

CANARIAS7

Sábado, 05.07.25

EMENTO ESPECIAL

VACACIONES en familia

JUAN CARLOS ALONSO

TU VERANO EN FAMILIA
EMPIEZA AQUÍ

Descubre más en hdhotels.com

HD hotels | EMBLEM WeConnect



El verano es tiempo para 'Turisla', la mejor de las opciones

El año pasado, los canarios y canarias realizaron 825.821 viajes en verano, de los que el 46% tuvieron como destino las islas, donde disfrutaron de una estancia media de 8,8 días y su facturación superó los 186 millones de euros

CANARIAS7

El turismo canario tiene un papel relevante en la economía regional en verano. Según datos del Gobierno canario, el año pasado, los canarios y canarias realizaron 825.821 viajes en verano, de los que el 46%, es decir, 381.212 viajes tuvieron como destino las islas, donde disfrutaron de una estancia media de 8,8 días y su facturación superó los 186 millones de euros.

Un 4% de los residentes que pasaron sus vacaciones en las islas contrató paquete turístico, un porcentaje que sube al 7% para quienes viajaron a la península y que crece hasta el 28% en el caso de los canarios y canarias que eligieron el extranjero como destino vacacional.

Entre las actividades que realizaron los residentes en el archipiélago, la principal fue la de disfrutar de la playa (71%), seguida por visitar a amigos y familiares (27%), visitas culturales (23%) y senderismo (22%).

Ante esa realidad, Turismo de Canarias impulsa con su nueva campaña de verano los viajes interinsulares de los residentes que respetan de manera única su tierra, con el objetivo de dinamizar la economía regional y reforzar el conocimiento y disfrute del propio territorio insular.

«Con esta nueva acción nos dirigimos a la ciudadanía canaria que viaja por sus propias islas con orgullo, respeto y un profundo vín-

culo afectivo con su tierra», asegura la consejera de Turismo y Empleo del Gobierno de Canarias, Jéssica de León.

Creativamente, la campaña desarrollada por la empresa pública Turismo de Islas Canarias ressignifica el término 'turista' y lo convierte en 'turisla'.

Una iniciativa que surge desde una perspectiva local y emocional y con un enfoque especialmente dirigido a familias, parejas y grupos de amigos.

«Construimos una narrativa que apela al sentimiento de pertenencia y a la identidad compartida, promoviendo el redescubrimiento de nuestra tierra bajo la idea integradora de que todos somos turislas», explica la consejera.

La campaña define así el nuevo término: «'Turisla': persona canaria que ama sus islas y las disfruta viajando». Un significado que se completa con este mensaje: «Aquí tenemos nuestra propia forma de disfrutar y cuidar de nuestros rincones favoritos. Este verano, disfruta de tus islas como solo quien las ama saber hacerlo».

La campaña apuesta además por una estrategia multicanal y se despliega en medios digitales, exterior, televisión, radio, prensa escrita y redes sociales, incluyendo además contenidos orgánicos, acciones virales y colaboraciones con medios e 'influencers' locales para maximizar la conexión con el público.

Con un presupuesto global de 500.000 euros cofinanciados por Fondo Europeo de Desarrollo Regional (Feder), la campaña se inició el pasado lunes, 23 de junio, y se desarrollará hasta finales del mes de este mes de julio.

En paralelo, el Gobierno de Canarias sigue prestando especial atención al turismo foráneo e intentando abrir nuevos mercados. En ese sentido, Turismo de Canarias participó en las Jornadas Inversas Profesionales USA, que se celebraron en Sevilla para conectar con los viajeros procedentes de Estados Unidos y Canadá. Estos tienen un perfil muy positivo para el destino, ya que distribuyen mejor su gasto, favorecen la economía local, pues apenas contratan paquetes turísticos, y valoran mucho los paisajes y la identidad de las islas.

«Seguimos poniendo el foco en incrementar la facturación manteniendo los niveles actuales de llegadas, y para lograrlo conectamos con segmentos de mayor valor que comparten el objetivo de un impacto positivo de la actividad turística en el medioambiente, la cultura y la ciudadanía», asegura el director gerente de Turismo de Islas Canarias, José Juan Lorenzo.

Estos mercados todavía suponen una proporción reducida del total de visitantes del archipiélago, pues el año pasado llegaron 80.000 turistas procedentes de

Estados Unidos y 20.000 procedentes de Canadá, a través de conexiones con los aeropuertos españoles, principalmente, y también a través de aeródromos europeos.

Sin embargo, son viajeros que interesan al destino debido a que son muy independientes y apenas contratan paquetes turísticos, con sólo el 9% frente al 50% del total, lo que conlleva que contratan directamente sus servicios con las empresas de las islas, favoreciendo así la economía local. Además, el 24% de los turistas procedentes de EE.UU. y el 19,5% de los procedentes de Canadá visitan dos o más islas, muy por encima del total de mercados, que sólo llegan al 7%.

A esto se suma que los visitantes procedentes de ambos países se caracterizan por su alto poder adquisitivo: el 66% de los estadounidenses y el 54% de los canadienses tienen unos ingresos netos superiores a los 75.000 euros, frente al 28% del conjunto. En cuanto a su gasto medio diario sin incluir el vuelo, éste asciende a los 144 euros en el caso de los turistas de EE.UU., por encima de los 126 euros del total. Además, destaca la estancia media de los viajeros canadienses, que llega a los quince días de media, frente a los 9,3 del conjunto de mercados.

En cuanto a esta estancia, el 71% de los canadienses y el 44%



▲ La campaña de la empresa pública Turismo de Islas Canarias transforma la palabra 'turista' en 'turisla' para apelar al sentimiento de pertenencia e identidad compartida y con un enfoque especialmente dirigido a familias, parejas y grupos de amigos. En la imagen vemos unos de los carteles que se utilizan para la campaña. **c7**



de los estadounidenses solo contratan el alojamiento, frente al 33% del total, lo que distribuye más el gasto en supermercados y restaurantes, bares y cafeterías de las islas.

Además, a la hora de elegir Canarias valoran por encima del total aspectos como los paisajes, con un 49,5% por parte de Canadá y un 45,3% por parte de EEUU frente al 35,3% del resto; el entorno ambiental (42% Estados Unidos y 64,5% Canadá frente al 34,5% del total) y la oferta cultural (26,5% Canadá y 15% Estados Unidos frente al 10% del conjunto).

Los paisajes canarios resultan esenciales para estos visitantes: los norteamericanos destacan por practicar más el senderismo (Canadá 32% y Estados Unidos 29% frente al 19% del total) y otras actividades de naturaleza (17% los canadienses y 15% los estadounidenses frente al 8% del conjunto). Asimismo, los turistas de EEUU degustan más la gastronomía canaria, con un 46% frente al 27% del total. Estas características diferenciales respecto a otros mercados emisores europeos y su impacto cualitativo para el destino han motivado la presencia en esta cita profesional de la empresa pública Turismo de Islas Canarias, cuyo equipo ha mantenido a lo largo de cuatro jornadas diversos encuentros con agentes de viajes y turoperadores norteamericanos.

SANTA MÓNICA
SUITES HOTEL
★★★★★

Las dunas de Maspalomas y el sonido del Atlántico
La combinación ideal para el descanso

TUI Global Hotel Awards 2025
QUALITY

HolidayCheck
GOLD AWARD
2025

Paseo Costa Canaria, 116
Playa del Inglés - Gran Canaria
Tel. 928 774 020

www.santamonicasuiteshotel.com

Instagram Facebook

LIBROS

que enganchan para la mochila veraniega de niños, adolescentes y jóvenes

Editoriales y librerías proponen lecturas frescas y divertidas para las vacaciones de verano de los más pequeños con aventuras ambientadas en la naturaleza, el mar y los campamentos, y la apuesta segura de la 'romantasy', fusión de romance y fantasía, para adolescentes y jóvenes

EFE

Editoriales y librerías consultadas por EFE como la asociación Álbum (22 editores independientes de infantil y juvenil), Planeta, Pinguin Random, Editorial Juventud, Harper Collins, SM y Norma Editorial y las librerías 'Peripecias' y 'Serendipias' coinciden en que cada vez se lee más en esta franja de edad y el verano es una oportunidad para fidelizar este público y convertir la lectura en una actividad más de ocio.

Desde Alfaguara, Salamandra y Nube de Tinta, su directora literaria, Laia Zamarrón, destaca el enorme crecimiento de lectores en la franja adolescente y juvenil con el fenómeno de romances «muy épicos» y ediciones de cantos tintados muy atractivas.

PRIMEROS LECTORES

En este tramo se opta por libros que combinen entretenimiento y aprendizaje, aunque, según el editor de Thule, José Díaz, los cuadernos de verano han pasado un poco de moda, pero siguen funcionando los álbumes de conocimiento como 'La calle de la Oca', de la editorial Ékare y 'Terrícolas' de la editorial Thule. El verano es una buena época para hacer de la lectura una evasión, dice la editora de Beascoa y Clipper+, Vero Fajardo, que recomienda los libros de 'Maya y Max' y 'Fuera etiquetas' de Lucía Serrano, que avisa sobre el peligro de encasillar a las personas.

Desde Penguin Random House proponen libros para el desarrollo cognitivo y físico de los más pequeños como 'Pocoyó', 'Bluey, Bingo y sus amigos' o 'Escribo con Disney'.

Planeta apuesta por 'Osito Tito. Chapuzón en la piscina' de Benji Davies: Una colección interactiva para disfrutar al aire libre.

INFANTIL

'El libro de la suerte' de Sergio Lairla. Editorial 'A buen paso'. Un libro para 'detectives' que explica dos historias según se empiece por delante o por detrás.

La colección 'Anna kadabra' de Pedro Mañas. Ediciones Destino. Una aventura con toques de fantasía y humor de una niña que descubre sus poderes mágicos.

'Magic Animals' de Susanna Isern y Car-

les Dalamu, Grupo Planeta. Trata las peripecias de unos niños con capacidad de transformarse en animales gracias a un amuleto mágico.

'Amanda Black' de Juan Gómez-Jurado y Bárbara Montes. B de Block. Una adolescente recibe una misteriosa herencia que cambia por completo su vida.

'Las gemelas de Sweet Valley: Mejores amigas' de Francine Pascal. Harper Collins. A Jessica le encanta el ballet y sabe que es mejor que su hermana, pero a Elizabeth le dan el papel protagonista. Jessica se frustra, ya no quiere seguir con la danza y se enfada con el mundo.

'Los misterios de Raquel' de Raquel Sánchez. Editorial Bruño. Una divertida experiencia interactiva que pone a pruebas las dotes detectivescas.

