

NT



CAMINO DEL RISCO

Suero de la verdad - Elorrio - Madeira - La Cantería
Estrés - Comida sana

STAFF

COORDINACIÓN DE CONTENIDOS

Beneharo Mesa · redaccion@barabaracomunicacion.com

CORRECCIÓN

Lavadora de textos

COLABORADORES EN ESTE NÚMERO

Beneharo Mesa, Enrique Areilza, Julia Laich, Elena Ortega, Aarón Rodríguez González, Raquel Álvarez, Cristina Torres Luzón, Francisco Belín.

DIRECCIÓN CREATIVA Y MAQUETACIÓN

great · greatttt.com · estudio@greatttt.com

FOTO DE PORTADA

Rocío Eslava

FOTOGRAFÍAS

Julia Laich, Elena Ortega, Asier Calderón, Rocío Eslava, Sabrina Ceballos, Nacho González, José Chiyah.

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.

Escríbenos 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

COMPROMETIDOS CON LA CONECTIVIDAD

El pasado mes de marzo se cumplieron dos años desde que se declaró la emergencia sanitaria por el COVID-19. Muchas cosas han cambiado desde entonces, hemos tenido que realizar muchos esfuerzos para mantener la actividad aérea, siendo conscientes de que la conectividad del Archipiélago es esencial.

La inestabilidad internacional vuelve a golpear al sector del transporte. Después de la pandemia y la crisis energética, con incrementos en los costos de combustible, ahora, con el conflicto bélico entre Rusia y Ucrania, se vuelve a evidenciar que los espacios aéreos son el reflejo de una sociedad globalizada.

No obstante, confiamos en nuestra capacidad para continuar adaptándonos a entornos cambiantes. Teniendo siempre como principal prioridad ofrecer un servicio de calidad a nuestros pasajeros, que siguen demostrando, día a día, su deseo por volver a volar.

Seguimos contribuyendo a la recuperación de la normalidad en la movilidad aérea, apostando por el mantenimiento de la conectividad y la recuperación económica de las Islas. En esta línea, estamos reforzando nuestra operativa para facilitar a quienes nos eligen cada día que puedan disponer de conexiones a primera hora de la mañana y última de la tarde, adaptadas a las necesidades de nuestros usuarios. En este sentido tenemos una novedad que contarles, y es que hemos puesto en servicio una nueva base en Lanzarote para poder ofrecer dos vuelos a las siete de la mañana desde la Isla, de manera que al que ya se realizaba hacia Gran Canaria se añade otro hacia Tenerife. Esto es posible gracias a que desde marzo dos aviones de Binter pernoctan allí. Otras islas no capitalinas que también cuentan con conexión de salida a primera hora, en su caso una, son Fuerteventura y La Palma.

Durante este mes de abril, realizaremos un refuerzo de nuestra programación de vuelos para facilitar los desplazamientos durante la Semana Santa, tanto en la operación interinsular, con un 6% más de plazas, como en otras rutas, como con Madeira, donde habilitaremos cuatro conexiones extra durante este periodo.

Y también traemos buenas noticias para nuestros pasajeros internacionales, con la versión en inglés del formato digital de esta revista, *NT*, ya disponible en la web y en nuestra plataforma de entretenimiento a bordo, para complementar los servicios que ofrecemos con información variada y hacer más ameno el viaje.

Muchas gracias por elegirnos y ¡BUEN VUELO!

Juan A. Ramsden
Coordinador general

SUMARIO

6
Natacha Aguilar
Entrevista



10
El informe del mes
Economía



18
Vitoria
Destino nacional



14
Noticias
Noticias de empresa



22
Madeira
Destino internacional



26
Camino del Risco
Senderos



32
La Cantería
Playas



38
Estrés
Salud



48
Comida sana y con sabor
Gastronomía





Porque *The* lo mereces

HOTELES



GRAN CANARIA



LANZAROTE



GRAN CANARIA

¡Haz tu reserva!
hotelesthe.com
PROMOCODE: **THEBINTER**



Por *Beneharo Mesa*
Ilustración por *Capi Cabrera*

«CANARIAS ES UN CENTRO NEURÁLGICO PARA BIODIVERSIDADES CETÁCEAS»

Natacha Aguilar es una bióloga marina de referencia mundial, así como una de las mayores expertas en cetáceos de buceo profundo. Su trabajo como investigadora la ha llevado a hacer estancias en diferentes lugares del mundo. Es doctora en Biología por la Universidad de La Laguna y miembro del Grupo de Investigación en Biodiversidad, Ecología Marina y Conservación de la Universidad de La Laguna. También es investigadora Marie Curie (EU Horizon 2020) en el Centro de Investigación en Modelado Ecológico (CREEM) de la Universidad de St. Andrews (Escocia).

¿Cómo comenzó su conexión con la biología marina?

Estudí biología marina en la Universidad de La Laguna (ULL) precisamente con la intención de dedicarme a los cetáceos, porque Canarias es uno de los mejores lugares del mundo para ello.

Sus investigaciones están muy centradas en los cetáceos profundos. ¿Existen diferencias entre un cetáceo *normal* y uno profundo? ¿Cuáles?

Sí, me dedico a los cetáceos de buceo profundo porque Canarias es un lugar idóneo para ello. Son animales, normalmente, muy difíciles de estudiar, porque las aguas profundas se encuentran lejos de la costa. Pero en Canarias esto no es así, ya que los canales entre las Islas pueden

alcanzar los 3000 metros de profundidad. Eso hace que las especies que normalmente viven muy mar adentro se encuentren a poca distancia de costa, como es el caso de los calderones en el sur de Tenerife y en el canal entre esta y La Gomera, que son una de las poblaciones más grandes que se conozcan entre esta especie costera. También tenemos seis especies de zifios, que es una familia dentro de los cetáceos que la llaman las aves del mar. Porque son sumamente desconocidos y son los que varaban en las costas de Fuerteventura y Lanzarote en coincidencia con maniobras militares. Hasta que Canarias fue pionera en el mundo en declarar una moratoria al uso de sonares militares de alta intensidad, precisamente para prevenir nuevas mortandades masivas de estos zifios, que son como unos ballenatos. También tenemos unas poblaciones que están todo el año:

el cachalote. Tenemos la suerte de que parece que se reproduce en Canarias y por lo tanto el Archipiélago es una de las zonas más importantes para esta especie en el Atlántico norte. Es decir, que Canarias es un centro neurálgico para biodiversidades cetáceas a nivel general, con un tercio de las especies que existen en el mundo, pero además es un lugar importante para los cetáceos de buceo profundo por sus características de archipiélago volcánico.

Usted ha hecho estancias en diferentes lugares del mundo. ¿Cómo es la forma de trabajar con respecto a Canarias?

Busqué experiencia internacional para formarme más. Para contar con expertos en distintos campos. Me formé en acústica en Irlanda y en Estados Unidos y luego conseguí contratos europeos Marie Curie para ir a Nueva Zelanda y a Escocia. Lo que he observado es que todas las universidades, con la biología marina, tienen laboratorios marinos, en los que tanto los investigadores como los estudiantes pueden usarlos y que también les sirven de base para realizar sus investigaciones.

¿En Canarias no es así?

En Canarias carecemos de estos laboratorios marinos para las universidades. Ni siquiera hay un barco para la investigación marina en Canarias o con puerto base en las Islas. Tienen que venir de la península. Esto es una pena cuando en Canarias tenemos las dos universidades, el Instituto Oceanográfico Español y el PLOCAN (Plataforma Oceánica de Canarias). Son cuatro entidades gubernamentales que investigan el mar y no hay un barco en Canarias para ello. Es una pena, ¿no? Y no hay un laboratorio marino al que puedan recurrir estudiantes de prácticas, investigadores. Canarias siempre se ha considerado un sitio privilegiado para el estudio de lo más lejano: las estrellas, lo más alto. Pero tam-

bién es un sitio privilegiado para el estudio de lo más profundo, que son los abismos oceánicos. Y los tenemos aquí mismo. Muchas veces a un solo kilómetro de costa y de profundidad.

Pues es una pena tener la riqueza que tenemos y no disponer de suficientes medios para aprovecharla.

Exactamente. Vienen muchos grupos de investigación porque contactan con investigadores puntuales de aquí. Pero si se apostara más por la investigación de aguas profundas, en Canarias podríamos tener grupos que vinieran a invertir en ello. Podría ser una fuente de economía azul.

-

«Si se apostara más por la investigación de aguas profundas, en Canarias podríamos tener grupos que vinieran a invertir en ello»

-

Sí, quizás habría que centrarse más en otras cosas, aunque parece que muchos no ven más allá del turismo.

Sí, cada crisis invita a una reflexión. Y la crisis del COVID-19 nos obliga a ello, y es que el modelo de desarrollo que tenemos en Canarias, que no es respetuoso con el medioambiente, no es resiliente a crisis económicas como la que acabamos de pasar. Entonces tenemos por delante decisiones importantes: apostar por un modelo obsoleto o por las nuevas tendencias europeas y mundiales de recuperación de la naturaleza para crear economías verdes y azules, que sean mucho más resistentes a cualquier vaivén externo y crisis como la que acaba de ocurrir.

Lee la entrevista completa en revistabinter.com

Pon rumbo al País Vasco

y descubre una tierra rica en sabor, cultura e historia.

Vitoria

Silken Ciudad de Vitoria 4*

Vitoria

8 días / 7 noches

Doble

Alojamiento y desayuno



Desde
439€
por persona
8 días



Desde
297€
por persona
4 días

San Sebastián

Barceló Costa Vasca 4*

Guipúzcoa

4 días / 3 noches

Doble

Alojamiento y desayuno

Multidestino:
San Sebastián + Vitoria

Vuelo + Hoteles

7 días / 6 noches

Zinema7 Hotel 4*

San Sebastián

Zinema7 Twin en SA

Jardines de Uleta Suites 4*

Vitoria

Suite en SA



Desde
320€
por persona
7 días

¡Maleta gratis!

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 para febrero. Sujeto a disponibilidad. Consulta resto de condiciones y salidas on-line

Vuela con

Binter



Compra online o llama al 922 24 81 61

canariasviaja.com

Y en tu agencia de viajes



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

SUERO DE LA VERDAD, POR FAVOR

Qué difícil saber si me mientes. Tus ojos, tus pupilas, tu cuerpo, tu voz, tu garganta seca... No te creo, mentira sobre mentira. Avanza la tecnología y con ella tu entrenamiento para mentir. Ni con un chute de suero de la verdad puedo creerte. Aprenderé a leerte, impostor.

Si es que estar siempre con la verdad a cuestas es muy duro. A mentir se aprende casi al mismo tiempo que a hablar. Es una forma de defensa, manipulación o seducción. Sobrevivir conlleva mentir.

No recuerdo mi primera mentira, supongo fue a la edad de dieciocho meses, que es cuando la mayoría articulamos veinte palabras. Y en veinte palabras cabe una mentira, al menos.

