proceso también necesitaremos del impulso de todos, porque entre todos conseguiremos volver a despegar.

No quiero despedirme sin recordarles el compromiso que Binter siempre ha mantenido con sus clientes. Soy consciente de que algunos de ustedes estarán molestos porque aún no han conseguido sus reembolsos, pero mantengo el compromiso de la compañía y les reitero que recibirán su dinero, bien usando nuestros servicios, obteniendo además un regalo, o bien con la devolución del importe, en cuanto sea posible.

Espero verles pronto a bordo, volviendo a disfrutar de volar.

Juan A. Ramsden  
Coordinador general

# STAFF

## DIRECCIÓN DE REDACCIÓN

Paula Albericio · [redaccion@barabaracomunicacion.com](mailto:redaccion@barabaracomunicacion.com)

## CORRECCIÓN

Lavadora de textos

## COLABORADORES EN ESTE NÚMERO

Manoj Daswani, Enrique Areilza, Irene García Felipe, Galo Martín Aparicio, Juan José Ramos Melo, Aarón Rodríguez González, Álvaro Morales, Cristina Torres Luzón, Jesús Villanueva Jiménez, Ángeles Jurado, Francisco Belín.

## DIRECCIÓN CREATIVA Y MAQUETACIÓN

great · [greatttt.com](http://greatttt.com) · [estudio@greatttt.com](mailto:estudio@greatttt.com)

## DIRECCIÓN DE FOTOGRAFÍA

Rocío Eslava

## FOTO DE PORTADA

Ibon Azpilikueta

## FOTOGRAFÍAS

Ibon Azpilikueta, Belén de Benito, Rocío Eslava, Wani Olatunde, Joan Tusell, Ángeles Jurado, Otávio de Souza

## ILUSTRACIONES

Capi Cabrera, Ilustre Mario, Tom Eigenhufe.

## PUBLICIDAD

[publicidad@barabaracomunicacion.com](mailto:publicidad@barabaracomunicacion.com) · 922 897 517

## BINTER

Rodolfo Núñez - Presidente

Alfredo Morales – Vicepresidente

Noelia Curbelo – Relaciones Institucionales y Comunicación

## SÍGUENOS EN LA WEBSITE Y LAS REDES

[www.bintercanarias.com](http://www.bintercanarias.com) · Facebook · Twitter · Instagram · [www.revistabinter.com](http://www.revistabinter.com)

NT es una producción de BARA-BARA 3.0 S. L. exclusiva para BINTER.

BARA-BARA 3.0 S. L. Calle Puerto Escondido, 5, 6.º izda. 38002. Santa Cruz de Tenerife (922 897 517).

Escríbenos a [buzon@barabaracomunicacion.com](mailto:buzon@barabaracomunicacion.com).

BINTER y BARA-BARA 3.0 S. L. no se hacen responsables de los contenidos publicitarios ni de las opiniones vertidas por los colaboradores en sus artículos. Reservados todos los derechos. Prohibida su reproducción, edición o transmisión total o parcial por cualquier medio y en cualquier soporte, sin autorización expresa por escrito de BARA-BARA 3.0 S. L.

## IMPRIME

Gráficas Sabater S. L.

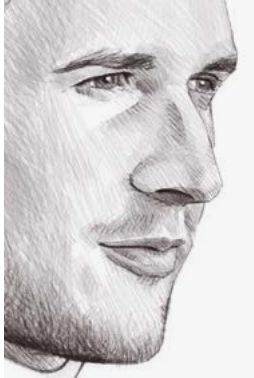
Con la asistencia técnica de 2informática

Depósito legal TF 582-2019

En la revista NT se ha utilizado papel obtenido a partir de bosques gestionados de forma sostenible certificada.

# SUMARIO

**6**  
Jorge Sáenz  
Entrevista



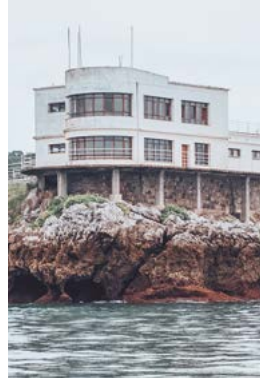
**10**  
Informe del mes  
Economía



**14**  
Vitoria  
Destino nacional



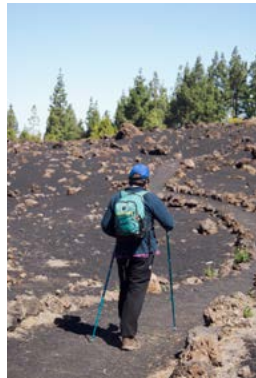
**20**  
Santander  
Destino nacional



**26**  
Reptiles  
Naturaleza



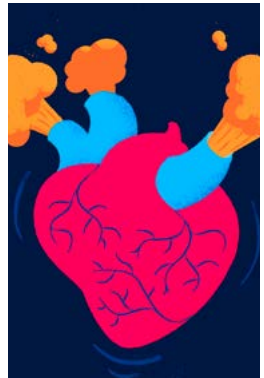
**28**  
Chinyero  
Senderos



**34**  
La Maceta  
Playas



**40**  
Hipertensión  
Salud



**44**  
Espuma sobre escollera  
Relato



**46**  
Escritores africanos  
Cultura



**50**  
Coctelería  
Gastronomía



**54**  
ADM Tech  
Binter informa





Por *Manoj Daswani*  
Ilustración por *Capi Cabrera*

# “LA CONCENTRACIÓN ES LA CLAVE: SI TE DESCENTRAS, ESTÁS PERDIDO”

Jorge Sáenz de Miera ha desembarcado esta temporada en la máxima categoría del fútbol español. Tras un gran año en el CD Tenerife, este joven central forjado en la cantera blanquiazul ha sido internacional sub-21 y su progresión valió para que el Valencia se fijara en él. Y de la capital del Turia llegó a Vigo, donde ha militado a préstamo y se ha hecho mayor en el Celta. No es que jugara tanto como le habría gustado, pero la experiencia en dinámica de Primera División le ha curtido muchísimo.

**Llegó este curso a Primera División, pero no ha jugado tanto como le habría gustado. ¿Sueño cumplido a medias?**

Es un sueño cumplido porque llegas a Primera, que es lo que todo futbolista busca y además en mi caso durante tantos años. Es el sueño que tienes desde pequeño. Pero sí es verdad que contar con tan pocos minutos te pone en una situación compleja, a la vez que te enseña que lo más difícil no es solo llegar, sino hacerte un hueco y mantenerte ahí.

**¿Qué ha pasado para que no tuviera tanto protagonismo como esperaba?**

A mí personalmente me gusta ver las cosas desde un perfil positivo. Pienso

que la del Celta es una plantilla muy fuerte y no siempre se puede jugar. Al final dependes de muchos factores, sobre todo de las decisiones del entrenador.

**A su edad, ¿no siente vértigo cuando le llaman desde tanto clubes y se habla tanto de usted?**

No, intento evadirme de todo lo que se dice. Es verdad que luego casi todo te llega [lo que se publica] porque te lo envían amigos y familiares. Pero estás en un trabajo donde es normal que se hable de uno. Lo importante es que no te afecte. Porque si no, malo. La clave del éxito en este deporte es la concentración; si no estás centrado, estás perdido.

**¿Cuánto de importante ha sido el Tenerife en su trayectoria?**

El Tenerife ha sido el club donde he estado toda la vida. Allí crecí no solo como futbolista, también como persona. De hecho, dejé muchas amistades cuando me fui. El Tenerife es una institución y el suyo es un escudo con mucho peso en mí.

**¿Se valora en las Islas al canterano tanto como al futbolista venido de fuera? ¿O al menos se valora lo suficiente?**

Sí es verdad que hace años era más difícil llegar y esa era la gran pelea, hacernos un hueco. Afortunadamente veo cada vez más canteranos con la suerte de debutar en el Tenerife. Pero es también una cuestión de paciencia. El trabajo de cantera depende del hambre de los jugadores, pero también de la confianza que les den.

**¿Qué significa el fútbol en la vida de Jorge Sáenz?**

El fútbol es algo muy importante para mí. Es algo más que un deporte o un trabajo; es también un estilo de vida. Te da valores, te impone una forma de vivir, aprendes a comportarte, a tratar a los demás... Es indiscutible que el fútbol me ha dado mucho y me lo sigue dando. Ojalá que sea por muchos años y que lo mejor esté aún por llegar.

**Sin embargo, no ha dejado sus estudios de lado.**

Sí, tuve una época en la que se me complicó más estudiar y entrenar a la vez; era difícil compaginar todo y tenía que ir al instituto por las noches. Pero ahora con todo más estabilizado en mi carrera, pienso que es algo importante y no lo dejado a un lado. Es importante estar siempre en constante formación y seguir aprendiendo toda la vida.

**Este año ha estado a préstamo en el Celta. ¿Qué recomendaría de Vigo a un canario?**

Pues que venga con el estómago vacío porque se come muy bien [ríe]. Además, es un sitio maravilloso para vivir. Hay paisajes preciosos para perderse. Y hay playas espectaculares; no sabría ni cuál elegir.

**¿Y de Canarias a un gallego qué le aconseja que visite?**

De Canarias todo y de Tenerife, que es mi isla, más todavía. Las Islas las recomiendo al cien por cien porque son el paraíso.

-

***“El trabajo de cantera depende del hambre de los jugadores, pero también de la confianza que les den”***

-

**¿Cuáles son sus sueños por cumplir?**

Quedan tantos todavía... Futbolísticamente un sueño que cumplir a corto plazo es tener más minutos en Primera División. Pero hay otros muchos. Los sueños se van marcando poco a poco, aunque eso no quiere decir que me ponga techo.

**¿Qué recomendación le daría a cualquier canterano que ahora esté en el lugar que ocupó usted en el Tenerife?**

Que tenga paciencia. No todo llega de primeras, ni de un día para otro. Las cosas a veces tardan y hay que ser constantes en el trabajo porque cuando menos te lo esperas, la oportunidad te llega. Es importante que te coja preparado y prevenido... para dar la talla.



Volamos por ti ←

**Binter**

Los pueblos de  
**Gran Canaria**  
te echan de menos

  
Gran Canaria

VUELVE A VOLAR



VUELA CON  
SEGURIDAD



Por *Enrique Areilza\**  
Ilustración por *Ilustre Mario*

# EN TU CASA O EN LA MÍA

Todos habremos avanzado hacia la normalización, o eso espero, y un aspecto clave será el futuro del teletrabajo. La discusión es gigantesca.

Antes de la pandemia, teletrabajar era un objeto de deseo, un argumento de captación de talento, de orgullo de pertenencia, «aquí trabajamos en casa dos días a la semana, es guay, somos guais». Ahora conozco a muchísimas personas que no quieren volver a su casa a trabajar. Prefieren, de lejos, una oficina, aun con cierta toxicidad ambiental (y hablo de toxicidad en las relaciones laborales, no del virus).

Es verdad que todo el mundo veía con cierto anhelo la opción de quedarse en casa un par de días a la semana. Una idea preconcebida de todos: puedo levantarme más tarde, o no levantarme directamente. Pijama o sin pijama. Las legañas sin quitar... y no voy a seguir por aquí.

Y sí, es verdad, en casa te interrumpen menos veces porque tienes el control, nadie entrará sin llamar a tu casa.

\* Dream Team Executive Search.

Y es cierto que uno se concentra mejor y rinde mejor... Todo bueno hasta ahora. Pero en casa no hay chismes ni visita a la cafetera *in-house* ni al bar *outdoor*, no hay *after work*, qué va a haber *after work* si no hay *after shave*. Es en serio, al final echas de menos las relaciones laborales, incluso las malas.

Pero no es todo. Los jefes quieren impedir a toda costa que pierdas el tiempo viendo Netflix y piensan que la mejor forma es sobrecargarte y mantener muchas pero muchas videoconferencias. Fuera legañas, dentro *after shave*.

He visto a gente que esperaba la fase 3 para poder ir a la oficina sin que se lo pidan desde su empresa. Incluso hay quienes están pidiendo una compensación económica por trabajar en casa: inmueble, mueble, luz, agua y telecomos... Lo que quieren es volver.

Y hasta ahora solo hemos mencionado la sobrecarga laboral externa, es decir, la que te lanzan desde la empresa. Además está la sobrecarga interna, la que siempre puede caerte en eso del «ya que estás».

