

CANARIAS7 Domingo, 25 de julio de 2021

Vacaciones en familia

Suplemento especial



AR CADIO SUÁREZ



HD
hotels

El lujo de vivir cada momento
Vacaciones en familia con HD Hotels



HD HD HD HD

Parque Cristóbal Tenerife Family & Joy | Parque Cristóbal Gran Canaria Family & Joy | Beach Resort & SPA Lanzarote Body & Soul | Acuario Lifestyle Las Palmas de Gran Canaria Urban Life

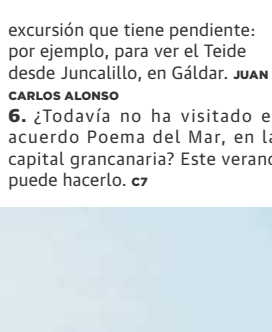
"Lujo es compartir tiempo con ellos" -Natalia

hdhotels.com 900 102 171

6 propuestas para disfrutar todos juntos

¿Qué hacer en estas vacaciones?

Para que los días no se le hagan muy largos, le proponemos algunas sugerencias pensando en entretenerse con la familia



1. La playa, por supuesto, siempre con protección solar, vigilando las mareas y sin perder de vista a los niños. **JUAN CARLOS ALONSO**
2. Holiday World es, con su oferta de ocio y restauración, siempre una garantía de éxito

tras un día de playa o piscina. **c7**
3. El verano es tiempo también de lectura, y en familia mucho mejor. **c7**
4. Elija una playa para conocer la biodiversidad: Papagayo es un buen ejemplo. **c7**
5. Recorra la isla y haga esa

excursión que tiene pendiente: por ejemplo, para ver el Teide desde Juncalillo, en Gáldar. **JUAN CARLOS ALONSO**
6. ¿Todavía no ha visitado el acuerdo Poema del Mar, en la capital grancanaria? Este verano puede hacerlo. **c7**



HD HOTELS. La mejor alternativa para viajar en familia

HD Hotels, primeros en España en turismo familiar

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Si por algo destaca HD Hotels es por su alta especialización en el turismo familiar. La cadena hotelera del Grupo HD es reconocida internacionalmente por su gran variedad de servicios pensados para los niños, y por tener instalaciones, habitaciones y un amplio programa de animación diseñado en exclusiva para el disfrute de cualquier tipo de familia.

La propuesta de la compañía apuesta por un turismo de calidad que diferencia a los clientes según sus necesidades y es aquí donde las familias con más de dos hijos encuentran su lugar. Son muy pocos los establecimientos que permiten ocupaciones superiores a 4 personas en sus unidades alojativas, pero en HD Hotels cuentan con habitaciones temáticas familiares que se adaptan a las familias grandes.

Bungalows y habitaciones para familias de hasta 6 miembros. Ocio, animación y deportes al aire libre diseñados por edades. Splash Park, campamento y circuito de aventuras con tirolesa. Y su nuevo programa 'New Luxury' by HD Hotels



Habitaciones tematizadas para familias en HD Parque Cristóbal Gran Canaria (Kids Suites). C7

La cadena ha creado, en su hotel de Gran Canaria, HD parque Cristóbal Gran Canaria, un parque experiencial aprovechando las zonas al aire libre y adaptando los espacios y las actividades a todos los miembros de la familia. Un hotel horizontal donde conviven villas independientes, suites y habitaciones temáticas familiares en un entorno idílico y sostenible donde el cliente podrá degustar una gastronomía muy cuidada en sus 5 bares y restaurantes, divertirse con los niños o

disfrutar de un merecido descanso adulto en el SPA mientras los animadores se ocupan del ocio de los pequeños.

