

# Peregrina

Manual en clave de mujer para hacer el Camino

  
Europa  
invierte en las zonas rurales



Junta de Andalucía  
Consejería de Agricultura,  
Pesca, Agua y Desarrollo Rural



UNIÓN EUROPEA  
Fondo Europeo Agrícola de Desarrollo Rural



# **Índice**

## **Primera Parte *A modo de introducción* 3**

### **Presentación 5**

- El Proyecto de Cooperación 5
- Los GDRs participantes 6
- Los Caminos 7

### **Objeto y enfoque del manual 11**

- Peregrina 11
- Metodología 12
- Estructura del manual 13

### **Mujeres y Camino 14**

- Un poco de historia 14
- La Peregrina del siglo XXI 17
- Otras mujeres del camino 20

## **Segunda Parte *A modo de preparación* 24**

### **La decisión de hacer el Camino 26**

- Aproximación al Camino 26
- Motivación personal 29
- Preparación física y mental 41

### **La planificación del Camino 55**

- Las etapas del Camino 55
- Los peligros del Camino 55
- Vulnerabilidad 62

### **Medidas de autoprotección 63**

- Medidas de prevención: La Planificación y preparación previa 63
- Medidas en el Camino...seguro, sostenible y saludable 76
- Contra el Acoso 80

## **Tercer Parte *A modo de guía de recursos y tareas* 86**

### **Para la empresa 90**

### **Por un Camino más seguro 94**

### **Para la peregrina 96**

**Primera Parte**  
*A modo de introducción*



## **Presentación**

El proyecto de Cooperación

Grupos de Desarrollo Rural Participantes

Los Caminos

## **Objeto de y enfoque del Manual**

Peregrina

Metodología

Estructura del Manual

## **Mujer y Camino**

Un poco de historia

La peregrina

Otras mujeres del Camino



# Presentación

## El Proyecto de Cooperación

La puesta en valor de Rutas Turísticas y Culturales de las provincias de Cádiz y Sevilla es un Proyecto de Cooperación en el ámbito del Programa de Desarrollo Rural de Andalucía 2014-2022, financiado por la Unión europea y la Consejería de Agricultura, Pesca, Agua y Desarrollo Rural de la Junta de Andalucía. Plantea el objetivo general potenciar el aprovechamiento turístico del patrimonio cultural y natural de las diferentes zonas rurales mediante rutas e itinerarios de interés, teniendo como referencia fundamental el modelo de gestión y desarrollo del primer Itinerario Cultural Europeo del Consejo de Europa (1987): El Camino de Santiago.

El presente documento se enmarca en la línea 2 de actuación que tiene como objetivo fundamental impulsar la Igualdad de Género y la Participación de la población Joven en las Rutas Turísticas y Culturales del ámbito geográfico de cooperación. De acuerdo con la memoria del proyecto, dicha línea de acción está «encaminada a facilitar el acceso y uso en condiciones de igualdad del Camino y favorecer el posicionamiento de las mujeres en el Camino, haciendo del Camino un punto de encuentro, reconocimiento y participación».

Son objetivos particulares de carácter específico de la línea «implicar a las mujeres y a los jóvenes en la actividad del Camino y aumentar su presencia y participación en los diferentes agentes y colectivos que participan en las Rutas Turísticas y Culturales Rurales en las provincias de Cádiz y Sevilla y actividades que se realicen» y operativo «promover y mejorar la participación de la mujer y los jóvenes en el conocimiento de las Rutas, la valorización de las Rutas Turísticas y Culturales Rurales y la visibilización de las aportaciones sociales de la mujer en los territorios». La línea se dirige a «mujeres y asociaciones de mujeres, jóvenes y asociaciones de jóvenes, empresariado turístico, entidades públicas, población en general, y personas o entidades emprendedoras turísticas».

## Los GDRs participantes

De acuerdo con la medida 19 del Programa de Desarrollo Rural, específica para el Desarrollo Local Leader y la submedida 19.3 relativa a la Preparación e implementación de actividades de cooperación forman parte del proyecto los siguientes Grupos y ámbitos:

### *Provincia de Cádiz*

*GDR de la Campiña de Jerez y Costa Noroeste de Cádiz*

ZRL Campiña de Jerez: El Puerto de Santa María (Excluido núcleo de población principal), Jerez de la Frontera (Excluido núcleo de población principal) y Puerto Real.

ZRL Costa Noroeste de Cádiz: Chipiona, Rota, Sanlúcar de Barrameda (excluido núcleo de población principal) y Trebujena.

*GDR del Litoral de la Janda y de Los Alcornocales*

ZRL Litoral de La Janda: Barbate, Chiclana de la Frontera (excluido núcleo de población principal), Conil de la Frontera, Tarifa y Vejer de la Frontera.

ZRL Los Alcornocales: Alcalá de los Gazules, Algeciras (excluido núcleo de población principal), Benalup-Casas Viejas, Castellar de la Frontera, Jimena de la Frontera, Los Barrios, Medina Sidonia, Paterna de Rivera, San José del Valle, San Martín del Tesorillo y San Roque (excluido núcleo de población principal).

*GDR de la Sierra de Cádiz*

Alcalá del Valle, Algar, Algodonales, Arcos de la Frontera, Benaocaz, Bornos, El Bosque, Espera, El Gastor, Grazalema, Olvera, Prado del Rey, Puerto Serrano, Setenil de Las Bodegas, Torre- Alháquime, Ubrique, Villaluenga del Rosario, Villamartín y Zahara de la Sierra.

### *Provincia de Sevilla*

*GDR del Bajo Guadalquivir*

Las Cabezas de San Juan, El Coronil, El Cuervo, El Palmar de Troya, Lebrija, Los Molares, Los Palacios y Villafranca, y Utrera.

*GDR de la Gran Vega de Sevilla*

Alcalá del Río, Alcolea del Río, Burguillos, Brenes, Cantillana, Guillena, La

Algaba, La Rinconada, Lora del Río, Peñaflor, Tocina, Villanueva del Río y Minas, y Villaverde del Río.

*GDR de la Serranía Suroeste Sevillana*

Arahal, Coripe, La Puebla de Cazalla, Marchena, Morón de la Frontera, Montellano, Paradas y Pruna.

*GDR del Corredor de la Plata*

Asociación Desarrollo Rural Corredor de la Plata. Aznalcóllar, Castilblanco de los Arroyos, Castillo de las Guardas, El Garrobo, Gerena, El Madroño y El Ronquillo.

## Los Caminos

En el ámbito del turismo rural, una ruta o itinerario une una serie hitos de valor cultural, natural o paisajístico del territorio mediante una narrativa común o una **vía de comunicación** característica. Las vías pecuarias, los viejos caminos de hierro, arrieros y carreteros, constituyen el marco espacial de un segmento turístico en crecimiento y una oportunidad para diversificar la oferta del destino.

En este contexto el **Camino de Santiago** es referencia fundamental para el proyecto por varias razones. En el ámbito de la gestión patrimonial, el fenómeno religioso y cultural determinante de su recorrido, justifica su declaración como conjunto Histórico de España (1962), primer Itinerario Cultural Europeo del Consejo de Europa (1987), elevado a Gran Itinerario Cultural (2004), y su inscripción en la Lista del Patrimonio Mundial (1993). Cuenta con un modelo de gestión con diferentes niveles de **colaboración público-privada**, en la que destaca la participación activa de la **sociedad civil**, diferentes programas de promoción, investigación y recuperación del patrimonio material e inmaterial, y una propuesta de desarrollo en la que el turismo tiene como objetivo la integración de las motivaciones y expectativas espirituales, culturales o deportivas, de la peregrinación y la experiencia turística.

En el ámbito existen cinco Vías o Caminos de Santiago en las que diferentes instituciones y colectivos desarrollan acciones

relacionadas con los siguientes aspectos: 1) la justificación histórica, documental o arqueológica de su **pasado**, 2) el uso como vía de peregrinación activa en el **presente** y 3) la existencia un programa de actuaciones de conservación y promoción que garantice su **futuro**.

**LA VÍA DE LA PLATA** está incluida en el conjunto de rutas, sendas, vías o caminos reconocidos por la Federación Española de Asociaciones de Amigos del Camino de Santiago (Camino Mozárabe-Vía de la Plata, ES04), con recorrido de 1123 km (970,45 de la ruta principal más 152,43 km de vías alternativas) a lo largo de 37 etapas. La provincia de Sevilla es el escenario de las primeras cinco etapas. Parte de Sevilla para llegar a Guillena en el ámbito del GDR de la Gran **Vega de Sevilla** y continúa a Castilblanco de los Arroyos en el del **Corredor de la Plata**, para pasar por Almadén de la Plata y El Real de la Jara a tierras de Extremadura. En ella desarrolla de su actividad la **Asociación de Amigos del Camino de Santiago de Sevilla**.

