

MAR

Nº 646

JUNIO-JULIO 2024

AURORA DE BLAS

La directora de Ordenación Pesquera y Acuicultura habla sobre los desafíos del sector

JUAN DE LA COSA

Elma Saiz asiste a un simulacro a bordo del buque asistencial del ISM

PREVENCIÓN LABORAL

Los trabajadores del mar tienen mayor riesgo de sufrir lesiones por radiación solar

LLEVA TU SALUD MENTAL A BUEN PUERTO

CUIDA TU SALUD MENTAL. ES IMPORTANTE.



Simular salva vidas



La etimología de la palabra simulacro, derivada del verbo *simulare* (representar o fingir), no nos acerca al alcance que en la vida real tiene la expresión y menos aún a la importancia de este tipo de actos para la seguridad en el mar.

En jerga militar, un simulacro es una acción de guerra fingida. Una modernización del concepto hace alusión a un ejercicio de adiestramiento, sin embargo, si nos quedamos en la definición sin entrar en el objetivo, seguirá estando incompleto.

Ser más eficaces a la hora de atender a los trabajadores del mar es el principal impulsor de los simulacros en los que periódicamente participan los dos buques hospital del Instituto Social de la Marina.

En el mar, que la tripulación sepa cómo actuar en cada momento y en cada lugar, puede ser la diferencia entre la vida y la muerte.

En el mar, más aún si cabe, la coordinación debe ser milimétrica.

Con cada ejercicio se mejora la capacitación de la tripulación, se evalúa su habilidad para la respuesta y la coordinación ante los distintos tipos de emergencias a las que el personal de los buques asistenciales se enfrenta a diario en su labor de acompañar, sostener y atender a la flota pesquera.

Los simulacros permiten comprobar la eficacia de los planes y también aquellos aspectos que deben mejorarse. Estar preparados para cualquier eventualidad es una parte importante y a veces desconocida de sus tareas.

En la misma línea, los simuladores de navegación instalados en los Centros Nacionales de Formación de Bamio e Isla Cristina o las prácticas de rescate, salvamento, actualizaciones de formación para responsables sanitarios a bordo... simulaciones que salvan vidas. **M**



Directora del ISM:

Elena Martínez Carqués

Dirección colegiada:

Comunicación: Ana Díaz (ana-maria.diaz3@seg-social.es)

Medios: Anabel Gutiérrez (ana-isabel.gutierrez1@seg-social.es)

Contenidos: Patricia Romero (patricia.romero1@seg-social.es)

Redacción:

Clara González (clara.gonzalez@seg-social.es)

José M^a Núñez de Castro (jose-maria.nunez@seg-social.es)

A Coruña: Casa del Mar. Avda. Ramón y Cajal, 2. Tel. 881 90 98 00.

Alicante: Casa del Mar. Acceso C/ Faro de Santapola, 2. Tel. 965 12 65 23.

Almería: Casa del Mar. Puerto Pesquero, 1. Tel. 950 62 02 11.

Baleares: Casa del Mar. Muelle Viejo, 15. Palma de Mallorca. Tel. 971 72 56 06.

Barcelona: Casa del Mar. C/ Albareda, 1. Tel. 93 443 96 00.

Bizkaia: Oficina Administrativa. C/ Virgen de Begoña, 32. Bilbao. Tel. 94 473 90 00.

Cádiz: Casa del Mar. Avda. de Vigo, s/n. Tel. 956 25 17 03.

Cantabria: Casa del Mar. Avda. Sotileza, 8. Santander. Tel. 942 21 46 00.

Cartagena: Casa del Mar. Muelle Alfonso XII, s/n. Cartagena (Murcia). Tel. 968 50 20 50.

Castellón: Casa del Mar. Plaza Miguel Peris y Segarra, s/n. Grao de Castellón. Tel. 964 28 30 72.

Ceuta: Casa del Mar. Avda. Cañonero Dato, 20. Tel. 956 50 02 40.

Gijón: Casa del Mar. C/ Celestino Junquera, 17-19. Gijón (Asturias). Tel. 985 327 200 / 985 327 300

Gipuzkoa: Casa del Mar. C/ Hermanos Otamendi, 13. San Sebastián. Tel. 943 48 32 00.

Huelva: Casa del Mar. Avda. Hispanoamérica, 9. Tel. 959 25 74 11.

Las Palmas: Casa del Mar. C/ León y Castillo, 322. Las Palmas de Gran Canaria. Tel. 928 49 46 45.

Lugo: Ronda Músico Xosé Castiñeiras, 10 bajo. Tel. 982 22 50 10

Madrid: Oficina Administrativa. C/ Churruga, 2. Tel. 91 591 99 00.

Málaga: Oficina Administrativa. Pasillo del Matadero, 4 (Puente del Carmen). Tel. 95 235 93 61.

Melilla: Casa del Mar. Avda. de la Marina Española, 7. Tel. 95 267 88 00.

Santa Cruz de Tenerife: Casa del Mar. Avda. de Anaga, s/n. Tel. 922 59 89 00.

Sevilla: Oficina Administrativa. C/ Fernando IV, 1. Tel. 95 428 60 28.

Tarragona: Casa del Mar. C/ Francisco Bastos, 19. Tel. 977 19 10 00.

Valencia: Casa del Mar. Avda. del Port, 300. Tel. 96 331 99 00.

Vigo: Casa del Mar. Avda. de Orillamar, 51. Vigo (Pontevedra). Tel. 986 21 61 00.

Vilagarcía de Arousa: Avda. de la Marina, 23. Vilagarcía de Arousa (Pontevedra). Tel. 986 56 83 00.

Redacción y Administración: Génova, 20, 5^a planta. 28004 Madrid. Tel. 91 700 66 00.

Suscripciones: revista.mar.ism@seg-social.es

Diseño y maquetación: Ismael Ortuño para Editorial MIC.

Imprime: Editorial MIC www.editorialmic.com

Depósito Legal: M.16516/1963

NIPO Papel: 123-20-003-8 **NIPO Web:** 123-20-004-3



sumario

646. Junio-Julio 2024



Foto de portada: Olas. Getty images



Entrevista

Aurora de Blas, directora de Ordenación Pesquera y Acuícola, comenta algunos de los desafíos más importantes de nuestra pesca y acuicultura.

PÁGINA 6

Juan de la Cosa



En el buque asistencial. La ministra de Inclusión, Elma Saiz, nos acompañó durante el simulacro de salvamento marítimo desarrollado en la bahía de Santander. **PÁGINA 12**

Prevención

Trabajar con calor. Los trabajadores del mar están expuestos no solo a elevadas temperaturas por olas de calor sino a la radiación solar. **PÁGINA 18**



Conciliación laboral



Pesca de altura. Diferentes trabajadores nos cuentan las dificultades, y también soluciones, para conciliar la vida personal y familiar con el trabajo a bordo. [PÁGINA 22](#)

Pesca tradicional



Peñíscola. Una visita al puerto de esta localidad marinera de Castellón para conocer cómo es la pesca profesional en la zona a través de sus protagonistas. [PÁGINA 36](#)

Imágenes en inmersión



Bajo el mar. El fotoperiodista Alex Basha nos adentra en el fascinante mundo de la fotografía subacuática. [PÁGINA 46](#)

MAR no se hace responsable de las opiniones vertidas en los artículos y entrevistas publicados. Sólo se considerarán opiniones de MAR las suscritas por su director o que aparezcan en forma editorial. Se podrán reproducir total o parcialmente los trabajos publicados en MAR citando la procedencia y solicitando la autorización de la revista.

Esta revista se edita en papel reciclado, en cumplimiento de la Orden PRE/116/2008 del 21 de enero, por la que se publica en Acuerdo del Consejo de Ministros por el que se aprueba el Plan de Contratación Pública Verde de la Administración General del Estado y sus Organismos Públicos y las Entidades Gestoras de la Seguridad Social.

Y además:

10 "Check list" salvavidas

Campaña de verano para la seguridad en la náutica de recreo. Medidas sencillas para navegar sin sobresaltos.

16 Energía del sol

El ISM obtiene el "Sello Calculo" por la instalación de paneles fotovoltaicos que han permitido ahorros de hasta un 72%.

26 El precio justo

En la Tribuna, María Luisa Álvarez de Fedepesca habla del trabajo que hay tras el pescado fresco y de alto valor nutricional que llega a nuestra mesa.

28 Aguas de lastre

¿Cómo llegan las especies invasoras? Lo desvelamos en este artículo del ingeniero Lorenzo Correa.

32 Sostenibilidad y empleo azul

Almería vuelve a ser la sede del Congreso Sun&Blue. España figura a la cabeza de empleo e ingresos en economía azul.

40 Padres con derecho

El ISM ha reconocido un total de 3.612 complementos de maternidad a varones por un valor medio mensual de 113€.

42 Acuicultura

Apromar celebró su Asamblea General demostrando que la unidad es fundamental para acercar su labor a la sociedad.

52 Méndez Núñez

La historiadora Carmen Torres escribe sobre la figura de este ilustre marino en el 200 aniversario de su nacimiento.

56 Páginas médicas

Habilidades sociales para una vida saludable de la mano de Purificación Vega, médico de Sanidad Marítima.

58 Cocina a bordo

Solomillo de cerdo lacado, una receta realizada por nuestros cocineros y médicos del ISM para personal embarcado.

Síguenos en:



RevistaMAR.ISM



@ISMrevistamar



<https://revistamar.seg-social.es>

Descárgala en tu smartphone



Aurora de Blas

DIRECTORA GENERAL DE ORDENACIÓN PESQUERA Y ACUICULTURA

“El relevo generacional está vinculado a la presencia femenina en puestos de decisión del sector”



Experimentada gestora en la Administración, Aurora de Blas ha trabajado en puestos relacionados con mercados pesqueros, fomento del asociacionismo, seguridad alimentaria, innovación, políticas de integración e igualdad y control, inspección y vigilancia pesquera, entre otros asuntos.

La falta de relevo generacional es tema de debate en los foros pesqueros. ¿Qué medidas impulsa la Administración para fomentar la igualdad de género y la formación para que mujeres y jóvenes accedan al sector?

Para incentivar el relevo generacional en la pesca, el Ministerio está desarrollando distintas actuaciones en línea con los planteamientos recogidos en la Resolución del Parlamento Europeo de 16 de septiembre de 2021, sobre “Futuros pescadores: medidas para atraer a una nueva generación de trabajadores al sector pesquero y generar empleo en las comunidades costeras”.

En el marco del FEMPA para el periodo 2021-2027 se incluyen medidas como ayudas para la primera compra de un buque de pesca o la adquisición en su propiedad parcial para jóvenes pescadores, la formación de jóvenes a bordo de buques, a pie para mariscadores, o la obligatoria para obtener el título profesional pesquero, entre otras.

Asimismo, el Ministerio ha elaborado el estudio “Documento base. Formación y relevo generacional en el sector pesquero extractivo: contexto y actuaciones” para determinar líneas de actuación a desarrollar en coordinación con las comunidades autónomas y todos los agentes del sector pesquero y acuícola.

Por otra parte, desde la Red Española de Mujeres en el Sector Pesquero (REMSP), se desarrollan actuaciones como el estudio “Diagnóstico del liderazgo y la representación femenina en los ór-



Aurora de Blas en las jornadas de pesca de Celeiro.

ganos de gobierno y decisión del sector pesquero”, enmarcado dentro de su II Plan para la Igualdad de Género en el Sector Pesquero y Acuícola 2021-2027, donde queda patente la vinculación directa que existe entre el relevo generacional y la mayor presencia de mujeres en puestos de decisión del sector, por lo que se realizan actuaciones dirigidas a reforzar el asociacionismo y el liderazgo de la mujer y a mejorar el reconocimiento social sobre el papel que desempeñan.

“Sería beneficioso que el sector apostara cada vez más por la fórmula de las organizaciones de productores”

Están estudiando la posibilidad de que las cofradías de pescadores sean reconocidas como organizaciones de productores ¿En qué medida beneficiará esto al sector?

Consideramos fundamental que el sector pesquero se organice en torno a estructuras asociativas fuertes, que aglutinen al mayor número de productores para mejorar la eficacia en la representación y acometer los retos y desafíos del sector de la manera más cohesionada posible.

Las Organizaciones de Productores son el principal instrumento para aplicar la Política Pesquera Comunitaria. Por ello, la Organización Común de Mercados (OCM) de los productos de la pesca y de la acuicultura les confiere algunas excepciones en las normas de competencia para que cumplan mejor con su papel de estabilización de los mercados, coordinando la oferta o con la aplicación del mecanismo de extensión de normas.



En una reunión con la secretaria general de Pesca y el representante de APROMAR.

Además, tienen a su disposición herramientas como los Planes de Producción y Comercialización) que son muy útiles para cumplir los objetivos obligatorios que la OCM les asigna, como el fomento de la pesca sostenible, la prevención y reducción de las capturas no deseadas, la lucha contra la pesca ilegal, no declarada y no reglamentada o la mejora de la trazabilidad y de la información al consumidor.

Los papeles que desempeñan las cofradías de pescadores y las organizaciones de productores son diferentes, pero a priori no hay ningún impedimento para que las cofradías soliciten ser reconocidas como OPP, siempre que cumplan con la normativa nacional y comunitaria correspondiente.

Aunque la práctica totalidad de la flota española se encuentra asociada a alguna de las 214 cofradías de pescadores existentes, sólo un 20% de los buques está asociado a alguna de las 39 OPP reconocidas.

Pero curiosamente, este porcentaje supone alrededor del 55% del valor de la producción pesquera en España. El motivo es que la fórmula de las OPP ha sido más empleada por los buques de altura y de gran altura, mientras que la flota artesanal y de pequeña escala, por regla general, no se ha asociado todavía a ninguna OPP.

El bajo consumo de pescado preocupa por el impacto que causa al sector y porque es un producto nutricional excelente para la población

Sería muy beneficioso que cada vez una mayor parte del sector apueste por la fórmula de la organización de productores. Por eso, en las últimas modificaciones de la normativa que regula el funcionamiento de estas organizaciones hemos tratado de adaptar los requisitos mínimos para facilitar el camino a los productores que se planteen emprender la vía del reconocimiento como OPP.

Bruselas quiere impulsar la acuicultura europea. ¿Qué necesita el sector para ser más competitivo, apostar por nuevas especies?

Los productos de nuestra acuicultura española cumplen las más estrictas normas de protección del medio ambiente, sanidad y bienestar animal, seguridad de los consumidores y calidad alimentaria. Además, la calidad de estas producciones constituye una ventaja competitiva que puede servir al sector para posicionarse mejor en los mercados y ganar rentabilidad.

Las especies cultivadas en nuestro país (lubina, dorada, trucha, rodaballo, mejillón, lenguado, entre otras) ofrecen gran calidad y son muy apreciadas por los consumidores. No obstante, desde hace varios años el sector trabaja en el cultivo de especies como la seriola, de rápido crecimiento y con un precio muy competitivo. Aunque de momento se trata de una producción incipiente, en 2022 se produjeron en instalaciones del mar Mediterráneo 147 toneladas, con un valor de producción de 1,8 millones de euros, cifras que se espera incrementar en los próximos años.

¿En qué medida la colaboración público-privada incentiva la competitividad en la pesca y la acuicultura?

La colaboración público-privada en el ámbito de la pesca y la acuicultura es fundamental al permitir aprovechar las fortalezas y capacidades del sector público y del privado para alcanzar objetivos comunes. La innovación tecnológica es una de las áreas donde esta colaboración puede ser más beneficiosa, ya que se trata de un aspecto fundamental para hacer que los sectores de la pesca y de la acuicultura sean cada vez más competitivos.

El sector privado puede ofrecer experiencia y recursos para desarrollar tecnologías más eficientes, mientras que el sector público proporciona apoyos económicos e infraestructuras para impulsar la investigación y el desarrollo. Además, los proyectos de colaboración entre centros de investigación, universidades, organismos públicos de investigación y las empresas pueden resolver retos científicos del sector productor.

En los últimos años se han desarrollado proyectos de gran éxito a través de distintas líneas de ayuda, proponiendo soluciones a cuestiones como la instalación de puertas voladoras en buques arrastreros, la búsqueda de optimización energética en buques congeladores o la optimización del cultivo del pulpo.

El consumo de pescado se ha reducido alarmantemente en nuestro país. ¿Se plantea el Ministerio realizar más campañas de promoción para que aumente el consumo de productos del mar?



Aurora de Blas, Isabel Artime, Carlos Mello e Ignacio Gandarias.

La innovación tecnológica es fundamental para que la pesca y la acuicultura sean cada vez más competitivas

A pesar de estar en los puestos de cabeza en la Unión Europea, los datos de consumo de productos de la pesca y la acuicultura en España muestran una disminución constante en los últimos años. La situación preocupa no solo por su impacto en el sector, sino también porque el pescado es reconocido por sus excelentes propiedades nutricionales.

Para revertir esta tendencia, desde el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación se llevan a cabo distintas iniciativas para mejorar el conocimiento de los productos del

mar y promover su consumo en los hogares españoles. Una de las acciones de promoción más destacables es la estrategia “Alimentos de España”, que persigue fomentar el consumo de los alimentos emblemáticos producidos en España, tanto a nivel nacional como internacional. En el marco de esta estrategia se incluye la iniciativa “El País más Rico del Mundo”, que engloba varias campañas específicas, como la denominada “Disfrutemos de un país infinito en productos del mar y recetas”, donde la promoción de los productos pesqueros tiene un papel protagonista.

Las acciones de promoción del consumo de pescado cuentan también con el compromiso del sector que, estructurado en organizaciones de distinto ámbito, aúnan esfuerzos para acometer esta tarea, como la campaña “Crianza de nuestros mares”, de Apomar, o las desarrolladas por la reciente asociación Pesca España. [M](#)

ANA DIAZ

2024

Campana de seguridad

El 48% de las emergencias atendidas el verano pasado tuvieron como protagonista una embarcación de recreo. Bajo el lema "Una alerta a tiempo es tu mejor salvavidas", el Ministerio de Transportes y Movilidad Sostenible pone en marcha una campaña de seguridad en redes sociales para concienciar a los ciudadanos de lo importante que es adoptar unas sencillas medidas preventivas.

El pasado 13 de junio dio comienzo la campaña de verano de seguridad en la náutica de recreo del Ministerio de Transportes y Movilidad Sostenible, promovida por la Dirección General de la Marina Mercante (DGMM) y Salvamento Marítimo, en colaboración con la Guardia Civil y la Asociación Nacional de Empresas Náuticas (ANEN).

El Ministerio de Transportes y Movilidad Sostenible pone el foco en la alerta temprana como factor clave ante una emergencia marítima. La campaña transmite un

mensaje simple y claro: es vital tener a mano todos los medios para hacer una llamada de emergencia, ya que cuanto antes se avise, mejor será la respuesta y mayores las posibilidades de éxito. También recuerda que, aunque el teléfono móvil es esencial para emergencias, la cobertura puede fallar en el mar, por lo que recomienda el uso de la radio VHF en el canal 16.

Bajo el lema 'Una alerta a tiempo es tu mejor salvavidas', la Dirección General de la Marina Mercante y Salvamento Marítimo aportan recomendaciones para reducir el



porcentaje de las emergencias que se producen a través de acciones simples como:

- 1 Consultar la previsión meteorológica.
- 2 Comprobar que el tanque de combustible está lleno y hay suficiente para toda la travesía.
- 3 Disponer de chalecos salvavidas para todos los navegantes.
- 4 Revisar todos los elementos de seguridad de la embarcación a la hora de partir, incluido el motor.

De esta manera, el objetivo es prevenir emergencias y garantizar el disfrute en el mar sin sobresaltos.

