



GUÍA

BIODRAMINA



La primera guía para descubrir las nuevas formas de viajar y **disfrutar del viaje**.
Conoce **increíbles lugares nacionales** que te sorprenderán.



CONTIGO, VAYAS DONDE VAYAS

Biodramina

Prevención y tratamiento del mareo.

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

ESTE VERANO, CARRETERA Y MANTA CON BIODRAMINA

La nueva normalidad pasa sin duda alguna por recuperar ilusiones. Y una de ellas es viajar. Ahora que ha llegado el verano, son muchos quienes optaremos por destinos nacionales. Redescubriremos lugares emblemáticos de nuestra geografía española y lo haremos al más puro estilo de los años 70: 7 de cada 10 españoles apostarán este verano por el turismo local para sus vacaciones veraniegas y su vehículo de elección para desplazarse será el coche o la autocaravana.

¿SERÁS TÚ UNO DE ELLOS?

Biodramina, tu compañera infalible de viaje, quiere, este verano más que nunca, acompañarte en tus aventuras de vacaciones para que descubras destinos nacionales y actividades para **disfrutar junto con tu familia, amigos o pareja**. Por muchas curvas que haya, los mareos no serán un problema este verano...sin duda alguna, diferente.

NO TE LO PIENSES ... ¡HAZ LA MALETA Y DESCUBRE NUEVOS DESTINOS ESTE VERANO!





¿CARAVANA, CAMPING O CASA RURAL?

TE DAMOS 8 MOTIVOS PARA CONVENCERTE

Te proponemos la caravana, el camping y las casas rurales como las mejores opciones para disfrutar de este verano con tu propio transporte.

¿Por qué? Estos son los principales motivos:

INDEPENDENCIA

Con estas alternativas tú decides cómo y cuándo. Olvídate de estar atado a horarios y aprovecha la libertad de movimiento que te da tu propio vehículo. Además, el menú lo diseñas tú. Puedes hacerte tu propia comida, lo que supone no solo un ahorro económico considerable, sino también ser tu propio chef y evitar riesgos.



MEDIDAS DE SEGURIDAD

Este año la tendencia es buscar destinos con medidas muy estrictas de seguridad, distancia e higiene. La caravana, el camping y la casa rural cumplen estos requisitos. Las aglomeraciones no serán un problema gracias a las estrictas medidas de seguridad sanitaria exigidas.

ALGO DISTINTO

¿Hace cuánto que no dedicabas tus vacaciones a conocer destinos nacionales? ¿Y que no ibas de camping, alquilabas una caravana o te alojabas en una casa rural para relajarte, disfrutar y conocer el entorno apostando por el turismo de proximidad? Este verano de 'nueva normalidad' nos permite hacer algo distinto, lejos de aeropuertos, hoteles y lenguas extranjeras.



PRECIO

No lo pienses, ahorrarás en alojamiento, ya que estas opciones son increíblemente económicas, así como en comidas fuera de casa, transporte y aparcamiento. Y es que, además de poder moverte por los alrededores con total facilidad gracias a tu vehículo, tendrás aparcamiento asegurado y sin tasas extras inesperadas.



CONTACTO CON LA NATURALEZA

¿Existe mejor forma de conocer la naturaleza que habitar en ella? Estas opciones de alojamiento te permiten disfrutar de la naturaleza y descubrir la fauna y flora del lugar sin preocupaciones.

LLÉVATE TODO LO QUE QUIERAS

Cuando viajamos en avión o en tren, podemos llevarnos una cantidad limitada de pertenencias. Sin embargo, en tu vehículo podrás transportar una sombrilla, botas de montaña, palos de senderismo e incluso una tabla de surf. Todo lo que tu desees, ¡lo podrás llevar contigo!



COMODIDAD

El camping incómodo sobre un suelo duro, sin apenas baños y con cocinas ridículas ha quedado atrás, igual que las autocaravanas sin apenas medios de confort o las casas rurales antiguas y destartalladas.