Un factor que hemos mencionado para considerar en la balanza es la toxicidad laboral. Tenemos que adoptar ahora un tono serio. Ninguna broma con esta y mucho menos con la toxicidad doméstica. Centrándonos en lo laboral vamos a comentar una de las recomendaciones de moda para la reducción tóxica en la oficina. Se trata de aplicar la técnica de *Social Proof*, ya saben, ese modelo de persuasión basado en que muchos digan lo mismo de algo. En la oficina puedes pedir a las personas que alcancen acuerdos para decidir normas sobre la toxicidad ambiental. Está claro que un acuerdo amplio permitirá al menos un consenso sobre las conductas

y normas que observar. Evidentemente tiene todo el sentido; sin embargo, supongo que se sorprenderán como nosotros con la siguiente paradoja y sus resultados. Como saben, ahora se considera un factor competitivo contar con una alta diversidad personal en las empresas. Pero a más diversidad personal, más diferencia cultural también. Fíjense: según una encuesta realizada por Blind en 2018, un 25 % de los trabajadores de Google creen que su entorno laboral es tóxico. Caramba con Google. Pues no es nada: en Facebook son el 33 % y en Amazon el 50 %. Las más grandes, más diversas, más ricas y más tóxicas. Esto da mucho que pensar, ¿verdad?

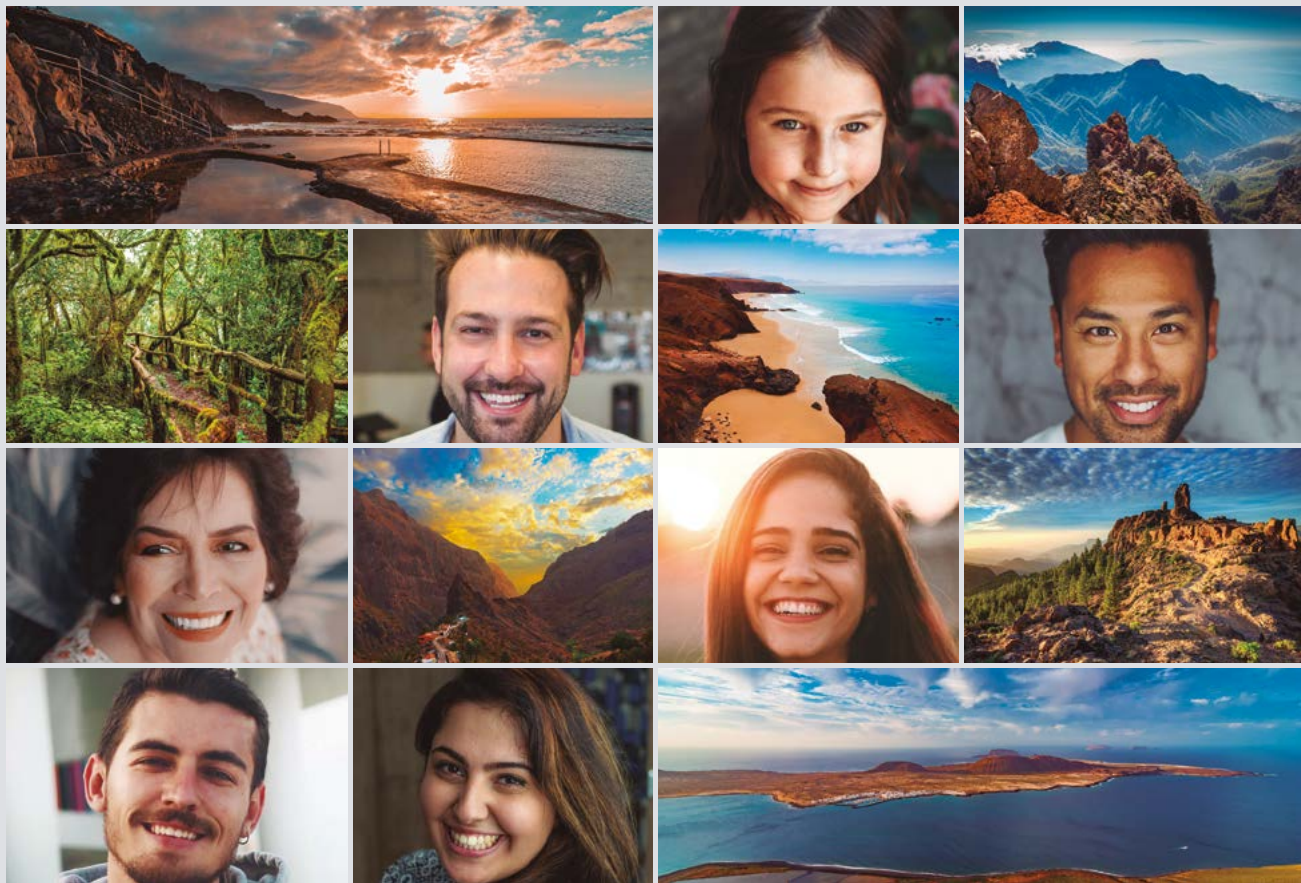
-

***Solo hemos mencionado la sobrecarga laboral externa, es decir, la que te lanzan desde la empresa. Además está la sobrecarga interna, la que siempre puede caerte en eso del «ya que estás»***

-

En el lado contrario encontramos a empresas y organizaciones que piensan que no va mal cierta toxicidad para aumentar la productividad, de manera que fomentan fuertemente la competitividad e incluso la crítica entre empleados. Buenos ejemplos son la Casa Blanca o Netflix, que convierte en rivales a sus empleados, por citar algunos. Es otra forma de verlo. Competir o colaborar, eterno dilema. Quizás la magia es hacer cada cosa en distintos momentos. Como alguien que por la mañana compite en una carrera popular y por la tarde colabora cantando góspel.

Feliz verano.



# #MásComprometidos

Queremos estar a tu lado más que nunca  
y por ello, hemos intensificado nuestras  
acciones de apoyo para particulares,  
autónomos y empresas.



[www.cajasiete.com/mascomprometidos](http://www.cajasiete.com/mascomprometidos)



 **cajasiete**



Por Irene García Felipe  
Fotografías por Ibon Azpilikueta

# VITORIA-GASTEIZ, LA CIUDAD PINTADA

Las calles de Vitoria combinan el encanto del casco antiguo, su trazado medieval, sus plazas, torres, palacios y posadas, con una de las manifestaciones artísticas más de moda en la actualidad: el *street art*. Una forma de expresión que hace cobrar vida a las fachadas y que cuenta historias a base de brocha y pincel, que utiliza la ciudad como lienzo para revitalizar barrios, pero también para remover conciencias.

## Una galería al aire libre

*La Ciudad Pintada* nació en 2007 como parte del Itinerario Muralístico de Vitoria-Gasteiz (IMGV), un proyecto que buscaba transformar la ciudad en un espacio creativo donde profesionales y vecinos compartieran ideas e inquietudes a través del arte.

Brenan Duarte y las hermanas Werc-kmeister fueron los artistas que crearon los talleres colaborativos que, a día de hoy, continúan elaborando estos impresionantes murales con mensajes sociales que embellecen el casco histórico y sus rincones.

Además, la iniciativa permite a todos los ciudadanos participar sin importar su edad, profesión o experiencia previa, abriendo un mundo nuevo a quienes nunca han tenido contacto con el arte.

## Historias contadas con pincel

Además de ocupar algunos de los puntos más emblemáticos de la Alameda –así es como se conoce al casco medieval de Vitoria por su forma vista desde arriba–, también se extiende hasta el barrio obrero de Zaramaga, a unos 10 minutos a pie desde el centro de la ciudad, y el barrio de Ariznabarra, a unos 30 minutos.



Al hilo del tiempo



El triunfo de Vitoria



Vecinas





La luz de la esperanza



La noche más corta



Auzoan Hazi Hezi Bizi

El itinerario cuenta, por ahora, con 19 murales. El primero de ellos recibe el nombre de *Al hilo del tiempo* (2007) y hace referencia al pasado de la plaza donde se encuentra, pues antiguamente era un mercado de telas. También ocurre algo parecido con *Continentes* (2008), que busca mostrar la diversidad del barrio y del edificio donde se exhibe, una escuela infantil y hogar de acogida para jóvenes.

En 2011, y a raíz de los problemas del medioambiente, nace *¿Qué haremos con los que sabemos?*, también aparece *La luz de la esperanza*, contra la desigualdad de género y los estereotipos, y *Somos agua / somos arte*, un canto a la vida.

-

***Si visitas la ciudad con niños,  
esta ruta de los murales  
será casi como una gincana  
para ellos, una búsqueda  
del tesoro en versión original***

-

En 2012 se busca destacar las labores de voluntariado en la ciudad con *Érase una vez el voluntariado* y en 2013 se recuerda a las víctimas del 3 de marzo de 1976, cuando cinco trabajadores murieron a manos de la policía, con *No hay presente ni futuro sin memoria*. También están presentes los mayores del barrio en *La cresta de la arruga* (2014) y *Vecinas* (2018), y todos aquellos que dejaron sus hogares para irse a la ciudad en *Usted está aquí* (2016).

Sin duda, el arte muralístico de Vitoria y sus vecinos saben cómo contar historias.

### La búsqueda del tesoro

Si visitas la ciudad con niños, esta ruta de los murales será casi como una

gincana para ellos, una búsqueda del tesoro en versión original.

Deambulando por los callejones del casco antiguo, y con la ayuda de un mapa, podrán recorrer los lugares más emblemáticos de la Almendra y descubrir los impresionantes murales que se esconden tras cada esquina.

Para quienes quieran conocer los entresijos y significados de los murales más en profundidad, existe una visita guiada organizada por el colectivo IMVG. Un recorrido cómodo, y en grupos de al menos seis personas, en el que se desvelan secretos e incluso se interactúa con los artistas. Tiene un precio de ocho euros para los adultos, y los menores de seis años no pagan nada.

Después de la visita a los murales, te recomendamos darte un salto hasta «la kutxi», una calle también conocida como de la Cuchillería por el antiguo gremio que se ubicaba en esta vía. Hoy es famosa por la cantidad de bares que sirven *pintxos*, *txikitos* (vasos de vino pequeños) y *zuritos* (medias cañas). Es, sin duda, el lugar perfecto para recuperar fuerzas después de un día andando por la ciudad. Además, los precios asequibles te permitirán probar toda clase de delicias vascas.

-

## VITORIA

***Vuele desde 6500 puntos/trayecto y  
sume hasta 3200 puntos por trayecto.***

Consulte condiciones en [bintermas.com](http://bintermas.com)  
Solicite un folleto a nuestros tripulantes de cabina de pasajeros o regístrese en [bintermas.com](http://bintermas.com) y comience a acumular puntos en sus vuelos con Binter y en más de 30 empresas asociadas al programa.

***BinterMás***

-

Volamos por ti



**Binter**

PAÍS VASCO

**Vitoria-Gasteiz**  
te quiere conocer

Aizkorri-Aratz, Álava

VUELVE A VOLAR



VUELA CON  
SEGURIDAD

C  
I  
N  
E

Los Angeles

Por Galo Martín Aparicio  
Fotografías por Belén de Benito

# UN SOPLO DE MODERNIDAD EN SANTANDER



Club Marítimo

**En las calles de Santander hay barcos de hormigón. Barcos blancos atracados en Puertochico, en los jardines de Pereda y en la isla de la Torre. Una pequeña dosis de arquitectura racionalista se inculcó en la conservadora Santander. Construcciones urbanas con aires industriales, marinos y modernos. Arquitectura de astillero.**



Parada San Martín

En el frenesí de los años entre las dos guerras mundiales caló el discurso arquitectónico de formas, volúmenes y colores de Walter Gropius, Ludwig Mies van der Rohe y Le Corbusier, padres de la arquitectura racionalista. Esta manera de abrazar a la luz, de inspiración industrial y náutica, el viento sur la diseminó por Santander. Este soplo de aire enloquecedor y los arquitectos Deogracias M. Lastra, José Enrique Marrero, Gonzalo Bringas y Javier González de Riancho, entre otros, son los autores de construcciones lógicas, útiles y modernas, ubicadas en la línea del muelle y en el ensanche santanderino. Sobre una topografía rica en salitre y pendientes pronunciadas y curvas se esparcen un cine, una parada de autobús, una gasolinera, una escuela de vela, una caseta de los prácticos del puerto, el Real Club Marítimo, el Ateneo y el edificio Siboney.

Las ciudades hablan a través de sus edificios. La arquitectura brinda servicio

y bienestar a la sociedad. En Santander la rutina se consume en construcciones discretas y primorosas. Se puede conversar en el Ateneo o deleitarse con las letras que forman esa palabra en su fachada. Una portada que expresa sensibilidad racionalista por medio de huecos geométricos y simétricos. Lo mismo pasa si se va al cine Los Ángeles. A veces no hace falta entrar a la sala, basta con contemplar el neón de la marquesina y después ir a la gasolinera de los jardines de Pereda, a tomar algo.