LOS DATOS

El verano pasado se atendieron un total de 1.778 emergencias relacionadas con actividades náuticas que afectaron a 4.112 personas: 1.428 con implicación de embarcaciones de recreo y otras 350 con

CAMPAÑA DE VERANO DE SEGURIDAD EN LA NÁUTICA DE RECREO

LISTA DE COMPROBACIÓN

ANTES DE ZARPAP

Equipo de navegación y gobierno de propulsión

Compás, corredera, timón, radar, aceite, niveles, refrigeración, bocinas, filtros y bujías.

Estanqueidad y sistemas de achique

Válvulas de fondo, sentinas, inodoros, fregaderos, portillos y escotillas.

Ancias y cabos

Estiba, corrosiones y freno molinete.

Tomas de corriente

Estanqueidad y terminales.

Estado de las baterías

Nivel, carga, corrosiones, cargador y conexiones.

Luces de navegación
Estanqueidad, bombillas y casquillos.

Linternas y pilas de repuesto.

Chaleco salvavidas para cada tripulante

Disponibilidad de tallas para niños. Comprobar silbato, tiras, cintas reflectantes y nombre embarcación. Arnes de seguridad.

ES CONVENIENTE TENER A BORDO

Medios alternativos de propulsión.
Herramientas, repuestos y aparejos de pesca.
Trajes térmicos.
Botiquín.
Ropas de abrigo/impermeables.

ADEMÁS

Ten conectado el sistema de hombre al agua mientras navegas. Respeta el uso del Canal 16 VHF y del Canal 70 de la LSD. Mantén escucha permanente en estos canales. Ten siempre dispuesto el barco a SON DE MAR, asegurando todos los elementos de a bordo de manera que se evite su movimiento por acción del balance y cabeceo entre las olas y el embarque de agua en espacios interiores.



#Sálvate #Riesgo0 #SeguridadNautica #DisfrutaSeguro



actividades deportivas y recreativas, según Salvamento Marítimo, 7% menos que las atendidas en 2022. Esta reducción subraya la importancia y la necesidad de realizar campañas de concienciación en los ciudadanos en un sector que, por regla general, crece anualmente.

La Policía Marítima de la Guardia Civil, por su parte, llevó a cabo un total de 3.830 inspecciones en embarcaciones deportivas y de recreo el año pasado (un 12% menos que en 2022). El número de

inspecciones también se redujo en relación con las motos náuticas pasando de 3.244 en 2022 a 2.703 en 2023.

CAMPAÑA DE DIFUSIÓN

Para la difusión de esta campaña se utilizarán las redes sociales, principalmente los canales de X e Instagram del Ministerio de Transportes y Movilidad Sostenible (@transportesgov) y de Salvamento Marítimo (@salvamentogob) bajo la etiqueta #Sálvate. Además, en las páginas web de ambos orga-



nismos los usuarios podrán descargarse una guía con recomendaciones de náutica de recreo y más recursos audiovisuales. Más información en el código QR de esta página. [M](#)

ANABEL GUTIÉRREZ

EJERCICIO DE SALVAMENTO MARÍTIMO EN SANTANDER

Elma Saiz visitó el Juan de la Cosa

La ministra de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones, Elma Saiz, visitó en Santander el buque hospital Juan de la Cosa y presenció un simulacro de salvamento marítimo junto a la directora del ISM, Elena Martínez.



Era cerca de las 10 de la mañana cuando la ministra de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones, Elma Saiz, ascendía por la escala desde el muelle del puerto de Santander al Juan de la Cosa para saludar al capitán, Manuel Alzola, y a su tripulación. No era la primera vez que mantenía contacto con los marineros, con quienes ya había hablado por videollamada desde el Centro Radio Médico Español, prometiéndoles una visita *"tan pronto como fuera posible"*.

La esperada visita se produjo coincidiendo con la jornada de puertas abiertas para medios de comunicación que el ISM organizó el pasado 23 de mayo en Santander para dar a conocer la labor asistencial que presta en alta mar.

EN EL BARCO

Antes de recorrer las instalaciones del barco, Elma Saiz atendió a los periodistas afirmando que era *"un orgullo poder poner ojo, voz y cara a las personas que trabajan en el Juan de la Cosa, un ejemplo mundial de la asistencia sanitaria que ofrece la Seguridad Social a los trabajadores y trabajadoras del mar"*.

La ministra insistió en que era un *"gusto"* estar en Cantabria a bordo del buque y comprobar, *"no solo desde los informes, que arrojan cifras fantásticas en cuanto a la atención sanitaria que se practica en el Juan de la Cosa, sino también conocer a unos profesionales que trabajan con gran vocación de servicio público. En este caso, orientada a la prestación sanitaria a un sector tan importante en nuestro país como es el marítimo"*.



En el quirófano del Juan de la Cosa con el doctor Demis.

Navegando hacia el abra de El Sardinero, la ministra recorrió junto a la directora del ISM, Elena Martínez, el subdirector general de Acción Social Marítima, José M^a Pérez Toribio, el director provincial del ISM en Cantabria, Alberto Villa, y la delegada del Gobierno en la provincia, Eugenia Gómez de Diego, la zona hospitalizada del barco.

El doctor Demis explicó cómo se atiende a los pacientes que llegan al barco y el procedimiento de triaje que se realiza a bordo, en función de

la dolencia o patología que padezcan. Recorrieron la sala de curas, los camarotes para enfermos, la habitación de cuidados intensivos, el quirófano, la zona de rayos X, el laboratorio, la farmacia y las salas de material clínico. La ministra se interesó por la organización de los medicamentos y por la atención que reciben los enfermos en la UCI y en la zona quirúrgica, calificándola de *"espectacular"* y sintiendo gran *"satisfacción"* porque nuestra flota disponga de este hospital flotante.

SIMULACRO

Para tener una visión más completa de lo que se hace a diario en el barco, los asistentes presenciaron, desde el puente de mando y cubierta, el desarrollo de un simulacro de evacuación de un enfermo a tierra. En el ejercicio también participaron operativos de Salvamento Marítimo, Capitanía Marítima, Corporación de prácticos del puerto de Santander y Autoridad Portuaria. Se trata de un ejercicio habitual

Elma Saiz, al recorrer las instalaciones del barco, afirmó sentir gran *"orgullo"* por la labor asistencial que realiza el ISM



Distintas fases del simulacro de salvamento marítimo en el que participaron el ISM, Sasemar y el puerto de Santander.

que exige coordinación, destreza y rapidez en su ejecución.

La secuencia del acto se iniciaba cuando, desde el puerto de Santander zarpaban el Juan de la Cosa y una lancha "Salvamar" de Salvamento Marítimo (que pretendía ser un barco pesquero). A bordo de la lancha viajaba Yaré Cabrera, alumno de Puente, de prácticas en el buque, que simulaba ser un pescador herido, con una fractura de tobillo abierta y que, dada la situación, necesitaba ayuda médica urgente.

RESCATE

Cuando ambas naves se encontraban cerca, desde la lancha se llamó al Juan de la Cosa explicando lo que ocurría, decidiéndose desde el barco desplazar una pequeña embarcación con cinco personas a bordo (el médico Veaceslav Griza, la ats/dué Raisha Al Natura, dos marineros buceadores, Iván González y Miguel Ángel Martagón, y el patrón de la lancha, Óscar Sampedro) para valorar el estado de salud del pescador en el buque.

Tras un primer reconocimiento, el equipo médico del Juan de la Cosa

Los buques Juan de la Cosa y Esperanza del Mar son los únicos en Europa que prestan asistencia médica en alta mar

decidió su evacuación. Fue entonces cuando el capitán, Manuel Alzola, contactó con Santander Port Control/Centro local solicitando a Salvamento Marítimo un helicóptero de rescate para trasladar al enfermo a un hospital en tierra.

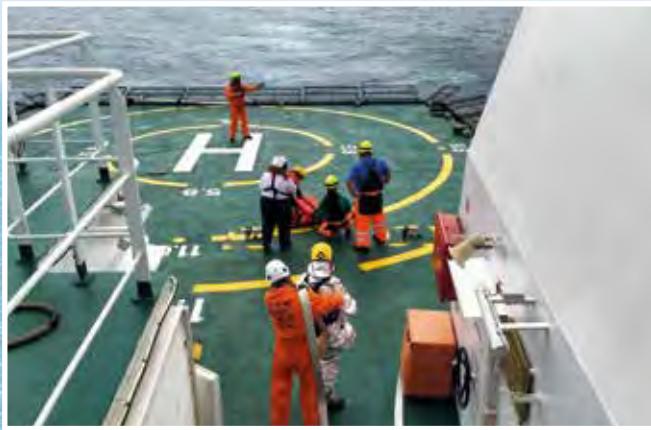
En pocos minutos, la aeronave se situó sobre el buque del ISM. Un especialista descendió al helipuerto de cubierta donde, inmovilizado en una camilla, el pescador esperaba ser izado. Ya en el helicóptero, la aeronave puso rumbo a tierra, poniendo punto final al ejercicio y regresando todos a puerto.

La labor que desempeñan, tanto el Juan de la Cosa como el Esperanza del Mar (el otro buque hospital del ISM), garantiza asistencia médica a los pescadores embarcados, proporcionándoles seguridad al saber que, si se ponen enfermos o sufren un accidente laboral en alta mar, recibirán el mismo trato que el que tendrían en tierra.

Ambos buques son únicos en Europa en asistir a una flota pesquera. Se trata de auténticos hospitales flotantes dotados con tecnología puntera. Además, disponen de los historiales médicos de los pescadores y acceso directo al Centro Radio Médico Español del ISM y a los especialistas del Hospital Gómez Ulla en Madrid.

ANTECEDENTES

En 2004 comenzó la construcción de este buque, al que se bautizó con el nombre de Juan de la Cosa en honor al navegante y cartógrafo cántabro, conocido por acompañar a Cristóbal Colón en sus primeros viajes a América y haber dibujado el mapa más antiguo conservado con la figura del Nuevo Continente. Comenzó



a actuar en 2006, tras un acto de presentación oficial en Santander, donde tiene su base operativa.

El Juan de la Cosa atiende fundamentalmente a la flota que opera entre los paralelos 30 y 50 y desde el meridiano 3 al 45. La asistencia que ofrece es principalmente sanitaria, aunque también presta apoyo de carácter logístico.

Dependiendo de la campaña pesquera habrá mayores o menores concentraciones de barcos. La mayor dispersión se experimenta en la campaña del pez espada y la mayor concentración de pesqueros se da en las campañas del bonito y del bocarte o anchoa.

ASISTENCIA SANITARIA

Desde su puesta en funcionamiento, en julio del 2006, y hasta finales de 2023, el número de consultas atendidas por el Juan de la Cosa sumaron un total de 5.553, de las que 4.194 se realizaron a través de la radio y 1.359 fueron ambulatorias. De estas últimas, 770 se realizaron a bordo del buque y 589 en los pesqueros a los que se trasladaron los sanitarios del ISM. El número total de casos

atendidos durante este tiempo fue 2.232. De ellos, 947 tuvieron como causa un accidente laboral (los más frecuentes son problemas con los aparejos de pesca y caídas) y 1.285 fueron enfermedades de distinta índole. Por otra parte, en las instalaciones del Juan de la Cosa se llevaron a cabo 145 intervenciones quirúrgicas y 1.651 curas, así como 1.528 estancias hospitalarias. De los trabajadores ingresados, un total de 264 se evacuaron a tierra, 228 por parte del propio buque y 36 por otros medios. Por otra parte, se han digitalizado 2.232 historias clínicas, se han reali-

El simulacro de salvamento marítimo consistió en evacuar a tierra a un pescador que presentaba una fractura de tobillo abierta

zando 3.330 consultas a la aplicación Sanimar y se han efectuado 300 conexiones por videoconferencia.

APOYO LOGÍSTICO

La tripulación del Juan de la Cosa también ha llevado a cabo 125 asistencias técnicas o logísticas a 105 buques. De ellas, 28 fueron mecánicas. En 38 trabajos intervinieron los buzos del barco y el resto fueron otros tipos de asistencias. Los enredos de las redes en las hélices de los pesqueros son los problemas técnicos más frecuentes que la tripulación del Juan de la Cosa debe resolver.

Además, se han llevado a cabo 1.891 actividades complementarias como ejercicios de entrenamiento contra incendios, abandono de buque u "hombre al agua" y diferentes colaboraciones con la Armada.

Por su labor de servicio a la flota, el buque ha recibido numerosos premios. Entre los más recientes, la distinción de honor "Faro del Pescador", concedido por la Cofradía Virgen del Puerto, de Santoña. [M](#)

ANA DÍAZ
TEXO Y FOTOS

Soluciones energéticas

Las nuevas instalaciones de paneles solares en las direcciones provinciales de Vigo, A Coruña, Huelva, Cartagena, y Almería permiten aprovechar la energía renovable, disminuyendo así la dependencia de importación de electricidad de la red, contribuyendo significativamente a la reducción de la huella de carbono de la institución.

Uno de los beneficios más directos y tangibles de los paneles solares es la significativa reducción en los costos de electricidad. Los edificios que instalan esta tecnología pueden generar su propia energía, disminuyendo considerablemente la dependencia de la red eléctrica. La energía solar generada por estos paneles no sólo ha cubierto una parte sustancial de las necesidades energéticas de los edificios, sino que también

Se ha evitado la
emisión de más de
8.000 kilos de CO₂
a la atmósfera

supondrá un importante ahorro económico a largo plazo.

Entre noviembre de 2023 y marzo de 2024, se han conectado 5 nuevas plantas solares (ver gráfico

y datos adjuntos) con una capacidad total instalada de 140,11 kWp (kilovatio pico, que es el potencial máximo de energía al que llega un panel solar en las condiciones ideales) evitando 8.029 kg de CO₂.

Al disminuir la dependencia de fuentes de energía no renovables, los edificios equipados con paneles solares contribuyen significativamente a la reducción de la huella de carbono.

La energía solar es limpia, renovable y no emite contaminantes durante su generación.

La autarquía de una instalación de autoconsumo es el porcentaje de demanda energética que se cubre con energía autogenerada.

En el cuadro adjunto se observa, por ejemplo, que la Dirección Provincial de Huelva alcanza un 72%, si bien estos datos reflejados en el cuadro corresponden a un periodo mínimo de actuación.



Paneles solares instalados en la sede de la Dirección Provincial de Huelva.

INSTALACIONES REALIZADAS

PLANTA	FECHA CONEXIÓN	Capacidad total instalada (kWp)	Producción Fotovoltaica Total (kWh)	Importación Red Total (kWh)	Consumo Total (kWh)	Autarquia (%)	CO ₂ evitado (kg)	Prevision Estimada Producción Fotovoltaica Anual (kWh)
D.P. VIGO	Nov-23	28,00	9.979,24	20.036,06	30.015,30	33,25	2.495	38.736
D.P. A CORUÑA	Feb-24	25,11	5.269,00	22.837,00	28.106,00	18,75	1.317	33.775
D.P. CARTAGENA	Feb-24	36,00	4.880,10	8.399,37	13.279,47	36,75	1.220	55.472
D.P. HUELVA	Mar-24	21,00	2.800,00	1.087,00	3.887,00	72,03	700	35.850
D.P. ALMERIA	Mar-24	30,00	9.188,92	512,12	9.701,04	94,72	2.297	47.326
		140,11 kWp	32.117,26 kWh	52.871,55 kWh	84.988,81 kWh		8.029 kg	211.159 kWh

Datos de producción y consumo hasta el 13 de mayo de 2024.

Estas instalaciones han reducido hasta el 13 de mayo de 2024 la adquisición de la red en 32.117,53 kWh. La previsión total estimada de producción fotovoltaica anual de estas nuevas instalaciones solares es de 211.159 kWh.

Actualmente están en ejecución las obras de la planta de la Dirección Provincial de Alicante y la del Centro Nacional de Formación de Isla Cristina. Los próximos trabajos previstos serán la instalación de la planta solar en la residencia de Isla Cristina, y en las direcciones provinciales de Tenerife y Barcelona.



Dirección Provincial de Almería.



Dirección Provincial de Cartagena.



Dirección Provincial de Vigo.



Dirección Provincial de A Coruña.

REGISTRO Y SELLO

La instalación de paneles solares en los edificios del ISM forma parte del Plan de Reducción de la Huella de Carbono implantado en el Instituto desde 2019.

El pasado 26 de marzo, la Oficina Española de Cambio Climático resolvió positivamente la inscripción del ISM en el Registro de Reducción y Compensación de la Huella de Carbono y otorgó el sello de 2017.

Este registro recoge los esfuer-



zos de empresas y administraciones españolas en la reducción de las emisiones de gases de efecto invernadero que generan.

El sello 'Calculo' se otorga a las organizaciones que calculan y registran su huella de carbono durante un mínimo de cuatro años y cuentan con un plan para la disminución de sus emisiones. [M](#)

— JOSÉ MARÍA NÚÑEZ DE CASTRO HERVÁS

LOS PROFESIONALES DEL MAR, UNO DE LOS COLECTIVOS CON MAYOR RIESGO

Trabajar con CALOR

Los episodios de temperaturas anormalmente elevadas pueden tener importantes consecuencias sobre la salud (dermatitis, edemas, quemaduras, insolación, calambres o síncope por calor). En algunos casos, efectos más graves como el agotamiento por calor o el golpe de calor que puede llegar a ser mortal o dejar importantes secuelas. Trabajar en estas circunstancias es una actividad de alto riesgo. ¿Qué se debe hacer en estos casos?

Hace un año entró en vigor el RD-Ley 4/2023, de 11 de mayo, que prohíbe realizar trabajos al aire libre cuando haya horas de calor extremo, es decir, cuando la Agencia Estatal de Meteorología (AEMET) comunique alertas naranjas o rojas. Isaac Abril, director del Departamento de Trabajo en el Sector

Agrario y Marítimo Pesquero del INSST (Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo), explica que esta norma “no establece ninguna excepción, se aplica a todos aquellos lugares de trabajo que se desarrollen al aire libre”. Este Real Decreto Ley “establece que se deberán tomar medidas para proteger a los trabajadores frente a cualquier

riesgo relacionado con fenómenos meteorológicos, entre ellos, las altas temperaturas”. Más aún en el sector marítimo-pesquero, los trabajadores que sufran fatigas repentinas, náuseas, vértigos, o desvanecimientos (estos son algunos de los síntomas que puede ocasionar la exposición al calor), son de difícil reemplazo a bordo de un barco en



alta mar. La política preventiva es más importante en este sector que en ningún otro.

TEMPERATURA IDEAL

¿Cómo saber que un trabajador está expuesto a una temperatura extrema? No puede establecerse un valor absoluto de temperatura operativa que evite el riesgo, explica el director del INSST, porque éste depende de una combinación de factores: la temperatura seca del aire, la temperatura radiante media, la humedad relativa y la velocidad del aire; de la actividad física de la tarea desarrollada o el aislamiento térmico que proporciona la vestimenta. El Apéndice 4 "Ambiente térmico" de la Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de lugares de trabajo, que ha sido recientemente actualizada, establece que las cubiertas de barcos en algunos caladeros y en algunas épocas del año requerirán una evaluación específica.

También nos recuerda Isaac Abril el RD 1561/1995, de 21 de septiembre, que regula en su artículo 31 los periodos de trabajo y descanso de las jornadas especiales de trabajo en función de la temperatura de la cámara. La circular MSC/Circular.982 de la OMI sobre los espacios de alojamiento, recomienda respetar un intervalo de temperaturas de 21-27°C en verano y de 18-24°C en invierno, con una limitación de la humedad al 60% y de velocidad del aire generada de 0,5 m/s.

RADIACIÓN ULTRAVIOLETA

Existe otro peligro: la exposición a la radiación ultravioleta (UV). Un estudio del Observatorio Europeo de Riesgos de la Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo (AESST) destacó la alta incidencia de efectos negativos para la salud provocada por radiaciones UV entre profesionales que realizan sus tareas en el exterior. La exposición a los rayos UV es acumulativa, a mayor

DETENER LA ACTIVIDAD si...



