

# CANARIAS7

Sábado, 2 de julio de 2022

SUPLEMENTO ESPECIAL

# Canarias, destino ideal



JUAN CARLOS ALONSO

**EL LUJO DE DISFRUTAR  
EN FAMILIA** New Luxury

Hasta un  
**15%** Dto.

+5% descuento de residente  
**2º niño gratis**

**HD**  
Beach Resort & SPA  
Lanzarote  
Body & Soul



hdhotels.com



**WeConnect**  
Ventajas Club



Destinos como Fuerteventura aparecen entre los que mayor crecimiento de reservas experimentan. c7

## Canarias vuelve a estar de moda

**Recuperación.** Hay ganas de recuperar las vacaciones perdidas por la pandemia y Canarias apunta alto

CANARIAS7

**E**l sector turístico español prevé recuperar para este verano el 90 % de los turistas internacionales que vinieron en ese periodo de 2019, con una temporada alta «sólida» en la que se podrá vivir «un verano como los de antes», señaló esta semana el secretario de Estado de Turismo, Fernando Valdés.

España ha recuperado 9 de cada 10 reservas internacionales hechas en 2019, según se recoge en el informe de perspectivas turísticas de responsables del Ministerio de Industria, Comercio y Turismo y de la empre-

sa de análisis de viajeros ForwardKeys.

El turista nacional, que ha apostado por destinos domésticos, unido al regreso del visitante internacional, «demuestra la resiliencia del modelo de turismo de nuestro país», a pesar del marco actual de alza de los precios, ha comentado Valdés.

Asimismo, según los datos de ForwardKeys, las reservas de billetes para vuelos domésticos entre los españoles están un 3 % por encima de los valores de 2019, con La Palma como el cuarto lugar mayor demandado, «una excelente noticia para los palmeros y palmeras», añadió Valdés.

Con más viajes nacionales que antes de la pandemia, Fuerteventura registra un volumen de reservas un 39% por encima de 2019; Ibiza (33 % más); Lanzarote (31% más); la Palma (22% más); Málaga (16% más) y Cataluña (9% más).

Este verano se producirá la recuperación «definitiva» del turismo internacional que -aun a falta de la reactivación de mercados de largo radio como el asiático- llegará al 95 % del de 2019 en el caso del que viene del resto de Europa, según el jefe de Inteligencia de Mercado de ForwardKeys, Juan Gómez.

Los dos principales emisores de turistas hacia España volverán a ser los tradicionales: Reino Uni-

do y Alemania, con un 5% y un 22% más, respectivamente en comparación a 2019, recuperando las posiciones que habían perdido en la pandemia en favor de Francia.

No obstante, el mayor crecimiento, según los datos de ForwardKeys se dará en los turistas procedentes de los países nórdicos, con un 79% más en el caso de Suecia, 46% más desde Dinamarca y un 33% desde Noruega.

Desde el otro lado del Atlántico las reservas también están por encima del nivel prepandemia, con una recuperación del 96% desde Estados Unidos, del 9% desde México y del 6 % desde Colombia.

El turista internacional prefiere este año las islas Baleares, que vivirán un verano récord, con ventas un 10% superiores a las de 2019, que en el caso de Ibiza suben hasta el 14%.

La Comunidad Valenciana y Andalucía recuperan el 96% y 95 %, respectivamente, y la Comunidad de Madrid y el País Vasco, un 87 % y 85 % de las reservas del verano de hace tres años.

El perfil del turista internacional, como sucedía antes de la pandemia, procederá de Europa.

Este año se observa un aumento del 25 % en los viajeros de mayor poder adquisitivo que viajarán en clase premium.

¡Plazas limitadas!

Este verano será en un Princess de Canarias

Descuentos **hasta el 35%** + Hasta **2 niños gratis** en habitaciones superiores

#### Hoteles recomendados para adultos

Tabaiba Princess (recomendado)  
Gran Canaria Princess (solo adultos)  
Mogán Princess (recomendado)  
Club Jandía Princess (recomendado)  
Esencia de La Palma (solo adultos)  
Guayrmina Princess (solo adultos)  
TUI Blue Suite Princess (solo adultos)

#### Hoteles recomendados para familias

Taurito Princess  
Maspalomas Princess  
Fuerteventura Princess  
Esencia de Fuerteventura  
La Palma & Teneguía Princess

Because we Care



Reservas a través de [princess-hotels.com](https://princess-hotels.com) o en tu agencia de viajes habitual

[princess-hotels.com](https://princess-hotels.com)

**Princess**  
HOTELS&RESORTS

# FUERTEVENTURA TE ESPERA

HASTA  
**30%**  
DE DESCUENTO



\*Promoción válida hasta el 31/07/2022 para estancias hasta el 31/10/2022. Sujeto a disponibilidad. Ver condiciones.

Reserva en [lopesan.com](https://www.lopesan.com)

  
IFA  
**ALTAMARENA**  
HOTEL  
JANDIA - FUERTEVENTURA - ESPAÑA

# Los mejores juguetes tecnológicos para llevar a la playa... Y que además ¡se pueden mojar!

SARA BORONDO

Aunque la tecnología no suele llevarse bien con el agua, existen en el mercado 'gadgets' especialmente diseñados para llevar a la playa y a la piscina... ¡que se pueden mojar! Estos son algunos dispositivos que nos permiten estar conectados y con los pies a remojo sin miedo a que un chapuzón los arruine.

## Auriculares acuáticos

Nadar y escuchar música es compatible gracias a los auriculares acuáticos. No sirven los que son a prueba de salpicaduras, deben ser específicamente sumergibles y tener un certificado IPX8. Y mejor si tienen una memoria para almacenar música, ya que es muy posible que no tengas cerca el móvil para enviar el sonido, y el bluetooth no funciona bajo el agua. Pueden llevar almohadillas especiales para inmersión o auriculares de conducción ósea específicos para natación.

## Altavoces

En los lugares públicos es mejor usar auriculares individuales para no molestar, pero en una fiesta puede ser divertido llevarse la música del teléfono al agua para disfrutar-

la en compañía. Los altavoces normales pueden estropearse si se caen al mar o incluso con las salpicaduras, pero hay otros inalámbricos que se conectan al móvil mediante bluetooth y son resistentes al agua. Con una protección IPX7 pueden sumergirse temporalmente, lo que supone que si se caen por accidente bastaría con recuperarlo al momento y no se estropearía.

## Funda para el móvil

El teléfono o la tablet no tienen por qué quedarse en casa, aunque sí deben ir a la playa o la piscina convenientemente protegidos. Lo ideal es meterlos en una funda impermeable que evite la desagradable sorpresa de descubrir que la arena o el agua han entrado en su interior y han estropeado el dispositivo. El requisito es que tengan una certificación IPX8. Hay fundas para todo tipo de modelos –la mayoría de tamaño universal–, que permiten utilizar el teléfono mientras está protegido. Algunas incluso se pueden colgar del cuello.

## Cargador solar

Es uno de los dispositivos más útiles para llevar a lugares con mucho sol, como es

el caso de la piscina o la playa. Un cargador solar garantiza que se podrá estar viendo vídeos o escuchando música todas las horas que se quiera sin quedarse sin batería en el móvil, la tablet o incluso el portátil.

## Soporte para tablets y móviles

Estar tumbado y sujetar la tablet resulta bastante incómodo después de unos minutos. Si no quieres que se te duerman las manos, existen unos soportes universales que se transportan plegados y sirven para todo tipo de tablets y teléfonos.