'El equipo ortiga' de Beatriz Castro. Astronave. Noah, Robin, Charlie y Jara, cansados de pasar las tardes rodeados de latas, colillas y plásticos crean el Equipo Ortiga para cuidar la naturaleza y tomarse la limpieza en serio.

ADOLESCENTE Y JUVENIL

'Redes' de Eloy Moreno. Editorial Nube de Tinta. Esta

novela explora el mundo de los influencers, la fama y el acoso que pueden sufrir. Es un libro para desmitificar la vida aparentemente perfecta de los creadores de contenidos.

'Shhh; el verano en el que todo cambia' de Maghild Winsnes. Liana Editorial. Hanna va a pasar una semana de vacaciones a casa de sus tíos, con su prima Siv. Sueña con competiciones de apnea en el mar y carreras en el bosque, pero a su prima ya no le interesan esos juegos. Una novela que retrata la transición de la niñez a la adolescencia.

'Proyecto Zero' de Chelsey Furedi. HarpenCollins. Lo último que recuerda Ren de 1996 es subirse en un autobús. Al despertar es el año 2122 ¿estará soñando aún? Nada más lejos de la realidad.

La saga 'Powerless' de Lauren Roberts. Alfaguara. Un libro de fantasía romántica que se desarrolla en un mundo donde el poder y el estatus están determinados por las habilidades sobrenaturales.

'Un verano llamado Marc' de Nerea Vara. Editorial Molino. Nora es una buena chica. Marc está lejos de ser un buen chico. Separados por escasos metros de terraza y con vistas a sus respectivas habitaciones, resistirse a la adrenalina que sienten cada vez que están juntos no es fácil.

'La magia de las casualidades imposibles' de María Martínez. Cross Books. Céline ha estado enferma desde pequeña, y eso ha desdibujado su futuro. Hasta que la vida le da una segunda oportunidad y su vida se llena de esperanza.

'Sin orillas' de Jorge Gómez. Ediciones SM.

Una aventura colectiva e íntima de un grupo de amigos de bordo de un barco que celebra la vida hasta que la marea sube inesperadamente y todo cambia.

'Cuando despierten las flores' de Andrea Longarela. Cross-books. Drake tiene una vida perfecta, mientras que por su lado Anne tiene una vida bonita. Son dos desconocidos y sus caminos no tendrían que cruzarse, sin embargo el frío llega y el hielo lo cubre todo.

Vacaciones que dejan huella: **innovación y compromiso** en HD Parque Cristóbal Gran Canaria

Este verano, HD Parque Cristóbal Gran Canaria se convierte en mucho más que un simple destino de vacaciones. El emblemático hotel de la cadena HD Hotels, ubicado en el sur de Gran Canaria, presenta una propuesta renovada que combina diversión familiar con innovación educativa, sostenibilidad y un fuerte compromiso social.

En un contexto donde los viajeros valoran cada vez más las experiencias con impacto positivo, HD Hotels apuesta por un modelo turístico transformador. La cadena ha logrado superar sus objetivos en la primera mitad del año, registrando cifras favorables tanto en ocupación como en rentabilidad. Todo apunta a que mantendrá esta tendencia al alza, impulsada por una demanda creciente de familias que buscan opciones de ocio diferentes y responsables.

Diversión inteligente para los más pequeños

Una de las iniciativas más destacadas de esta temporada es el lanzamiento de Tiny Foot Virtual, un innovador programa de realidad virtual pensado especialmente para los más pequeños. Este proyecto, se está desarrollando junto a la empresa de animación Activ y el estudio creativo The Wise Dreams, introduce una experiencia de entretenimiento inmersivo con un trasfondo educativo y ecológico.

El HD Parque Cristóbal Gran Canaria ha sido el lugar elegido para estrenar este nuevo concepto de miniclub. A través de juegos interactivos, los niños participan en retos que fomentan el reciclaje, la reforestación, el cuidado de los océanos y el consumo responsable. Todo ello sin renunciar a la diversión, ya que las misiones combinan actividades físicas y virtuales que convierten el aprendizaje en una aventura emocionante.

Pequeños pasos hacia grandes cambios

Lo que hace especial a Tiny Foot Virtual no es solo que divierte, sino todo lo que enseña mientras los niños juegan. El programa ha sido diseñado para fomentar la conciencia medioambiental de forma duradera, y no limitarse al tiempo de estancia en el hotel. Para ello, HD Hotels ha desarrollado herramientas de evaluación que permiten seguir la evolución de cada niño en términos de conocimiento, compromiso y cambio de hábitos.

Estas herramientas incluyen encuestas, dinámicas participativas y recursos digitales para continuar en casa. De esta forma, la experiencia no termina al abandonar el hotel, sino que siembra una semilla que puede crecer en el entorno familiar.



Splash zone del hotel HD Parque Cristóbal Gran Canaria, donde los niños disfrutan jugando en el agua al aire libre. **c7**



Realidad virtual con el programa innovador Tiny Foot Virtual. **c7**



Niños en el huerto del hotel HD Parque Cristóbal Gran Canaria participando en actividades que fomentan el cuidado del medioambiente. **c7**

Vacaciones con sentido: el modelo HD SenseConnect

La iniciativa Tiny Foot forma parte de HD SenseConnect, la filosofía de sostenibilidad integral que guía todas las acciones de la cadena. Esta estrategia se basa en pilares como la eficiencia ener-

gética, la gestión responsable de residuos, la protección del entorno natural y el fomento de vínculos con la comunidad local.

HD SenseConnect no busca solo reducir el impacto ambiental, sino enriquecer la experiencia del huésped, conectándolo con el lu-

gar que visita y despertando una mayor conciencia sobre su papel como viajero. Desde rutas interpretativas y experiencias gastronómicas hasta talleres de bienestar o actividades solidarias, todo está pensado para ofrecer unas vacaciones más humanas, auténticas y enriquecedoras.

Innovación con propósito: tecnología al servicio del bienestar

HD Hotels avanza en una hoja de ruta tecnológica que prioriza el bienestar del huésped y la sostenibilidad. El uso de la inteligencia artificial para personalizar servicios, la digitalización de procesos y la integración de datos para mejorar la eficiencia operativa son solo algunas de las líneas en las que la compañía está trabajando activamente.

La incorporación de la realidad virtual en el ocio infantil, como se ha visto en Tiny Foot, es un claro ejemplo de cómo la tecnología puede ser una herramienta educativa y transformadora. Pero hay más en el horizonte. La cadena prepara ya nuevos proyectos como espacios sensoriales para fomentar el equilibrio emocional, o un sistema de reservas inteligente que optimice la experiencia desde el primer contacto.

Solidaridad que inspira: alianza con Pequeño Valiente

El compromiso de HD Hotels va más allá del medioambiente. A través del programa HD Tiny Footprints for Brave Hearts, el hotel colabora estrechamente con la

ONG canaria Pequeño Valiente, que brinda apoyo a niños con cáncer y a sus familias.

Durante todo el año, se celebran en el hotel actividades con fines benéficos: desde talleres artísticos y caminatas ecológicas, hasta eventos solidarios como bingos o carreras. Además, parte del coste de productos o estancias puede destinarse a esta causa. Así, los huéspedes no solo disfrutan de unas vacaciones únicas, sino que también contribuyen directamente a mejorar la vida de otros.

Una nueva forma de disfrutar en familia

HD Parque Cristóbal Gran Canaria se ha consolidado como un referente en turismo familiar responsable. En un entorno privilegiado y con una atención personalizada, las familias encuentran aquí mucho más que ocio: descubren una manera distinta de vivir la isla, de compartir momentos y de conectar con valores esenciales.

Esta propuesta responde a las expectativas de un nuevo perfil de viajero, que busca impacto positivo, autenticidad y experiencias que dejen huella. Y HD Hotels ha sabido escuchar y adaptarse a esa demanda, situándose a la vanguardia del turismo consciente en Canarias.

Más allá del descanso y la diversión, el hotel ofrece una experiencia transformadora que combina sostenibilidad, innovación y solidaridad. Porque viajar también puede ser una forma de crecer, de aprender y de construir un mundo mejor, paso a paso, vacaciones tras vacaciones.

Descubre esta nueva forma de viajar en [hdhotels.com](https://www.hdhotels.com)

CANARIAS7

Los 'diez mandamientos' ante un ahogamiento

La asociación Canarias 1500km de Costa presenta un decálogo para prevenir y actuar ante un episodio en el mar o en una piscina

La Asociación Canarias, 1500 Km de Costa presentó, un año más, 'Los diez mandamientos para prevenir y actuar ante un ahogamiento en verano', una serie de consejos preventivos básicos que buscan afrontar y evitar situaciones de riesgo en el mar.

En un comunicado, se recuerda que, con el comienzo del verano, las zonas de costa e instalaciones acuáticas de todo el país reciben a millones de usuarios. Así, desde Canarias, 1500 Km de Costa, consideran «fundamental» lanzar consejos para prevenir y saber cómo actuar ante cualquier tipo de accidente en estos entornos.

Advierte que ignorar el color de la bandera en una playa, acudir a zonas de baño que carecen de servicios de vigilancia, utilizar flotadores en el mar o verse arrastrado por una corriente de retorno, son algunos de los factores más comunes por los que la seguridad como usuarios de cualquier espacio acuático puede verse comprometida.

De este modo, las imprudencias, tanto por exceso de confianza como por desconocimiento, pueden llegar a desembocar en un ahogamiento u otro tipo de accidente, en playas, en piscinas, en ríos, entre otros.

Por ello, la asociación invita a aplicar «el sentido común» y hacer caso a las recomendaciones. Sin embargo, si por cualquier motivo existe una situación de emergencia o se es testigo de ella, se debe llamar, siempre, al 112.

1. Bañarse con la badera roja, primera causa de muerte

Resalta la asociación que el 80% de los accidentes en el mar se producen por no respetar el color de la bandera. La bandera roja

significa prohibido el baño y es la primera causa de muerte por ahogamiento. «Una bandera roja es un semáforo en rojo», advierte desde la asociación.

Sin embargo, la mayoría de la población, expone, admite seguir bañándose ignorando el riesgo. «No te lo saltes! Y no olvides acudir a playas que dispongan de servicios de vigilancia», agregan.

2. Nunca nades contra una 'corriente de retorno'

La 'corriente de retorno' es otro de los principales peligros para el bañista al verse arrastrado mar adentro impidiéndole volver a la orilla. Es la segunda causa de muerte por sumersión.

Puntualizan que una 'corriente de retorno' puede tener la fuerza de diez nadadores olímpicos. «Si estás en apuros y no puedes salir, no luches contra la corriente. Ahorra energía y mantén la calma. Agita los brazos para que te vean», recomiendan.