**LA VIA AUGUSTA** forma parte también de la lista de la Federación (Vía Augusta desde Cádiz, ES36), con 193,04 km de recorrido, 173,69 de la ruta principal y 19,45 km de alternativas, en 10 etapas entre Cádiz y Sevilla, 5 por provincia. Desde Cádiz a San Fernando, la Vía llega a Puerto Real y continúa por el Puerto de Santa María y Jerez de la Frontera en la ZRL **Campiña de Jerez** del GDR Campiña de Jerez y Costa Noroeste. Sigue su recorrido en el ámbito del GDR del **Bajo Guadalquivir** por El Cuervo de Sevilla, Lebrija, Las Cabezas de San Juan hasta Utrera, pasando por Trajano, y desde Alcalá de Guadaíra llega finalmente a Sevilla. Las **Asociaciones de Amigos del Camino Santiago de Cádiz** en El Puerto de San Santa María, y la **Utrera** trabajan en su promoción y señalización.

**EL CAMINO DEL ESTRECHO** se promociona desde la **Asociación Jacobea Gaditana «Vía Augusta»** como itinerario de 148 km en 7 etapas que desde el ámbito de la Bahía de Algeciras enlaza con la Vía Augusta. Comienza en Algeciras para llegar a El Pelayo en el ámbito de Los Alcornocales del **GDR del Litoral de la Janda y Los Alcornocales** o continuar hacia Tarifa, El Lentiscal y Tahivilla por el de



La Janda. El camino vuelve al entorno de Los Alcorconales por Benalup-Casas Viejas y Medina de Sidonia para llegar a Puerto Real en el ámbito de la **Campiña de Jerez**.

**LA VÍA SERRANA** es ámbito de la asociación anterior con recorrido de 230 km en 12 etapas para enlazar el entorno del Campo de Gibraltar con la Vía Augusta. Comienza en la Línea de la Concepción y San Roque para, en el ámbito de **Los Alcornocales** continuar por San Martín del Tesorillo, Jimena de la Frontera, y desde San Pablo de Buceite entrar en la Serranía de Ronda de Málaga, y volver a la provincia en el ámbito del **GDR de la Sierra de Cádiz** por Setenil de las Bodegas, Torre Alháuquime y Olvera, y continuar en el de la **Sierra Suroeste Sevillana por Coripe y Montellano**, y en el del **Bajo Guadalquivir** por El Coronil, Los Molares y Utrera.

**EL CAMINO DE LA FRONTERA** es el ámbito de las Asociaciones **Villae Naevae** y la de **Municipios** del camino. Es un itinerario que conecta con la Vía de La Plata en Los Santos de Maimona (Badajoz), con un recorrido total de 374 km en 20 etapas, con 299 km y 17 etapas en el ámbito del proyecto. Comienza en Olvera en el ámbito del **GDR de La Sierra de Cádiz** para entrar en el de Estepa y Sierra Sur de Sevilla en Pruna, Algámitas, Villanueva de San Juan, El Saucejo, Los Corrales, Pedrera, Gilena, Estepa y El Rubio. Continúa por el ámbito de la Campiña y Alcor de Sevilla por Écija, Cañada Rosal hasta La Campana. De Lora del Río a Villanueva del Río sigue por el ámbito del GDR de la **Gran Vega Sevillana** y pasa por El Pedroso, Cazalla de la Sierra, San Nicolás del Puerto, Alanís y Guadalcanal en la Sierra Morena Sevillana a Extremadura.

Hay más caminos o vías de peregrinación a Santiago, algunos dirían que tantos como peregrinos, pues todos comparten la misma meta final. Hablamos de itinerarios que otras instituciones o asociaciones promocionan como nuevas rutas, alternativas o variantes de caminos ya consolidados.

En la provincia de Sevilla sería el caso del Camino de Antequera promocionado y señalizado por la Diputación de Sevilla entre La Roda

de Andalucía y Alcalá de Guadaíra, y el de la ampliación de la Vía Serrana desde Utrera a Dos Hermanas para llegar a Sevilla propuesto por la Asociación de Amigos del Camino de Santiago de Dos Hermanas. En la provincia de **Cádiz**, sería el caso del **Camino Ceretano** que desde Jerez a Mesas de Asta presenta varias alternativas para enlazar con la Vía Augusta propuesto por la **Asociación Jacobea de Jerez de la Frontera «Sharish»** o la **Vía Franciscana** desde **Chipiona** hasta Sevilla propuesto por la de **Amigos del Camino de Santiago de Chipiona «TAU»**.



## Objeto y enfoque del manual

### Peregrina

La temática del acoso a la mujer se encuadra en el conjunto de amenazas que pueden poner en riesgo a cualquier persona que recorre el camino en función de su vulnerabilidad, exposición y adaptación. Las condiciones climatológicas, el estado y naturaleza propia del camino, o los peligros asociados al delito o agresión, entre otros, son fenómenos que amenazan de forma diferencial a diferentes grupos de caminantes. Edad y género, son ejemplos de aspectos inherentes a cada grupo que pueden afectar a su capacidad de respuesta ante el frío o el calor extremo, o recorrer un tramo del camino en pendiente o en mal estado. Pero aspectos como la duración o el recorrido de la caminata entre principio y final de etapa, la ausencia de servicios, refugio o atención representan una mayor exposición del que camina al peligro.

Amenaza, Vulnerabilidad y Exposición, son así factores que se traducen para cada grupo en un determinado grado de riesgo o peligro (bajo, medio o alto) de hacer el camino. El objetivo de todo manual o guía debe orientarse así a minimizar el riesgo mediante una serie de medidas previas o respuestas en el propio camino.

Antes de iniciar el camino es fundamental conocer y ser conscientes de los diferentes elementos que constituyen el riesgo para una adecuada preparación física, mental y material que disminuya nuestras limitaciones o vulnerabilidad ante cualquier repecho o tramo del camino solitario; y una correcta planificación de la jornada y recorrido que nos permita acceder al correspondiente punto de descanso o refugio y disminuir así la exposición.

En el camino debemos minimizar el riesgo tomando medidas como no exponernos a peligros a la hora de cruzar una carretera o recorrer un tramo con riesgos de caída o desprendimiento; o conocer los procedimientos más adecuados para responder ante una herida, un acto de violencia, acoso o abuso.

Sin embargo, con objeto de desarrollar los objetivos de la línea de actuación, junto con esta temática relacionada con la seguridad general del camino, habitual y frecuente como recomendaciones o consejos en la mayoría de manuales o guías, o específica en el caso de la mujer en forma de protocolo particular, se plantea incluir contenidos que fomenten la presencia y participación de la mujer en el camino, así como la implicación de otros colectivos como empresas y administración local que mejoren los servicios de atención y mantenimiento del camino.

De esta forma se plantea un documento más abierto y centrado en la mujer que con su lectura anime al colectivo a conocer mejor los diferentes significados de los itinerarios jacobeos, emprender segura el camino y oriente a la mujer emprendedora y a la iniciativa local al desarrollo de nuevos modelos de negocio y acción, titulado:

**Peregrina. Manual en clave de mujer para hacer el Camino.**

Es también un documento abierto a la participación tal y como plantea el proyecto en calidad de documento inicial de trabajo a presentar y valorar con los diferentes grupos de interés e incorporar sus propias visiones sobre el mismo Camino de Santiago.

## Metodología

De la amplia literatura disponible sobre El Camino de Santiago y los Caminos a Santiago hemos revisado textos clásicos sobre su historia y evolución, los diferentes tipos de peregrinos y peregrinas que lo hacen, documentos técnicos sobre cuestiones de detalle relacionadas con la preparación y la autoprotección, y una amplia diversidad de guías que las incluyen, casos de estudio sobre iniciativas de acción local, y sobre todo relatos propios de mujeres que lo hicieron.

Nuestro agradecimiento general a todas las personas que desde el ámbito de la investigación, la difusión y la promoción del Camino por su experiencia y resultados, a las que desde los diferentes ámbitos temáticos del documento nos han aportado cuestiones importantes,

y en particular a todas las peregrinas que compartieron sus dudas, temores y los retos que superaron para llegar a la meta.

## Estructura del manual

Los contenidos del manual se organizan en tres partes que responden a las preguntas que nos hemos planteado. En la primera, a modo de **introducción**, las relacionadas con de dónde viene y va el manual que ya hemos recogido, más otras relacionadas con la evolución de la presencia de la mujer en el camino hasta nuestros días, como peregrinas y mujeres al frente de negocios para atender sus necesidades. En la segunda, a modo de **preparación**, recogemos las cuestiones relacionadas con la motivación y la preparación antes de lanzarnos al camino y las diferentes medidas que podemos tomar para minimizar posibles riesgos y de forma particular la prevención y actuación frente al acoso sexual, el acoso por razón de de sexo y otras conductas contrarias a la libertad sexual y la integridad moral. En la tercera, a modo de **recursos y tareas**, se recoge información práctica dirigida a la peregrina, y algunas orientaciones para orientar la iniciativa de las mujeres e instituciones locales para atenderla.

Con el título Peregrina queremos reivindicar la presencia de la mujer en el Camino, como declaración de principios, orientación y destinataria final de sus contenidos, pero también como acción de peregrinar de la tercera persona del presente indicativo e invitación a recorrerlo.

# Mujeres y Camino

## Un poco de historia

Sabemos que las mujeres han hecho grandes aportaciones al mundo en que vivimos, pero también que la representación del mismo se hace desde el punto de vista masculino y que la historia de los hombres es la Historia de la Humanidad.