## Nevera portátil con batería

Para mantener la bebida fría podemos usar una nevera portátil de las de toda la vida o comprar una con batería, que funciona como un refrigerador sin necesidad de cargar con hielos. Los modelos más sofisticados incluyen altavoces impermeables y extraíbles. La batería que llevan resiste unas cuantas horas y se puede utilizar hasta para cargar el móvil.

Algunas se transportan como si fueran una maleta, con ruedas y asa extensible. Para recargar la batería se puede utilizar el mechero del coche o un cable conectado a la corriente eléctrica.

## Dron submarino

Los aparatos teledirigidos que navegan por la superficie del agua o por debajo de ella se utilizan desde hace tiempo para la investigación científica, pero también los hay para uso recreativo. Son aparatos pequeños, que suelen tener cable de conexión con el mando –las señales de radio no se transmiten bien en el agua–, están propulsados por baterías y se usan para tomar fotografías y vídeos

submarinos. Eso sí, son caros.

## Hinchables con motor

Los patos y unicornios hinchables gigantes tienen su encanto, pero más útiles son los que incorporan un motor para poder moverse por la piscina o el lago, ya sean con formas divertidas para niños o como las típicas colchonetas. Suelen servir solo para agua dulce y se recargan en la corriente eléctrica.

## Caja de seguridad portátil

Cuando nos vamos al agua, dejamos desprotegidas nuestras pertenencias personales (móvil, cartera, llaves...) y tenemos que estar vigilando todo el rato para que nadie se las lleve. Una solución son las cajas fuertes de seguridad. Fabricadas en acero de aleación, tienen una combinación de tres dígitos y se sujetan mediante un cable de acero a la silla, hamaca o cualquier soporte seguro.

## Cámara acuática

Si llevamos el móvil metido en una funda estará protegido, pero no podremos hacer fotos de calidad aunque sea transparente. Para capturar buenas imágenes acuáticas hay cámaras específicas a prueba de agua, que pueden tomar imágenes y grabar vídeos en HD y enviarlos al teléfono.



**HD HOTELS.** La mejor alternativa para disfrutar nuestras islas en familia

# HD Hotels ofrece en su web un descuento para las familias residentes canarias hasta el 15 de julio

La cadena hotelera del Grupo HD, ofrece un descuento para las familias residentes canarias combinable con otras ofertas disponibles en su web. Basta con entrar en su página [hdhotels.com](http://hdhotels.com) y reservar fechas desde la promoción «Residentes Canarios».

## LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

**Canarias7.** Esta promoción de la compañía es una clara apuesta por el turismo canario, y va muy en línea con la campaña del Gobierno de Canarias «Amnesia Estival; este verano vive tus islas y te olvidarás de todo».

La cadena lleva tiempo apostando por el segmento familiar y ha sabido posicionarse como un referente de este segmento. HD Hotels es reconocida internacionalmente por su gran variedad de servicios pensado 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 ofreciendo; bungalows y habitaciones para familias de hasta 5 miembros; ocio, animación y deportes al aire libre diseñados por edades; amplias piscinas y splash park; campamento de verano o circuito de aventuras con tirolesa entre otras muchas experiencias.

Armando Rodríguez, director comercial de la cadena HD Hotels comenta: «La campaña para residentes apuesta por un turismo local de calidad. Ofrecemos un servicio muy cuidado que diferencia a los clientes según sus necesidades y es aquí donde las familias con dos hijos o más encuentran su lugar. Son muy pocos los establecimientos que permiten ocupaciones superiores a 4 personas en sus unidades alojativas, pero en HD Hotels contamos con habitaciones temáticas familiares que se adaptan a todo tipo de familias.»

Tanto el Grupo HD, como la cadena HD Hotels, siempre se han caracterizado por ser grandes embajadores de nuestras islas, y la cadena ha creado en su web una guía de planes a la que han llamado SenseConnect Experiences ([www.sense.hdhotels.com](http://www.sense.hdhotels.com)). En ella se recogen lugares de Canarias que visitar y en los que hacer deporte, fiestas populares y muchos rincones en los que perderse. Los planes aparecen segmentados en tres grupos; planes para familias, para parejas y para amigos. Es una guía de todo lo que se puede hacer en Canarias en cualquier época del año, tanto para los turistas foráneos como para los isleños, y donde los residentes van a poder disfrutar de un turismo sostenible y experiencias auténticas en su tierra.

La promoción para residentes de HD Hotels está disponible en sus 4 establecimientos repartidos entre Gran Canaria, Tenerife y Lanzarote.



Campaña de verano «Family Time» con descuento adicional para residentes canarios [www.hdhotels.com](http://www.hdhotels.com). C7



Imagen del jardín privado con jacuzzi de la Family Villa EMBLEM. C7

## HD parque Cristóbal Gran Canaria

La cadena ha creado en el sur de 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 disfrutar de sus dos amplias zonas de piscinas, 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. En este hotel recién renovado se pueden encontrar conceptos tan actuales para los niños como un Splash Park, espacios e-gamer, acampadas y cine de verano y los adultos podrán experimentar actividades de cuidado del cuerpo como eco yoga, crossfit, Zumba, Boxing, Aqua Bike etc.

## HD Parque Cristóbal Tenerife

HD Parque Cristóbal Tenerife, más que un hotel, es un precioso jardín

con 151 bungalows reformados en 2019, ubicado al sur de Tenerife a 100m de la playa, donde disfrutar de actividades náuticas en el mismo epicentro de la Playa de Las Américas. Sus amplias zonas verdes, sus dos zonas de piscinas bien diferenciadas y su arquitectura horizontal, hacen que te sientas en un espacio privilegiado y respetuoso con el medioambiente.

El hotel ofrece, además de actividades diurnas para niños y adultos, y animación nocturna con artistas invitados de grandísimo talento; música, variedades, magia o humor donde los más pequeños pueden disfrutar de unas vacaciones en la isla vecina.

## HD Beach Resort & Spa Lanzarote

La cadena cuenta con un magnífico hotel de 177 amplísimas habitaciones en primera línea de playa de Costa Tegui. Su arquitectura elegante y moderna acoge un interiorismo contemporáneo y muy luminoso que invita a conectar y a disfrutar de uno de los rincones más bellos de España: la isla de Lanzarote.

Este hotel apuesta por el deporte y la vida saludable con un SPA de más de 500 metros cuadrados y muchas áreas deportivas. Entre otras

actividades, apuestan por la práctica de yoga y pilates en su zona de IKIGAI frente al mar. El hotel cuenta con zona náutica y con salida al mar abierto de forma segura, por lo que es perfecto para realizar deportes acuáticos en familia como el Windsurf, Kayak, Paddle Board o Snorkeling.

## HD Acuario Lifestyle

Este hotel es la apuesta por el turismo urbano de la cadena HD Hotels, en donde la propuesta es descubrir el «urban lifestyle» de las islas y la gran oferta gastronómica de Las Palmas de Gran Canaria. HD Acuario Lifestyle es una casa histórica emblemática construida a finales del siglo XIX en pleno centro de la ciudad, en un entorno inigualable como es la Plaza de Santa Catalina, símbolo del alma cosmopolita de la capital de Gran Canaria.

El archipiélago canario ofrece una atractiva propuesta de entretenimiento fruto de su esencia moderna y multicultural. La cultura forma parte de la identidad canaria.