El *glamping*, concepto que aúna los términos “glamour” y “camping”, nos permite acampar con toda comodidad. Colchones, cocinas plenamente equipadas, supermercados en la proximidad... ¡son algunos ejemplos de lo que te vas a encontrar para estar como un rey!

ESTRECHAR RELACIONES

Vayas de vacaciones con tu familia, amigos o pareja, estas opciones os ayudarán a conocerlos de forma más natural y a estrechar más aún vuestra relación con la espontaneidad que da estar al aire libre. ¿Qué pasa si no conseguimos montar la tienda de campaña? ¿Quién ha dejado la sartén en remojo durante días? ¿El baño vuelve a estar ocupado? ¡Son algunas de las “batallas” que te tocará librar este verano!



TIPS PARA TUS PLANES MAS REFRESCANTES

Verano y agua son dos términos que van de la mano o, este año, del codo. Hay que tener precaución, pero no hay motivo por el que no podamos disfrutar del frescor de los lagos, ríos, mares y parques acuáticos que abundan por España y chapotear, nadar, bucear, ir en piragua o kayak o bien navegar en barco para conocer pueblos y regiones cercanas.

TE OFRECEMOS SENCILLOS TIPS PARA QUE ESTE VERANO TUS PLANES ACUÁTICOS NO TE DEJEN FRÍO:

PRECAUCIONES BÁSICAS: espera a hacer la digestión antes de meterte en el agua y utiliza crema solar aunque no haya sol, son dos de las recomendaciones básicas, mil veces repetidas. Por algo será.

COMODIDAD ANTE TODO. Tu objetivo número uno este verano es estar confortable y desconectar. Procura que tu bañador sea lo más cómodo posible para disfrutar del agua sin estar todo el rato pendiente de él.

CONSULTA A LOS EXPERTOS. Quizás no te parezca importante, pero tanto socorristas como monitores de actividades acuáticas conocen el terreno y podrán ayudarte, recomendarte y rescatarte si hiciera falta. Ellos saben mejor que nadie lo que necesitáis para pasarlo en grande en el agua sin riesgos.

CAUIDADO CON LA PROFUNDIDAD. Quizás en la playa sea más fácil saber si cubre más o menos, pero los ríos, lagos o embalses pueden ser engañosos. Ten cuidado y procura no alejarte demasiado de la orilla.

CUANDO VIAJES EN BARCO, LOS MAREOS NO SON BIENVENIDOS. Muchas veces rechazamos viajar a sitios o practicar ciertas actividades por temor a marearnos. Biodramina te ayudará a olvidarte de los mareos para que puedas “tirarte a la piscina” con todo lo que te propongas este verano.



LOS MEJORES SITIOS PARA DISFRUTAR CON LOS TUYOS

Biodramina te propone los mejores planes para disfrutar con tu familia, amigos o pareja, sea cual sea el verano que hayas elegido: en caravana, en camping o en casa rural.

¡TENEMOS OPCIONES PARA TODO!



Jirafas, bisontes, cebras o gorilas. El verano nos da la oportunidad de descubrir todo aquello que no tenemos en nuestro día a día, vivamos en una gran ciudad o en un pequeño municipio. Los parques naturales son espacios fantásticos para grandes y pequeños que nos permite conocer los animales locales y de fuera de nuestras fronteras sin salir de ellas.

OS RECOMENDAMOS:

A 17 kilómetros de Santander, emplazado en una antigua mina de extracción de hierro, el **Parque de la naturaleza de Cabárceno** acoge casi 120 especies animales en régimen de semilibertad y sin salir de España. Localizado en Cantabria, se extiende en una superficie de 750 hectáreas atravesadas por más de 20 Km de carreteras.



Parque de la naturaleza de Cabárceno en Santander



Del mismo modo, **Lacuniacha, en el Valle de Tena en Huesca**, acoge renos, bisontes europeos, osos, lobos ibéricos y marmotas. La fauna de Lacuniacha vive en semilibertad a lo largo de los cuatro kilómetros y medio que tiene el recorrido del parque.