---

## SANTANDER

*Vuele desde 6500 puntos/trayecto y  
sume hasta 3200 puntos por trayecto.*

Consulte condiciones en [bintermas.com](http://bintermas.com)  
Solicite un folleto a nuestros tripulantes de cabina de pasajeros o regístrese en [bintermas.com](http://bintermas.com) y comience a acumular puntos en sus vuelos con Binter y en más de 30 empresas asociadas al programa.

**BinterMás**

---

Volamos por ti



**Binter**

CANTABRIA

**Santander**

te quiere conocer

VUELVE A VOLAR



VUELA CON  
SEGURIDAD



Gasolinera

Debajo de su ilustre voladizo, los surtidores se han cambiado por un bar al aire libre, se acomoda gente que va o viene del vecino Centro Botín. Dentro de este espacio cultural y artístico no desentonaría la parada de autobús de San Martín. La cubierta elíptica de esta parada regala sombra y hace las veces de paraguas y cortavientos. Un árbol sin raíces. Un nexo de unión entre el aburguesado Sardinero y el portuario Puertochico.

-  
***La balconada del centro deportivo evoca un puente de mando desde el que contemplar el paso de las embarcaciones por la bahía***  
 -

En Puertochico, mar adentro, emerge el Real Club Marítimo de Santander. Unos pilotes de hormigón elevan sobre el agua esta húmeda sede y una pasarela lo une con el espigón. Embarcar en él es como

hacerlo en un barco. Un barco asimétrico, blanco y de doble fachada. Urbana la que mira a la ciudad, transparente la que mira al Cantábrico. Mar en el que navegan las embarcaciones que dirige a buen puerto el práctico desde su discreta oficina en forma de barco.

Los futuros marineros aprenden a navegar en la escuela de vela que hay en la isla de la Torre, frente a las playas de La Magdalena y los Bikinis. La balconada del centro deportivo evoca un puente de mando desde el que contemplar el paso de las embarcaciones por la bahía. Aunque, para barco, el que hay atracado en la calle Castelar. El Siboney es un transatlántico –unía Santander con Cuba– hecho residencia. Si somos niños veremos camarotes al otro lado de esos huecos de ojo de buey de las torres superiores. Si somos niños esos barcos de hormigón se liberan de los cabos que los amarran y se echan a navegar. Dejando un poso de modernidad en Santander como si fuera un tesoro.



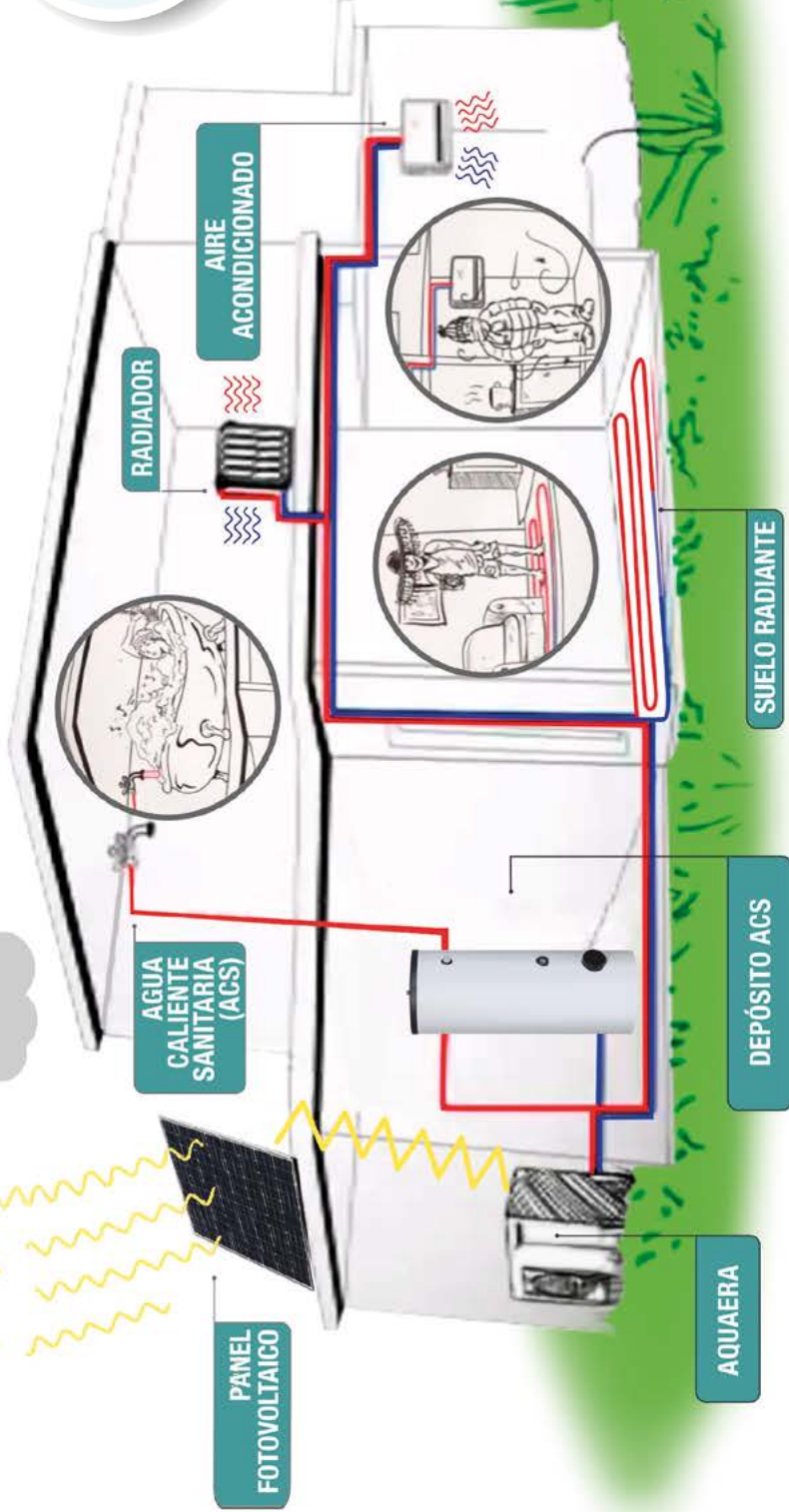


# AEROTERMIA PANASONIC, ENERGÍA RENOVABLE PARA SU HOGAR

# AQUAREA

## BOMBA DE CALOR AIRE / AGUA

HASTA  
UN 75 %  
DE AHORRO  
DE ENERGÍA



**Panasonic**  
heating & cooling solutions

**Panasonic**  
**HIT**  
Photovoltaic Module



**ENAIRGY**  
clima eco-industrial

DISTRIBUIDOR OFICIAL AUTORIZADO  
928 480 804 - [www.enairgy.es](http://www.enairgy.es)

Por *Juan José Ramos Melo*  
@JuanjoRamosEco

# PERENQUÉN, PRACAN Y SALAMANQUESA



«Échate pa'acá, cho Perico, échate p'allá, cho José que el fisquito pan que tenía se lo comió el perenquén». Así dice una de las más conocidas canciones del folklore de Canarias. El famoso tajaraste habla del perenquén, que es como se llama a las salamanquesas y geckos que habitan en Canarias. En el Archipiélago se conocen seis especies diferentes de reptiles del grupo de los geckos, tres de las cuales son exclusivas de las Islas: el perenquén majorero, el perenquén común o de Delalandi y el perenquén gomero o pracan; una especie la compartimos con las islas Salvajes –el perenquén de Boettger– y las otras dos han sido introducidas de la mano del hombre en tiempos recientes en las islas centrales, Gran Canaria y Tenerife: la salamanquesa rosada y la salamanquesa común, respectivamente.

Los cuatro perenquenes autóctonos de las Islas pertenecen al género *Tarentola*, un grupo de especies también representado en las regiones ribereñas del Mediterráneo, en el Sáhara, en el Sahel y en otras islas atlánticas como las islas Salvajes, Cabo Verde o Cuba.

Los perenquenes llegaron a Canarias en varias oleadas a lo largo del tiempo, probablemente a bordo de troncos flotantes que arrastraban las corrientes marinas. Troncos y ramas de antiguos árboles que vivieron en las orillas de los grandes y caudalosos ríos que existían hace miles de años en el norte de África. Todo indica que la más antigua de estas oleadas provino de una región donde todavía sobrevive una especie hermana. Se trata de la salamanquesa del Sáhara, un perenquén que hoy en día ocupa la franja litoral entre Agadir (Marruecos) y el Cabo Blanco (Mauritania). El perenquén común, de Tenerife y La Palma, y el perenquén gomero o pracan, de La Gomera, son sus representantes canarios actuales.

Los perenquenes, a diferencia de otros reptiles, permanecen activos prácticamente durante todo el año, especialmente de noche. En las Islas habitan desde el nivel del mar hasta las cotas de montaña, excepto en las zonas forestales húmedas.

En nuestras casas los podemos ver siempre encaramados a la pared como si fueran hábiles escaladores. El motivo de esta facilidad para subir y bajar paredes ha sido descubierto recientemente: es debido a la geometría de unas nanoestructuras de sus dedos, lo que les permite aguantarse en las paredes, incluso en el techo de nuestra habitación. En las almohadillas de los dedos tienen miles de pelos microscópicos que a su vez se componen de unas estructuras triangulares aún más diminutas denomi-

nadas espátulas. Según se aprietan más o menos logran con ellas un extraordinario efecto de adherencia.

Las noches de calor es frecuente escuchar al perenquén reclamando. Emite un característico canturreo que en ocasiones puede ser muy intenso. El canto puede servir para marcar el territorio y atraer a las hembras durante el periodo reproductor. La reproducción comienza a finales de primavera. Las cópulas tienen lugar a lo largo del verano. Las hembras ponen huevos que entierran en grietas con arena o incluso en restos orgánicos. Algunos años llegan a realizar hasta seis puestas de dos o tres huevos, lo que les permite tener una mayor probabilidad de supervivencia. Los huevos no son incubados por los progenitores, como hacen las aves, y suelen tardar unos dos meses en eclosionar.

-

### ***Tener un perenquén en casa es tener un efectivo cazador de mosquitos durante las noches de verano***

-

En las Islas son muchas las supersticiones y creencias que se han creado en torno a estos animales, lo cual les ha dado una mala reputación, totalmente injustificada. En algunas zonas rurales se les acusa de ir de noche a mamar de los pechos de las mujeres que recientemente han dado a luz, e incluso de ir a beber leche de la boca de los bebés durante la noche. Todo ello son falsas leyendas. De hecho, su alimentación se basa en pequeños invertebrados, lo que hace de ellos unos buenos aliados para el ser humano. Tener un perenquén en casa es tener un efectivo cazador de mosquitos durante las noches de verano.



Por Aarón Rodríguez González  
Fotografías por Rocío Eslava

## ROJO Y NEGRO ESPLENDOR



**Como todas las Canarias, Tenerife ha sido forjada por el fuego.**

**A pesar de que su naturaleza ígnea se manifiesta por todas partes, lo hace con mayor elocuencia en algunos privilegiados escenarios. Por ejemplo, en la dorsal de Abeque, el eje que se dispone entre las faldas de Pico Viejo y el macizo de Teno.**

**Aquí, donde tiene lugar nuestra ruta de hoy, se concentra la mayor parte de las últimas erupciones de la Isla.**

Iniciaremos el recorrido en el valle de Arriba, en el municipio de Santiago del Teide. Desde aquí, tomaremos el camino que conduce, por la Hoya del Pinito, hasta el lugar conocido como El Calvario. Una capilla nos señala el punto en que se detuvieron las coladas de lava que, en noviembre de 1909, amenazaron la población del valle. Nos incorporamos ahora al sendero PR TF 43-3, perfectamente señalizado. Cruzamos las lavas negras, dejando a nuestra derecha la montaña de Bilma, y atravesamos por primera vez el canal de Vergara, que conduce las aguas que produce la galería más prolífica de Tenerife, ubicada en el norte, hasta el suroeste de la Isla. Continuamos el ascenso, dejando a nuestra izquierda los pequeños volcanes de montaña Aguda y montaña Prieta, y seguimos el camino por el límite entre el río de lava del volcán Chinyero y los pinares que cubren la montaña de los Poleos. Al alcanzar el cruce, torcemos a nuestra izquierda para seguir el trazado del sendero PR TF 43, que bordea el volcán por el oeste y nos regala la estampa más espectacular de todo el recorrido. Al pie de la montaña de la Cruz, nos adentramos en un oscuro amasijo de escorias volcánicas de apenas un siglo de edad, al que se aferran con tenacidad los coloridos líquenes. La montaña que pintó este paisaje estremecedor se muestra en todo su negro y rojo esplendor ante nosotros. Apenas diez días tardó el Chinyero en transformar el apacible paraje en un caótico y hermoso malpaís.