Sin duda, la cadena canaria HD Hotels, es una apuesta segura para disfrutar este verano de nuestras islas y hacerlo en familia. [www.hdhotels.com](http://www.hdhotels.com) 900 102 171

ISAAC  
ASENJO

**T**enemos entre nuestras manos la herramienta más completa para planificar las vacaciones de verano. Para quienes aún no lo hayan hecho, podemos ofrecerle algunos consejos para organizar su viaje usando solo el teléfono móvil. Es un momento muy esperado, después de tantas vacaciones frustradas por la pandemia, y esta temporada se presenta como la de la recuperación de las cifras de turismo a nivel precovid. Según las previsiones del sector, el número de reservas sube a buen ritmo pese a la crisis económica, la guerra de Ucrania o el alza de precios de la energía.

Viajar es siempre una aventura, en ocasiones caótica y estresante, y hay un sinfín de cosas que preparar antes de partir. Por suerte, contamos con aplicaciones que ayudan a que todo sea más fácil, a conocer el destino antes de ir, a descubrir el momento ideal para viajar o a buscar soluciones a los problemas que surjan. Todo desde el 'smartphone', que además lleva años siendo nuestra cámara de fotos.

#### El día clave

Pon recordatorios en tu calendario para buscar los días con mejor precio. Ten en cuenta que el martes suele ser el día con mejores ofertas para reservar tus viajes, sobre todo los vuelos. Una buena idea es usar la aplicación de calendario para añadir una cita con alarma. ¿Por qué los martes? Ese día se actualizan las bases de datos de precios y a lo largo de la jornada del miércoles, con el 'parity pricing' (precio que un comprador paga o puede esperar pagar por bienes importados), las tarifas van cambiando y las puedes aprovechar el mejor postor, según un informe de 'The Wall Street Journal'.

Se pueden instalar apps de traducción, buscadores de hoteles, alquiler de coches, restaurantes...

#### Comparadores

Evitan pérdidas de tiempo y de dinero. Estas páginas ofrecen millones de combinaciones de vuelos a todo el mundo. Es posible establecer alertas de precios para recibir una notificación cuando tus distintas opciones de viaje cambien de tarifa. Podrás comprar tus vuelos desde el teléfono en el momento en que estén más

baratos y de forma rápida. Otra ventaja de los comparadores es poder elegir trayectos de ida con una compañía y de vuelta con otra distinta. En algunas ocasiones es más económico. Una de las mejores opciones es Skyscanner, ya que compara entre cientos de compañías y, si fijamos

filtros por precios y tipo de vuelos, es más sencillo encontrar la opción que más se ajuste a tu bolsillo.

#### Modo Incógnito

El 60% de los usuarios de móviles ha utilizado alguna vez aplicaciones relacionadas con la búsqueda de alojamiento, restaurantes, ocio o transporte, según Energy Sistem, que destaca que la búsqueda de estos servicios a través del smartphone se ha multiplicado por cinco en los últimos años. Navegar en 'Modo Incógnito' junto a la opción de 'eliminar cookies' es una de las formas de conseguir que los precios no suban a medida que vas realizando búsquedas similares en distintos momentos.

Petal Search, alternativa de Huawei a la aplicación de Google, te permite activar esa opción de navegar de incógnito sin abrir distintas pestañas. Puedes activarlo o desactivarlo desde tu perfil... ¡Y con un solo toque! Ese tipo de búsquedas no son difíciles ni requieren mucho tiempo, por lo que se puede echar un vistazo para ver si encontramos una oferta en cualquier momento.

#### Imprescindibles

##### Rome2rio Para llegar

Con solo introducir la ciudad de origen y destino te muestra todas las opciones de transporte, incluidos precios, nombres de compañías, enlaces a las mismas...etc.

##### Google Maps Para no perderte

Si vas en coche, para GPS y para ahorrar en gasolina, puedes ver dónde está más barato el combustible.

##### SayHi Para traducir

Si el lugar al que viajas tiene un idioma que no dominas, te hará falta echar mano de un buen traductor en tiempo real. Este es bastante completo.

##### TravelSafe Pro Por si urge

Es muy interesante: te da información sobre cualquier servicio de emergencias del país de destino de manera offline. Siempre viene bien.

## 'Operación verano'... desde el móvil. Trucos y aplicaciones para gestionar desde la compra de los vuelos al alojamiento