Oasys Mini Hollywood, en el desierto de Almería, cuenta con más de 800 animales de 200 especies diferentes, además de un poblado del Salvaje Oeste en cuyos escenarios actuaron Clint Eastwood, Brigitte Bardot, Sean Connery u Orson Welles. También hay una zona acuática con una enorme piscina, toboganes y jacuzzi.



Oasys Mini Hollywood en el desierto de Almería

SOY DE MONTAÑA RUTAS DE CUEVAS



Espacios con cientos de años, formaciones rocosas espectaculares y la emoción de adentrarse en las profundidades de la tierra. Supera las curvas que se interpongan en tu camino para visitar las cuevas que nos ofrece nuestro país. ¡No te dejarán indiferente! Te proponemos algunas rutas de cuevas para visitar este verano:

OS RECOMENDAMOS:

Cuevas de Nerja y Cueva de los Letreros (Andalucía).

La primera está situada en Málaga y la segunda en Almería. Albergan pinturas rupestres, estalactitas y estalagmitas.

La cueva de Nerja fue declarada Bien de Interés Cultural en 2006 mientras que la **Cueva de los Letreros**, utilizado como refugio, forma parte del amplio Conjunto de Arte Rupestre del Arco Mediterráneo, declarado Patrimonio Mundial por la UNESCO. Además, puedes aprovechar para descubrir el Parque natural de Acantilados de Maro-Cerro Gordo.

Las cuevas cántabras, muy cercanas unas a otras, te permitirán hacer excursiones visitando varios puntos, e incluso saltando entre provincias. **La Cueva de Cueves** (Asturias), **El Soplao** o **Puente Viesgo** (Cantabria) o **La Cueva de los Franceses** (Palencia) son algunas propuestas estimulantes.



Cuevas de Nerja en Andalucía



La Cueva de Cueves en Asturias





Si eres amante de los deportes de riesgo, puedes visitar los mejores lugares de España para hacer puenting, parapente o barranquismo.



Para practicar barranquismo, nada como **Sierra de Guara** (Huesca) o el Barranco del infierno en el Vall de Laguar y Ebo (Alicante). Por su parte, en la Colina del Cuervo en Gijón o La Muela en Guadalajara puedes poner en práctica tu habilidad con el parapente.



Sierra de Guara en Huesca

OS RECOMENDAMOS:

En el kilómetro 43 de la carretera M-505, carretera El Escorial – Ávila encontramos el puente del río Cofio. Con 64 metros de altura, es uno de los mejores puntos para practicar puenting de la península, y da también la posibilidad de saltar desde una altura inferior. En el otro extremo, en pleno corazón del Pirineo aragonés, está el **Murillo de Gállego**, con un su salto de 20 metros de altura rodeado de un paisaje espectacular. Además, es uno de los pocos puentes en España donde se puede practicar el aquapuenting, una modalidad de puenting donde chocas contra el agua del río.



San Juan de Gaztelugatxe en Vizcaya

Y, si lo queremos todo junto, nada como **San Juan de Gaztelugatxe**, en Vizcaya, para que las emociones no paren.



España cuenta con gran variedad de ciclo rutas que te permite conocer distintos lugares pedaleando. No hace falta que seas un gran deportista, porque la idea es que cada día puedas volver a la caravana, el camping o la casa rural donde te alojes.

OS RECOMENDAMOS:

En Navarra podéis disfrutar de **Arguedas**, un pueblecito de dos mil habitantes desde el que parte un trazado circular de 25 kilómetros apto para cualquier ciclista. Podéis atravesar la cañada real de los Roncales por barrancos, estepas, cerros y otros relieves cambiantes y colores rojizos.



Arguedas en Navarra



Y en Andalucía encontrarás la **Vía Verde Entre Ríos**, por la que a lo largo de 33 kilómetros recorrerás, siguiendo la antigua línea de ferrocarril, un terreno llano sin apenas pendiente.