- ✔ **PULSO.** El pulso cardíaco de una persona sana supera las 180 pulsaciones por minuto, restada la edad en años.
- ✔ **TEMPERATURA.** La temperatura corporal interna supera los 38°C.
- ✔ **RECUPERACIÓN.** Si tras un minuto después de un gran esfuerzo el ritmo es mayor a las 110 pulsaciones por minuto.
- ✔ **MALESTAR.** Fuerte fatiga repentina, náuseas, vómitos o mareos.
- ✔ **DESORIENTACIÓN.** Confusión, irritabilidad inexplicable, malestar general o síntomas de gripe, retirar a zona refrigerada y ventilada y permanecer en observación.
- ✔ **ESTRÉS TÉRMICO.** Si se interrumpe la sudoración y la piel se vuelve caliente y seca, se le debe proporcionar atención médica inmediata.

La mitad de los trabajadores del mar se encuentra sometida a una exposición casi cinco veces mayor que el límite recomendado



Utilizar ropa que proteja la piel, aíse el calor y sea permeable.

tiempo de exposición, mayor riesgo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) asocia ese riesgo a un total de nueve patologías: melanoma, carcinoma de células basales y escamosas, queratitis solar, catarata cortical, pterigión, carcinoma de la córnea y la conjuntiva y reactivación del herpes labial.

En los profesionales del sector pesquero, el riesgo por exposición a la radiación UV es especialmente relevante. Un estudio realizado en 2022 por el INSST sobre la exposición laboral a radiación ultravioleta solar en este sector detectó altos niveles de exposición

individual a la radiación UV solar en los trabajadores de las modalidades de arrastre de litoral y artes menores. Se analizaron un total de 79 embarcaciones de arrastre (25) y artes menores (54) repartidas por las cuatro zonas del caladero nacio-

Una buena medida es reorganizar las tareas para evitar las horas centrales del día

nal (Cantábrico-Noroeste, Mediterráneo, Golfo de Cádiz y Canarias). Se utilizaron 200 dosímetros personales (colocados mediante pulsera con velcro en trabajadores) y fijos (colocados en una superficie horizontal para medir la radiación total diaria). Estas mediciones se llevaron a cabo durante tres días consecutivos (entre julio y septiembre de 2019). Lo más llamativo de este estudio, explica M^a Isabel Lara, jefa de la Unidad Técnica de Higiene del Departamento de Condiciones de Trabajo en Agricultura y Pesca en el Centro Nacional de Medios de Protección del INSST, fue que *"aproximadamente la mitad de los trabajadores participantes estaban expuestos a una exposición cinco veces mayor"* que el límite recomendado por la Comisión Internacional sobre Protección Frente a Radiaciones (ICNIRP). *"Para mí es un dato muy preocupante, ya que la radiación ultravioleta solar fue clasificada en 2007 por la Agencia Internacional de Investigación contra el Cáncer, como carcinógeno del Grupo I para los seres humanos"*, asegura Lara. Este análisis también ha establecido diferencias por modalidades de

PREVENIR, MEJOR QUE CURAR

✓ **INCREMENTAR** la circulación general del aire, mantener ventilación natural y reducir los procesos que liberan calor y vapor de agua.

✓ **REDUCIR** el calor radiante con barreras materiales.

✓ **UTILIZAR** ropa que proteja la

piel, que la aíse del calor y que sea permeable y el aire circule a través de los tejidos, si no es posible aislar las fuentes de calor.

✓ **ESTABLECER** tiempos de exposición aceptables para los trabajadores, tiempos de recuperación

suficientes y limitación de la carga física.

✓ **USAR** chalecos refrigerados o trajes con mecanismos de refrigeración incorporados que pueden utilizarse juntamente con la ropa de protección, si no existe otra alternativa.

El uso generalizado de toldos en artes menores en el Mediterráneo ha reducido a la mitad el riesgo de radiación solar

pesca (arrastre y artes menores). En ambas se supera el límite recomendado, pero en el caso de la modalidad de artes menores se triplica la exposición respecto de la del arrastre. En cuanto a caladeros, el de menor riesgo es el Mediterráneo (la mitad de riesgo que otras zonas). Esto se justifica por el uso de toldos en todas las embarcaciones de artes menores. Y por puesto de trabajo, para la modalidad de arrastre se observa una clara diferencia de exposición entre el patrón y el marinero, siendo la exposición de este último mucho mayor.

EJEMPLOS DE PREVENCIÓN

Una de las medidas más efectivas para evitar el riesgo de exposición a la radiación solar ya la hemos visto: sombreado natural o artificial del lugar de trabajo (por ejemplo, usando toldos); organización de pausas en zonas interiores específicas o en áreas protegidas, sobre todo en las horas centrales del día; la reorganización de las tareas para evitar trabajar al aire libre durante las horas centrales del día, especialmente en los periodos del año con

los índices UV más altos. En cuanto a equipos de protección individual, se recomienda el uso de gafas de sol específicas para protección contra la radiación solar; ropa adecuada preferible con altos factores de protección ultravioleta, sombrero de ala ancha y protector del cuello. Uso de cremas de protección solar en todas las áreas descubiertas del cuerpo.

Es importante además incidir en la información y formación pre-

ventiva de los trabajadores y en la vigilancia de la salud. En muchas ocasiones la falta de cultura preventiva y las características propias de este sector dificultan seriamente la posibilidad de implementar medidas. [M](#)



EFECTOS SOBRE LA SALUD



EFECTO	SÍNTOMAS
<p>SÍNCOPE</p> <p>Se produce por permanecer de pie inmóvil durante un tiempo prolongado, cuando no llega suficiente sangre al cerebro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Desvanecimiento ✔ Visión borrosa ✔ Mareo ✔ Debilidad ✔ Pulso débil
<p>AGOTAMIENTO POR CALOR</p> <p>Cuando se realizan trabajos de forma continuada, sin descansar o perder calor y sin reponer el agua ni las sales minerales perdidas por la sudoración, lo que conduce a una deshidratación severa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Debilidad y fatiga extremas ✔ Dolores musculares ✔ Náuseas ✔ Malestar ✔ Mareo ✔ Taquicardia ✔ Dolor de cabeza ✔ Pérdida de consciencia ✔ Piel pálida, fría, mojada por el sudor ✔ Temperatura corporal = o > 39°C
<p>GOLPE DE CALOR</p> <p>Cuando la sobrecarga térmica, por exposición prolongada a elevadas temperaturas o por esfuerzos físicos excesivos, supera la capacidad de los mecanismos de termorregulación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Dolor de cabeza ✔ Inquietud ✔ Confusión ✔ Desorientación ✔ Temperatura corporal > 40°C ✔ Piel enrojecida, seca y caliente, con cese de la sudoración ✔ Pulso débil y rápido

ANABEL GUTIÉRREZ

Vida más allá del mar

Después de meses embarcados, los profesionales del mar se enfrentan a las consecuencias de no poder conciliar la jornada laboral con su vida personal. Sin embargo, actualmente existe la posibilidad de mantener el contacto en el entorno gracias al acceso a conexión a internet en los barcos.

La conciliación en el sector de la pesca es una de las tareas pendientes. La entrada en vigor del Convenio 188 (C188) ha supuesto un paso legislativo para abordar la cultura organizativa del sector pesquero.

Juan Manuel Trujillo, representante de la Federación Europea de Trabajadores del Transporte (ETF, por sus siglas en inglés), considera que todavía hay mucho trabajo por hacer en este ámbito y reivindica la necesidad de cumplir con el C188: *"Necesitamos un acuerdo marco un acuerdo laboral, un convenio en el*

cual se fije cuáles son los controles y las horas de descanso".

NÚCLEO FAMILIAR

La falta de conciliación en el ámbito laboral dificulta, en ocasiones, mantener una comunicación y relación positiva en el núcleo familiar.

Es el caso de J.M.S, hombre de 58 años de edad y capitán de barco, que ha realizado campañas de cuatro meses de duración, cuenta que en el pasado le costó mantener una relación fluida con sus dos hijos: *"Fue muy difícil verlos crecer a saltos"*, expone. La situa-



ción cambió cuando pudo realizar videollamadas, ya que le permitió mantenerse menos desconectado de su familia y la vuelta a su pueblo *"no era tan dura"*.

También lo ha vivido A.S, hombre de 32 años perteneciente a un pueblo de Valladolid, que embarca seis meses al año. Él considera que su trabajo es una *"decisión propia meditada que le aporta mucho"* y también ha podido mantener el contacto con su familia gracias a internet, *"aunque a veces no haya suficiente intimidad o la cobertura fallase"*.

E.B, mujer de 50 años, actualmente trabaja llevando veleros en el litoral de Barcelona y es patrón de altura en el pasado. Ella considera que la profesión es incompatible con una vida familiar: *"No tengo hijos ni podría tenerlos"*. Aunque sí mantiene una buena comunicación con su pareja, a pesar de que ambos tienen jornadas laborales muy intensas.

La misma situación vive S.L, mujer de 50 años y capitana de barco en un remolcador. También considera que la maternidad no es compatible con en esta profesión: *"Yo no tengo hijos y soy muy consciente de que si los hubiese tenido probablemente no estaría trabajando donde estoy trabajando"*.

**"Yo no tengo hijos
ni podría tenerlos"**

E.B, patrón de altura

DIFÍCIL CONCILIACIÓN

Las experiencias de S.L y E.B muestran la dificultad de las mujeres en estas profesiones. El estudio 'Diagnóstico del liderazgo y la representación femenina en los órganos de gobierno y decisión del sector pesquero' de 2024 realizado por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA) muestra que la conciliación en el sector pesquero está muy sesgada en función del sexo.

En las últimas Estadísticas Pesqueras del MAPA de 2022 las mujeres tuvieron sobrerrepresentación en jornadas parciales en la acuicultura, con un mayor número de hombres en jornada completa.

Si se observan los datos del estudio, en 2023 en el ámbito 'Ocupados a tiempo parcial por motivo de la jornada parcial' el 94% de las mujeres realizan la jornada partida por 'Cuidado de niños o de adultos enfermos, incapacitados o mayores'.

La conciliación laboral en el la pesca de altura requiere de una mayor atención para seguir mejorando.



“Tienden a abordar las situaciones desde una perspectiva más racional, evitando las emociones”

Rosa García

No solo es difícil conciliar para las trabajadoras en el mar de altura, también para las mujeres que se quedan al cargo del núcleo familiar mientras la pareja está embarcada. Rosa García, psicóloga sanitaria en A Coruña, ha atendido a familias para abordar las consecuencias emocionales de tener a una de las figuras paternas embarcada durante meses. Si la mujer queda al cargo del hogar *“es quién aguanta carros y carretas”* porque están pendientes del bienestar de los hijos, al mismo tiempo que viven la situación de tener a su pareja a kilómetros de distancia.

Terapia psicológica

Rosa García realiza un tratamiento de Terapia Familiar Sistémica, que tiene como objetivo entender y mejorar las interacciones entre los miembros de la familia. Para ello, se analizan los problemas existentes en todo el sistema familiar, no solo con el paciente identificado.

En el caso de familiar de trabajadores del mar, las experiencias han sido positivas con *“resultados fantásticos”*. García explica que una de las principales reacciones ha sido

de agradecimiento *“por ayudar a su familia”*.

El hermetismo y la apatía con la que se sienten tanto la persona que desembarca, como los miembros de la familia provoca que no haya una buena comunicación, por ello es beneficioso tratarlo con una persona profesional de la salud. Algunos trabajadores han declarado que se sienten culpables cuando se han enterado de que había un problema emocional relacionado con su ausencia.

RELACIONES EN PAREJA

S.L cuenta que conoce casos de compañeros que, a diferencia de ella, sienten que *“sobran o molestan”* a la pareja o que están de mal humor en el momento en el que tienen que volver a casa. *“Para mí eso es alucinante, porque cuando me queda una semana de estar embarcada voy casi cantando por el barco”*.

En su caso, cuando empezó en la profesión llevaba años conviviendo con su marido: *“Me ha hecho te-*

ner esa sensación del principio de la relación. Lo mismo vive A.S: "Tengo la suerte de tener una gente increíble a mi alrededor que me entiende y se interesa por mi trabajo". Además, él no vive con su pareja y la distancia no es un problema: "La conciliación juntos parece viable y deseable a pesar de mi tiempo embarcado".

DESCONEXIÓN Y APATÍA

J.M.S ríe cuando recuerda que en el pasado no sabía quiénes eran los cantantes Bisbal o Bustamante cuando estaba emitiéndose la primera edición de Operación Triunfo. También siente que al volver a su pueblo tiene que reconectar: "Es un reinicio, algo parecido a empezar de cero".

En el caso de E.B narra que desde que está más cerca de su familia siente que empieza a tener más vida estando "cerca de los míos", pero lamenta "haberse pedido muchas cosas".

S.L cuenta que pasar tiempo sola no le ha afectado en su salud, ya que no siente "la necesidad de estar con multitudes ni grandes grupos". Sí que ha sentido más aislamiento cuando ha estado embarcada sin conexión a internet. Además, necesita dos o tres días para poder relacionarse con su entorno cuando desembarca.

A.S destaca la importancia de tener apoyo entre los compañeros porque sino "cualquier momento de debilidad se hace más intenso".

MEJORES CONDICIONES

García explica que la falta de conciliación puede ofrecer una imagen negativa en la profesión: "Es necesari-

Mi familia me protege de la realidad

Los marinos han tenido una actitud positiva una vez que han sabido que su familia necesitaba venir a mis sesiones. Cuando les he explicado en qué consistía la terapia y que necesitaba que ellos vinieran a la consulta, siempre han tenido una muy buena predisposición. Incluso se mostraban agradecidos por ayudar a su familia porque ellos no habían notado esa necesidad. En ocasiones, se pueden sentir culpables cuando llegan y la pareja les comenta la situación en la que se encuentra el hogar.

Cuando se les plantea la posibilidad de acudir a una terapia en familia, existe un importante grado de culpabilidad y muchos se desmoronan. Es como si pensarán: "Trabajo en unas condiciones tan extremas, que me protejo para seguir adelante", porque no es fácil y no se dan cuenta de que existe la parte emocional.

En general todos descuidamos esa parte y ellos, por tener este tipo de trabajo, un poco más para protegerse y aguantar. Una vez que han desembarcado su familia no le comunica todo lo que ha sucedido, excepto si hay alguna situación concreta, pero no son conscientes del todo de cómo se siente su entorno.

Hay familias que dicen que no sabían que un psicólogo pudiera ayudarles en estas situaciones y de haberlo sabido hubieran acudido antes. En general, la sociedad no tiene muy claro cuáles son las funciones de un psicólogo más allá de lo que es la salud mental y abarcamos más cosas.

Rosa García, psicóloga sanitaria.



rio mejorar las condiciones laborales y apostar por políticas de salud o nos veremos en un grave problema en el sector pesquero" ante el relevo generacional. Juan Manuel Trujillo de ETF considera prioritario modernizar los buques y darles mayor efectividad, ya que hay una falta de intimidad para el trabajador.

La conciliación laboral en la pesca de altura requiere de una mayor

atención para seguir mejorando la situación dentro de los buques. Aunque las nuevas tecnologías hayan ofrecido facilidades a los trabajadores del mar, sigue siendo una tarea pendiente aumentar el apoyo psicológico, la mejora de la habitabilidad y aumentar el número de horas de descanso. **M**

CLARA GONZÁLEZ SALVADOR



El precio justo

En la sociedad de la oferta continua, del *low cost*, de competir a ver quién hace o compra más cosas con la sensación de haberse ahorrado unos euros, hemos dejado de pagar el precio justo. O, al menos, hemos dejado de entender cuál es el precio justo de cada producto o servicio.

Siempre me ha llamado la atención que gente de mi entorno califique el pescado como “caro”, cuando luego salen a comer cinco de familia todos los sábados a un restaurante a 50€ por barba. Que para nada digo yo que no lo valga, pero sorprende cómo en la percepción del consumidor unas cosas son “caras” y otras no.

Esa confusión entre precio y valor la están pagando, y mucho, los productos pesqueros que arrastran la mala prensa de tener un precio elevado cuando, a poco que se conozca lo que hay detrás para que un pescado llegue a nuestra mesa, se entendería que tendría que costar casi el doble.

Riesgo, horarios nocturnos, incertidumbre, frío, hielo, prisas, logística especializada, exigencias, una cadena que trabaja a la máxima celeridad para no perder frescura y preservar la calidad. Una cadena con especialistas en la producción primaria y a lo largo de todo el viaje hasta nuestras casas porque se trata de un producto altísimamente perecedero.

Por eso, me duele, esa afirmación de que el pescado es caro y más cuando viene de personas cuyo trabajo está bien remunerado y que consideran que su hora laboral sí merece el coste que tiene para sus empresas. Me cuesta entenderlo en consumidores que sí están dispuestos a pagar el peaje económico y medioambiental que supone viajar sin descanso o conocerse toda Europa con menos de 30 años, pero afirman categóricamente que el pescado es caro.

Por supuesto, respetar la libertad de cada cual en gastarse su dinero en lo que considere oportuno, pero no las excusas para esquivar el consumo de productos pesqueros bajo el pretexto de que son caros. No lo son. Su enorme valor nutricional y gastronómico, junto al esfuerzo de las personas que se encuentran detrás de esos productos justifica sobradamente el precio. Además del hecho cierto de que España es el mercado con mayor variedad de especies pesqueras y es fácil encontrar opciones adaptadas a todos los bolsillos. Por no hablar de si la salud tiene precio, que detrás de muchas de las enfermedades crónicas de hoy en día se encuentra una mala alimentación.

Ese precio, que además esconde el pago de un enorme estado del bienestar del que disfrutamos en Europa y en España, que respalda las cientos, si no miles, de exigencias que desde Europa y desde nuestro Gobierno, Comunidad Autónoma y Ayuntamientos se nos exigen hasta que lo mejor se convierte en enemigo de lo bueno, porque el cliente no está dispuesto a pagar ese precio que respalda los derechos sociales de los operadores de la cadena, sus impuestos, su contribución social, su apuesta medioambiental por la seguridad alimentaria, por la seguridad social y la excelencia empresarial. Pero también los derechos de todos.

Y, claro, se puede elegir no comprar esos excelentes productos producidos en España o Europa o comercializados por los mejores especialistas, porque el mercado ofrece otras opciones con precios menores que esconden producciones de terceros países sin requisitos medioambientales, cuanto menos y, en muchos casos, escondiendo trabajo forzoso, infantil e incluso esclavitud. También promociones

El alto valor nutricional del pescado y el esfuerzo de quienes están detrás de estos productos justifica sobradamente su precio

para ganar en otros productos, acuerdos descompensados, comodidad a costa de salud.

