

Binter

218
Junio 2021

NT

PARQUE NATURAL DE GORBEA

Nayra Rodríguez - Supervivencia laboral - Cámara de Lobos - Ruta de la Plata
Iguala - Cáncer de piel - Vísperas de San Juan

STAFF

COORDINACIÓN DE CONTENIDOS

Beneharo Mesa · redaccion@barabaracomunicacion.com

CORRECCIÓN

Lavadora de textos

COLABORADORES EN ESTE NÚMERO

Beneharo Mesa, Enrique Areilza, Julia Laich, Laura Pérez Yanes, Aarón Rodríguez González, Raquel Álvarez, Cristina Torres Luzón, Francisco Belín.

DIRECCIÓN CREATIVA Y MAQUETACIÓN

great · greatttt.com · estudio@greatttt.com

FOTO DE PORTADA

Julia Laich

FOTOGRAFÍAS

Julia Laich, Rocío Eslava, Nacho González, Jonay P. Matos.

ILUSTRACIONES

Capi Cabrera, Ilustre Mario.

PUBLICIDAD

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 · Facebook · Twitter · Instagram · 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).

Escribenos a 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.

HECHO EN CANARIAS

CRECER DE FORMA SOSTENIBLE

Uno de los objetivos de este editorial, que cada mes me permite dirigirme a ustedes, es aportarles una imagen más cercana del día a día de las más de 1500 personas que trabajamos en Binter, con el propósito de ofrecerles el mejor producto y servicio.

Este mes de junio quiero aprovechar la oportunidad que nos brinda la celebración del Día Mundial del Medio Ambiente para contarles todo lo que hacemos en Binter para reducir la huella de nuestra actividad en el planeta. El cuidado y conservación del medio natural es, desde hace años, uno de los ejes principales que guían nuestras decisiones empresariales.

En Binter nos esforzamos por crecer como empresa, pero también por hacerlo de forma sostenible, porque, como decía el científico Guy R. McPherson, «si realmente crees que el medio ambiente es menos importante que la economía, intenta aguantar la respiración mientras cuentas tu dinero».

Guiados por esa conciencia, hemos puesto en marcha varios proyectos, algunos pioneros. Uno de ellos, en el que nos adelantamos al resto de empresas del sector en España, es la creación del sello de Flota Ecológica asociado a la renovación de los equipos de tierra de la compañía y a su sustitución por modelos eléctricos o mucho menos contaminantes, que permiten reducir las emisiones de gases y el consumo de combustibles.

También estamos inmersos en un proceso de renovación de nuestras aeronaves mediante la adquisición de modernos aparatos que aportan beneficios en el cuidado del medio ambiente. Es el caso del nuevo Embraer E195-E2, que llega en junio, el quinto de nuestra flota de este modelo, con el que operamos la mayoría de los vuelos que conectan Canarias con los destinos del resto de España e internacionales. Se trata de un avión que mejora considerablemente la eficiencia y reduce el ruido, el consumo y las emisiones, a la vez que se adapta al tipo de operativa que realiza la compañía.

Otro paso importante ha sido la reducción del uso de materiales plásticos en el servicio a bordo, sustituyéndolos por otros más sostenibles, reciclados y compostables. Este cambio ha supuesto, por ejemplo, que hayamos dejado de utilizar en torno a tres millones de vasos de plástico al año. Esta medida, extendida a servilletas, untadores o las cajas de los menús, entre otros, hace que evitemos consumir la nada desdeñable cantidad de más de nueve mil kilos de plástico al año.

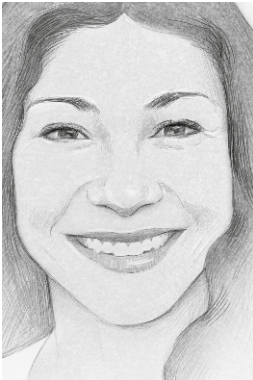
Además, colaboramos con organismos que centran su actividad en el cuidado del medio ambiente, como es el caso de la Fundación Foresta. Con todas estas acciones conseguimos reducir el consumo de combustible, las emisiones de CO₂ y la generación de residuos, a la vez que invertimos en la restauración medioambiental.

Muchas gracias por elegirnos y ¡BUEN VUELO!

Juan A. Ramsden
Coordinador general

SUMARIO

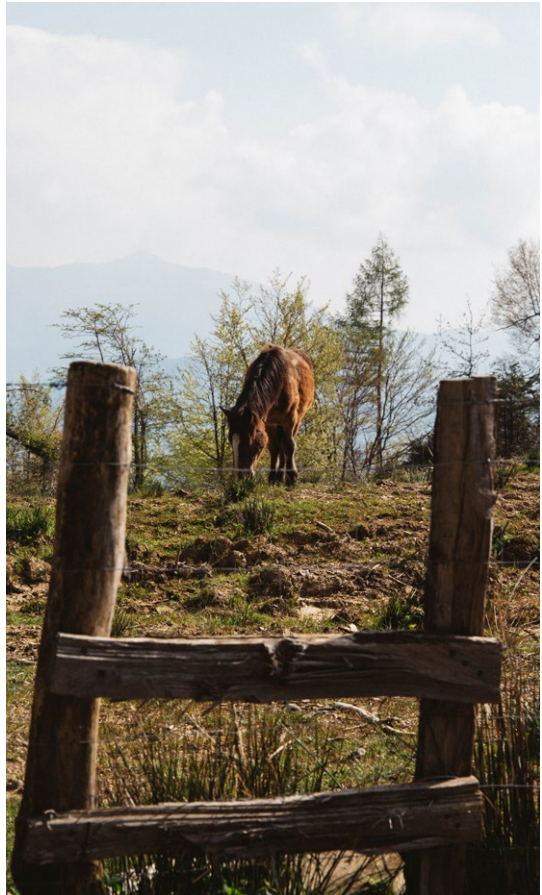
6
Nayra Rodríguez Eugenio
Entrevista



12
El informe del mes
Economía



20
Vitoria
Destino nacional



16
Noticias
Noticias de empresa



26
Madeira
Destino internacional



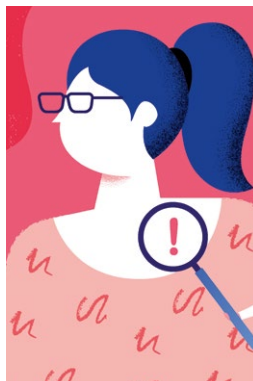
34
Ruta de la Plata
Senderos



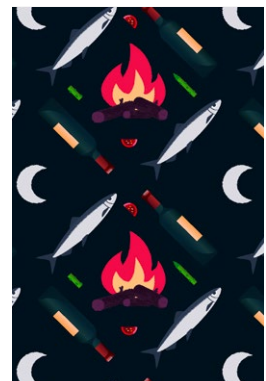
38
Iguala
Playas



44
Cáncer de piel
Salud



48
Visperas de San Juan
Gastronomía





OASISLANZ

BEACH MATE



Disfruta
del **30%** de
DESCUENTO
con el código
BINTER



OASIS DE TRANQUILIDAD
EN MITAD DE LANZAROTE

beachmateresorts.com

  [oasislanzbeachmate](#)



Por Beneharo Mesa
Ilustración por Capi Cabrera

«CUANTO MÁS LEJOS MIRAMOS EN EL UNIVERSO, MÁS VIAJAMOS AL PASADO»

Nayra Rodríguez Eugenio es astrofísica divulgadora y coordinadora de proyectos educativos del Instituto de Astrofísica de Canarias (IAC). Nacida en Tenerife, se formó en física en la Universidad de La Laguna (ULL) y su tesis doctoral se centró en el estudio de las galaxias. Desde el año 2011 trabaja en la unidad de comunicación y cultura científica del IAC como divulgadora y coordinadora del Proyecto Educativo con Telescopios Robóticos (PETeR), que permite al alumnado español hacer sus propias investigaciones del universo usando telescopios profesionales. Asimismo, también coordina la iniciativa *Habla con Ellas: Mujeres en Astronomía* y dirige y expone en el curso internacional de formación de profesorado *Astronomy Adventure in the Canary Islands*.

¿Cómo empezó su vínculo con la ciencia?

La verdad es que es una pregunta que nunca me había planteado. Sí que me habían preguntado mi vínculo por la astronomía, no tanto por la ciencia en general. Creo que los comienzos fueron como cualquier niño o niña, por la curiosidad que tenemos cuando somos pequeños. Se podría decir que cuando somos pequeños tenemos una mente científica, observamos el mundo que nos rodea, nos hacemos preguntas sobre lo que no entendemos e intentamos buscarle respuesta a través de nuestra experiencia.

En mi caso recuerdo que era muy curiosa y muy preguntona. Mis padres, en lugar de cansarse de mis preguntas, fomentaron mi interés por la ciencia. En cuanto a la astronomía, sí recuerdo que, a veces, quizás por libros que había visto o cuando vi de muy pequeña la serie *Cosmos*, me imaginaba o me preguntaba cómo era el universo.

Usted es científica y divulgadora, ¿cómo es la tarea de divulgación?

Para mí, sobre todo, es gratificante. La investigación me encanta, pero es verdad que cuando me dedicaba solo a ello me

faltaba sentir que lo que hacía era útil para la sociedad. En realidad la ciencia básica como la astrofísica es muy útil, por supuesto. Lo que pasa es que los resultados no los ves hasta que ha pasado un cierto tiempo. Y, sin embargo, en la divulgación, cada charla, cada taller con alumnado o cada resultado científico que convertimos en algo entendible tiene una recompensa inmediata. Porque tienes esa satisfacción de ver que has trasladado esa información al público o que has despertado interés por la ciencia al ver cómo muchos abren los ojos.

¿Qué puede contarme del Proyecto Educativo con Telescopios Robóticos (PETeR)? ¿Es una manera de acercar la ciencia a los jóvenes o a los alumnos?