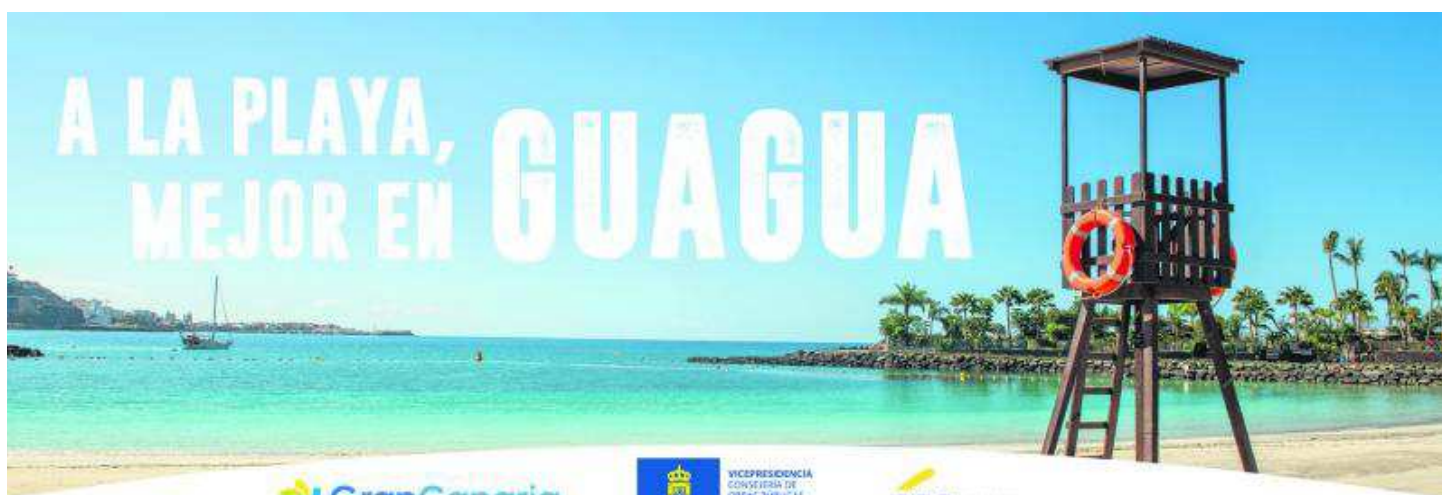
Vacaciones en familia sin renunciar a nada

La cadena ha convertido su buque insignia en un lugar ideal para disfrutar de unas vacaciones familiares, innovando en nuevos servicios de animación, aventuras y restauración. Incorporan a esta renova-

ción conceptos tan actuales como un nuevo Splash Park, espacios e-gamer, eco yoga o actividades deportivas de crossfit, Zumba, Aqua Bike etc; todo esto sumado a un catálogo muy variado de actividades de animación por edades, con circuitos de aventuras con tirolesinas y zonas de campamento como actividad nocturna de los menores mientras los adultos pueden disfrutar de una merecida cena en pareja.

Todos los hoteles de HD se encuentran adscritos al programa de

bono turístico de las Islas Canarias 'Somos Afortunados', por lo que los residentes canarios mayores de 18 años, podrán hacer uso de este beneficio en cualquiera de los establecimientos de HD Hotels tanto en Gran Canaria, Tenerife o Lanzarote. Adicionalmente y al igual que el año pasado, la cadena arranca la temporada con promociones muy competitivas sólo en su web para residentes, para grupos y para nuevos perfiles de larga estancia como los nómadas digitales entre otros.



Sigue la regla del 10/20 para evitar sustos en el agua. Mira al niño cada 10 segundos y a tu alcance a 20 como máximo

CARMEN BARREIRO



Blanca y su marido se llevaron el susto de su vida hace un par de veranos. Su hijo de 3 años y medio se cayó en la piscina de la urbanización en la que viven y a punto estuvo de ahogarse. «¿Sabes eso que te dice todo el mundo de que solo fueron dos segundos? Pues es así. El niño estaba jugando al balón con otro amiguito a unos metros de la piscina. Le veíamos perfectamente desde la toalla y como no estaba en el agua ni se nos pasó por la cabeza que se pudiese ahogar. Pero se le escapó la pelota hacia la piscina y salió corriendo detrás de ella. En ese momento, nosotros nos habíamos levantado para saludar a mis cuñados que acababan de llegar y cuando volví a mirar, el niño ya no estaba. Mi marido y yo empezamos a correr como locos hacia la piscina y cuando llegamos un chico ya lo estaba sacando del agua. Se había caído al intentar recuperar la pelota. Fueron unos segundos angustiosos», recuerdan. Desde entonces, no le quitan ojo de encima pese a que el pequeño ya ha aprendido a nadar. «No te puedes confiar. Un momento que te despistas y ocurre una tragedia donde menos te lo esperas», advierten.

Las cifras de mortalidad infantil que maneja la Federación Española de Salvamento y Socorrismo son demoledoras. Cada año mueren ahogados en nuestro país más de una treintena de niños. «Y lo peor de todo es que la gran mayoría de los fallecimientos se podrían haber evitado si se hubiesen tomado las precauciones adecuadas tanto antes como durante el baño», alertan los expertos. «¿Sabías que tu hijo tiene más posibilidades de morir ahogado que en un accidente de tráfico?», expone sin paños calientes la fundadora y vicepresidenta de la Asociación Nacional de Seguridad Infantil, María Ángeles Miranda, que acaban de lanzar la campaña #ojopequealagua para concienciar a los padres sobre la importancia de «vigilar constantemente a los más pequeños». Si- gue estos consejos sobre seguri-

dad infantil en playas y piscinas para evitar sustos innecesarios.