3. No te conviertas en el 'héroe equivocado'

La asociación advierte que si se está en una playa y se observa a alguien en peligro de ahogarse, hay que mantener la calma y activar a los servicios de emergencia: es decir, llamar al 1-1-2.

Si las condiciones meteorológicas son adversas: fuerte viento, oleaje y corriente, no hay que lanzarse a rescatar. Si se decide hacerlo, nunca vestido.

«Quítate la ropa y asegúrate de hacerte con un elemento de flotabilidad antes de entrar al agua. En caso contrario, puedes convertirte en el 'héroe equivocado'», exponen.

4. Ojo con el síndrome del 'ahogado invisible'

Canarias, 1500 Km de Costa hace especial énfasis en un fenómeno cada vez más común en accidentes acuáticos con final trágico, sobre todo, los protagonizados por menores de edad: el síndrome



Un socorrista de la Cruz Roja en la playa de Las Canteras. JUAN CARLOS ALONSO

¡TU VACACIONES CON QUIENES MÁS QUIERES!

¡Reserva tu verano!

del 'ahogado invisible'.

Este término describe una situación en la que el afectado se ahoga en un entorno acuático lleno de gente, que incluso lo miran, bajo la creencia de que está jugando o buceando pero en realidad está sufriendo un episodio de sumersión quedando inconsciente y posteriormente, perdiendo la vida.

5. Utiliza un casco y chaleco si pescas en zonas rocosas

Cuando se vaya a pescar en puntos de costa de acantilados o zonas rocosas, se debe consultar siempre la previsión meteorológica, el estado del mar y del viento. También asegurarse de llevar el equipo necesario para su seguridad antes de salir de casa.

«Usa siempre un casco, calzado apropiado y, sobre todo, un chaleco salvavidas», recomienda la asociación.

6. Niños: un flotador en el mar, puede ser un juguete mortal

Agrega Canarias 1500km de Costa que nunca hay que olvidarse que los niños son los más vulnerables al medio acuático. Así, sólo hacen falta 27 segundos para que un bebé de doce meses de vida se ahogue.

Por ello, se recomienda no usar flotadores en el mar. Un flotador



no es un salvavidas, es un juguete que se infla. Son especialmente peligrosos los que tienen forma de animal (cisnes, unicornios, flamencos, etc.), ya que su tronco y cabeza hacen de efecto vela y arrastrarán al bañista mar adentro.

De este modo, los manguitos y flotadores circulares tienen una seguridad muy cuestionada. Además, señalan, el adulto debería de meterse en el agua siempre a

su hijo.

7. Selfies, el último like

Pretender immortalizar el momento haciéndose un selfie o auto-foto frente a la costa, especialmente en acantilados o zonas rocosas, se está convirtiendo en una moda cada vez con más seguidores y, en consecuencia, exponerse a sufrir un accidente.

Y si esta situación se produce con fuerte oleaje por su especta-

cularidad, las probabilidades de sufrir un percance más grave aún, se multiplican, dada la urgencia con que se pretende hacerla para garantizar la espectacularidad de la imagen.

8.El buceo, un deporte de riesgo

A la hora de practicar submarinismo, se debe de ir siempre acompañado y de revisar el equipo antes de sumergirte en el mar.

◀ Bañarse con bandera roja, primera causa de muerte. El 80% de los accidentes en el mar se producen por no respetar el color. **COBER**

«Bucea siempre, como mínimo, con otra persona y hazte acompañar de un profesional cualificado. Sé consciente de tu preparación física y de tus limitaciones antes de practicarlo. No olvides que este es un deporte de riesgo», señalan.

9. La hidrocución o 'corte de digestión'

Después de una copiosa comida o mucho tiempo expuesto al sol, entra en el agua con moderación. Evita exponerte más de media hora seguida al sol y utiliza siempre una crema con alta protección solar.

10. Los riesgos de bañarse en ríos, presas, lagos y estanques

Cuando se acude a presas, ríos, embalses de agua o estanques en zonas de montaña, hay que asegurarse de que el baño está permitido y tener en cuenta que el agua dulce tiene menos flotabilidad, por lo que es recomendable utilizar chalecos o elementos que te ayuden a flotar.

Unidad de medicina materno fetal

A vuestro lado desde el primer momento

El cuidado del embarazo es crucial para la salud de la mamá y del feto. Nuestro equipo de la Unidad de Medicina Materno Fetal, liderado por la Dra. Anna Erenbourg especialista de prestigio internacional, está preparado para acompañaros en este proceso vital tan importante y único.

A través de ecógrafos de última generación, con imágenes de alta resolución, 4D y 5D, realizamos pruebas precisas como el screening del primer trimestre, la ecografía morfológica del segundo trimestre y la ecocardiografía prenatal.

Confirmar la adecuada evolución del embarazo es tan importante como poder detectar precozmente posibles patologías, ya que un diagnóstico temprano sirve para planificar cuanto antes el tratamiento y garantizar la mejor atención sanitaria.

Queremos ser los primeros en cuidaros.



¿Qué tiene el **mar** que nos hace sentir tan bien?

Posiblemente hayan escuchado decir que cuando nadamos en el mar, cuerpo y mente retornan a su estado más primigenio. Que nos sentimos fenomenal porque es como si retrocediéramos al útero materno o nos trasladásemos a etapas evolutivas muy ancestrales, a la de nuestros remotos antecesores peces.

Pues bien, todo esto no son más que las versiones embrionaria y evolutiva, respectivamente, de... ¡un enorme mito carente por completo de fundamento científico!

Por muy atractivo que suene literariamente, no tenemos ca-

pacidad para recordar ni el estado ontogenético de nuestra persona como individuo, ni el estado filogenético de nuestro linaje como especie. Dicho de otra forma, ni nos acordamos de lo cómoda que era la bolsa amniótica que nos protegía cuando éramos fetos ni, muchísimo menos aún, tenemos la capacidad de saber lo que sentían los taxones que nos precedieron en nuestro camino evolutivo hasta la condición de Homo sapiens actual.

Lo que sí es evidente –y repetidas veces contrastable y verificable– es la sensación de bienestar que nos genera un baño en el mar.

Y ojo, porque el bienestar va más allá del simple placer. Mientras que el placer sería el disfrute de algo relacionado con el éxtasis o la euforia puntual (es decir, es una sensación inmediata), el bienestar es algo más profundo, es un estado de agrado más ‘consolidado’, armonioso y sosegado y que trasciende lo puramente sensorial. Y se debe a que, mientras el placer se relaciona más con lo experimentado, el bienestar implica aspectos más plurales como la salud, la virtud, el conocimiento o la satisfacción de los deseos.

Cuando nos adentramos en el mar, y desde esta perspectiva, al

placer puramente somático se le uniría un bienestar mental, bastante más complejo, que nos hace sentir en la mismísima gloria.

Pero ¿por qué?

Al agua, patos

Tendemos a pensar en lo más evidente: meternos en el agua nos refresca y eso, cuando arrecia el calor de verano, es lo que mejor lo contrarresta.

Obviamente, acertamos. Cubrir una necesidad fisiológica, como comer cuando tenemos hambre o beber cuando sentimos sed, siempre resulta placentero.

Pero en el caso del baño, hay mucho más.

Desde el punto de vista de la neurofisiología, se ha demostrado que la inmersión vertical en el agua genera efectos positivos de lo más interesantes. Para empezar, aumenta la velocidad de flujo de sangre que discurre por las arterias cerebrales medias y posteriores. Además, si la inmersión va acompañada de ejercicio de baja intensidad (como caminar en el agua), se consigue la misma velocidad del flujo sanguíneo cerebral que corriendo moderadamente fuera del agua. Menos esfuerzo para los mismos beneficios. Un chollo que justifica la buena prensa del aquagym. Unido a este aumento del flujo

Este verano, quédate en tus islas



RIU
HOTELS & RESORTS

TRIBUNA LIBRE

A. VICTORIA DE ANDRÉS FERNÁNDEZ

Profesora Titular en el Departamento de Biología Animal, Universidad de Málaga

circulatorio cerebral, los estímulos somatosensoriales que genera el aumento de la presión hidrostática producen un aumento de la actividad cerebral cortical, tanto en áreas motoras como sensoriales o parietales. Un chute para nuestro cerebro.

En tercer lugar, con tan solo sumergirse hasta los hombros se reduce el edema muscular y se aumenta el gasto cardíaco (sin incrementar el gasto de energía), lo que favorece el flujo sanguíneo generalizado y el transporte de nutrientes y desechos a través del cuerpo. Ésta, que se traduce en la reducción drástica de la sensación de fatiga, es la razón por la que se recomienda una sesión de jacuzzi a los deportistas tras un ejercicio intenso.

Los que no nos dedicamos a batir récords, lo que sí notamos es cómo nuestras piernas se tornan mucho más livianas al favorecerse el retorno venoso.

Todos los efectos anteriores son el resultado de la inmersión en el agua. Pero quizás esté pensando en que no nos sentimos igual de bien al nadar en una piscina que cuando lo hacemos en el mar. Y acierta de nuevo.

A los efectos derivados de la propia inmersión en agua, habría que añadir los relacionados con la especial naturaleza del agua marina.

Para nadar, lo mejor es el mar

El agua de mar, como bien sabemos, recibe aportaciones fluviales continuas de sales y minerales. Las fuentes hidrotermales submarinas y las erupciones volcánicas del fondo del mar contribuyen también a mantener elevada su concentración salina (con 35 g/kg de agua por término medio, de los cuales, el 80 % corresponden a cloruro sódico y, el resto, fundamentalmente, a cloruro, sulfato y bromuro de magnesio).

La consecuencia directa es doble. Por una parte, el agua salada es más densa que la dulce. Ello supone un mayor empuje y, consecuentemente, un menor esfuerzo muscular para mantenernos a flote. Dicho de otra forma, nadamos más relajadamente en el

mar porque flotamos más.

Por otra parte, las sales se absorben a través de la piel. Eso supone una contribución muy importante a la inhibición de la interrupción de la barrera cutánea causada por agentes irritantes dérmicos, lo que acelera su recuperación y previene su sequedad. Este hecho es especialmente interesante en el tratamiento de enfermedades cutáneas como la dermatitis de contacto o la psoriasis y ha supuesto la consideración de los baños de mar como terapia adyuvante en el tratamiento de la dermatitis crónica.

Un agua de mar especialmente enriquecida con sales de magnesio, como la del mar Muerto, ha demostrado también una in-

teresa acción antiinflamatoria. A todos estos efectos beneficiosos hay que añadir la ausencia de acciones negativas por aditivos que, obligatoriamente, aparecen en las piscinas. Añadir cloro es necesario para evitar la proliferación de protozoos, bacterias y hongos en el agua, pero irrita la piel. Esa agresión la evitamos sustituyendo la piscina por el mar.