Es un proyecto cuyo objetivo es poner a disposición de los centros educativos las mismas herramientas que usamos en la astrofísica profesional, que son algunos de los telescopios más grandes y más avanzados del mundo y que están localizados en los mejores observatorios del planeta. Tanto los que hay aquí en Canarias como los que se encuentran en Chile o Hawái, entre otros. El objetivo fundamental es que el alumnado pueda acercarse a la ciencia de forma práctica y que pueda desarrollar sus propios proyectos de investigación.

¿Cómo es ser científica entre tanto científico? ¿Cómo ha sido su experiencia?

Cuando empiezas como estudiante de doctorado muchas veces no te das cuenta de las dificultades extra que encontramos las mujeres en la carrera científica. ¿Por qué? Pues porque a ese nivel casi son, como el caso de astrofísica, un 40 o un 50%, a veces hasta un porcentaje mayor de mujeres que de hombres. Y a su vez parece que vas a tener las mismas oportunidades y que va a depender de

tu trabajo y capacidades; de hecho, en Europa, a nivel de estudiantes de doctorado suele ser más o menos proporcional. ¿Qué sucede? Pues que a medida que avanzas un poco más, y si estudias las estadísticas, puedes apreciar que conforme asciendes en la carrera científica, van quedando menos mujeres y más hombres. Esto es lo que llamamos la gráfica de tijera, porque es algo que empieza unido y se va separando. Se debe a muchos factores y algunos pasan desapercibidos. Pero lo importante es que ya hay consciencia de ese problema. Ahora, tanto en los centros de investigación como en universidades y administraciones públicas, se estudia cuáles son esos factores que influyen y se les intenta buscar soluciones a esas barreras que encuentran las mujeres en el avance profesional.

Aprovechando que su doctorado versó sobre galaxias lejanas, ¿qué datos curiosos podría comentar sobre esta temática y que, quizás, no todo el mundo sabe?

Quizás una curiosidad que no todo el mundo se ha parado a pensar sobre las galaxias es que cuanto más lejos miramos en el universo, más viajamos al pasado. Esto se debe a que la luz tiene una velocidad finita; es enorme, pero finita. La luz de las galaxias que yo investigué durante mi doctorado fue emitida cuando el universo tenía, más o menos, la mitad de la edad que tiene ahora. Es decir, hace unos seis o siete mil millones de años. Lo que significa que la luz que yo estaba investigando me daba información sobre cómo eran las galaxias en esa época del universo.

Entonces, estudiar las estrellas es casi como un viaje en el tiempo, ¿no?

Sí, cuanto más cerca investigamos, más actual es la foto que obtenemos.

Volamos por ti 

Binter

Nuevos vuelos directos
Francia

LILLE

Descubre también Marsella y Toulouse

PRINCESS HOTELS & RESORTS: UNA EXPERIENCIA INOLVIDABLE EN CANARIAS



Princess Hotels & Resorts reabre sus puertas para recibir con una cálida bienvenida a sus huéspedes, que podrán vivir una experiencia única en uno de los mejores destinos turísticos del mundo.

Sus 13 hoteles en Canarias están ubicados en espectaculares entornos en la costa de Gran Canaria, Tenerife, Fuerteventura y La Palma. Con una arquitectura integrada en sus espacios naturales, rodeados de jardines y zonas al aire libre, piscinas, zona *wellness*, ambientes dinámicos y funcionales, cálidas «chozas» donde degustar aperitivos y una cuidada ambientación

nocturna, espectáculos, música en vivo, diversión y oferta para todas las edades.

Como parte de su servicio más exclusivo y personalizado, Princess Hotels & Resorts ha pensado en su público más cercano: el residente canario, para quien ha diseñado una serie de 18 escapadas para todos los gustos. Los amantes del *fitness*, el senderismo, el buceo o el golf, entre otros, tienen la oportunidad de pasar desde dos noches en uno de sus impresionantes hoteles y disfrutar de un viaje especialmente pensado para ellos, con todo lujo de detalles.

Yo amo a

Shirley Valentine

de Willy Russell

versión Nacho Artime/Carlos Lorenzo

CULTURA
EN ACCIÓN

TEATRO PÉREZ GALDÓS
10 JUN 2021 / 19:30h



CON
MARI CARMEN SÁNCHEZ

dirección
JUAN JOSÉ AFONSO



TEATRO
PÉREZ GALDÓS
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

AT
FUNDACIÓN
AUDITORIO/TEATRO

Ayuntamiento
de Las Palmas
de Gran Canaria

Cabildo de
Gran Canaria

BARA B8 BARA
COMUNICACIÓN

CAUPROGES



BIENVENIDOS A CASA
TEATROPEREZGALDOS.ES

MG TICKETS





Por Enrique Areilza*
Ilustración por Ilustre Mario

ERE + E = FUERTE MAREJADA: CONSEJOS PARA LA SUPERVIVENCIA LABORAL

Puede que ya estés sin trabajo, puede que lo estés en poco tiempo; lo que es seguro es que casi todos estamos en peligro. A finales de abril el paro teórico de España era del 16%, muy probablemente el real se acercase al 19%. El COVID ha generado su propio tsunami y además dejará fuerte resaca. Y, como si todo esto fuera poco, ha acelerado la revolución digital, que también agita el panorama laboral. Hemos estudiado fuentes solventes y recopilado algunas medidas de auxilio.

Salvo que el maná de los fondos europeos, junto con el ahorro privado acumulado, traiga la calma, el futuro nos depara fuerte marejada. Pero no parece esperable un gran efecto de los fondos sobre el empleo al estar estos destinados a megaproyectos de alta I+D+I y poca mano de obra.

En cuanto a los ahorros acumulados, parece ser que el consenso de analistas apunta a que la fiesta de los locos años veinte solo la bailarían estadounidenses e ingleses, lo que nos podría venir bien si deciden festejar en Canarias (y nosotros estamos vacunados para entonces). Pero en Europa me parece que habrá

poco baile. Sobre todo, los del norte, que el baile lo dejan solo para cuando van a Mallorca. Eso sí, entonces la lían parda.

Vienen tres olas gigantes de destrucción de empleo (por seguir con el argot náutico y *covidíatico*). La primera ola es la destrucción consecuencia del COVID; esta ola tiene su propia serie asociada que llegará más tarde. La segunda ola será cuando finalicen los ERTE y se requiera la devolución de préstamos ICO. La tercera ola tiene que ver con la digitalización, que siempre tratan de vendernos como un resultado de empleo neto positivo, aunque nadie tenga, en realidad, ni idea de si esta vez será como

* Dream Team Executive Search.

en la Revolución industrial. Apuesto a que no, auguro que tras esta el empleo será un bien (o un mal) escaso. Esta ola se diferencia por ser inversa a la primera: en lugar de decrecer, crece. La digitalización se ha acelerado y mucho con la pandemia. Dato de la OCDE: «España perderá el 22% de su empleo por digitalización».

Bueno, ya hemos terminado con las olas, menos mal. Empecemos con los salvavidas. Sobre el papel es sencillo; en la práctica es difícil, costoso, largo y duro. Pero es lo que hay.

Consejo 1: análisis de riesgos.

Estudia y analiza el riesgo en tu sector, en tu área funcional y en tu caso concreto. Todos vamos a morir, la diferencia es saber cuándo y poder retrasarlo o al menos disfrutar al máximo lo que dure. Como muestra un botón: McKinsey en su informe «Harnessing Automation for a future that Works» predice que la automatización en los sectores de alimentación y alojamiento destruirá el 62% de los puestos actuales.

-

El consenso de analistas apunta a que la fiesta de los locos años veinte solo la bailarían estadounidenses e ingleses, lo que nos podría venir bien si deciden festejar en Canarias

-

Consejo 2: evaluación de oportunidades. No es sencillo. No te dejes llevar por los gurús, acude solo a fuentes solventes que te digan en qué profesiones o áreas va a haber demanda en los próximos cinco años y dónde. Dato de IMF Business School: «En España en la próxima década se crearán más de 3 millones de empleos relacionados con el mundo digital, especialmente con la

robótica, drones, ciberseguridad, *Big Data* e inteligencia artificial».

Consejo 3: no olvides que ahora también podrás trabajar en remoto. Mira esto de LinkedIn: «LinkedIn identifica los trabajos remotos más solicitados en España: customer support representative, key account manager, social media manager, PHP Developer, especialista en marketing, diseñador gráfico, científico de datos, data entry specialist, ingeniero de datos, desarrollador front end, product manager, recruiter, ingeniero full stack e ingeniero de software especialista en Java».

Consejo 4: cálculo de costes. Para llegar de A hasta B tendrás que andar un camino y no va a ser recto. Calcula bien punto de partida, tiempo, coste, esfuerzo, herramientas y método. Un fallo en cualquiera de los seis puntos te puede meter en un berenjenal.

Consejo 5: elección de recursos. Vas a necesitar formarte, hacerlo de verdad y de manera pragmática, solo en lo que necesitas, solo en lo que solicitan las empresas, solo con práctica desde el minuto cero.

Consejo 6: pruébete pronto. Como si tú fueras una *Start Up* con su mínimo producto viable: probar, modificar, probar...

Consejo 7: el marketing lo es todo para colocar el producto. Aprende o subcontrata, pero alguien tiene que ponerse en el mercado.

Consejo 8: plan de contingencia. Contempla lo que puede salir regular y cómo actuar en ese momento. Que los tropiezos no te saquen del camino.

Suerte y, si es tu caso, ánimo. Antes o después será el caso de todos.