La Historia estuvo y sigue estando llena de mujeres, aventureras, ilustres e historiadoras que están revisando la tesis aceptada de que las mujeres permanecieron eternamente confinadas en casa. En España no fue hasta cerca de los 80 que se iniciaron los primeros estudios que tomaron a la mujer como sujeto social de la Historia en la Edad Media.

La idea que tenemos del Camino de Santiago no permanece al margen de estos procesos, como no lo hace ningún otro aspecto humano. La visión que tenemos sobre sus características y la de quiénes lo caminaron está marcada por el fuerte androcentrismo que impregna nuestra sociedad. Todavía perdura el estereotipo del peregrino que recorría los caminos: un hombre de mediana edad, barbado, solitario, con un ancho sombrero adornado por la venera, con su bordón en la mano izquierda y su calabaza, no hay más que ver la imagen publicitaria del Camino en sus 100 últimos años.

No hay duda de que las mujeres recorrieron el Camino desde la Edad media como parte de los otros tipos de personas que lo hicieron: familias enteras con niños, ancianos, grupos organizados con un cierto parecido a los actuales, y de mujeres, aunque no tengamos más datos sobre su presencia, y tengamos que buscar sus huellas en las descripciones escultóricas, plásticas y literarias en torno al Camino.

El Medievo fue un permanente bullicio de gentes. En la época clásica los hombres se desplazaban continuamente por razones comerciales, políticas, militares o administrativas, pero con el declive del Imperio Romano y el ascenso del Cristianismo en el occidente, comenzó el apogeo de un fenómeno que se convirtió en una forma

de viajar y marca genuina de la religión cristiana: las peregrinaciones. En la Edad Media la peregrinación para ver reliquias o visitar los santos lugares fue un escape o un entretenimiento.

Al final de la Antigüedad peregrinar se puso de moda. Santiago de Compostela no tardaría en destacar y ser uno de los destinos favoritos con apogeo entre los siglos XII-XIII. Tal y como acudían hasta entonces a la iglesia más próxima para rezar o cumplir votos, algunas mujeres se sumaron al Camino desafiando los mandatos del patriarcado tradicional para salir al espacio público y abandonar el privado (sus quehaceres domésticos y atención a sus familias) para enfrentarse a todo tipo de peligros en viajes de meses e incluso años que preparaban a conciencia mientras hacían testamento. Las peregrinas fueron, de hecho, las primeras viajeras de la historia occidental.

Las peregrinaciones significaron para las mujeres una auténtica liberación. Dejaban de fregar, moler trigo o atender al marido, para con la visita a los Santos Lugares, recorrer mundo y vivir nuevas experiencias. La peregrinación era una ocasión extraordinaria para estar solas, pensarse a sí mismas y disfrutar el silencio, el tiempo y el espacio.

El camino ha sido siempre lugar para reinventarse. Margery Kempe fue, casada, devota esposa, ama de casa y madre de 14 hijos, decidió a los 40 años, exhortada por unas extrañas visiones, recorrer mundo, pese a su temor de ser violada o robada, convenciendo a su marido y a su confesor (principios del s. XV).

Hubo peregrinas de la realeza como la reina Jimena que acompañó a su marido Alfonso III en el 899, la emperatriz Matilda que viajó en 1125 y volvió a Inglaterra con la mano del Apóstol de recuerdo, beatas como la infanta de Aragón y reina de Portugal que hizo el Camino en 1325 y 1355, y a la que el arzobispo de Santiago de Compostela ofreció en su peregrinación una escarcela y un bordón de peregrina que, como una auténtica reliquia, fue puesto a la veneración de los fieles dentro de un relicario de plata. Hubo mujeres

de la nobleza que en muchos casos fundaron alberges y hospitales, e incluso mujeres locas o posesas a las que se recomendaba la peregrinación como curación o alivio a su enfermedad, por ser considerada posesión diabólica sin tratamiento alguno. Muchas, acusadas de adulterio o brujería. Pero sería el mayor grupo social las mujeres dedicadas a sus labores, y entre ellas, las pobres, como reflejan las partidas de defunción que recogieron desde el siglo XVI los fallecimientos de las peregrinas.

Las peregrinas medievales caminaban solas, en familia. Muchas no volvieron a sus casas, llegaron al camino para buscar oficio y desempeñar trabajos como el mantenimiento de las lámparas y cirios de la Catedral (Juana Fernández, 1391) o la fabricación y venta de conchas para los peregrinos (María Pérez, 1299).

Estuvo el Santiago el 25 de julio de 1417. No era fácil. El Obispo de Rochester en 1369 había prohibido la peregrinación a las mujeres.

La oposición a las peregrinaciones de mujeres fue siempre manifiesta e incluso objeto de prohibición del Obispo de Rochester en 1369, pues se consideraba que no eran positivas, ya que llevaban consigo más pecados que indulgencias como señalaban Bertoldo de Ratisnona, franciscano (del siglo XIII), Gregorio de Nyssa en la segunda mitad del siglo IV d.C, coetáneo a Egeria, la gran peregrina, que decía de peregrinas como ella a Jerusalén que no existía ninguna especie de impureza que se atrevieran a cometer: fornicaciones, adulterios, robos, idolatría, envenenamiento y asesinatos, En la misma línea se pronunciaba en el siglo VIII el arzobispo de Canterbury que pretendían frenar las peregrinaciones a Roma.

La sociedad dividió a las mujeres en pecadoras y santas, siguiendo el modelo de comportamiento y dualidad entre Eva y María como la base del cristianismo. La literatura medieval fue testigo de la misoginia imperante narrando historias ejemplarizantes de peregrinas lascivas como la viuda de Bath (Cuentos de Canterbury), difundiendo diferentes connotaciones para el peregrino (que significaba viajero o extranjero) y peregrina (que se empleaba como



sinónimo de vagabunda o prostituta) y haciendo facilones juegos de palabras entre romera y ramera, y refranes alusivos al hecho de salir romera y volver ramera.

El propio Códice Calixtino señalaba en el siglo XII la naturaleza poco honrosa de las criadas de los hospedajes del camino que se acercaban al lecho del peregrino. Cualquier oficio que se saliera de lo habitual de la mujer era condenado como pasó con Catherine de Fire detenida en XVI por ejercer de curandera para los caminantes.

Los peregrinos y peregrinas eran con frecuencia víctimas de ladrones y asaltadores de caminos. La romera asaltada o violada por un noble o caballero peregrino era temática clásica en la literatura medieval.

Se construye así una imagen de la viajera como la de una mujer vulnerable y víctima potencial (que al prescindir de la protección o prisión de la casa familiar) pone en peligro su cuerpo dejándolo al alcance de la violencia masculina de la que por tanto es responsable. El único viaje consentido de la mujer era el del matrimonio y la entrega a su esposo sin posibilidad de retorno. Esta imagen perdura hasta nuestros días como aviso y castigo aleccionador de los límites que no deben traspasar las mujeres.

A partir del XV se produjo un cambio radical en la manera de ver la peregrinación. Las mujeres honradas se retraen a sus casas. De la hospitalidad y la atención se pasó al temor y aprensión por la gran cantidad de vagabundos hombres, mozas y mujeres sin oficio que utilizaban el pretexto de la devoción al Apóstol para delinquir según consta en las ordenanzas del Concello de Santiago de 1569 que prohibieron a los viajeros y viajeras permanecer en la ciudad más de tres días.

## La Peregrina del siglo XXI

El incremento de la presencia de las mujeres en el camino es una tendencia significativa que tiene en el 2018 un hito fundamental: por primera vez desde que hay registros, las mujeres fueron mayoría entre las personas que se hicieron con la Compostela al culminar el

Camino de Santiago. El porcentaje de mujeres sigue aumentando y superando al de los hombres con la excepción del año 2020 del confinamiento COVID.

El viajar, como lo público, ha sido privilegio reservado a los hombres. Aunque hoy nos resulte sorprendente, no tenemos que retroceder mucho en el tiempo para constatar las dificultades que las mujeres han tenido para moverse de forma independiente. Nuestras madres y abuelas tuvieron que esperar a la aprobación de la Constitución de 1978 para empezar a ver cambios. Hasta entonces las mujeres debían pedir permiso a su padre o a su marido para poder trabajar, abrir una cuenta corriente, cobrar un salario, obtener el DNI, sacar el carnet de conducir y hacerse el pasaporte. Históricamente, las mujeres solo podían desplazarse para peregrinar y para acompañar a sus maridos.

¿Por qué le han sido vetadas a las mujeres las experiencias del viaje? Porque el viaje es sobre todo búsqueda, cambio y libertad. Es conocimiento, bienestar, elección e independencia. La prohibición de viajar a las mujeres es la negación de su existencia. La vida de las mujeres ha sido exactamente lo contrario del viaje. Limitadas al hogar, señaladas si se perdían en sus salidas diarias para realizar sus obligadas tareas en el lavadero, la fuente o el huerto; objetos pero nunca sujetas.

El viaje es una revolución que afecta a varias dimensiones. De la íntima o espiritual, la peregrinación es el mejor ejemplo, pues tanto implica la visita a los santos lugares por cuestiones devocionales como emprender un viaje a tierras remotas y extrañas para conocerse a sí mismo (marchar lejos para sentirse cerca).