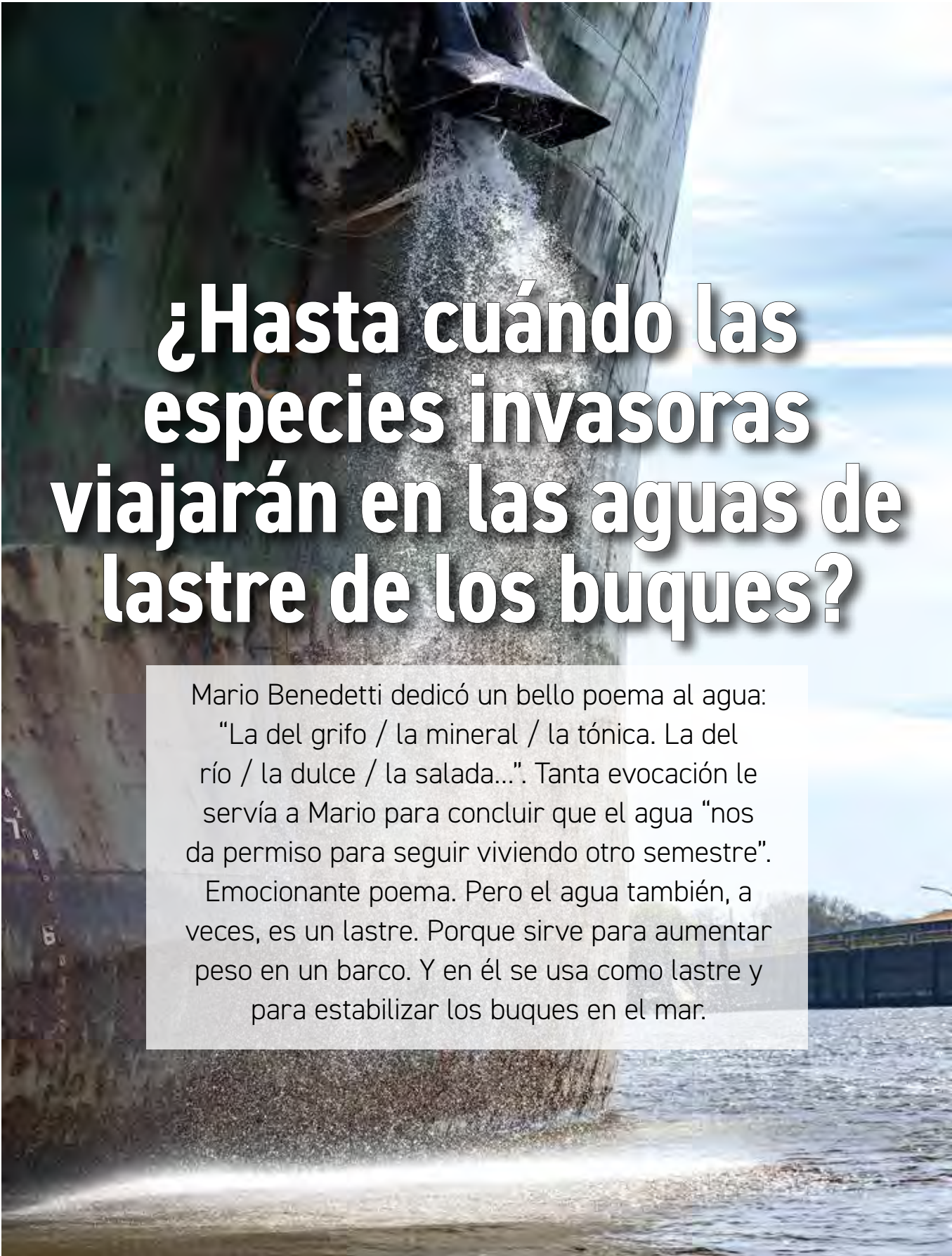
Comprenderán entonces la desesperación del campo, la pesca y la acuicultura, el comercio especializado, al que, por ejemplo, le caen 1.200€ si la báscula no ha pasado su ITV, aunque pese correctamente, y cuando a un particular la sanción por no haber pasado la ITV del coche se le fijará entre 200 y 500€, aunque hablemos de la seguridad de las personas.

Por otra parte, cada vez hay más gente observando, controlando, examinando, legislando, asesorando, certificando, inspeccionando a los operadores de la economía real. Y sí, el precio justo también sustenta el salario de todos ellos. Personas que quieren hacer valer su trabajo a costa de exigir lo imposible al que ya trabaja bajo los estándares de sostenibilidad social y ambiental más elevados del mundo y que no obtienen la misma remuneración por hora trabajada que ellos.

Cada día, con nuestro dinero, votamos en qué sociedad queremos vivir. Yo lo tengo claro, quiero la misma justicia para los demás que reclamo para mí. [M](#)



María Luisa Álvarez
Directora general de
Fedepesca



¿Hasta cuándo las especies invasoras viajarán en las aguas de lastre de los buques?

Mario Benedetti dedicó un bello poema al agua:

“La del grifo / la mineral / la tónica. La del río / la dulce / la salada...”. Tanta evocación le servía a Mario para concluir que el agua “nos da permiso para seguir viviendo otro semestre”.

Emocionante poema. Pero el agua también, a veces, es un lastre. Porque sirve para aumentar peso en un barco. Y en él se usa como lastre y para estabilizar los buques en el mar.

Un buque vacía sus tanques y para equilibrarse, los llena con agua. Esa es la función del agua de lastre. Porque como el agua del mar es infinita y gratuita, solo con bombearla, basta para resolver el problema. Pero el agua de lastre no es solo agua. En ella habitan algas, bacterias, virus, o protozoos. Nuestros buques las invitan a un crucero interoceánico y cuando debe volver a cargar, las sueltan en mares donde se convierten en especies invasoras.

Pero hay también un componente químico, el que define la calidad del agua. Cuando el viaje de placer acaba, el agua de lastre es devuelta al mar. Pero no al mismo mar del que salió, sino al del puerto de carga. Y allá se van las especies invasoras. Ya tenemos planteado el problema que liga a las especies invasoras con las aguas de lastre. Su magnitud es enorme, porque decenas de miles de hectómetros cúbicos son transportados anualmente. Y los grandes buques, como esos 6.000 petroleros que circunnavegan continuamente el globo, pueden llegar a transportar más de 100.000 toneladas de agua de lastre.

PÉRDIDAS DE HÁBITAT

Nótese que los petroleros transportan el 37% del agua de lastre, mientras que los buques de carga a granel seca (carbón, mineral de hierro...), llevan el 39%. Lo que queda, lo vehiculan los portacontenedores, Ro-Ro, tanques químicos y tanques de Gas Natural Licuado.



Petrolero bombeando agua de lastre en el puerto de Lagos, Nigeria.

“La palma se la llevan tres especies: la medusa americana, el mejillón cebra y la estrella de mar”

Por esta razón, las aguas de lastre, cuando dejan de serlo en el buque, se convierten en un lastre para la calidad del agua marina. Porque introducen especies alóctonas en los océanos que las reciben. Y estas especies, causan cerca de la mitad de las extinciones investigadas, constituyendo además la segunda amenaza para los endemismos, después de las pérdidas de hábitat. Asusta, porque en el último siglo, por ejemplo, las especies introducidas en el Mediterráneo, el mar más afectado, se ha ido duplicando cada 20 años. Y estamos hoy en

cerca de 500. Sólo la apertura del canal de Suez añadió 300 especies procedentes del Mar Rojo.

Aunque la palma se la llevan tres especies: la medusa americana, el mejillón cebra y la estrella de mar del Pacífico. La primera acabó con la pesca en el Mar Negro. El segundo se trasladó desde este mar a Europa y Norteamérica. Y la tercera, asola el sur de Australia.

LEGISLACIÓN AMBIENTAL

Para poner coto a esta terrible amenaza, está la legislación. Y en este caso, como en el que ya abordamos de las emisiones de las chimeneas de los buques, se regula por

Mejillón cebra.



un convenio internacional. Se trata del relativo al control y la gestión el agua de lastre y los sedimentos de los buques (Convenio BWM), firmado en 2004 para controlar la transferencia de especies potencialmente invasoras. Y fue adoptado por la Organización Marítima Internacional (OMI), que es la agencia especializada de las Naciones Unidas, para abordar este problema.

Sus tres fechas clave son 2017, año en el que entró en vigor, 2019, año en el que todos los buques construidos a partir de esta fecha deberán contar con un sistema de tratamiento de agua de lastre en el lugar de descarga. Y 2024 en el que todos los buques, incluidos los individuales, deberán contar con dicho sistema. Ya mismo.

Imaginen cómo está el sector naval. Entre las chimeneas y el agua de lastre, la transformación legal es espectacular. Y cada vez queda menos tiempo para adaptarse a ella. Tic, tac.

Ahora hay que ponerse las pilas y, desde el buque, pensar también en cómo realizar el vertido de las aguas de lastre, sin que sus sustancias activas (las que actúan sobre o



Buque libre de aguas de lastre.

“Los simulacros de accidentes son ejercicios que hacemos de forma habitual”

contra organismos acuáticos y patógenos nocivos), afecten a la calidad del agua marina y a la supervivencia de sus especies autóctonas en el punto de vertido.

TRATAMIENTO DEPURATIVO

Esto significa que hay que tener ya instalado o instalar para el año que viene un sistema de gestión del agua de lastre (BWM) para que la proce de manera que cumpla o exceda el estándar de rendimiento del agua de lastre regu-

lado. Y el sistema incluye, además de la “depuradora”, los equipos de control, las canalizaciones y el muestreo.

Por todo ello, estamos en un momento histórico en la lucha contra las especies invasoras, en este caso, en el mar. Porque todos los barcos deben tener su plan específico de gestión de agua de lastre y mantener abierto el libro de registro de sus vicisitudes. Además, deben depurarla para cumplir con el patrón de intercambio de agua de lastre D-1 o el de rendimiento, D-2. Además, las enmiendas al convenio internacional destinadas a prevenir la propagación de especies potencialmente invasoras en el agua de lastre, que han entrado en vigor a partir del 13 de octubre de 2019, formalizan el cronograma de implementación para la transición del estándar D-1 al estándar D-2.

La Convención BWM entró en vigor en 2017. Las enmiendas for-





Joerg Friedrich

malizan un cronograma de implementación para asegurar que los barcos manejen su agua de lastre para cumplir con un patrón específico, el D-2, para garantizar que los organismos viables no lleguen al mar. Un organismo viable es aquel que es capaz de replicarse o de transferir material genético.

En esencia, el cronograma de implementación significa que el cumplimiento del patrón D-2 establecido en el Convenio se irá incorporando gradualmente a lo largo del tiempo para buques individuales, hasta el 8 de septiembre de 2024. Por ello, cada vez es mayor el número de buques que deben cumplir con el patrón D-2.

Este patrón obliga a los buques a verter agua de lastre que cumpla con los siguientes criterios: Hasta 10 organismos viables por $m^3 \geq 50 \mu m$ en dimensión mínima; menos de 10 organismos viables por ml cuya dimensión mínima esté entre 10 y $50 \mu m$ en dimensión mínima;

no llegar a una unidad formadora de colonias (ufc) por 100 ml de *Vibrio cholerae toxigénico*; inferior a 250 ufc por 100 ml de *Escherichia coli*; y no superar 100 ufc por 100 ml de enterococos intestinales.

Aviso para navegantes, nunca mejor dicho. Ahora toca instalar estos sistemas y elegir el tratamiento depurativo homologado adecuado. Desde la luz ultravioleta a las sustancias activas. Física y química.

Deseamos que haya habido mucho trabajo en estos menesteres en los últimos años. Porque es obvio que cuantos más buques implanten estos sistemas, más exitosa será la iniciativa regulatoria de la Convención de Gestión del Agua de Lastre. Sobre todo, porque además ayuda a alcanzar algunos Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de las Naciones Unidas.

LIBRES DE AGUA DE LASTRE

Mientras tanto, el mercado se apoya en la tecnología para dar soluciones. Por eso, ya hay buques de transporte de GNL libres de aguas de lastre. Esta es una solución de futuro, para que los nuevos buques dispongan de

“Los petroleros llevan el 37% del agua de lastre, los de carga a granel seca, un 39%”

una alternativa a la única que hasta ahora había, la del tratamiento previo al vertido. Son buques cuyos cascos gozan de un diseño que aumenta la astilla muerta (altura en el flanco del buque entre el plano paralelo a la flotación que pasa por la quilla y el plano tangente al fondo) y rediseña la sala de máquinas y el puente de proa. Cuentan con dos impulsores azimutales que mantienen la estabilidad y controlan el asiento.

Además, el buque está equipado con un sistema de propulsión azimutal (dos unidades), siempre sumergidas. Así podrá mantener su estabilidad en caso de daño. Y controlar el asiento y el trimado o aplanamiento de la mercancía, sin necesidad de lastre.

Es una opción de futuro si el precio del gas se sigue moderando. Aunque no muchos armadores la elegirán. Porque requiere un casco de mayores dimensiones, motores más potentes y un coste alto de tecnología. Por eso, para todos los buques en activo, que son, lógicamente, la inmensa mayoría, y para muchos de los nuevos, parece más rentable la opción depurativa. Solo van a gastarse entre 100.000 y 300.000 euros en un sistema de gestión de aguas de lastre. Y tendrán la tranquilidad de cumplir así con la legislación vigente. Además de con el compromiso ético de mantener el agua marina en el mejor estado ecológico posible. [M](#)

LORENZO CORREA
Ingeniero civil & Coach, fundador y
autor de www.futurodelagua.com



Almería, referente internacional de turismo azul

Un año más la ciudad de Almería acogerá el congreso Sun&Blue, un encuentro en el que profesionales de todo el mundo se reúnen ante la necesidad de encontrar nuevas sinergias para fomentar la economía azul. Se trata de seguir contribuyendo al delicado equilibrio entre el desarrollo económico, la conservación de los ecosistemas marinos y el bienestar de las poblaciones costeras.

La economía azul genera en Europa más de 900.000 empleos y España es una potencia mundial, principalmente a través de turismo vinculado al mar. Un turismo en vías de cambio, que supondrá importantes retos

para nuestro país, especialmente en aspectos relacionados con la sostenibilidad.

España es uno de los cuatro países que más aporta a la Unión Europea en materia de economía azul, es líder en turismo pesquero y

tercero en actividad portuaria. Otro de nuestros fuertes es la gastronomía vinculada al mar.

En su segunda edición, que volverá a celebrarse en Almería del 20 al 22 de noviembre, las distintas conferencias y mesas de debate

estarán orientadas a fomentar el aumento de la seguridad marítima, promover el crecimiento azul sostenible y el empleo, así como a la preservación de los ecosistemas y la biodiversidad.

Un total de 35 instituciones nacionales e internacionales participarán, incluyendo la presencia de representantes de la iniciativa WestMED de la Comisión Europea.

Es un evento dirigido a profesionales que contará este año con más de 160 ponentes, 32 mesas de debate, tres conferencias magistrales con Gunter Pauli, Nacho Dean y Paul Holthus como protagonistas, y cerca de 10 eventos paralelos. Nuevamente, el Palacio de Exposiciones y Congresos Cabo de Gata volverá a ser el escenario del encuentro.

LA GRAN DESCONOCIDA

En una reciente jornada organizada por la consultora Thinking Head sobre las posibilidades de futuro de la economía azul en España, la secretaria general de Pesca, Isabel Artime revelaba que un sondeo de la Unión Europea mostraba que más del 80% de los encuestados desconocían a qué hace referencia el término economía azul.

La economía azul es la asignatura pendiente de empresas y ciudadanos a nivel mundial. Es necesario un cambio de paradigma para tomar conciencia de la importancia de poner en marcha un modelo de economía circular en torno a nuestros mares y océanos que permita la sostenibilidad del medio y de quienes viven de ese medio.

Los expertos coinciden en que existen tres elementos clave que



Alumno de máquinas del IFP marítimo pesquero que el ISM tiene en Las Palmas.

definen la economía azul, el primero que parece tan obvio, que se desarrolle en mares y océanos, no lo es tanto cuando algunos de los encuestados consideraban que la economía azul hacía referencia a empresas aeronáuticas. Los otros dos elementos son la sostenibilidad y la innovación.

"Hay empresas que hacen economía azul y no lo saben", comentaba Anto-

nio Hernández-Rodio de Thinking Head. Hay pymes que nacieron ya bajo ese sello, pero hay otras, y también sectores como el del turismo, que necesitan hacer una reconversión completa en aspectos como la descarbonización y la sostenibilidad.

De todo ello versarán las ponencias con las que el economista Gunter Pauli, creador del concepto Economía Azul, y Paul Holthus, presidente de World Ocean Council inaugurarán el congreso. Un plato fuerte para las once mesas de debate que le sucederán sobre tecnología, puertos e industria marítima para ese mismo día.

IMPACTO POSITIVO

En su primera edición, el Congreso Sun&Blue supuso un impacto total de 3.427.801€ para la ciudad

Almería se
convertirá un año
más en el centro
mundial de el
turismo azul

de Almería. Su objetivo en la presente edición es superar a los 900 asistentes del pasado certamen.

Para la edición de 2024, el programa científico se desarrollará en tres salas de forma simultánea con ponencias y debates en nueve escenarios que girarán en torno al desarrollo de la economía azul en Puertos e Industria Marítima, Tecnología, Energía, Financiación, Costas y Playas, Islas y Territorios, Cultura y Gastronomía, Industria Hotelera, y Deportes.

La zona expositiva, en la que en 2023 participaron 22 empresas, servirá para que las compañías y organizaciones del sector muestren sus novedades en cuanto a servicios y productos, sin olvidar un área exclusiva para la divulgación científica.

El naturalista Nacho Dean (ver MAR 644) ejercerá como embajador y también como ponente



Los debates científicos, plato fuerte del Congreso Sun&Blue.

científico. Dean, en una de sus últimas expediciones documentó la composición y procedencia de las basuras halladas en nuestras pla-

yas. En su faceta de divulgador ha escrito dos libros y protagonizado varios documentales en defensa de los ecosistemas naturales.

Este tipo de jornadas suelen contar con un fuerte apoyo institucional dada la necesidad de repensar en conjunto el desarrollo futuro de algunos de los sectores que componen la familia de la economía azul. Su Majestad el Rey presidirá este año el comité de honor del congreso, mientras que la Unión Europea está representada a través de la iniciativa WestMED, un proyecto creado para dar apoyo a las instituciones públicas, mundo académico y pymes que desarrollan proyectos para fortalecer una economía azul sostenible.

Además, cuentan con un certamen que premia en 12 categorías, cinco más que en la pasada edición, aquellos proyectos que destacan a la hora de promocionar e implantar medidas de economía azul sostenible.

EMPLEO SOSTENIBLE

Si bien todos reconocen que sin trabajadores no hay economía, hay relativamente pocas alusiones al empleo azul. Una simple búsqueda en Internet lo corrobora.

Objetivo: crear
empleo sostenible
y corresponsable
en el uso del
medio marino

En noviembre...te puede interesar:

La parte más compleja en la organización de un congreso profesional de este nivel está en la selección de temas y ponentes que recojan el interés de un gran número de asistentes, que ofrezcan análisis, pero también soluciones.

Día 20

- El papel estratégico de los puertos en la transición energética.
- Puertos y ciudades: Tejiendo la red de progreso sostenible.
- Puertos 4.0: Innovación y tecnología en la gestión portuaria.
- Navegación Sostenible: Reinventando la industria naviera y de cruceros

Día 21

- Guardianes del litoral: Prácticas pioneras para costas sostenibles.
- Prácticas en integración de energías renovables.
- Impulsando la innovación y proyectos de energía sostenible en puertos.
- Del mar a tu plato: la revolución de la acuicultura sostenible.

Día 22

- Oportunidades de financiación azul.
- Buenas prácticas en proyectos con financiación azul.

En la pasada edición el congreso tuvo un impacto económico superior a los 3 millones de euros para Almería

Al igual que se promueve la sostenibilidad a nivel empresarial y medioambiental, no se puede olvidar que detrás de los datos económicos hay personas.

El empleo azul supone también una dignificación de los oficios relacionados con el mar y una implicación profunda del trabajador en la sostenibilidad ambiental de los espacios marinos. Ambas son premisas inseparables, al igual que una formación integral y especializada en un sector con una amplia demanda de trabajadores.

En la citada jornada organizada por Thinking Head, el secretario general de Cepesca, Javier Garat aseguraba que responsables de asociaciones conservacionistas como WWF y Seobirdlife habían reconocido que en los últimos 20 años, de todos los ámbitos económicos vinculados al mar, el sector pesquero era el que más había desarrollado e implementado sistemas de sostenibilidad medioambiental, por encima incluso de marina mercante.