El mar es más que agua marina

Hemos visto que la inmersión en el agua es beneficiosa y que, además, el hecho de que el agua sea marina es especialmente aconsejable para la piel.

Pero no basta con aceptar la proposición de Ana Torroja en Hawaii, Bombay: el baño de mar es mucho más que meternos en una bañera a la que se han añadido sales.

El gran volumen de agua que se acumula en mares y océanos actúa como un regulador térmico importantísimo. La mayor ca-

pacidad calorífica de un medio denso (como el agua) en comparación con el aire funciona como tamponador de temperaturas, de forma que las zonas costeras son menos frías en invierno y menos calurosas en verano que zonas de similar localización geográfica pero del interior. Eso supone un continuo enfriamiento del aire caliente y el establecimiento de corrientes] que generan la reconfortante y fresca brisa marina.

La brisa, además, trae consigo una concentración muy elevada de aniones que penetran por la piel pero también por los pulmones. Sus efectos fisiológicos y psicológicos no son nada desdeñables: prevención de desórdenes neurhormonales, reducción de los efectos del estrés, acción antioxidante al aumentar los niveles de superóxido dismutasa e, incluso, mejora del acné.

Todavía podemos sumar más consecuencias beneficiosas, como el relax que nos suponen la intensidad del color azul o los efectos tranquilizadores y sedantes del maravilloso sonido del batir acompañado de las olas.

Hagan como yo y disfruten del mar porque, además, es gratis.

Energía sobre ruedas para tu verano familiar

Prepara tu vehículo y aprovecha la asistencia de Baterías Las Palmas en Gran Canaria y Lanzarote para disfrutar tus mejores vacaciones

Planificar una escapada en coche o autocaravana por el archipiélago exige algo más que ilusión y crema solar. Antes de embarcar en el ferry, revise niveles de aceite y refrigerante, presión y desgaste de neumáticos, documentación y herramientas básicas. En un territorio con microclimas tan cambiantes como las Islas Canarias, un chequeo previo evita sorpresas en la carretera.

La autocaravana añade exigencias extra: compruebe la instalación de 12 V, el estado de la batería auxiliar. Mantener limpia la placa solar y equilibrar la carga ayuda a que la nevera y el aire acondicionado no agoten la energía en la primera noche frente al mar.

Si, a pesar de las precauciones, la batería dice «basta», existe un salvavidas: S.O.S. Baterías ofrece montaje urgente en me-

nos de una hora allí donde se encuentre el vehículo, servicio a domicilio para coches, motos o campers y diagnóstico completo sin cita previa. Con tiendas físicas en Telde (C/ Maestro Nacional 10) y Arrecife (C/ Muyay 75), la empresa cubre Gran Canaria y Lanzarote, y realiza envíos al resto de islas. Más información en <https://bateriaslaspalmas.es/> y en el 928 024 084. Con la energía asegurada y el



depósito lleno de ganas, solo queda elegir ruta: dunas de Maspalomas, piscinas naturales de Arrieta o los volcanes de Timan-

faya. Recuerde: la mejor batería no es la más potente, sino la que no interrumpe sus recuerdos en familia.

**ESTÉS DONDE ESTÉS
CAMBIAMOS
TU BATERÍA
EN 1 HORA**

GRAN CANARIA-LANZAROTE

**S.O.S
BATERÍAS**

**LLÁMANOS
633 658 041**

www.sosbaterias.es



Por qué la natación es tan buena para cuidar el cerebro

No es ninguna novedad que el ejercicio es beneficioso para nuestro cerebro. Cumple con un principio básico: lo que es bueno para nuestro corazón es bueno para nuestro sistema nervioso. ¿Pero existe alguna actividad física que tenga más ventajas que otra?

Existen muchas razones para ir a la piscina, a un lago o al mar este verano: para hacer más soportable el calor, para pasar un rato agradable, para ejercitar nuestros músculos, etc. Pero la mejor de todas es que la natación constituye uno de los ejercicios más completos para mejorar nuestra salud física ... y mental.

Y para convencerle de que siga leyendo este artículo, le vamos a revelar un secreto. La expresión 'fuente de la eterna juventud' podría ser literal. Y es que la clave

está en el agua.

Ahí va un anticipo. La natación promueve la liberación de sustancias en el cerebro que mejoran la cognición y la memoria, gracias en parte a que contribuye a establecer nuevas conexiones cerebrales. Ayuda a nuestro organismo a luchar contra el estrés oxidativo y los radicales libres, reduce los niveles de estrés y mejora nuestro sistema inmunitario. En conjunto, mejora el estado de ánimo.

Empecemos a nadar

En primer lugar, los beneficios físicos de la natación son innegables. Es un ejercicio muy completo que pone en marcha a los principales grupos musculares del cuerpo. Además de estimular el sistema cardiovascular, el trabajo realizado resulta mucho

mayor que en otras actividades, gracias a la resistencia del agua. Otra ventaja es que el cuerpo, al estar sumergido, recibe menos impacto físico, y resulta más fácil moverse.

Pero tan importante es la forma física como la salud mental.

Como buen ejercicio aeróbico –aquel que requiere un esfuerzo del corazón y los pulmones para proporcionar oxígeno a los músculos–, la natación produce la liberación de endorfinas.

Estas sustancias son la droga natural del cerebro, puesto que reducen la percepción del dolor, nos proporcionan placer y una inmensa sensación de bienestar y felicidad. Esta es la razón por la que la natación sea tan adictiva, porque las endorfinas secretadas se unen a los receptores opioides del cerebro, encargados de fun-

ciones como la sedación, la reducción del dolor o la euforia.

Que nadie se asuste. Las endorfinas no son para nada negativas, todo lo contrario. Entre otras cosas, se ha demostrado que son efectivas para tratar la depresión. Incluso algunos estudios han evidenciado que resultan mucho más eficaces que algunos fármacos antidepresivos. En este sentido, la natación como terapia mejora el estado de ánimo y reduce los síntomas de quien sufre ese trastorno. Esto permitiría reducir e incluso eliminar la medicación en algunos pacientes.

Parte del efecto antidepresivo podría deberse a la formación de nuevas neuronas en el hipocampo, algo que ocurre tras practicar natación.

El hipocampo también es la zona del cerebro encargada de la

memoria y el aprendizaje.

Entrenamiento cerebral para todas las edades

Sabemos que la actividad física contribuye a mantener la mente ágil a medida que envejecemos, pero no sólo en personas mayores. Algunos trabajos han descubierto que la natación ayuda a desarrollar el cerebro infantil. En concreto, un estudio reciente ha demostrado que niños de entre 6 y 12 años tienen más capacidad para recordar vocabulario tras haber nadado varios minutos. Esta actividad, por tanto, parece reforzar la memoria en personas de todas las edades.

Otra de sus grandes virtudes es que estimula la función cerebral. Este es el resultado al que se ha llegado después de un estudio realizado en nadadores

EL PORTALON Restaurante

Cocina Tradicional
con Toques de Vanguardia

*Ingredientes frescos,
de primera calidad*

Reservas: 928 771 622 - 630 487 329 Avenida de Tirajana, 27 - PLAYA DEL INGLÉS





C7

TRIBUNA LIBRE

JOSÉ A. MORALES GARCÍA

Profesor e investigador científico en Neurociencia, Universidad Complutense de Madrid

adultos, quienes, tras 20 minutos de natación, mejoraron dicha función. Gran parte de la culpa de estos beneficios la tiene el BDNF (del inglés Brain-Derived Neurotrophic Factor), un factor de crecimiento del cerebro que mejora la memoria y la cognición. Porque lo que diferencia a la natación de otras actividades cardiovasculares es, precisamente, que estimula la liberación de BDNF.

Rélex y desconexión

El motivo podría ser más simple de lo que pensamos: el agua. Por un lado, el medio líquido produce relajación, pero, además, el movimiento rítmico de la natación nos hace entrar en un estado meditativo. A esto se une que en el agua podemos desconectar de los sonidos que nos rodean y oír solo nuestra respiración.

Los beneficios no terminan aquí. La natación reduce la tensión emocional, puesto que reduce los niveles de cortisol, la hormona del estrés. También aumenta la producción de serotonina, una de las hormonas de la

felicidad que nos ayuda a combatir la ansiedad, la depresión y el estrés. Y por si fuera poco, las fibras nerviosas del cuerpo calloso –el cableado cerebral que permite la comunicación entre los dos hemisferios– se desarrollan más en los nadadores gracias a la precisión de las brazadas y a la forma en que se utilizan los movimientos bilaterales cruzados para nadar.

Y es que la natación pone en funcionamiento ambos hemisferios, que necesitan mayor cantidad de oxígeno. Este aumento de la comunicación de los dos lados del cerebro supone un aumento de la cognición y mejores capacidades de aprendizaje. Pero no se vayan... ¡que aún hay más!

Freno al deterioro cognitivo

Recientemente, un estudio ha demostrado que la natación suprime el deterioro cognitivo de ratones obesos. El propósito de este trabajo fue reproducir en animales lo que ocurre en humanos al aumentar de peso como consecuencia de una mala alimentación. Esto se traduce en un dete-

rioro de la capacidad de aprendizaje y memoria, lo que está muy relacionado con la inflamación del tejido nervioso y la disminución de factores neurotróficos o de crecimiento en el cerebro.

La natación revierte estos cambios anormales. En consecuencia, rescata del deterioro de la capacidad de aprendizaje y memoria a los ratones obesos, reduciendo la obesidad, disminuyendo la inflamación del hipocampo y aumentando la producción de factores neurotróficos como el BDNF.

Si usted nada habitualmente, seguro que no había pensado en todo lo que esta actividad le aporta. Así que a partir de ahora, tras el subidón que viene después de nadar o la adicción por la piscina, piense en todo lo que está ocurriendo en su cerebro tras practicar natación.

Para los no nadadores, si necesita una excusa para saltar a la piscina este verano considere este artículo como una señal.

¿Quién sabe? Igual el secreto de la eterna juventud se encuentra en el agua.

¡Hola familia!
¿Preparados para un
verano inolvidable?

Ahora es posible con un
-10% de descuento
en el hotel que elijan.

PROMOCODE

residente



Salobre

+34 928 943 000
salobrehotel.com



+34 928 153 015
marinagrancanaria.com



Corralejo

+34 828 668 899
buendiacorralejo.com

Las cuatro preguntas para saber si es tan malo el picoteo. Comer entre horas es el gran villano en la guerra contra la báscula, pero ¿se lo merece?