Los expertos insisten en que no hay mejor seguro de vida para los más pequeños que la «supervisión adulta permanente». Miranda recomienda nombrar a una persona responsable de controlar a los niños y establecer turnos. «Olvidate de enviar un whatsapp, responder un email, ojear un libro o charlar con el de al lado. Céntrate en vigilar. El 30% de los menores fallecidos por ahogamiento no contaban con la supervisión de un adulto», alertan en la Asociación Nacional de Seguridad In-

fantil. Los expertos aconsejan seguir la regla del 10/20. Se trata de una estrategia de vigilancia que establece que el adulto encargado de controlar a los niños mire al agua cada 10 segundos como mínimo y los tenga al alcance de su mano a una distancia que pueda recorrer en 20 segundos como máximo. «Bastan 10 centímetros de agua para que un bebé se ahogue. Nunca dejéis solos a vuestros hijos. Los niños de 3 o 4 años también se ahogan aunque sepan nadar. Son presa del pánico al caerse al agua y no son capaces de salir a flote. Las clases de natación

en ningún caso sustituyen la supervisión por parte de padres o familiares, especialmente en los menores de 5 años, el grupo de edad más vulnerable», señala la pediatra Lucía Galán, más conocida en redes sociales como 'Lucia, mi pediatra'. Recuerda también que los flotadores y manguitos son sistemas de flotación no salvavidas y que pueden ofrecer una falsa sensación de seguridad. En este sentido, «el chaleco es el dispositivo más aconsejable», coinciden todos los expertos, que también alertan sobre el peligro de los inflables en el mar. «Tu hijo no será el primero ni el último que se quede dormido en una colchoneta y vaya a la deriva».

Valla la piscina

De todos los medios acuáticos, las piscinas privadas son las que presentan un mayor índice de muertes por ahogamiento (80%), de ahí la importancia de llevar a cabo una serie de medidas de seguridad como el vallado de su perí-

metro para evitar así que los más pequeños puedan acceder al agua en un despiste. En países como Francia, donde el vallado de las

piscinas tanto públicas como privadas es obligatorio desde hace casi dos décadas, han conseguido reducir los ahogamientos infantiles en un 75%.

María Ángeles Miranda también recomienda «evitar llevar el pelo suelto, la ropa de baño holgada, colgantes, cadenas, cuerdas o

cualquier otro elemento que pueda ser succionado. De hecho, es aconsejable que todos los adultos conozcan la ubicación del apagado eléctrico de la piscina para poder actuar con rapidez en caso de atrapamiento».

La playa también tiene sus peligros, incluso el Mediterráneo. «Con bandera amarilla, por ejemplo, lo más seguro es que el agua no sobrepase la altura de la cadera del niño. Si os metéis en una corriente, no trates de luchar contra ella porque solo conseguirás agotarte. Nada en paralelo a la orilla hasta que logres salir».

«El chaleco salvavidas es el dispositivo más seguro. Desconfía de flotadores y manguitos»



ILUSTRACIÓN LIDIA CARVAJAL

EN FAMILIA Reportaje de Andrea Mendoza



Sin horarios. La familia Perera aprovecha el verano y el clima del sur para reunirse, disfrutar y hacer deporte. **ARCADIO SUÁREZ**

La playa,
toda una
tradición
para pasar
los veranos

La familia Perera siempre elige la Playa de San Agustín, al sur de Gran Canaria para veranear. «Desde que era adolescente tengo el recuerdo de mis padres viniendo», comenta Belén, quien ahora disfruta durante diez días con toda su familia de la misma. Y es que no hay nada mejor que aprovechar el tiempo sin agobios ni horarios. «Por las tardes me gusta ir a

caminar y luego hasta la playa de El Cochino, a veces hasta El Inglés», señala Belén. Por su parte, Gustavo y Begoña se proponen todos los días salir a correr temprano hasta Las Burras. Con los niños no tienen problemas, se entretienen en la arena y después en la piscina. Aunque los Perera también aprovechan la ocasión para hacer planes diferentes, como ir al Holiday World.