En conclusión, tal y como el profesor de Derecho Laboral Ca-



milo Cuervo afirma: "El empleo azul debe tener como objetivo des-carbonizar el sistema laboral y encaminarlo hacia una corresponsabilidad ambiental".

Desde este tipo de encuentros, se invita a los países participantes

a explorar a nivel regional el valor añadido y la viabilidad de estrategias marítimas adecuadas y con un especial hincapié en el aspecto social. [M](#)

— PATRICIA ROMERO ALONSO

PATRONES DEL PUERTO DE PEÑÍSCOLA



Fieles a su vocación de generación en generación

El puerto de Peñíscola, con sus aguas azules y su flotilla de embarcaciones, es mucho más que un puerto de paso. Su castillo medieval ofrece una experiencia única que combina historia y naturaleza en la travesía marítimo-turística por la bahía.

Aunque la pesca en el puerto de Peñíscola tiene profundas raíces históricas, no está exenta de desafíos. La presión sobre los recursos pesqueros, los cambios en el clima y la competencia con la pesca industrial son solo algunos de los factores que

requieren una gestión cuidadosa y sostenible de los recursos marinos. Sin embargo, también hay oportunidades para la innovación, la colaboración y la promoción del turismo responsable, que pueden contribuir al desarrollo sostenible de la actividad pesquera del entorno.

En el corazón de la encantadora ciudad costera de Peñíscola, se encuentra la Cofradía de Pescadores San Pedro, una institución arraigada en la historia y la cultura marítima de la región. Desde su humilde origen hasta su papel vital en la comunidad actual, esta cofradía desempeña un papel fundamental como custodios del mar y defensores de las tradiciones pesqueras locales.

ESPECIES MÁS COMUNES

La temporada de pesca en Peñíscola, al igual que en muchas otras áreas

COFRADÍA DE PESCADORES “SAN PEDRO” DE PEÑÍSCOLA

Estadística de las 12 especies más capturadas según arte de pesca. Año: 2023

Red de arrastre de fondo con puertas

Nombre local	Nombre comercial	Kilogramos
Galera	Galera	85.148,85
Moll	Salmonete de fango	67.158,04
Pagell	Breca	65.017,35
Lluç	Merluza europea	45.030,05
Canana/Pota	Volador	44.623,41
Peluda	Solleta	32.202,02
Rap	Rape blanco	27.339,75
Sorell blanc	Jurel mediterráneo	27.098,56
Sorell	Jurel	20.228,11
Sepia	Sepia-Jibia-Choco	18.370,99
Polp roquer	Pulpo	17.865,33
Mollera	Capellán	16.855,12

Trasmallos - Artes menores

Nombre local	Nombre comercial	Kilogramos
Sepia	Sepia-Jibia-Choco	19.818,67
Pagell	Breca	8.068,76
Polp roquer	Pulpo	6.437,50
Llissa galta-roig	Galupe-Lisa	3.655,46
Mabre	Herrera	3.464,03
Moll	Salmonete de fango	3.180,86
Tonyina	Atún rojo	2.753,00
Llangosti	Langostino mediterráneo	2.478,23
Salpa	Salema	2.430,86
Letxa	Pez de limón	2.378,76
Llissa	Lisa	2.176,21
Sarg	Sargo	2.142,89



Embarcación de arrastre L'Armos.



Embarcación de artes menores Noreste.

costeras, puede variar dependiendo de diversos factores, incluyendo la especie de peces que se buscan y las condiciones climáticas y oceanográficas. Sin embargo, en general, hay varias temporadas de pesca que son importantes de tener en cuenta. En el recuadro de arriba se pueden consultar la cantidad en kilogramos de las 12 especies más capturadas, siendo la galera la más abundante.

Entre los meses de enero y marzo la galera está más carnosa y tiene más consistencia al estar ovada

La pesca del atún rojo es una de las especies más valoradas

resultando mucho más sabrosa, lo que le ha dado un mayor valor y reconocimiento a este crustáceo.

Los meses de mayo a junio pescan el rape, la merluza y el salmonete.

En la región del Mediterráneo, la de pesca del atún rojo suele ser de primavera a principios de verano. Esta es una época importante para la pesca comercial y deportiva, ya que el atún rojo es una especie muy valorada.

José Manuel Bayarri, patrón del barco de arrastre Germans Bayarri, nos comenta: "Para la cuota del atún rojo nosotros este año hemos comenzado el 10 de abril y seguiremos hasta Navidad con la línea de mano".

“Travesía marítimo-turística por la Bahía de Peñíscola...”



José Bonifacio, patrón turístico.

José Bonifacio LLaudis “Bony” es patrón mayor de cabotaje y mecánico. Lleva 35 años en la empresa familiar “Las Golondrinas Clavel SL”, fundada por su suegro Jaime Ayza “Clavel”, dedicada al turismo de cabotaje. Actualmente la empresa dispone de dos barcos: la golondrina Olympia, que hace tour alrededor del castillo de Peñíscola con una duración de 30 minutos, y el Catamarán Clavel, que hace un “tour” de 10 horas a las islas Columbretes, visitando su parque natural.

Bony no llegó a ser pescador. Al terminar su formación pasó directamente de patrón a una de las embarcaciones turísticas de su suegro.

En la actualidad sus hijos y sobrinos forman las dotaciones de ambos barcos y todos con su titulación correspondiente.



Golondrina Olympia saliendo para el tour alrededor del castillo de Peñíscola.

Los barcos de arrastre tienen su muelle de atraque frente a la lonja y durante los meses de julio y agosto, quedan en puerto porque se establece la veda por el paro biológico para que las especies se reproduzca.

ACTIVIDAD PESQUERA

La temporada de pesca de dorada y lubina puede variar, pero generalmente son más activas durante los meses de primavera y verano, aunque también pueden ser pescadas durante otras épocas del año.

Los calamares y los pulpos son especies que suelen ser más activas durante los meses más cálidos del año, especialmente en verano y otoño. La pesca de estas capturas es una actividad importante en Peñíscola y en toda la región mediterránea. Los bancos de sardinas

y boquerones generalmente son más abundantes durante los meses de primavera y verano. Estas especies son importantes tanto para la pesca comercial como para la gastronomía local.

Los barcos de artes menores pueden salir a faenar todos los días del año salvo los sábados. El domingo solo pueden echar las redes a partir de las ocho de la mañana, pero no las pueden recoger hasta el lunes.

David Pozo, patrón de la embarcación Noreste de artes menores, nos dice: “Al entrar en puerto voy directamente a mi punto de amarre. Yo guardo mis capturas en la cámara del barco y sobre las 15:30 las acerco en un carro a la lonja y las mantenemos con hielo hasta el momento de la subasta, que es a las 16:30. Una vez termina para las artes menores pasan las capturas de los barcos de arrastre”.

Los calamares y los pulpos son las especies más activas en los meses cálidos

A medida que avanzamos hacia el futuro, la Cofradía de Pescadores San Pedro se enfrenta al desafío de mantener un equilibrio entre la preservación del medio ambiente marino y el sustento de las comunidades pesqueras locales. En última instancia, la cofradía de pescadores encarna la conexión profunda entre el pueblo y el mar, y su compromiso con la preservación de este vínculo es fundamental para el futuro sostenible de la comunidad y el medio ambiente marino en la región.



Barco de arrastre Germans Bayarri descargando en la lonja de Peñíscola.

Rafael Simó, presidente de la cofradía de pescadores

“Todos los barcos son de familias”

Rafael Simó es patrón de pesca litoral de segunda clase y mecánico al mando del arrastrero L'Armos junto con su hermano Antonio. Lleva tres años ejerciendo de presidente de la cofradía.

¿Cuántos años lleva en el oficio?

A los 14 años comencé a trabajar en el mar, y desde que mi padre se jubiló hasta hoy, llevo ya 30 años de patrón.

¿Cuántos barcos integra la cofradía?

Actualmente somos 17 arrastreros y 10 de artes menores. Con el tiempo seremos menos, la media de los patrones es de 50 años, y no tenemos relevo generacional en nuestro sector. Todos los barcos son de familias, como hermanos o padre e hijos.



Rafael al mando del timón del L'Armos.

¿En qué sector de pesca faenáis?

La flota de arrastreros se dispersa por un triángulo imaginario entre Peñíscola, Castellón y la isla Grossa de las Columbretes, entre las tres y las doce millas de la costa. También con el permiso correspondiente podemos ir a pescar a otras provincias. En la actualidad los arrastreros salimos solamente cuatro días a

la semana, de lunes a jueves. Los barcos de pesca menor lo hacen desde la costa hasta las tres millas y pueden salir a pescar todos los días del año. Ellos normalmente salen el domingo a dejar las redes. Este año tenemos asignados 115 días y calculamos que como mucho nos puedan asignar 15 más en octubre. Por mal tiempo nunca se ha cerrado el puerto. Si los patrones quieren pescar no se les prohíbe la salida, pero generalmente no salimos a pescar. Antiguamente con mal tiempo se salía siempre, porque era cuando se realizaban más capturas, porque se mueve el mar y el pescado que es listo, no ve la red. [M](#)

— JOSÉ MARÍA NÚÑEZ DE CASTRO HERVÁS
TEXTO Y FOTOS

Complemento de maternidad para varones

El complemento de maternidad es una mejora económica para algunas pensiones contributivas que inicialmente estaba planteado para su reconocimiento a mujeres. No obstante, distintos pronunciamientos judiciales han determinado el derecho de los hombres a percibir este complemento.



Actualmente y desde febrero de 2021, el complemento de maternidad por aportación demográfica ha sido sustituido por el complemento para la reducción de la brecha de género y se reconoce tanto a hombres como a mujeres, aunque con requisitos diferentes para unos y otros.

Sin embargo, en 2019 el Tribunal de Justicia de la Unión Europea determinó que existía una discriminación hacia los hombres que estaban en una situación similar. Para solventar dicha desigualdad se modificó la normativa.

Por lo tanto, aquellos hombres que accedieron a la jubilación, viudedad o incapacidad permanente entre enero de 2016 y febrero de 2021, y que hayan tenido dos o más hijos, tienen derecho a percibir un complemento por maternidad. Este complemento se abonará con carácter retroactivo y del mismo quedan excluidos los casos de jubilación voluntaria y jubilación parcial.

Además, aquellos que hayan tenido que acudir a la vía judicial para reclamarlo y, siempre que la sentencia judicial firme así lo establezca, tendrán derecho a recibir una indemnización de 1.800€ que se les abonará directamente por el Instituto Social de la Marina.

El porcentaje de aplicación está en función del número de hijos: 5% si se acreditan dos hijos; 10% para tres hijos y 15% a partir del cuarto descendiente.

Desde la publicación de la sentencia del Tribunal de Justicia de la Unión Europea, el ISM ha reconocido un total de 3.612 comple-

Sentencias del Tribunal Supremo

Resoluciones relevantes en relación con el complemento de maternidad para varones:



DERECHO: Sentencia 163/2022, 17 de febrero de 2022 que establece el derecho de los hombres jubilados entre enero 2016 y febrero de 2021 a que se les abone con carácter retroactivo el complemento de maternidad.



RECONOCIMIENTO: Sentencia de 30 de mayo de 2022 que establece que el reconocimiento del complemento por maternidad solicitado por varones produce efectos desde la fecha de la pensión reconocida.



DISFRUTE: Sentencia 362/2023, de 17 de mayo de 2023 que determina que el citado complemento podía disfrutarse, de forma simultánea, por los dos progenitores que cumplan los requisitos previstos.



INDEMNIZACIÓN: Sentencias 15/11/23, 5547/22, 30/11/23 y 1704/22 de 30 noviembre de 2023 que reconocen el derecho a una indemnización a cargo de la entidad gestora de 1.800 euros en aquéllos supuestos en los que un varón solicitó el complemento de maternidad y le fue denegado por la entidad gestora con posterioridad a la sentencia del Tribunal Superior de Justicia Europeo de 2019.

El ISM ha reconocido un total de 3.612 complementos de maternidad a varones con una cuantía media mensual de 113€

mentos de maternidad a varones cuya pensión hubiera sido causada entre el 1 de enero de 2016 y el 3 de febrero de 2021.

En la actualidad, el importe medio de este complemento en los varones es de 113,04 €, si bien la cuantía en cada caso depende del importe de la pensión a la que complementa y el número de hijos acreditados. [M](#)

———— PATRICIA ROMERO ALONSO

ASAMBLEA GENERAL DE APROMAR 2024

La fuerza de la unidad

La acuicultura española se ha consolidado con el tiempo como un importante sector estratégico en la producción de alimentos seguros y sostenibles. La unión entre productores acuícolas y los representantes de Cepesca, la Federación Nacional de Cofradías de Pescadores y Fedepesca quedó patente en la asamblea general de la Asociación Empresarial de Acuicultura (Apromar). La presencia del ministro Luis Planas en el acto demostró el apoyo institucional que se da a la actividad.

La presencia del ministro de Agricultura, Pesca y Alimentación, Luis Planas, y de los máximos representantes de la Secretaría General de Pesca en la Asamblea General de Apromar 2024 demuestra el apoyo institucional que la acuicultura española tiene como sector estratégico en la producción de alimentos. Durante su intervención, el ministro Planas subrayó que una acuicultura sostenible desempeña un importante papel a la hora de suministrar alimentos de primera calidad, con una huella ambiental limitada, además de contribuir al desarrollo económico. Un sector,

además, impulsor de la economía azul y creador de oportunidades laborales para las comunidades costeras y rurales, fijando pobla-

“La acuicultura impulsa la economía azul, creando oportunidades laborales en zonas en riesgo de despoblación”
Luis Planas



ción en zonas en riesgo de despoblación. “España reúne excelentes condiciones para la acuicultura, gracias a la gran variedad de enclaves con los que contamos, tanto en el ámbito marino como en el continental”, dijo el ministro.

España es el primer productor acuícola de la Unión Europea con una producción de 272.985 toneladas en 2022 y un valor comercial de más de 809,3 millones de euros. Además, se han desarrollado múltiples sistemas de cría comercial de 45 especies diferentes, en más de 5.700 establecimientos tanto en zonas marinas, como marítimo-terrestres y áreas del interior.



Juan Manuel García de Lomas (izqda) recibió la insignia de Acuicultor de Oro.

El ministro recordó la aprobación, junto a las comunidades autónomas, de la estrategia "Contribución de España a las directrices estratégicas para una acuicultura de la

Unión Europea más sostenible y competitiva 2021-2023". Se trata de una hoja de ruta que da respuesta coordinada a los retos que afronta la actividad.

Las barreras administrativas que frenan el desarrollo del sector y el bajo consumo son grandes retos que tiene nuestra acuicultura

También destacó el papel que la innovación juega para el futuro del sector y la importancia que, en este sentido, tiene la convocatoria anual del Premio Jacumar de Investigación que refuerza la competitividad acuícola a través del conocimiento científico, el desarrollo tecnológico y la I+D+i. Además, resaltó los efectos positivos que la acuicultura tiene para el medio ambiente por su contribución a la pérdida de biodiversidad, con la repoblación de especies en peligro, y a la conservación de áreas naturales como los humedales costeros.

El ministro aprovechó la ocasión para avanzar que a principios de julio se iniciará la elaboración de la Estrategia Alimentaria Nacional de España, anunciada por el presidente del gobierno en su discurso de investidura. *"Quiero que en esa Estrategia Nacional, que se desarrollará en diversos foros a lo largo de 2024 para estar concluida a principios del año que viene, participe el conjunto de los sectores agroalimentarios, y*

muy particularmente la acuicultura, la pesca extractiva y la transformación de pescado porque, en un mundo cambiante desde el punto de vista climático y desde el punto de vista geopolítico, es el modo de contribuir al aseguramiento alimentario nacional y de la Unión Europea", dijo.

MEJOR UNIDOS

El presidente de Apromar, José Carlos Rendón, señaló los grandes desafíos a los que la acuicultura debe hacer frente destacando, por un lado, las barreras administrativas que frenan el desarrollo de la actividad y, por consiguiente, su crecimiento y, por otro, la elevada importación de pescado procedente de terceros países en condiciones desleales. También resaltó el importante retroceso que España está experimentando en el consumo de pescado, un 20% menos en los últimos 15 años, y la necesidad de que el re-

levo generacional dé continuidad a la actividad.

"Debemos estar más unidos que nunca y trabajar con todos los agentes implicados en la obtención de pescado y la cadena de valor. Entre todos, debemos hacer ver la necesidad de recuperar la producción pesquera porque es la única

solución sostenible para que todos comamos pescado, al tiempo que generamos oportunidades económicas en la llamada España vaciada", dijo Rendón.

Prueba de esa unión fue la mesa redonda en la que participaron representantes de Cepesca (Javier Garat), la Federación Nacional de Cofradías de Pescadores (Basilio Otero) y de Fedepesca (M^a Luisa Álvarez) que reconocen compartir los espacios naturales donde se desarrollan sus actividades y forman parte de la misma cadena de valor. Por ello, la colaboración mutua es fundamental para hacer frente a retos comunes como la fiscalidad saludable o la seguridad alimentaria, entre otros.

En el acto también participaron Jorge Díaz, gerente de Sostenibilidad de la empresa Skretting, que ofreció una aproximación a los retos de sostenibilidad de la actividad acuícola, y Adriana Casillas, CEO de Tebrio y presidenta de IPIFF, quien explicó el papel esencial de los insectos como nueva materia prima en la alimentación de los peces de crianza.

El gerente de Apromar, Javier Ojeda, puso la nota emotiva en el acto al presentar a Juan Manuel García de Lomas, quien recibió de manos del ministro Luis Planas la insignia de "Acuicultor de Oro" en reconocimiento a su larga y dilatada experiencia profesional. Emocionado y sintiéndose *"muy feliz"* agradeció a los asistentes la distinción. Los inicios de García de Lomas en la acuicultura se remontan a su labor en la empresa Cultivos Piscícolas Marinos

Juan Manuel García de Lomas recibió la insignia "Acuicultor de Oro" que entrega la Asociación Empresarial de Acuicultura de España



Representantes de empresas e instituciones asistieron a la asamblea en Madrid.



Mesa redonda sobre retos de la pesca, la acuicultura y la distribución tradicional.

(Cupimar) que compaginó con la presidencia de la Asociación de Empresas Marinas de Andalucía (ASEMA). Además, creó Seapartners, consultoría especializada en estudios de viabilidad de empresas acuícolas y pesqueras y es promotor y máximo responsable de la Fundación Centro Tecnológico de Acuicultura de Andalucía (CTAQUA) con el que Apromar colabora en varios proyectos de investigación. [M](#)

ANA DÍAZ

Guías de bienestar animal

El cuidado y buen manejo de los peces es esencial para la acuicultura. Se trata de un conjunto de procesos y procedimientos que cuidan del bienestar animal durante todo su ciclo de vida, desde la eclosión de los huevos hasta el sacrificio. Los productores españoles son cada vez más conscientes de que el conocimiento y valoración social del bienestar de los peces está evolucionando y desean posicionarse a la vanguardia europea en esta materia. Tanto la Estrategia Europea de la Granja a la Mesa como las Directrices Estratégicas de la Comisión Europea para una acuicultura comunitaria más sostenible y competitiva para 2021-2023, y la Contribución Española a las Directrices Europeas priorizan avanzar en el tema.

En este contexto, Apromar presentó las "Guías sobre Bienestar animal en la Acuicultura Española para lubina y dorada". Son dos documentos únicos en los que se detallan los puntos críticos del bienestar de estas especies en los sistemas de producción,

describiéndose prácticas que mejoran las condiciones de cría. También ofrecen propuestas de formación y comunicación y analizan los retos y oportunidades para el sector.

La Asociación Empresarial de Acuicultura de España publicó en 2022 una guía inicial sobre bienestar de los peces. Se abordaron entonces cuestiones generales desarrollando las primeras directrices consensuadas con organizaciones ajenas al sector. A las nuevas guías, específicas para dos de las especies más cultivadas en nuestro país, seguirá una tercera dedicada al cultivo de la trucha. El objetivo es hacer un documento para cada una de las especies producidas.