Viajar es también conocer para contar como es el mundo desde la perspectivas de la mujer. Son mujeres las que reciben el reconocimiento institucional por sus cuadernos o diarios de Viajes (Premios Alfonso II), las que escriben sobre las peregrinas del presente e investigan las del pasado.

Que las mujeres empiecen a ser mayoría en el Camino es una buena noticia porque significa que el camino vuelve a ser un espacio de libertad para las mujeres, aunque las que lo hacen manifiestan que la experiencia no es igual para hombres y para mujeres, pero recomiendan hacer el camino sola, frente a la idea habitual que se recoge en algunas guías que recomiendan a la mujeres ir acompañadas.

Se habla de un boom de la mujer. Se apunta en el siglo XXI que el 70% son mujeres, acorde con el incremento de búsquedas de viajes para mujeres en solitario y el boom de blogueras, comunidades y agencias de viajes pensadas para mujeres viajeras.

El Camino que hace más de mil años supuso un espacio de libertad para muchas mujeres sigue siendo el mismo que permite salir a las mujeres del siglo XXI de sus deberes domésticos, recorrer nuevos mundos y conocer otras vidas. El camino sigue siendo oportunidad de salir de lo cotidiano y un espacio propio para las mujeres. Las mujeres merecen poder disfrutarlo con tranquilidad y alegría, viajar solas por el mundo, o acompañadas o como quieran, y que no las agredan ni juzguen por ello.

El Camino de Santiago fue un lugar de encuentro de las personas durante la Edad Media. Las mujeres supieron aprovechar las posibilidades que les daba su religiosidad para emprender un viaje hacia Compostela pretextando su extrema devoción, el cumplimiento de un voto o un mandato divino. El Camino era un pretexto para abandonar los espacios domésticos y poder realizar un viaje, a pesar de los riesgos que entrañaba, libres de la tutela masculina. Las numerosas mujeres que anduvieron por el Camino prefirieron los riesgos que este suponía y poder disponer de su vida y de ellas mismas, el tiempo que el viaje duraba. Hoy, el viaje sigue suponiendo un tiempo de libertad para ellas.

## Otras mujeres del camino

La devoción femenina a Santiago Apóstol durante la Edad Media se canalizó fundamentalmente a través de la peregrinación, pero también en otros modos comunes a todas las otras devociones como limosnas, donaciones, construcción de capillas y altares, y otros aspectos relacionados con la existencia del Camino: las fundaciones en ayuda de la consolidación de sus infraestructuras, el trabajo en esas mismas instituciones y la caridad con los viajeros.

La religiosidad y sus manifestaciones son algo natural en la visión amable de que de las mujeres tenían los pensadores y en general la mentalidad medieval. Producto de esa imagen, la caridad era una expresión privilegiada de la religiosidad y virtud femenina más apreciada. Las mujeres de la realeza eran generosas ante Santiago con donaciones de bienes a la Iglesia compostelana o mostrando complacencia ante la caridad de sus maridos. Pero muchas veces esta piedad se demuestra lejos de la ciudad y en el Camino como sucesión interminable de posibilidades del ejercicio de la caridad.

Uno de los modos de demostrar la devoción jacobea más difundido en la literatura es la buena acogida y la caridad con el romero. Las mujeres eran consideradas como dispensadoras de calor y cuidados que reconfortaran el cuerpo y el ánimo de los cansados caminantes. De hecho existen innumerables ejemplos de hospitaleras, hospederas y albergueras dedicadas a este menester, atentas a cumplir el ritual establecido de recepción a los peregrinos.

Existen también muchos ejemplos de donaciones y caridades cedidas para ayuda de la infraestructura del Camino, la reparación y puesta a punto de los caminos que por su mal estado resultaban intransitables. Aunque hay mujeres como Urraca, hija del rey Alfonso VI, acusadas de derribar puentes como el Portomarín sobre el Miño, había mujeres que los construían como doña Mayor, esposa de Sancho III de Navarra, o doña Estefanía esposa de su hijo, García de Nájera, cuya actividad se recuerda en el nombre de Puente la Reina

sobre el Arga. Más allá de la nobleza la caridad con las obras en los puentes se encuentra en las cantidades que se recogen en testamentos femeninos.

La fundación de hospitales y alberguerías era tarea de la realeza y el clero. Con la crisis del siglo XIV, junto a la mala situación financiera, los hospitales se vieron envueltos en un proceso de degradación general con una clientela compuesta de vagabundos, pícaros y malas mujeres, en detrimento de los verdaderos peregrinos, situación que Isabel la Católica abordaría de forma notable.

La primera noticia de la fundación femenina de una institución benéfica de este tipo es el Hospital de La Condesa en Lugo (en las primeras décadas del siglo X). Es iniciativa femenina, de la viuda de Sancho el Mayor, la construcción de un monasterio con alberguería en 1066 en Arconada. La mujer de Don Gómez Díaz, conde de Carrión, Saldaña y Santa Marta, participó directamente en la fundación de un hospital y un monasterio dedicado a San Zoilo hacia 1070. A finales del XI, en Montpellier, Guillermo V y su esposa fundan un hospital bajo la advocación de Santiago. En 1120 las infantas Sancha y Elvira donaron un solar y huerto en Astorga para la construcción de un hospital de San Félix. La reina Urraca, por estos años, crea una alberguería en Ortega. En 1147 Eva Pérez de Traba funda el hospital de San Juan de Tardajos. En 1152 la infanta Sancha, hermana de Alfonso VII, entusiasta de las peregrinaciones, cede un solar para construir un hospital de peregrinos. En 1173 una dama, Isabel, cedió un hospital de su propiedad al monasterio de San Millán de la Cogolla que acogía a muchos peregrinos.

Hay también muchos ejemplos de donaciones testamentarias para colaborar al mayor bienestar de los peregrinos como el caso de María Lopes y sus veinte pares de zapatos para romeros de Santiago en 1348. Las reinas ejercieron este tipo caridad directamente o intercediendo ante los monarcas para el alivio de las instituciones que regentaban estas infraestructuras, y en desarrollar una política favorables a hospitales y alberguerías.

Son frecuentes también las donaciones de mujeres nobles, burguesas y campesinas que más que dinero en metálico ofrecían bienes inmuebles y objetos apropiados a la función de acogida de peregrinos como camas, ropajes, mantas, sábanas y almohadas.

A veces estas donaciones se hacían en el momento de redacción del testamento, previo al comienzo de una peregrinación, en previsión de lo que pudiera ocurrir.

Las mujeres tuvieron un papel esencial en estas infraestructuras como hospitaleras, albergueras, hospederas y demás profesiones relacionadas con el alojamiento de los peregrinos.

La presencia minoritaria de mujeres en el camino hace que las instituciones dedicadas únicamente a ellas sean muy escasas. Había casos en que un mismo hospital tuviese pabellones o edificaciones separadas por completo como el Montmajour en Provenza, aunque lo general era una sola edificación en la que separación de sexos era general. La separación se establecía a los cinco años. La decadencia de la peregrinación parece ser la causa de que algunos hospitales y alberguerías en principio mixtos se convirtieran en exclusiva o preferentemente femeninos como el Hospital de Santa Catalina en Pamplona o el de san Miguel en plena decadencia en 1500. Tampoco hay datos de la existencia de cuidados especiales para las mujeres, aunque algunos tenían un trato particular a las mujeres en cinta.

La vida religiosa de una mujer medieval tomaba un carácter menos contemplativo dentro del propio monasterio o convento si su labor se realizaba en la hospedería o alberguería. En los conventos y monasterios femeninos residan también viudas o solteras que habían cedido sus propiedades a cambio de un lugar donde permanecer y morir, muchas de estas eran las encargadas de atender al peregrino. Además incluso en los monasterios masculinos residan en ocasiones monjas y otras mujeres dedicadas a estos menesteres considerados como propiamente femeninos. Para optar a la administración de un hospital era condición indispensable el estar casado para que la

esposa se encargara de las tareas propias de la recepción de enfermos y peregrinos. En el matrimonio la mujer tenía un papel auxiliar a la labor administradora del marido.

En ocasiones eran hombres los que se dedicaban a estas tareas como el caso del Hospital del Emperador en Burgos, pero fueron sustituidos por importantes damas (llamadas beatas o emparedadas) que no salían del recinto pues éstas economizaban más y gastaban menos.

Las mujeres eran también las encargadas de la limpieza, hacer las camas y poner la mesa, aunque sorprende que en la lista de tareas y responsables del Hospital Real de Santiago haya un predominio masculino en el desempeño de tareas típicamente ofrecidas por mujeres.

Además de los hospitales o alberguerías pertenecientes a las órdenes religiosas o concejos y fundadas por reyes y nobles, hay establecimientos pertenecientes a habitantes de las ciudades destinados a los peregrinos que podían actuar sin necesidad de beneficencia. Son los dueños de los famosos malos “huéspedes” cuya actitud reprueba el Códice Calixtino y entre los que las mujeres tienen también su papel. Tema que centro la atención de Alfonso X con respuesta legislativa y literaria en las que la mala mujer recibe su castigo a través de la intervención de la Virgen.

Las mujeres siguen atendiendo la peregrinación como siempre, pero ahora son parte de las directivas de las Asociaciones de Amigos del Camino, dueñas y administradoras de instituciones, asociaciones y empresas que lo hacen.