New
Wow!
GLORIA
Thalasso & Hotels

Gloria Izaro
Club Hotel

gloriapalaceth.com

Hotel adherido: Bono Turístico Islas Canarias

Puerto del Carmen · Lanzarote

Hasta
30%
de descuento
Primer menor
de 12 años gratis

EN FAMILIA



Desconexión. Desde Madrid la familia de Abel Santana viene a Gran Canaria, como mínimo, una vez al año. **ARCADIO SUÁREZ**

Esencial disfrutar de la naturaleza canaria y sus playas

El trabajo hizo que Abel Santana se mudara de Gran Canaria a Madrid en 2012, pero no se olvida de sus raíces y siempre aterrizan unos días en verano: «Venimos a desconectar y a ver a la familia». El año pasado la pandemia se los impidió pero este no han dudado y pasarán 21 días disfrutando del clima, la playa y el «ambiente familiar» que se respira

en San Agustín. Este es un año especial, sus dos hijos ya «tienen más conciencia», por lo que no solo pasarán los días jugando en la arena, sino que tienen planeado enseñarles otros rincones, como la Cumbre: «Que vean todas las posibilidades que ofrece la isla y disfrutar de la naturaleza». También tienen pensado ir a un parque acuático y al acuario Poema del Mar.

El Camino de Santiago de Gran Canaria, otra opción en familia para estas vacaciones

CANARIAS7

LAS PALMAS DE GRANCAIAR. «El Gobierno de Canarias ha introducido la campaña del Jacobeo 2021-2022 de Canarias, en los planes de promoción que realiza la marca Turespaña por todo el mundo», manifestó el pasado miércoles Ciprián Rivas, director general de Ordenación y Promoción Turística del Gobierno de Canarias, en el curso sobre 'El Camino de Santiago en Gran Canaria', que organiza la XXIX Universidad de Verano de Maspalomas.

La travesía del Camino de Santiago se presenta como otra opción para el turismo en familia, para realizar en varias etapas si los hijos están por debajo de la franja de la adolescencia, y siempre contando con la adecuada orientación.

Rivas explicó que desde el Gobierno de Canarias se quiere ofrecer una propuesta del 'Camino de Santiago entre volcanes', «con un vértice inicial que es el camino físico que vertebra territorios, no solo el de Gran Canaria, sino el de las ochos islas».

En su intervención puso de manifiesto que el proyecto 'Camino de Santiago entre volcanes' depende de los fondos Europeos de Desarrollo Regional, que gestiona el Gobierno de Canarias, a través de Turismo. «El camino de las navegaciones tiene mucho que ver con el camino de las especies, por el que Colón descubrió América y existe otro camino que es el de las estrellas o vía láctea, que trata de la observación del espacio, que te comunica con toda la universalidad. Esas son las patas en las que se sos-

tiene este camino de vertebración del territorio», manifestó Rivas.

En cuanto a las acciones emprendidas, desde su dirección general, el Gobierno de Canarias ha llegado a acuerdos con ayuntamientos y cabildos. En Gran Canaria se ha acondicionado la ruta por la que transcurre el Camino de Santiago, desde Tunte a Gáldar, «que le dará una identidad propia». Rivas indicó, también, que se ha reeditado un libro sobre el Camino de Santiago en Gran Canaria, se ha elaborado un mapa y recordó la participación del Gobierno de Canarias en el primer congreso mundial de la Academia Jacobea, con la asistencia de académicos de todo el mundo.

Por su parte, Miguel Guerra, presidente de la Fundación Canaria 'Pancho Guerra', habló sobre la relación que tiene el Camino de Santiago de Gran Canaria con la literatura de Pancho Guerra. «En la víspera de la fiesta de Santiago nació el personaje de ficción literaria, Pepe Monagas, en un ventorrillo, traspasando la cumbre».

Según indicó Miguel Guerra, las figuras de Santiago del Pinar y Santiago el Chico y Santiago el Grande se relacionan también en la literatura de Pancho Guerra, porque, «en 1934 hace un maravilloso escrito, donde aparece la frecuencia y la llevada de Santiago al pinar de Tunte, por unos marineros y su posterior traslado a la iglesia de Tunte».

EN FAMILIA



Sol y calor. Jochen y Corinna Moos tienen al archipiélago canario como uno de sus destinos preferidos. **ARCADIO SUÁREZ**

El tiempo, uno de los mayores atractivos de Canarias

Desde Colonia y con un hijo pequeño, el matrimonio de Jochen y Corinna Moos han venido a pasar tres semanas al sur de Gran Canaria. La primera vez que pisaron la isla se quedaron encantados y esta es la cuarta que la eligen como destino. Sus planes son simples: relajarse, disfrutar del sol, la playa, la piscina, hacer deporte, como bucear o bodyboard y

alguna que otra excursión, ya que juegan con ventaja porque ya conocen la ciudad. Esta vez han aprovechado y han visitado la Caldera de Bandama. También han hecho algunas rutas de senderismo y han estado en la montaña de Tauro. «Una de las cosas que más agradecemos de aquí es el tiempo. Este año no hace mucho calor en comparación con», apunta Corinna.