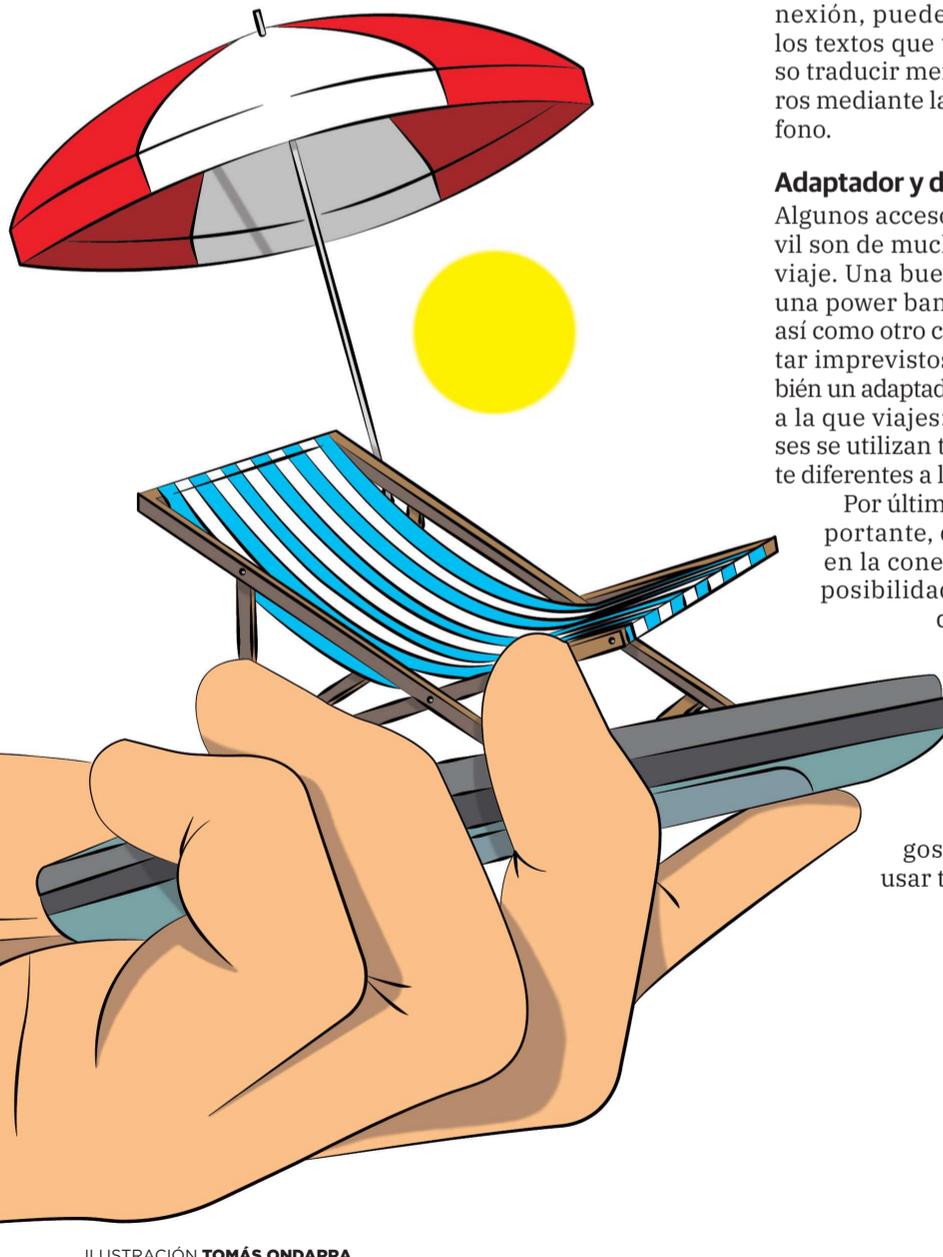


ILUSTRACIÓN TOMÁS ONDARRA

#### Buscadores y traductores

Podemos instalar apps de traductores, buscadores de hoteles, alquiler de coches, geolocalización, restauración, etc... Son útiles Trivago o Booking, para reservar hoteles sobre la marcha si decides cambiar la ruta o simplemente improvisar; y Petal Maps, el servicio de mapas desarrollado por Huawei para cualquier ecosistema, incluidos Android e iOS. Entre sus utilidades están la descarga de mapas de varias regiones para movernos incluso sin conexión y las guías de carriles que evitarán que nos confundamos de salidas si viajamos por carretera. Lo mismo ocurre con Google Maps, con la que puedes descargar antes las localizaciones para navegar por los mapas sin conexión, marcar los puntos que quieras, tanto turísticos, como restaurantes, transporte, hoteles, sitios con wifi, etc. De esta manera no dependerás de una conexión a internet y harás que tu batería dure más (sin tener que recurrir al Modo Avión).

Con mi DGT, la aplicación de la Dirección General de Tráfico, tenemos acceso a nuestro permiso de conducir y a la documentación del vehículo de forma digital. Y no podemos olvidarnos de iTranslate, para viajeros internacionales que necesiten sortear las barreras del idioma en momentos puntuales. Esta aplicación tiene un modo sin conexión, puede leer en voz alta los textos que traduces e incluso traducir menús u otros letreos mediante la cámara del teléfono.

#### Adaptador y datos

Algunos accesorios para el móvil son de mucha utilidad en un viaje. Una buena idea es llevar una power bank o batería extra así como otro cargador para evitar imprevistos. Recuerda también un adaptador según a la zona a la que viajes: en muchos países se utilizan tomas de corriente diferentes a la Unión Europea.

Por último y no menos importante, debemos pensar en la conexión: estudia las posibilidades de 'roaming' que te ofrece tu proveedor. Si viajas desde tu país de residencia a otro país de la UE no tienes que pagar recargos adicionales por usar tu teléfono móvil.



#ElVeranoQueBuscabas



Busques lo que busques, navega con nosotros

# El verano que buscabas



Los Cristianos ⇄

**S.C. de La Palma**  
DIRECTA

+ Frecuencias   
Mejores Horarios



Una de las atracciones del parque situado en el sur de Tenerife. c7

### El reconocimiento al parque llega de la mano de los seguidores del portal de viajes Tripadvisor

forma de viajes del mundo, visitada por los millones de turistas que recibe la Isla. Por lo tanto, la consolidación de Siam Park en este portal no es solo una buena noticia para el mismo, sino para el sector turístico en general.

Este reconocimiento reiterado es resultado de la constante innovación y reinversión de la compañía Loro Parque en todos sus proyectos. El 2022 es un año que será de buen recuerdo, ya que esta excelente noticia coincide con el 50 aniversario del grupo.

No hay duda: Siam Park es el mejor parque acuático que existe sobre la faz de la tierra, y está en España. Así lo ha confirmado el Traveller's Choice Award, que Siam Park ha recibido durante ocho años consecutivos gracias a las valoraciones positivas de sus visitantes en el prestigioso portal de viajes Tripadvisor. Todo esto manteniendo un firme compromiso con el medio ambiente, la aplicación de la fórmula CO2=0 y su innovador sistema de gestión hídrica han llevado a Siam Park a recibir el certificado Biosphere Park del Instituto de Turismo Responsable (ITR) de la Unesco, entre otros reconocimientos en materia medioambiental.

Fundado en 2008, Siam Park se ha convertido en una apuesta segura por la diversión para los amantes de las emociones fuertes gracias a sus increíbles atracciones. Además, Siam Park ofrece espacios relajantes como Siam Beach la playa artificial más paradisíaca de Canarias. Donde podrás disfrutar de las abundantes horas de sol gracias al clima privilegiado de Tenerife.

## Siam Park, reconocido como el mejor parque de atracciones del mundo

«Se trata de un logro fruto del trabajo y la dedicación de todos los que formamos parte de esta empresa», afirma Christoph Kiessling

### CANARIAS7

ADEJE. Siam Park sigue haciendo historia, ha sido reconocido como el mejor parque de atracciones del mundo según el importante portal de viajes Tripadvisor, al

ganar el Traveller's Choice Awards. Desde el 2014, Siam Park lleva 7 años consecutivos siendo el mejor parque acuático del mundo, pero en 2022 ha dado un paso más allá. En esta edición, la categoría se ha ampliado, pasando de ser sobre parques acuáticos exclusivamente, a parques temáticos en general. Este hecho conlleva que el reconocimiento sea aún más importante, ya que la competencia es mucho más difícil, especialmente, dentro de la industria del entretenimiento.

Siam Park no solo ha afianzado su posición como parque acuático, sino que también se ha destacado como el parque de atracciones número 1 en el mundo. Sin duda, un hito trascendental en una trayectoria de éxitos. «Se trata de un logro fruto del trabajo y la dedicación de todos los que formamos parte de esta empresa. Gracias a nuestros colegas por conseguir la satisfacción de nuestros visitantes, reflejada en sus sonrisas, lo que, sin duda, nos lleva a la excelencia», afirma el pre-

sidente de Siam Park, Christoph Kiessling.

El Traveller's Choice Awards se otorga a las experiencias mejor evaluadas por parte de los visitantes. Siam Park ha sido la empresa mejor valorada por sus clientes durante 8 años consecutivos. No es casualidad, las impresionantes atracciones dentro de un exuberante entorno que transporta a sus visitantes a las exóticas villas tailandesas generan una sensación única.

Tripadvisor es la mayor plata-

  
**¡VEN Y APRENDE!**  
**DISFRUTA DE LA VIDA**  
[hoteles.the.com](http://hoteles.the.com)



# Guía para ponerse morenos pero sin arriesgar la salud

La infancia es especialmente sensible a la exposición. Con los niños hay que usar cremas con factor de protección solar alto

## CANARIAS7

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA. Con la llegada de las vacaciones estivales vuelve la exposición continuada al sol y también las campañas con consejos sobre cómo tomarlo de forma segura y sin poner en riesgo la salud. De entre todas, la advertencia principal es no permanecer mucho rato al sol.

Ese es el principal consejo de la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS) que, ante el inicio del verano, vuelve a llevar a cabo una campaña en redes sociales para que la ciudadanía tome el sol de forma segura y sea consciente de los riesgos que puede conllevar una incorrecta exposición solar.

«La exposición excesiva al sol

es perjudicial para la salud. Puede provocar quemaduras y envejecimiento de la piel y es un factor de riesgo para el cáncer de piel», recuerda este organismo dependiente de Sanidad.

El sol es beneficioso para ciertas enfermedades dermatológicas y es imprescindible para la síntesis de la vitamina D, pero una exposición incorrecta puede conllevar quemaduras, envejecimiento prematuro de la piel, manchas y aumenta el riesgo de cáncer de piel a medio y largo plazo.

Estos son los principales consejos para evitar quemaduras o daño en la piel:

- Evitar la exposición solar entre las 12.00 y las 16.00 horas.

- Protegerse también los días nublados

- Todos los tipos de pieles necesitan protegerse del sol. Hay que elegir un protector solar apropiado para tu piel y para cada zona del cuerpo y extenderlo al menos media hora antes de la exposición y de forma abundante.