## **Segunda Parte** *A modo de preparación)*





## **La decisión de hacer el Camino**

Aproximaciones al Camino

Motivación personal

Preparación física y mental

## **La planificación**

Las etapas del Camino

Los peligros del Camino

Vulnerabilidad

## **Medidas**

Preventivas: Planificación y preparación

En el Camino...seguro, saludable y sostenible

Contra el Acoso



# La decisión de hacer el Camino

## ¿Qué es, representa y cómo preparar el Camino?

### Aproximación al Camino

El Camino de Santiago es un fenómeno múltiple (religioso, político, cultural....) que no nace de un día para otro; tiene su propio recorrido en diferentes etapas a lo largo del tiempo, cada uno con una con sus símbolos y motivaciones.

Hay una primera etapa de naturaleza **cosmológica** (Siglos IX-X) en la que el Camino es una vía fundamental para la definición inicial del espacio occidental cristiano, la legitimación de las guerras que unifican y protegen ese espacio, articulación de la Cristiandad occidental y asturiana, y apoyo a la centralidad de Roma y a sus expresiones jerárquicas y homogeneizadoras. El Camino es así un Axis Mundo, eje vertebrador que, tomando como paradigma la Vía Láctea, organiza y unifica el espacio terrenal del Reino de Cristo; se sacraliza de acuerdo con la tradición de la diáspora, según la cual cada apóstol tenía que fundar una iglesia y descansar en ella; en virtud de su enterramiento gallego, Santiago asume el patronazgo de España, y se convierte en el valedor de la guerra que, con espíritu de Cruzada, se inicia desde el pequeño reino de Asturias contra el enorme poder del Califato de Córdoba; Santiago es el valedor de los cristianos y el lugar del perdón, a donde concurre el más largo de los caminos de peregrinación. En esta etapa se crea la estructura y marco jurídico para que la Cristiandad europea recorra sin trabas ni problemas el largo camino, de tal forma que los peregrinos se convierten en el símbolo de un espacio abierto y unificado, que recobra para Occidente su verdadera dimensión y conciencia de unidad frente al mundo exterior. Junto a los peregrinos viaja la emergente Europa del bajo Medievo: comerciantes y juglares, los burgos y un renacimiento económico, artístico y cultural de las tierras del Antiguo Imperio. La imagen de Santiago es en esta etapa el

protector celestial de la iglesia que fundó, la del propio patronazgo, reforzada con el hieratismo propio del primer románico.

La siguiente etapa es **penitencial** (Siglos XI-XIV) y la de la manifestación sublimada de la religiosidad popular, y construcción del camino de perdón que le sirve de expresión. Es la que se construye en torno al Codex Calixtinus sobre supuestos esencialmente religiosos y sobre una concepción sacramental del paso del cristiano por un valle de lágrimas hacia un destino glorioso. Santiago es ahora peregrino y se representa con sus característicos signos (capa, esclavina y sombrero con concha de venera y báculo con calabacín) que acompaña y protege a los caminantes. Aparece la imagen del guerrero celestial con el milagro de la conquista de Coimbra en la que el apóstol interviene peleando contra los sarracenos. Es la etapa que coincide con el máximo esplendor de las peregrinaciones medievales.

La tercera etapa es de **unificación religiosa** (Siglos XIV-XVI) bajo la inspiración del Estado Moderno, la crisis y reforma de la Cristiandad occidental en el contexto del misticismo y de la Reforma Protestante, en la que las peregrinaciones experimentan una profunda modificación que afecta a su fenomenología, motivaciones, composición sociológica y significación política. La peregrinación se convierte en práctica mixta en la que predominan, sobre la visión religiosa que le da sentido formal, las manifestaciones lúdicas, culturales y económicas. Las grandes masas de peregrinos del Medioevo quedan entreveradas por los viajes organizados de monarcas, nobles y caballeros, poetas y comerciantes que personalizan las rutas y los objetivos que hacen del camino una expresión de la curiosidad y mundanidad profana de las elites sociales del Renacimiento. Aumentan así las motivaciones seculares en detrimento de las estrictamente religiosas, y la organización asistencial del camino de carácter religiosa (ordenes monásticas, de caballería, organizaciones de caridad...) pasa a ser tarea de los poderes estatales y municipales. Desde la perspectiva política, el

culto pierde significación universal y su influencia en la cosmología europea, para convertirse en forma de legitimación de procesos de unificación religiosa, cultural y étnica del Estado Moderno. Desde finales del XV las peregrinaciones empiezan a ser devaluadas por los movimientos de renovación cultural y religiosa, por las corrientes místicas, el nacionalismo emergente, y sobre todo, por la Reforma Protestante.

En la siguiente etapa resurgen las peregrinaciones (Siglo XVII) y es la del **esplendor** compostelano vinculado al barroco y a la Reforma Tridentina. Se asocia al reforzamiento de la veneración de las reliquias y de los santos que plantea la reforma tridentina (1542-1562), volviendo a cobrar sentido algunos de los aspectos esenciales de la peregrinación y en una evidente reducción a sus significados estrictamente religiosos. Es la época del barroco español y la institucionalización de Sevilla como centro jacobeo, pero también en la que se plantea la crítica positivista del milagro santiaguista y la redefinición del patronazgo nacional a favor de Santa Teresa de Ávila y San Miguel, como síntoma evidente de la construcción ideológica que alimentó el culto jacobeo desde el siglo IX empezaba a ser cuestionada en toda su extensión.

La siguiente etapa viene marcada por la **decadencia** del Camino (Siglos XVIII-XIX) vinculada al positivismo histórico, ocultación de las reliquias del apóstol y crisis general del culto jacobeo. La ocultación y la posterior pérdida del relicario apostólico marcan la decadencia de las peregrinaciones, después del largo periodo de crisis de fe iniciado a finales del siglo XVI. La sacralización del Finisterre fue revisada de acuerdo con el paradigma científico imperante. Esta crisis, potenciada por el positivismo científico acabaría preparando el camino a una interpretación que conecta con la reactivación romántica, historicista y nacionalista acorde con los grandes movimientos de masa conducidos por el turismo y los viajes culturales característicos del siglo XX.

La última etapa es la **restauración romántico-historicista** (Siglos XIX-XXI) que da lugar a la morfología actual de las peregrinaciones, con el nacionalismo político en España construyendo identidades regionales vinculadas a la identidad histórica y cultural. Desde la perspectiva española, el camino es la prueba irrefutable del protagonismo peninsular en los procesos de construcción europea, un vínculo de identidad y de intercambio cultural ultra pirenaico y un eslabón de continuidad de la cultura hispanorromana que pervive a los poderosos efectos de la invasión árabe. Para los gallegos, la historia de Santiago es paralela al desarrollo de las instituciones políticas, económicas y sociales del estado moderno, vertebrada la existencia de la identidad lingüística y cultural, el europeísmo y universalidad. La clave de la reconstrucción ya no será el sentimiento ecuménico o penitencial, o la interpretación popular del patrocinio apostólico, sino la revalorización de los aspectos simbólicos de la peregrinación que son aprovechables como vehículo de identidad cultural y política, polo de atracción de los movimientos de masas que despiertan los modernos medios de transporte, o como base para revitalización de una forma de culto que, sin reproducir en extremos los ritos de la peregrinación popular, es el fundamento de la evangelización mediática que impulsa la Iglesia romana. Es la etapa de preeminencia de la dimensión histórica y cultural sobre todos los restantes contenidos de orden religioso, cosmológico, penitencial o simbólico.

### Motivación personal

El Camino de Santiago se ha convertido en un recurso de gran atractivo, dotado de una cierta magia. Una actividad que parecía inicialmente limitada a los años Jacobeos se ha convertido en una ruta cultural permanente frecuentada por multitud de personas de índole cultural, político y espiritual bien diferenciadas. El Camino se ha expandido fuera de su concepto original, expresamente religioso, para transformarse en un fenómeno mucho más amplio y complejo que atrae a multitud de personas de todos los orígenes y creencias,

que acuden a su llamada con expectativas de todo tipo sobre la experiencia que van a vivir. Las motivaciones que traen a los peregrinos al Camino de Santiago no solo han evolucionado en las últimas décadas sino que se han expandido en un intrincado abanico multimotivacional.

Las motivaciones que hoy vuelven a llevar a miles de personas a Santiago van más allá de lo religioso frente a lo secular, sea como peregrinación o experiencia turística que enfrenta dos visiones contrapuestas y extremas: la del peregrino o el turigrino, especialmente cuando analizamos la motivación desde la perspectiva integradora del turismo religioso que nos revela que las principales motivaciones que atraen actualmente al peregrino giran en torno al desarrollo personal, al encuentro con uno mismo y con los demás, favoreciendo la desconexión con la rutina y el estrés provocado por la vida moderna y al redescubrimiento de una espiritualidad inherente al propio Camino.

Es ahora la perspectiva turística la que nos ayuda a entender lo que hoy representa el Camino de Santiago: el motor turístico internacional más importante de Galicia, con especial impacto de los Años Santos Compostelanos.