Siempre se vuelve
A DONDE SE FUE FELIZ

VUELVE

The
HOTELES



hoteleshe.com

'Cóctel' nocivo

Medicamentos fotosensibles

Pierden eficacia

La luz solar altera las propiedades físico-químicas de estos fármacos y hace que pierdan eficacia. Por ello, siempre deben protegerse de la luz. Los fabricantes crean envases opacos para que no pueda penetrar la luz y siempre indican en el prospecto que no hay que expo-

nerlos al sol. En este caso, la luz solar no supone ningún efecto secundario para las personas, pero reduce la efectividad del producto.

Medicinas fotosensibilizantes

Pueden hacer daño al paciente

Son aquellas que, combinadas con la radiación solar, pueden provocar una lesión en la piel. Todos estos fármacos indican que son fotosensibilizantes con un pequeño símbolo

en el envase: un triángulo con una nube y un sol en su interior. Actualmente, hay más de 300 fármacos fotosensibilizantes, que requieren extremar las precauciones al exponerse al sol. Varias de estas medicinas son bastante comunes, como el ibuprofeno, pero hay muchas más. Estos son algunos ejemplos:

- Antiinflamatorios no esteroideos: ibuprofeno, naproxeno, piroxicam, ketoprofeno...

- Anticonceptivos orales.
- Antibióticos: azitromicina, norfloxacino...
- Antihistamínicos: difenhidramina, mequitazina...
- Antiulcerosos como el omeprazol.
- Psicofármacos: antidepresivos (imipramina, clomipramina, fluoxetina, amitriptilina), ansiolíticos (diazepam, alprazolam, clordiazepóxido)...
- Antifúngicos: griseofulvina, vori-

- conazol...
- Retinoides: etretinato, acitretina...
- Anticancerosos: crizotinib, imatinib, fluorouracilo...
- Cardiovasculares: quinidina, amiodarona...
- Medicamentos para enfermedades como la hepatitis C o el VIH: efavirenz, simeprevir....
- Contra el colesterol, como la simvastatina.

¿Por qué no debes tomar ibuprofeno y ponerte al sol?

Hay que extremar el cuidado con 300 medicinas comunes

SOLANGE VÁZQUEZ

Cuando nos ponemos al sol, en nuestro cuerpo se desata una tormenta de reacciones. Nos bronceamos, le damos un empujón a la vitamina D... Eso, en condiciones normales: es la reacción natural de nuestro organismo. Sin embargo, si introducimos en el juego un elemento más, como un medicamento, puede que suframos efectos adversos inesperados. Sobre todo, si nos exponemos a los rayos veraniegos sin la protección adecuada, ya que las radiaciones ultravioletas pueden entrar en conflicto con algunos medicamentos, llamados fotosensibilizantes. «Causan una reacción cutánea anormal: quemaduras, ampollas, urticaria... Además, muchos son de uso común: ibuprofeno, diclofenaco, antihistamínicos, antibióticos o antipsicóticos», advierte la farmacéutica Cristina Vega, del Grupo de Dermatología de la Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria (SEFAC)

Se estima que hay más de 300 fármacos de este tipo. ¿Cómo saber con cuáles debemos extremar las precauciones? Para empezar, mirando el envase. Todos ellos indican que son fotosensibilizantes con un pequeño símbolo: un triángulo que contiene en su interior una nube y un sol. «Que luego se produzcan o no los efectos adversos depende de varios factores: del propio metabolismo, del tipo de piel, de la cantidad de medicamen-

to, de la predisposición...», apunta Vega. Es decir, no es seguro que vayan a darnos problemas con el sol, pero llevamos unos cuantos boletos. Según los expertos de la firma de farmacia 'online' DosFarma, pueden producirse dos tipos de reacciones en el cuerpo debido a los fármacos fotosensibilizantes. La más frecuente es una respuesta fototóxica (el 95% de los casos). Aparece inmediatamente después de haberse expuesto al sol, su apariencia es similar a la de una quemadura solar intensa y está situada en las zonas donde ha dado la luz.

Pero no es la única mala experiencia que puede causar el cóctel de sol y fármacos. Algunas personas –con predisposición previa– sufren una reacción inmunológica que puede aparecer incluso si se toman dosis muy pequeñas del medicamento (por ejemplo, al aplicar un poco de una pomada o una crema). «Además, surge de forma retardada, más de 24 horas después de haberse expuesto a la luz. Aparece como una dermatitis de contacto, como una erupción o un ecema, que se hincha y pica. Y no solo puede surgir en las zonas expuestas, sino que se puede extender a otras áreas del cuerpo», alertan los profesionales de DosFarma.

