

Autorización 'on line' de los viajes de niños al extranjero

GASTEIZ – Más allá de todos los requisitos a los que se deben poner atención a la hora de viajar a otro país, como visas, vacunas, tests, etc... se suma la autorización necesaria cuando el pasajero es menor de edad. De hecho, normalmente, los requisitos identificativos de los niños pueden ser distintos a los de un pasajero adulto.

A partir de ahora, estas autorizaciones oficiales para los menores vascos que viajen al extranjero, necesarias siempre que viajen solos o acompañados de adultos que no ejerzan la patria potestad, pueden tramitarse ya de forma *on line*, según anunció ayer la Ertzaintza.

De esta manera ya es posible rellenar el formulario y adjuntar la documentación necesaria tanto en la sede electrónica del Gobierno vasco (www.euskadi.eus) como en una comisaría de la Policía autonómica, única posibilidad hasta la fecha.

En ambos casos se debe presentar el DNI o pasaporte del representante legal del menor. En el caso de una familia con dos progenitores, si solo uno de ellos acude a comisaría deberá aportar también la fotocopia por las dos caras de la documentación del adulto que no ha acudido.

Antes de que el ertzaina formalice la autorización hará las gestiones necesarias para verificar que la persona que no ha acudido está informada y autoriza la salida del menor a su cargo. Además de la documentación de los adultos responsables será necesario presentar el libro de familia y una fotocopia por las dos caras del DNI o pasaporte del menor.

La autorización de menores para salir al extranjero tiene una validez de 90 días desde su expedición. – Efe



Solo el 44% de la población asegura que mantiene el mismo peso después de las navidades. Foto: E. P.

La mitad de los vascos habrá ganado tres kilos cuando finalice la Navidad

El gran número de compromisos sociales, en pocos días, junto al alcohol, enemigos de la báscula

C. Lago
NTM

BILBAO – Y todavía falta el roscón y la comilona de Reyes. Durante las fiestas navideñas se descuida la alimentación, se abandona la dieta equilibrada y la rutina de ejercicios, y eso pasa factura en la báscula. Las comidas de empresa, con los amigos y familia, hacen del periodo navideño una época de excesos. Por eso, según el estudio, *Salud física y mental en Navidad*, realizado por Top Doctors.es, la plataforma *on line* de especialistas médicos, más de la mitad de la población, incluidos los ciudadanos vascos, asegura engordar hasta tres kilos durante estas fechas, frente a un 44% que dice mantener el mismo peso.

Los kilos extras en la báscula se explican, a juicio de la experta Marta Gámez, porque durante la Navidad hay un mayor número de compromisos sociales, lo que se traduce en un "exceso" de comidas ricas en calorías

y agrupadas en un corto periodo de tiempo. Además, la gastronomía navideña tiene también un papel protagonista en el peso, pues se compone de productos "más atractivos" para el paladar, como son los dulces típicos y las recetas especiales ricas en azúcares y grasas, además del alcohol, otro gran enemigo de la báscula.

ESCENARIO DE ENFERMEDADES Porque las fiestas resultan difícilmente compatibles con unos hábitos saludables. "Hay que aprender a gestionar estos eventos sin que repercutan negativamente en nuestra salud. El exceso de peso es sinónimo de exceso de grasa corporal, lo que implica un estado de inflamación de bajo grado o, dicho de otra manera, el escenario perfecto para desarrollar enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, el depósito de grasa en las arterias o algunos tipos de cáncer", afirma María Carmen Japaz Cancino, especialista en Nutrición y Dietética.



"Aportar grandes cantidades de comida a nuestro organismo nos oxida y nos inflama"

MARÍA CARMEN JAPAZ
Dietista Nutricionista

Para la doctora Japaz, "aportar grandes cantidades de comida, nos oxida y nos inflama (aparte de sumarnos peso) y predispone a nuestro organismo a que enferme. Además exacerba los problemas digestivos propios de quien padece reflujo gastroesofágico, gastritis, enfermedades inflamatorias intestinales, colon irritable, o alguna otra intolerancia alimentaria", afirma.

Previendo este aumento de peso, el ejercicio se convierte en un aliado para los ciudadanos. De hecho, el 31% afirma practicar actividad física antes y después, o solo después de las fechas navideñas para compensar los excesos. "Muchas personas pasan del *todo permitido* de las fiestas a comenzar una dieta tremendamente restrictiva en Año Nuevo, sin permitirse un gusto o capricho. Pero las enormes expectativas depositadas en la dieta y en el deporte, condicionan nuestro fracaso", afirma también escéptica la doctora Japaz. ●

Los turistas en alojamientos extrahoteleros vascos crecen un 16%

Los datos confirman que durante el pasado mes de noviembre, las pernoctaciones también aumentaron un 26%

BILBAO – Los viajeros que se alojaron en establecimientos turísticos extrahoteleros vascos se elevaron a 39.956 en noviembre del pasado año, lo que supone un 1% más que en el mismo mes de 2021, mientras

que las pernoctaciones fueron 118.620, un 26% más, según la encuesta hecha pública por el INE.

El número de viajeros alojados en apartamentos turísticos vascos en noviembre se elevó a 9.794, de los que 6.910 eran residentes en España y 2.884 en el extranjero, mientras que la cifra de pernoctaciones se elevó a 40.656, de las que 26.556 correspondieron a turistas españoles y 14.100 del exterior. La estancia media fue de 4,15 días.

Las plazas estimadas en los 1.470 apartamientos disponibles eran 4.519, con una ocupación por plazas del 29,95% y del 43,22% en fin de semana. Por apartamentos la ocupación fue del 54% y en fin de semana se elevó al 6%. El personal empleado ascendía a 269 personas.

En los campings vascos se contabilizaron 5.405 turistas en noviembre –2.855 residentes en España y 2.550 en el extranjero– y las pernoctaciones fueron 24.949, de las que

19.565 eran de españoles y 5.384 de extranjeros.

22.000 PARCELAS OCUPADAS En total, había doce establecimientos abiertos con una capacidad de 7.173 plazas y 2.305 parcelas estimadas. Las parcelas ocupadas eran 22.239, con un grado de ocupación por parcelas del 32%, porcentaje que se eleva al 36,86% en el caso de fin de semana. La plantilla empleada para atenderlas eran 98 personas.

En los alojamientos de turismo rural eran 10.160 los viajeros que se decantaron por esa opción –8.622 del Estado y 1.538 del extranjero–, mientras que las pernoctaciones fueron 21.430, de las que 18.297 eran de españoles y 3.133 de extranjeros. La estancia media fue de 2,11 días.

Euskadi contaba con 366 alojamientos rurales abiertos, con 4.207 plazas estimadas. El grado de ocupación por plazas fue del 17% y del 33% en fin de semana. – E. P.