Cada año que el 25 de julio, día de Santiago el Mayor, cae en domingo, se considera Año Santo Compostelano; con una frecuencia de seis, cinco, seis y once años la Puerta Santa de la Catedral de Santiago se abre acogiendo a los feligreses que han escogido una fecha tan señalada para llegar hasta la tumba del Santo. El Año Santo Compostelano, que disfruta de las mismas prerrogativas que el Año Santo Romano, lo fundó Calixto II en 1122 para que los fieles que verdaderamente arrepentidos de sus pecados visitasen durante el año la tumba del Apóstol Santiago, pudiesen, cumpliendo los requisitos ordenados por la Iglesia, obtener la remisión de sus pecados y ganar las indulgencias que ganaban los que visitaban las iglesias de Roma en el año del Jubileo romano.

A partir del año santo de 1954, con la situación política y económica más estabilizada tras la Guerra Civil, se empiezan a hacer mayores esfuerzos con relación al Camino de Santiago. Se producen dos acontecimientos clave para favorecer la llegada de turistas a Santiago: el levantamiento del aeropuerto de Lavacolla y la apertura del Hostal de Los Reyes Católicos.

Es en el año santo de 1965 cuando empieza a notarse que el turismo es una de las actividades principales que se vinculan al Camino de Santiago. Se produce la primera afluencia masiva de la época contemporánea. Se pasa de las 700.00 personas de 1954 a los 2'5 millones de 1965. La estación de autobuses fue inaugurada, hubo mejoras en el aeropuerto y se implanta, de manera experimental, la Compostela, documento probatorio de origen medieval que acredita la condición de peregrino. El siguiente año santo de 1971 se implanta definitivamente la Compostela y, por consiguiente, la caracterización de la figura del peregrino y el comienzo de la obtención de datos estadísticos sobre su afluencia. El año santo de 1976 estuvo marcado por el cambio de régimen político lo que dejó en un segundo plano su celebración aunque no su significado.

Los años ochenta fueron una década elemental para entender el desarrollo del Camino de Santiago. Se nota un constante crecimiento de las asociaciones jacobeanas; la visita del Papa Juan Pablo II en el siguiente año santo, 1982, ayuda al redescubrimiento del Camino por parte de una Europa que se encontraba en plena construcción. En 1985 Santiago de Compostela consigue que la UNESCO reconozca como Patrimonio de la Humanidad su casco histórico; años más tarde el propio Camino de Santiago recibe el distintivo de Primer Itinerario Cultural de Europa. En 1989 el Papa repite su viaje con motivo de la IV Jornada Mundial de la Juventud. Estos factores sirvieron para la internacionalización y visibilización a nivel continental del Camino de Santiago, lo que se convertirá, en los próximos años, en una oferta turística obvia.

Debido la transferencia de competencias –las Comunidades Autónomas asumirían las competencias en materia de turismo y la administración nacional se encargaría de la promoción en el extranjero– y al nombramiento de Fraga Iribarne como Presidente de la Xunta a nivel político, todo esto con el multitudinario acto papal como, podemos considerar el año 1989 como la antesala del boom turístico que se produjo en la ciudad en 1993.

Fue a partir del Año Santo Compostelano de 1993 cuando el aumento es realmente abrumador. En este año el gobierno autónomo gallego decidió potenciar el valor del Camino enfocado a un recurso turístico; así, se creó el Plan Xacobeo 93 para la planificación y gestión de este Año Santo. Con él se lanzó una gran campaña de publicidad: Xacobeo 93. Con esta campaña, en 1991, mediante el Decreto 377/1991 del 19 de septiembre, se creó el Centro Coordinador Xacobeo, cuyo objetivo principal era potenciar el Camino mediante la unión de fuerzas entre Administraciones e instituciones; una campaña de promoción exterior para comunicar una nueva imagen de país “en pleno desarrollo, que mira al siglo XXI, pero que cuenta con un impresionante patrimonio cultural y artístico”. Esta fuerte campaña promocional viene con una optimización de las distintas rutas, la apertura de albergues, la inauguración de casas de turismo rural cerca de los Caminos y la edificación de nuevos hoteles. Hubo grandes inversiones para renovar la accesibilidad y la oferta de alojamiento de Santiago de Compostela.

La puesta en marcha del Plan Xacobeo’93 tuvo como característica de diferenciación “el apoyarse en un evento de once siglos de historia que pretendía configurarse como una campaña en la que Galicia se constituyera como la meta del Camino, tratando de exhibir este protagonismo histórico y apoyarse en él como medio de dinamización económica y cultural de carácter permanente”. En definitiva, el Xacobeo’93 supuso la puesta en práctica de una campaña sin precedentes (actos lúdicos, culturales, grandes espectáculos...) para recibir a los ciudadanos de todo el mundo que



desearon compartir la experiencia singular del Camino de Santiago, desde los más diversos lugares de partida hasta la meta compostelana. Unos cinco millones de peregrinos y turistas visitaron Santiago este año.

En el siguiente año jubilar, 1999, las administraciones continuaron apostando por el Camino de Santiago y los años santos como mecanismos de dinamización social. Por vez primera, entre un jubileo y otro se continuaron tomando iniciativas de forma regular, relacionadas sobre todo con el Camino. El Plan Xacobeo 99, aborda de nuevo una diversificada programación infraestructural, cultural y festiva apoyada en una fuerte campaña promocional de alcance español, con iniciativas en el exterior. La principal novedad residió en el intento de dinamización de las restantes rutas jacobeanas históricas - en 1993 había absorbido casi toda la atención el Camino Francés-, destacando la creación de la red de albergues en ellas. Unos cinco millones y medio de peregrinos y turistas visitaron Santiago y Galicia.

El Xacobeo 2004 no ofreció novedades en el ámbito organizativo ni promocional. Galicia y Santiago superaron los seis millones de visitas. El año jubilar 2004 dejó, en todo caso, una interesante novedad: fue el año de la eclosión peregrina por la casi totalidad de las principales rutas que desembocan en Galicia: Camino del Norte, Primitivo, Portugués, Sudeste-Vía de la Plata y, sobre todo, Fisterra-Muxía. Sólo el Camino Inglés tuvo un crecimiento menos acusado. En los años siguientes el número de peregrinos descendió en estos itinerarios, pero mantuvieron un crecimiento continuado en relación con los anteriores años no jubilares. Así, el Año Santo Compostelano 2004 recibió el galardón que lo distingue como Premio Príncipe de Asturias de la Concordia, considerado como reconocimiento y culminación de la recuperación de la Ruta Jacobea.

Ante el Jubileo de 2010 se inició un programa de refuerzo de la colaboración entre las comunidades autónomas del Camino. El principal resultado fue que, por primera vez, estas comunidades y el Gobierno central acordaron utilizar la misma imagen de marca -

Xacobeo 2010-, reforzando sus iniciativas propias. La programación del Gobierno gallego se diseñó simbolizándola en cuatro grandes caminos: naturaleza, espiritualidad, cultura y gastronomía.

El Camino de Santiago es el producto fundamental del turismo internacional en Galicia; los diferentes Caminos las puertas de la comunidad hacia el resto del mundo que permiten a los peregrinos conocer una cultura y un paisaje únicos. La labor promocional de la Xunta de las rutas jacobeanas y la recomendación boca/oído hicieron el resto para que cada año se supere el total de peregrinos del anterior. El número de peregrinos no para de crecer. Tal es la magnitud de llegadas de peregrinos que la Oficina del Peregrino de Santiago ha llegado a sellar más de mil Compostelas de media al día.

Entre las diversas opciones para recorrer el Camino de Santiago, el Francés sigue siendo el más transitado, recibiendo casi un 55% del total de peregrinos. El Camino Portugués se consolida como la segunda ruta favorita de los caminantes, de hecho, cada año que pasa su importancia es mayor.

### *Peregrinación y Turismo*

Existe una sinergia entre turismo y peregrinación; siendo dos fenómenos sociales con dinámicas relacionadas, de hecho, el nuevo modelo de turismo se considera como una metamorfosis de la peregrinación. Peregrinos y turistas pueden tener motivaciones y comportamientos similares, por lo que no es fácil definir el límite entre ellos, igual que la peregrinación marca una ruptura y un alejamiento de la vida cotidiana, el turista hace lo mismo rompiendo con la vida ordinaria y el tiempo de trabajo. La peregrinación no se pueden considerar al margen de la práctica turística, pues aun en los casos en que la motivación principal del peregrino sea religiosa, tal y como lo lleva a cabo hoy en día, refleja un claro componente turístico. De hecho, los grandes centros de peregrinaje son centros turísticos.

Debido a la masificación turística del Camino se habla del peregrino del siglo XXI como turista, y del Camino de Santiago como producto

turístico, dado que es un hecho que en el Camino conviven peregrinos con turistas. Los dos comparten el mismo deseo de vivir una experiencia auténtica y ambos son “extranjeros, viajeros y extraños”; ni todos los peregrinos son turistas ni todos los turistas son peregrinos”.

Entre los extremos de lo sagrado de la peregrinación y lo secular de la experiencia turística hay una línea en la que se sitúan diferentes tipos de turistas: desde el más religioso hasta el “turista secular”, que se mueve por la satisfacción personal a través del turismo. Entre estos polos opuestos se encuentran personas con motivaciones religiosas, culturales, de historia, arte, devoción o por tradición. El turista religioso, que se sitúa entre estos dos polos, puede ser a la vez — según cuan marcada esté la religión en sus motivaciones y actividades— un viajero más peregrino que turista, tan peregrino como turista o más turista que peregrino.