En el caso de los niños es de gran importancia extremar la prudencia en la exposición al sol. JUAN CARLOS ALONSO

Debe proteger al menos frente a radiación UVA y UVB.

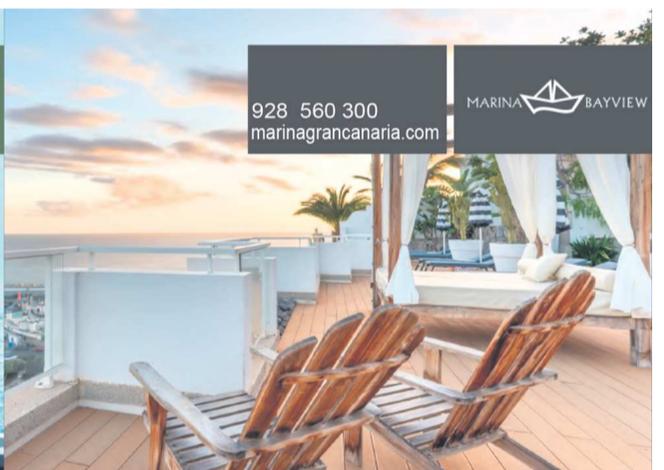
- No basta con ponerse crema solar. Hay que usar también prendas de ropa, sombreros y gafas de sol.

- Beber agua con frecuencia

- Hidratarse la piel tras la exposición solar.

- Extremar las precauciones en las partes del cuerpo más sensibles: cara, labios, cuello, calva, hombros, escote, orejas, manos y empeines.

- La infancia es especialmente sensible a la exposición. Hay que usar cremas con factor de protección solar alto, especiales para niños y resistentes al agua. Evitar la exposición al sol de menores de tres años.

 <p>928 153 015 marinagrancanaria.com</p> <p>MARINA SUITES</p>	 <p>928 76 28 02 elpalmar.es</p> <p>el palmar</p>	 <p>928 560 300 marinagrancanaria.com</p> <p>MARINA BAYVIEW</p>
 <p>828 668 899 buendiacorralesjo.com</p> <p>BUENDÍA CORRALESJO NOHOTEL</p>	 <p>928 943 000 salobrehotel.com</p> <p>S Salobre Hotel Resort &amp; Serenity</p>	 <p>928 948 555 goldbymarina.com</p> <p>GOLD</p>

ELIGE TU PLAN  
**IDEAL**  
PARA VERANO



Marina  
Suites



Salobre



Gold



Buendía



El Palmar



Marina  
Bayview

DISFRUTA TU  
**CÓDIGO**  
DESCUENTO

**EspecialVerano**

booking@satocan.com

GERARDO  
ELORRIAGA

**E**n verano leemos más, incluso hacemos acopio de libros para llevar al campo, la playa o el chiringuito. Varios protagonistas del mundo de la literatura nos explican este fenómeno y nos plantean algunas recomendaciones para disfrutar de una buena historia bajo la sombrilla. Ni las bicicletas son exclusivamente para el verano ni hay libros ideales para la playa. Nuestras apetencias determinan los títulos para degustar en julio y agosto. Pero siempre caben sugerencias para disfrutar del ocio y la lectura. Estas son sus propuestas.

**Juan Casamayor**  
Editor de Páginas de Espuma

«Decimos que no tenemos apenas tiempo para leer con este ritmo galopante de vida, pero no es verdad, porque siempre disponemos de él para perderlo con el teléfono móvil», argumenta Juan Casamayor, responsable de la editorial Páginas de Espuma. Otra cuestión es la edición, que se reduce drásticamente en los meses de julio y agosto, aunque no se cierra el grifo de las novedades. Su editorial, por ejemplo,

rompió esa norma no escrita con la edición de los diarios y cartas en torno a la familia real Romanov por el centenario de su fusilamiento en Rusia, llevado a cabo precisamente en julio. «En cualquier caso, y en general, las publicaciones de este periodo son de lectura ágil, entretenida, de mero ocio».

La Feria del Libro de Madrid es el 'non plus ultra' comercial de cada temporada. Tras su celebración, las presentaciones escasean, pero el interés del público no suele decaer. «Se ha producido un crecimiento sostenido de la ventas a lo largo de estos meses», explica. De hecho, Casamayor descubre que hay un tipo de aficionado que aprovecha estas fechas para comprar varios libros y leer todo lo que no ha leído durante el resto del año. «Hay cierta predilección por el 'best-seller' frente a textos más académicos, aunque también es cierto que el ensayo goza de buena salud». Como referente en el género de la narrativa breve, la editorial Páginas de Espuma se decanta en su oferta por publicaciones cortas de grandes autores recopiladas cronológicamente. Puede ser una magnífica opción para introducirnos en el universo de Gustave Flaubert o James Joyce. El género de los viajes también se antoja adecuado para estas fechas. En este apartado, nos sugiere 'Viajar. Ensayos sobre via-

## Los libros también son para el verano.

### Estos son algunos de los títulos más apetecibles

jes', la reciente recopilación de artículos, reportajes y crónicas de Robert Luis Stevenson, y 'Constantinopla' la visión de la urbe turca por Edmondo De Amicis, el autor de 'Corazón'. «Podemos recorrer el mundo sin salir de la playa de Fuengirola».

**Mikel Santiago**  
Escritor

El escritor casco lo tiene claro: «El verano es la época para leer». Mikel Santiago está convencido de que toda esa gente que vemos con su libro en el metro emplea sus vacaciones en leer tranquilamente durante horas. Pero ¿somos más de libro tradicional o de e-book? «Si llevamos el electró-

nico a la playa nos exponemos a un golpe de calor, arena y agua. El libro de papel es mucho más práctico: lo lees, te sirve de almohada y para matar moscas», bromea.

El thriller, su especialidad, es el género que indefectiblemente lo atrapa en cuando suben las temperaturas. «He llegado a devorar quince en una temporada», confiesa.

El autor de 'Entre los muertos', novela con la que cierra la 'Trilogía de Ilumbe', recomienda pequeños placeres como el de buscar y encontrar novedades inesperadas en la tienda del aeropuerto o de encontrar pequeñas joyas de la edición, como las novelas

de Agatha Christie con la editorial El Molino. 'El camino de fuego' de María Oruña y 'Las otras niñas' de Santiago Díaz-Cortés, también están entre sus títulos favoritos para este verano.

**Olga Abad**  
Librería La Primera (Valencia)

Los clientes «suelen confesarnos que buscan algo ligero y fresco», explica Olga Abad, propietaria de la librería La Primera, un establecimiento de referencia en la capital valenciana, que cuenta con su propio club de lectura. ¿Y qué compran estos militantes de la cultura? «Los aficionados más fieles investigan, suelen seguir las listas, los programas de radio especializados, se fían de su crítico de cabecera e, incluso, de las recomendaciones que se difunden por las redes sociales».

La propia Olga se decanta por libros como 'El jugador' de Dostoievski, como forma de penetrar pausadamente en el universo de grandes autores. «Papi' de Emma Cline y 'Nostalgia de otro mundo' de Ottessa Moshfegh también nos pueden alegrar los días nublados», desvela. La librera valenciana apuesta también por un libro trufado de ironía, otro de los alicientes que buscamos en verano. Es el caso de 'Más que una mujer' de Caitlin Moran, y una recomendación final: 'Expuesta. Un ensayo sobre la epidemia de la ansiedad'.