**Desnivel positivo:**

530 metros de ascenso.

**Desnivel negativo:**

420 metros de descenso.

**Longitud:**

12,5 kilómetros.

**Cota máxima:**

1435 metros de altitud.

**Cota mínima:**

530 metros de altitud.

**Lugares de interés cercanos:**

Erjos, situado entre los municipios de Santiago del Teide y El Tanque, constituye un núcleo rural de enorme interés por sus valores etnográficos, por su carácter de puerta de entrada al monte del Agua, uno de los principales bosques de laurisilva de Canarias, y por la presencia de singulares charcas de origen artificial accidental, que surgieron tras la extracción de suelo para la agricultura y hoy constituyen un marco de enorme importancia para las aves.

**Observaciones:** es conveniente llevar protección solar, así como agua en abundancia, ya que el recorrido carece de puntos adecuados en los que abastecerse y discurre sin sombra en su mayor parte.

**¿Sabías que...** la mayor parte del itinerario discurre por el interior de la Reserva Natural Especial del Chinyero, uno de los seis espacios naturales protegidos de esta categoría que existen en la isla de Tenerife?

-

***Seguimos el camino por el límite entre el río de lava del volcán Chinyero y los pinares que cubren la montaña de los Poleo***

-

En el descenso, aún descubriremos otro volcán emblemático para la historia tinerfeña. Al cruzar por segunda vez el canal de Vergara, lo haremos dejando a nuestra izquierda la montaña de la Atalaya y, a nuestra derecha, Trevejo. Este último sembró el terror en los habitantes de Garachico en el año 1706 y fue el causante de la destrucción de su añorado puerto. Desde aquí, ya solo resta descender por el Morro del Escobón y adentrarnos en el pinar, para recorrer el llano de las Caballerizas. En pocos minutos, el sendero nos conducirá hasta San José de los Llanos, donde finaliza nuestra ruta.











Por *Álvaro Morales*  
Fotografías por *Rocío Eslava*

# LA ALTERNATIVA FAMILIAR QUE COMPENSA LA FALTA DE ARENA

Para muchos canarios y de otras latitudes, El Hierro es una debilidad telúrica, y pasar parte del año en su increíble combinación de naturaleza virgen, sosiego milenario y rincones inolvidables, una necesidad existencial. Sus habitantes conocen de sobra estas riquezas y son los primeros en disfrutar y cuidar sus perlas.

El valle de El Golfo, en el municipio norteño de La Frontera, es una de sus joyas más espectaculares y dispone de zonas de baño, como el charco Azul, entre las diez mejores de las Islas. Sin embargo, también se hallan las piscinas naturales de La Maceta, cuyo valor añadido consiste en que es la mejor área de baño con amplia seguridad para toda la familia en una costa como la de El Hierro, escarpada, de fuerte oleaje en gran parte del año y con ausencia casi total de fina arena, si exceptuamos la espectacular cala roja de El Verodal o pequeños espacios en Arenas Blancas. La Maceta es un ejemplo perfecto de esos charcos recreados por el humano para aplacar la fuerza oceánica y facilitar el disfrute, sin atender a las edades, de un Atlántico que se deja sentir en este valle como en pocas zonas de Canarias.

En otros reportajes para esta revista sobre el litoral de El Hierro, hemos tratado de desmontar el mito de que este tesoro del Atlántico, esta isla que dignifica la palabra legendaria, carece de playas. La de El Verodal, con su inolvidable arena roja caída de la anexa mina de su montaña; la pequeña cala de Tecorón, que parece pedir a gritos ser el principal escenario de alguna película sobre naufragos; la playita del puerto de La Restinga; o bahías como la del Tamaduste (si bien es cierto que aquí hay menos arena) desmienten ese axioma y se ven reforzadas por numerosos charcos naturales o piscinas recreadas por el hombre para una oferta no solo más que digna, sino también sorprendente si se parte de esa premisa. No obstante, sí es verdad que, en varias zonas, resulta casi imposible toparse con algún área arenada para disfrutar del Atlántico.



Una de estas partes de El Hierro es el, por otro lado, espectacular valle de El Golfo, en el municipio de La Frontera. Desde los roques de Salmor hasta algunas pequeñas zonas de Arenas Blancas, en la otra punta de El Golfo y ya pasado el balneario y el Pozo de la Salud (en Sabinosa), resulta casi imposible encontrar un metro cuadrado de fina arena. Y esto solo refuerza la relevancia de espacios como las piscinas de La Maceta, cerca de Las Puntas y Los Roques.



-

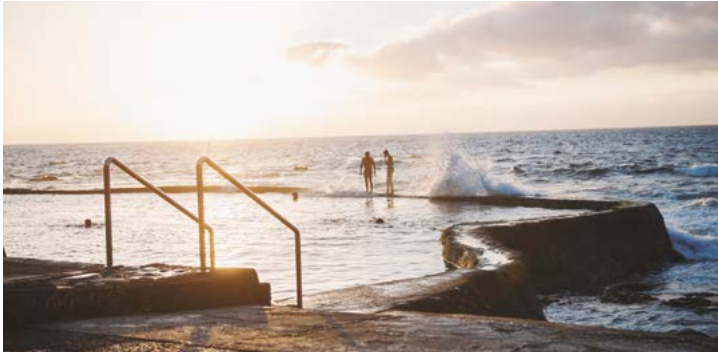
***La Maceta es perfecta para toda la familia,  
aunque siempre conviene atender a la fuerza  
del Atlántico y a su oleaje***

-

La Maceta es perfecta para toda la familia, aunque siempre conviene atender a la fuerza del Atlántico y a su oleaje porque el vaso principal de baño (cuenta con un total de tres de distinta profundidad y atractivos) suele desbordarse y moverse incluso peligrosamente con plenamar u océano bravío, algo habitual en esta vertiente norte, de litoral tan escarpado y volcánico. Cuando no, cuando prima la calma, este rincón resulta muy pero que muy placentero si, encima, acompaña el sol. Además, su amplia oferta de aparcamientos (también para discapacitados) y su entorno muy poco urbanizado, con pequeñas explotaciones agrarias salteadas, en las que sobresale el cultivo de la piña tropical, incrementan los atractivos para apuntarla como visita imprescindible en el valle.



Para llegar, basta con tomar la vía de El Matorral, bien viniendo desde Las Puntas, del balneario o desde el casco de La Frontera. Siguiendo las señales, los mapas o los orientadores de internet, debemos alcanzar la ca-



rrertera de Los Arroyos, que nos llevará en su recta final a las piscinas. Al llegar a nuestro destino, y salvo que hayamos madrugado, enseguida comprobaremos que se trata de un referente turístico, pues siempre suele haber algunos visitantes con sus coches de alquiler o, incluso, guaguas. Esta afluencia crece si acompaña el astro rey y se multiplica en torno al mediodía o en los fines de semana y festivos veraniegos, cuando más presencia de herreños suele darse. El amplio espacio presenta diversas zonas como solárium. Aunque hay que tener cuidado con el musgo y los resbalones, sobre todo en los periodos invernales o primaverales, los baños suelen garantizar la seguridad, aunque aconsejamos limitarlos a los vasos y evitar el mar abierto por muy dormido que esté el Atlántico en ciertos días.

Si bien hay un restaurante o espacio concebido para un servicio así, no suele estar abierto, aunque la oferta gastronómica es rica en Las Puntas y el casco de La Frontera. Lo que sí suele haber es pescadores en las calas de callaos cercanas, con algunos que van en busca, expresamente, de las muchas morenas que habitan una costa muy rocosa. Asimismo, la visita se enriquece aún más con la opción de pasear por un largo sendero que enlaza con Las Puntas y que ofrece vistas y zonas volcánicas impresionantes. Con todo, y como se puede comprobar, se trata de un lugar más que recomendable y que es, sin duda, de los más visitados de El Golfo e imprescindible si se quiere gozar del océano en una isla que, aunque sí tiene playas y arena, necesita de estos sitios para compensar los muchos kilómetros en los que resulta casi quimérica esa combinación. Por lo demás, La Maceta no tiene mucho que envidiarles a otras piscinas recreadas y pensadas para todas las edades del Archipiélago. Solo queda que usted y los suyos lo comprueben en una isla que, insistentemente, ha de visitarse al menos una vez al año.

**Ubicación:** valle de El Golfo, en el municipio de La Frontera, cerca de Las Puntas y los roques de Salmor.

**Socorristas, playa surfista, sombrillas y hamacas:** no.

**Restaurantes:** no, aunque amplia oferta en Las Puntas y el casco del municipio.

**Baños / Duchas:** sí, pero no siempre disponibles.

**Adaptada para discapacitados:** no en gran parte, aunque sí hay aparcamientos para este colectivo.

**Aparcamientos:** numerosas plazas anexas a las piscinas.

**Transporte público:** taxis y guaguas por la vía principal que atraviesa el valle y lleva al casco.

**Perros:** no es lo habitual, pero muchos sí los llevan para pasear por las zonas anexas.

**Curiosidades:** como ocurre con piscinas naturales similares, como las de La Fajana, el charco Azul (ambas en La Palma), el Pozo de Las Calcosas (en El Hierro) y otras, La Maceta cuenta con tres zonas de baño de distinto tamaño y profundidad, aunque suele primar la principal porque el agua se empoza más en las pequeñas, que habitualmente se sitúan más alejadas del mar abierto.

## TIJARAFE, APUESTA SEGURA



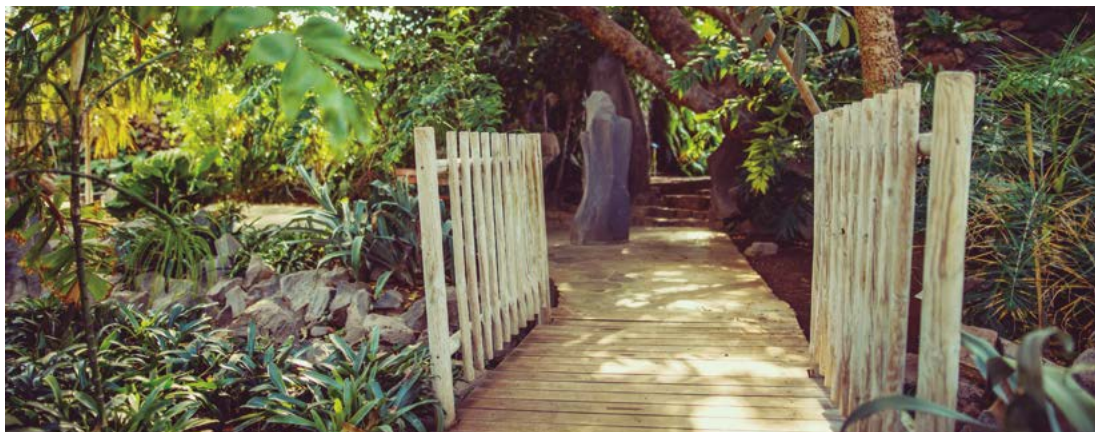
Han sido tiempos difíciles, pero poco a poco llegará la calma. Mientras tanto, una buena forma de desconectar es haciendo turismo en nuestra propia tierra. Tijarafe es, sin duda, una apuesta segura. Un destino rural y cercano, que permite disfrutar de un retiro tranquilo.

## 'SKATEPARK' PUNTA DEL HIDALGO



El Organismo Autónomo de Deportes (OAD) de La Laguna ha concluido los trabajos de mejora en el skatepark de Punta del Hidalgo. Las condiciones de uso (edad mínima, normativa, horarios...) serán publicadas en las redes sociales de Deporte Lagunero.

## EL PALMETUM ESTRENA NUEVA RUTA ETNOBOTÁNICA



El Palmetum de Santa Cruz de Tenerife ha estrenado una nueva ruta etnobotánica de aproximadamente una hora de duración que puede combinarse con el itinerario *Paseo entre palmeras e islas tropicales*. La suma de ambas actividades convierte la visita en un agradable paseo de unas dos horas por el jardín

chicharrero, el cual se considera que alberga la mejor colección de palmeras de todo el continente europeo. La nueva ruta permite descubrir una interesante perspectiva del Palmetum y conocer el uso que el ser humano ha hecho de numerosas especies a lo largo de las diferentes generaciones y civilizaciones.