Existen algunos indicios para detectar si alguien miente. Solo la suma de varios indicadores ofrece cierta fiabilidad. Para detectarlos hay que fijarse, mucho.

Además, si te entrenas podrás ocultarlos, como un espía. Los más conocidos son:

Las microexpresiones faciales: movimientos muy rápidos intercalados entre expresiones faciales normales. Difíciles de percibir. Difíciles de ocultar, contradicen a las normales.

Diferencias entre lo verbal y lo no verbal. Cómo fastidia que alguien te hable serio al tiempo que está a punto de partirse.

El tono más agudo de la voz: refleja ansiedad o estrés y por tanto quizás la intención de engañar.

* Dream Team Executive Search.

El ritmo del habla, que con los nervios se vuelve más lento.

La mirada esquiva o huidiza

Tocarse: la cara, las orejas, la nariz y el pelo...

Sequedad en la garganta: ¿nunca has tragado en seco?

Posición alejada u oblicua.

Barreras corporales: brazos o piernas cruzadas.

-

Existen algunos indicios para detectar si alguien miente. Solo la suma de varios indicadores ofrece cierta fiabilidad. Para detectarlos hay que fijarse, mucho

-

Dirección de mirada: miramos a la derecha cuando imaginamos y a la izquierda al recordar. Cuidado con esto, recientes estudios no encuentran demostración empírica suficiente.

Se dilata la pupila cuando te agrada lo que ves y se contrae ante el miedo.

Recorrido ocular, centrado en los ojos del interlocutor pero que recorre boca y barbilla cuando existe cierta atracción.

Detectar la mentira, un factor en la política. No solo para los votantes, también para los políticos. Muchos partidos se ven inundados de aspirantes y pretenden evitar a los arribistas. Y luego acaban recurriendo a especialistas en selección de personas que separen el heno de la paja.

Nosotros, que seleccionamos profesionales, a veces llegamos a pensar en ofrecer al candidato/a un polígrafo. «Oiga, mire, no sé bien si me miente. ¿Qué le parece pasar por la máquina y contrastamos su experiencia de verdad? Por supuesto, es voluntario». Es broma, el polígrafo no funciona bien. Según Wikipedia, «comúnmente conocido por su uso como supuesto detector de mentiras sin validación científica alguna [...]. Su repetida incapacidad para detectar a espías notorios...».

Y por qué no un poquito de suero de la verdad, también voluntario, no vaya usted a pensar. Resulta que tampoco funcionan del todo. De la Wikipedia otra vez: «Puede ser imprecisa, debido a que los sujetos pueden mezclar hechos reales con fantasía...». Es decir, que cantar se canta, pero flipar también.

La tecnología ayuda a empresas como la nuestra a detectar gestos, tonos de voz, ritmo, repetición de palabras y otros factores mediante los que obtener datos y parámetros que con *Big Data* e inteligencia artificial ayudan a predecir rasgos de comportamiento.

Eso sí, hay mucho mentiroso avezado. Me asombra cómo evoluciona esta habilidad en la política. Si te aplicas y aprendes de lo anterior, podrás ver cómo se dispara la mentira.

Aprende para saber si te miente. O, si eres de los malos, para que no te detecte el detector.

Buen viaje.

P. D.: «Nunca se miente más que después de una cacería, durante una guerra y antes de las elecciones». Otto von Bismarck (1815-1898), estadista y político alemán, que a menudo es recordado como uno de los fundadores de la Alemania moderna.

Soluciones eficientes para el hogar

AQUAREA

La bomba de calor aire-agua de Aquarea es el primer paso hacia un futuro sostenible, por su eficiencia, rentabilidad y respeto por el medio ambiente.



Aquarea All-in-One Compact es la opción ideal para hogares nuevos y de bajo consumo de energía, ya que proporciona calefacción, refrigeración y ACS con un rendimiento excepcional. Ofreciendo la máxima eficiencia de A+++ en calefacción y A+ en ACS, este equipo garantiza los mejores resultados con el máximo ahorro de energía y bajas emisiones de CO₂. Sus medidas compactas son idóneas para ser instalada en una cocina como parte del mobiliario.



LA FELICIDAD ATERRIZA EN FUTURISMO 2022, A TRAVÉS DE MARIO ALONSO PUIG Y SU CONFERENCIA MAGISTRAL

Una de las ponencias más esperadas para Futurismo 2022 es la conferencia magistral que impartirá Mario Alonso Puig, especializado en cirugía y medicina mente-cuerpo y psicología por la Universidad de Harvard, quien ha encaminado su carrera como experto en *coaching* ejecutivo para empresas. Su intervención en el IX Foro Nacional para Empresarios y Profesionales del Turismo abordará el tema principal de debate: «En busca de la Felicidad». El 21 y 22 de abril la Pirámide de Arona, situada en el Mare Nostrum Resort, Playa de las Américas (Tenerife), acogerá uno de los eventos del sector turístico más importantes desarrollados en Canarias. Mario Alonso Puig ha dedicado gran parte de su vida a la investigación y estudio sobre cómo aplicar el conocimiento en los



campos de la medicina, la neurociencia y la psicología positiva al liderazgo personal y profesional. Tiene más de veinte años de experiencia impartiendo cursos y colaborando con empresas tanto nacionales como internacionales. El programa completo podrá consultarse próximamente en www.futurismo.es.

DISCOVER NATURE

Poema del Mar

AQUARIUM

Las Palmas de Gran Canaria

* 12€ niño / 16€ adulto
Precios residentes canarios
Consulta online

¡PROFUNDAMENTE DIVERTIDO!

ANIMAL EMBASSY
LORO PARQUE
1972 50 2022
ANNIVERSARY

COMPRA
TICKET
ONLINE

LAS MUJERES REPRESENTAN EL 57% DE LAS PLANTILLAS DEL SECTOR ALOJATIVO ASOCIADO Y DIRIGEN EL 51% DE LOS DEPARTAMENTOS

Con motivo del 8-M, celebrado el pasado mes, el Observatorio de Sostenibilidad de Ashotel realizó recientemente una encuesta entre los establecimientos asociados para radiografiar el porcentaje femenino.

La presencia de mujeres en las plantillas de los establecimientos alojativos asociados a Ashotel en la provincia tinerfeña representa el 57%, según la encuesta realizada por la patronal hotelera, que arroja también el dato de que casi el 51% de los departamentos está dirigido por una mujer.

La encuesta recoge el reparto del peso femenino en los diferentes departamentos de un establecimiento alojativo. De este modo, aún hoy, a pesar de que



las mujeres han ido ocupando puestos de responsabilidad en diferentes áreas, hay aún algunas muy feminizadas, como es el caso del departamento de pisos, con un 97% de mujeres al frente.

The water kingdom SIAM & PARK

Costa Adeje - Tenerife

*
13€ niño / 19€ adulto
Precios residentes canarios
Consulta online

ANIMAL EMBASSY
LORO PARQUE
1972 50 2022
ANNIVERSARY

COMPRA
TICKET
ONLINE

EL PLAN PERFECTO

LANZAROTE APUESTA POR LAS ENERGÍAS LIMPIAS Y FOMENTA LA MOVILIDAD SOSTENIBLE

El Cabildo de Lanzarote y la Federación Turística de Lanzarote analizan la ampliación de la red insular de puntos de recarga de automóviles eléctricos, así como la necesidad de acelerar los trámites ante la subida de precios del combustible.

La patronal traslada la necesidad de acelerar la ordenación de energías renovables ante la escalada de precios del gas y el petróleo, con un fuerte impacto en la economía insular. Además de tratar la movilidad sostenible como el canal más eficiente en la reducción de emisiones de dióxido de carbono, Cabildo y patronal coincidieron en destacar la necesidad de implantar nuevos puntos de recarga que faciliten y garanticen la movilidad por el territorio. Las empresas de alquiler de coches están incorporando un importante número de vehículos eléctricos a sus flotas; sin embargo, lamentablemente su alquiler está siendo reducido



por la limitación de los puntos de recarga. Para ello, se habló de la necesidad de disponer de un servicio de infraestructuras repartidas por todos los municipios, sobre todo en zonas turísticas, donde no se dispone de estos espacios.

A large advertisement for Loro Parque Animal Embassy. The background is a lush, green, rocky enclosure with ferns. In the center, a family of three (a woman, a man, and a young girl) are smiling and hugging. To the left is a hippopotamus, and to the right is a crocodile with its mouth open, showing its teeth. At the top, the text reads: "El 'must' de Canarias LORO PARQUE ANIMAL EMBASSY 1972 50 2022 ANNIVERSARY". To the right of the text is a circular logo featuring a blue and red parrot. At the bottom, the text reads: "EL PLAN PERFECTO Puerto de la Cruz - Tenerife". In the bottom right corner, there is a small star icon and the text: "13€ niño / 19€ adulto Precios residentes canarios Consulta online". In the bottom left corner, there is a QR code and the text: "COMPRA TICKET ONLINE".

El "must" de Canarias
LORO PARQUE
ANIMAL EMBASSY
1972 **50** 2022
ANNIVERSARY

EL PLAN PERFECTO
Puerto de la Cruz - Tenerife

13€ niño / 19€ adulto
Precios residentes canarios
Consulta online

COMPRA
TICKET
ONLINE

TEGUESTE DA A CONOCER EL PAISAJE, EL PATRIMONIO Y LA CULTURA DEL MUNICIPIO CON RUTAS PROGRAMADAS

El Ayuntamiento de la villa de Tegueste, a través de las concejalías de Turismo, Medio Ambiente y Desarrollo Local, que dirige el concejal Manuel Martín, presenta el programa «Rutas Guiadas, Turismo y Medioambiente 2022», que incluye un total de 39 itinerarios que pretenden dar a conocer el valor paisajístico, arqueológico, patrimonial y cultural del municipio y de la isla de Tenerife.

Martín señaló que la renovación del programa de rutas guiadas supone una apuesta del Consistorio por posicionar Tegueste como destino de turismo activo, así como facilitar una oferta de ocio relacionada con la naturaleza y el deporte al aire libre.

Para participar en las rutas programadas entre febrero y diciembre de este año, las personas interesadas deberán realizar la inscripción previa a través del teléfono 922 31 61 02 o del correo electrónico turismo@teguste.org, ya que las plazas son limitadas.





Por Julia Laich

ELORRIO, UN PUEBLO VIZCAÍNO CON MUCHA HISTORIA

La llaman la Villa de los Escudos y dicen que allí el tiempo se detiene. Elorrio es una pequeña población de la provincia de Vizcaya, situada en la frontera con Guipúzcoa, que se puede recorrer fácilmente en una mañana. Su casco histórico es uno de los más importantes del País Vasco y cuenta con un patrimonio muy bien conservado y relevante. Custodiado por el Anboto y el Udalaiz, Elorrio también puede presumir de unos impactantes alrededores naturales.

No en vano, Elorrio es uno de los pueblos más importantes de la región. Fue fundado al amparo del monte Udalaiz y del Anboto en 1356 por don Tello, señor de Vizcaya, y fue cuna de batallas, historias y una importante actividad comercial.