Los trabajos son fruto del compromiso de Apromar, Compassion in World Farming, Observatorio de Bienestar Animal, MAPA y otras instituciones científicas por mejorar el bienestar de los peces en nuestra acuicultura. Van dirigidos a empresarios y trabajadores del sector en contacto directo con los peces y resultan de especial interés para administraciones públicas, legisladores y científicos.

La directora general de Ordenación Pesquera y Acuicultura, Aurora de Blas, destaca el "enfoque colaborativo" que ha llevado a la redacción de las Guías, con las que Apromar pretende "sentar las bases" de la futura Ley de Bienestar Animal.



Alex Basha:

Fotografías para proteger el medio marino

Alex Basha, fotógrafo albaceteño afincado en Las Palmas de Gran Canaria, nos da a conocer su obra realizada en el fondo del mar. Para él, sumergirse en el mar supuso descubrir *"la grandeza de un mundo desconocido para mí"*.

Gracias a su trabajo, el espectador puede viajar a lo largo de Tánger hasta el Valle de Imlil (principal base de ascensiones a las cumbres más altas del Alto Atlas de Marruecos), realizar paseos por Gran Canaria, Fuerteventura o Lanzarote; hacer una excursión a lo largo de diferentes rincones italianos, o aprender sobre la ciudadanía en

el Sáhara. También conocer cómo es la vida ligada al mar africano en Cabo Verde o hacer una inmersión en Cabo de Gata (Almería). Estos son algunos lugares que se ven retratados en su obra.

Fotógrafo *freelance* por vocación, técnico superior en fotografía y periodista graduado en la Universidad de Castilla-La Mancha, Alex Basha guarda en su carrete una serie de colecciones de sus viajes alrededor del mundo.

VOCACIÓN PERIODÍSTICA

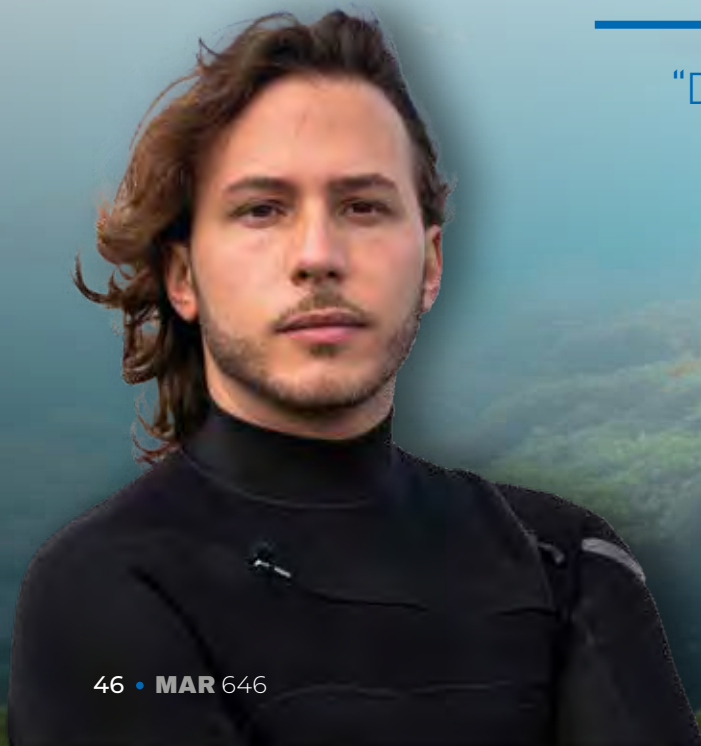
Su trayectoria comenzó alrededor de los 14 años: *"Siempre había cámaras en casa y siempre tuve interés por la fotografía"*. Sin embargo, el descubrimiento de su vocación

como fotógrafo y periodista se produjo cuando supo que su trabajo tendría un impacto en el mundo que le rodeaba y que sería una herramienta muy útil para influir en él. Basha considera que ambas profesiones pueden aportar su granito de arena en la sociedad.

A partir de ese momento, descubrió el potencial periodístico de la imagen y decidió estudiar dos años fotografía para, posteriormente, realizar estudios universitarios. Así, considera que la imagen forma parte de su vida, al igual que *"es una herramienta para contar lo que ocurre en el mundo"*.

Para Basha hay una relación muy estrecha entre la imagen y la comunicación: *"Somos seres visuales"*

"Descubrí la grandeza de un mundo desconocido para mí"



y la fotografía llega a un punto en el que a lo mejor las palabras no consiguen llegar, es un apoyo al lenguaje escrito". También cree que ofrece mayor calidad y veracidad a sus textos. Por contra, le preocupa qué papel ejercerá la Inteligencia Artificial y si condicionará o no a la profesión.

PAISAJE Y COLOR

Su estilo ha evolucionado a lo largo de los años. Como se puede observar en las imágenes, hay abundancia de color, paisajes, personas y fauna. Su objetivo es contar la historia de hombres y mujeres, procurando que siempre esté presente el entorno natural y el color.

Al principio se sentía muy atraído por el blanco y negro, para posteriormente pasarse al color, ya que "forma parte de mi lenguaje de expresión". De todas las colecciones con las que cuenta, su favorita es 'Sáhara. Esperanza en el olvido' realizada en 2019, en la que documenta la situación que viven los refugiados saharauis en Argelia.

Su obra ha vuelto a dar un salto y actualmente está centrada en el



Cabecinegro (Tripterygion delaisi). Gran Canaria.

fondo marino. Su acercamiento a las historias que cuentan las aguas y sus habitantes comenzó en la playa de Las Canteras de las Palmas de Gran Canaria.

En su página web lo describe cómo "la expresión artística, el mar se revela como una fuente inagotable de inspiración para un ser humano curioso y observador".

Su primera experiencia en este ámbito fue en Cabo de Gata, durante un viaje que realizó para conocer la zona y el parque natural.

"Empecé buceando con unas gafas y me quedé maravillado con lo que hay. Es un mundo apasionante, una cara diferente de lo que es la fotografía en tierra", explica.

En ese sentido, esta admiración por las aguas se debe a sus propios orígenes. Al ser de Albacete (Castilla-La Mancha) el mar ha sido "un gran desconocido" para él. Este cambio en el protagonismo de sus obras viene motivado por la observación de cómo es la relación de las personas con el mundo marino



Camarón de lunares (*Gnathophyllum elegans*). Gran Canaria.



Caracol burbuja (*Micromelo undatus*). Gran Canaria.

en todas las culturas y "lo que significa para el ser humano".

Para ver todas sus colecciones se puede visitar su página web oficial www.alexbash.com y su cuenta de Instagram (@alex.basha.photo). Aquí además de imágenes y vídeos también publica sus artículos periodísticos.

FOTOGRAFÍA SUBACUÁTIA

En la actualidad Alex Basha expone su trabajo 'Arte y vida marina. Otra mirada a Las Canteras' en la ciudad de las Palmas de Gran Canaria. Esta exposición forma parte del proyecto 'Mueve tu Talento'. En

"Vi las posibilidades que tenía para mí aportar un granito de arena en la sociedad"

ella desarrolla su admiración hacia el lugar, describiéndolas como un despliegue "rebosante de vida y un espectáculo de formas y colores que nada tiene que envidiar a las más elaboradas obras de arte".

Aunque sus colecciones tengan un estilo artístico propio, no olvida las historias y mensajes que llevan consigo. Basha explica que cada imagen ofrece una mirada a la playa local para enaltezar el valor medioambiental del ecosistema de las islas. Así, destaca la importancia de la sostenibilidad

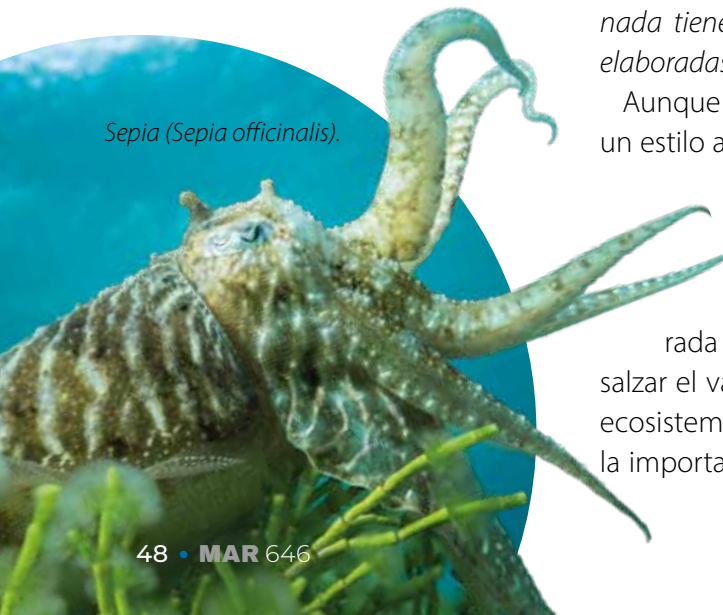
y las constantes amenazas que sufren los ecosistemas. En ese sentido lamenta que Las Canteras, una playa kilométrica que cruza la capital Gran Canaria, se enfrenta a presiones que son cada vez mayores, por lo que pretende generar en el espectador interés y curiosidad en el entorno y concienciar de la necesidad de su protección.

Actualmente está centrando en documentar lo que encuentra en la costa de las islas y en la diversidad del entorno de Gran Canaria. "Lo que estoy haciendo es intentar mostrar todo lo que tenemos y la riqueza de lo que tenemos y, sobre todo, mostrar la belleza del mundo marino, para hacer ver otros problemas", asegura. Otra de sus reivindicaciones es frenar la presión humana, las construcciones y los vertidos de aguas "descontrolados que no se usan correctamente".

VIDA EN CABO VERDE

Otro de los proyectos destacable de Basha es 'Nos Mar, Nos Komunidad' en el que da a conocer la vida

Sepia (*Sepia officinalis*).





Pulpo (*Octopus vulgaris*). Gran Canaria.



Gusano de fuego (*Hermodice carunculata*). Gran Canaria.

ligada en el mar en Cabo Verde a través de la pesca artesanal. Esta obra surgió durante su estancia de seis meses en el país, donde surgió una colaboración con el proyecto de cooperación 'Familia di Mar' financiado por la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID) e implementado por la ONG Coopera y el Movimiento África 70 para dar a conocer a la comunidad local Patravia en la isla de Santiago. Su trabajo

“Empecé buceando con unas gafas y me quedé maravillado con lo que hay, es un mundo apasionante”

consistió en documentar la profesión de los pescadores y pescadoras del país. El fotógrafo explica que se buscaba dignificar la profesión e invita al espectador a reflexionar *“sobre su importancia a nivel social porque no está tan reconocida”*. Para ello, documentó el día a día de las jornadas laborales, por ejemplo, la fotografía donde se muestran a mujeres caboverdianas durante una de las jornadas laborales.

Aunque su origen se ubique en el interior peninsular, su atracción hacia la costa y el mar ha provocado que su profesión se dirija a aquellos lugares rodeados de agua e historias por contar. Así, los diferentes mensajes que envía en favor de la protección de los recursos naturales y contra la sobreexplotación de los ecosistemas. También dar a conocer lugares olvidados en los que ha conseguido captar la esencia de su naturaleza y habitantes. [M](#)



Peixeiras o vendedoras ambulantes de pescado, en el puerto de Praia. Cabo Verde.

CLARA GONZÁLEZ SALVADOR
FOTOS: ALEX BASHA

FERIA DEL LIBRO EN MADRID

Librería Náutica Robinson

Las librerías náuticas son un preciado tesoro para navegantes, los nuevos tiempos con el comercio electrónica en alza y la disminución del interés por la lectura en general amenazan al sector, aunque éste en concreto es capaz de mantener el pabellón alto.

La encuesta "Hábitos de lectura y compra de libros en España 2023" indica que más de un tercio de los españoles no lee nunca un libro, y ese porcentaje crece ligeramente cada año. Las librerías especializadas requieren lugares y libreros especializados, y quizá por ello mantienen sus niveles de ventas y nichos de mercado.

La Librería Robinson, localizada en el madrileño barrio de Justicia del Distrito Centro de Madrid, fue fundada en 1982 por un capitán de la Marina Mercante. Hace diez años su amor por la navegación llevó a Juan Melgar a adquirir el negocio, y cambiar su toga de abogado por los libros y cartas náuticas. Robinson es la librería especializada en náutica más grande de España.

El establecimiento tiene tres partes diferenciadas, según comenta Juan Melgar: *"Una parte es la librería más tradicional, con libros de historia, novela o ficción en relatos, siempre ciñéndonos al tema marítimo. Luego hay una parte más técnica enfocada a la náutica deportiva y otra que es técnica profesional, con libros de ingeniería naval y finalmente otra parte importante es la cartografía"*.

Estas librerías atienden a una demanda normativa, ya que los

Por ley, los barcos deben contar con una biblioteca a bordo



barcos deben contar con una biblioteca a bordo, una serie de publicaciones en función de por dónde navegue, el tonelaje, la bandera del pabellón, etcétera, que viene impuesto por ley.

Además de las publicaciones normativas obligatorias, los textos de titulaciones náuticas siempre son éxitos de venta, por ejemplo, el libro de patrón de embarcaciones de recreo (PER) o los libros para conseguir la titulación de capitán de yate.

También son elevadas las ventas de libros de ocio y de temas históricos, *"por ejemplo -nos comenta Melgar- hubo muchas publicaciones sobre el V centenario de la primera vuelta al mundo. Los libros históricos muchas veces van a tirones, de-*



pendiendo de las efemérides o de los acontecimientos que conmemoran, también sobre personajes históricos como Blas de Lezo".

Los clientes son muy variados: "Hay mucha gente a quien solo le gusta la historia naval y que no se monta en un barco, ni es marino, o que les gusta la vela entonces buscan libros de náutica. Ahí se crea un pequeño público, pero que a veces es un poco transversal porque quien va a por un libro para sacarse el PER también se lleva un libro de historia".

Juan Melgar.

La venta online se ha incrementado notablemente en los últimos años, pero muchos se preguntan por el sentido de una librería náutica donde no hay mar. "Desde Madrid mandamos libros a todos los puertos. No necesariamente por estar al lado de un puerto, vas a tener más



Son pocas y buenas

Quedan pocas librerías especializadas en temática náutica en España, algunas decidieron cerrar sus establecimientos otras adaptarse a los nuevos tiempos y seguir atendiendo a sus lectores a través de su web. Aquí una pequeña muestra.

En Gijón, encontramos la librería náutica San Esteban. Lleva más de 40 años especializada en temas náuticos a nivel profesional, deportivo y recreativo. En A Coruña tenemos la librería náutica Cartamar, fundada en 1968 por tres profesores de la Escuela Náutica. Ambas, además de tener establecimientos a pie de calle, distribuyen también a través de Internet.

La Librería Náutica fue fundada en Barcelona en 1919 por un marino mercante, tras cien años decidieron cerrar las puertas de su establecimiento y mantener su servicio cercano y especializado exclusivamente por Internet.

La librería náutica Fragata lleva 75 años en el mercado. Está localizada en Las Rozas (Madrid) y fue fundada por Enrique Barbudo, capitán de fragata de la Armada. También atiende exclusivamente a través de su web.

negocio. Además, en Madrid creo que es el sitio de España donde más marinos, empresas, sedes, oficinas y entidades relacionadas con el mar hay. Por otro lado, a Madrid viene todo el mundo. Todos acaban viniendo para hacer un curso y algunos se pasan por aquí".

Cuando le preguntas por el futuro de la Librería Náutica Robinson, Juan Melgar es sincero: "Seguramente cuando yo desaparezca, desaparecerá esto". **M**

— MARÍA BARJA/PATRICIA ROMERO

CASTO MÉNDEZ NÚÑEZ UN MARINO ILUSTRE

“*Más vale honra sin barcos que barcos sin honra*”



Las fragatas Villa de Madrid y Blanca en el combate de Abtao.

En este año 2024 conmemoramos los 200 años del nacimiento del ilustre marino Casto Méndez Núñez, uno de los mayores ejemplos de liderazgo personal de la Historia Contemporánea de España, nacido en Vigo el 1 de julio de 1824.

A través de estas páginas navegaremos por su trayectoria profesional: su ingreso en la Academia de Guardias Marinas y sus primeros ascensos, sus destinos, sus recompensas y condecoraciones... Nos haremos una idea de su imagen de marino considerado por muchos de sus contemporáneos como el

más prestigioso de la Armada Española de su época y del siglo XIX.

Su actividad profesional estuvo llena de continuos peligros que se combinaron con importantes destinos y cargos de responsabilidad en el Ministerio de Marina, primero como jefe de personal y, posteriormente, como vicepresidente del almirantazgo, ascensos y honores

múltiples e, incluso, propuestas para ser diputado a Cortes y candidato a la mismísima corona de España, vacante tras la revolución de 1868, que rechazó en repetidas ocasiones.

En su vida no solo fue una constante el cumplimiento del deber sino también su enorme sencillez, modestia, austeridad y sentido de la ética con los que siempre actuó.

Su conocida frase *"Más vale honra sin barcos que barcos sin honra"* es un claro ejemplo de su comportamiento.

Su grandeza no radicó solamente en su valor y la destreza, que demostró a lo largo de sus actuaciones sino, sobre todo, en la actitud moral y ética con la que siempre afrontó todos y cada uno de los actos de su vida.

SU VIDA PROFESIONAL

Casto Méndez Núñez sienta plaza de guardia marina el día 1 de marzo de 1840, y su vida profesional se inicia al embarcar, el 4 de septiembre de este mismo año, en el bergantín Nervión a bordo del cual, en 1842, hizo un viaje a Fernando Póo por el que consiguió la Cruz de Fernando Poó, la primera de sus múltiples condecoraciones.

Tras su regreso de Guinea, en marzo de 1844, continuó su período de formación, ascendiendo a guardia marina de primera; una vez completado éste, se le citó para realizar examen para la obtención del grado de alférez de navío, examen que se celebró en la población de San Carlos el 22 de junio de 1846. Una vez superada la prueba ascendió a alférez de navío por Real Orden de 11 de julio de 1846, embarcándose en el bergantín Volador donde realizó funciones de instrucción de guardias marinas y con el que llegó por primera vez a América por la ciudad de Montevideo y, más tarde, a la estación naval de Río de la Plata.

Regresó a España en 1848 y llevó a cabo diversas comisiones por el Mediterráneo, entre ellas su parti-

cipación en una expedición a Italia en 1849 para apoyar a la Santa Sede, obteniendo por ello la Cruz de Pío IX, el 20 de marzo de 1850, y las gracias de Real Orden.

En ese mismo año se produce su ascenso a teniente de navío y con esta graduación mandará la goleta Cruz, el vapor Narváez, la fragata Berenguela y la urca Niña.

Pero no todos sus destinos fueron de mar, también tuvo destinos de tierra como el del Ministerio de Marina, en Madrid, en 1856, donde efectuó diversos estudios y tradujo del inglés un Tratado sobre Artillería Naval cuya publicación se llevará a cabo en 1857. Al citado Ministerio regresará en 1864 al pasar destinado a su Departamento de

Participó en una expedición a Italia en el año 1849 para apoyar a la Santa Sede

EMPLEOS Y GRADUACIONES

Guardia marina	23 marzo de 1840
Guardia marina de primera clase	11 julio de 1845
Alférez de navío (con antigüedad 16 enero)	11 julio 1846
Teniente de navío	12 noviembre de 1850
Capitán de fragata	3 mayo de 1861
Capitán de navío	30 enero de 1862
Brigadier	20 junio de 1865



Retrato de Casto Méndez Núñez.

Personal donde recibirá la orden de modernizar y poner al día los reglamentos.