# ¡Este verano Vive Canarias!

#ViveCanarias

## Fuerteventura

Desde Gran Canaria  
Apartamentos TAO  
Caleta Playa 2\*  
6 días / 5 noches  
Apartamento 1 Dormitorio  
Vista Piscina  
Solo alojamiento  
Precio en agosto



Desde  
**296€**  
por persona  
6 días

## Lanzarote

Desde Gran Canaria  
Apartamentos Oasis  
The Home Collection 2\*  
6 días / 5 noches  
Apartamento Estándar  
Solo alojamiento  
Precio en agosto



Desde  
**188€**  
por persona  
6 días

## La Graciosa

Desde Gran Canaria  
Apartamentos Líneas  
Marítimas Romero  
7 días / 6 noches  
Apto. Interior 2 dormitorios  
Solo alojamiento

Precio en septiembre



Desde  
**256€**  
por persona  
7 días

Por tu compra cada  
**1€ = 1 punto BinterMás**

*Viajar es Vivir*

Nuestro blog de viajes y estilo de vida

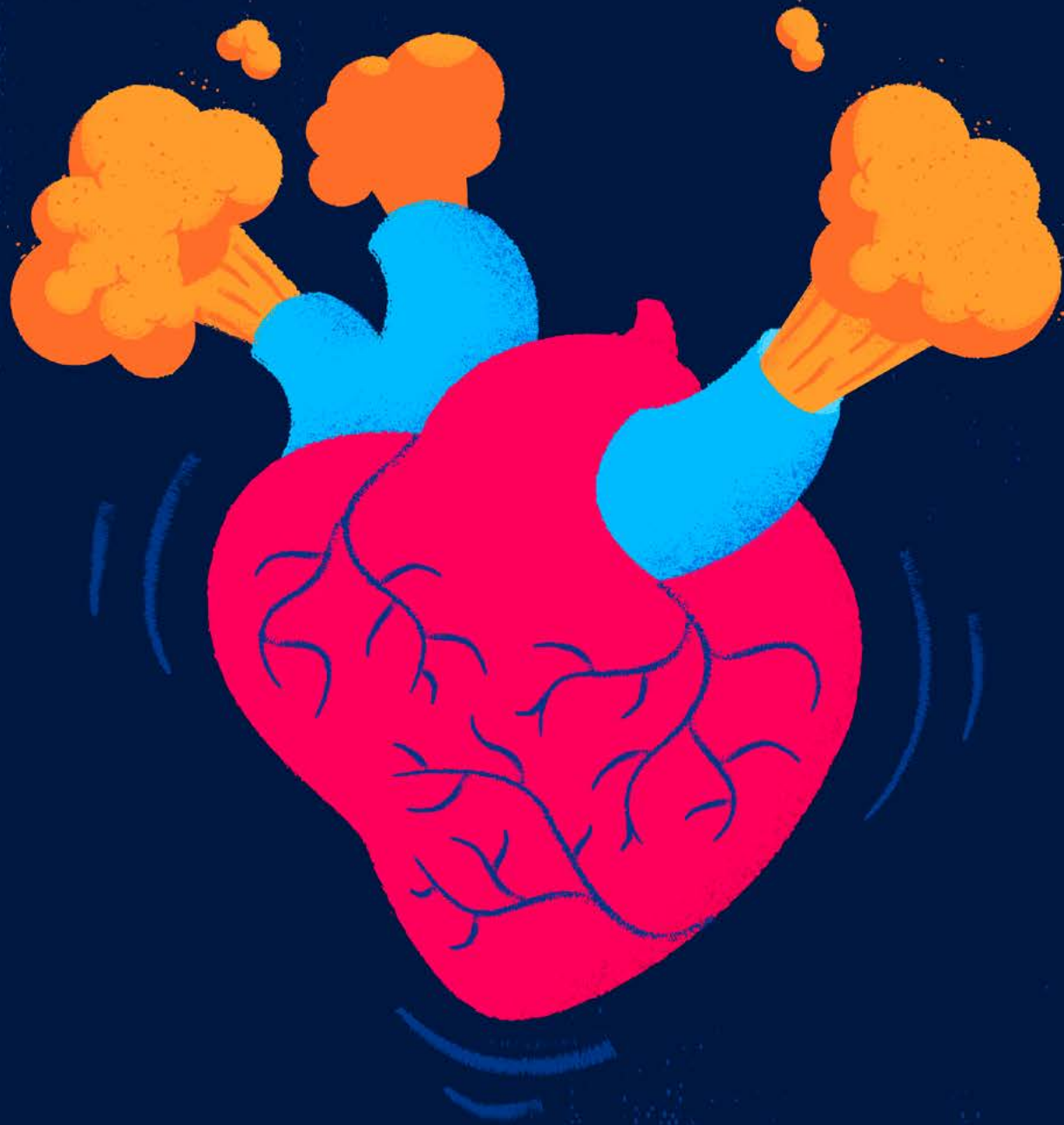
Precio por persona residente canario en base a ocupación doble, régimen y fechas indicados. Sujeto a disponibilidad. Consultar resto de condiciones y salidas desde todas las islas on-line.

Vuela con:

**Binter**



Compra on-line o llama al 922 24 81 61  
**canariasviaja.com**  
Y en tu agencia de viajes





Por *Cristina Torres Luzón*  
Ilustración por *Ilustre Mario*

# APRENDE A CUIDAR TU TENSIÓN

La hipertensión arterial es una enfermedad silenciosa que da origen a múltiples complicaciones en el organismo y que repercute negativamente en la salud de la persona. Su desconocimiento no exime de sus efectos. Aprender cómo cuidarnos manteniendo la tensión en valores normales nos ayuda a alcanzar el bienestar físico y prevenir la aparición de otras enfermedades.

La presión arterial es la fuerza que ejerce el corazón sobre el sistema arterial para enviar la sangre a todas las partes de nuestro organismo. La sístole, o la máxima, como se conoce coloquialmente, es la contracción del corazón que da salida a la sangre que hay dentro de este, y la diástole o mínima es cuando se relaja la musculatura cardiaca, dejando que entre la sangre en el corazón.

Tener hipertensión arterial (HTA) es en sí, además de una enfermedad, un

factor de riesgo para padecer otras muchas. Cuando la tensión esta alta, nuestro corazón tiene que hacer un mayor esfuerzo físico para realizar su función, ocasionando que aumente la masa muscular (hipertrofia ventricular izquierda).

Cuando aumenta la masa muscular por este motivo y no por un aumento de sangre, desencadena el riesgo de angina de pecho e insuficiencia coronaria y aumenta el riesgo de arritmias. Se sabe que la HTA propicia que se acumule el colesterol

en las paredes de las arterias (arterioesclerosis) y puede dar lugar a fenómenos de trombosis cuyo desenlace puede ser el infarto de miocardio o cerebral.

En España se estima que la prevalencia de la HTA ronda el 42,6% de las personas mayores de 18 años, según el estudio di@bet.es publicado en 2016 en la *Revista Española de Cardiología*. Según dicho estudio, el 37,4% de los hipertensos se encuentran sin diagnosticar, siendo el grupo de los varones el más voluminoso (43,3% frente al 31,5% de mujeres).

-

***Cuando la tensión esta alta, nuestro corazón tiene que hacer un mayor esfuerzo físico para realizar su función, ocasionando que aumente la masa muscular***

-

Cabe destacar del estudio di@bet datos tan importantes como que la HTA fue más frecuente en personas con índice de masa corporal superior a 30, con menor nivel de educación, con intolerancia a la glucosa o alteración de la glucemia basal y diabéticos. En personas con prediabetes, la prevalencia de la HTA es el doble que en personas con tolerancia normal a la glucosa.

Todos estos datos nos hacen entender la importancia de los hábitos de vida saludables, donde una alimentación equilibrada (sin ultraprocesados ni fritos...) nos ayuda a controlar el peso y evitar la obesidad. Además, la práctica del ejercicio físico se convierte en la mejor herramienta para mantener nuestra glucosa en sangre bajo control. Sobra decir que los malos hábitos como fumar y la ingesta del alcohol quedan excluidos de una vida saludable.

Una vez entendida la dimensión del problema de la HTA, se hace necesario conocer cómo podemos aprender a responsabilizarnos de ella. Lo primero es saber que cuando hablamos de HTA nos referimos a una serie de cifras que determinan que la presión arterial esta fuera del rango de normalidad (120-129 para la máxima y 80-84 para la mínima). Estas cifras pueden ser inferiores (hipotensión) y normales siempre que no ocasionen sintomatología. Cuando son más elevadas existe una clasificación que nos indica el tipo de hipertensión, así como la necesidad o no de tratamiento.

Es importante tener controlada la tensión arterial y para ello debemos saber realizar correctamente su medición. Existen dos métodos: auscultatorio, que es el que realiza el profesional sanitario de manera manual, y el oscilométrico, que son aquellas tomas de tensión a través de aparatos eléctricos válidos para dicho uso.

Una toma de tensión requiere que la persona se encuentre un tiempo antes en reposo y haga un uso correcto del dispositivo. Debe estar relajada y sentada, sin nada que la oprima y a una temperatura óptima. Si está tomando tratamiento, debe haberlo tomado un tiempo antes de realizar la medición, ya que de lo contrario no sabremos si el tratamiento está siendo efectivo.

Para aprender más sobre la tensión arterial y otros aspectos relacionados con la salud de nuestro corazón podemos acudir vía online a la Fundación del corazón, que nos informa de esta y otras enfermedades. Además, no nos olvidemos de que siempre podemos acudir a los profesionales sanitarios de atención primaria para acceder a una educación sanitaria de calidad y un control de nuestra salud.

# HOSPITEN DESARROLLA UN ENSAYO CLÍNICO PIONERO PARA TRATAR LA VEJIGA HIPERACTIVA

Hospiten está desarrollando un ensayo clínico liderado por el doctor Guillermo Conde, especialista en Urología y responsable de la Unidad de Suelo Pélvico, para tratar a mujeres afectadas de vejiga hiperactiva, una patología muy frecuente que padecen especialmente las mujeres a partir de los 50 años.

Hospiten está desarrollando un ensayo clínico liderado por el doctor Guillermo Conde, especialista en Urología y responsable de la Unidad de Suelo Pélvico, para tratar a mujeres afectadas de vejiga hiperactiva, una patología muy frecuente que padecen especialmente las mujeres a partir de los 50 años.

Esta novedosa línea de investigación se dirige desde Hospiten Rambla junto con la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, en el marco de la Cátedra de Tecnologías Médicas.

El doctor Conde, investigador principal del ensayo, explica que «actualmente nos encontramos en la fase de reclutamiento de pacientes. Los dos centros donde se está llevando a cabo este tratamiento son Hospiten Rambla y la Unidad de Suelo Pélvico del Servicio de Ginecología del C.H.U. Insular-Materno Infantil de Las Palmas de Gran Canaria. Los primeros resultados se obtendrán a finales de 2020 y esperamos comunicarlos a la comunidad científica el próximo año».



Dr. Guillermo Conde

La vejiga hiperactiva es un problema de salud que padecen aproximadamente el 30 % de mujeres mayores de 40 años en España. Esta patología genera de forma progresiva incontinencia urinaria y urgencia miccional, limitando considerablemente la calidad de vida al afectar la vida laboral y social. Muchas mujeres consideran de forma errónea que este problema forma parte del envejecimiento y lo sufren sin consultar con su médico.



Por Jesús Villanueva Jiménez  
Ilustración por Tom Eigenhufe

# LA ESPUMA SOBRE LA ESCOLLERA

Era la soleada tarde del 31 de julio de 1974, ese día cumplí 14 años, nada menos. Mari Carmen tenía vividas 12 primaveras, y primaveras eran sus ojos, su sonrisa y su voz. La recuerdo como si la hubiese visto hace un minuto, como si la viese cada día en un retrato que nunca envejece. Nos acabábamos de conocer. Éramos más niños que adolescentes, y aquella circunstancia favorecía el acercamiento, el «Hola, ¿cómo te llamas?»; y el «Mari Carmen. ¿Y tú?».

El flechazo de cupido nos atravesó a los dos el corazón, en el mismo instante, apenas cruzamos las pupilas. «Estoy pasando unos días con mis padres y mi hermano, en casa de Luisa (una de las chiquillas de la pandilla de aquellos veranos), porque mis padres y los suyos son amigos...». De súbito sentí una felicidad diferente a ninguna otra experimentada en mis 14 años vividos: aún quedaba todo un agosto por delante, ¡aquellos veranos casi eternos! «Pero nos vamos mañana... El ferri sale temprano...», apenas terminaba la advertencia de la brevedad de aquel maravilloso encuentro, y al instante me invadió la decepción, la desolación más absoluta. Pero me repuse. Saqué fuerzas de flaqueza. Ni lo pensé, se me escapó como un estornudo.