JULIA FERNÁNDEZ



Comer o no comer, he ahí el dilema –y no el ser o no ser de ‘Hamlet’– que se nos plantea cuando, de repente, a media mañana nos vamos a tomar un café y vemos la barra del bar llena de deliciosas y brillantes tapas. O cuando a media tarde nos rugen las tripas como si tuviéramos el león de la Metro Godwin Mayer dentro. O cuando estamos cortando queso y zanahoria para la ensalada de la noche y salivamos como un mastín.

Nos han enseñado desde pequeños que hay que comer varias veces al día –normalmente cuatro–. Y a ser posible a la misma hora. Todo lo que se salga de ahí es anormal y, si además estamos controlando el peso, engorda. Sin embargo, luego llega la vida, con su ritmo y sus imprevistos, y todo se va al traste. Nos entra hambre fuera de los horarios marcados, sentimos antojos sin venir a cuento o nos ofrecen algún ‘snack’ apetitoso a deshoras. ¿Aceptamos? Y en caso de que sí, ¿lo hacemos mal?

Edwin Fernández Cruz, director del Máster en Nutrición de Precisión y Epidemiología Nutricional de la Universidad Internacional de La Rioja, tiene una respuesta, pero que no se soluciona con un sí o con un no: «Depende de varios factores». Así que, como si fuera un carnicero, nos invita a que vayamos por partes.

¿Hay un número de comidas ideal?

Picar entre horas implica que hay horas en las que está bien comer y otra que no. Sin embargo, ¿esto debe ser así? Los expertos no se

ponen de acuerdo. «Hemos aceptado que el consumo de tres a cinco comidas al día se relaciona con una alimentación más saludable. Sin embargo, hay estudios que dicen eso y otros, lo contrario», señala el docente. El nutricionista Pablo Zumaquero, que ironiza sobre ello en su libro ‘El lunes ya empiezo la dieta’ (ed. Planeta), precisa que, además, estos trabajos hacen asociaciones, «no demuestran» que realmente sea más saludable comer cinco veces en vez de tres o de seis. Por lo que realmente no se puede decir que picotear entre horas sea mejor o peor para la salud sin ir más al detalle.

¿Aumenta la resistencia a la insulina?

Digerir los alimentos implica determinados cambios en nuestro cuerpo. Si estamos todo el día comiendo, es lógico pensar que habrá mecanismos que se activarán

CUANDO NO ES HAMBRE

Si se te antojan patatas fritas, prueba esto... ¡Funciona!

Cuando el picoteo lo hacemos por antojo o por gula, sustituir unas patatas fritas por una manzana nos va a parecer una broma de mal gusto. ¿Qué hacemos entonces? El nutricionista Pablo Zumaquero nos da una idea. «Prueba con unas pipas agasal (es un método en el que las pipas se hierven con agua y sal de modo que se reduce bastante la cantidad de este segundo ingrediente). Crujen como las patatas, pero la cantidad que vas a comer y el tiempo que tardarás en hacerlo será más sensato».

casi de continuo. Se habla de la secreción de insulina como uno de ellos. «Hay investigaciones que han analizado cómo influye el picoteo en esto y en el control de la glucemia, pero no hay un consenso claro sobre el efecto», se sincera de nuevo Fernández Cruz. Algo parecido ocurre con el tema del colesterol.

De nuevo la ciencia no nos puede dar respuesta a si picotear es bueno o malo. Pero porque lo que hay que mirar no es que comamos entre horas sino lo que comemos entre horas, valga el trabalenguas. «Hay que centrarse en la composición de los alimentos que conforman esa ingesta no organizada», señala el docente. «Si vas a picotear, toma algo que sea saludable y sabroso al mismo tiempo», apunta Zumaquero.

¿Engorda o adelgaza?

«Ninguna de las comidas que hacemos a lo largo del día tiene un

poder inmenso de forma aislada, el peso es el resultado del cómputo global de lo que ingerimos y de muchos otros factores», afirma categórica otra nutricionista, Sofía Giacinta, autora de ‘Nutrición sin miedo’ (ed. Montena). El pintxo de tortilla de esta mañana no es lo que nos va a hacer ganar kilos. El contexto lo es todo. De hecho, Fernández Cruz esboza que picotear «podría ser una herramienta útil para controlar el apetito y la adherencia a la dieta».

«Parece que un mayor número de comidas al día permite disminuir los picos de grelina, la hormona que fomenta la ingesta, mejorando el apetito y evitando que lleguemos con mucha hambre a la siguiente comida», advierte. Ahora bien, también puede hacernos sentir «menos saciados» porque en la siguiente comida, pongamos por ejemplo el almuerzo, ingeriremos menos ración... y al cabo de unas horas empezará la rueda del hambre de nuevo, apoya Zumaquero.

¿Por qué comes?

Por último, no podemos decir si el picoteo es bueno o malo si no respondemos antes a la cuestión de por qué comemos. Podemos hacerlo por hambre física, con lo cual, necesitaríamos ese aporte energético en ese momento. O por antojo, gula o respuesta emocional. En estos casos, antes de nada, deberíamos reflexionar si realmente queremos eso que tenemos delante o no y por qué. A veces es necesario para pasar el mal trago... y no se va a caer el mundo.



En estas fechas todos pensamos en las vacaciones que ya estamos disfrutando o a punto de disfrutar: viajes, playa, montaña, cambio de residencia... Pero el verano también conlleva una serie de riesgos específicos que pueden afectar a la salud de nuestros ojos y arruinar esos días de descanso si no seguimos unas precauciones elementales.

Radiación solar: cómo elegir unas gafas de sol adecuadas

Nadie duda de que es imprescindible proteger la piel con cremas de filtro adecuado siempre que nos exponemos a la radiación solar. Especialmente en verano, cuando esta suele ser más intensa y dura más horas cada día. Pero no siempre prestamos la misma atención a nuestra vista.

Más que un complemento de moda, las gafas de sol son, sobre todo, una protección para nuestros ojos. Además, con ellas estamos también cuidando la piel que los rodea, la más fina y delicada de todo el cuerpo.

Así que las gafas de sol no solamente nos tienen que gustar por su estética, sino que también debemos saber cuáles son las tres características más importantes que debemos buscar en ellas:

- Que estén homologadas y hayan pasado todos sus componentes por los controles de calidad adecuados. Es lo que indica el marcado CE.

- Que filtren convenientemente la luz que 'no vemos': la ultravioleta (UV), la parte más dañina de la radiación solar. Está señalado con unas siglas seguidas de un número –por ejemplo, UV400–, indicando que filtra toda la radiación susceptible de causar problemas como fotoqueratitis o fotoconjuntivitis.

- Que al usarlas la luz del sol no nos deslumbre; es decir, que sus lentes sean más o menos oscuras. Un código de números, del 1 al 4, señala no solo la oscuridad de ese filtro de menor a mayor, sino para qué actividad está indicado o contraindicado.

Los tres factores deben estar siempre convenientemente marcados en las gafas de sol... si son de calidad. Por eso es importante comprarlas en establecimientos que ofrezcan esa garantía y



No juguemos con la salud de nuestros ojos en verano

TRIBUNA LIBRE

SARA BUENO FERNÁNDEZ

Directora y Profesora Adjunta del Grado en Óptica y Optometría, Universidad CEU San Pablo

cuenten con personal especializado capaz de indicarnos el filtro adecuado a nuestras necesidades: los establecimientos sanitarios de óptica.

No se precisa el mismo tipo de protección si vamos a pasear por el campo que para un día de playa o para realizar deportes náuticos. Y, por último, recordemos proteger especialmente los ojos de los niños –más delicados que los de los adultos– no solamente con gorras o viseras, sino también con unas gafas con filtro y tamaño adecuados.

Frío dentro y calor fuera: lucha contra la sequedad ocular

Para sobrellevar las altas temperaturas del verano buscamos lugares –en casa, en el coche, en el restaurante...– que tengan aire

acondicionado o ventiladores. Estos crean unas corrientes de aire fresco, pero también resecan el ambiente y, por tanto, la superficie de nuestros ojos.

Para ver bien y no sufrir molestias necesitamos que la superficie ocular este siempre cubierta y humedecida por la lágrima. Una buena recomendación es situarnos lejos o, al menos, no exponernos directamente a las rejillas por donde expulsan esos aparatos el aire frío. Así evitaremos la sensación de incomodidad y arenilla que produce la sequedad ocular y el enrojecimiento de los ojos. Además, esta situación puede ser especialmente molesta si usamos lentes de contacto.

En el exterior, las altas temperaturas del verano –y más aún si

el aire es seco– también pueden causarnos esa sensación incómoda. Podemos tratar de aliviarla con las llamadas lágrimas artificiales. Humectantes y lubricantes, no se parecen mucho a las lágrimas naturales, pero ayudarán a mitigar la molestia. Sus componentes, como el ácido hialurónico (uno de los más populares), crean una fina capa de humedad que persiste durante un tiempo sobre la superficie del ojo.

Podemos ponérmolas ‘a demanda’, pero cuanto más las necesitemos, más importante será elegir productos sin conservantes. Y si usamos lentes de contacto, deberemos asegurarnos de que las lágrimas artificiales sean compatibles con el material del que están hechas dichas lentes, para que no se manchen o colo-

reen. En cualquier caso, el óptico optometrista o el farmacéutico nos podrán recomendar las más adecuadas en cada caso.

Cloro, sal y microbios: peligros bajo el agua

El agua del mar, los ríos o las piscinas presenta un riesgo importante de irritación o infección en el caso de que entre en los ojos. Por eso debemos protegerlos del cloro o la sal, que producen picor, ardor o enrojecimiento, y de los microorganismos que pueden generar peligrosas infecciones como queratitis o conjuntivitis víricas o bacterianas.

La forma de prevenirlo es no meter la cabeza ni abrir los ojos debajo del agua y si lo hacemos, usar gafas de natación o buceo. Estas deben ser convenientemente homologadas para la actividad que se va a realizar y, en el caso de que sea necesario, pueden estar graduadas.

¿Y qué pasa si uso lentes de contacto?

Las popularmente llamadas lentillas pueden suponer un riesgo adicional en verano: nunca hay que bañarse con ellas puestas en el río, la piscina o el mar. De hecho, cualquier situación en la que pueda entrar agua en el ojo, como darse una ducha, contraindica su uso. Las sustancias irritantes (cloro, sal...) y los microorganismos presentes en el agua pueden quedar atrapados en la lente o entre la lente y el ojo, causando una molestia mayor o más duradera e incrementando también el riesgo de infección.

Uno de los patógenos más peligrosos es el protozoo Acanthamoeba, que está frecuentemente en el agua. En el 90 % de casos en que producen infecciones (pocas, afortunadamente), estas afectan personas que usan lentes de contacto, especialmente blandas, sin seguir los consejos de uso e higiene adecuados.