La mejor y única manera de recorrer sus calles y conocer su historia es a pie. Para los más curiosos, la Oficina de Turismo, situada en la plaza Gernikako Arbola, pone a disposición del visitante una audioguía que acompaña un recorrido bien planificado.



Las primeras casas y la muralla que rodeaban Elorrio estaban hechas de madera. No tenían ventanas ni chimenea y la única manera que tenían sus habitantes para entrar en calor durante los meses más fríos era haciendo hogueras en el interior de las viviendas. Los incendios eran frecuentes y difíciles de apagar, pero fue uno en particular, el del año 1480, el que arrasó prácticamente con la totalidad de las casas. A partir de entonces, las construcciones fueron realizadas en piedra, dando lugar a lo que podemos observar hoy. Aún quedan visibles algunos restos de la muralla en lugares como la Puerta del Campo en la calle San Pío.

Tiempos de riqueza

Durante la época de los Reyes Católicos en Elorrio se vivió un gran esplendor económico y comercial y, en consecuencia, arquitectónico. La fabricación de armas fue especialmente clave para la prosperidad del pueblo: picas, lanzas y escudos, entre otras cosas, se enviaban

al resto de España, Europa e incluso América para librar cruentas y conocidas batallas. La riqueza proveniente de esta industria, sumada a las transacciones comerciales que hacían algunas familias con y desde América, permitió la construcción de palacios (algunos de ellos habitados hoy en día), iglesias como la basílica de la Purísima Concepción, la ermita de San Agustín y otros monumentos.

-
Elorrio es el pueblo de Vizcaya que cuenta con el mayor número de escudos heráldicos, concretamente sesenta y nueve
-

La Villa de los Escudos

Elorrio es el pueblo de Vizcaya que cuenta con el mayor número de escudos heráldicos, concretamente sesenta y nueve. Estos escudos eran otorgados a aquellos que podían acreditar el origen



vizcaíno de sus antepasados y, aunque suena impensable hoy, la «pureza» de su sangre. Las familias que cumplían estos requisitos se convertían en hidalgas y podían poner grandes escudos en las fachadas de sus casas para demostrar su condición. Actualmente se clasifican en tres grandes grupos: los góticos, los renacentistas y los barrocos. Estos últimos son los más abundantes, trabajados y vistosos, y se pueden observar con facilidad en las calles Don Tello y Berrio-Otxoa, en palacios como el de Zearsolo (Casa Jara) o el de Arriola.

Recorridos por los alrededores

Un poco más alejados del centro histórico de Elorrio existen diversos caminos rurales que nos permiten disfrutar de los paisajes, barrios y caseríos a través de tranquilos paseos. Los imponentes montes Anboto y Udalaiz –donde se pueden hacer numerosas actividades deportivas– enmarcan el municipio y le confieren unas bonitas vistas en los días más despejados.

Además, en los alrededores no solo se puede disfrutar de la naturaleza, también encontramos otras joyas del patrimonio como numerosas ermitas o la necrópolis de Argiñeta. Se puede llegar hasta esta en coche o caminando unos quince minutos desde la basílica. Los numerosos sarcófagos construidos desde el siglo VII hasta la Edad Media conforman uno de los monumentos funerarios más destacados de Euskadi. En el exterior se pueden observar cinco copias de las estelas más importantes ubicadas en el interior de la ermita de iconografía astral.

VITORIA

*Vuele desde 12000 puntos/trayecto y
sume hasta 1200 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



Por *Elena Ortega*
Fotos por *Asier Calderón y Elena Ortega*

LAS EXPERIENCIAS MÁS FASCINANTES DE MADEIRA

Entre la espesa vegetación de las montañas madeirenses y los infinitos azules que abrazan su intrincada costa, es posible disfrutar de numerosas y variadas propuestas. La mayoría están protagonizadas por emocionantes ascensos y descensos entre bosques de laurisilva, pero tampoco faltan baños marinos con los que llevarse los mejores recuerdos de la isla en forma de experiencias.

El aeropuerto Cristiano Ronaldo recibe a los pasajeros sobre el agua, premiándolos con un aterrizaje cargado de adrenalina. Su construcción, en terreno ganado al mar, lo sitúa entre los más espectaculares del mundo. La impactante llegada a Madeira es solo una muestra de todo lo que este pedacito de la Macaronesia tiene que ofrecer.

A unos veinte minutos, Funchal será la primera parada y centro de operaciones

para moverse por la isla. La capital de Madeira reúne la mayor parte de la acción isleña. Sus calles están custodiadas por casitas que combinan a la perfección fachadas de azulejos con detalles volcánicos. Recorrerlas es descubrir rincones decorados por el arte urbano, envolverse entre plantas de los cinco continentes y degustar productos locales como el vino, los dulces y la poncha, un popular destilado hecho a base de aguardiente de azúcar de caña, miel y zumo de limón.

Para ahondar en este aspecto será fundamental visitar establecimientos con fuerte tradición como la Fábrica de Sto. Antonio, la bodega Old Blandy's White House o Uau Cacau. Tampoco hay que olvidarse de palpar la esencia funchalense entre las flores, frutas exóticas y pescados del Mercado dos Lavradores.

Cerca del Fuerte de Sao Tiago, en el casco histórico, un teleférico brinda impresionantes panorámicas de la ciudad en su ascenso hasta el barrio do Monte. Después de subir, y tras dar un paseo por el Jardín Botánico, bajar a toda velocidad sobre un enorme cesto de mimbre será una opción de lo más divertida. El vertiginoso descenso lo realizan, desde hace casi doscientos años, los Carreiros de Monte, que empujan los cestos montaña abajo utilizando como freno las suelas de sus botas, hechas con goma de neumático.

-

Para terminar de enmudecer con las propuestas madeirenses hay que volver al mar para cabalgar olas a bordo de una zódiac en busca de cetáceos

-

Los empinados caminos insulares se elevan hasta más de mil metros sobre el nivel del mar regalando vistas de infarto. La carretera que guía hasta el norte es la que concentra los verdes más densos. Allí, los pueblos de Porto Moriz y Seixal presumen de algunos de los mejores baños del archipiélago en sus piscinas naturales esculpidas por la lava hace miles de años. La localidad de Santana también merece una visita para fotografiar sus tradicionales casitas de colores blancos, rojos y azules con tejados triangulares hechos de paja.

Los paisajes se tornan algo desnudos al este, donde Ponta de São Lourenço actúa como estupendo mirador desde el que avistar la vecina Porto Santo en días despejados. Aunque a lo largo de la ruta no faltan miradores que seducen con perspectivas como la cascada Velo de la Novia bañándose en el Atlántico o las del suelo de cristal, a 580 metros de altura, en el Cabo Girão.

Otra de las actividades imprescindibles en Madeira es la de hacer senderismo por las levadas del corazón de la isla. Estos canales de agua, de más de 2400 kilómetros, empezaron a construirse en el siglo XVI al abrigo de los bosques de laurisilva.

Para terminar de enmudecer con las propuestas madeirenses hay que volver al mar para cabalgar olas a bordo de una zódiac en busca de cetáceos. Calderones tropicales, delfines moteados del Atlántico o delfines mulares son algunas de las especies con las que resulta fácil compartir paseo mientras las colinas de Funchal, atestadas de coloridas casas, dejan otra de sus maravillosas estampas. Desembarcar en la playa de guijarros Faja dos Padres dará la oportunidad de abrirse paso entre plataneras antes de tomar un funicular que, salvando un desnivel de trescientos metros, termina de confirmar que el océano y la montaña marcan el eterno horizonte de Madeira.

-

MADEIRA

Vuele desde 35000 puntos/trayecto y sume hasta 350 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

-





Por *Aarón Rodríguez González*
Fotografías por *Rocío Eslava*

UNA PERSPECTIVA ABRUMADORA



Este mes viajamos al noroeste de la isla de Tenerife y nos adentramos en uno de sus espacios naturales más emblemáticos.

El abrupto macizo de Teno, un amasijo de rocosas montañas que son surcadas de mar a cumbre por profundos barrancos, reúne un ingente y valioso patrimonio natural y cultural que hoy podemos disfrutar gracias a la densa red de caminos y senderos que nos han legado sus laboriosos habitantes.

Desnivel positivo:
226 metros de ascenso.

Desnivel negativo:
884 metros de descenso.

Longitud: 3,7 kilómetros.

Cota máxima:
782 metros de altitud.

Cota mínima:
114 metros de altitud.

Lugares de interés cercanos:
Teno Alto, lugar en que se inicia el sendero, merece una visita prolongada por sus alrededores, particularmente en los meses de invierno, cuando sus pastos se tiñen de verde. Su rico patrimonio etnográfico, que salpica su entorno en forma de abundantes casas tradicionales, eras y hornos de teja, bien merece una visita que recomendamos finalizar con una degustación de queso tierno, además de otros platos de la gastronomía tradicional canaria, en los establecimientos de Los Bailaderos.