—¿Quieres dar un paseo? —le dije, tratando de no ser oído por los demás.

Necesitaba estar con ella, hablar con ella, saber de ella. ¿Qué fuerza me podía? ¿Qué ansia me empujaba?

—Vale —me dijo sonriendo, encogiéndose de hombros.

Me temblaron las rodillas.

Alguien, inoportuno, preguntó: «¿Dónde van?». Yo ni miré atrás, no fuera que la pandilla en peso quisiera unirse al paseo, vaya faena me hubieran hecho, nos hubieran hecho. Mari Carmen tampoco miró atrás. Anduvimos varios pasos, escapándonos, fugándonos, como en una película. Hasta que escuchamos la voz infantil de Luisa, justo a nuestro lado: «Mari Carmen, que a las nueve ya sabes que vienen mis padres a recogernos...», decía y nos miraba a los ojos, escudriñando en ellos, cotilla, sorprendida de aquella circunstancia del todo inesperada. Los demás también nos miraban, y se miraban, y nos volvían a mirar.

Llevé a Mari Carmen a ver los viejos cañones que apuntaban al mar desde Paso Alto, estábamos cerca del lugar y yo necesitaba hablarle de algo diferente, quería sorprenderla.

—Este, ¿ves?, *El Tigre* —leí su nombre grabado en el corpachón de bronce—, de un disparo le arrancó el brazo a Nelson, presumí de saber mucho.

Ella desconocía quién era Nelson, yo tan solo que fue un famoso marino inglés que aquí se dejó el brazo y la soberbia, que ya era mucho. De allí paseamos, despacito, como si así alargásemos los minutos, hasta la plaza de España. Nos acercamos a la escollera que bañaba el Atlántico, y sobre la piedra nos acodamos, muy juntitos, y muy enamorados. Algunos chicharreros alargaban las cañas de pesca sobre las aguas chispeantes. «Qué bien se ve Las Palmas», me dijo ella, con los ojillos brillando. La espuma revoloteaba cerca, mientras la tarde se nos escapaba. Yo jamás había sentido nada igual. Tampoco ella. Me lo dijo. Y yo lo recordé, durante mucho tiempo.



Por Ángeles Jurado  
Fotografía por Otávio de Souza , Wani Olatunde, Joan Tusell y Ángeles Jurado

# VOLAR CON PLUMAS AFRICANAS

**Autores y autoras del continente ofrecen en sus textos formas de viajar a tierras africanas y conocer mejor sus sociedades y culturas.**

El poeta y novelista nigeriano Ben Okri explicó en una ocasión que los libros ejercen de billete de avión para quien no puede o no quiere subirse a bordo de una aeronave. A través de sus páginas, viajamos hacia otras realidades, comprendemos otros mundos, nos ponemos en contacto con otros pensamientos, nos metemos en los zapatos y las pieles de otros seres humanos.

Ben Okri es un autor que ha sido ampliamente traducido al español, con títulos como *El mago de las estrellas*, *Canciones de encantamiento*, *Amor peligroso*, *Riquezas infinitas* o *La carretera hambrienta* disponibles en las estanterías de nuestras librerías y bibliotecas. Es un escritor elegante, con una prosa elaborada y poemas deliciosos, que es capaz de convocar el esplendor estético

de sus imágenes deslumbrantes, la precisión de cirujano al abrir en canal el alma humana y una sabiduría maravillosa para exponer toda la podredumbre de una sociedad en descomposición.

-  
*La poesía que se hace  
en África puede parar trenes,  
desde Léopold Sedar Senghor  
a Koleka Putuma*  
-

Okri es también la constatación viva y con boina de que la palabra *África* se queda siempre demasiado chica para el universo de conocimientos que engloba y de que no podemos abarcar en estas páginas, con apenas 4000 caracteres de límite, un infinito tan formidable.



Trifonia Melibea Obono



Armand Gauz

Si no ha leído todavía a autoras o autores del continente africano, hay muchos clásicos para definir una posible lista introductoria de *aerolíneas* de la palabra, que es amplísima y forzosamente incompleta. Esa lista iría desde los también nigerianos Chinua Achebe y Wole Soyinka a la sudafricana Nadine Gordimer y el francoauricario Jean-Marie Gustave Le Clézio, pasando por Véronique Tadjo, Cheikh Hamidou Kane, Ken Bugul, Paulina Chiziane, Mariama Bâ, Ama Ata Aidoo, Mia Couto, Bessie Head, Sony Labou Tansi, Tanella Boni, Ahmadou Hampâté Bâ, Aminata Sow Fall, Ngugi wa Thiong'o, Buchi Emecheta, Tierno Monénembo o Boubacar Boris Diop. Suena casi a insulto, pero en ocasiones hay que recordar que hay premios Nobel o candidatos a premios Nobel entre ellos. No se trata de una literatura folclórica o menor. Ni específica, candidata a una etiqueta explicativa que la aparte del resto de la literatura universal. No necesita manual de instrucciones, como tampoco lo hacen las obras que nos llegan al alma y se escriben en otros puntos del planeta.

Las carreteras tejidas con textos por las que perderse dependen del gusto de quien lee. La nigeriana Chimamanda

Ngozi Adichie suele ser una apuesta segura, aunque hay quien objeta que es una autora muy del gusto occidental. En una misma franja de plumas elegantes, incisivas y de lectura agradecida podemos situar otras firmas traducidas al español, como NoViolet Bulawayo, Alain Mabanckou, Léonora Miano o Fatou Diome, muchas a caballo entre otros territorios y el continente africano, parte de la diáspora. Hay literatura escrita en español, como la de Guinea Ecuatorial –excolonia española y extremadamente prolífica–: Raquel Ilombé, Donato Ndong, Trifonia Melibea Obono, Juan Tomás Ávila Laurel, Justo Bolekia, etc. En el terreno del cómic se incardinan joyas como Aya de Yopougon. Infantil y juvenil no faltan. Autores como Agualusa reescriben la historia que les contaron otros, mientras que la epopeya en letras grandes se imprime a mayor gloria de personajes como Sunyata Keita. Hay ensayo: a Felwine Sarr o Achille Mbembe podemos remitirnos. La poesía que se hace en África florece desde los versos de Léopold Sedar Senghor a los de Koleka Putuma o Warsan Shire. Los viajes hablados y escritos en África pueden tintarse de drama y tragedia, pero también de alegría, pasión, romances o denuncia. No faltan opciones para





Paulina Chiziane



Fatou Diome

internarse en el género del relato breve, como *Doce relatos urbanos*, publicado por Casa África y Baile del Sol en la que conviven firmas consagradas y emergentes. Venance Konan o Fatou Keita reinan en la tierra del *ebook*. Pueden prendarse del afrojuísmo y del afro-futurismo y todos los afros posibles del planeta pegados a todo término que se les ocurra. Y por si todo eso fuera poco, está la afrodescendencia: esa agencia de viajes que se alimenta con aportaciones que llegan desde todos los puntos del planeta y en cuyos destinos figuran nombres como Gael Faye, Yaa Gyasi o Nnedi Okorafor. O nuestros vínculos canarios con África, personificados en Antonio Lozano.

-

***Si no ha leído todavía a autoras o autores del continente africano, hay muchos clásicos para definir una posible lista introductoria de 'aerolíneas' de la palabra***

-

Las nuevas traducciones y publicaciones se multiplican de año en año y ya no se quedan en los márgenes,

en editoriales que viven más del activismo que de las ventas y en guetos especializados. Siruela, Anagrama o Alpha Decay incluyen en sus catálogos a autores como Helen Oyeyemi, David Diop o Kopano Matlwa. Una larga cola de traducciones se sitúa en la pista de despegue, meneando las alas de papel y dispuesta a conquistarnos con el resplandor de sus paisajes y verdades, empezando por el inimitable Armand Gauz, que visitará Canarias en el mes de mayo. Y se nos queda en el tintero una legión de escritores que crean en la enorme variedad de lenguas africanas o que se apropian de los idiomas que les trajeron las potencias colonizadoras, una lista inacabable de nombres que dan idea de la magnitud de un universo que desafía a toda clasificación y que, en su mayoría, no ha pasado por el corazón y los ojos de quien pueda publicarlos en español.

África es un continente enorme, vastísimo, diverso y apabullante, donde nacieron la palabra, la escritura, la música, la historia y, en resumen, el ser humano. Una vez que le llegue la revelación de un viaje con una de sus plumas, ya nunca querrá parar de leer sobre, en y desde ella.



Por *Francisco Belín*  
Ilustración por *Ilustre Mario*

# PRODUCTOS DE CANARIAS EN TRAGOS AGASAJADORES

Sabores afables, momento *coffee*, recuerdos gustativos que explotan con unos peta-zeta... La coctelería, no es ningún secreto, pasó de estar de moda en Canarias a formar parte de la gastronomía como refuerzo al deleite del comensal.

De aquellos clásicos *imperturbables* (dry martini, bloodymary, cosmopolitan) a otra percepción más audaz de *bartenders* bien formados que interpretan con imaginación los productos que tienen al lado y que proporcionan los terruños de las Islas. Frutas exóticas, superalimentos; también semillas como la chía, la amapola, caramelizadas y tostadas, té infundados con mango «que no te quitan nada de tiempo», afirma uno de nuestros embajadores de la coctelería y que aporta formación en todo el Archipiélago: Óscar Lafuente.

Es que la hostelería canaria está generando muy buenas canteras y muy buenos profesionales, en un reverdecer de la mixología y con *bartenders* que están empujando y trabajando duro para alcanzar un nivel actual ya reconocido por propios y foráneos.

«Nuestro objetivo ha sido el de la formación, formación y formación... Si no vas por ese camino no se llegará a alcanzar la calidad y la excelencia deseables», comenta David Arrébola, presidente de la Asociación de Barmans de Tenerife (ABT). «Hay que empezar por la base –afirma– y vamos subiendo poco a poco en las diversas ramas, pues no solo se trata de buen cóctel, sino también de tocar el vino, el café, la atención al cliente y el servicio en general, y dominar una barra de bar. Incluso lavar bien una taza».

Óscar Lafuente considera que la coctelería ya va plenamente de la mano de la gastronomía, como también demuestra en ponencias en lugares remotos con cocineros prestigiosos. «Hoy se puede propiciar una línea de cócteles sin alcohol, hasta de desayunos agradables y, por qué no, destinado a los niños que, de forma divertida, se pueden animar a probar alimentos como nuestro gofio, el aguacate... Para los mayores, adentrarlos con nuestro café de Agaete, junto a ginebras y destilados de las Islas, y aprovechar detalles como

la menta chocolate o el ficoide glacial, del que disponemos en buena cantidad, y que en la península resulta difícil encontrarlo».

Arrébola destaca que la coctelería canaria está unida a la evolución del producto local y a la realidad de una gastronomía que se tendrá que reinventar de algún modo y que pide unas referencias cocteleras ya no ancladas a medidas, cristalería y botellas del *año la pera*. «Tendremos que vender nuestro producto y nuestra personalidad –destaca el presidente de la ABT– porque si no lo hacemos nosotros muy difícilmente lo harán los demás. Así que los cocteleros estamos volcados en la tierra, incluso redescubriendo frutas exóticas que tan bien se dan en nuestros viveros».

-

***Óscar Lafuente considera que la coctelería ya va plenamente de la mano de la gastronomía***

-

Lafuente, por su parte, contagia su dinamismo en todos los rincones de Canarias y considera que se están realizando cosas superbonitas e interesantes por parte de *bartenders* y mixólogos, sin olvidar a los alumnos que se están formando para la sala. «Toda esta ola de frescura ha entrado para quedarse en el mundo gastronómico e ir de la mano, siempre mirando esos géneros de kilómetro cero que contribuyen a la sostenibilidad. ¿Para qué tirar de purés y tetrabriks? Si está ahí la materia prima que se cultiva en forma de espléndidos mameyes, guanábanas, lúcumas...».

Canarias, frente a los retos que se avecinan para su hostelería y gastronomía, propondrá una vertiente coctelera teniendo en cuenta a los clientes y personalizando esos buenos tragos, exponiendo que lo que aquí se ha aprendido no es solo a mezclar o agitar sin más.