En 1857, continuando con sus destinos de mar, se traslada, a bordo del Narváez, a Filipinas donde recibe el mando del vapor de ruedas Jorge Juan con el que lleva a cabo algunas acciones, entre las que destaca la de agosto de 1860 cuando sostuvo combates contra cinco barcos de piratas de Joló con una tripulación de unos 300 hombres, a los que destruyó a pesar de su inferioridad en armamento y personal.



Modelo de la fragata blindada Numancia.

El 3 de mayo de 1861 es ascendido a capitán de fragata tomando posesión de la goleta *Constancia*, buque insignia de las unidades dedicadas a combatir a los piratas, y del mando de las fuerzas sutiles del sur del archipiélago de las Filipinas.

El hecho más sobresaliente de aquella campaña fue la toma de la Cota de Pagalugán, en Mindanao, una fortaleza perfectamente artillada y con buenas defensas, con importantes consecuencias pues puso fin, por entonces, a la piratería mora en aquellos mares.

Su ascenso a capitán de navío se produce en enero de 1862, abandonando las islas Filipinas y regresando a España.

Ya finalizando el año 1862 toma el mando, en La Carraca (Cádiz), del vapor de ruedas *Isabel II* con el que llevará a cabo diversas comisiones por las costas de Venezuela, Santo Domingo y Cuba.

El 7 de noviembre de 1862 es condecorado con la Cruz de la Real y Militar Orden de San Hermenegildo.

Tras algo más de un año, a principios de 1864, toma el mando de la fragata *Princesa de Asturias*, poco después, regresa a España siendo destinado, como ya se ha indicado, al Ministerio de Marina como jefe de personal.

Pero, sin duda, sus hazañas más destacadas son el bombardeo de Valparaíso y la batalla de El Callao, después de tomar el mando de la fragata acorazada *Numancia*.

MANDO DE LA FRAGATA

En diciembre de 1864 toma el mando de la fragata acorazada *Numancia*, un buque revolucionario para la época, con la que, en 1865, se traslada al Pacífico para incorporarse a la escuadra española mandada por el general Pareja, inmersa en un contencioso con Chile y Perú.

La *Numancia* zarpa de Cádiz el 4 de febrero de 1865 y tras largas navegaciones a vapor y vela, con algunas escalas, llega a El Callao el 5 de mayo del mismo año incorporándose a la escuadra de Pareja.

Constituyó un viaje de gran interés pues, a la vista de lo que había ocurrido con otros barcos de similar porte, se opinaba que la *Numancia* no sería capaz de cruzar el Atlántico. Sin embargo, el viaje fue todo un éxito y Méndez Núñez fue ascendido a brigadier el 20 de junio.

LA GUERRA DEL PACÍFICO

Nuestro protagonista se vio envuelto en las actividades de la escuadra de Pareja, así como en la guerra iniciada por Chile el 25 de septiembre de 1865, como respuesta al bloqueo de los puertos chilenos, a la que más tarde se unió Perú.

En diciembre de ese mismo año, Méndez Núñez deja el mando de la *Numancia* para tomar el de la escuadra tras el suicidio del general Pareja.

Desde el principio, nada más obtenido el mando, comenzó a lograr sus primeras victorias en diversas maniobras, y pronto alcanzó fama de invencible, especialmente cuando derrotó, el 7 de febrero de 1866, a la flota combinada chilena y peruana en el Canal de Abtao, obligándole a retirarse hacia aguas poco profundas para evitar su total destrucción.

Sin enemigos en la mar se dirigió a Valparaíso (Chile) cuyo bombardeo llevó a cabo el 31 de marzo de 1866, dirigiéndose a continuación al puerto de El Callao (Perú).

El 2 de mayo es la fecha en que tiene lugar el combate de El Callao.



Casto Méndez Núñez cae herido en el puente de la fragata Numancia.

Se enfrenta, con siete barcos: la fragata blindada Numancia, las fragatas de vapor y hélice Almansa, Berenguela, Blanca, Resolución y Villa de Madrid, y la corbeta Vencedora, a las potentes baterías de costa peruanas.

A las 11:30 horas la Numancia larga la señal de zafarrancho de combate y a las 11:50 se inicia el combate.

Por espacio de cinco horas ininterrumpidas la Escuadra del Pacífico destruye, sistemáticamente, el complejo defensivo de la plaza fuerte de El Callao, retirándose al caer la tarde sin perder ningún buque.

Méndez Núñez dirigió la operación desde el desprotegido puente de navegación de la Numancia, resultando herido hasta en ocho ocasiones por trozos de metralla.

No buscaba conquistar una plaza estratégica clave sino defender la honra de su patria y la Armada Española.

El 2 de mayo de 1866 tiene lugar el combate de El Callao

REGRESO A ESPAÑA

El 11 de mayo de 1866 se dirige a Río de Janeiro con parte de la Escuadra, formada por las fragatas Almansa, Resolución, Blanca y Villa de Madrid, mientras el resto de los barcos realizan el regreso vía Manila, y el 15 de diciembre de 1868 fondea en Cádiz.

A su regreso a España, completando también la primera vuelta al mundo de un buque acorazado, recibió múltiples recompensas destacando la Gran Cruz de Carlos III concedida por el gobierno en 27 de junio de 1866 y la Cruz de la Ma-

rina de Diadema Real el 15 de enero de 1867.

Benito Pérez Galdós lo inmortalizará en *La vuelta al mundo de la Numancia*, uno de sus Episodios Nacionales.

Ya destinado en Madrid cae gravemente enfermo y es trasladado a Pontevedra donde fallece el 21 de agosto del año 1869, a los 45 años de edad, siendo atribuido el desenlace, según el parte facultativo, a las heridas de El Callao.

Alfonso XII visitó la tumba de Méndez Núñez en el verano de 1877 y ordenó que sus restos fueran llevados al Panteón de Marinos Ilustres de San Fernando (Cádiz). El traslado tuvo lugar el 28 de julio de 1883 a bordo de la fragata Lealtad. [M](#)

CARMEN TORRES LÓPEZ

Directora Pedagógica,
Jefe del Servicio Educativo y Cultural.
Instituto de Historia y Cultura Naval

Cambio en el presente para un futuro mejor

Habilidades para la vida



Las personas, como seres sociales, se ven obligadas a establecer relaciones con sus semejantes, ya sea en el entorno familiar, educativo, laboral o de ocio. Sin embargo, no siempre es fácil desenvolverse en un determinado contexto social, no por falta de capacidades, sino porque no se han adquirido las habilidades necesarias para hacerlo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1999 definió las habilidades para la vida o competencias psicosociales como *"la habilidad de una persona para enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria"*. Dentro del ámbito de la salud, se ha demostrado que enseñar a desarrollar estas habilidades es la forma más eficaz para establecer comportamientos saludables, tanto de manera individual como colectiva.

En general, se reconocen tres clases de habilidades: las sociales o interpersonales (como la comunicación asertiva o la empatía), las cognitivas (como el autoconocimiento, la toma de decisiones o el pensamiento crítico) y las habilida-

des para el manejo de las emociones (como el estrés).

A continuación, se describen las 10 habilidades identificadas por la OMS:

➔ **Autoconocimiento.** Capacidad de conocerse, de saber las propias fortalezas, debilidades, actitudes, valores y recursos personales y sociales con que uno cuenta para la vida y para enfrentarse a la adversidad.

➔ **Manejo de emociones y sentimientos.** La habilidad para explorar las propias emociones (qué nos pone en movimiento y qué nos paraliza) y saber cómo gestionarlas influye en el comportamiento de las personas. Las de más difícil manejo,

como la ira y la violencia, pueden tener resultados nocivos para la salud.

→ **Manejo de la tensión y el estrés.**

Es la habilidad de reconocer las circunstancias de la vida que causan estrés para afrontarlas de manera constructiva y eliminarlas o reducir las de forma saludable, aprendiendo a evitar que el estrés se convierta en crónico o permanente.

→ **Comunicación asertiva.**

Supone la capacidad de expresar con claridad lo que se piensa, siente o necesita, autoafirmando los propios derechos, sin dejarse manipular ni manipular a los demás, respetando a las demás personas y teniendo en cuenta el contexto (revisando la adecuación de las palabras, el momento, el lugar y las circunstancias).

→ **Empatía.**

La habilidad para imaginar cómo es la vida de otra persona, qué siente y ponerse en su lugar para comprender mejor sus reacciones, emociones y opiniones. Tener empatía ayuda a aceptar la diversidad y mejora las relaciones interpersonales e implica una escucha atenta, apagar el juicio, reconocer que la propia no es la única forma válida de ser persona, y pasar a la acción, colaborando en la superación de situaciones injustas o inequitativas que viven otras personas.

→ **Relaciones interpersonales.**

Capacidad de establecer y mantener relaciones interpersonales basadas en el respeto, la igualdad (sin sentirse menos ni más que nadie) y la autenticidad de las partes (sin fingimientos) para interactuar de modo

positivo con las personas de su entorno, y, a la vez, terminar con las relaciones que sean tóxicas, esto es, que bloqueen el propio crecimiento personal.

→ **Manejo de conflictos.**

Aceptando que el conflicto es parte de la condición humana, el reto está en desarrollar estrategias constructivas, es decir, que ayuden a manejarlos de manera que sean un estímulo para el desarrollo y favorezca el cambio y el crecimiento personal. A veces, más que fuerza, los problemas nos piden flexibilidad, levedad, desechar prejuicios, tener la mente abierta.

→ **Toma de decisiones.**

Decidir significa actuar proactivamente para marcar el rumbo de la propia vida, para hacer que las cosas sucedan en vez de limitarse a dejar que ocurran como consecuencia del azar, las costumbres, terceras personas u otros factores externos.

→ **Pensamiento creativo.**

Supone la capacidad para idear algo nuevo, relacionar algo conocido de forma innovadora o apartarse de esquemas de pensamiento o conducta habituales. La creatividad permite y enseña a llenarse de “primeras veces” para recuperar la curiosidad y el asombro.

→ **Pensamiento crítico.**

Es la habilidad que permite analizar de manera objetiva la información disponible junto con la experiencia para llegar a conclusiones propias. La persona crítica no acepta la realidad de manera pasiva, “porque siempre ha

sido así”. Por el contrario, se hace preguntas, se cuestiona rutinas, investiga, obteniendo cada vez mejores argumentos y razones para orientar nuestro comportamiento.

Desarrollar estas capacidades no es un hecho que suceda de la noche a la mañana, pero se pueden mejorar con práctica y constancia. Algunas estrategias para fomentar su desarrollo son: la educación y la formación mediante cursos o talleres, la práctica de la autoconciencia tomando tiempo para reflexionar sobre las emociones, pensamientos y comportamientos propios, la búsqueda de apoyo ya sea de familiares, amigos o profesionales y el aprendizaje de los errores como una oportunidad para aprender y crecer.

En conclusión, el desarrollo de las habilidades para la vida es fundamental porque te ayuda a afrontar los desafíos cotidianos, mejorar tu bienestar emocional y relaciones interpersonales, aumentando la capacidad para adaptarte a diferentes situaciones, te permite ser más resiliente y tener una vida más satisfactoria en general.

————— PURIFICACIÓN VEGA
Médico de Sanidad Marítima



Solomillo de cerdo lacado



 PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 kg de solomillo de cerdo (2 piezas aprox.)
- 8 setas
- 8 tomates cherri
- Sal
- Pimienta negra
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva

SALSA PARA LACAR

- 4 cucharadas soperas de tomate ketchup
- 4 cucharadas soperas de miel
- 1 chorro de salsa de soja
- 1 chorro de vinagre

- Zumo de 1/2 pomelo
- Especies chimichurri al gusto

ELABORACIÓN

■ Paso 1

Preparamos la salsa para lacar. Mezclamos bien todos los ingredientes con la ayuda de una varilla hasta que resulte una salsa cremosa y con brillo.

■ Paso 2

Salpimentamos los solomillos y los cubrimos bien con la salsa anterior, reservando un poco para el posterior barnizado. Cocinamos en horno precalentado a unos 200° C durante 20'. Con ayuda de una brocha barnizaremos los solomillos del horno cada 5' más o menos.

■ Paso 3

Mientras, en una plancha engrasada con aceite de oliva cocinamos las setas y los cherris añadimos una pizca de sal. Reservamos aparte.

■ Paso 4

Montaje y presentación. Sobre una tabla de cocina, trinchamos los solomillos recién sacados del horno. Cortándolos de forma segada en filetes delgados. En el montaje del plato se puede poner la guarnición (setas y cherris) a la izquierda y la carne a la derecha del plato. O las setas como base, luego la carne encima y los cherris como decoración. En cualquiera de los casos salseamos un poquito la carne con el jugo resultante de la cocción del horno.

• Valoración Nutricional •

Recordamos que esta sección está elaborada por los cocineros del buque hospital "Esperanza del Mar" y valorada nutricionalmente por el equipo médico del ISM y se dirige especialmente a personal embarcado. En la receta de este mes nos encontramos con un plato que aporta 822,88 kcal por comensal. Aun así, aconsejamos no abusar de salsas industriales, que contienen una gran cantidad de aditivos (sal o azúcar) o de la miel. No es aconsejable para diabéticos.

MEJOR PIEZAS MAGRAS. La carne de cerdo tiene un contenido en macronutrientes diferente en función de la edad de sacrificio, el tipo de alimentación y la pieza de consumo. No contiene hidratos de carbono. Lo característico de este animal es la alta cantidad de ácidos grasos monoinsaturados, principalmente el oleico, que presenta su carne, lo que le ha dado el sobrenombre de "el olivo con patas". Contiene más grasa insaturada que la ternera. En el cerdo ibérico la proporción es todavía mayor debido a la alimentación del animal, llegando ésta al 50% del total.

BUENA FUENTE DE MINERALES. El solomillo de cerdo es buena fuente de minerales como Hierro, Zinc, Magnesio, Fósforo, Potasio y Selenio. Es de las carnes con más contenido en tiamina y constituye una buena fuente de vitaminas del grupo B, con excepción del ácido fólico. A la hora de elegir la carne, es mejor que sean las piezas más magras.

BAJO CONTENIDO EN HIDRATOS. Las setas en sus variedades más comunes, el boletus y el pleuroto, contienen agua, potasio, Fósforo, Selenio, vitamina A, Niacina y Riboflavina. Su contenido alto en agua y



bajo en hidratos de carbono hace que sea de gran interés para las dietas de adelgazamiento.

VITAMINA E. El aceite de oliva está dentro de las clasificadas como grasas buenas que contiene gran cantidad de ácidos grasos insaturados y baja cantidad de grasas saturadas. Además, es rico en vitamina E.

DE ORIGEN CHINO. El origen del ketchup proviene del *kôechiap* chino, una salsa que acompañaba el pescado y la carne, pero que no incluía tomate entre sus ingredientes. Los ingleses lo importaron del archipiélago malayo en el siglo XVIII. Pero el ketchup moderno fue ideado por el norteamericano Henry J. Heinz, quien en 1876 añadió el tomate en dicha salsa. Por tanto, Henry J. Heinz aunque no fue el inventor del ketchup, y tampoco el primero en envasarlo comercialmente, sí fue el primero que añadió a la mezcla la salsa de tomate. El ketchup se elabora con tomate y sal y se añade un 22% de azúcar, vinagre y mezclas de especias y hortalizas. Por lo que no la hace apta para personas diabéticas.

OJO DIABÉTICOS. Por último, la miel con una alta concentración de azúcar, la convierte en un alimento calórico. Contiene fructosa, glucosa y pequeñas cantidades de sacarosa. También es conveniente que las personas diabéticas la eviten.

Autores

Grupo de Nutrición Saludable Sanidad Marítima formado por las doctoras de Sanidad Marítima Manuela Alemán y Pilar Domínguez.
Receta elaborada por José Manuel Canosa y Esteban Filgueira (cocineros del buque hospital Esperanza del Mar).

UNA INVERSIÓN DE 1.200 MILLONES DE PESETAS

SANTA CRUZ DE TENERIFE.- El director general de Puertos y Señales Marítimas, don Sabas Marín García (...) declaró que, hasta el momento, en el puerto de Santa Cruz de Tenerife se han invertido 1.200 millones de pesetas sin contar con los proyectos que pronto se sacarán a subasta este mismo año. (...) En el muelle de la Ribera, del puerto de esta capital, se construiría la estación marítima por un importe de 10 millones de pesetas. (...)

Refiriéndose al muelle de los Cristianos, al sur de Tenerife, dijo el señor Marín García que está a punto de entrar en servicio, como el de San Sebastián de La Gomera, a falta ambos de adaptación de una rampa que precisan los dos buques "ferris" que, a partir de junio, harán el servicio entre ambas islas. (...). En cuanto al puerto de Santa Cruz de la Palma, anunció



que las obras que se vienen haciendo en la ampliación del muelle estarán terminadas en el próximo diciembre. El presupuesto de esta obra ha superado los 200 millones de pesetas. (...)

CASA DEL MAR DE ALICANTE



En el apretado programa de contactos con las realizaciones de su departamento durante su visita a esta capital, el ministro de Trabajo y vicepresidente tercero del Gobierno don Licinio de la Fuente, dedicó a los trabajadores

del mar un tiempo especial. Fue para inaugurar la Casa del Mar de Alicante y las instalaciones administrativas y de asistencia social que en dicho edificio ha puesto en funcionamiento el Instituto Social de la Marina. (...).

Servicio permanente de ambulancia para los trabajadores del puerto

Según informa el Ministerio de Trabajo en la Memoria anual sobre accidentes de trabajo en los puertos españoles, éstos se elevaron a la cifra, en 1972, de 6.459, de los cuales ocho fueron mortales. Debido a ello, el total de jornadas perdidas en este período fue de 216.113. (...)

Las cifras más expresivas de esta Memoria son: que mientras en 1971 ocurrieron 127,86 accidentes por cada millón de toneladas movidas,

en 1972 fueron 114,55, lo que supone una diferencia favorable de un 10,41 por 100. (...)

La noticia, pues, está aquí, en que haya sido precisamente Valencia el primer puerto que tenga este servicio, y, cómo no, también en la preocupación constante por la seguridad que la entrada en funcionamiento de la ambulancia refleja, tanto por parte del Ministerio de Trabajo como por la de los representantes de los trabajadores.

SEGURIDAD EN EL TRABAJO EN BUQUES DE PESCA

Las normas sobre seguridad, contenidas en las Reglamentaciones de Trabajo de Pesca (Arrastre, Cerco, Bacalso), son ciertamente muy escuetas. (...)

Es por ello por lo que consideramos que cualquier aportación que se refiera al análisis de riesgos y prevenciones, puede servir a modo de colaboración. (...)

De ahí esta modesta aportación, fruto del análisis de un accidente de trabajo realmente ocurrido. (...)

La medida de seguridad consistiría en que, una vez realizada la operación de amarre del arte al gancho de remolque, por medio del cable y grilletes, los cables que

discurren por los costados del buque se trabarán eficazmente a las cornamusas de popa por medio de torniquetes y prisioneros.

De esta forma, en el supuesto de romperse el gancho de remolque, el esfuerzo de la tracción del arrastre se trasladaría a las cornamusas, y no a los cables que tiran del arte, con lo que se evitaría, o al menos se aminoraría en gran parte, continuaran produciéndose accidentes y lesiones a los tripulantes que se encuentran faenando. (...)

Esta es nuestra sugerencia, que nos permitimos exponer a título particular, sometiéndose a la consideración de superiores criterios.

Un piloto de helicópteros salvó la vida a tres pescadores

El comandante militar de Marina de las Palmas impuso la medalla de bronce de la Sociedad Española de Salva-

mento de Náufragos, al comandante piloto de helicópteros don Ignacio Macein. Se ha premiado con ello un acto ejemplar de un hombre que no dudó un sólo momento en poner sus conocimientos y su esfuerzo al servicio de la solidaridad.