  
**mogán**  
 ...cálido paraíso

*Ven a Mogán...  
apuesta por el cálido paraíso*

# Un verano para confirmar la recuperación del turismo

España recupera protagonismo a marchas aceleradas como el destino favorito del turista europeo y Canarias se afianza en el segmento peninsular

## CANARIAS7

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA. Las cifras de pernотaciones hoteleras auguran una recuperación total del sector durante el verano, tras dos años de pandemia, al colocarse en el mes de mayo a tan sólo un 7 % del nivel de 2019, con cerca de 30 millones.

No obstante, en el conjunto de los cinco primeros meses del año, las casi 97 millones de pernотaciones se quedan aún un 13,4 % por debajo del volumen prepandemia (más de 112 millones), pero hay que tener en cuenta que, durante enero y febrero, los viajes se vieron fuertemente afectados por la variante ómicron.

En mayo, España contó con 15.243 hoteles abiertos, un 5,6 % menos en comparación con los 16.144 de 2019 (819.337 habitaciones, un 2,6 % menos), atendidos por 239.699 empleados, un 4 % menos que antes de la pandemia (249.885), según la encuesta de coyuntura hotelera difundida este jueves por el Instituto Nacional de Estadística (INE).

La ocupación fue de un 55 % en mayo, un 40,1 % superior que en 2021, llegando al 64,1 % en fines de semana, un 67 % más, mientras que la estancia media aumentó un 40,1 %, situándose en 3 noches por viajero, la misma que se había registrado el mismo mes de hace tres años.

Para el presidente de la patro-

nal hotelera Cehat, Jorge Mari-chal, estos datos «nos acercan al 90 % de la ocupación que teníamos en el mismo mes de 2019 (entre un 54 y un 57 %), que es el año que tiene que servirnos de referencia» y lo que significan es que «estamos muy cerca de recuperar los números pre-covid, lo que es muy importante de cara al verano, que las cifras vayan acompañando».

Las buenas perspectivas del sector también ha corroborado Barceló Hotel Group, que ha anunciado hoy que prevé en los próximos meses superar «claramente» las cifras del verano en prepandemia, después de haberlo logrado ya en mayo, con un incremento a doble dígito en Europa.

En mayo, pernотaron en hoteles en España más de 9,8 millones de turistas, un 7 % menos que en 2019, de los que 4,6 millones fueron locales y 5,2 millones, extranjeros.

## Pernотaciones

Los extranjeros realizaron 19,8 millones de pernотaciones, con lo que duplican las de los españoles, que rozaron los 10 millones, pero mientras las de estos últimos ya superan el nivel de antes del covid (en más de 180.000), las de los primeros suponen aún un descenso del 11 %.

Los viajeros procedentes de Reino Unido y Alemania concentraron el 28,3 % (5,6 millones) y el 18,9 % (3,7 millones) de las pernотaciones de no residentes, respectivamente, quedándose aún por debajo de los volúmenes prepandemia.

En caso de los británicos, se produjo un descenso del 11 % frente a las 6,3 millones de estancias de 2019, en tanto que, en



El turismo y la hostelería viven su particular boom tras el fin de las restricciones. **ARCADIO SUÁREZ**

el de los alemanes, la caída es del 14 % en comparación con las 4,3 millones de hace tres años.

Los siguientes mercados emisores con mayor número de pernотaciones fueron Francia, Países Bajos y Estados Unidos que aglutinaron el 9,8 %, el 5,9 % y el 4,2 % del total cada uno.

Andalucía, Cataluña y Comunidad Valenciana fueron los destinos más demandados por los españoles, con el 21,7 %, el 14,2 % y el 12,6 % de sus pernотaciones, respectivamente.

El principal destino de los extranjeros fue Baleares, aglutinando un 30 % de sus pernотaciones, seguido de Canarias y Cataluña, con el 20,6 % y el 17,5 % cada una.

Por zonas turísticas, Barcelona alcanzó el mayor grado de ocupación por plazas, con un 72,4 %, y la más elevada en fin de semana, con un 79,4 %.

Mallorca registró el mayor número de pernотaciones, con más de 5 millones (560.000 menos que en 2019), 4,7 millones de ellas de no residentes.

## Precios

Los precios hoteleros subieron un 22,1 % en mayo y la rentabilidad del sector, medida por el ingreso medio diario por habitación disponible (RevPAR), se incrementó en un 131,1 %, hasta los 60,9 euros, frente a los 54,58 euros de 2019.

Las mayores subidas de precios se dieron en Comunidad de Madrid, del 44 %, y Andalucía, del 34,8 %, en tanto que la menor se registró en Ceuta, del 0,4 %.

La facturación media diaria de los hoteles por cada habitación ocupada (ADR) fue de 95,3 euros, un 24,5 % superior a la mayo de 2021, frente a los 82,64 euros en 2019.

Para el presidente de Cehat, la subida de ADR del 15 % frente a 2019 es «muy positiva», al igual que la de RevPAR, que, no obstante es menor, del 12 %, porque la ocupación no es la misma que hace tres años.

De acuerdo con su homólogo al frente de la Confederación Española de Agencias de Viajes (Ceav), Carlos Garrido, los precios de mayo reflejan el buen comportamiento del turismo receptivo, cuyo gasto está creciendo mucho, y también los incrementos de la energía, del combustible y de la inflación.

Sin embargo, en cuanto al turismo emisor y las agencias de viajes, «los datos son bastante más bajos todavía», ya que los viajes corporativos no se han recuperado todavía ni tampoco está funcionando como antes del covid el turismo emisor de larga distancia, ha advertido.

WATER PARK · PARQUE ACUÁTICO · WASSERPARK

# AQUALAND

## MASPALOMAS

www.aqualand.es

¡MEJOR PRECIO RESIDENTE EN NUESTRA WEB!

# El único sector con buenas perspectivas para un año con incertidumbres

CaixaBank calcula que el PIB que aporta la actividad turística en España crecerá este año un 50% con respecto a 2021

## CANARIAS7

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA. CaixaBank Research, el servicio de análisis de CaixaBank, estima en su último informe que el PIB que aporta la actividad turística en España crecerá este año un 50% con respecto a 2021.

De esta forma, el PIB turístico se situaría a un nivel del 88% frente al que aportó en 2019, es decir, que la actividad del sector turístico «no recuperaría los niveles prepandemia este año, pero se situaría en un nivel similar al de 2017», cuando el sector obtuvo unos «resultados muy positivos».

Así lo explica CaixaBank Research en su último informe mensual, el correspondiente a junio, que augura «buenas perspectivas» para el sector turístico este 2022 gracias a la recuperación de la movilidad internacional.

«Los indicadores sectoriales dibujan unas perspectivas muy positivas de cara a lo que resta de 2022, por lo que el sector puede ejercer de motor de la economía española en un momento en el que gran parte de sectores atraviesa un complejo contexto», asegura.

CaixaBank Research sustenta

sus previsiones en datos como los de vuelos operados, que proporciona Eurocontrol y que muestran, por ejemplo, que en la segunda semana de mayo los vuelos operados en España se situaron apenas un 7% por debajo del mismo período de 2019.

Ese dato supone al mismo tiempo un hito, ya que se superó el volumen de vuelos semanales máximo de 2021, alcanzado en la primera semana de agosto.

«El gran protagonista de esta recuperación es el turismo británico, debido a su gran mejoría y a su importancia para el sector turístico español», añade el informe, que recuerda que en 2021 el número de visitantes del Reino Unido se comportó «mucho peor» que el procedente de países de la UE.

La buena situación del mercado doméstico, la recuperación de los vuelos de largo recorrido o bien el bajo peso del turismo ruso abonan el terreno para una positiva campaña turística este verano.

Indicadores como son el volumen de reservas o las búsquedas en Internet anticipan también «una clara dinámica de mejora de cara a la temporada de verano», subraya CaixaBank Research.