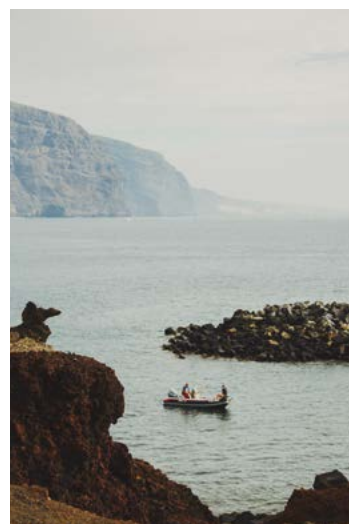
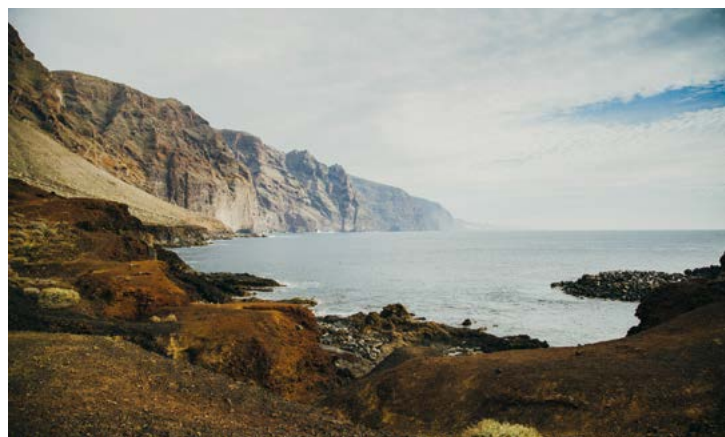
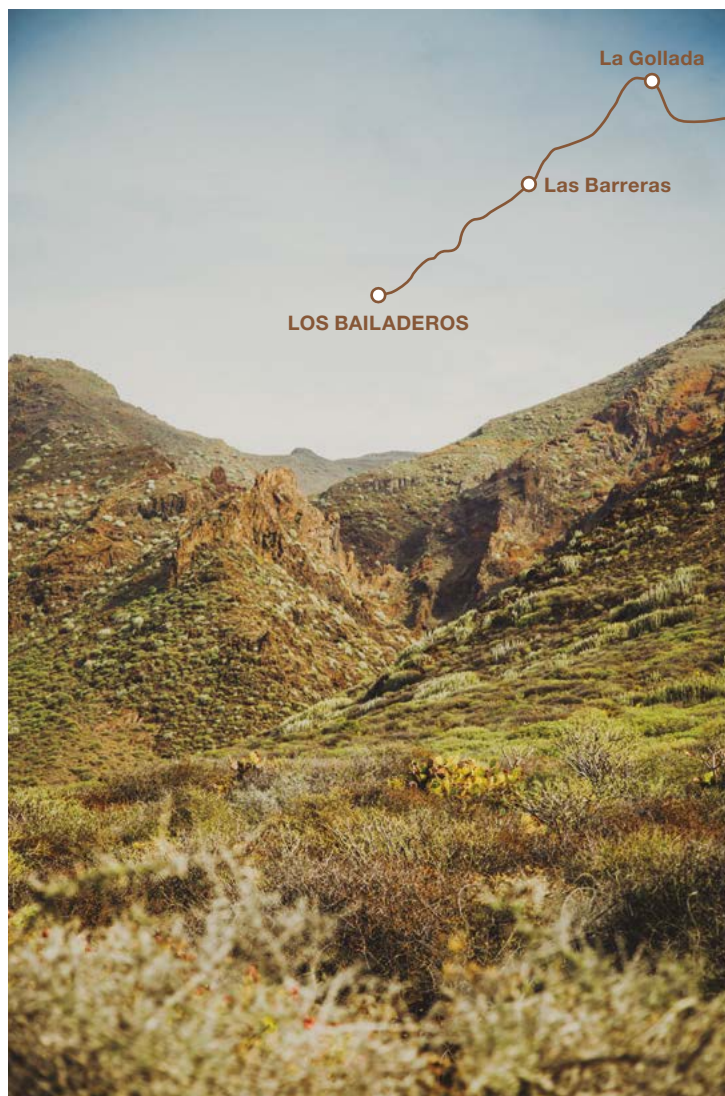
Observaciones: existe posibilidad de vértigo una vez que nos internamos en el barranco del Aderno.

¿Sabías que el camino del Risco constituye uno de los ejemplos más espectaculares de camino tradicional de la isla de Tenerife? Fue, hasta la llegada de la carretera, la vía de comunicación más frecuentada por los habitantes de Teno Alto para dirigirse a Buenavista. Hasta tiempos relativamente recientes, sus comitivas fúnebres y nupciales utilizaban esta vía, mucho más rápida que El Callejón, el otro camino que comunicaba el caserío con la cabecera municipal.

El camino del Risco, hoy incluido en la Red Canaria de Senderos como PRTF 58, es una impresionante senda que nos regala abrumadoras vistas mientras se descuelga, como una escalera serpenteante, desde las tierras altas hasta la Isla Baja de Daute. Por ella, los sacrificados habitantes de Teno bajaban a hombros hasta Buenavista del Norte los pesados ataúdes en que portaban a sus fallecidos con el fin de trasladarlos hasta su lugar de descanso eterno en la cabecera de la jurisdicción. De ahí el sobrenombre del camino, *bajada de los muertos*, aunque estaban vivos quienes, durante siglos, subieron y bajaron por esta vertiginosa senda flanqueada por profundos abismos para casarse o ir a misa, intercambiar productos, ir al juzgado, arreglar papeles o firmar contratos. Y, por supuesto, eran personas vivas con el corazón latente las que lo mantuvieron transitable, las que construyeron y repararon sus muros, y las que hicieron del camino su principal puerta al mundo.

El recorrido se inicia en la plaza de Los Bailaderos, la principal de los caseríos que conforman Teno Alto. Desde allí seguimos la señalización por la pista de la Mulata, que abandonamos al cabo de un rato por el sendero que con suavidad nos lleva a Las Barreras, primero, y a la Gollada, un pequeño paso entre las elevaciones de La Coronita y el Roque de la Cruz, después. Una vez que alcanzamos La Erita, un antiguo tagoror que adorna la puerta del Risco, la ruta sufre una radical metamorfosis: el sendero, que hasta ahora recorría plácidamente un suave paisaje de colinas y lomas, se interna repentinamente en la colosal garganta del barranco del Aderno. La perspectiva es impresionante, abrumadora, corta la respiración. La Isla Baja de Daute se extiende ante nosotros, setecientos metros por debajo de nuestros pies. Un desnivel que la senda salva en apenas dos kilómetros de continuas revueltas, labradas en roca, que serpentean en zigzag.

La belleza y grandiosa magnitud del escenario en que nos encontramos nos obliga a detenernos una y otra vez. Merece la pena hacerlo. Al llegar al pie del risco, el camino confluye con el barranco de Bujamé y lo sigue hasta su contacto con la carretera de Punta Teno. Aquí, al pie de gigantescos paleoacantilados, finaliza la ruta de este mes: corta, aunque intensa y bella como pocas.



LAS PALMAS DE GRAN CANARIA, PRIMAVERA ATLÁNTICA EN FAMILIA

La escapada en primavera en Las Palmas de Gran Canaria adquiere en este 2022 una nueva perspectiva, regenerada después del impacto de la pandemia. La ciudad siempre se ha caracterizado por mostrar sus colores y cielos vívidos en esta época del año en sus parques y, obviamente, en sus playas. Pero también a lo largo el casco histórico de Vegueta, la céntrica Ciudad Jardín o el entorno del parque Santa Catalina y su muelle de cruceros, además del Jardín Botánico Canario Viera y Clavijo, el sendero del barranco de Guinguada (a cuyas faldas nació la ciudad) o el paraje natural de El Confital, más allá de uno de los extremos de la playa de Las Canteras.

Como destino que cuenta con el Sello de Turismo Familiar, la capital grancanaria también es muy disfrutable para las familias que viajan con hijos. Estos paseos primaverales por el Jardín Canario o el paraje volcánico de El Confital se complementan perfectamente con visitas a centros culturales en Vegueta como la Casa de Colón (un museo dedicado a la cultura atlántica; a los viajes de Colón, que hizo escala en la ciudad antes de zarpar rumbo al Nuevo Continente; y a las culturas precolombinas) o El Museo Canario (con una impactante colección de momias aborígenes y todo un expositor de la cultura de los primeros pobladores de las Islas).

En el otro extremo de la ciudad las familias tienen al Museo Elder de la Ciencia y la Tecnología como uno de los centros imprescindibles para visitar: allí está prohibido no tocar las diferentes piezas y muestras que se exhiben para difundir los secretos de la ciencia. El museo siempre mantiene una intensa actividad.

Entre medias, en Ciudad Jardín es igualmente obligada la visita al parque Doramas. E incluso al Parque Romano, que discurre entre la avenida marítima y el antiguo Hotel Metropole, que hoy ocupan las oficinas municipales. Los espacios libres y los parques infantiles se convierten en un alivio y hasta en un descanso para quienes viajan con hijos.

Y luego están las playas de la ciudad, claro, siempre agradecidas para los viajeros en primavera. Y mucho más que para el relax, el juego en la arena o los baños en el mar. En Las Canteras es posible practicar en familia actividades como el piragüismo o el snorkel. Y en la zona de La Cícer el surf es sin duda el deporte rey. En las playas de La Laja, en la entrada sur de la ciudad, o en Las Alcaravaneras, también se puede encontrar un paseo agradable junto al mar. Porque en la capital grancanaria la primavera es siempre atlántica.



Playa de El Confital. Foto: Sabrina Ceballos.



Vista de la catedral desde las casas consistoriales. Foto: Nacho González.



Por Raquel Álvarez
Fotografías por José Chiyah Álvarez

UNA PERLA OCEÁNICA Y VIRGINAL JUNTO A UN RÍO

Y qué río. Y qué perla. La playa de La Cantería no es de las más célebres de Lanzarote y tampoco resulta muy recomendable para toda la familia por su fuerte oleaje o corrientes en buena parte del año. Sin embargo, le aconsejamos que, al menos, la visite brevemente si va camino de La Graciosa o simplemente está rodeando la Isla de los Volcanes. Es una belleza en un enclave impresionante, junto al puerto de Órzola (punto imprescindible de enlace con la Octava Isla), sin construcciones cercanas y al lado de esa impactante franja de mar dormido conocida como El Río que separa el Archipiélago Chinijo de la cordillera de Famara. Si, por el contrario, le va el surf, las playas salvajes, la fina arena y tiene la suerte de que le toque un día de mar calmado, la visita seguro que se alargará y repetirá. Acuérdesse.

Órzola es uno de los pueblos más mentados y entrañables del norte de Lanzarote. No solo por su historia pesquera, por sus impresionantes charcos y su fama gastronómica, con sus numerosos restaurantes de pescado, sino, sobre todo, por servir de enlace imprescindible con La Graciosa.

Pues bien, a todos estos atributos, Órzola –en el norte del municipio de Tegüise– añade una de las playas vírgenes más bellas de esta parte de la Isla. Se la conoce como la de La Cantería y aunque las fuertes corrientes y el oleaje desaconsejan apuntarla entre las visitas obligadas y prolongadas del litoral conejero si estamos con niños, gente mayor o simplemente no somos nadadores expertos, la visita sí que merece profundamente la pena porque la playa es una verdadera joya.



A su izquierda la protege la parte más al noreste del risco de Famara en su virginal y seco acantilado; más a la izquierda se sitúa El Río, esa inolvidable franja de mar paralizado que separa La Graciosa de Lanzarote. Además, su fina arena, su parte superior –con muchas piedras, que algunos bañistas aprovechan para hacer refugios del habitual viento– y la limpieza de las aguas, que miran al horizonte lejano de tres continentes, componen una imagen casi perfecta de lo que es una cala paradisiaca.



Para llegar, solo debemos alcanzar la entrada principal al puerto de Órzola, pueblo al que se puede acceder desde la carretera general que, desde Arrecife y Teguise, bordea casi toda la costa noroeste conejera, o bien bajando desde Haría. Al llegar a ese acceso hacia el muelle, de donde parten los diversos barcos hacia La Graciosa, tenemos que tomar una pista de tierra a la izquierda. No hay pérdida, aunque a los que van por primera vez les suele costar detectar esa vía. En muy pocos segundos veremos un terraplén que sirve de aparcamiento. Tras caminar muy poco, alcanzaremos el tramo de piedras, pero ya percibiremos bien las amplias dimensiones de La Cantería, sobre todo si hay bajamar. También se nos muestra desde un primer instante la limpieza de la fina arena, que mezcla los tonos dorados y negros, así como la de sus aguas. Si las olas se dejan cabalgar, es muy habitual ver a diversos surferos y podremos disfrutar con su destreza.



