GUÍA Biodramina 2021

Prevención y tratamiento del mareo

CONTIGO, VAYAS DONDE VAYAS

Con Dimenhidrinato. A partir de 7 años. Lea las instrucciones de este medicamento y consulte al farmacéutico.

Uriach

Porque muchas veces no hace falta ir muy lejos para descubrir grandes lugares, **Biodramina, tu compañera infalible de viaje**, presenta la segunda guía para explorar España. Una edición con más opciones para recorrer nuestro país y conocer los rincones más interesantes de la geografía española. Por muchas curvas que haya, los mareos no serán un problema para descubrir los lugares más recónditos de España.

NO LO PIENSES MÁS…

HAZ LAS MALETAS Y ¡DISFRUTA DEL VIAJE!

CONSEJOS PARA PREVENIR EL MAREO

Las curvas nunca son fáciles, pero con estos consejos de Biodramina el trayecto hasta tu destino puede ser un poquito más ameno:

1 SI ERES PROPENSO AL MAREO

Intenta ventilar el coche con frecuencia, evitando los olores fuertes de los ambientadores de coche, el humo del tabaco o la gasolina. Aprovecha también para hacer pausas en el camino en las que abrir puertas y ventanas, estirar las piernas y disfrutar de los puntos de vuestro trayecto donde seguro también hay algo que ver.

2 MIRADA HACIA EL FRENTE

Con la cabeza recta, haz respiraciones profundas y evita leer, mirar el móvil o concentrarte en cualquier cosa que implique la vista. Quita la música, pide silencio e intenta relajarte.

3 CURVAS SUAVES

Si no puedes desplazarte por una carretera recta y tienes que atravesar una zona de curvas, intenta que quien conduzca gire con suavidad, ya que la velocidad alta y los cambios de dirección y aceleración bruscos favorecen los mareos.

4 OPTA POR UNA ALIMENTACIÓN LIGERA

Antes de emprender un viaje largo, evita comidas copiosas y bebidas con gas, ya que pueden provocarte digestiones difíciles. Una alimentación ligera y equilibrada es buena compañera de viaje. Además, la hidratación constante te ayudará a tener a raya los mareos.

5 BOTIQUÍN DE VIAJE

Siempre es mejor prevenir que curar. Cuando prepares el botiquín de viaje, no olvides incluir bolsas para mareo y toallitas. ¡Los “por si acasos” nos pueden salvar de muchas sorpresas!

SOY DE MONTAÑA

Buen calzado, un bocadillo para el camino, y muchas ganas. No necesitas más para disfrutar de las distintas formaciones montañosas españolas. ¡Nos vemos en la cima!

¿Conoces el concepto de los geoparques? Son espacios patrimonio de la Unesco relevantes por sus características geológicas. En España tenemos once **geoparques mundiales UNESCO**, de los cuales destacamos el Geoparque Mundial de la UNESCO de Molina-Alto Tajo y su Barranco de la Hoz, en la provincia de Guadalajara; el Geoparque de El Hierro, en la isla del mismo nombre, y el Geoparque de Las Loras, situado entre Palencia y Burgos.

Si te interesa la geología, disfruta de nuestro territorio nacional con lugares que, además de tener un interés geológico y ser maravillosos de visitar, te permiten apadrinar una roca. ¡Sí! Gracias a esta iniciativa geológica, puedes convertirte, de forma gratuita, en padrino, cuidador y vigilante de los numerosos **Lugares de Interés Geológico** (LIG) que conforman España. Entre ellos figuran Tobas de Ojos de Villaverde y del río Jardín, en la Reserva Natural Laguna de ojos de Villaverde (Albacete); la Surgencia termal de Retortillo, en Salamanca, o el Parque Natural de Corrubedo, con su complejo dunar y lagunar, en A coruña.

Si eres de montaña, pero lo tuyo no es andar, puedes desplazarte en coche –superando alguna que otra curva– para gozar de maravillosos **pueblos de montaña**. Sus vistas, su gastronomía y su aire rural te enamorarán. Unha, en el valle de Arán, cerca de Salardú, tiene una iglesia románica dedicada a Santa Eulalia con una bellísima torre octogonal que se alza sobre el armónico conjunto de casas aranesas entre las que destaca Ço de Basteret, sede del Museo de la Nieve. Y Piornedo, en Lugo, es una de las poblaciones con mayor número de pallozas, una construcción tradicional del noroeste peninsular español. Otra buena opción es el puente romano de Cangas de Onís.

Ruta de los castillos. En España hay infinidad de castillos, de distintas épocas y repartidos por casi todos los puntos de la geografía. El Castillo de Bellver (Palma de Mallorca), de estilo gótico mallorquín, es el castillo de planta circular más antiguo de Europa y fue la cárcel de Jovellanos. El Castillo de la Mota, en Medina del Campo (Valladolid), tiene una historia que se remonta al siglo XI e incluye traiciones, conspiraciones y juegos de tronos.