Concretamente, las búsquedas en Google sobre viajes a España desde los mercados emisores de Europa occidental se sitúan «más de un 20% por encima de sus niveles habituales prepandemia», e incluso las búsquedas desde EE UU «se situaron dentro de su ran-



Un hamaquero en la playa de Las Canteras, en la capital grancanaria. ARCADIO SUÁREZ

go habitual por primera vez desde que se iniciase la pandemia».

De cara al conjunto del año 2022, «la gran inercia de recuperación del turismo de la UE y, sobre todo, del Reino Unido, sumada a la sorpresa positiva de la recuperación de mercados emisores americanos, dibujan unas perspectivas muy positivas para el sector», sentencia el informe.

Con todo, el informe, elabora-

**«El gran protagonista de esta recuperación es el turismo británico, debido a su gran mejoría», según el informe de CaixaBank**

do por el economista Javier Ibáñez de Aldecoa Fuster, también asegura que el entorno macroeconómico derivado de la guerra en Ucrania, marcado por el alza de los precios de las materias primas energéticas y agroalimentarias, afectará a la estructura de costes del sector.

En concreto, CaixaBank Research prevé que ponga «algo de presión sobre los precios de venta y los márgenes empresariales», si bien «no parece que la demanda esté reaccionando negativamente ante el 'shock' inflacionario».

En cuanto al conjunto de la economía española, CaixaBank Research precisa que está mostrando una «resiliencia mayor de la

esperada» en el tercer mes desde el inicio de la guerra en Ucrania.

Y en este sentido, aunque el sector agrícola y distintas ramas del sector industrial «están acusando en mayor medida las consecuencias del conflicto», los sectores ligados al turismo «siguen beneficiándose del retroceso de la pandemia y avanzan en una senda de recuperación muy notable», sostiene.

En esta línea, el informe concluye que «una buena temporada turística será un elemento clave para cimentar la recuperación de la economía española en 2022», año que CaixaBank cree que se cerrará con un incremento del 4,2% del PIB.

# Praga, Ciudad de las Cien Torres

Programas desde Gran Canaria  
8 DÍAS / 7 NOCHES

viajes  
**Insular**

Información y reservas en: 928 495 238 - 928 227 950 - 928 698 800 • [www.viajesinsular.es](http://www.viajesinsular.es) • Síguenos en





Preparación para servir de un plato de cochino a la sala en el restaurante Vega, en Guayadeque. **ARCADIO SUÁREZ**

### El turista de potencial económico medio y alto busca restaurantes con gastronomía local de calidad

de Estado de Turismo, sino también de toda Europa porque es un tipo de turismo abierto a todo el mundo, incluso familias, y permite conocer la elaboración y el territorio original del producto.

«La enogastronomía se presta mucho a generar experiencias turísticas que dan una diversidad a nuestra riqueza turística y la complementan con una calidad muy importante y reconocida fuera de nuestras fronteras», manifestó Ana Muñoz, destacando la importancia de la colaboración público privada en la creación de un club de producto y agradeciendo la invitación a estar presente en el encuentro de Acevin para intercambiar información y proyectos con representantes de las rutas de vino de España.

Su presidenta, Rosa Melchor, que asumía también hace una semana en Bruselas la presidencia de la red europea (Recevin), insistió en que el viñedo no se puede deslocalizar y es por lo tanto un motivo de arraigo para los jóvenes.

Respecto a la elección de Aranda de Duero para celebrar estos días la asamblea, Melchor recordó que está celebrando un nombramiento, el de Ciudad Europea del Vino, que se anunció a principios de 2020 y se tuvo que suspender por la pandemia.

Los participantes en la asamblea de Acevin fueron recibidos oficialmente en el Ayuntamiento de Aranda de Duero por la alcaldesa, Raquel González, quien resaltó el compromiso con esta red de ciudades del vino, desde sus orígenes, pues fue miembro fundador de la asociación en 1994 y actualmente forma parte de la junta directiva.

# La gastronomía se convierte en otro atractivo para la captación de turistas

Gobierno central, Ejecutivo canario y cabildos coinciden en una apuesta que potencia además el sector primario

**CANARIAS7**

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA. La Secretaría de Estado de Turismo da prioridad este año a la promo-

ción del turismo enogastronómico en todo el territorio nacional. Así lo anunció este mes en Aranda de Duero la subdirectora general de Desarrollo y Sostenibilidad Turística, Ana Muñoz Llabrés, que fue invitada a participar en el encuentro que celebró la Asociación de Ciudades Españolas del Vino (Acevin) con motivo de la declaración de Aranda como Ciudad Europea del Vino 2022.

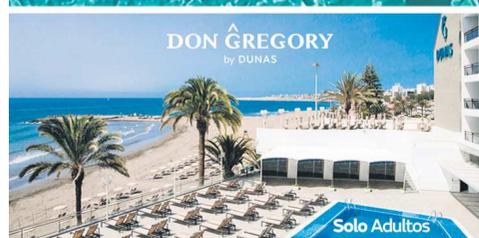
Esa apuesta del Gobierno cen-

tral coincide con la acción igualmente estratégica que están realizando tanto el Gobierno canario como los cabildos. En el caso de Gran Canaria, esa actuación se engloba en la apuesta por una ecoisla, potenciando también el sector primario y vinculando a la economía de servicios. Se trata de acciones orientadas a un turista de potencial económico medio y alto, que busca en su estancia una oferta gastronómica local

y diferenciada a la que puede encontrar en su alojamiento vacacional.

Muñoz Llabrés defendió la importancia del enoturismo «porque genera arraigo a la tierra» y porque es un tipo de turismo asociado con visitantes «muy respetuosos», que aprecian la calidad, la singularidad y las experiencias propias.

Asimismo aseguró que no sólo es una apuesta de la Secretaría



[www.hotelesdunas.com](http://www.hotelesdunas.com)

Gran Canaria

\*Sujeto a disponibilidad

# ¿Preparado para una larga caminata?

Andar es uno de los ejercicios más completos, pero cuando nos enfrentamos a una ruta exigente, el entrenamiento es clave para evitar lesiones



CARMEN BARREIRO



Con la llegada del verano y de las vacaciones son muchas las personas que aprovechan el buen tiempo y los días interminables para dar largas caminatas por las afueras del pueblo, hacer senderismo por el monte o incluso se atreven con algunas etapas del Camino de Santiago. «Caminar es un ejercicio muy beneficioso para todas las edades, ya que ayuda a quemar calorías, mejora la salud cardiovascular, la calidad del sueño y el estado de ánimo en general. El problema de las marchas largas es que muchas veces los caminantes cometen errores que pueden derivar en una lesión», alerta Montserrat Ruiz-Olivares, secretaria general del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCEM).

Los expertos coinciden en que caminar a diario «está al alcance de cualquier persona», pero insisten en que «cuando se plantean rutas largas por el monte o recorridos exigentes se deben tener en cuenta diversos aspectos para preparar bien la marcha y que no se convierta en un auténtico tormento». Estos son algunos consejos para sumar ki-

lómetros sin poner en riesgo nuestra salud.

## La preparación previa

Una caminata de larga distancia como puede ser cualquiera de las etapas que conforman el Camino de Santiago o el Lebaniego no requiere únicamente de una preparación física óptima. «También exige una fortaleza mental que ayude a sortear las dificultades e incomodidades que a buen seguro aparecerán en algún momento de la ruta. Para este tipo de recorridos hay que prepararse a conciencia, además de tener en cuenta que tanto el frío como el calor excesivo pueden influir en nuestra capacidad física y psicológica para afrontar el camino», señala la fisioterapeuta madrileña.