Vive Portugal, tu verano inolvidable



Desde
396€
p.p.
5 días

Madeira

Meliá Madeira Mare Resort & Spa 5*

Funchal

5 días / 4 noches

Doble vista océano lateral

Alojamiento y desayuno

Lisboa

Lisboa Plaza 4*

Lisboa

4 días / 3 noches

Doble standard

Alojamiento y desayuno



Desde
395€
p.p.
4 días

Promoción:

- Copa de bienvenida
- Niño gratis (hasta 12 años)



Desde
612€
p.p.
8 días

Porto Santo + Madeira

8 días / 7 noches

Porto Santo - 3 noches

Vila Baleira 4*

Doble vista mar lateral

Alojamiento y desayuno

Funchal, Madeira - 4 noches

The Marketplace Apartments

By Storytellers

Apartamento T1 standard

Alojamiento y desayuno

Portu compra cada
1€ = 1 punto BinterMás

Viajar es Vivir

Nuestro blog de viajes y estilo de vida



Precio residente canario.
Precio final sin sorpresas



Flexibilidad, cambios hasta
7 días antes de tu viaje



No cobramos gastos de gestión,
ni por pago con tarjeta

Precio desde Tenerife por persona residente canario en base a ocupación doble y régimen indicados. Sujeto a disponibilidad. Consulta resto de condiciones y salidas on-line.

Vuela con:

Binter



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

CEPSA ACERCA SU EXPERIENCIA Y BUENAS PRÁCTICAS A LA COMUNIDAD A TRAVÉS DE 'DIÁLOGOS EN ACCIÓN'

En su apuesta por la colaboración y creación de sinergias con la sociedad canaria, Cepsa ha puesto en marcha el ciclo *Diálogos en acción*, dirigido a favorecer el acercamiento y el intercambio de buenas prácticas entre la compañía y la comunidad canaria, a través del potencial de su capital humano.

La iniciativa está impulsada por el Comité de Enlace Cepsa-Santa Cruz, un foro permanente de encuentro de la energética con representantes de diversos sectores sociales, profesionales y asociativos de la capital tinerfeña.

A lo largo del año, profesionales expertos de Cepsa darán a conocer su experiencia y conocimientos sobre distintos temas de interés para la sociedad, con el



fin de generar un diálogo con agentes de los diversos sectores y ámbitos invitados a cada mesa de debate, al tiempo que se favorecerá la participación de los ciudadanos que asistan a los encuentros de forma telemática.

La gestión de las emociones en tiempos de COVID-19, disponible en el canal de YouTube de Cepsa, ha sido el tema abordado en la primera sesión de *Diálogos en acción*.

¿Con ganas de vacaciones de verano?

Hasta el **25% de descuento** por **residente canario**

Grandes descuentos en hoteles para adultos y **niños gratis** en hoteles para familias

- ↓ Maspalomas Princess · recomendado familias
- ↓ Tabaiba Princess · recomendado adultos
- ↓ TUI Blue Suite Princess · solo adultos
- ↓ Gran Canaria Princess · solo adultos
- ↓ Taurito Princess · recomendado familias
- ↓ Mogán Princess & Beach Club · recomendado adultos
- ↓ Fuerteventura Princess · recomendado familias
- ↓ Esencia de Fuerteventura · recomendado familias
- ↓ Club Jandía Princess · recomendado adultos
- ↓ Guayarmina Princess · solo adultos
- ↓ Bahía Princess · recomendado familias
- ↓ La Palma & Teneguía Princess · recomendado familias
- ↓ Esencia de La Palma · solo adultos

¡Reserva ya!
Plazas limitadas



ARICO

RINCONES POR DESCUBRIR



LA VACA AZUL



En un entorno inmejorable, con vistas al Atlántico y al viejo puerto de El Cotillo, podrá disfrutar de las mejores especialidades de pescado local fresco y mariscos, así como una amplia oferta de sopas, ensaladas, carnes, arroces y postres caseiros. Requena, 9. El Cotillo - Fuerteventura. T. 928 538 685.

PROYECTO 'UNCERTAINTY'



Uncertainty, un proyecto que se enmarca dentro del Pabellón de España de la Bienal de Arquitectura de Venecia, presenta una selección de acciones híbridas que, a su vez, amplían las competencias de la arquitectura para hacer frente a las nuevas demandas sociales, desdibujando fronteras disciplinarias y conceptuales ya impuestas. La muestra española se inauguró el 21 de mayo y podrá verse en la Bienal hasta noviembre de 2021.

GESTICAN AUTOMÓVILES

928400600

LLÁMANOS

TENEMOS TU COCHE



ENVÍO **GRATUITO**
A TODAS
LAS ISLAS CANARIAS



ÚNETE A LA ENERGÍA ROJA



Y CELÉBRALO
DONANDO SANGRE

PIDE CITA EN
EFECTODONACION.COM
922 470 012 | 928 301 012
012 (opción 8)



Red
Transfusional
Canaria



Gobierno de Canarias
Instituto Canario de
Hemodonación y Hemoterapia



Por Julia Laich

UN DÍA EN EL PARQUE NATURAL DE GORBEA

Dividido entre las provincias de Álava y Vizcaya, a menos de una hora de Vitoria, se encuentra el Parque Natural de Gorbea: un espacio único por su orografía, biodiversidad y paisajes, donde las rocas escarpadas conviven con los mágicos hayedos y las suaves y verdes praderas. Siendo el parque natural más grande del País Vasco, es un referente en montañismo y acoge desde los visitantes más deportistas hasta aquellos que buscan pasar un día tranquilo en familia.

El Parque Natural de Gorbea –Gorbeia en euskera– tiene infinidad de rincones en sus más de veinte mil hectáreas de relieve kárstico, bosques y praderas. Todos son sorprendentes y merecen una visita; y, sobre todas las cosas, en ellos se respira una privilegiada tranquilidad. Conocerlos todos es una tarea que requeriría meses; sin embargo, si solo dispone de un día, es posible visitar algunos de sus espectaculares puntos clave.

Hayedo de Otzarreta

Saliendo desde Vitoria hacia el norte, circulando por la N240 y atravesando el bonito embalse de Urrunaga, se llega en poco más de media hora a este hayedo casi mágico. Entre los antiguos árboles serpentea el arroyo Zubizabala, que divide el pequeño bosque de fácil recorrido a la mitad. Vale la pena observar la particular forma de candelabro que adquirieron las hayas tras años de poda para la utilización de su madera en la fabricación de carbón vegetal.

-

El macizo de Itxina es un ejemplo perfecto de formación kárstica, muy característica en la orografía vasca

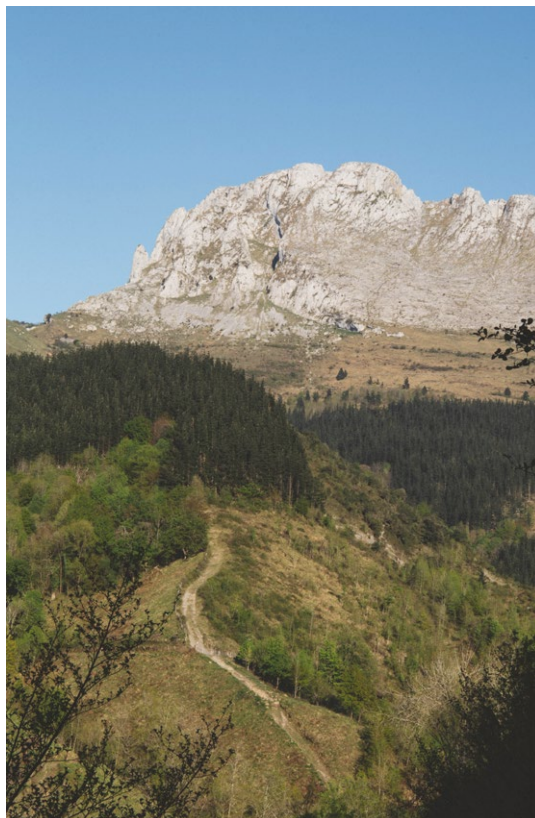
-

Humedal de Saldropo

A tan solo unos minutos del hayedo de Otzarreta se encuentra el humedal de Saldropo, un tesoro de biodiversidad dentro del parque que vale la pena conocer. Antiguamente había en este lugar una turbera, perdida tras la explotación y una desecación paulatina. Hoy en día es un enclave donde se potencia la conservación de la flora y la fauna. Es un lugar perfecto para un paseo tranquilo y sin dificultad, y para la observación de aves.

Cumbre de Gorbea

Es la cima más alta del parque –tiene 1482 metros de altitud– y marca el límite entre Vizcaya y Álava. La Cruz de Gorbea es un referente en el montañismo vasco y llegar hasta ella es posible partiendo desde diferentes puntos. La salida desde el aparcamiento de Pagomakurre es probablemente la más popular, y el camino, de unos 12 kilómetros ida y vuelta, discurre entre paisajes rocosos, bosques y zonas





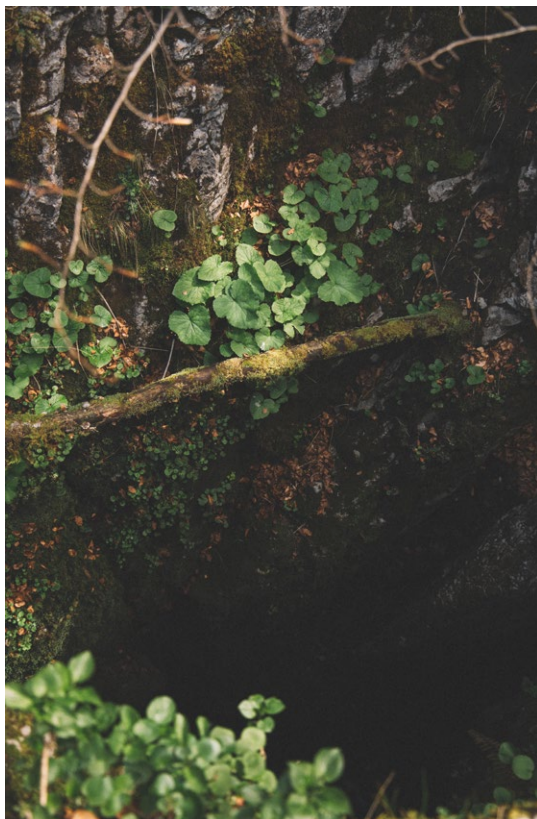
de pastos. El ascenso es sencillo y se torna algo complicado al final de la subida.