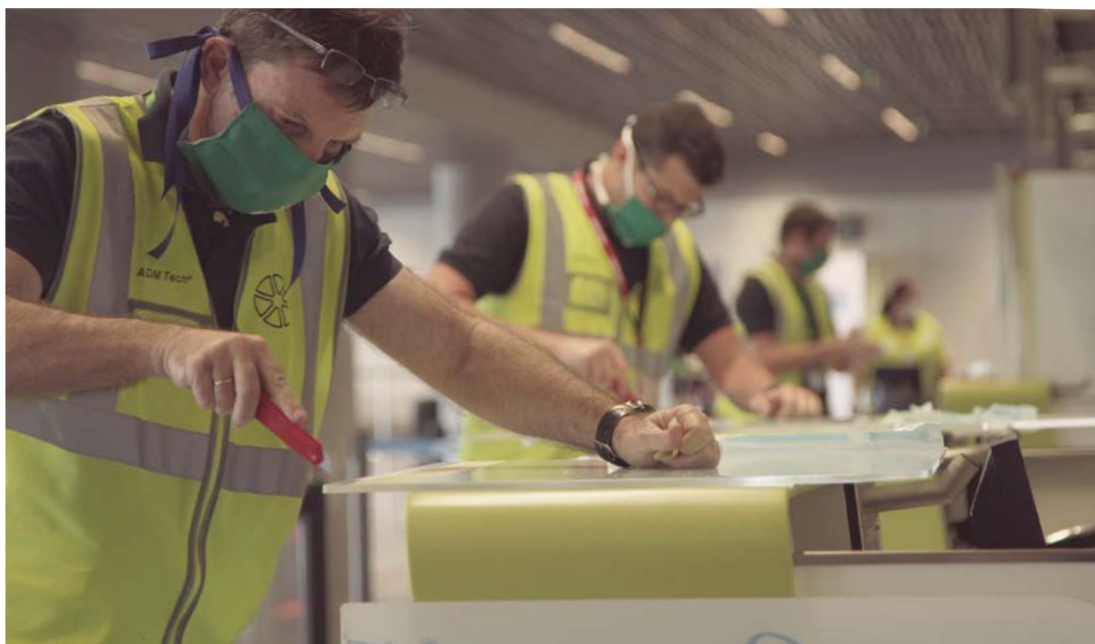
# Dreamteam

EXECUTIVE SEARCH

Selección de directivos y mandos intermedios en Canarias

## ADM TECH INSTALA MAMPARAS DE PROTECCIÓN EN EL AEROPUERTO DE GRAN CANARIA

ADM Tech, la empresa del sistema Binter dedicada al diseño y fabricación de piezas aeronáuticas, con sede en Gran Canaria, ha resultado adjudicataria de un contrato de AENA para el diseño, la fabricación y la instalación de mamparas de protección contra el COVID-19 en oficinas de atención, mostradores de facturación, filtros de seguridad y áreas de inspección de seguridad del aeropuerto de Gran Canaria.



Este contrato coincide con el proceso de desescalada marcado por el Gobierno de España y tiene por objeto preparar las instalaciones aeroportuarias de la Isla para el previsible aumento de tráfico que se producirá en verano.

Entre las condiciones de este contrato figura una ejecución rápida para garantizar la máxima seguridad de pasajeros y empleados ante la estimación de un importante aumento de vuelos interinsulares, nacionales e internacionales para este verano.

ADM Tech ha podido hacerse con esta adjudicación gracias a la reorientación de parte de su producción y la implicación de su personal para la fabricación de elementos de protección como mascarillas,

pantallas o mamparas, con el objetivo de satisfacer la demanda generada por la crisis del coronavirus en un momento en que había escasez de producción y dificultades de acceso a estos equipos de protección y para ayudar, desde el sistema Binter, a mantener controlada la pandemia en las Islas.

### Sobre ADM Tech

Fundada en 2016, ADM Tech se ha convertido en la primera empresa industrial canaria capaz de diseñar y fabricar piezas para aviones y helicópteros con medios y recursos desarrollados por la industria local. En este tiempo ha conseguido diferenciarse del resto de compañías del sector por la producción de pequeños componentes aeronáuticos a gran escala.

# Tu SEGURIDAD

siempre ha sido nuestra prioridad

Por ello, hemos implementado más de 40 medidas preventivas anti COVID-19, entre las que destacan:

## Limpieza y desinfección reforzada de los aviones



Estamos asegurando una higienización exhaustiva con productos específicos virucidas y ampliando los ciclos de limpieza y desinfección.

## Calidad del aire garantizada



Nuestros aviones disponen de sistemas que garantizan la renovación continua y la calidad del aire, asegurando que la cabina quede libre de virus.

## Uso obligatorio de mascarillas



Se deberá utilizar mascarilla durante todo el viaje: en el aeropuerto de partida, durante el vuelo y hasta que se abandone el aeropuerto de destino.

## Distancia social asegurada



Aseguramos la distancia social en embarque y desembarque con medidas como la asignación automática de asientos y zonas específicas a bordo para personas vulnerables.

## Entrega de toallitas hidroalcohólicas a bordo



Al entrar al avión, se reparten toallitas hidroalcohólicas individuales como medida de higiene frente al COVID-19 a todos los pasajeros.

## Protocolos de personal y pasajeros



Aplicamos todos los protocolos adecuados y seguimos de manera rigurosa las indicaciones de las instituciones sanitarias y aéreas.

Consulta todas las medidas en [contenido.bintercanarias.com/volar-es-seguro](https://contenido.bintercanarias.com/volar-es-seguro)

**Binter**




Volamos por ti



**Binter**

# Entretenimiento a bordo

Disfruta de nuestro servicio de entretenimiento a bordo siguiendo estos sencillos pasos:

-  1. Activa el modo avión de tu smartphone o tablet
-  2. Conéctate a la red wifi "Binter-Onboard"
-  3. Entra en tu navegador y accede a [www.airfi.aero](http://www.airfi.aero)
-  4. Navega por las diferentes secciones y disfruta del contenido





# Vive un verano lleno de experiencias

#ViveCanarias

## Tenerife

Rapel en Barranco de Los Arcos  
Desde La Palma  
Hotel Rural Casablanca  
3 días / 2 noches  
Doble con Terraza  
Alojamiento y desayuno

### Incluye:

- 5-6 horas de rapel en barranco
- Guía-Técnico Titulado
- Material para el descenso
- Permiso de Medio Ambiente
- Foto de grupo
- Seguro



Desde  
**157€**  
por persona  
3 días



Desde  
**208€**  
por persona  
3 días

## La Gomera

### Parapente en Hermigua

Desde Gran Canaria  
Apartamentos Los Telares  
3 días / 2 noches  
Superior con balcón  
Solo alojamiento

### Incluye:

- Vuelo biplaza de 30-35 minutos
- Reportaje fotográfico
- Seguro de Responsabilidad Civil

## Lanzarote

Surf en Famara  
Desde Gran Canaria  
La Casa de las Salinas  
4 días / 3 noches  
Apartamento 2  
Solo alojamiento

### Incluye:

- Clase de surf de iniciación o perfeccionamiento
- Material completo
- Monitores titulados
- Seguro de accidentes



Desde  
**211€**  
por persona  
4 días

Por tu compra cada  
**1€ = 1 punto BinterMás**

## Viajar es Vivir

Nuestro blog de viajes y estilo de vida

Precio por persona residente canario en base a ocupación doble, régimen y fechas indicados. Sujeto a disponibilidad. Consultar resto de condiciones y salidas desde todas las islas on-line.

Vuela con:

**Binter**



Compra on-line o llama al 922 24 81 61

**canariasviaja.com**

Y en tu agencia de viajes

# BINTERMÁS

## PLANIFIQUE SUS PUNTOS CON TRANQUILIDAD

En BinterMás somos conscientes de la importancia de ser flexibles en estos momentos y nos gustaría preservar, en la medida de lo posible, los beneficios y ventajas que ha adquirido volando con nosotros. Por este motivo, hemos aplicado las siguientes medidas temporales en nuestro programa:

### Prorrogamos la fecha de caducidad de sus puntos

No se preocupe por sus puntos pendientes de caducar, excepcionalmente podrá disfrutarlos hasta el 30 de septiembre de 2020.

Adicionalmente, los clientes más frecuentes (niveles Oro y Plata), podrán beneficiarse de una ampliación del plazo para la utilización de sus puntos hasta el 31 de diciembre de 2020.

Recuerde que puede consultar sus puntos en cualquier momento a través de la App de Binter, o en la web accediendo a su extracto.

**Realice su cambio con total comodidad en las oficinas de Binter Vende en aeropuertos, o a través de los teléfonos de atención al cliente: 928 327 700 / 922 327 700.**

[bintermas.com](http://bintermas.com)

1.- Para reservas afectadas por una cancelación derivada de los ajustes por la crisis sanitaria, que hayan optado por un cambio de fecha o ruta sobre la misma.

### Cambios en el condicionado de billetes por puntos BinterMás

Podrá realizar cambios de fecha en su reserva hasta en dos ocasiones, sin coste adicional, para disfrutar de su vuelo en los 12 meses siguientes a la fecha original del vuelo.

Estas condiciones de flexibilización son aplicables para reservas<sup>1</sup> con fecha de vuelo comprendida entre marzo y octubre, aunque la fecha de vuelo de su reserva haya pasado. Las reservas para vuelos anteriores a esta fecha no pueden solicitar el cambio.



Occidental Las Palmas. Gran Canaria

## BARCELÓ HOTEL GROUP

### SUME PUNTOS | x2

Barceló Hotel Group le da la bienvenida al verano con doble puntuación en obtención en los hoteles seleccionados. Sume el doble de puntos en hoteles urbanos situados en Las Palmas de Gran Canaria y en Santa Cruz de Tenerife.

<b>Occidental S/C Contemporáneo</b>	<b>100 + 100</b>	<b>puntos/noche</b>	
<b>Occidental Las Palmas</b>	<b>170 + 170</b>	<b>puntos/noche</b>	<b>barcelo.com</b>
<b>Santa Catalina a Royal Hideaway Hotel</b>	<b>200 + 200</b>	<b>puntos/noche</b>	<b>902 101 001</b>

Validez junio - julio 2020. Apertura de establecimientos: Occidental Santa Cruz Contemporáneo y Occidental Las Palmas el 15/6/2020. Santa Catalina Royal Hideaway Hotel el 22/6/2020.



## LOPESAN HOTELS & RESORTS

### UTILICE PUNTOS | NOCHES DE HOTEL

Vivir unas vacaciones llenas de lujo, cargadas de diversión y aderezadas con un toque exótico ya vuelve a ser posible en el Lopesan Baobab Resort, un hotel de 5 estrellas situado en Meloneras, Gran Canaria, que reabre sus puertas en julio.

#### TABLA DE PUNTOS

	<b>Sume</b>	<b>Utilice<sup>1</sup></b>	<b>lopesan.com</b>
<b>Lopesan Baobab Resort 5*</b>	420	19.500	902 450 010

Validez 2020. 1.- Puntos por noche en habitación doble en régimen de alojamiento y desayuno.



## GOLD BY MARINA

### UTILICE PUNTOS | NOCHES DE HOTEL

No hay que volar 10.000 km para sentirse especial. Quédate en GOLD by Marina, un hotel solo adultos en Playa del Inglés a partir de julio. ¡Ya estás en el lugar ideal para tus vacaciones!

#### TABLA DE PUNTOS

	<b>Sume<sup>1</sup></b>	<b>Utilice<sup>2</sup></b>	<b>goldbymarina.com</b>
<b>Hotel Gold By Marina</b>	215	11.250	+34 928 948 555

Validez 2020. 1.- Puntos por noche en habitación doble. 2.- Mínimo 2 noches de estancia, solo alojamiento, hotel de solo adultos.

niños  
**BinterMás**



*¡Llegó el momento de celebrar por todo lo alto!*

## SORTEO | VIAJE EN FAMILIA

Estas últimas semanas los pequeños de la casa se han portado como auténticos campeones, adaptándose a la situación con imaginación e ingenio. Por eso queremos premiar a los niños de entre 2 y 11 años inscritos al programa BinterMás que hayan cumplido años durante el estado de alarma<sup>1</sup>, con un viaje en familia para que puedan celebrar por todo lo alto su cumpleaños.

Para participar en el sorteo del viaje BinterMás niños solo debe enviar un correo electrónico con el asunto "Sorteo Campeones" a [clientes@bintermas.com](mailto:clientes@bintermas.com), indicando el número de la tarjeta BinterMás del menor y justificante que acredite su fecha de nacimiento.