Si es posible, dosis nocturna

Entonces, ¿la gente que toma fármacos fotosensibilizantes debe pasar el verano bajo la sombrilla sí o sí? No necesariamente: hay medidas de prevención que pueden minimizar el riesgo de sufrir reacciones en la mayoría de los casos. Pero son indispensables.



ILUSTRACIÓN MARTÍ FERRER

La farmacéutica Cristina Vega insiste en ello: «Yo siempre recomiendo que se evite tomar el sol, pero entiendo que en esta época es complicado, así que aconsejo que se eviten las horas centrales del día –de 12.00 a 17.00–, que usen gorro, gafas y protección solar de elevado factor y en cantidad generosa... ¡y que se la reapliquen cada cierto tiempo!», recalca. Desde DosFarma subrayan lo mismo. «Son consejos válidos para cualquier época del año y para evitar múltiples problemas de salud: quemaduras, envejecimiento prematuro, manchas cu-

táneas, melanoma... Pero, durante el tratamiento con un fármaco fotosensibilizante, son clave», recalcan.

¿Algún truco más para evitar las reacciones entre el sol y los medicamentos? Sí. Algunos fármacos se toman únicamente una vez al día. En ese caso, tras consultar con el farmacéutico o el médico, puede ser una buena opción dejar la dosis para la noche. De esta forma, el compuesto fotosensibilizante estará menos presente en el cuerpo cuando se vaya a exponer de nuevo a la luz al día siguiente. Consumir ali-

mentos o suplementos ricos en antioxidantes, así como vitaminas A, C y E, también ayuda a minimizar riesgos.

Amanda Dutruc, farmacéutica de DosFarma, cree que lo mejor siempre es, antes de 'probar suerte', informarse con profesionales, que son quienes mejor nos pueden asesorar: «El ibuprofeno se receta y se toma todo el año, por ejemplo. Por eso, siempre recomendamos hablar con el médico y el farmacéutico primero, pues ellos sabrán si hay que tomar la dosis en cierto momento del día».

EN FAMILIA



Holandeses. Kelly Does, de la ciudad de SanPoort, con su hijo y su sobrina en Gran Canaria. **ARCADIO SUÁREZ**

«Nos encanta el clima, no necesitamos más»

Maspalomas, Playa del Inglés, San Agustín, Mogán... Lugares con encanto cuyas playas son elegidas todos los años por turistas y autóctonos para disfrutar de un día de playa o de varios durante sus vacaciones. Como es el caso de Kelly Does, de SanPoort Nord, en Holanda, quien ha decidido viajar a Gran Canaria con su marido, su hijo y sus sobrinos para es-

tar 15 días. Ya han visitado todas las playas mencionadas y tienen pendiente ir al centro de la ciudad. Antes de aterrizar lo tenían claro, lo que buscaban era sol y playa y sus expectativas se han cumplido con éxito: «Nos encanta el clima, no necesitamos más». No hay duda de que Canarias es uno de esos destinos perfectos para mezclar campo, playa y hacer turismo.

A colorful advertisement for Holiday World Maspalomas. The background shows a family of four (a man, a woman, and two children) riding a carousel horse at night, with a brightly lit Ferris wheel in the background. The text '¡Por fin, vacaciones a la vista para toda la familia!' is written in a playful font. Below this, several logos for different activities are displayed: 'SWING Bowling + KALE', 'BAMM Karaoke', 'ANTHOLOGY Escape Room', 'WOOLAND FUN PARK', 'NOMAD Gastro Market', and 'The HARROW PROFFER'. A 'WE ♥ FUN' logo is also present. At the bottom right, the 'HW HOLIDAYWORLD Maspalomas Center' logo is shown. Social media icons for Facebook, Twitter, Instagram, and YouTube are at the bottom left. The website 'holidayworldmaspalomas.com' is mentioned at the bottom.

Olvida el altavoz si vas a la playa.