Macizo de Itxina

El macizo de Itxina es un ejemplo perfecto de formación kárstica, muy característica en la orografía vasca. La erosión de la lluvia ha creado, y crea, en la roca caliza innumerables cuevas, simas y ríos subterráneos. Partiendo también desde Pagomakurre se puede caminar hacia el ojo de Atxular, un lugar perfecto para acceder al interior del macizo y observar una impresionante panorámica. Desde allí se puede visitar también la cueva de Supelegor o las campos de Arraba.

Cascada de Gujuli

En la vertiente suroeste del parque se encuentra la cascada de Gujuli. Partiendo desde Pagomakurre es muy recomendable evitar la autopista y circular por la carretera nacional, pasando por el pueblo de Oyardo. El paisaje rocoso se transformará por un momento en un campo verde de suaves ondulaciones donde se puede apreciar la actividad ganadera de la zona. La cascada, de 105 metros de desnivel, se nutre de los arroyos Jaundia y Basabe y del río Oiardo. Dependiendo de la época del año en la que se visite y de las precipitaciones, es posible que la cascada no tenga caudal suficiente para apreciar el espectáculo en todo su esplendor.



VITORIA

*Vuele desde 13000 puntos/trayecto y
sume hasta 1300 puntos por trayecto.*

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

BinterMás

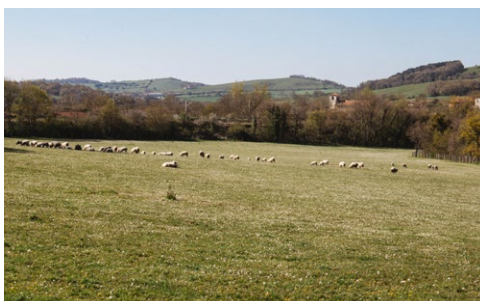
CÓMO LLEGAR

Binter conecta Vitoria con Canarias de forma directa, con dos frecuencias semanales a Tenerife Norte los miércoles y a Gran Canaria los viernes, y a partir de julio a Gran Canaria los sábados y a Tenerife Norte los domingos, con conexiones desde todas las islas y una duración de 2:50.

DÓNDE ALOJARSE

Silken Ciudad de Vitoria: cuenta con una ubicación inmejorable, ya que se encuentra en pleno centro y a pocos minutos andando del casco de viejo, por lo que permite hacer turismo por la capital de Álava y descubrir todos los lugares destacados de la ciudad.

Parador de Santo Domingo de la Calzada: a tan solo 40 minutos del aeropuerto de Vitoria encontramos este Parador, situado en un antiguo hospital del siglo XII que fue levantado por santo Domingo junto a la catedral para recoger a los peregrinos que recorrían el Camino de Santiago.



QUÉ COMER

La gastronomía vitoriana, por su cercanía con el mar Cantábrico, aporta excelentes mariscos y pescados, que, junto con las materias primas de la tierra, son los productos típicos de Vitoria más habituales en los platos. Para los amantes del buen comer, son un placer para los sentidos los pinchos, pues encontrarás cantidad de bares, asadores y restaurantes de alto nivel culinario con una oferta deliciosa.

NO TE PUEDES PERDER

Muralla medieval: el casco viejo de Vitoria se encuentra situado en la cima de una colina. La muralla que rodea el centro medieval fue construida durante la segunda mitad del siglo XI. La posición estratégica en la cima de la colina ayudó al antiguo Vitoria a convertirse en fortaleza defensiva protegiendo los reinos de Castilla y Navarra durante los siglos XI y XII.

Catedral nueva: la construcción de la catedral de María Inmaculada comenzó en 1907. Aunque la ceremonia para colocar la primera piedra fue una gran celebración en la que incluso el rey participó, la fachada principal nunca fue terminada. A pesar de esto, merece la pena visitarla. Sus enormes proporciones y grandes vidrieras son sin lugar a dudas impresionantes.

Fiestas de la Virgen Blanca: cada año, del 4 al 9 de agosto, se celebran en Vitoria las Fiestas de la Virgen Blanca. El protagonista de las fiestas es Celedón, que desciende desde la torre de la iglesia de San Miguel sobre la multitud que llena la plaza de la Virgen Blanca.

Más información

www.revistabinter.com y www.canariasviaja.com

Volamos 
por ti

Binter

SANTANDER

Descubre el resto de destinos
de la Península y Baleares



Por Laura Pérez Yanes
Fotografías por Rocío Eslava

CÂMARA DE LOBOS, EL REFUGIO DE LOS LOBOS DE MAR



Los lobos marinos fueron los que dieron nombre a este enclave del sur de Madeira, cuyo pueblo costero desprende paz y nostalgia a partes iguales. Hoy apenas se avistan en su costa, pero en las calles de Câmara de Lobos todas las miradas siguen señalando a la bahía, salpicada de embarcaciones de vistosos colores y guardiana de incontables recuerdos y anécdotas de los pescadores que se hacían a la mar en busca del famoso *espada preta*.



Nelson ya está retirado, pero el trabajo en el mar persiste aún en la aspereza de sus manos y en su mirada infinita. De aspecto afable y algo risueño, este vecino de Câmara de Lobos pasó 40 años de su vida faenando en la mar, no solo en Madeira, también en otros lugares del mundo, como Marruecos o Sudáfrica.

-

A la salida del bar Filhos d' Mar, numerosos operarios se afanan en engalanar las calles con vistosas guirnaldas y banderas

-

En esta pequeña localidad costera de la isla de la madera, la mayor parte de su población masculina ha vivido con los ojos puestos en las aguas del Atlántico y con sus pies sobre las embarcaciones de colores azul, blanco, verde y rojo que, antaño, desbordaban la bahía.

El sable negro o *espada preta* es la presa más codiciada por estos pescadores. Su captura se hace al abrigo de la noche en barcos de 14 a 15 metros de

eslora; 14 o 15 eran también los días que Nelson podía pasar sin volver a tierra. La pesca se hace con anzuelo y a la vuelta pueden llevar a la playa de Câmara de Lobos hasta siete u ocho toneladas de *espada preta*, que se trasladan a los puestos del mercado de Funchal, la capital de la isla.

Al llegar a esta zona de Madeira, a los pies de verdes bancales, llaman la atención los grupos de hombres que, reunidos frente a la costa, parecen aguardar a que en cualquier instante sean llamados a hacerse a la mar. Algunos están ya retirados, como Nelson, pero, pese a tener los pies en tierra, no pierden de vista la playa.

Así nos lo cuenta Antonio. Con 55 años se acaba de jubilar, pero se resiste a alejarse del paisaje que ha protagonizado la mayor parte de su vida y sus historias. Junto a él, Orlando, de 84 años, viste gafas de sol y boina en el comedor del bar Filhos d' Mar, que regenta su hijo, con el que comparte nombre. Allí, mientras Orlando hijo prepara una de las bebidas tradicionales de Madeira –la poncha–, Orlando padre recuerda anécdotas de su vida en el océano.



Comenzó pronto su idilio. Con tan solo 15 años empezó a navegar en busca del sable negro y hoy, según cuenta su hijo, es el pescador más longevo de Câmara de Lobos. Pese a haberse jubilado hace ya más de veinte años, Orlando conserva vívidas memorias de aquellos tiempos: la dureza de las largas horas que pasaba en alta mar, los compañeros con los que compartía esa breve eternidad, los sonidos, la sal.

De repente, su hijo nos interrumpe para que probemos la poncha tradicional, elaborada a base de azúcar, limón, aguardiente de caña de azúcar, miel y naranja. Explica que la primera fue la poncha de pescadores, con azúcar batida, zumo de limón y aguardiente de caña de azúcar. Los habitantes del mar la bebían para entrar en calor gracias a sus 70 grados de alcohol. Hoy la graduación no supera el 50 %, pero el sabor es igual de intenso y estuoso.

A la salida de Filhos d' Mar, numerosos operarios se afanan en engalanar las calles con vistosas guirnaldas y banderas. Solo quedan diez días para que comiencen las fiestas de San Pedro, patrón

de los pescadores, y muchos vecinos se involucran en la organización.

En la capilla de Nuestra Señora de la Concepción, impregnada del olor a sal de la bahía, su responsable, Joan de Sousa, cuenta, desde las escaleras que conducen al altar de esta construcción de unos 600 años de antigüedad, que solo los pescadores pueden asumir la tarea de custodiar la capilla. Junto a él, la imagen de san Pedro aguarda sobre las andas a que comiencen las celebraciones en su honor. Unas fiestas que vestirán cada rincón de Câmara de Lobos de música y tradiciones y harán resonar en sus calles las anécdotas de sus viejos lobos de mar.

MADEIRA

*Vuele desde 3400 puntos/trayecto y
sume hasta 340 puntos por trayecto.*

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

BinterMás

CÓMO LLEGAR

Binter vuela directo desde Gran Canaria jueves y domingos, con conexiones desde todas las islas y una duración de una hora y veinte minutos. El aeropuerto de Madeira está a 16 kilómetros de Funchal. Un taxi son unos 25€; lo ideal es alquilar un coche, la mejor forma de recorrer la isla.

DÓNDE ALOJARSE

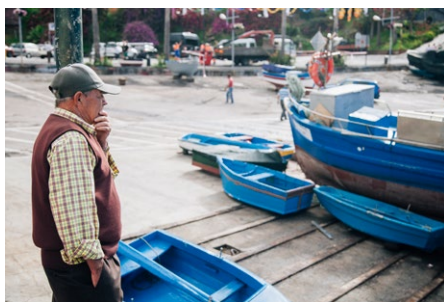
Descubre los alojamientos singulares de Madeira: las quintas, hoteles con encanto en mansiones señoriales de bellísimos jardines y que cuentan con excelentes restaurantes.