Así que lo mejor es ir a la playa o piscina sin las lentillas, con unas gafas graduadas o no, pero siempre adecuadas, bien para protegernos de los rayos de sol o bien para nadar, si queremos ver bien debajo del agua. Mantener a salvo a nuestros delicados ojos siempre debe ser una prioridad, y especialmente en verano.

Maspalomas

ZONA COMERCIAL BOULEVARD EL FARO "Italiano Clásico"

Reservas: ☎ 928 147 034

Maximilians Restaurant Pizza&Pasta Boulevard El Faro

El calor excesivo perjudica seriamente la salud, ¿pero cómo?

TRIBUNA LIBRE

MARÍA MERCEDES JIMÉNEZ SARMIENTO

Científica del CSIC. Bioquímica de Sistemas de la división bacteriana. Comunicadora científica, Centro de Investigaciones Biológicas Margarita Salas (CIB - CSIC)

MATILDE CAÑELLES LÓPEZ

Investigadora Científica. Ciencia, Tecnología y Sociedad, Instituto de Filosofía (IFS-CSIC)

Asolo un día de que termine junio de 2025, dice la AEMET que es muy probable que se trate del más cálido de la serie histórica en España. Revisando datos de los últimos 50 años, han llegado a la conclusión de que las olas de calor se han adelantado y extendido en el tiempo para convertirse en algo no tan poco común en este mes.

Antes de apretar el botón del ventilador, poner en marcha el aire acondicionado o darnos aire con un abanico para poder refrescarnos, nuestro cuerpo ya se ha puesto en marcha para evitar los peligros del calor extremo.

La capacidad que tiene nuestro organismo para mantener constantes los niveles de distintos parámetros se denomina homeostasis y dentro de ella, la termorregulación (nuestra temperatura corporal normal oscila entre 36,5-37 °C) es la que se ve más comprometida ante episodios de calor extremo, superior a 40 °C. Así, nuestro cuerpo se ve obligado a trabajar más para evitar un incremento de calor que comprometa las funciones vitales.

¿Qué ocurre en nuestro cuerpo?

Ante el estrés causado por excesivo calor, el cuerpo humano debe enfriarse. Lo intenta mediante dos mecanismos:

- Primero, redistribuye el flujo de sangre para incrementarlo en la piel mediante una vasodilatación que mejora la transfe-

rencia de calor de los músculos a la piel y de la piel, al exterior.

- A continuación, suda, porque el sudor al evaporarse elimina el calor interno.

Estas respuestas fisiológicas son necesarias para limitar el incremento de la temperatura interior, pero pueden afectar a las personas de manera diferente según la edad. Para colmo, se agravan en caso de padecer otras enfermedades o de tomar determinados medicamentos, con los consiguientes efectos negativos en el cuerpo.

¡Ay, corazón!

La redistribución y el aumento del flujo sanguíneo a la piel, debido a la vasodilatación, aumentan la demanda cardíaca y disminuyen la presión de llenado del corazón.

Esto implica que nuestro corazón debe bombear más fuerte y más rápido, y para ello se requiere más oxígeno en el tejido coronario. En las personas con afecciones cardíacas preexistentes, esta demanda extra podría conducir a isquemia cardíaca (disminución de aporte sanguíneo), infarto y, en última instancia, colapso cardiovascular.

Mediante diversos estudios, se ha demostrado que las enfermedades cardiovasculares son la

principal causa de muerte durante las olas de calor. Y, dado que se estima que casi 500 millones de personas las padecen en todo el mundo, cualquier área densamente poblada afectada por un calor extremo correrá el riesgo de sufrir un aumento de mortalidad por la combinación de ambos factores.

Debemos beber cuando sudamos

La evaporación del sudor lleva a un enfriamiento de nuestro cuerpo. Pero también implica que, al perder agua, el volumen de la sangre se reduce, comprometiendo la tensión cardiovascular. Además, existe riesgo de que se produzca una lesión en los riñones e, incluso, insuficiencia renal aguda. Por eso es tan necesario reponer el déficit de agua en nuestro cuerpo y evitar los efectos de la deshidratación.

El golpe de calor

Si nuestra capacidad de termorregulación falla, el sobrecalentamiento puede resultar en un golpe de calor que tendría consecuencias a largo plazo por daño en el sistema nervioso central. Incluso podría llegar a ser mortal si no se trata a tiempo.

Los primeros síntomas de mareo, desorientación y convulsio-



nes indican una disfunción que ha sido atribuida a una posible combinación de edema cerebral, isquemia cerebral y trastornos metabólicos.

Si, después de la redistribución de la sangre, se mantiene la falta de irrigación sanguínea o isquemia, se puede producir daño en células, tejidos u órganos. En concreto, son el cerebro, el corazón, los riñones, los intestinos, el hígado y los pulmones los que corren mayor riesgo.

Al daño pulmonar derivado del calor se le une más estrés pulmonar debido a la hiperventilación, directamente relacionada con el aumento de temperatura. Si añ-

dimos un aumento de la contaminación del aire durante las olas de calor, nos encontramos con la segunda mayor causa de mortalidad y morbilidad durante estos episodios.

¿Y nuestro sistema de defensa qué?

Resulta que el calor también afecta al funcionamiento del sistema inmunitario. Hay que tener en cuenta que el sistema inmunitario innato se activa ante señales de daño a los tejidos, es decir, ante las posibles consecuencias de una infección por un patógeno del que no guardamos memoria.

Además, nuestro sistema inmunitario prioriza, y su respuesta ante una amenaza (algo que percibe tan peligroso que puede acabar con nuestra vida en poco tiempo), le obliga a olvidar cual-

La redistribución y el aumento del flujo sanguíneo a la piel, debido a la vasodilatación, aumentan la demanda cardíaca y disminuyen la presión de llenado del corazón



C7

quier otra amenaza que considere no prioritaria, como un catarro, una gripe o incluso el cáncer. Todas estas respuestas se paran mientras se lucha contra el peligro inminente.

Muchos de los estudios que analizan cómo reacciona el sistema inmunitario ante el calor extremo provienen de experimentación animal –cualquiera busca voluntarios humanos para someterlos a calor extremo prolongado!–. Pero se pueden extrapolar al ser humano.

La fiebre nos defiende aumentando la temperatura corporal.

El primer concepto que viene a nuestras cabezas al hablar de calor e inmunidad es la fiebre.

La fiebre es un aumento de la temperatura corporal, pero no como consecuencia del enfrentamiento de nuestro sistema inmunitario contra un patógeno, sino como herramienta en esa lucha.

Es decir, el aumento de temperatura del cuerpo se produce por un cambio del punto de temperatura interno que se considera óptimo. Está provocado por las células inmunes, que secretan sustancias como interleucinas, interferón y factor de necrosis de tumores. En estas condiciones, el sistema inmunitario adquiere

una funcionalidad óptima para combatir a un patógeno que potencialmente amenaza con matarnos.

Como hemos visto antes, la fiebre es muy diferente del golpe de calor, donde la temperatura corporal aumenta debido a factores externos, pero la temperatura interna marcada como óptima no varía.

Las moléculas señalizadoras: literalmente, otro dolor de tripa

Ante un aumento de temperatura externa, se liberan a la sangre unas proteínas, que compartimos con las levaduras y las moscas, llamadas 'proteínas del golpe de calor' (Heat Shock Proteins o HSPs por sus siglas en inglés). Su función es proteger a otras proteínas más sensibles de posibles cambios de conformación por aumento de temperatura que pudieran afectar su funcionalidad.

Pero, además, tienen actividad proinflamatoria: actúan como sirenas que avisan al sistema inmunitario de un peligro.

Hemos visto que, como mecanismo para disminuir la temperatura corporal, la sangre se desplaza a los capilares externos para reducir la temperatura, y no llega suficiente al resto del cuerpo.

En los órganos abdominales se producen cambios en la mucosa intestinal y, como consecuencia, aumenta su porosidad, se liberan restos de bacterias a la sangre y estos activan a los receptores TLR (Toll Like Receptors, en inglés) en las células inmunes.

A estas alturas, nuestro cuerpo actúa del mismo modo que si tuviéramos una infección aguda: ya todo se centra en combatir al supuesto patógeno (inexistente). Se inhibe la regeneración del tejido intestinal y lo que estaba mal va a peor: los linfocitos responden y proliferan como si tuviéramos infección bacteriana en la sangre (sepsis).

Dame calor, pero no tanto

Ante este panorama, más nos vale evitar el calor extremo poniendo las medidas que estén en nuestras manos. Pero no solo el mando del aire acondicionado, el botón del ventilador y el abanico: es fundamental evitar la exposición prolongada a altas temperaturas.

Debemos evitar trabajo y ejercicio al aire libre en las horas más calurosas y parar el aumento de temperatura global que nos acosa provocando estos episodios, cada vez más frecuentes, que ponen en riesgo nuestra salud.

SALA
SCALA
GRAN CANARIA

50%
Niños Menores de 12 Años

DESCUENTO* PARA FAMILIAS
¡Ven y descubre por qué Origen es el plan perfecto para una noche inolvidable en Gran Canaria!