ENTRE MAR Y MONTAÑA

¿Por qué conformarse con solo uno cuando puedes tener lo mejor de ambos mundos? Disfruta de opciones para todos los gustos.

Recorrer todo, parte, o puntos concretos del Camino de Santiago o del Camino del Cid te permite conocer la geografía española como llevamos haciendo desde hace años. En el camino de Santiago en su versión costera podrás atravesar paisajes maravillosos entre mar y montaña. En el Camino del Cid, un itinerario turístico cultural que atraviesa España de noroeste a sudeste, encontrarás lagos, ríos y pantanos siguiendo las huellas literarias e históricas del Cid Campeador, el famoso caballero medieval del siglo XI, a través del poema épico *Cantar de mio Cid*.

Los **bosques**, recorridos naturales. Camina por el bosque, respira el aire puro y fresco, siente las hojas de los árboles bajo tus pies o conoce la fauna del Valle del Genal (Málaga) o Pinares de Rodeno (Aragón), donde podremos encontrar ocho rutas senderistas habitadas por jabalíes, corzos y gatos monteses, y árboles como pino rojizo, sauces y álamos.

Visita parajes históricos en la naturaleza. Son espacios con cientos o incluso miles de años de antigüedad, que nos permiten trasladamos al pasado y conocer otros tiempos. Es el caso del Castro de Garoña, un asentamiento que data de la Edad de Hierro y que está situado en una pequeña península rocosa, separada de la tierra por un istmo de arena, en A Coruña.

Ciudades. Existen ciudades y pueblos de gran interés cultural de los que podemos disfrutar sin necesidad de entrar en lugares cerrados, o reservando con tiempo para visitar los museos y centros culturales respetando siempre la distancia de seguridad. Valladolid y su Academia de Caballería, Cáceres y su casco histórico, Jerez y sus bodegas o Bilbao y sus espacios verdes son algunos ejemplos.

SOY DE MAR

Mares, ríos, lagos, embalses, pantanos…
¡tenemos opciones para todo!

En ocasiones, **contemplar la costa** es casi tan divertido como bañarnos en sus aguas. Por eso, sea la estación que sea, con una manta o el bañador, la ocasión es ideal para acercarte a disfrutar de nuestras playas. Disfruta de las calas de Roche, en Cádiz, la playa de Oyambre, en Cantabria, o los pueblos marineros de Murcia, donde, además de alojarte en preciosas casitas, podrás comer pescado fresco y riquísimo.

En muchos de estos espacios tienes la oportunidad de **alquilar un barco** y explorar los fondos acuáticos, ¡e incluso de hacer **snórkel y buceo**! La Cala Maset, en Sant Feliu de Guíxols, Girona, es una cala de apenas 25 metros con aguas tranquilas, sin corrientes y rodeada de un precioso paisaje mediterráneo. La cala Macarella, en Menorca, es otra buena alternativa, puesto que está considerada como una de las calas más bonitas de Menorca, con grutas y pequeñas cavidades y aguas limpias y transparentes que invitan a zambullirse.

¿Y si vamos a **pescar**? Una caña, tranquilidad y paciencia. La pesca es un pasatiempo estupendo para relajarte, desconectar y disfrutar del paisaje. Ya sea en la orilla o a bordo de una barca, en España tenemos casi 6.000 kilómetros de costas, lagos, embalses, acantilados y ríos donde practicar. Punta de La Restinga, en El Hierro, As Baleas en Camariñas, A Coruña, el río Sella o incluso la pesca de altura, también en Asturias, son buenas opciones.

Biodramina®

Biodramina, de laboratorios Uriach, es un **medicamento eficaz para la prevención y tratamiento de mareos producidos por los medios de transporte.**

De rápida acción, entre 15 y 30 minutos, y una duración de entre 3 y 6 horas, se encuentra disponible en diferentes formatos **para toda la familia:**

Biodramina comprimidos para adultos y niños mayores de 7 años.

Biodramina Cafeína comprimidos para adultos y niños mayores de 12 años. La cafeína contrarresta el posible efecto de somnolencia del producto.

Biodramina chicles para adultos y niños mayores de 6 años.

Biodramina Infantil solución oral con sabor fresa y comprimidos para los más pequeños de la casa (mayores de 2 años).

ADVERTENCIAS A TENER EN CUENTA

Con Dimenhidrinato. No consuma bebidas alcohólicas, ni conduzca o realice actividades peligrosas mientras toma Biodramina. Puede producir somnolencia. **Lea las instrucciones de este medicamento y consulte al farmacéutico.**

biodramina.es

Tratamiento de mareos producidos por los medios de transporte. Con dimenhidrinato. A partir de 7 años. Lea las instrucciones de este medicamento y consulte el farmacéutico.