El Camino de Santiago se ha convertido en uno de los productos turísticos más exitosos en la oferta no sólo gallega, sino española e incluso europea; donde Santiago de Compostela se constituye como un lugar religioso y cultural con uso turístico, es decir, con un carácter plurifuncional en donde las funciones religiosa y turística coexisten, si bien predomina la idea de producto turístico en el que la religión cada vez tiene menos relevancia.

Es por todo ello que, en torno al escenario del Camino de Santiago conviven hoy diversos tipos de peregrinaciones y de viajes; es decir, las peregrinaciones, además de su carácter religioso o espiritual, han adquirido un nuevo perfil hacia una orientación más bien laica y, principalmente, turística, se configura como un itinerario versátil, ya no solo está vinculado al turismo religioso-espiritual si no que reúne otras muchas tipologías turísticas, especialmente las relacionadas con la naturaleza y la cultura.

*El Peregrino*

Existen muchos tipos de peregrinos e intentos de clasificarlos. Según su ciclo de vida experiencia (el tiempo empleado en realizar el camino y el punto de partida) se habla de peregrinos auténticos y falsos: el que parte de su casa y el “cazador del diploma que se limita a andar unos días”. El auténtico peregrino es aquel que cumple las siguientes normas: la duración del peregrinaje será de al menos un mes, en cuanto a la longitud del Camino, ha de ser completo, ausencia de confort, austeridad, disciplina, autosuficiencia, estancia en lugares significativos (ciertos albergues, hitos o momentos) y la exhibición de ciertos símbolos (concha, bordón o mochila).

Hay pues diferentes tipos de peregrinos:

El peregrino jacobeo en sentido estricto: Cumple todos los requisitos formales para acceder a la certificación de la Compostela, así como aquellos otros estrictamente religiosos.

El Peregrino deportivo-cultural: Recorre el Camino por los medios tradicionales, pero sin primordiales motivaciones religiosas, aunque en ellos se puede encontrar una vertiente espiritual.

Turista del Camino: Sigue aproximadamente el trazado del Camino en automóvil o cualquier otro medio de transporte, deteniéndose en determinados lugares de interés.

Peregrinación a la catedral: No realiza el Camino y su objetivo principal es visitar la tumba del Apóstol y cumplir con otros rituales religiosos.

Turismo religioso laxo: No sigue el Camino, ni tiene motivaciones espirituales explícitas, pero quiere conocer Compostela por ser una ciudad santa, un centro espiritual y el destino de las peregrinaciones.

Los estudios más exhaustivos sobre el perfil del peregrino muestran dos tipos básicos: los que realizan el camino de forma individual y los que lo hacen en grupo. En el primer caso tenemos por una parte al experto que de ámbito nacional lo hace varias veces en su modalidad corta o de largo recorrido, entre 40-50 años y que podemos

reconocer como peregrino y crítico; de otra al extranjero tradicional, que no repite, de largo recorrido entre 20-40 años y 60, y al viajero.

En el segundo caso se diferencian tres tipos de grupos: el moderno, de ámbito nacional que lo hace una sola vez, de corto recorrido, que se define como peregrino con una relevante presencia femenina y que se muestra muy satisfecho por la experiencia; de ámbito nacional es el grupo joven, con las mismas características que el anterior pero definido como viajero; y un tercer grupo lúdico de ámbito multinacional, de corto y medio recorrido, con diferentes perfiles de ocio y crítico.

Con el crecimiento de la afluencia de peregrinos cada año nos encontramos con una paulatina y progresiva secularización de los motivos de peregrinaje, especialmente en el Camino Francés, donde se produce la saturación y la superación de su capacidad de carga, a pesar de que en los últimos años ha perdido caminantes a favor de otros Caminos de Santiago. Aumenta el número de peregrinos que realizan el Camino a pie y además, se advierte un incremento del número de mujeres peregrinas en los últimos años, superando al perfil masculino. Destaca el aumento significativo de peregrinos extranjeros y, en cuanto a los nacionales, cabe señalar la bajada del porcentaje de peregrinos de Galicia, siendo en 2019, la quinta autonomía por detrás de Andalucía, Madrid, Valencia y Cataluña con un 5,7%, cuando en 2010 eran la máxima representación de peregrinos nacionales.

Estos datos se encuentran en la Oficina del Peregrino, donde se expide la Compostela. No obstante hay que tener en cuenta que el significado simbólico de esta credencial lleva a que una parte de los peregrinos confiesen motivaciones diferentes a las reales para ajustarse a las peticiones exigidas y así obtener la Compostela.

### *Las motivaciones del peregrino*

Los motivos tradicionales han sido durante siglos de tipo religioso: la devoción, la peregrinación ligada al milagro, el cumplimiento de una

promesa, el beneficiarse de indulgencias; aunque, a lo largo de las distintas épocas, se han producido las llamadas peregrinaciones nacionales, políticas y guerreras, las aventureras, las que se realizaban por intereses propios y comerciales, por penitencia, por comisión y, la peregrinación falsa, la realizada por vagabundos.

No es fácil establecer una motivación clara, pues son varios y complejos los aspectos que entran en juego. Establecer motivaciones para viajar ya es de por sí difícil ya que precisa un enfoque multidisciplinar, mientras que la complejidad aumenta al combinar la experiencia del viaje con la indefinición de aspectos como el concepto de peregrinación, la motivación religiosa, la espiritualidad o el interés de ocio y cultural. Por esto se puede afirmar que las motivaciones de los peregrinos son difíciles de juzgar, y eso se debe principalmente al gran cambio respecto a las tradicionales: el espíritu deportivo, la búsqueda de curación, una catarsis psicológica, una higiene social, una nostalgia indefinida, una cultura burguesa, un turismo masivo o una moda...

El Camino de Santiago ha sido transitado por millones de peregrinos durante siglos, y el flujo de los que se animan a hacer el camino se multiplica en los últimos años jacobeos. Es innegable que la práctica actual de los viajeros jacobeos, andando y en bicicleta, por el Camino, no obedece únicamente a un sentimiento religioso; los hay movidos por otras motivaciones de carácter puramente humano; por curiosidad cultural y artística, por hacer deporte o, sin más, por vivir la experiencia de un viaje de varias semanas de soledad, alejado de la vida ordinaria para un encuentro especial con uno mismo a lo largo del Camino, por meditación y conversaciones con extraños, con la naturaleza y con la historia.

El Camino Jacobeo es una vía abierta sobre la tierra como ámbito humano para caminar en busca de bienes y experiencias de humanidad. En la vía compostelana, el Camino mismo es un valor excelente, una espléndida vía de humanidad y humanización. La satisfacción de las necesidades espirituales es fundamental para la

psicología social humana, independientemente de raza, color o credo. Eso explica que para no creyentes el Camino de Santiago sea valioso en sí mismo, y de este modo, el Camino de Compostela, es un camino recorrido por una amplia variedad de personas de diferentes orígenes étnicos, creencias...

Es importante tener en cuenta el término “multimotivacional”; éste es uno de los adjetivos que define el perfil del nuevo peregrino o turista. Hace referencia a que las personas no hacen un viaje por un único motivo, cosa que se acentúa en el caso de las peregrinaciones, donde las motivaciones pueden ir desde religiosas o espirituales hasta otras más turísticas, como las culturales, deportivas o de naturaleza.

La motivación es como la pregunta recurrente que siempre surge alrededor de la experiencia del Camino, en cada peregrino predomina una motivación distinta, el propio hecho de peregrinar a Compostela puede llevar a olvidar las reflexiones que habrían llevado al peregrino a emprender ese viaje, y ante la confusión y los múltiples motivos, está la simple convicción de avanzar por el Camino.

La Oficina de Acogida al Peregrino sólo contempla tres únicas posibilidades de respuesta a la hora de cubrir su encuesta: la motivación religiosa, la religiosa y otras motivaciones, y la no religiosa. Sin embargo, otros estudios registran otras categorías, incluyendo la espiritual y la deportiva, donde además se puede apreciar que entre que los dos motivos principales de peregrinaje son el cultural y el espiritual, mientras que el religioso no es tanto como cabría esperar.

Existen así dos motivadores principales para hacer el Camino: el sentimiento religioso y el interés turístico como extremos opuestos de un eje, que englobaría otro tipo de motivaciones como pudieran ser la deportiva o espiritual. No obstante, es importante reseñar que, especialmente en este último caso, existe una marcada diferencia entre espiritualidad y religiosidad, dos conceptos que no necesariamente han de encontrarse intrínsecamente vinculados ni tampoco han de ser excluyentes a la hora de establecer las

motivaciones del peregrino. Para algunos viajeros, el Camino es claramente un lugar no religioso cuyas motivaciones para hacerlo son principalmente culturales, para muchos otros, el Camino representa algo espiritual, y ese "algo" puede variar mucho.