A la izquierda, y tras un pequeño cabo, existe una diminuta cala con arena, aunque solo recomendable para intrépidos o para cuando el mar esté realmente dormido. En el resto, la playa se confirmará pronto como perfecta para los que buscan la soledad en una



estampa de naturaleza auténtica, con sol durante buena parte del año y con un viento que, si no es excesivo, alivia las horas más intensas del astro rey. Si el oleaje y las corrientes acompañan, bañarse resulta un lujo, y se puede tardar en llegar al área en la que no se hace pie en los momentos de bajamar. Al tratarse de una cala con cierto peligro por su fuerte mar, resulta habitual que no haya mucha gente, con lo que se incrementan sus atractivos para los solitarios, nudistas y amantes de la naturaleza sin más aditivos, tal cual.

-

***Su fina arena y la limpieza de las aguas,
que miran al horizonte lejano de tres
continentes, componen una imagen casi
perfecta de lo que es una cala paradisiaca***

-

Y eso que, a pocos metros, la actividad es casi imparable durante el día en el muelle de Órzola por los muchos turistas que visitan todo el año La Graciosa. De hecho, desde los barcos que van a esta increíble isla se atisba perfectamente La Cantería y sus bañistas, sobre todo en esos días diáfanos, de azules intensos y con el negro volcánico característico de Lanzarote al fondo.

Bien sea solo por hacer tiempo para pasar a La Graciosa, porque las circunstancias se dan para disfrutar, incluso, con toda la familia de una playa espectacular o solo por gozar de un entorno natural impactante, La Cantería no puede quedarse fuera de sus prioridades en Lanzarote. Ya tarda en apuntarlo.

Ubicación: en el noroeste de Lanzarote, en el municipio de Teguiise.

Socorristas: no.

Playa surfista: sí.

Playa nudista: sí (al menos en ciertas partes).

Restaurantes: no (pero amplia oferta justo al lado, en Órzola).

Baños: no.

Duchas: no.

Sombrillas y hamacas: no.

Adaptada para discapacitados: no.

Aparcamientos: sí, en una zona anexa, amplia y de tierra.

Transporte público: guaguas hasta el pueblo de Órzola y taxis.

Perros: sí.

Curiosidades: resulta impactante el contraste de las corrientes y olas que suele haber en esta playa con la calma absoluta que, a pocos metros y hacia el noroeste, caracteriza a la franja conocida como El Río. Esto se comprueba perfectamente en los barcos que navegan hasta La Graciosa.



LA MEJOR SEMANA SANTA ESTÁ EN LORO PARQUE, SIAM PARK Y POEMA DEL MAR

Llega la Semana Santa y el buen tiempo invita a salir de casa, a hacer planes y a descubrir nuevos mundos. La buena noticia es que no hace falta recorrer miles de kilómetros para disfrutar: la mejor Semana Santa está en Loro Parque, Siam Park y Poema del Mar.

En Loro Parque puedes recorrer las maravillas naturales de los cinco continentes, conocer innumerables especies salvajes, adentrarte en la vegetación frondosa y húmeda de la selva, atravesar los paisajes más áridos, viajar hasta

la fría Antártida... En Poema del Mar, la aventura la vivirás bajo el agua, sumergiéndote en los océanos, mares y ríos del planeta.

Y si lo tuyo es la adrenalina, nada se iguala a las sensaciones que despierta el increíble parque acuático Siam Park, distinguido como el mejor de Europa durante diez años consecutivos. La temática tailandesa, las espectaculares atracciones acuáticas y el espacio para el relax son la conjunción perfecta para vivir un día inolvidable.

Verano con sabor a Mediterráneo

Vive un verano inolvidable al borde del mar

Mallorca

Vibra Beverly Playa 4*

Palma de Mallorca
3 días / 2 noches
Twin Vista Mar Lateral
Alojamiento y desayuno



Desde

140€

por persona
3 días



Desde

168€

por persona
3 días

Murcia

Occidental Murcia Siete Coronas 4*

Murcia
3 días / 2 noches
Superior
Alojamiento y desayuno



Desde

653€

por persona
8 días

Marsella

Maison Montgrand Marseille - Vieux Port 3*

Marsella
8 días / 7 noches
Standard
Alojamiento y desayuno

¡Maleta
gratis!

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 indicado para febrero. Sujeto a disponibilidad. Ver el resto de condiciones y salidas en línea.

Vuela con

Binter



Compra online o llama al 922 24 81 61

canariasviaja.com

Y en tu agencia de viajes



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

¿EN QUÉ MEDIDA ESTÁ PRESENTE EL ESTRÉS EN TU VIDA?

Existen diferentes tipos de estrés y, con base en esto, estaremos hablando de un recurso o de un riesgo para nuestro organismo. Tomar consciencia del nivel de estrés que vivimos y adoptar las medidas oportunas para disminuirlo, si es necesario, son la clave para conseguir sacar el máximo beneficio a este mecanismo sin sufrir sus daños colaterales.

La palabra *estrés* forma parte del vocabulario habitual de nuestra sociedad; sin embargo, quizás hablamos de él sin ser realmente conscientes de qué es, qué misión cumple en nuestro organismo y cuáles son sus consecuencias cuando se cronifica.

Puede sorprender de primeras si decimos que el estrés es un recurso que tenemos y que consiste en un mecanismo de defensa que se activa de forma rápida, liberando una serie de hormonas (adrenalina y cortisol) que preparan al

organismo para aumentar la capacidad de respuesta frente a una amenaza.

Esta liberación hormonal nos proporciona más energía y mejora nuestro rendimiento. Cuando el estrés se presenta de forma puntual consigue aumentar la motivación, la memoria y la concentración, así como estimular la creatividad, lo cual explica que las personas sean más productivas bajo pequeños momentos de estrés. Hasta este momento estamos haciendo mención a un tipo de estrés: el agudo.

Sin embargo, estas amenazas pueden ser demandas y presiones que se mantienen en el tiempo y que *a priori* no encajan con nuestros conocimientos y habilidades, poniendo a prueba nuestra capacidad de afrontamiento. Actualmente, y como consecuencia de la pandemia del coronavirus, se han generado múltiples situaciones que activan nuestro estrés, como pueden ser el riesgo de ir al paro, la bajada de ventas de nuestro comercio, el aumento de tensiones y conflictos en la pareja... Cuando esta activación se mantiene en el tiempo hablamos de otro tipo de estrés: el crónico.

Al igual que hemos mencionado que el estrés de manera puntual aporta determinados beneficios, debemos ser conscientes de que cuando este se cronifica acaba generando distintos síntomas como son ira, mala memoria, cefalea, insomnio, contracturas musculares, aumento o disminución de peso... y puede terminar originando diferentes patologías como son la hipertensión arterial, la obesidad, la depresión, la ansiedad, los problemas de piel o los trastornos en la menstruación.

-

La OMS habla del estrés como la epidemia del siglo XXI

-

Se ha visto que existen diferentes factores que influyen a la hora de presentar mayor o menor riesgo de cronificación del estrés con base en el tipo de personalidad o la presencia de eventualidades inesperadas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) habla del estrés como la epidemia del siglo XXI. Ante este problema, lo primero es saber detectarlo a tiempo. Es habitual que las personas que viven durante mucho tiempo situaciones estresantes acaben por normalizar el nivel de estrés

al que se encuentran sometidas y pierdan la consciencia de esta situación mientras que este sigue erosionando su organismo.

Para poder revertir este problema de salud lo primero es diagnosticarlo. Para ello se necesita la intervención de un profesional de la salud, como puede ser un médico o un psicólogo, que indagará sobre tu estado de salud físico y mental.

Una vez diagnosticado, debemos saber que la solución se tiene que abarcar desde una perspectiva multidisciplinar, ya que es necesario un cambio en el estilo de vida, el acceso a psicoterapia y en algunos casos se puede requerir de tratamiento médico.

En cuanto a los cambios en el estilo de vida se debe apostar por mejorar el sueño, instaurar la práctica de ejercicio y de técnicas de relajación/meditación, conseguir una alimentación saludable, aumentar el sentido del humor, tener relaciones sociales saludables y vivir un ocio sano.

En psicoterapia se puede trabajar la gestión de emociones, identificar y trabajar los hechos traumáticos, aumentar la capacidad de resiliencia de la persona potenciando sus habilidades y conocimientos e indagar en sus conductas dañinas para poder modificarlas. Además, existen múltiples recursos en nuestro entorno enfocados a ayudarnos a gestionar el estrés. Un ejemplo lo encontramos en la página web del Gobierno de Canarias, en su sección sobre promoción de la salud, donde se facilitan diversos recursos sobre vida saludable y control del estrés. Mantenernos informados y formados nos ayuda a visibilizar esta realidad para poder resolverla de la mejor forma.

Ahora que eres más consciente de esta realidad, ¿sabrías decir si padeces de estrés crónico?

ÚNETE AL CLUB DE LOS 300

DONANTES DE
SANGRE AL DÍA



300 donantes de sangre son necesarios cada día en Canarias para salvar muchas vidas.



**CONSULTA HORARIOS Y
PUNTOS DE DONACIÓN EN:
EFFECTODONACION.COM
922 470 012 | 928 301 012
012 (opción 8)**

Red
Transfusional
Canaria

EL DIAGNÓSTICO PRECOZ DE LA ENDOMETRIOSIS PUEDE EVITAR LA INFERTILIDAD

La endometriosis es una enfermedad infradiagnosticada y muchas veces silenciada, ya que su detección no es identificable desde el primer momento, y se suele confundir con los síntomas propios de la menstruación o el dolor en las relaciones sexuales.

El jefe del servicio de Ginecología y Obstetricia de Hospiten Roca, el doctor Carlos Blanco-Soler, explica que se trata de un trastorno en el que el tejido endometrial crece fuera del útero y produce una reacción inflamatoria que puede darse en uno o varios órganos pélvicos y otros órganos o zonas como la vejiga o el espacio de Douglas, entre otros. Se estima que en torno a un 15% de las mujeres lo padecen, sobre todo aquellas que se encuentran en periodo fértil.

Asegura que es necesario darle más importancia, ya que sus efectos, entre ellos el dolor crónico, reglas abundantes, trastornos del ciclo menstrual o relaciones sexuales dolorosas, pueden limitar totalmente la vida de quien la padece, llevando en ocasiones al absentismo laboral.

Para el especialista es clave la prevención y un diagnóstico precoz que evite complicaciones como la infertilidad, la fibrosis de los tejidos donde aparece la endometriosis o la presencia de endometriomas, que afectan a los ovarios aumentando los dolores crónicos y terminan extendiéndose a órganos mayores.



Dr. Carlos Blanco-Soler.
Ginecología
Hospiten Roca San Agustín-Vecindario.

Recalca que lo más importante es escuchar a la paciente, ponerse en «modo endometriosis» para poder realizar una buena exploración ginecológica, complementada con una entrevista personal. Ese correcto diagnóstico permitirá administrar tratamientos hormonales y antiinflamatorios individualizados.