Vía Verde en Andalucía

SOY DE MONTAÑA

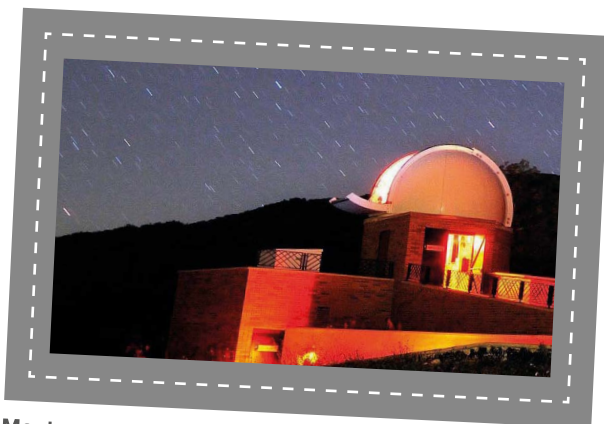
CONTEMPLAR LAS ESTRELLAS



En ocasiones no necesitamos más que un vehículo para alejarnos de las grandes ciudades, silencio, y ganas de contemplar el universo.

OS RECOMENDAMOS:

En Lleida, a las puertas del Pirineo está el **Montsec**, un espacio natural donde practicar astroturismo. Durante el día podrás disfrutar de ríos, desfiladeros y bosques y, por la noche, contemplar un cielo abierto y oscuro listo donde brillan los cuerpos celestes. Cuenta además con el Parc Astronòmic Montsec, el único planetario Open 3D del mundo.



Montsec en Lleida





Los tuyos, caballos, y un camino juntos por delante. Alejaos de las carreteras convencionales para aparcar y hacer alguna actividad ecuestre con recorridos a caballo, que os permitirán ampliar experiencias a la vez que conocéis espacios locales naturales espectaculares.

OS RECOMENDAMOS:

Rutas por el **Parque Nacional de Cabañeros**, en Ciudad Real, el **Parque Natural del Moncayo**, en Zaragoza, el **Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido**, en Huesca, o por la **Sierra de Gredos**, en Ávila, son distintas opciones en varios puntos de la geografía española donde cabalgar respirando aire local.



Parque Natural Moncayo en Zaragoza



Sierra de Gredos en Ávila



Parque Nacional de Ordesa en Huesca



Nuestra geografía nos permite disfrutar de un sol brillante y olas la mar de divertidas en las que practicar deportes como surf, *paddle surf* o *bodyboard*, mientras el resto de la familia o amigos toma el sol, juega en la arena o camina por playas interminables. Aunque a veces el recorrido para llegar no sea el más sencillo y nos podamos marear, Biodramina te ayudará a combatir el mareo para que puedas aprovechar al máximo tus días de vacaciones.

OS RECOMENDAMOS:

Las **playas de Somo**, en Santander, o de **San Vicente de la Barquera**, también en Cantabria, son el escenario ideal para entretener a tus compañeros de viaje. Aparca la caravana a pie de playa y coge a tabla o apúntate a una de las numerosas escuelas de surf para pasar un día inolvidable en uno de los puntos de surf de referencia en Cantabria. Y no solo eso: en esta comunidad, podrás disfrutar de una gastronomía local espectacular, como el pastel de cabracho o el cocido montañés para los días fríos, además de recorrer parajes naturales emblemáticos como el **parque natural de Oyambre** o los **Picos de Europa**.



San Vicente de la Barquera en Cantabria



Playas de Somo en Santander





Cada vez es más común que los campings, parkings para autocaravanas y casas rurales sean espacios apartados donde los veraneantes pasan los días sin salir del recinto salvo para lo imprescindible. Normalmente este tipo de campings y casas rurales se suelen encontrar en localidades alejadas, donde, aunque el camino para llegar tenga algunas curvas, seguro que merece la pena. Aprovecha para acercarte a lagos o ríos en los que darte un chapuzón.

OS RECOMENDAMOS:

El **lago de Sanabria**, en Zamora, dispone de arena para quien quiera tomar el sol y kayaks para los deportistas. Tiene una profundidad máxima de 51 m y una longitud máxima de 3.178 m. Los itinerarios en bici por la zona o recorridos de senderismo se suman a las ofertas naturales de los espacios verdes.