OR!GEN UN DINNER SHOW INSPIRADO EN EL ORIGEN DE LAS ISLAS CANARIAS

SALASCALE.COM

*El descuento no aplica en la zona VIP ni en fechas o programación especial
*Descuento automático al seleccionar el menú infantil. *Plazas limitadas

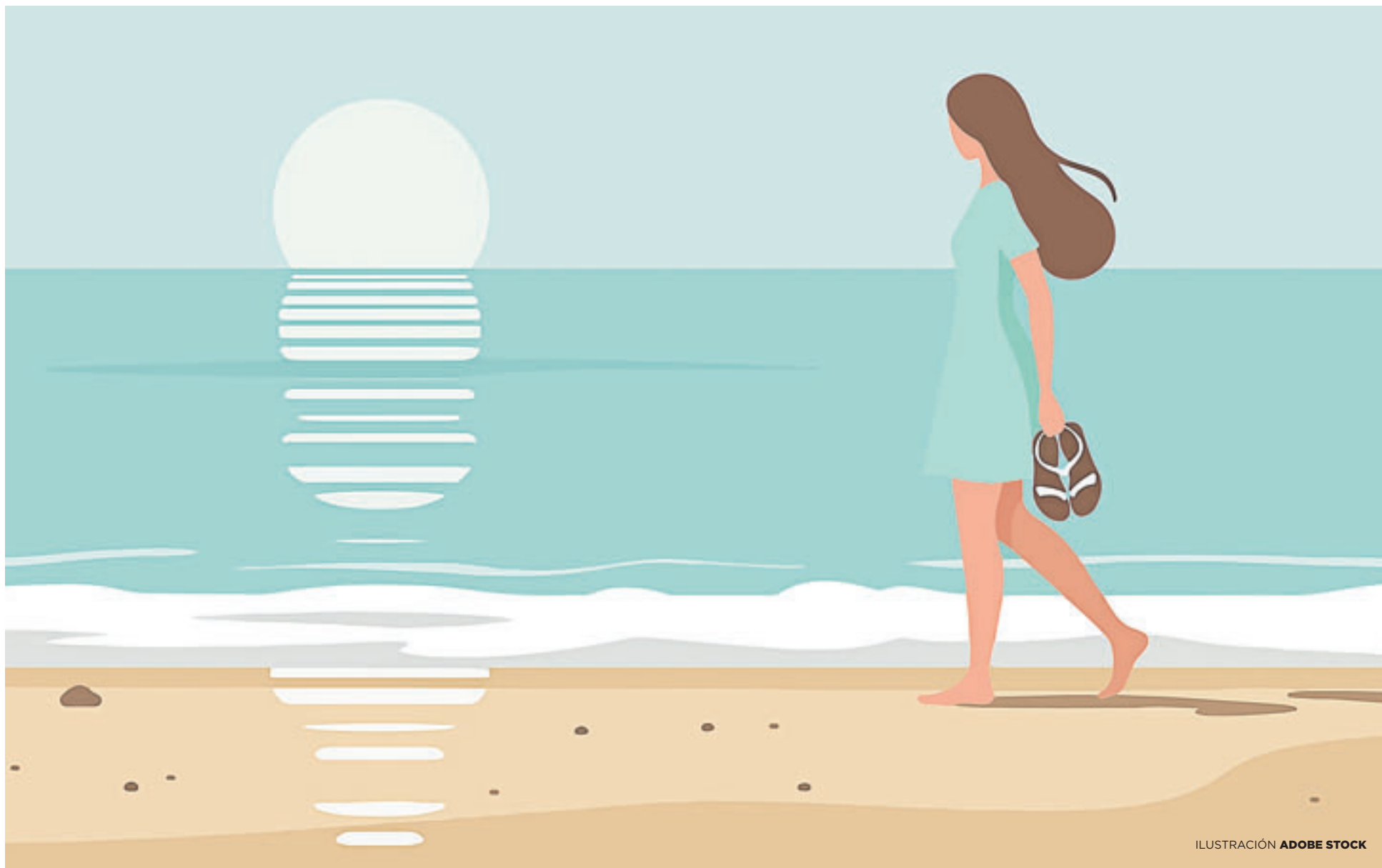


ILUSTRACIÓN ADOBE STOCK

Caminar por la playa te puede hacer daño... y otros secretos de las rutinas para mantenernos en forma en verano

CARMEN
BARREIRO

Si no quieres o no puedes meterte en un gimnasio durante tus vacaciones, puedes aprovechar la playa, la piscina o incluso los bancos de un parque para hacer unas rutinas sencillas que compensen de alguna manera los excesos del verano. «No hay excusas, hacer ejercicio tiene numerosos beneficios y, si encima lo practicamos al aire libre, esas ventajas se multiplican: el contacto con la naturaleza también ayuda a desestresarnos, la exposición al sol aumenta los niveles de vitamina D, tan importante para nuestro organismo...», enumera la preparadora física Paula Rovira. Estos son algunos ejercicios que puedes practicar durante las vacaciones sin necesidad de material y al aire libre.

¿Lo ideal? Empezar o terminar cada sesión con un baño en el mar o en la piscina: quema calorías y tonifica los músculos de todo el cuerpo. Según los expertos de Harvard, es el «entrenamiento más completo». Ahora bien, si tienes problemas de espalda, evita los estilos de braza y mariposa porque causan hiperextensión de la columna.

Un metro de profundidad

Puedes convertir la playa o la piscina en tu nuevo gimnasio. De hecho, abandonar la toalla te vendrá bien y, al final de verano, notarás la diferencia. Se aconseja trabajar en una profundidad máxima de poco más de un metro para poder realizar todo tipo de desplazamientos, saltos, giros, ejercicios de fuerza como sentadillas o zancadas... Nadar con aletas también es un ejercicio muy completo que, además, ayuda mucho a mejorar la fuerza de los tobillos.

Ojo al caminar por la playa

Jugar a palas, hacer surf o remo...

La playa ofrece muchas posibilidades. Y, por supuesto, podemos caminar, que está al alcance de cualquiera. Ahora bien, ten en cuenta que los arenales «presentan cierta inclinación descendente hacia el agua, siendo más acusada en la orilla. Esto podría provocar una marcha con los tobillos ligeramente forzados y con cierta asimetría, lo que puede dar lugar a sobrecargas. Por eso, es aconsejable no caminar mucho rato en una única dirección. Lo mejor es andar entre 15 y 20 minutos hacia un lado y luego al contrario», aconseja Sara Tabares, directora deportiva del centro de entrenamiento personal Performa (Valencia).

Sentadillas

Si prefieres las actividades de seco, no hay problema. Acércate a un parque y aprovecha el mobiliario urbano. Paula Rovira propone un entrenamiento completo en el que solo vas a necesitar un banco o un bordillo. Empezamos por las sentadillas, un ejercicio que fortalece cuádriceps,

glúteos y mejora la estabilidad. «Posiciónate de espaldas al banco con los pies a la altura de los hombros. Realiza el mismo movimiento como si fueses a sentarte. Una vez toques el banco con el glúteo, vuelve a la posición inicial. Mantén la espalda recta en todo momento».

Un consejo de experta: «Asegúrate de pisar bien fuerte con toda la planta del pie, que no se levanten los talones y que las rodillas siempre estén alineadas con tu punta del pie. ¡Que no se vayan hacia dentro! Y mantén la espalda recta», explica la embajadora de la firma Sprinter. Otra opción un poco más exigente es la sentadilla búlgara. «Coloca un pie sobre un banco y baja en sentadilla con la pierna de apoyo. Mantén el torso erguido y controla el movimiento de subida y bajada».

Flexiones y fondos

El siguiente ejercicio es otro clásico: flexiones. «Coloca las manos sobre un banco (con el cuerpo inclinado) y baja el torso hasta que

el pecho casi toque el banco. Luego empuja para volver a la posición inicial. Si te cuesta mucho o no puedes realizarla bien, apoya las rodillas en el suelo. En la bajada piensa en sacar el pecho, que tus hombros no se vayan adelantando. Y bloquea el cuerpo, no dejes caer la cadera».

Seguimos con brazos. Ahora toca fondos de tríceps. «Coloca las manos sobre el borde de un banco y los pies extendidos hacia adelante. Flexiona los codos para bajar el torso y vuelve a la posición inicial. El tríceps trabaja cuando extendemos el codo, por lo que concéntrate en que en la subida la fuerza la estemos ejerciendo desde el extender el codo. Espalda recta y que el hombro no se vaya hacia delante.

Abdomen bien fuerte

Y, por último, planchas, fantásticas para mejorar la estabilidad, fuerza y la resistencia abdominal. Con un minuto al día se nota la diferencia. «Apóyate sobre los antebrazos (o manos) y los pies, manteniendo una línea recta desde la cabeza hasta los talones. Contrae el abdomen y mantén la posición durante unos segundos. No arquees la espalda, que la cadera no esté ni muy arriba ni muy abajo. Mantén la curvatura natural de tu espalda y bloquea la posición».



HOTEL BOTÁNICO

& The Oriental Spa Garden

★★★★★ GL



A MEMBER OF
THE LEADING HOTELS
OF THE WORLD



Ilusión por volver, razones para quedarte.
Reabrimos el 15 de julio.
Descubre nuestras nuevas habitaciones.



CANARIAS7

Enfermedades más comunes en verano: cuáles son y cómo prevenirlas

Los deportes acuáticos, si no se realizan con las medidas de higiene adecuadas, incrementan la probabilidad de otitis y conjuntivitis

El verano trastoca nuestros horarios y los hábitos que mantenemos en otras épocas del año. Con la llegada del calor pasamos más tiempo al aire libre, viajamos y aumentamos las comidas fuera del domicilio. De hecho, según los expertos de www.cleverea.com, la empresa líder en seguros online de salud, las altas temperaturas debilitan nuestro sistema inmunológico y la humedad y el sudor aumentan el riesgo de infecciones cutáneas y fúngicas.

Los deportes acuáticos, si no se realizan con las medidas de higiene adecuadas, incrementan la probabilidad de otitis y conjuntivitis, el uso prolongado de ropa húmeda, como los bañadores aumenta la posibilidad de padecer cistitis, mientras que pasar demasiado tiempo al sol pueden provocar quemaduras solares o incluso un golpe de calor.

Por tanto, el verano, aunque es síntoma de descanso y diversión, también abre la puerta a situaciones que comprometen nuestra salud si no tomamos las precauciones necesarias. Por ello, los expertos de Cleverea nos muestran cuáles son las afecciones más comunes de esta época del año y nos aconsejan cómo prevenirlas:

1. Quemaduras solares

Las quemaduras solares son lesiones en la piel provocadas por la exposición excesiva a los rayos ultravioleta del sol. Son más frecuentes en verano por la intensidad de la radiación solar y por pasar más tiempo al aire libre sin protección adecuada.

No solo causan dolor, enrojecimiento e incluso ampollas, sino que además aumentan el riesgo de cáncer de piel a largo plazo. Usar protector solar de amplio espectro con un factor de protección adecuado, reaplicarlo con frecuencia y evitar salir al exterior entre las 12 y las 16 horas reduce significativamente este riesgo.

2. Trastornos estomacales e intoxicaciones alimentarias

Los trastornos digestivos como diarreas, indigestiones o molestias estomacales son frecuentes en verano debido a los cambios en la dieta y el consumo de alimentos crudos, condimentados o poco higienizados. También se pueden producir como consecuencia de la deshidratación, algo relativamente común cuando hace más calor. Además, las comidas fuera de casa o en lugares poco higiénicos pueden agravar el problema. Para mantener el sistema digestivo en perfecto estado conviene consumir alimentos frescos y bien cocinados, lavar frutas y verduras, y evitar el abuso de grasas y alcohol.

Por su parte, las intoxicaciones se producen cuando ingerimos alimentos contaminados por bacterias, virus o toxinas. El calor ti-

pico de los meses de verano favorece la proliferación de microorganismos en carnes, pescados, mariscos, huevos o lácteos, especialmente si no se conservan bien. La falta de una refrigeración adecuada o la ruptura de la cadena de frío son factores decisivos para sufrir una intoxicación alimentaria. Para evitarlo, y reducir las probabilidades de una intoxicación, conviene manipular los alimentos con las manos limpias, mantenerlos refrigerados y cocinarlos de manera que no queden crudos.