Antes de iniciar la caminata, los expertos recomiendan hacer ejercicios de movilización y calentamiento «enfocados a preparar piernas, brazos y espalda» e insisten mucho en que la ruta «se ajuste siempre» a la condición física de cada persona. «Caminar es un ejercicio que se debe entrenar para evitar lesiones y molestias. Si no estamos acostumbrados a andar distancias

largas, lo ideal es empezar con paseos cortos diarios e ir aumentando el recorrido de manera progresiva. También es interesante hacer los últimos entrenamientos con la mochila cargada con un peso similar al que se va a llevar en la caminata para ir preparando nuestro cuerpo al peso extra que vamos a tener que soportar durante las etapas», añade la secretaria general del CPFCEM.

## La equipación

No se puede salir a caminar con lo primero que nos encontremos por casa. «Una ruta de larga distancia requiere de una equipación acorde con el recorrido, ya que nos podemos enfrentar a temperaturas extremas en una

misma jornada. En una excursión por el monte, por ejemplo, podemos pasar de ir en manga corta en la salida a empaparnos porque cae una tormenta o pasar un frío del demonio al llegar a la cumbre por un cambio en la dirección del viento. La recomendación es llevar siempre algo de ropa térmica y aislante para el frío y prendas frescas y una gorra para protegerse del sol», coinciden los expertos.

En cuanto al calzado, lo más

recomendable en estos casos es llevar unas botas de senderismo «de tejido ligero e impermeable». «A la hora de probarlas, es importante hacerlo en ambos pies y comprobar que no nos quedan ni demasiado justas ni demasiado holgadas. Con el calor, los pies se suelen hinchar, así que resulta básico acertar con la talla correcta para que el calzado no nos haga daño durante la caminata», añaden en el Colegio Oficial de Podología de la Comunidad de Madrid (COPOMA). Un truco: los expertos recomiendan comprar los zapatos en verano al final del día «porque es cuando los pies están más hinchados».

Si se va a llevar mochila, los fisioterapeutas aconsejan que tenga «cinturón de descarga y cintas de compresión para proteger la región lumbar».

## La marcha

Señalan los expertos que lo más importante es «mantener un paso cómodo, ajustado a las posibilidades de cada persona y apoyando todo el pie en el suelo mientras se camina. También se puede recurrir a bastones de trekking para descargar peso sobre las articulaciones y lograr así una estabilidad extra», detalla Ruiz-Olivares.

Pero no solo importa la posición del cuerpo durante el paseo. Mantenerse hidratado también ayuda a evitar calambres,

## IDA Y VUELTA

### Mucho cuidado con los paseos por la playa

Uno de los lugares que también podemos aprovechar para hacer largas caminatas durante los meses de verano es la playa. Ahora bien, se debe tener 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 este motivo, es aconsejable no caminar de forma prolongada en una única dirección. Lo mejor es andar entre 15 y 20 minutos hacia un lado y luego al contrario», aconseja la preparadora física Sara Tabares.

además de descansar al menos cinco minutos por cada hora o dos horas de caminata. Para evitar que se hinchen los pies y las piernas es importante aflojar el calzado y poner los pies en alto para favorecer la circulación. Aplicar frío local en las zonas que se noten sobrecargadas también ayuda a aliviar las molestias musculares que pueden causar los paseos largos.

# Los eventos culturales y deportivos, otro imán para el turista

La consejera de Turismo, Yaiza Castilla, destaca la importante apuesta económica para consolidar una «completa agenda» de eventos

CANARIAS7

**LAS PALMAS DE GRAN CANARIA.** La Consejería de Turismo, Industria y Comercio del Gobierno de Canarias ha duplicado el presupuesto de la convocatoria de patrocinios para celebrar grandes eventos organizados por entidades privadas. La empresa pública Turismo de Islas Canarias destinará un total de 3,3 millones de euros para impulsar 24 actos deportivos y culturales, todos ellos de interés turístico.

Se trata de la primera convocatoria que Turismo de Canarias lanza para patrocinar este tipo de actos de gran magnitud, que cuentan con un presupuesto superior a los 375.000 euros. La Consejería patrocina hasta un 40% o un tope máximo de 150.000 euros de los proyectos que han obtenido la mayor puntuación, según los requisitos que recogen las bases. Entre éstos se

encuentra la obligación de contar con una memoria de sostenibilidad que garantice acciones y medidas integradas y de calidad.

La consejera de Turismo, Yaiza Castilla, resalta la importante apuesta económica que se está realizando para «seguir consolidando una completa agenda de actividades que cumple el doble papel de ampliar la oferta del destino Islas Canarias, al ser un gran polo de atracción para los turistas, además de convertirse en todo un referente para los residentes canarios».

En total, en 2022 Turismo de Canarias destina 9,3 millones de euros para cuatro convocatorias diferentes: dos para patrocinar eventos de entidades privadas (5 millones de euros), una para los actos de entidades públicas (1 millón de euros) y otra para los grandes eventos del sector privado (3,3 millones de euros).

Ya en 2021 se lanzaron tres convocatorias de patrocinio que permitieron que se celebraran un total de 190 actos en las ocho islas, casi todos organizados por empresas privadas, a los que la Consejería destinó un importe de 4,7 millones.

«Al potenciar la celebración de



La presencia de turistas en pruebas deportivas en las islas es cada vez mayor. c7

estos eventos, impulsamos la actividad y el empleo del sector turístico canario, un objetivo que sin duda cumplimos, teniendo en cuenta el éxito de participa-

«Al potenciar la celebración de estos eventos, impulsamos la actividad y el empleo del sector turístico canario»

ción que obtuvimos el año pasado», explica Castilla. Un éxito que, tal y como asegura el director gerente de Turismo de Islas Canarias, José Juan Lorenzo, «ha permitido identificar la agenda de eventos que se celebran en Canarias, colaborar para mejorar su financiación y hacerlos más accesibles a los turistas para así mejorar su experiencia en el destino», asegura.

Los grandes eventos patrocinados se celebrarán hasta el 30

de noviembre y deberán cumplir con el objetivo de mejorar la competitividad turística de las islas y la reactivación estratégica del sector. Además, se requiere que los actos cumplan el objetivo de fomentar la llegada de turistas al archipiélago con el fin de favorecer al proceso de dinamización turística. Otro requisito consiste en que la organización y realización de los eventos cuenten con la incorporación de alguna medida de carácter social.

**Sol Mogán Suites**

**OFERTA JULIO 2022**

**VIERNES, SÁBADO Y DOMINGO  
DESAYUNO INCLUIDO 199€**

**3 DÍAS 2 PERSONAS  
EN APARTAMENTO CON VISTAS**

**Reservas: 650 902 473**

**Booking.com**  
Booking.com Traveller Review Awards 2021

**Travelers' Choice 2022**

**9**  
Sol Mogán Suites - Adults Only

EL HIERRO LA PALMA LA GOMERA TENERIFE GRAN CANARIA FUERTEVENTURA LANZAROTE LA GRACIOSA



*OTRO TÍPICO CASO DE...*

# AMNESIA ESTIVAL

*OLVIDARTE DE TODO.  
MENOS DE TUS ISLAS*



Este verano, tú también puedes descubrir el asombroso poder de desconexión que sentirás al viajar y disfrutar de tus islas.



UNIÓN EUROPEA  
Fondo Europeo de Desarrollo Regional  
Una manera de hacer Europa.  
Financiada como parte de la respuesta de la Unión a la pandemia de COVID-19

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