Casa Velha do Palheiro 5*: una quinta única, una de las propiedades más bellas de la isla, famosa por sus jardines, campo de golf, *spa* y casa de té.

Pestana Casino Park Ocean & Spa Hotel 5*: céntrico y renovado, con magníficas vistas a la bahía de Funchal, o el Pestana CR7, un concepto más moderno en pleno puerto.

Castanheiro Boutique Hotel: no te vayas de allí sin disfrutar del atardecer desde su terraza, de un baño en su *infinity pool* con vistas a los tejados de Funchal y de un tratamiento eco en su *til spa*.

Marketplace Apartamentos: céntricos y modernos, en el corazón de Funchal.



QUÉ COMER

En Madeira la gastronomía forma parte de la experiencia viajera. Sobre todo hay que disfrutar de los pescados frescos, el atún y el pez espada.

Beerhouse: restaurante en plena marina de Funchal donde degustar pescado fresco acompañado de cerveza artesanal.

Armazem do Sal o Restaurante do Forte: dos lugares con encanto para cenar en Funchal.

Centro de Diseño de Nina Andrade: descubre el universo creativo de la conocida interiorista madeirense y disfruta de una cena en su restaurante con vistas.

Restaurante Quinta do Furão en Santana: espectaculares vistas a los acantilados. Lugar ideal para un almuerzo. www.quintadofurao.com.

NO TE PUEDES PERDER

Pico do Arieiro: las vistas más impresionantes de la isla de Madeira.

Teleférico de Funchal: visita Monte y baja las colinas en lo famosos «carros de mimbre», magistralmente guiados por los *carreiros*.

Cabo Girao: un mirador que te quitará el aliento, de camino hacia el sur de la isla.

Santana y sus casitas típicas, zona rural de gran belleza paisajística.

Más información

www.revistabinter.com y www.canariasviaja.com

Tenemos algo para ti

Descubre nuestra línea de productos Binter en nuestras oficinas de venta en aeropuertos



Puedes adquirirlos o canjearlos por tus puntos BinterMás a la salida o llegada de tu vuelo en nuestras oficinas de la zona de facturación en los aeropuertos de:

Gran Canaria
Tenerife Norte
Lanzarote
Fuerteventura

La Palma
El Hierro
La Gomera

Más información

bintercanarias.com
922 o 928 32 77 00

Binter

Fotografías por Nacho González

EL CUMPLEAÑOS DE UNA CIUDAD ATLÁNTICA SINGULAR



*Las Palmas de Gran Canaria celebra, en junio,
su historia de 543 años*

Más de cinco siglos de historia contemplan a la ciudad de Las Palmas de Gran Canaria. Originariamente, el Real de las Tres Palmas: un asentamiento levantado por Juan Rejón y su destacamento de la corona de Castilla. Un nombre que se debe a las tres palmeras que había en ese enclave, hoy corazón del barrio de Vegueta. Aquel acontecimiento tuvo lugar el día de San Juan, el 24 de junio de 1478. Desde entonces, la ciudad celebra su cumpleaños entre el final de la primavera y el comienzo del verano. De hecho, la noche de San Juan es una fecha festiva justo por este motivo en la capital grancanaria, que antes de la pandemia vibraba con una gran multitud en la playa de Las Canteras para contemplar los tradicionales fuegos artificiales.

Este año, la urbe adaptará a las circunstancias su programa de Fiestas Fundacionales, que se celebrarán del 4 al 24 de junio. Pero más allá de fastos, nada describe mejor la fundación de la ciudad que la actual configuración de su singular casco histórico. De hecho, los castellanos ensayaron en la capital grancanaria la concepción arquitectó-

nica y urbanística que poco después llevarían al continente americano. Algo que hace de Vegueta un lugar único y peculiar, emblema patrimonial del principal destino urbano de Canarias.

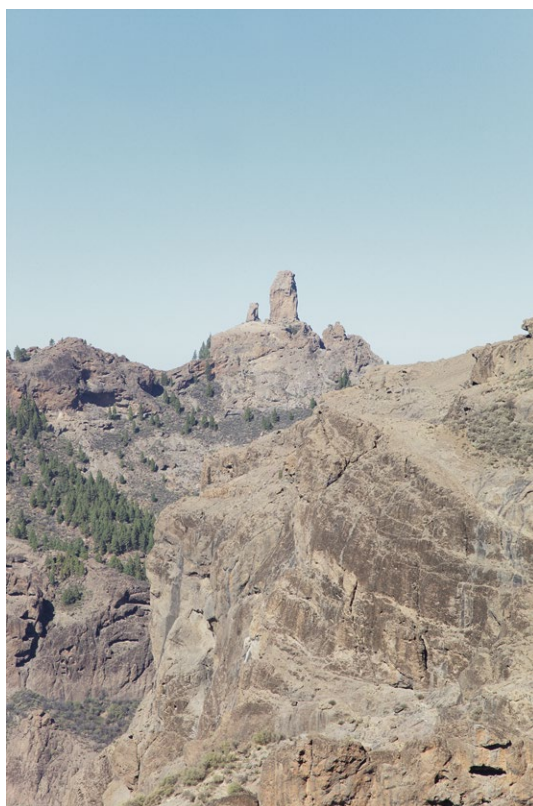
Esto se refleja no solo en la arquitectura de las edificaciones más históricas, también en la disposición urbanística de su núcleo. En efecto, en la plaza de Santa Ana figuran a un lado las casas consistoriales y, justo enfrente, la catedral. En torno a ambos centros de poder pivotó la vida política, social y económica de la ciudad, y hoy siguen conservando su valor simbólico. En el original ayuntamiento se siguen celebrando los plenos municipales, y la catedral es el escenario de grandes actos religiosos. Esta plaza es, en realidad, una postal única a este lado del Atlántico.

La capital grancanaria vive Vegueta consciente de su legado. El barrio se ha convertido en un punto de encuentro habitual, un espacio salpicado de restaurantes y la antesala de la gran zona comercial abierta de Triana. Hoy, más tranquilo y con un ritmo más pausado, pero vigente y cautivador para el visitante.



Por Aarón Rodríguez González
Fotografías por Jonay P. Matos

RUTA DE LA PLATA



Hoy recorreremos el interior agreste y hermoso de Gran Canaria y lo hacemos para conocer una de las rutas más emblemáticas de la Isla: la de la Plata, la misma que sirvió durante siglos como vía de comunicación entre sus vertientes septentrional y meridional. La que siguió la ingente cabaña ganadera grancanaria en busca de los abundantes pastos que ofrecían las tierras del sur tras las lluvias del invierno, la que soportó el trajín comercial y el paso de peregrinos que se encaminaban, cada mes de julio, a venerar a Santiago apóstol en su hogar de Tunte y la que, en el siglo XIX, se convirtió en una de las obras de ingeniería caminera más espectaculares del Archipiélago.



Iniciamos el recorrido, de apenas 10 kilómetros de longitud, en el popular campamento ubicado en el llano del Garañón, al pie del pico de las Nieves. Desde allí, atravesamos la carretera GC-600 (Ayacata-Los Llanos) y continuamos paralelos a ella entre un pinar que se vuelve cada vez más abierto a medida que descendemos hacia el llano y cortijo de Pargana. Al alcanzar el paso de la Plata, entre el tremendo saliente rocoso de El Puntón y el risco de Las Carapachas, nuestros ojos no darán crédito al espectáculo que se despliega ante ellos: una vía empedrada serpentea abrazada a la roca esquivando el abismo con elegantes revueltas que conducen hasta la Gollada de la Cruz Grande, allá donde se dan la mano los caminos del sureste con los del suroeste.

Como mágico telón de fondo, el árido, abarrancado y salvajemente hermoso sur de la Isla, tan diferente del norte que parecen haberse forjado en latitudes diferentes: no en vano se dice de Gran Canaria que es un continente en miniatura. No falta razón en este dicho. En la degollada, nos encontramos en el kilómetro 6 del recorrido y, tras cruzar la carretera, continuamos el camino hacia Tunte, adentrándonos en el hermoso pinar que tapiza las laderas de la montaña de la Cruz Grande. Cruzamos el barranquillo del Agua primero y la Cañada Honda después, antes de rebasar las Toscas Blancas, lugar desde el que el pueblo se nos presenta a la vista.

Accedemos a él por la urbanización de San Antonio y finalizamos nuestro recorrido en la iglesia de Santiago Apóstol, a algo menos de 900 metros de altitud.

Desnivel positivo:
250 metros de ascenso.

Desnivel negativo:
1020 metros de descenso.

Longitud:
9,6 kilómetros.

Cota máxima:
1657 metros de altitud.

Cota mínima:
892 metros de altitud.

Lugares de interés cercanos:
en las inmediaciones de Garañón, al comienzo del sendero, se encuentran tanto el emblemático roque Nublo como el pico de las Nieves, la máxima altitud de la isla de Gran Canaria (1949 metros).

Observaciones:
en el camino de la Plata hay un pequeño riesgo de vértigo.

¿Sabías que el camino de la Plata no solo fue una vía importantísima de comunicación para la trashumancia o «mudá» del ganado, sino que está incluido en el mayor espacio natural protegido de la Isla, el Parque Rural del Nublo?



Por Raquel Álvarez
Fotografías por Rocío Eslava

A VER QUIÉN LO IGUALA

Pocos municipios canarios cruzan de norte a sur su isla. Valverde (en El Hierro) es un ejemplo al que se suman algunos de Lanzarote y Fuerteventura, pero el más espectacular, sin duda, es el de Vallehermoso, en La Gomera, lleno de contrastes. Uno de sus muchos e impresionantes barrancos, el de Iguala, acaba en una coqueta y salvaje playa de mismo nombre que, en su conjunto, supone una excursión más que apetitosa y difícil de igualar en buena parte del Archipiélago. Al final, las mareas y el sol del sur en una de las islas de orografía más compleja compensan de sobra un esfuerzo que otros se ahorran por mar, pero que, en el fondo, llevan a una perla más de este encantador rincón del Atlántico: otra cala digna del término *paradisiaca*.