LAS CONSULTAS TELEFÓNICAS EVITAN DE FORMA SEGURA DERIVAR A URGENCIAS A LA MITAD DE PACIENTES

El Servicio Murciano de Salud (SMS) ha realizado un estudio que muestra que la puesta en marcha de una consulta telefónica para comentar con Cardiología casos dudosos antes de derivar a urgencias hospitalarias evita de forma segura casi la mitad de esas derivaciones. El proyecto piloto se realizó de febrero a julio de 2021 en el área de salud I, del hospital clínico universitario Virgen de la Arrixaca, y participaron 79 pacientes. Consistió en una consulta telefónica de asistencia inmediata para comentar con Cardiología todos los casos de esta especialidad en los que el médico de familia se planteó dudas sobre la necesidad de derivar o no al paciente a urgencias del hospital.

Gracias a esta consulta se evitaron algo más del 50 por ciento de las deriva-



ciones y, al mes de seguimiento, no se registraron eventos adversos significativos en los pacientes que fueron manejados de forma ambulatoria, por lo que se concluyó que es un método seguro y efectivo que reduce desplazamientos y derivaciones innecesarias.

VB Basco Vidales

- ◀ Tratamiento integral de medicina estética y cirugía de la cara y el cuello.
- ◀ Tecnología y técnicas de vanguardia.
- ◀ Equipo de médicos especialistas.
- ◀ Dermatología y medicina estética.



Medicina Estética

Cirugía Plástica Facial

Dermatología

Cirugía Maxilofacial



CENTROS ESCOLARES DE GRAN CANARIA RECIBIRÁN FORMACIÓN Y MATERIAL PARA PREVENIR LA MUERTE SÚBITA

La Fundación Canaria Umiaya para la Atención de la Muerte Súbita donó el pasado mes nueve desfibriladores (DESA) a nueve centros escolares e institutos de la isla de Gran Canaria. Estos se suman a los quince equipos ya donados en años anteriores.

El objetivo de la donación se centra en cardioproteger los centros escolares en los que se encuentran menores que padecen taquicardia ventricular polimórfica catecolaminérgica u otra patología del corazón que provoque, al igual que la mencionada, muerte súbita.

Es indispensable que los centros cuenten con el conocimiento y los medios



necesarios para atender de forma rápida a los menores en caso de paro cardíaco, algo que es clave para su supervivencia. Es por ello por lo que todos los cen-

tros a los que se han donado los DESA recibirán una formación sobre el manejo de estos desfibriladores y sobre cómo actuar en caso de muerte súbita.

AVANCES MÉDICOS: NO AL BISTURÍ Y A LA ANESTESIA GENERAL

La medicina del futuro, con resultados quirúrgicos sin cicatrices, sin dolor postoperatorio y la reincorporación laboral al día siguiente. La alternativa definitiva a la liposucción y a la cirugía. Thermi-body tight es el procedimiento médico que consigue una contracción tridimensional de la dermis, el tejido conectivo subcutáneo y el tejido graso profundo, mediante una lipólisis interna, externa y superior. A su vez, también es una solución en la remodelación facial y corporal mínimamente invasiva.

En IOM centro médico Milenium el futuro es presente. Thermi-body tight, con anestesia local. Una única sesión. Este es un tratamiento seguro y eficaz que ofrece a los pacientes cambios estéticos significativos sin necesidad de cirugía. Grasa localizada-flacidez. La valoración médica previa es imprescindible.

IOM centro médico MILENIUM, líder en tratamientos vanguardistas. Información en una primera consulta de valoración gratuita.



Tenerife: T. 922 285 056
Gran Canaria: T. 928 847 851
www.iomilenium.com

LA CÁPSULA ELIPSE NO INVASIVA, EL ÚNICO BALÓN GÁSTRICO SIN CIRUGÍA, SIN ENDOSCOPIA Y SIN ANESTESIA

La cápsula-programa elipse es el único balón gástrico del mundo que no precisa ni de endoscopia ni de cirugía. Se ingiere como una pastilla, por boca con un poco de agua, y tras cuatro meses se elimina de forma natural. Este procedimiento médico es un gran avance en la medicina no invasiva. El sobrepeso y la obesidad disponen a partir de ahora de una solución efectiva y segura. Este sistema se utiliza siempre con una terapia triple que incluye control médico, pautas alimenticias personalizadas, herramientas como báscula inteligente, reloj *fit bit*, tratamientos corporales y un programa de apoyo para la modificación de conductas alimentarias. Desde el año 2017 somos las únicas clínicas en Canarias autorizadas y acreditadas en este procedimiento médico no invasivo.



En el año 2021 incorporamos la nueva versión, más reforzada. Nuestra experiencia nos avala. La satisfacción de nuestros pacientes elipse nos anima a seguir avanzando. www.iomilenium.com

quironosalud.es     

Unidad de Cirugía Robótica Avanzada

El Hospital Quirónsalud Tenerife es el primer hospital privado de Canarias en instalar un robot quirúrgico Da Vinci, la técnica más sofisticada de cirugía mínimamente invasiva disponible en la actualidad.

- Mayor precisión y seguridad en las cirugías
- Menor duración de las intervenciones
- Rápida recuperación de los pacientes



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de quironosalud.es, o en nuestra App.

Hospital  quirónsalud
Tenerife

MÚSICA

LO QUE NO (V)ES
TOURTF / Búho Club
1 de abril

POL 3,14 inicia la gira *Lo que no (v)es*, que le llevará por muchas salas y festivales de todo el país. El cantante madrileño presenta esta gira después de incluir su música en uno de los momentos más importantes de la ficción española. En este caso, además, se trata de la serie de habla hispana más vista de todos los tiempos: *La Casa de Papel*, con más de 65 millones de fieles espectadores a lo largo de todo el mundo. El éxito de POL 3,14 no es casualidad, ya que ha puesto música a grandes momentos de nuestras vidas a través del cine y la televisión como *Los Hombres de Paco*, *Sky Rojo* o *El Barco*.



PASTORA SOLER

GC / Auditorio Alfredo Kraus
23 de abril

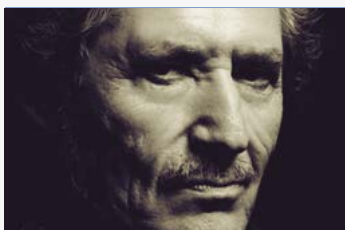
Pastora Soler vuelve en su nueva gira, *Que hablen de mí*, con la que recorrerá gran parte de España. Una de las mejores voces del país y un potente directo con el que deleitar al público. La artista sevillana, que cerró el año 2021 con el lanzamiento de su nuevo *single*, *Que hablen de mí*, inicia este 2022 con muchas novedades. Considerada la mejor voz del país, Pastora Soler pisa de nuevo los escenarios tras el éxito de su gira anterior y su participación en programas como *Mask Singer* y *La Voz Senior*. Más información en auditorioalfredokraus.es.



ROZALÉN

TF / Pabellón Santiago Martín
23 de abril

Rozalén regresa a los escenarios en 2022 para dar continuidad a su aclamada gira *El árbol y el bosque*, con la que presenta en directo los temas de su último disco, número uno en la lista de ventas. *Este tren*, *Y busqué*, *El paso del tiempo* o *Que no, que no* –esta última, Goya a la mejor canción original– son éxitos extraídos de este brillante trabajo producido por Ismael Guijarro. Este álbum lo compone una amalgama de estilos desde el pop rock al son cubano, el corrido mexicano o la música disco.

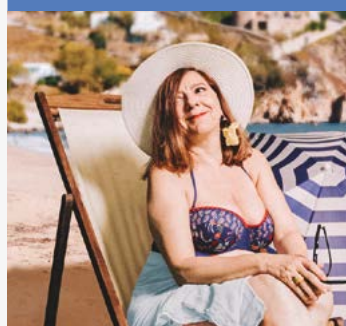


MIGUEL RÍOS

GC / Auditorio Alfredo Kraus
2 de abril

Incombustible e inigualable, Miguel Ríos vuelve en concierto con The Black Betty Trio. *Un largo tiempo* es la gira con la que presenta un novedoso formato acústico que incluye canciones del nuevo álbum, versiones especiales y grandes éxitos. Pese a haber pensado en más de una ocasión en retirarse, su pasión por la música ha llevado a Miguel Ríos a volver a recorrer España. Más información en auditorioalfredokraus.es.

TEATRO

YO AMO A SHIRLEY
VALENTINETF / Teatro Guiniguada
8 de abril

Una vida pueril, sin las ilusiones de antaño y monótona. Así es la rutina de la señora Smith, una madre de cuarenta y ocho años con dos hijos ya mayores y que habla con la pared de la cocina mientras prepara la cena a su marido. Pero dentro de ella despierta Shirley Valentine, su *alter ego*, que sueña con una vida distinta, lejos de allí, de su matrimonio, del hastío del día a día.

CINE

FESTIVAL
INTERNACIONAL DE
CINE DE LAS PALMAS
DE GRAN CANARIAGC / varias localizaciones
Del 22 de abril al 1 de mayo

El Festival Internacional de Cine de Las Palmas de Gran Canaria subraya su apuesta por una filosofía que viene determinada por el compromiso con el talento, con un cine que nace sin vocación comercial, que se aleja de convencionalismos y que convierte el cine en una fiesta para vivir y disfrutar en las salas, lejos de *celebrities* y alfombras rojas. Más información en www.lpafilmfestival.com.



Palmitos Park

MASPALOMAS



**¡Lo mejor de
la Naturaleza!**



www.palmitospark.es

**Mejor Precio Residente
en nuestra Web***

**Comprando al menos un día antes de la visita.*

P PARKING
GRATUITO

ASPEO PARKS



Por Francisco Belín
Ilustración por Ilustre Mario

COCINA SANA: ¡HAY VIDA MÁS ALLÁ DEL POTAJE DE BUBANGOS!

Ni mucho menos hay que remontarse a tiempos inmemoriales para constatar los beneficios de las «agüitas» que las abuelas y madres canarias recetaban enseguida para enmendar algún achaque de salud. En tiempos actuales, en los que las tendencias saludables se cuelan como enjambres en la vida cotidiana, acudir al producto local y a los recetarios tradicionales constituye la certeza de una nutrición la mar de sana.

Es cierto que en estos tiempos de redes sociales e *influencers* aparecen en los dispositivos el más variado pelaje de recomendaciones para mantenernos en forma no solo en ingesta, sino con ejercicio habitual. Sugerencias que si no vienen directamente avaladas por profesionales de la nutrición, refiriéndonos al

caso de dietas concretas, más vale alejar de nuestros hábitos alimenticios.

No hace mucho, en este mismo espacio que *NT* dedica a la gastronomía, se desplegaba lo sabroso de productos de cercanía, así como de ricos platos invernales de las Islas.

Pues bien: buena parte de aquellas inspiraciones en los respectivos reportajes muy bien podrían servir para este que nos ocupa: caldo de mero o *gallegada* en el Puertito de Jandía, Fuerteventura; turre de trigo de Guía de Isora; caldo de millo de Lanzarote...; nuestros aguacates de Mogán, La Palma o Tenerife, o las variedades de la pitaya, tan de moda.