Hablar a gritos, invadir el espacio del vecino, echarle arena, enterrar colillas... Los comportamientos incívicos pueden convertir un día junto al mar en un pequeño infierno

Puede ser tranquila y luminosa, como la playa que Sorolla reflejaba en sus cuadros; melancólica y decadente, igual que aquella en la que finalmente expira el protagonista de 'Muerte en Venecia' con el tinte negro del pelo resbalando por su frente; peligrosa como la de 'Tiburón', o tan hermosa que empujaba a Burt Lancaster y Deborah Kerr a besarse apasionadamente sobre la arena en 'De aquí a la eternidad'... Pero también

puede resultar simplemente un infierno, especialmente si se está tumbado con los ojos cerrados, sintiendo el picorcillo del sol en el cuerpo, y los decibelios de un altavoz nos arrancan el murmullo de las olas para introducirnos por la oreja el ritmo sabrosón de Daddy Yankee. Trasladándonos directamente de la toalla a la pista de autos de choque. Sí, esto va de molestias varias a pie de mar, de comportamientos incívicos en la playa.

Demasiados decibelios

Aprovechemos la repercusión que puedan tener estas líneas para dejar clara una cosa: a la playa no se llevan altavoces ni se pone música en el móvil a todo volumen, pues lo que a uno embelesa a otro retuerce, y si todos llevásemos nuestro altavoz eso parecería el desembarco de Normandía. Solo hay que imaginar a Camela en una toalla pugnando con

el black metal de Immortal a unos metros y, poco más allá, bajo la sombrilla, por qué no, un aficionado al free jazz con ganas de compartir la experiencia. No.

Enrique García Huete es psicólogo clínico, director de Quality Psicólogos y profesor en la Universidad Complutense. Lleva toda la vida veraneando en Baleares: «Con 4 niños. Y ahora voy en barco porque no soporto la playa donde he estado

25 años, el exceso de gente y ahora la Covid, así que teniendo la posibilidad del barco me ahorro muchas cosas de estas de las que hablamos. Y eso que comprendo muchas porque tengo empatía».

Recuerda García Huete una frase para esta ocasión: «No hay parto sin dolor ni hortería sin transistor. Para esa gente es un valor añadido tener la música a tope, también pasa con los coches que van con las ventanillas abiertas atronando por la calle. Y si les dices algo te dirán '¿qué pasa, que no puedo escuchar música?'. Ahí tenemos una total falta de empatía y autocrítica».

Cita también las voces altas, los gritos cuando no hacen falta... «Y te fijas en los guiris y no hacen lo que hacemos nosotros, parece una tontería pero en Suecia no entienden por qué levantamos tanto la voz, llevan muchísimos años de democracia y saben que hay que respetar. Me he pasado toda mi vida viendo en los autobuses carteles de 'no escupir' y 'no decir palabras soeces'. ¡Necesitábamos un cartel que nos lo recordara hasta hace bien poco! En los países nórdicos no entienden que tengamos políticos corruptos, quizá cuenten con algún caso, pero no lo nuestro. Porque aquí seguimos vanagloriándonos de eso de las novelas ejemplares, de la picaresca, de conseguir beneficios sufra el otro o no».



Colillas, condones, heces...

Insiste García Huete en que en realidad estamos hablando de educación. «Ahora tenemos papeleras en la playa, pero durante 25 años no hubo. Y hay algunos que recogían la basura y otros no. Hoy día también, esconden las colillas, dicen ‘vamos, por una no pasa nada’, y hasta el más preocupado por el cambio climático puede caer en esto. La gente sigue meándose, y otras cosas, en la playa. Y ves preservativos flotando, que está bien usarlos por salud, pero luego no los echas en cualquier sitio. Por cierto, que la gente de los barcos también tira los desechos por la borda y termina luego todo en la playa». Aunque recuerda que lo de dejar los residuos no pasa solo en el mar, «con la cantidad de botellones que tenemos, mira cómo lo dejan todo, cuánta gente se hace cargo de eso...».

Niños (o mayores) que molestan

Si ya lo cantaba Serrat hace un porrón de años, eso de que «A menudo los hijos se nos parecen» y «Niño, deja ya de joder con la pelota». Y sirve para acordarnos de las veces que estando en la playa los hijos del vecino nos tiran una y otra vez la arena

encima. Aunque tampoco son solo los niños los que molestan. «No, no se trata de la libertad de los más pequeños, yo he tenido cuatro, sé de lo que hablo –dice el psicólogo–. Yo no permitiría que mis niños molestaran con su juego, que tiraran arena, que dieran con la pelota. Necesitan unas pautas educativas, un control. Nada de ‘son niños y tienen que jugar’, porque se pueden ir a jugar un poco más lejos. Cuando ves a familias extranjeras no ocurre, el padre le da al niño el toque de atención cuando molesta».