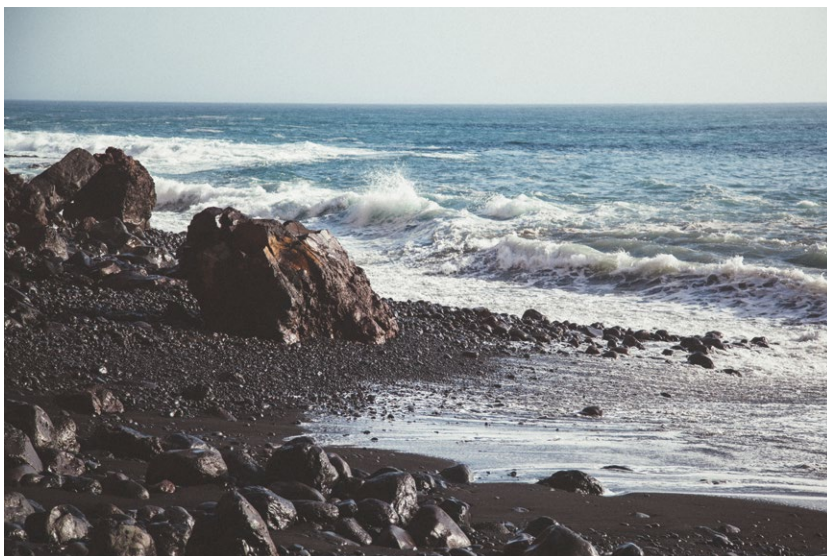
Laurisilva, barrancos que quitan el hipo, más que meritoria agricultura en bancales casi imposibles, un patrimonio arquitectónico y cultural de primer nivel y una historia desde los aborígenes digna de estudio componen un mosaico irresistible para visitar un municipio gomero con un nombre que ya es toda una invitación: Vallehermoso. Pero es que, encima, se trata de uno de los pocos en Canarias que realmente atraviesan una isla de norte a sur y, por tanto, presenta enormes contrastes. Sin duda, un atributo así esconde tesoros variopintos, pero en esta ocasión nos detendremos en uno de la vertiente sureña: un barranco, una playa y, en definitiva, un enclave de Vallehermoso más que digno de copar una jornada completi-

ta de senderismo, playa y desconexión. El lugar, el hondo cauce y la cala responden al nombre de Iguala y, aunque el recurso semántico no sea muy original, hay pocas combinaciones que sean tan atractivas y, por tanto, igualables en muchas partes de este archipiélago genial.

Acercarse en coche resulta relativamente sencillo: basta con bajar hasta el núcleo de La Dama por la carretera CV-17. Se desciende desde las zonas de Pavón o Temocodá, junto a La Fortaleza, dentro del mismo municipio. Como casi cualquier vía en La Gomera, se hará zigzag con bastantes curvas, aunque también hay tramos más rectos y, eso sí, espectaculares vistas y parajes en buena parte del recorrido.







La Dama conserva aún gran parte de su tradición agrícola, pero para llegar a la playa hemos de pararnos antes del núcleo poblacional principal y tomar la calle Iguala. Una vía de tierra que nos llevará, tras varios ascensos y descensos, al barranco del mismo nombre, en cuyo cauce, y en la parte alta, se amplifican los cultivos. Aunque dicha calle enlaza con una vereda que lleva al fondo del barranco, desde donde también se llega a la cala, existe otro camino a la izquierda que acorta el trayecto y acaba, asimismo, en el cauce, poco antes de la playa. Al llegar a nuestro destino, veremos a la derecha dos construcciones y una playa de considerables dimensiones que, si bien la componen mayormente callaos, presenta también varias zonas con fina arena, especialmente en verano y en las etapas de bajamar.

Más a la derecha, la punta de Iguala regala coladas de lava junto al mar ideales para la pesca o los lanzamientos de cabeza si el oleaje y las corrientes lo recomiendan. Hacia la izquierda, la playa

se agranda hasta otro cabo de menores dimensiones, pero que refuerza la sensación de naturaleza casi virgen, de rincón solitario, con sol casi garantizado todo el año y baños placenteros, toda vez que las mareas del sur son más benignas que las norteñas, aunque siempre conviene extremar la precaución.

-
***Un enclave de Vallehermoso más
 que digno de copar una jornada
 completita de senderismo,
 playa y desconexión***
 -

La punta de Iguala se remata con un roque visible desde el cercano y turístico enclave de Valle Gran Rey, desde cuyo puerto, así como del de San Sebastián, parten muchos barcos de recreo, pesca o particulares que arriban hasta Iguala en busca de lo mismo: baños de lujo en un espacio que cautiva y bajo la compañía de un sol que no suele desertar.

TU SALUD A UN CLICK

Más rápido, más cómodo y más sencillo.

Te ofrecemos un espacio para que puedas agendar citas con nuestros especialistas, indicar la hora que sea más adecuada para la consulta, recibir informes médicos y mucho más en un solo lugar, desde donde estés.

- Buscar médicos y centros más cercanos.
- Pedir citas, modificarlas y cancelarlas.
- Consultar el histórico y las futuras visitas, pruebas diagnósticas.
- Gestionar citas de familiares.
- Consultar los resultados de pruebas diagnósticas (laboratorio y COVID-19) con doble verificación para mayor seguridad de los datos.

Descarga la
App Hospiten



hospiten

www.hospiten.com



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

CUIDA TU TRAJE MÁS VULNERABLE

La piel es la cara más visible de nuestro organismo. A lo largo de nuestra vida existen épocas en las que le prestamos mayor atención y cuidado. Sin embargo, la prevención del cáncer de piel debe empezar desde la infancia cuidando la exposición al sol, así como a agentes externos que la puedan dañar. Estar informados nos capacita para hacer este cuidado de forma eficaz.

La piel es el órgano más grande del cuerpo humano. Nos sirve como barrera para protegernos frente a las agresiones externas, nos ayuda a mantener la temperatura corporal y el balance hidroelectrolítico. Además, interviene en el proceso de síntesis de la vitamina D y de la melanina. Aparte, nos da la capacidad de sensibilidad y nos sirve como identificación personal a través de las huellas dactilares.

Entre las ventajas que nos aporta la piel tenemos la de ser impermeable, con capacidad de regenerarse y permitir exteriorizar determinadas emociones como sonrojarse o erizarse.

Sin embargo, no está exenta de vulnerabilidad. En la actualidad, el cáncer de piel es el más frecuente: anualmente se diagnostican más de tres millones de

casos en el mundo. Este consiste en un crecimiento anormal y descontrolado de células cutáneas. Existen diferentes tipos, y los tres más habituales son el carcinoma de células basales, el carcinoma de células escamosas y el melanoma.

El carcinoma de células basales o carcinoma basocelular es el más común (más del 70%), es muy poco común que se propague a otras partes del cuerpo. Crece lentamente y se produce en zonas expuestas al sol de forma habitual u ocasional. Estas células se encuentran en la parte inferior de la epidermis y son células que se dividen constantemente para ser reemplazadas por células escamosas. Su aspecto es como manchas o protuberancias rojizas, con un brillo característico que sangra fácilmente y no cicatriza.

El carcinoma de células escamosas es el segundo más frecuente (entre el 20 y el 25 %) y suele aparecer en aquellas partes del cuerpo que han estado mucho tiempo a lo largo de la vida expuestas al sol como son la cara o las orejas. Son células que se encuentran en la capa externa de la epidermis y que se desprenden constantemente a medida que las nuevas células se forman. El aspecto de este tumor se asemeja a una verruga que crece en pocas semanas o meses con una superficie escamosa o costrosa. Tiene más riesgo de propagarse a otras partes del cuerpo; sin embargo, con un diagnóstico precoz y un tratamiento adecuado se suele curar en más del 95 % de los casos.

-

En la actualidad, el cáncer de piel es el más frecuente: anualmente se diagnostican más de tres millones de casos en el mundo

-

En tercer lugar tenemos el melanoma, que representa entre el 1 y el 5 % de los casos. Es el que presenta peor pronóstico y tiene grandes posibilidades de metástasis. Este cáncer se origina a partir de los melanocitos, que son las células encargadas de pigmentar la piel y se ubican en la epidermis.

Asociados a este tipo de cánceres existen determinados factores de riesgo como son los antecedentes familiares o personales de cáncer de piel, sistema inmunitario debilitado, presentar muchos lunares o presentar alguno displásico, piel clara, fototipo bajo o albinismo. También están asociados a antecedentes de quemaduras solares y más si estas se producen en edades tempranas, así como a presentar lesiones

cutáneas precancerosas y la exposición en cabinas a radiación ultravioleta. Vivir en climas soleados o altitudes grandes aumenta el riesgo.

El mejor remedio es la prevención. Debemos protegernos de la exposición solar usando protectores adecuados, evitando las horas de mayor riesgo y protegiéndonos con ropa adecuada y gafas homologadas. El consumo de frutas y verduras nos aporta antioxidantes y vitaminas que nos ayudan a defendernos de los radicales libres. Además, debemos saber que existen tumores benignos de piel y que solo en contadas ocasiones se convierten en cáncer. Entre los tumores benignos encontramos la mayoría de los lunares, queratosis seborreica, hemangiomas, lipomas y verrugas.

Es importante hacerse autoexploraciones regulares de lunares, manchas o pecas e identificar de forma precoz posibles cambios. Durante estas revisiones debemos ver si aparecen modificaciones que nos deban poner en alerta, como son cambios de coloración, tamaño o forma; bordes irregulares; tamaño superior a seis milímetros; tacto áspero o rugoso; presentar varios colores; picor o sangrado; coloración brillante, o apariencia de una herida que no cicatriza.