En las acepciones multicolores de la tendencia *healthy*, incluidas las vegetarianas o veganas, Canarias puede responder con sobresalientes ejemplos de cocina destinada a preservar el óptimo tono de la salud y que no precisamente ha de ceñirse a barritas energéticas, batidos o grageas de farmacia ni mejunjes que se ponen puntualmente de moda hasta que se demuestra que hacen más daño que bien a nuestro organismo.

Es el momento de aludir, captando la filosofía que se intenta transmitir, al condumio propio del municipio palmero de Fuencaliente, el *caldero*. El cocinero Juan Carlos Rodríguez Curpa describe el derroche de una preparación sencilla y sana como es la de cocinar papas y verduras en la olla junto al pescado que se coge del día, eso sí, ¡con agua de mar!

El caldero –utensilio– es la base: papas, boniatos, pimientos y la gran variedad de pescados (viejas, morena frita o guisada...). Cuando las papas casi están hechas es cuando se vuelca el pescado para que no sufra una sobrecocción y no se deshaga ni pierda sus propiedades nutritivas. Esto lo sabían, y de sobra, nuestros ancestros.

El veganismo como opción más estricta de la dieta vegetariana rechaza el consumo y uso de cualquier producto o derivado de origen animal. En las Islas los elementos para seguir estas consignas están garantizados y de forma bien

sabrosa. ¡Más allá del potaje de bubangos hay vida!

Las algas. Esta materia prima marina se estudia desde hace unos años en el Centro de Taliarte, en Gran Canaria. Con la lechuga de mar muy picada se pueden preparar unas croquetas exquisitas. El alga se hierva con el arroz y un sofrito, y se elabora la bechamel. Se pasan por leche de arroz y pan rallado y se fríen.

Por qué no unas albóndigas de garbanzos de Lanzarote hervidos, con su sofrito, hierbas al gusto y pan rallado para ligar; se reposan antes de freír y se sirven sobre crema de calabaza de Artenara. Fantástico.

-

El ‘caldero’ de Fuencaliente es una preparación sencilla y sana en la que se cocinan papas y verduras con el pescado que se coge del día

-

Se intuye que la principal excusa para contemplar o no las opciones de una alimentación sana es la de la siempre controvertida falta de sabor. Esto en cada isla de Canarias se subsana rápidamente con majados y aderezos, adobos y mojos que, además de ser sanos, se adaptan a muchos tipos de preparaciones y géneros. Sin olvidar ese excelente aliado de la nutrición canaria que es el gofio.

Les encanta a los canarios ese mimo dulce del postre y a fe que hasta el más ortodoxo en lo que al menú saludable se refiere dará su consentimiento a las texturas, color y ensayos con pitaya del cocinero de Los Llanos de Aridane Pedro Hernández en forma de *mousse*, helados e incluso delicados licores.



AREHUCAS®

Fundada en 1884

El Arte de la Zafra

El origen del mejor ron canario.

DESCUBRE DESTILERÍAS AREHUCAS DURANTE LA ZAFRA

Ese momento del año en el que recogemos nuestra materia prima en nuestras plantaciones de caña de azúcar de Gran Canaria. Una tradición que mantenemos desde finales del siglo XIX.

VISITA DESTILERÍAS AREHUCAS

Lunes a Viernes (no festivos): **09:00 a 14:00h.**

Asegura tu plaza llamando a **928 624 900**

Visita adaptada a personas con movilidad reducida.

#ElArteDeLaZafra



@arehucasron | @CulturaRonera



@arehucas_ron

GRAN CANARIA RINDE HOMENAJE A LOS TRECE RESTAURANTES INCLUIDOS EN LA GUÍA MICHELIN 2022

Después de un año de suspensión de este acto por las restricciones sanitarias, el Cabildo de Gran Canaria rindió el pasado mes un homenaje a la excelencia gastronómica de Gran Canaria para reconocer a un sector que «ha sufrido» duramente las circunstancias provocadas por la pandemia, según destacó el presidente de la institución, Antonio Morales. A su vez, Morales aprovechó la ocasión para poner en valor la importante labor para la economía, la difusión y el prestigio que dan los cocineros de estos establecimientos.

En el acto intervino también el director comercial de la Guía Michelin España-Portugal, Miguel Escudero, quien agradeció la invitación porque, según dijo, «el objetivo de la Guía también es estar cerca de los territorios que apuestan por desarrollar



y reconocer la alta gastronomía como un eje fundamental de su estrategia turística». El evento, celebrado en la Casa Colón de la capital grancanaria, obsequió a los galardonados con una chaquetilla y una pieza de cerámica, tanto a aquellos que consiguieron la estrella Michelin como a los que la mantienen con anterioridad.

Disfrute en el Hotel Botánico la nueva carta del restaurante The Oriental




HOTEL BOTÁNICO
& The Oriental Spa Garden

 MIEMBRO DE
922 381 400
Puerto de la Cruz

Jefa de cocina
Surapin Panya

LA VACA AZUL

La zona de El Cotillo, en Fuerteventura, es un lugar ideal de campistas y un punto para anotar en rojo en todo buen cuaderno de viajero para pasar unas horas degustando los mejores productos del mar. Entre la variada propuesta gastronómica destaca, por tradición, la calidad de la materia prima y la amable atención de su personal, un rincón llamado La Vaca Azul. Este establecimiento es una de las grandes referencias gastronómicas de la Isla y de Canarias en general, en un entorno inmejorable, con vistas al Atlántico y al viejo puerto de El Cotillo, para disfrutar de las mejores especialidades de pescado fresco y mariscos, así como una amplia oferta de sopas, ensaladas, carnes, arroces y postres caseros.

Requena, 9. El Cotillo - Fuerteventura.
T. 928 538 685.



 **Brunelli's**
STEAKHOUSE
American  Style

 MICHELIN
2020

 Culinary
TOP 10
RESTAURANTS
in 2020

RESERVA
ONLINE



Puerto de la Cruz
Tenerife
brunellis.com

ANIMAL EMBASSY
LORO PARQUE 
1972 **50** 2022
ANNIVERSARY

Por *Rodolfo Núñez, presidente de Binter*
Fotografías por el comandante *Manuel Ramos*

BINTER AL SERVICIO DE LOS CANARIOS

Binter acaba de cumplir 33 años, en los que ha pasado de ser la filial de una empresa pública, Iberia, a convertirse en una empresa privada, independiente, canaria y al servicio de Canarias, para dotar a las Islas de la mejor conectividad aérea y convertir al pasajero en el centro de su actividad.

En todo este tiempo hemos crecido en equipo humano (más de 1700 personas), en flota (29 aviones), en empresas (15 compañías) y en destinos: llegamos a todas las islas y aeropuertos canarios y conectamos el Archipiélago con 26 destinos fuera de Canarias, y hemos transportado a más de 74 millones de pasajeros.

Este camino recorrido ha sido posible gracias a la confianza de nuestros clientes y al «espíritu Binter» de las personas que formamos parte de esta casa. Personas como nuestro querido comandante Manuel Ramos, que este año no va a poder compartir con nosotros la celebración del aniversario.

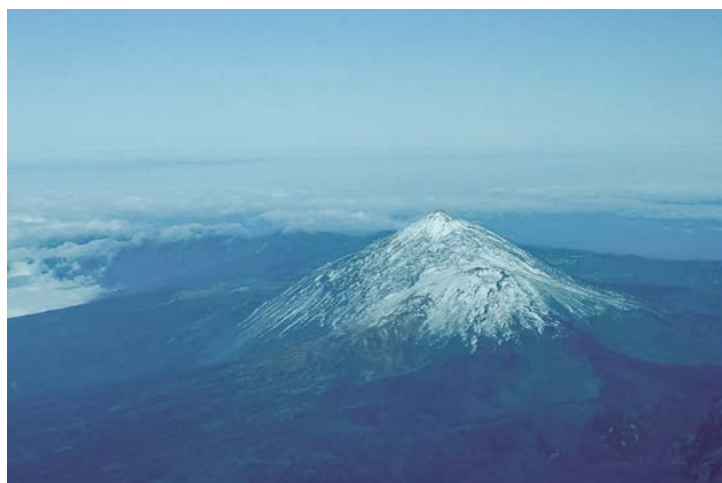
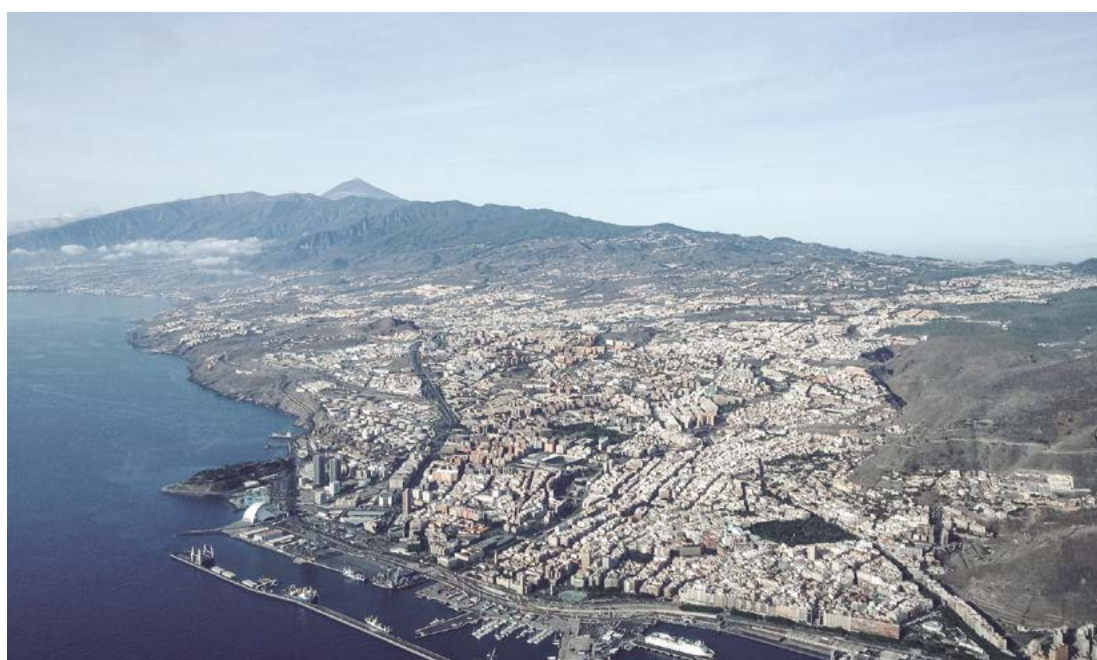
Manolo Ramos nos dejó el 8 de febrero, pero nos entregó su legado de cuidado al pasajero y responsabilidad en la ejecución del trabajo. Siempre tuvo a gala pensar que es el pasajero el que da sen-

tido a nuestro trabajo y que, por tanto, debe ser el centro de nuestra actividad.