La distancia adecuada

Estas cosas pasan; da igual que nos encontremos en una playa de Cádiz, de esas que se extienden por kilómetros y kilómetros, que siempre hay alguien que encuentra cierto placer en clavar los cuatro palos de su toldo a un palmo de nuestra toalla. Y puede suceder que además enchufe el altavoz. «Vamos a ver, qué necesidad hay –se queja García Huete– de estar a medio metro cuando hay mucho más sitio. A los que les da igual extender el pareo casi invadiendo tu toalla. Y te dirán ‘pero si no le estoy tocando, ¿es que la playa es suya?’. Luego están esas personas mayores que se van a las 6 de la mañana a reservar sitio por-

TESTIMONIOS

Enrique García Huete
Psicólogo



«A veces te encuentras con una total falta de empatía, de autocritica y de educación»

Guillermo Fouce
Psicólogo



«En las sociedades individualistas, los comportamientos incívicos son más habituales»

que quieren estar en primera línea de playa. ¡Si hay gente que hasta te pisa!».

El respeto a la autoridad

En la playa hay una cosa que son tres, las banderas: verde para entrar al agua sin problemas, amarilla para meterse con precaución, y roja, que prohíbe el baño. Sencillos colores y sencillas reglas que algunos no asumen. Porque hacer caso omiso a una bandera roja puede acabar en tragedia, en la propia y en la de los que tengan que meterse a salvarnos si las cosas se ponen feas, ya sean so-

corristas u otros bañistas. Considera García Huete que hablamos de «gente que asume riesgos porque no los detecta y otros porque dicen que son libres de bañarse donde les dé la gana. Es lo mismo que cuando corres en la carretera porque no hay un radar cerca. A algunos les pone mucho la transgresión. Es una desviación del pensamiento, les dan igual los demás y buscan el peligro porque les gusta el chute de adrenalina. Se meten con bandera roja, tiran arena, se tiran un pedo y estallan en carcajadas. Volvemos a hablar de falta de educación».

'Topless' en el chiringuito

Nos referimos aquí a esos hombres que practican el 'topless' en el chiringuito playero cuando van a comer, vamos, que se sientan sin camiseta. También a las mujeres en bikini. Y no por el exceso de carne a la vista, que a algunos puede molestar y a otros entretener, sino más bien por los aromas que pueden llegar. Señala García Huete que hay que saber leer el contexto, «donde fueres haz lo que vieres. En Ibiza hay chiringuitos de gays donde van completamente desnudos y eso vale porque está aceptado, está en el contexto y no chirría. Pero en el comedor de un chiringuito de playa pues no. Puede que se trate de cierta sensación de libertad y de querer

epatar a los demás, pero quizá no te des cuenta de que hueles».

Individualismo, egoísmo

Guillermo Fouce es doctor en Psicología, profesor de la Universidad Complutense y presidente de la Fundación Psicología sin Fronteras. A su juicio, «todo lo que invade la libertad del otro, colisiona: ocupar más de la cuenta, no mantener las distancias aunque haya sitio para ello, comer sin cuidado... Conductas de incivismo se dan en todos los sitios y también en la playa. Y tiene que ver con el egoísmo, quien hace este tipo de cosas piensa solo en sí mismo. En las culturas más individualistas el único mundo existente es el mío. Y colisión con los otros».

En el caso de transgredir las normas, «como cuando no te pones el cinturón de seguridad o te bañas con bandera roja, sucede porque tienes una baja percepción del riesgo, y acabas poniendo en peligro a los demás. Pero luego está la resistencia a la autoridad y el por qué no lo voy a hacer yo si lo hacen los demás. El año pasado en la playa ya se vio que era muy frecuente la ausencia de medidas de seguridad y protección contra el coronavirus, como la distancia o la mascarilla, pese a poner en riesgo la salud del otro».



EN FAMILIA



Tradición. Ricardo y su familia disfrutaron 30 días del verano en la playa. **ARCADIO SUÁREZ**

El sol y la
playa para
pasar un
tiempo en
familia

Es un tópico, pero es la realidad. En las playas canarias del sur de las islas raro es el día que no brille el sol. Por eso, muchos canarios no necesitan salir fuera del archipiélago para disfrutar de unas buenas vacaciones. Esto lo sabe bien Ricardo Ipser: «Somos asiduos a San Agustín». Su familia, como tantas otras, elige esta zona del sur para pasar 30

días. La intención es escapar de la rutina y que tanto los mayores como los pequeños disfruten al máximo de sus vacaciones. Los planes son sencillos: estar en la playa, en la piscina, jugar a las palas, hacer castillos de arena... «Sobre todo disfrutar del sol y hacer planes con los niños», destaca Ricardo, quien también tiene pensado elegir uno de estos días para ir a Aqualand.