Ante cualquier sospecha debemos acudir al médico o dermatólogo para que valore de forma más detenida la piel a través de dermatoscopia o biopsia, según proceda. El diagnóstico precoz es una de las claves para combatir esta enfermedad, así que posponer esta acción puede salirnos caro.

No hay excusas para posponer esa visita al especialista si detectas algún cambio en tu piel, recuerda que es tu traje más valioso y ahora que viene el verano lo debes proteger más que nunca.

Ahora es el
momento de la

CALMA



**Estamos viendo la luz al final del túnel,
pero todavía no hemos salido de él**

El virus sigue entre nosotros



Por *Francisco Belín*
Ilustración por *Ilustre Mario*

SAN JUAN, VÍSPERA DE LO MÁS APETITOSA CON RITUALES INESPERADOS

«Los tiempos han cambiado, pero aún se pueden recordar aquellos en los que las familias preparaban su parrilla para la hoguera de San Juan y envolvían en platina las papitas que vigilaba cada uno en los rescoldos». Palabras del cocinero Ancor Sánchez, de La Gomera, acerca de una imagen de épocas no tan lejanas en las que la gastronomía estaba ligada a los condumios para celebrar una noche muy especial.

Fuego, brasas, sardinas, mar, montaña, hierbas aromáticas, flores, pócimas, fruta... En las Islas y quizá por cómo se entiende en cada una de ellas la fusión culinaria, explodian fórmulas genuinas y muy de la época estival.

Conjuros, luminosidad y alegría... Estilos variopintos de celebrar y desplegar

la comida en la noche mágica con ingredientes propios de la liviandad del festejo, de la limpieza corporal y espiritual.

En el plano gastronómico no erramos si repasamos viandas clásicas y también las que se cuelan de la estación veraniega: camarón canario con cerveza bien fría, salpicones de huevas o pulpo

«rillonito» con vinos blancos. Si de fusión se trata, tartares y ceviches.

Bien. Pero hemos de remontarnos al pasado para visualizar otras vísperas de San Juan, absortos ante las hogueras familiares o del barrio, quizá ante ese mar plateado que propaga la abundancia de sardinas y caballas. Sin olvidar esos espárragos silvestres de Lanzarote, aguacates, papayas o la piña tropical de El Hierro (acompañante de frutos marinos ahumados).

-

«Nos levantábamos de la mesa y comíamos el ojo de la vieja tras la puerta. Hacía que nos pusiéramos más guapas»

-

Esas horas nocturnas y mágicas generan sus símbolos tanto en casa como en los momentos colectivos que se prestan a la fiesta en la naturaleza. Los recuerdos narrados en la entradilla de este escrito parten del cocinero Ancor Sánchez (La Gomera) y se reproducen en Fuerteventura con Yareli Pérez, que recuerda aquellos tiempos de la hoguera del barrio: tras contemplar las llamaradas, ya extintas, se desplegaban los asaderos para proceder con la carne de cochino y las salchichas.

Las brochetas eran buen recurso también, acompañadas por un tinto de verano. Una buena forma de degustar gambas y langostinos, tacos esplendrosos de esos túnidos canarios con su grasa entreverada.

No está de más refrescar un rito como el que relató en su día el periodista grancanario Yuri Millares en su reportaje titulado «Tras las fogaleras, el ritual baño de las cabras en el mar», en el que des-

cribía este aspecto de las fiestas del sol desde Los Realejos al Puerto de la Cruz. «La razón por la que está aquí –explicaba Moisés García– es el solsticio de verano y lo ideal sería, antes de bañar las cabras, haberlas desparasitado por dentro con papas verdes y después darles el baño por fuera; en el baño con el agua y sal hay como un nuevo nacimiento».

Haciendo la ronda en busca de datos, las fuentes mencionan las ineludibles sardinas en espeto para esta fecha tan significativa, al igual que la carne fiesta junto con el pan de pueblo pasado por las ascuas. La liviandad. Productos del mercado, de la estación. Materia prima fresca y ligera para armonizar con cítricos, vinagre macho y con toda variedad de mojos.

Volvemos a tierras majoreras. Aparte de las agüitas con diversas hierbas, María Antigua Trujillo nos cuenta tradiciones muy curiosas. «Mi padre, del caldo de pescado, repartía un ojo de las viejas; nos levantábamos de la mesa y lo comíamos tras la puerta. ¿La finalidad? Hacía que nos pusiéramos más guapas».

Esta, a continuación, es fabulosa. «Nuestras abuelas nos invitaban a coger tres papas: una se pelaba, la otra a medio pelar y la que quedaba con piel; esa noche se colocaban bajo la cama y al día siguiente se elegía una a ciegas. Según la que tocaba, así de acaudalado iba a ser el futuro novio. Luego las papas, a su cometido en la cocina».

La vivacidad de los asaderos en Canarias ofrece espectáculos comestibles con piñas de millo, tocino y morcilla dulce y, cómo no, peritas de San Juan, nísperos, infusiones «mágicas» de hierbas aromáticas, vinos licorosos, de tea o de moras, mistelas y hasta un buen trago de gomerón.

AREHUCAS®

SELECCIÓN FAMILIAR

RONES CON HISTORIA

LA FAMILIA CRECE CON ZAFIRO



UN RON BLANCO ELABORADO A PARTIR DE CAÑA DE AZÚCAR DE NUESTROS CAMPOS DE ARUCAS, UN ENCLAVE PRIVILEGIADO ENTRE LA MONTAÑA Y EL MAR. UN RON QUE SURGE DEL PROCESO DE DESTILACIÓN DE JUGOS DE CAÑA Y UN MINUCIOSO MICROFILTRADO. UN RON ELEGANTE QUE ALCANZA EL EQUILIBRIO PERFECTO ENTRE FRESCURA E INTENSIDAD AROMÁTICA.



AREHUCAS ZAFIRO NACE DE LA COMBINACIÓN DE UN ESMERADO PROCESO DE DESTILACIÓN DE JUGOS DE CAÑA DE AZÚCAR SELECCIONADA Y UN MINUCIOSO MICROFILTRADO. ESTO NOS PERMITE OBTENER UN RON DE PUREZA EXCEPCIONAL, COMO UNA DE LAS PIEDRAS MÁS PRECIADAS DEL MUNDO, EL ZAFIRO.

40% Vol.

RON DESTILADO EN
LAS ISLAS CANARIAS,
LA CUNA DEL RON.

70 CL.

Disfruta de un consumo responsable. 40°



GRUPO

AREHUCAS

DESDE 1884



Destinos en promoción

SU VERANO... AL MEJOR PRECIO

DESDE UN 50% HASTA UN 75% DE DESCUENTO
EN LA COMPRA DE SU VUELO POR PUNTOS

INTERNACIONAL | SUME x2 y UTILICE 75% de dto.

Italia
TURÍN

Viaje por **4.350 pts.**
sume hasta **3.480 pts.**

Italia
VENECIA

Viaje por **4.875 pts.**
sume hasta **3.900 pts.**

Francia
TOULOUSE

Viaje por **3.575 pts.**
sume hasta **2.860 pts.**

Francia
MARSELLA

Viaje por **3.925 pts.**
sume hasta **3.140 pts.**

Francia
LILLE

Viaje por **4.600 pts.**
sume hasta **3.680 pts.**

NACIONAL | SUME x2 Y UTILICE 50% de dto.

Tarragona
REUS

Viaje a Tarragona por **6.500 puntos** y sume hasta **2.600 puntos/trayecto.**

*Validez: compre entre el 08/04/2021 y el 30/06/2021, para volar del 01/07/2021 al 30/09/2021. Descuentos y doble puntuación ya asignados. Promoción de doble obtención: los puntos extra obtenidos se reflejarán al mes siguiente de haber volado.



GOLD BY MARINA

UTILICE PUNTOS | DAY PASS

Sorprenda a su pareja con este *Day Pass*, en el exclusivo hotel solo para adultos Gold By Marina ubicado en Playa del Inglés. Disfrute de un día completo de piscina, un fabuloso desayuno y de vales descuento en el restaurante *Pool Style*.

Especial *Day Pass* para 2 personas:

Hamaca, sombrilla y desayuno por **3.750 puntos**

Hamaca, sombrilla, almuerzo y 30€ para canjear en el *pool restaurant* **6.250 puntos¹**

Hamaca, sombrilla, desayuno, almuerzo y 30€ para canjear en el *pool restaurant* **8.750 puntos¹**

goldbymarina.com
+34 928 948 555

*Validez junio 2021. 1.- Vales descuento: 15€ por persona.



CICAR

BENEFICIO EXCLUSIVO *UPGRADE*

Una escapada a lo grande, del 26 de abril al 30 de junio, para que descubra rincones inolvidables en un fin de semana. Aproveche las ventajas exclusivas de ser BinterMás y disfrute de un coche de categoría superior solo por ser titular.

Titular

BinterMás Verde

BinterMás Plata

BinterMás Oro

Reserve

Grupo B (tipo VW Polo)

Grupo F (tipo Opel Mokka)

Grupo J (tipo Seat Ateca)

Modelos *Upgrade*

Opel Mokka / Crossland x

Opel Grandland / Seat Ateca / Jeep Renegade

Volvo XC90 / Gran Cherokee / Volvo S90

cicar.com
928 822 900

Para disfrutar del *upgrade*, solo debe presentar su tarjeta BinterMás en la oficina de recogida. Promoción válida hasta el 30/06/2021, para alquileres de fin de semana. Modelos sujetos a disponibilidad.



Occidental Margaritas. Gran Canaria



Maspalomas Resort by Dunas. Gran Canaria

BARCELÓ HOTEL GROUP

SUME PUNTOS x2

Barceló Hoteles le ofrece durante el mes de junio sumar el doble de puntos en esta selección de hoteles.