Fue un piloto vocacional. Desde su niñez tuvo claro lo que quería y trabajó muy duro para alcanzar su meta. Cuando dejó de volar, siguió conectado con el sector. Su carisma, su credibilidad y el cariño ganado a lo largo de los años hicieron que recurriéramos con frecuencia a él para comunicarnos con la sociedad. La última vez, para explicar cómo afectaba a los vuelos el volcán de La Palma. Tenía el don de saber explicar y, sobre todo, mucha credibilidad.

Era muy querido por su altruismo y sus ganas de enseñar. Sus mensajes tranquilizadores en el avión ayudaron a muchos a vencer su miedo a volar. Sabía conectar con el pasaje. Los niños tenían siempre su cabina abierta. Amante de esta tierra, supo plasmar, en los miles de fotografías que hizo «desde su oficina», los increíbles paisajes de Canarias.

Manolo era Binter. Como él, compartimos la pasión por lo que hacemos, la vocación de servicio, la atención a los detalles, el amor por la tierra y la capacidad de disfrutar de lo que hacemos. Buen vuelo y hasta siempre, comandante.



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

Volamos ✈️
por ti

Binter

VITORIA-GASTEIZ

Descubre el resto de destinos
de la Península y Baleares



 @jonaypontegadea



 @nesteasolo



 @saidmuti



 @talgo_3

#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

Volamos ✈
por ti

Binter

Vuela directo a

A CORUÑA





Iberostar Heritage Grand Mencey 5*. Tenerife

IBEROSTAR HOTELS & RESORTS

ESPECIAL | HASTA UN 20% DE DESCUENTO

Iberostar le ofrece hasta un 20% de descuento para residentes canarios reservando con el código **BINTERMAS** a través de Iberostar.com. Disfrutará de *late check out* hasta las 14:00 h y *upgrade* de habitación a tipología superior en una selección de hoteles 5*.

Hoteles

Iberostar Selection Sábila 5* COSTA ADEJE

Iberostar Selection Fuerteventura Palace 5* JANDÍA

Iberostar Heritage Grand Mencey 5* S/C DE TENERIFE

Ahorre

20% dto. directo

20% dto. directo

20% dto. directo

iberostar.com

902 995 555

Validez abril/mayo 2022. Periodo de estancia: Iberostar Sábila (abril 2022), Iberostar Grand Mencey (abril y mayo 2022) e Iberostar Fuerteventura (mayo 2022). Sujeto a disponibilidad. Indispensable presentar la tarjeta BinterMás en el *check in*. *Late check out* y *upgrade* (sujeto a disponibilidad).



Hotel Hacienda del Conde Meliá Collection 5*. Tenerife

MELIÁ HOTELS INTERNATIONAL

SUME PUNTOS x2

Sume el doble de puntos con sus reservas en los hoteles seleccionados de Meliá Hotels International. Reserve ahora y déjese cautivar por sus hoteles de 4* y 5* y la irresistible belleza natural de sus entornos.

Hoteles

Meliá Jardines del Teide 5* COSTA ADEJE

Meliá Fuerteventura 4* JANDÍA

Hacienda del Conde Meliá Collection 5* TENERIFE

Sume x2

200 + 200 puntos/noche

200 + 200 puntos/noche

200 + 200 puntos/noche

**Realice su reserva en melia.com
o a través del 912 764 747**

Validez abril 2022.



H10 Rubicón Palace 5*. Lanzarote

H10 HOTELS

ESPECIAL | 15% DE DTO. ADICIONAL | SUME PUNTOS x2

H10 Hotels le ofrece hasta un 15% de descuento directo reservando con el código **BINTERMAS** en cualquiera de los hoteles seleccionados en las islas Canarias. Además, podrá sumar el doble de puntos en las islas de Lanzarote y Tenerife.

Hoteles

- H10 Playa Meloneras Palace 5*** GRAN CANARIA
- H10 Playa Esmeralda 4*** FUERTEVENTURA
- H10 Taburiente Playa 4*** LA PALMA
- H10 Rubicón Palace 5*** LANZAROTE
- H10 Costa Adeje Palace 4*** TENERIFE

Ahorre

- 15% dto. directo**
- 15% dto. directo**
- 15% dto. directo**
- 15% dto. directo**
- 15% dto. directo**

Suma x2

- 420 + 420 puntos/noche**
- 360 + 360 puntos/noche**

[h10hotels.com](https://www.h10hotels.com)
900 444 466

Validez abril 2022.



Lopesan Costa Meloneras Resort & Spa. Gran Canaria

LOPESAN HOTEL GROUP

ESPECIAL | 15% DE DTO. ADICIONAL | SUME PUNTOS x2

Organice su escapada ahora y disfrute hasta junio de un 15% de descuento adicional al reservar con el código **BMASABRIL22**, en los hoteles seleccionados de Lopesan. Además, podrá sumar el doble de puntos con su alojamiento.

Hoteles

- IFA Altamarena by Lopesan Hotels 4***
- Corallium Beach by Lopesan Hotels 3***
- Corallium Dunamar by Lopesan Hotels 4***
- Lopesan Costa Meloneras Resort & Spa 5***

Ahorre

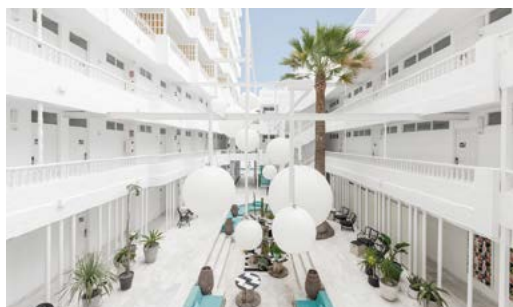
- 15% dto. directo**
- 15% dto. directo**
- 15% dto. directo**
- 15% dto. directo**

Suma x2

- 260 + 260 puntos/noche**
- 260 + 260 puntos/noche**
- 260 + 260 puntos/noche**
- 360 + 360 puntos/noche**

[Reserve en lopesan.com](https://www.lopesan.com)
902 450 010

CONDICIONES: Válido para reservas hasta 30/06/2022 y estancia desde 01/04/2022 hasta 30/06/2022. Imprescindible presentar su tarjeta BinterMás en el *check-in* para acogerse al descuento. No acumulable a otros códigos promocionales, ni al descuento de residente canario. Sujeto a disponibilidad.



SSP

BENEFICIO EXCLUSIVO

Presente su tarjeta BinterMás en los establecimientos seleccionados en el aeropuerto de Gran Canaria y reciba hasta un 10% de descuento directo por ser titular BinterMás.

BinterMás	8%	Descuento directo*
BinterMás Plata	9%	Descuento directo*
BinterMás Oro	10%	Descuento directo*

bintercanarias.com
922/928 327 700

*Promoción válida hasta el 31 de mayo de 2022. Solo en el aeropuerto de Gran Canaria. Únicamente en los establecimientos adheridos.

GOLD BY MARINA

SUME PUNTOS x2

Suma el doble de puntos, *feel vintage and live modern* en el hotel solo para adultos GOLD by Marina ubicado en Playa del Inglés en el sur de Gran Canaria.

Habitación doble	215 + 215 puntos/noche
-------------------------	-------------------------------

goldbymarina.com
928 948 555

Validez abril 2022.

Marrakech

3500 + 287€

Puntos BinterMás por persona

Vuelo + Hotel

Dellarosa Boutique Hotel & Spa 4*

Marrakech
4 días/ 3 noches
Habitación Privilege
Alojamiento y desayuno

BinterMás

Precio «desde» por persona. Válido para compras hasta 30/04 y para estancias del 01/04 al 31/05/22. Plazas limitadas.

Compra on-line o llama
al 922 24 81 61

Acumule y use puntos BinterMás con:

canariasviaja.com

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



VUELOS + HOTEL

CANARIASVIAJA
922 24 81 61
canariasviaja.com
Obtención: 1 punto por 1 €

COMPRAS



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

IBERIA

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



BIENESTAR

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

GOLF



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

ALQUILER DE COCHES



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

ESTACIONES DE SERVICIO



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



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

AVIS

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

ALOJAMIENTOS



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
928 153 015
marinagrancanaria.com
Obtención: 215 puntos



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



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



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



BUENDÍA CORRALLEJO NOHOTEL
928 943 027
buendiacorralejo.com
Obtención: 215 puntos



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



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



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



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



SALOBRE HOTEL RESORT
928 943 000
salobrehotel.com
Obtención: 340 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 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
+351 291 980 800
vilabaleira.com
Obtención: 165 puntos



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




LOPELAN 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.

Binter NIGHTRUN

SERIES

3, 2, 1...
¡Despegamos!

IDEA Y PRODUCE  EVENTOS

21 MAY
TENERIFE

11 JUN
MALLORCA

17 SEP
ZARAGOZA

22 OCT
GRAN CANARIA


Santa Cruz de Tenerife
AYUNTAMIENTO

Ajuntament  de Palma

 Zaragoza
AYUNTAMIENTO


Ayuntamiento
de Las Palmas
de Gran Canaria

binternightrun.com

SOLIDARIA INCLUSIVA SOSTENIBLE

TRAYECTOS

10K, 5K y Milla Verde

PASAJEROS

+3500 corredores

ANIMACIÓN

Batucadas y música en directo

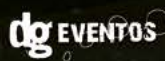
Binter
**NIGHT
RUN**

SANTA CRUZ DE TENERIFE

21MAYO



Milla Verde a beneficio de Apanate (Asociación Canaria del Trastorno del Espectro del Autismo).



binternightrun.com



INTERINSULARES

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

MADEIRA: Porto Santo

NACIONALES

Asturias – Lunes, miércoles, jueves, viernes, sábados y domingos

Mallorca – Lunes, miércoles, jueves, viernes y domingos

Murcia – Martes, jueves y sábados

Pamplona – Jueves y domingos

Vigo – Martes, miércoles, jueves, viernes, sábados y domingos

Zaragoza – Lunes, miércoles, viernes y domingos

Jerez de la Frontera – Martes y viernes

Santander – Lunes, miércoles, jueves y domingos

Vitoria-Gasteiz – Sábados

San Sebastián – Miércoles y domingos

A Coruña – Lunes, jueves y domingos

INTERNACIONALES

Toulouse – Martes y sábados

Lille – Martes

Marsella – Miércoles

Venecia – Lunes y viernes

Turín – Martes

Madeira – Lunes, martes, viernes y sábados

Nuakchot – Lunes, miércoles y sábados

Agadir – Sábados

Dakar – Lunes y jueves

El Aaiún – Martes y sábados

Marrakech – Jueves y domingos

Dajla – Sábados

Cabo Verde

Banjul

Casablanca

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



PERCHEL
BEACH CLUB



Life is too short to be somewhere else



El Pajar, Arguineguín
Gran Canaria

MÁS LUNES
SIN ALARMAS...



#muchoporvivir


GranCanaria