Lago de Banyoles en Banyoles

El **Lago de Banyoles** es el más grande de la provincia y cuenta con tres zonas de baño delimitadas: la casita de madera, zona natural en la parte nordeste del lago de Banyoles, con acceso a pie o en bicicleta; el Club Natación Banyoles y Banyes Vells, un bar con terraza en el Lago y zona habilitada para el baño.

Otra opción puede ser las **Lagunas de Ruidera**, en Albacete, que cuentan con zonas de baño, así como zonas de vela o piragua en un ambiente tranquilo y relajado.



Lagunas de Ruidera en Albacete



Prueba a cambiar el volante del coche por el timón de un barco sin que los mareas se interpongan en vuestro recorrido por los mares.



Ruta del Alto del Príncipe en Galicia



Ruta del Monte Faro en Galicia

Otra opción es dejar que otros te lleven. En toda la costa española, e incluso en el interior, existen variadas ofertas de viaje en barco para conocer la flora, fauna y lugares mágicos de nuestra geografía.

Baja el río Duero hasta Portugal, descubre las **ballenas belugas de Tenerife** o recorre las calas catalanas a bordo de uno de los barquitos dirigidos por un gran capital. ¡Y que nada te pare!

OS RECOMENDAMOS:

Las islas Cíes, en Galicia, son la oportunidad para conocer espacios únicos en mar abierto. Sólo integrándose con el entorno podrás disfrutar de su flora y fauna, los sistemas dunares, los observatorios de aves o las maravillosas vistas desde los acantilados. Son especialmente recomendables la **Ruta del Monte Faro**, con dos miradores espectaculares, y la **Ruta del Alto del Príncipe**.



ENTRE MAR Y MONTAÑA

PARQUES DE ATRACCIONES

¿Y si vais a algún parque de atracciones o acuático? También existen circuitos multiaventura donde no habrá tanta gente y te lo puedes pasar igual de fenomenal. ¿Mareos? ¡En absoluto!



OS RECOMENDAMOS:

Los grandes espacios de aventura como **Port Aventura World** (Tarragona), **Terra Mítica** (Alicante), **Isla Mágica** (Sevilla) o montar en un ferri hacia **Loro Parque**, en Santa Cruz de Tenerife pueden ser tu opción.



Isla Mágica en Sevilla



Port Aventura World en Tarragona



Loro Parque en Santa Cruz de Tenerife

ENTRE MAR Y MONTAÑA

CULTURA DIVERSA



¿Te has planteado que cuando buscamos conocer culturas, miramos siempre hacia fuera? España cuenta con una cultura rica y variada, fruto de los muchos pueblos que habitaron en nuestras tierras.

OS RECOMENDAMOS:



Casas colgantes en Cuenca

El **turismo cultural arquitectónico** es una forma económica de visitar distintos puntos de la geografía española a tu aire. Ya sean puntos conocidos como la **muralla de Ávila** o la **mezquita de Córdoba** o no tanto, como las **casas colgantes de Cuenca** o el **Castillo de Coca**, en Segovia, seguro que aprendes algo nuevo cada vez.



La mezquita de Córdoba en Córdoba

Del mismo modo, **'La red de Los Pueblos más Bonitos de España'**, una asociación que promueve zonas preferentemente rurales y pequeños municipios, incluye una gran variedad de lugares con encanto que recorrer con tus amigos. ¡Elige una comunidad, no dejes que los mareos se interpongan en tu camino, y descúbrela!



ENTRE MAR Y MONTAÑA

GASTRONOMÍA LOCAL



Apuesta por uno de los numerosos restaurantes locales que las regiones españolas te pueden ofrecer, en los que degustarás los productos locales de mejor calidad del mercado.

OS RECOMENDAMOS:

Si lo prefieres, también puedes comprarlos en los mercados locales de productos de la huerta y cocinarlos tú mismo. Porque, ¿qué hay mejor que organizar una comida con tu familia, amigos o pareja con productos autóctonos del lugar que hemos ido a visitar?