1.- Período comprendido entre el 14 de marzo de 2020 y el 21 de junio de 2020. Inscripción válida desde el 1 al 24 de julio de 2020. El premio incluye un viaje interinsular ida y vuelta para 2 adultos y 2 niños, sujeto a disponibilidad y fechas de alta ocupación. El sorteo se realizará el 28 de julio, y el periodo de disfrute del viaje será hasta el 31/01/2021 (inclusive). Consulte las bases del sorteo y condiciones completas en [bintermas.com](http://bintermas.com)

# Gran Canaria

Desde  
**3500 + 131** €  
Puntos BinterMás Por persona

 +   
Vuelo Hotel 4\*

**Parador Cruz de Tejeda 4\***  
4 días / 3 noches  
Habitación Doble  
Alojamiento y desayuno

**BinterMás**

Precio residente canario por persona desde Tenerife, en base a ocupación Doble. Válido para compras hasta el 31/07 y estancias del 26/06 al 30/09/20

Compra on-line o llama  
al 922 24 81 61

Acumule y use puntos BinterMás con:  
**canariasviaja.com**

CanariasViaja - Agencia de viajes I.A.V. 00000942/3 C. El Pilar 28 - Local A - Entresuelo 38002 - S/C de Tenerife

# UN MUNDO DE VENTAJAS, EN MÁS DE 30 EMPRESAS ASOCIADAS...

## BinterMás

### VUELOS

**Binter**

**BINTER**  
902 391 392  
bintercanarias.com  
Obtención: de 100 a 1.000 puntos

canariasmajia.com

**IBERIA**

**IBERIA**  
902 400 500  
iberia.com  
Obtención: de 75 a 300 puntos

Las Canteras

### ALQUILER DE COCHES

**CICAR**  
+34 928 822 900  
cicar.com  
Obtención: de 40 a 100 puntos



**AVIS**

**AVIS**  
902 135 531  
avis.es  
Obtención: de 50 a 75 puntos

### VUELOS + HOTEL

**CANARIASVIAJA**  
902 003 949  
canariasviaja.com  
Obtención: 1 punto por 1 €

### BIENESTAR

**TALASOTERAPIA LAS CANTERAS**  
+34 928 271 170  
talasoterapialascanteras.com  
Obtención: 40 puntos/circuito

### ESTACIONES DE SERVICIO



**DISA**  
901 101 016  
disagrupo.es  
Obtención: hasta 50 puntos

### COMPRAS

CANARIENSIS

**CANARIENSIS**  
900 252 423  
aldeasa.com  
Obtención: 120 puntos por 30 €

### GOLF



**EL CORTIJO CLUB DE CAMPO**  
+34 928 711 111  
elcortijo.es  
Obtención: de 100 a 200 puntos



**GOLF CLUB FUERTEVENTURA**  
+34 928 160 034  
fuerteventuragolfclub.com  
Obtención: de 100 a 200 puntos



**SALOBRE GOLF RESORT**  
+34 928 94 30 04  
salobregolfresort.com  
Obtención: 100 puntos

### SOCIAL



**UNICEF**  
+34 928 269 293  
unicef.es  
Donación de 300 o 500 puntos

### ALOJAMIENTOS



**ARRECIFE GRAN HOTEL & SPA**  
+34 928 800 000  
aghotelspa.com  
Obtención: 300 puntos



**BARCELÓ HOTEL GROUP**  
902 101 001  
barcelo.com  
Obtención: de 125 a 400 puntos



**BUENDÍA CORRALEJO NOHOTEL**  
+34 928 943 027  
buendiacorralejo.com  
Obtención: 215 puntos



**HOTEL CORDIAL MOGAN PLAYA**  
+34 928 143 393  
becordial.com  
Obtención: 470 puntos



**DREAMPLACE HOTELS & RESORTS**  
902 210 902  
dreamplacehotels.com  
Obtención: de 200 a 600 puntos



**DUNAS HOTELS & RESORTS**  
902 142 828  
hotelesdunas.com  
Obtención: de 300 a 500 puntos



**GLORIA THALASSO & HOTELS**  
+34 928 128 505  
gloriapalaceth.com  
Obtención: de 300 a 430 puntos



**GOLD BY MARINA**  
+34 928 948 555  
goldbymarina.com  
Obtención: 215 puntos



**GRAN HOTEL ATLANTIS BAHÍA REAL**  
+34 928 537 153  
atlantisbahiareal.com  
Obtención: 600 puntos



**H10 HOTELS**  
900 444 466  
h10hotels.com  
Obtención: de 250 a 420 puntos



**HOTELES ELBA**  
902 172 182  
hoteleselba.com  
Obtención: de 140 a 800 puntos



**HOTEL PARQUE TROPICAL**  
+34 928 774 012  
hotelparquetropical.com  
Obtención: 200 puntos



**IBEROSTAR HOTELS & RESORTS**  
902 995 555  
iberostar.com  
Obtención: de 100 a 200 puntos



**LOPESAN HOTELS & RESORTS**  
902 450 010  
lopesan.com  
Obtención: de 150 a 325 puntos



**MARINA GRAN CANARIA**  
+34 928 153 015  
marinagrancanaria.com  
Obtención: 215 puntos



**MELIÁ HOTELS INTERNATIONAL**  
912 764 747  
melia.com  
Obtención: de 100 a 200 puntos



**R2 HOTELS**  
+34 928 546 054  
r2hotels.com  
Obtención: de 200 a 300 puntos



**SALOBRE HOTEL RESORT**  
+34 928 943 000  
salobrehotel.com  
Obtención: 300 puntos



**SHERATON FUERTEVENTURA BEACH, GOLF & SPA RESORT**  
+34 928 495 100  
sheraton.com/fuerteventura  
Obtención: 640 puntos



**VILA BALEIRA**  
+351 291 980 800  
vilabaleira.com  
Obtención: 165 puntos

Puede consultar las condiciones completas de obtención y utilización de puntos en [bintermas.com](http://bintermas.com) o en el 902 391 392.

### Aeropuerto de Tenerife Norte / Tenerife Norte Airport

#### Planta 0 / Floor 0

Embarque vuelos insulares  
Boarding for regional flights

Llegadas de vuelos  
Arrivals

Zona de facturación  
Check-in area

Recogida de equipajes  
Baggage claim

Control de seguridad  
Security control

Control de pasaportes  
Passport control

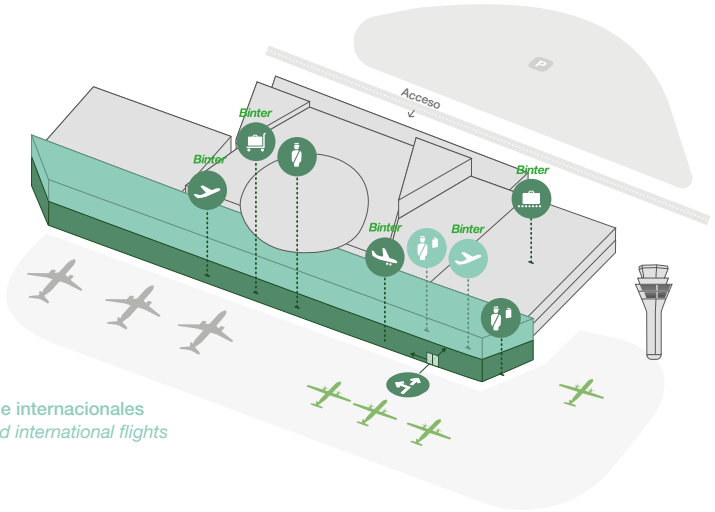
#### Planta 1 / Floor 1

Embarque vuelos Binter nacionales fuera de Canarias e internacionales  
Boarding for Binter national out of the Canary Islands and international flights

Control de pasaportes  
Passport control

#### Planta 0 / Floor 0

Pasajeros en tránsito de Binter / Binter transit passengers



Al entrar al edificio se encontrarán con las indicaciones de vuelos en conexión: **acceso a la izquierda** por puerta antirretorno para continuar hasta la puerta de embarque (una vez en la sala, para vuelos nacionales e internacionales **subir a la planta 1**). En caso de recogida de equipaje de los pasajeros que hayan llegado a destino, seguir de frente.

On entering the building, follow the signs for connecting flights: **entrance to the left** through the one-way door and continue to the boarding gate (once in the room, **go up to floor 1** for national and international flights). For baggage claim for arriving passengers, go straight ahead.

### Aeropuerto de Gran Canaria / Gran Canaria Airport

#### Planta 0 / Floor 0

Embarque vuelos Binter insulares e internacionales  
Boarding for Binter regional and international flights

Recogida de equipajes  
Baggage claim

Control de pasaportes  
Passport control

Llegadas de vuelos procedentes de África  
Arrivals, flights from Africa

#### Planta 1 / Floor 1

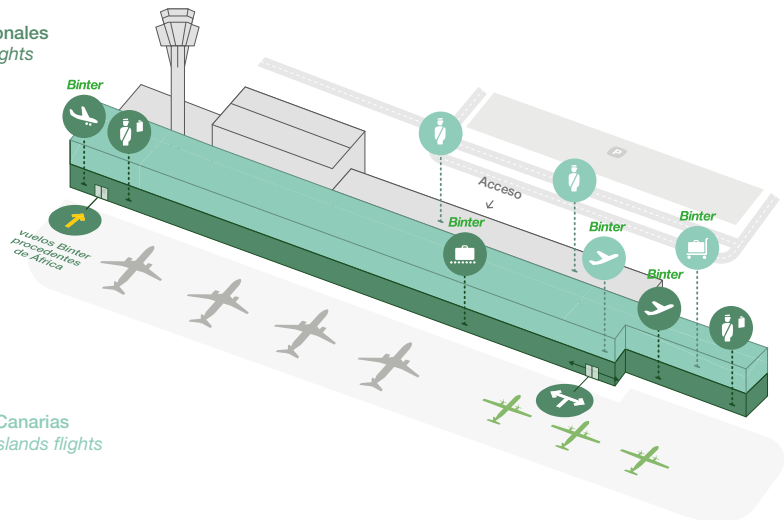
Control de seguridad todos los vuelos  
Security control for all flights

Facturación Binter  
Binter check-in

Embarque vuelos Binter nacionales fuera de Canarias  
Boarding for Binter national out of the Canary Islands flights

#### Planta 0 / Floor 0

Pasajeros en tránsito de Binter / Binter transit passengers



Pasajeros en tránsito de Binter procedentes de vuelos insulares, nacionales y de Portugal. Al entrar al edificio se encontrarán con las indicaciones de vuelos en conexión: **acceso a la derecha** hacia la nueva puerta de embarque (una vez en la sala, solo para los vuelos a Vigo y Mallorca subir a la planta 1, zona B). **Acceso a la izquierda** para la recogida de equipajes de los pasajeros que llegan a destino.

Binter transit passengers from island and national flights and from Portugal. On entering the building, follow the signs for connecting flights: **entrance to the right** to the new boarding gate (once in the room, for flights to Vigo and Mallorca go up to floor 1, area B). **Entrance to the left** for baggage claim for arriving passengers.

Pasajeros de Binter en tránsito procedentes de África / Binter transit passengers from Africa

Al entrar al edificio, una vez pasado **el control de pasaportes**, salir de la terminal de llegadas y **subir a la planta 1** para volver a pasar los controles de seguridad correspondientes, y a continuación dirigirse a la puerta de embarque.

On entering the building and after passing through **passport control**, leave the arrivals terminal and **go up to floor 1** to go through the relevant security controls again and then to the boarding gate.

# Este Virus

lo estamos parando



## entre TODOS

Coronavirus (COVID-19)



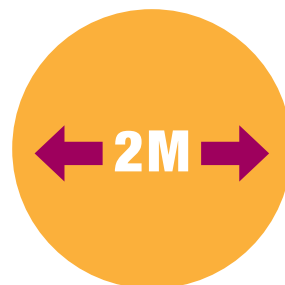
### Recuerde las tres sencillas medidas para mantenernos seguros



**El uso de la  
mascarilla**



**Higiene de  
manos**



**Distancia  
de seguridad**

Más información oficial sobre Salud Pública:



canaria  [saludable.org](http://saludable.org)

  
Servicio  
Canario de la Salud

  
Gobierno  
de Canarias



El silencio no es rentable

Somos especialistas en comunicación

**BARA BB BARA**  
COMUNICACIÓN

**Personas que creen en personas.**

Información veraz, contrastada, limpia de manipulaciones para instituciones, empresas y particulares.

En ocho idiomas.

Para soportes impreso, audiovisuales, online y RRSS.

Tfno: 922 897 517. [publicidad@barabaracomunicacion.com](mailto:publicidad@barabaracomunicacion.com)