3. Otitis

La infección del oído externo, conocida como otitis del nadador, es común en verano, cuando estamos en un contacto más frecuente con el agua de playas y piscinas.

La humedad prolongada favorece la proliferación de hongos y bacterias en el canal auditivo. Secarse bien los oídos después del baño, usar tapones si hay predisposición a infecciones y evitar introducir objetos que puedan dañar el oído es esencial para evitar estas infecciones.

4. Cistitis

La inflamación de la vejiga urinaria, generalmente causada por una infección bacteriana, se incrementa en gran medida en verano por la sudoración, el hecho de tener una menor hidratación y el uso prolongado de ropa hú-

meda, como los bañadores cuando salimos del agua.

Las mujeres son más propensas a sufrir cistitis por cuestiones anatómicas. Para prevenirla es recomendable cambiarse el bañador cuanto antes, mantener una correcta higiene íntima y beber abundante agua, aunque no se tenga sed.

5. Infecciones fúngicas

Los hongos encuentran en el calor, la humedad y el sudor su ambiente ideal. En verano son frecuentes las micosis en la zona de la ingle, las axilas y los pies, lo que es conocido como pie de atleta. Estas infecciones causan picor, enrojecimiento y descamación. Para evitarlo, es fundamental mantener la piel seca, especialmente en los pliegues, así como usar ropa transpirable y evitar andar descalzo en duchas públicas o piscinas.

6. Conjuntivitis

La inflamación de la conjuntiva, la membrana que recubre el ojo, se produce a menudo por el contacto con aguas contaminadas o por la exposición al cloro de piscinas. Los ojos enrojecidos, con picor o secreciones, son los síntomas típicos de una conjuntivitis.

Para minimizar el riesgo y sus molestias consecuencias lo más conveniente es usar gafas de natación, evitar tocarse los ojos con las manos sucias y no compartir

toallas o cosméticos.

7. Picaduras de insectos

En verano notamos que hay más mosquitos, avispas y otros insectos. Sus picaduras pueden causar reacciones alérgicas, infecciones locales y, en casos excepcionales, transmitir enfermedades.

Para evitar su molesta presencia es recomendable no dejar agua estancada cerca de casa. Además, protegerse con repelentes en esta época del año es fundamental. También se recomienda vestir ropa clara y cubrir la piel en zonas con alta presencia de insectos, especialmente al amanecer y al atardecer.

8. Deshidratación

La pérdida excesiva de líquidos por el sudor, junto con una ingesta insuficiente de agua, puede provocar síntomas como fatiga, mareo, sequedad de boca o calambres. La deshidratación es especialmente peligrosa en niños, mayores y personas con enfermedades crónicas. Por ello, es importante beber agua con frecuencia, incluso sin tener sed, y aumentar el consumo de frutas ricas en agua, como la sandía o el melón.

9. Golpe de calor

El golpe de calor ocurre cuando el cuerpo pierde la capacidad de regular su temperatura interna, llegando a superar los 40 °C. Los síntomas incluyen piel caliente,

confusión, dolor de cabeza y, en algunos casos, pérdida de consciencia.

Suele producirse tras una exposición prolongada al sol o la realización de actividad física intensa en ambientes muy calurosos. Para prevenirlo, hay que evitar el sol en las horas centrales del día, usar ropa ligera, y buscar sombra o ambientes frescos si no tenemos más remedio que salir a la calle, especialmente en las horas centrales del día.

Los expertos de Cleverea advierten que el golpe de calor es una emergencia médica que requiere la asistencia de un profesional, por lo que contar con un seguro médico es altamente recomendable, ya que garantiza atención sanitaria inmediata, tanto si se produce en nuestro lugar de residencia como si estamos de viaje.

10. Verrugas plantares

Provocadas por el virus del papiloma humano (VPH), estas lesiones aparecen en las plantas de los pies tras el contacto con superficies contaminadas, como las de piscinas y vestuarios.

En verano, las verrugas plantares son más frecuentes por el uso compartido de espacios húmedos. Utilizar sandalias en duchas y vestuarios públicos, y secarse bien los pies, ayuda a prevenir su aparición.

11. Faringitis y bronquitis

Aunque habitualmente las asociamos con el invierno, las infecciones respiratorias también son relativamente frecuentes en verano, lo que puede resultar más grave en niños y personas mayores. El contraste entre las altas temperaturas exteriores y el aire acondicionado frío, junto con el uso prolongado de ventiladores, puede irritar las vías respiratorias. Estos cambios bruscos debilitan las defensas locales de la garganta y los bronquios.

Para evitar enfermar hay que evitar abusar de un aire acondicionado excesivo en interiores, apartarse de las corrientes y beber líquidos que estén a temperatura ambiente.

Javier Bosch, consejero delegado de Cleverea finaliza: «En las enfermedades típicas de verano, la mejor medicina sigue siendo la prevención. Adoptar hábitos como beber suficiente agua, protegerse del sol, y mantener una correcta higiene personal y alimentaria puede evitar muchos disgustos. Aunque muchas de estas afecciones no son graves, pueden arruinar unas vacaciones o tener consecuencias serias si no se atienden a tiempo, por ello, contar con un seguro médico privado como el de Cleverea, por menos de diez euros al mes, nos aporta un extra de seguridad, ya que, podremos ser atendidos por un especialista sin encontrarnos con largas listas de espera en el hospital concertado más cercano a dónde estemos pasando las vacaciones».



Las quemaduras solares son muy comunes en verano. **c7**

JESÚS J.
HERNÁNDEZ



Un verano con la madre de todas las alergias. El cambio climático dispara los pólenes

Bienvenidos al desfile de pañuelos porque este verano la alergia bate récords. «Los datos apuntan a que se incrementa cada año el número de personas afectadas», admite la investigadora en microbiología e inmunología María Dolores Cima. «Sobre todo en esta época debido a los pólenes». Ay, esa palabra que da ganas de estornudar a casi tres de cada diez europeos. «Entre un 20 y un 30% de la población sufre algún tipo de rinitis alérgica y es un problema sanitario que va a más», concreta.

Haga memoria el lector. «Tengo una alergia muy fuerte». Si entre los suyos hay alguien que la sufre, seguramente habrá escuchado esa frase en las últimas semanas varias veces. Hay razones que lo explican. «Este año, además de calor, ha llovido mucho en los últimos meses y eso dispara la concentración de polen en el aire», explica Cima, que es directora del máster en Gestión Ambiental y Energética en las Organizaciones de la Universidad Internacional de La Rioja (UNIR). La lluvia tiene un doble efecto según cuándo se produzca. Puede servir para limpiar el ambiente

cuando la concentración de polen es muy alta pero, cuando es abundante en primavera, es justo lo que necesitan las plantas para germinar y en eso las temidas gramíneas no son una excepción. Si cuando viaja en coche ve los campos exuberantes alrededor, como sucede estos días, puede dar por seguro que los alérgicos lo estarán pasando mal.

El otro factor que influye es el calor y en esto juega en contra el cambio climático. «Sí, está relacionado con las alergias. Es una realidad que las temperaturas van en aumento. Cada año se bate el registro del anterior al alza. En 2023 vivimos un pico de temperaturas altas pero 2024 lo ha superado. Es evidente que, a la larga, hay un incremento gradual en la temperatura general». ¿Y ese ascenso qué provoca? «Hace que la primavera se adelante y que se alteren los ciclos de floración. Germinan antes las plantas». La estampa de campos con flores en febrero a la que nos venimos acostumbrando no es una

buena señal. Que el otoño tarde cada vez más en llegar empeora la situación.

Al margen de ese verano invencible, uno se pregunta por qué las alergias afectan cada vez más a gente. ¿Nuestro organismo las tolera cada vez peor o la exposición es mayor? «Estamos cada vez más concentrados en ciudades y tenemos cada vez menos contacto con animales y plantas», apunta la experta. «Nuestro sistema es más débil y está menos acostumbrado», añade. La verdad es que no reaccionamos ante todo tipo de plantas. «Las gramíneas generan un polen que es especialmente alergénico y también el plátano de sombra», detalla. En España hay otras alergias que son algo menos conoci-

das, como a la olea, al ciprés, a la salsola y a la parietaria.

Un mapa

Algunos de los pólenes se convierten todavía en más alergénicos por efecto de la contaminación. «Influye una mayor concentración de CO2. Sabemos que es necesario para vivir pero, cuando la concentración es muy alta en zonas urbanas donde estamos rodeados de asfalto y cemento, se produce un efecto isla de calor», indica Cima. No es solo que la contaminación afecte es que además el polen queda mucho más concentrado. No se disipa. Esta es la razón por la que muchos alérgicos notan algo que les resulta paradójico, que empeoran cuando están en la ciudad y experimentan una mejoría cuando van al campo. En los lugares más abiertos, aunque haya más polen, la concentración es más baja.

¿Podemos hacer algo o debemos asumir que la alergia será una batalla constante y cíclica,

de efectos cada vez mayores? Los expertos creen que sí, que hay una parte que está en nuestras manos o, mejor dicho, en las de las autoridades. En primer lugar, crear «un mapa predictivo para informar a la ciudadanía aprovechando la inteligencia artificial». No hablamos de ese que vemos en los telediarios con el estado actual de los niveles de polen. Esto va más allá. Según las lluvias, vientos y otros parámetros somos ya capaces de conocer dónde lo pasarán peor los alérgicos en las próximas horas y días. «Sería positiva una estrategia multidisciplinar desde la parte de salud pública», reclama la experta.

Si podemos alertar a tiempo a los alérgicos de que viene un temporal de alergia, quedará en sus manos tomar medidas, exponerse menos en las horas centrales del día, no hacer deporte al aire libre o utilizar filtros. Incluso alejarse de los puntos donde tendrá más incidencia.

A largo plazo, la solución pasa, según los expertos, por «ir avanzando hacia un urbanismo sostenible donde se eviten las islas de calor». Si eso viniera acompañado de una rebaja sostenida de los niveles de contaminación, miel sobre hojuelas. Quizá así se pueda revertir una previsión preocupante: las sociedades científicas estiman que, para 2050, la mitad de los europeos sufrirán alguna alergia.

Las gramíneas y el plátano de sombra tienen un polen muy alergénico





El verano de tu vida

HASTA
-25%
_____ DTO.



lopesan.com

Promoción válida hasta el
31/07/2025 para estancias hasta el 31/10/2025
Sujeto a disponibilidad. Ver condiciones
en lopesan.com