Occidental Margaritas 175 + 175 puntos/noche
Occidental S/C Contemporáneo 100 + 100 puntos/noche

barcelo.com
 902 101 001

Validez junio 2021.

DUNAS HOTELS & RESORTS

SUME PUNTOS x2

Multiplique sus puntos en los hoteles seleccionados de la cadena Dunas y sume hasta 1.000 puntos por noche.

Hotel Don Gregory by Dunas 500 + 500 puntos/noche
Maspalomas Resort by Dunas¹ 500 + 500 puntos/noche

hotelesdunas.com
 902 142 828

Validez junio 2021. 1.- Reapertura Maspalomas Resort 18/06/2021

Venecia

Desde **3500 + 453 €** Por persona

Splendid Venice 4*
 3 días / 2 noches
 Habitación doble
 Alojamiento y desayuno

Vuelo + Hotel 4*

Precio por persona desde Gran Canaria, en base a ocupación doble. Válido para compras hasta 30/06 y para estancias del 19/07 al 31/08/21. Plazas Limitadas. Consultar salidas desde otras islas.

BinterMás

Compra on-line o llama al 922 24 81 61

Acumule y use puntos BinterMás con:
canariasviaja.com

Canarysyaaja - Agencia de Viajes. AVI 49000994.27.3 C. El Pilar 28 Local A - Entrpuerto 36007 - S/C de Tenerife

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

BinterMás

VUELOS

Binter

BINTER
922/928 327 700
bintercanarias.com
Obtención: de 100 a 1000 puntos

canariasviaja.com

VUELOS + HOTEL

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

IBERIA

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

Terminales
LAS CANTERAS

BIENESTAR

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

ALQUILER DE COCHES

CICAR

928 822 900
cicar.com
Obtención: de 40 a 100 puntos

DISA

901 101 016
disagrupo.es
Obtención: hasta 50 puntos

AVIS

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

CANARIENSIS

COMPRAS

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

GOLF

El Cortijo
Fintechclub

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

Golf & Resorts
Fuerteventura

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

SALOBRE
GOLF & RESORT

928 94 30 04
salobregolfresort.com
Obtención: 100 puntos

SOCIAL

unicef

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

ALOJAMIENTOS

AH
ARRECIFE
GRAN HOTEL & SPA

Lanzarote

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

GOLD
BY MARINA

928 948 555
goldbymarina.com
Obtención: 215 puntos

MARINA
Gran Canaria

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

Barceló
HOTEL GROUP

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

GR
Gran Hotel Bahía Real
FUERTEVENTURA

GRAN HOTEL BAHÍA REAL
928 537 153
atlantisbahiaREAL.com
Obtención: 600 puntos

MELIÁ
HOTEL INTERNATIONAL

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

BUENDÍA
CORRALEJO NOHOTEL

BUENDÍA CORRALEJO NOHOTEL
928 943 027
buediacorralejo.com
Obtención: 215 puntos

H10
HOTELS

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

R2
HOTELS

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

beCordial
hotels & resorts

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

Elba
HOTELS ELBA

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

S
Salobre
HOTEL RESORT

928 943 000
salobrehotel.com
Obtención: 300 puntos

DREAMPLACE
HOTELS & RESORTS

902 210 902
dreamplacehotels.com
Obtención: de 200 a 600 puntos

HOTEL
PARQUE TROPICAL

928 774 012
hotelparquetropical.com
Obtención: 200 puntos

Sheraton
FUERTEVENTURA

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

DUNAS
HOTELS & RESORTS

902 142 828
hotelesdunas.com
Obtención: de 300 a 500 puntos

IBEROSTAR
HOTELS & RESORTS

902 995 555
iberostar.com
Obtención: de 100 a 200 puntos

VILA BALEIRA
Punta Llovera

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

GLORIA
HOTELS & RESORTS

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

LOPESAN
HOTELS & RESORTS

902 450 010
lopesan.com
Obtención: de 150 a 325 puntos

Puede consultar las condiciones completas de obtención y utilización de puntos en bintermas.com o en el 922/928 327 700.

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 airfi.aero

4.



Navega por las diferentes secciones

Descubre el nuevo contenido:



Películas y series



Periódicos locales y revistas



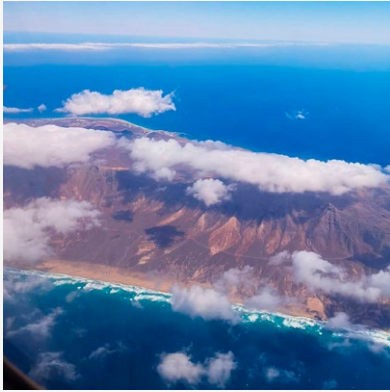
Dibujos infantiles



Juegos

... y mucho más

Binter
Volamos por ti




 @guaxara84



 @leeluah



 @eleanor_60sg



 @Insular86

#VOLANDOCONBINTER

¿Quieres compartir tu experiencia Binter?

Si eres de los que disfrutan del paisaje a bordo, comparte en redes sociales tus imágenes con la etiqueta #VolandoconBinter. Publicaremos las mejores fotografías en nuestra revista y en Facebook, Twitter e Instagram. Recuerda etiquetarnos. ¡Felices vuelos!

 /bintercanarias

 @binternt

 @bintercanarias



INTERINSULARES

ISLAS CANARIAS: El Hierro, La Palma, La Gomera, Tenerife, Gran Canaria, Fuerteventura, Lanzarote y La Graciosa

MADEIRA: Porto Santo

NACIONALES

Asturias – Viernes y domingos

Mallorca – Lunes, miércoles, jueves y sábados

Murcia – Martes y sábados

Pamplona – Viernes y domingos

Vigo – Miércoles, jueves, sábados y domingos

Zaragoza – Lunes, martes y miércoles

Jerez de la Frontera – Lunes y viernes

Santander – Lunes y jueves

Vitoria-Gasteiz – Miércoles y viernes

Reus-Tarragona – Jueves y domingos

INTERNACIONALES

Toulouse – Martes y sábados

Lille – Lunes y jueves

Marsella – Viernes

Venecia – Lunes y miércoles

Turín – Martes y sábados

Madeira – Jueves y domingos

Nuakchot – Miércoles

Lisboa – Jueves y domingos

Agadir – Lunes

Dakar – Lunes

Marrakech

El Aaiún

Cabo Verde

Banjul

Dajla

Casablanca

Consulta las últimas actualizaciones en nuestra web, APP y redes sociales.

Este verano, pon rumbo al norte



Desde
406€
p.p.
6 días

Oviedo

Princesa Munia Hotel & Spa 4* Sup
Oviedo
6 días / 5 noches
Doble executive
Alojamiento y desayuno

Vitoria-Gasteiz

Silken Ciudad de Vitoria 4*
Vitoria
7 días / 6 noches
Doble
Alojamiento y desayuno



Desde
411€
p.p.
7 días

Santander

Silken Río Santander 4*
Santander
5 días / 4 noches
Doble
Alojamiento y desayuno



Desde
507€
p.p.
5 días

Por tu compra cada
1€ = 1 punto BinterMás

Viajar es Vivir

Nuestro blog de viajes y estilo de vida



Precio residente canario.
Precio final sin sorpresas



Flexibilidad, cambios hasta
7 días antes de tu viaje



No cobramos gastos de gestión,
ni por pago con tarjeta

Precio por persona residente canario en base a ocupación doble y régimen indicados. Sujeto a disponibilidad. Consulta resto de condiciones y salidas on-line.

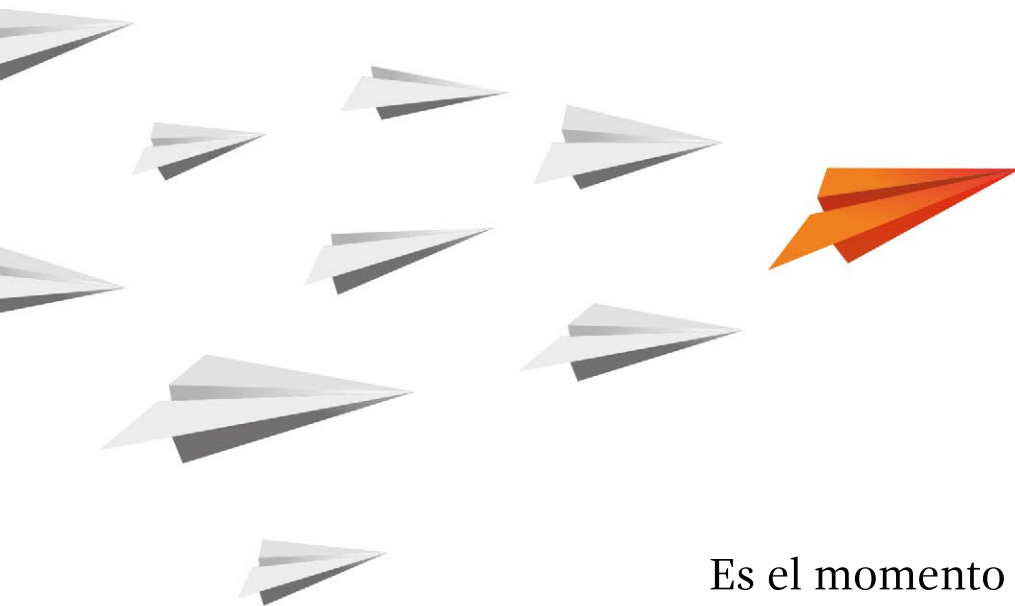
Vuela con:

Binter



Compra on-line o llama al 922 24 81 61
canariasviaja.com

Y en tu agencia de viajes



Es el momento
de volver a despegar.

BARA BB BARA
COMUNICACIÓN

Personas que creen en personas.

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

En 8 idiomas.

Para soportes impreso, audiovisuales, online y RRSS.