En alta mar tres pescadores perdidos a una suerte sin esperanza ¡cuánto saben de esto los trabajadores de la mar!-, se beneficiarían de ello para salvar sus vidas.

(...) La mayor satisfacción del piloto-comandante fue recibir los sinceros abrazos de los tres pescadores. (...)



LA MAYOR COCHA MARINA

COPENHAGUE. - Sten Jakobsen y un estudiante muestran la longitud que tiene la concha marina encontrada hace ya veinte años por el profesor A. Rosenkranz en Groenlandia y que se considera la mayor del mundo. No fue exhibida hasta ahora ya que el monte donde se encontraba incrustada hubo que cortarlo en cien trozos, extraer de



ellos las partículas de concha y remontarla finalmente. Ahora se puede contemplar en el museo Mineralógico de la capital danesa.

MENSAJES AL MAR PARA ESTUDIAR LAS CORRIENTES

Los alumnos de la Escuela de Orientación Marítima y Pesquera de Puebla del Caramiñal (La Coruña) nos comunican que han lanzado a la mar cien mensajes desde Punta Cabío (8° 55' 3'' longitud O. y 42° 35' 12'' latitud N.) con objeto de estudiar los vientos y corrientes marinas para averiguar los desplazamientos de la pesca en seguimiento del plancton, que es su alimento (...).



INTERNACIONAL

Más acuicultura

La Organización mundial para la Agricultura y la Alimentación (FAO) acaba de presentar su informe “El estado mundial de la pesca y la acuicultura. La transformación azul en acción” (SOFIA 2024) donde recoge estadísticas, tendencias y proyecciones de ambos sectores.

Según los datos del informe, la producción pesquera y acuícola en el mundo alcanzó un nuevo máximo histórico en 2022 con 223,2 millones de toneladas, de los que 185,4 millones corresponden a animales acuáticos y 37,9 millones a algas. De esas cantidades, 130,9 millones son producción acuícola neta con un valor comercial de 312.800 millones de dólares. La pesca extractiva obtuvo 92,3 millones de toneladas.

PRODUCCIÓN MUNDIAL

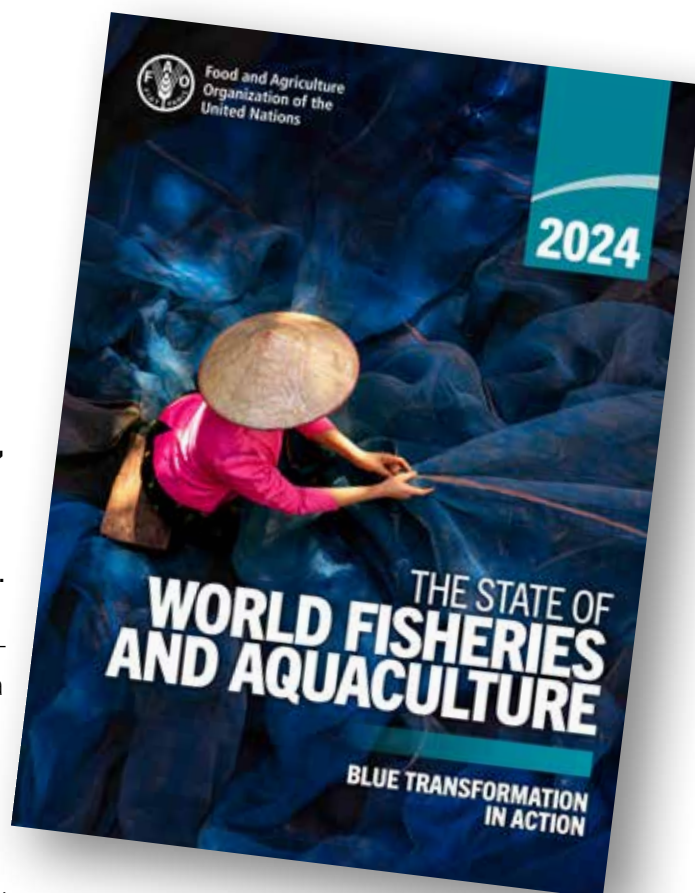
Por primera vez la acuicultura supera a la pesca. En los últimos 50 años, la actividad ha experimentado un crecimiento espectacular en todo el mundo. Si en 1980 era responsable del 7% de la producción de animales acuáticos, en 2022 representó el 51%. La producción de animales acuáticos creció 6,7 toneladas (7,6% más que en 2021), principalmente peces (+58,1%), crustáceos (+24,6%) y moluscos (+15,6%), destacando la producción acuícola continental.

China encabeza un grupo de diez países que producen el 91,4%

de la acuicultura global. Por zonas, Asia lidera la producción acuícola mundial, seguida de América Latina y el Caribe, y Europa. En África, América del Norte y Oceanía es una actividad poco desarrollada. De las 730 especies cultivadas, solo 17 representan el 60% de toda la producción acuícola. El resto tienen importancia a nivel local.

Éstas son algunas de las cifras destacadas en el informe SOFIA 2024 que la FAO presentó en el encuentro de alto nivel para la acción oceánica “Inmersed in Change”, celebrado en San José (Costa Rica), con motivo del Día Mundial de los

La producción pesquera y acuícola mundial alcanzó su máximo histórico en 2022



Océanos. En esta ocasión muestra, además, la “Transformación azul en acción” ilustrada con actividades realizadas por distintas organizaciones interesadas en integrar los productos del mar en la dieta humana, así como en su producción sostenible.

La FAO espera que la producción de animales acuáticos aumente un 10% hasta 2031 debido a la expansión de la acuicultura y a la recuperación de la pesca extractiva. Además, cree que para mantener el consumo actual de alimentos marinos en 2050 se deben tomar medidas a favor de la transformación azul donde estos alimentos pueden ayudar a combatir el hambre, la malnutrición y la pobreza.

ANA DÍAZ



MEDITERRÁNEO

6.116 días MÁS de pesca

El Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA) ha asignado el reparto entre la flota pesquera de arrastre del Mediterráneo de los 6.116 días adicionales de pesca que España ha conseguido gracias al cumplimiento de las medidas de compensación establecidas por la Unión Europea.

El mecanismo de compensación -establecido en el Reglamento UE 2024/259, aprobado en el Consejo del 10 de enero, sobre posibilidades de pesca del Mediterráneo-, introducía como novedad que los Estados miembros pudieran recuperar entre un 4,5% y un 6% de días adicionales en función del cumplimiento de una serie de medidas.

CON CONDICIONES

Entre las medidas que se han aplicado en nuestro país se encuentra el establecimiento de una parada de cuatro semanas continuadas en todo el litoral Mediterráneo para la protección de los juveniles de merluza y una veda a más de 800 metros de profundidad para la flo-



FOTO: P. Romero

Arrastrero en el puerto de Palma de Mallorca.

Suponen la recuperación del 5% de días de actividad pesquera

ta de arrastre. Ambas medidas han contado con el visto bueno de la Comisión Europea, y esa ha sido la razón de autorizar la asignación de estos 6.116 días adicionales de pesca, que suponen la recuperación del 5% de días de actividad.

La tercera de las medidas del mecanismo de compensación es

de carácter voluntario. Los armadores podrán optar entre el cambio de malla a una más selectiva o la aplicación de puertas voladoras.

El MAPA realizará próximamente la correspondiente convocatoria y los buques que se comprometan a aplicar de forma voluntaria alguna de estas medidas podrá optar a días de pesca adicionales a los anteriores, del restante 1% del mecanismo de compensación.

La resolución de la Secretaría General de Pesca con esta asignación se publicó en el BOE el 3 de junio. [M](#)

ANABEL GUTIÉRREZ

Carta de servicios

Dentro del sistema de gestión total de calidad al que está adherido el Instituto Social de la Marina desde el año 2000 y que impulsa hacia una mejora continua en la prestación de servicios a los trabajadores del sector marítimo-pesquero, se presenta la nueva Carta de Servicios que estará vigente hasta 2027.

El documento, que se ofrece en castellano y en todas las lenguas cooficiales, muestra el compromiso de la entidad y detalla la relación de servicios prestados. En su formato digital también es accesible para personas con discapacidad visual.

El ISM es el organismo de gestión de la Seguridad Social de los trabajadores del mar. En Canarias, Madrid y las ciudades autónomas de Ceuta y Melilla también es gestor de las actividades relativas al empleo. Además en Ceuta y Melilla también es responsable de la asistencia sanitaria de los trabajadores del mar y sus beneficiarios.

Por otra parte, el ISM es la entidad competente en la asistencia so-



cio-sanitaria integral a los trabajadores del mar en aguas internacionales a bordo y en el extranjero, mientras que a través de los reconocimientos médicos de embarque realiza labores de prevención de salud.

Revisión de botiquines, formación sanitaria y marítima, protección social a los trabajadores especialmente en caso de abandono de tripulantes, acción divulgativa a través de publicaciones... Todo esto y mucho más puedes consultarlo en este código QR.



La OPE involucra a numerosos organismos de la Administración como Puertos del Estado, Marina Mercante, Salud Pública así como Delegaciones y Subdelegaciones del Gobierno.

Retraso positivo

El sector pesquero español acoge con satisfacción la decisión de aplazar la votación sobre el cierre total del 10% de los caladeros de la UE a la pesca de arrastre, a la espera de la formación del nuevo Parlamento tras las elecciones del pasado 9 de junio.

Previsiblemente la decisión se tomará en octubre tras nuevas consultas debido a las implicaciones que una medida tan drástica puede tener para la flota y la producción de alimentos.

Congreso SEA



Del 17 al 20 de junio, Gran Canaria fue el escenario del XIX Congreso Nacional de Acuicultura que ha reunido a científicos e instituciones para compartir novedades y avances en el cultivo de especies acuáticas. El Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación presentó la Estrategia española de la acuicultura 21-30, así como las novedades para solicitar ayudas públicas.

El simposio también ha sido escenario de la presentación de investigaciones científicas en diversas materias. En esta ocasión se habló de financiación, bienestar y zootecnia, patologías, innovación, oportunida-

OPE 2024



El 13 de junio comenzaba la Operación Paso del Estrecho (OPE) que se prolongará hasta el 15 de septiembre.

Con un dispositivo de apoyo formado por más de 27.000 personas, la OPE supone un desafío logístico y de seguridad para España por el movimiento por vía marítima de más de 3,4 millones de personas de origen magrebí y 800.000 vehículos, por las vacaciones estivales.

Los puertos implicados en la OPE del año 2024 son Algeciras, Alicante, Almería, Ceuta, Málaga, Melilla, Motril, Tarifa y Valencia.

Camino de Santiago a vela: aquí hay trabajo

En apoyo a las profesiones marine-ras, la directora del ISM, Elena Mar-tínez participó junto a la Asociación Educación Azul y a representantes de Sasemar en una de las etapas de la IX travesía Camino de Santiago a vela, la que va de Santurce a Laredo.

El objetivo de esta edición era dar visibilidad a las profesiones “azules” como mar de oportunidades para el empleo. A lo largo de la travesía



se han mantenido encuentros con rederas, neskattillas y mariscadoras que han servido como base para la creación de una estrategia conjunta

entre las tres instituciones, de cara a acercar la oferta formativa marítimo pesquera a los jóvenes en la feria Aula de Madrid.

des en economía azul, así como de sostenibilidad medioambiental en los negocios acuícolas.

Drones en A Coruña



El Centro Tecnológico de Galicia y la Autoridad Portuaria de A Coruña construirán la primera estación de drones autónomos para control de mercancías, vigilancia y supervisión de operaciones portuarias.

Será el primer despliegue de estas características en el ámbito nacional, y permitirá gestionar operaciones en el puerto desde cualquier parte del mundo. El sistema DroneSafeBox está especialmente indicado para servicios repetitivos y en lugares remotos.

Nombramientos

Ángela Fernández Blanco ha sido nombrada directora provincial del ISM en Barcelona. Tras su licenciatura en Derecho y en Ciencias Políticas y de la Administración destacamos su especialización en métodos legales internacionales y su etapa como coordinadora de la Lucha Contra el Fraude en la Seguridad Social en la provincia de Barcelona.

También tenemos nueva directora provincial en Almería. Cristina Díaz Pedrosa es licenciada en Derecho y pertenece al Cuerpo Superior de Técnicos de la Administración de la Seguridad Social. En sus anteriores destinos, los Servicios Centrales del INSS y de la Tesorería, Junta de Andalucía e INSS de Almería, ha desarrollado tareas principalmente como inspectora de servicios.



El artista multidisciplinar Okuda San Miguel ha creado un mural para Marine Stewardship Council (MSC) usando el arte como herramienta transformadora de conciencias sobre el compromiso con la salud de los océanos y la importancia de la pesca sostenible.

Crónicas fantásticas de la Conquista de América

“Entonces... ¿se vio tal luz o fue una ilusión óptica? Y si se vio, ¿sobre qué isla estaba?” “Y, ¿qué decir en cuanto a la intensidad de la fuente luminosa?”

Manuel Audije (Cáceres, 1943), ingresó en la Escuela Naval Militar en 1962 y prestó servicio en la Armada hasta cumplir la edad de retiro en 2008. Ha mostrado interés, además, por diversas disciplinas como la protección del medio natural, la geología, la paleontología, la prehistoria, la arqueología o la hidrología.

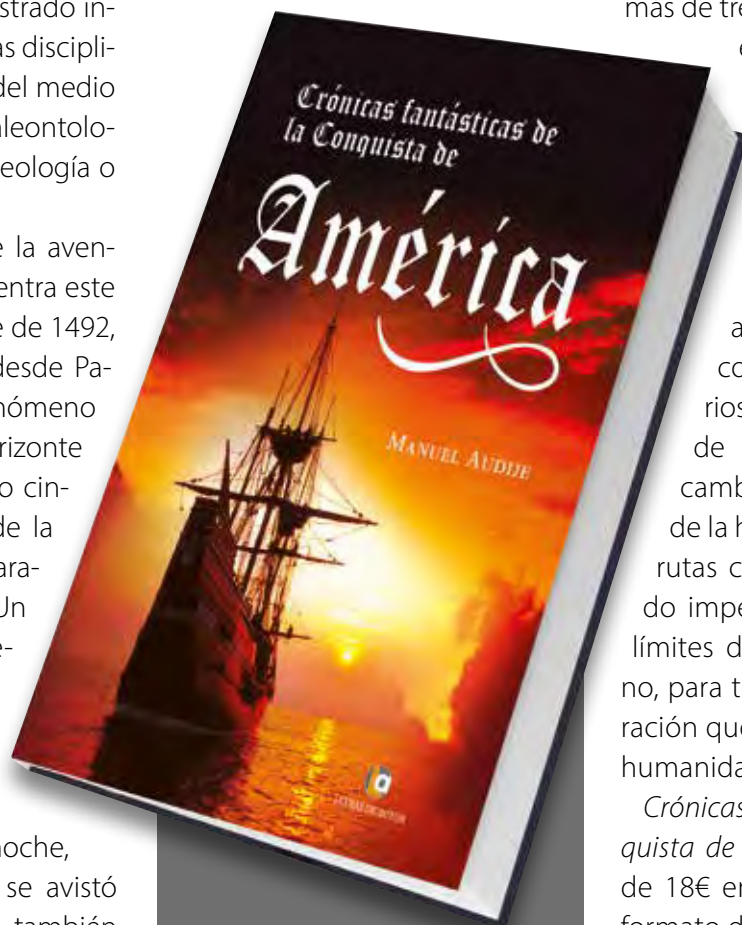
A medio camino entre la aventura y la fantasía se encuentra este libro. El 15 de septiembre de 1492, tras 44 días de partida desde Palos de la Frontera, un fenómeno celestial iluminó el horizonte nocturno a unas cuatro o cinco leguas de distancia de la nao Santa María y las carabelas La Pinta y La Niña. Un maravilloso ramo de fuego descendió del cielo, pintando la oscuridad del mar con una luz asombrosa. 27 días más tarde, a las diez de la noche, desde la nave capitana se avistó otro fenómeno luminoso, también de origen celeste, que parecía señalar el encuentro con las islas oc-

cidentales de las Indias. Era como una pequeña llama de vela que se alzaba en el horizonte, revelando la proximidad de tierras desconoci-

das. Así comenzó, bajo el liderazgo del almirante Cristóbal Colón, una de las aventuras más extraordinarias que España había presenciado hasta ese momento. A lo largo de más de tres siglos, esta empresa se extendió, marcada por eventos donde fuerzas invisibles, desafiando a los ejércitos humanos, lucharon por el dominio en territorios antes ocultos por mitos ancestrales. Este viaje épico, alimentado por la curiosidad y la determinación de los marinos españoles, cambió para siempre el curso de la historia, abriendo nuevas rutas comerciales, estableciendo imperios y expandiendo los límites del conocimiento humano, para tejer el tapiz de la exploración que definiría el futuro de la humanidad.

Crónicas fantásticas de la Conquista de América tiene un coste de 18€ en tapa blanda y 11€ en formato digital. [M](#)

— JOSÉ MARÍA NÚÑEZ DE CASTRO HERVÁS



Autor: Manuel Audije
Edita: Bubok Publishing S.L.

REVISTA **Mar** En tres formatos

En papel
Solicita tu ejemplar en
revista.mar.ism@seg-social.es



En internet
<https://revistamar.seg-social.es>



En pdf para descargar
desde la hemeroteca

Más cerca de ti



ISM EN TU BOLSILLO

Siempre a tu lado

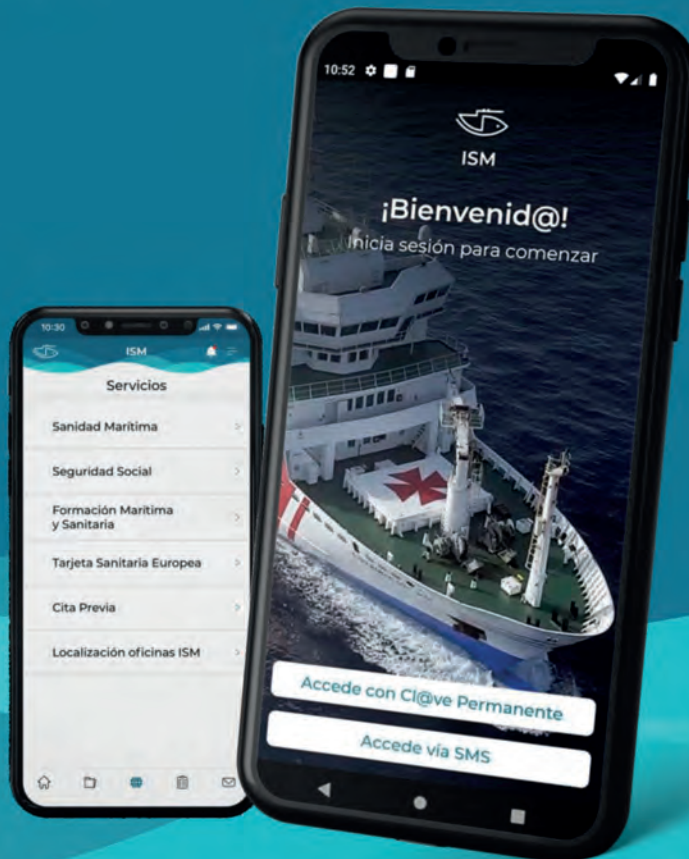
¿QUÉ TIENES QUE HACER PARA UTILIZAR ISM EN TU BOLSILLO?



DESCARGAR la aplicación disponible en Google Play y en App Store.



IDENTIFICARTE



MIS DOCUMENTOS



SERVICIOS



REGISTRO



BUZÓN DE CONSULTAS



AVISOS

Descárgate la app



*En cualquier momento,
desde cualquier lugar...*

FÁCIL • ÁGIL • ACCESIBLE