ENTRE MAR Y MONTAÑA

ESCENARIOS DE VUESTRAS SERIES FAVORITAS



Si te gustan las series, la caravana es la mejor opción para conocer distintos espacios a tu propio ritmo. Son muchos los países con tours de los exteriores en los que se grabaron escenas memorables de la filmografía nacional. España no es menos y cuenta con parajes emblemáticos que recorrer y descubrir. No siempre estarán al pie de la autopista, pero cuanto más escondido –y a veces, complicado su acceso–, ¡más emocionante se pone!

OS RECOMENDAMOS:

Escenarios de *Juego de tronos* como la **ciudad de Girona**, el caserón de La película *Los otros* (Amenábar) en el Palacio de los Hornillos (**Santander**) o Briones (**La Rioja**) como escenario de la serie *Gran Reserva*.



Briones en La Rioja



Juego de tronos en Girona



Palacio de los Hornillos en Santander



CONSEJOS PARA PREVENIR EL MAREO

Para asegurar un viaje sin mareos, **Biodramina, medicamento eficaz para la prevención y tratamiento del mareo**, ofrece diez consejos para disfrutar del viaje sin preocupaciones.

1

MIRADA AL FRENTE

Intenta viajar con la cabeza recta y la mirada fija en lo que está ocurriendo en la carretera, evitando leer, mirar la tablet o consultar el móvil durante un tiempo prolongado. Si mantienes la vista en la carretera, tendrás una percepción anticipada de lo que va a ocurrir y tu cerebro ya estará preparado para asumir las curvas.

2

LA CLAVE, DISTRAERNOS

Ocupa tu tiempo en actividades que te distraigan como escuchar música o hablar.

3

PAUSAS EN EL CAMINO

Si no puedes evitar marearte, debes atender a las señales y parar para tomar un poco de aire, beber agua y despejarte.

4

OPTA POR UNA ALIMENTACIÓN LIGERA

Antes de realizar un viaje largo evita las comida copiosas y las bebidas con gas, ya que pueden derivar en las digestiones difíciles. Una alimentación ligera y equilibrada es buena compañera de viaje a la hora de desplazarnos. Además, la hidratación constante te ayudará a mantener a raya los mareos.

5

COORDINA LOS HORARIOS

Durante el sueño no existe el mareo. En la medida de lo posible, intenta coordinar los horarios para que la mayor parte del tiempo lo puedas pasar durmiendo.

6

BUENA VENTILACIÓN

Los olores fuertes como los de los ambientadores de coche, humo del tabaco o gasolina pueden causar molestias durante el viaje. Aprovecha las paradas de conducción para ventilar el vehículo, y en caso de que aparezcan los primeros síntomas, no dudes en abrir la ventanilla del coche para que entre aire fresco.

7

CURVAS SUAVES

Si no puedes ir por una carretera recta y las curvas son inevitables, intenta que quien conduzca gire con suavidad, ya que una velocidad alta sumada a los cambios de dirección y las aceleraciones bruscos favorecen la aparición del mareo.

8

SITÚATE EN LOS ASIENTOS DELANTEROS DEL VEHÍCULO

Si tienes tendencia a marearte, siéntate en el asiento del copiloto. Al tener una visión frontal de la carretera será más difícil que te marees y hacer compañía al conductor en el viaje será una distracción que te ayudará.

9

HAZ RESPIRACIONES PROFUNDAS

Si aun siguiendo todas las pautas te has mareado, haz inspiraciones profundas que te ayuden a combatir las náuseas, uno de los principales síntomas del mareo, y abre un poco la ventanilla para que entre aire fresco, quita la música, pide silencio e intenta relajarte.

10

BOTIQUÍN DE VIAJE

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



Biodramina®

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

De acción rápida (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.



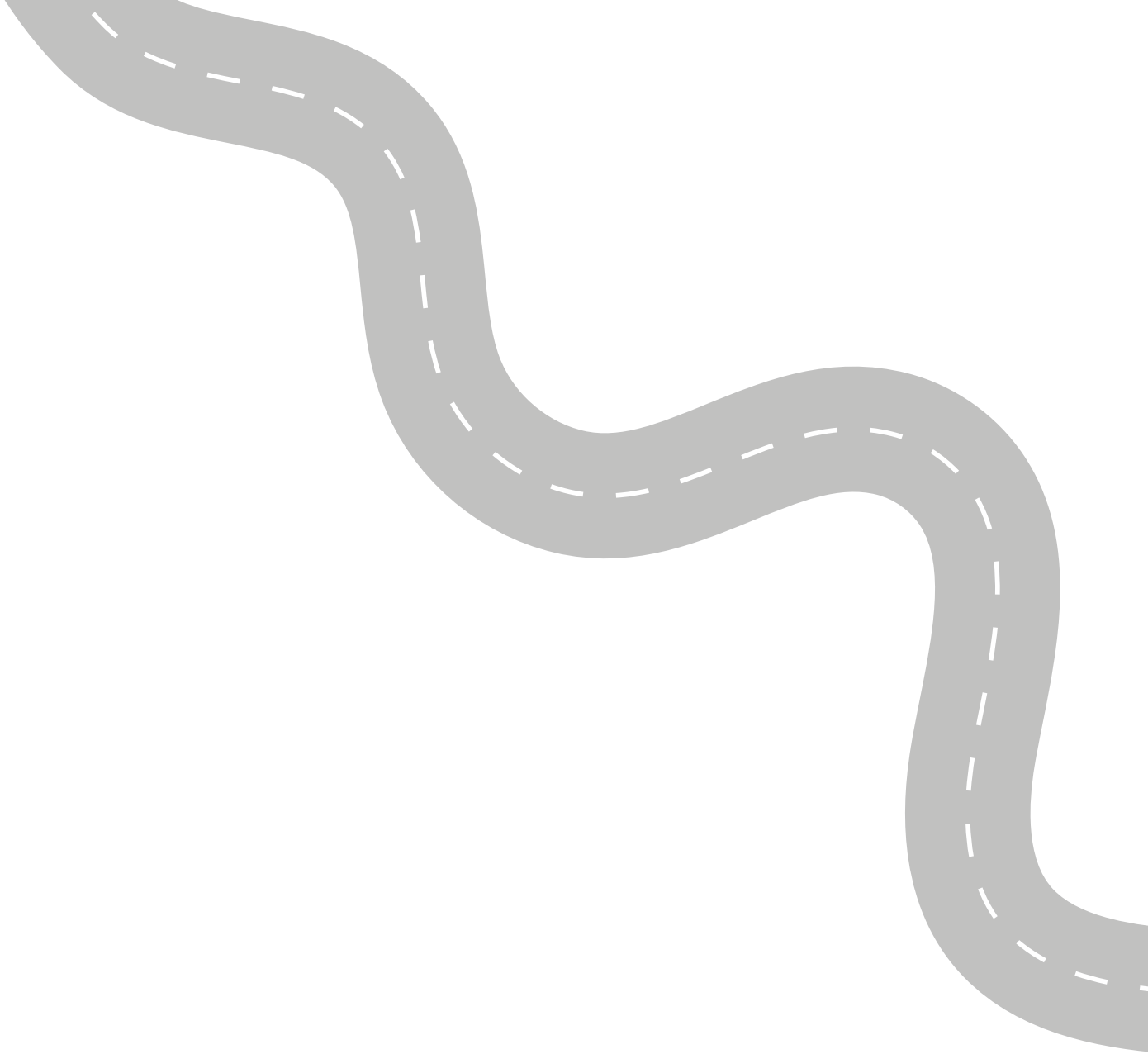
Biodramina chicles para adultos y niños mayores de 6 años.



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

ADVERTENCIAS A TENER EN CUENTA

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



© BIODRAMINA

© Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, transmitida en ninguna forma o medio alguno, electrónico o mecánico, incluyendo las fotocopias, grabaciones o cualquier sistema de recuperación de almacenaje de información, sin permiso escrito del titular del copyright.

biodramina.es



Prevención y tratamiento del mareo. Con dimenhidrinato. A partir de 7 años. Lea las instrucciones de este medicamento y consulte el farmacéutico.