Hay motivos o cuestiones muy personales que buscan respuestas en el Camino, como la pérdida de un ser querido, un trabajo o una promesa personal, la búsqueda de nuevos mundos, hábitos, sentimientos y emociones que refuerzan la imagen de la espiritualidad asociada con el Camino: la necesidad de encontrar un espacio de reflexión, de intimidad, de recogimiento, de soledad.

En la actualidad, la variedad y multiplicidad de motivos para recorrer el Camino de Santiago surgen de las necesidades de autorrealización, interiorización y desrutinización que crea la vida "urbanizada" en el ciudadano postmoderno. Son las emociones de los consumidores las que influyen significativamente en la evaluación de su experiencia y las que se asocian con experiencias memorables.

Debido a su intensidad y originalidad, se suele asociar la peregrinación a Santiago a un particular viaje interior que propicia un descanso emocional, muy valorado por el ser humano contemporáneo, sometido a la rapidez y a la intensidad de la vida en las grandes ciudades, y que durante sus vacaciones busca algo original, que le aporte un cambio. Por esta razón buena parte de las personas que recorren el Camino recomiendan que parte de la jornada del peregrinaje se haga en soledad, para disfrutar de encontrarse con uno mismo.

A todos aquellos que buscan en la peregrinación algo que de alguna forma renueve su vida y a aquellos que no, el Camino los pone en contacto con determinados valores espirituales, y de ahí que no sea extraño que quien ha partido buscando sólo un ejercicio deportivo, como simple excursión, como un pasatiempo un poco peculiar, en un punto o en varios, el Camino les asalta y provoca un encuentro con profundidades poco frecuentadas del propio yo o de la historia



personal, con la verdad de las cosas, con la necesidad de ganar mayor orden y paz en la propia vida, etc.

La peregrinación hizo el Camino y el Camino hizo al peregrino. El peregrino, obviamente, quiere llegar a Compostela, pero busca el Camino mismo, quiere involucrarse en su estrechez, imbuirse en la vida secular e intangible que corre por su cauce, sintiendo de alguna forma que es algo que merece respeto y ser reconocido pues posee cierta hegemonía sobre quien lo recorre. Tiene esa efectividad poderosa de poner en comunicación al peregrino con el entorno natural y, sobre todo, con la búsqueda espiritual.

### Preparación física y mental

Para hacer del Camino espacio y tiempo de liberación y reafirmación propia, las peregrinas han de enfrentarse a la reflexión personal y luchar, en muchos casos, con la visión de una sociedad que todavía mantiene el sentido protector y debilidad de la mujer ante un reto excepcional, lleno de dificultades, sí, pero superables con una adecuada preparación física y, sobre todo, mental.

La preparación mental empieza con el correspondiente acercamiento a la realidad polisémica del Camino, sus motivaciones y retos a superar, cuestiones ya comentadas en apartados anteriores. En el que nos ocupa abordamos la preparación física incluyendo aspectos comunes para todas las personas que preparan su experiencia y algunos detalles en el caso de las mujeres.

La inactividad física es un factor de riesgo modificable para la enfermedad cardiovascular y para una variedad cada vez mayor de otras enfermedades crónicas, como diabetes, cáncer (colon y mama), obesidad, hipertensión, enfermedades óseas y articulares (osteoporosis y osteoartritis) y depresión. La elevada prevalencia de inactividad física (puede alcanzar al 50% de la población adulta e incluso a una mayor proporción en los jóvenes y mujeres) es mayor que la de todos los demás factores de riesgo modificables. A la luz del aumento de la enfermedad crónica en EE.UU. y Europa, se ha

identificado la actividad física como una de las acciones más efectivas que las personas pueden realizar para mejorar su salud. Este beneficio propicia una mejor calidad de vida a cualquier edad, así como una disminución de la morbimortalidad, no sólo cardiovascular, sino general. Por ello, entre los objetivos propuestos por la Organización Mundial de la Salud para 2025 está la reducción del 10% de población insuficientemente activa, reto incluido en la Global Physical Activity Action Plan 2018-2030 y en la que los estados deben promocionar el transporte no motorizado (caminar o circular en bicicleta) así como la incentivación de actividades físicas en tiempo de ocio.

En la actualidad, coincidiendo con el gran auge y desarrollo de las actividades físicas, deportivas y recreativas en el medio natural, se ha consolidado la práctica del peregrinaje y cada año aumenta el número de individuos procedentes de todos los rincones de Europa y del mundo que recorren, hasta Compostela, los diferentes caminos de la ruta espiritual más importante de Occidente. El Camino de Santiago forma parte de las diversas rutas que cruzan el continente europeo, y sirve de base a quienes practican actividades como el senderismo o el cicloturismo (de hecho, la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada define al Camino de Santiago como un Sendero de Gran Recorrido, uno de los más largos de Europa y sobre todo uno de los mejor documentados).

El Camino de Santiago a menudo alienta a las personas inactivas a que se vuelvan activas y aumenten modestamente los niveles de actividad de los residentes ya activos. Pero además hacer el Camino no solo beneficia a nuestra salud física, sino a la psíquica gracias a la reflexión interna y al encuentro con la naturaleza. Dado que el Camino proporciona un entorno seguro para colectivos con mayor riesgo de inactividad (mujeres de edad media, personas mayores, personas con bajos ingresos), su promoción puede ser una actividad preventiva muy relevante. Su realización puede ofrecer ganancias de actividad muy significativas entre colectivos vulnerables que pueden

ver así reducida de forma relevante sus costes de atención médica tanto presentes como futuros y por lo tanto estas actividades deben tenerse en cuenta para aumentar el ahorro en gasto público.

Pero la realización del camino de Santiago requiere una preparación física que no ha requerido la atención necesaria. Es llamativo que la gran mayoría de las personas que han fallecido durante la realización del camino sufrieran ataques al corazón o sospechas de ataques al corazón, lo que puede estar en relación directa con el aumento del número de peregrinos en edades avanzadas y la falta de preparación adecuada. Recorrer cientos de kilómetros, sin apenas descanso, es una cuestión que no se soluciona siguiendo unos breves consejos prácticos que podemos encontrar en los múltiples diarios y páginas web de los que escriben acerca de y para el peregrino. El recorrido de tantos kilómetros supone una actividad física intensa y prolongada en el tiempo, lo cual requiere una forma física óptima que permita no sólo comenzar el trayecto, sino disfrutarlo y terminarlo en buenas condiciones, para lo que se recomienda una preparación del sistema cardiorrespiratorio y de resistencia física, caminando o montando en bicicleta desde al menos tres meses antes de iniciar la ruta, no habiendo guía de camino o lista recomendaciones preliminares que no cuente con ella, incluida la preparación, como mínimo de una o varias semanas anteriores a la partida, realizando recorridos cortos que iríamos aumentando, portando el equipo o un peso equivalente.

Sin embargo, puesto que parece que el Camino se ha convertido en una prueba de resistencia de larga distancia y que el aumento del número de personas que lo hacen, es importante que tanto los que lo hacen como los profesionales de la salud presten la suficiente atención, ya que el aumento del colectivo supone un incremento más que proporcional en los riesgos para la salud.

El análisis de los grupos de edad de los peregrinos en los últimos años muestra que el número de jóvenes peregrinos, menores de 30 años, está disminuyendo, mientras que el de personas de mediana

edad, entre 30-60 años, está aumentando ligeramente, siendo el grupo de personas mayores de 60 años) el que más aumenta.

La principal causa de muertes durante la peregrinación son los problemas cardíacos. La mayoría de estos ocurren entre las personas mayores. La segunda causa más común de muerte es un accidente de tránsito, y la tercera y cuarta causas están relacionadas con la exacerbación de las enfermedades preexistentes del peregrino causadas por la temperatura extrema (tanto en ambientes calurosos como fríos). Los datos antes mencionados sugieren que el asesoramiento previo al viaje debe ser una parte indispensable de la preparación para la peregrinación del Camino, especialmente para el paciente con enfermedades crónicas y las personas de edad avanzada. Se observa un incremento en el peso de los peregrinos que realizan recorridos cortos (en torno a los 100 km.) como ocurre en el Camino Francés con los peregrinos que comienzan su recorrido en Sarria. Al considerar que el esfuerzo a realizar no es intenso ni en duración ni en dureza, la preparación para su realización puede ser muy deficiente.

Algunas consideraciones de la OMS sobre la actividad física:

**Adultos (18 a 64 años).** Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea, de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles y depresión, se recomienda que:

1. Los adultos de 18 a 64 años dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

2. La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.
3. Que, a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
4. Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

**Adultos mayores (de 65 años en adelante).** Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y funcional, y de reducir el riesgo de ENT, depresión y deterioro cognitivo, se recomienda que:

1. Los adultos de 65 en adelante dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
2. La actividad se practicará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.
3. Que, a fin de obtener mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades dediquen hasta 300 minutos semanales a la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien 150 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

4. Que los adultos de este grupo de edades con movilidad reducida realicen actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.
5. Convendría realizar actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana.
6. Cuando los adultos de mayor edad no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado.

Los beneficios sociales del Camino de Santiago son visibles en áreas como la educación y la divulgación del patrimonio natural, histórico, rural... que acompaña a la práctica de esta actividad, el bienestar personal y la salud, y la capacidad de fomentar las relaciones sociales durante su práctica. La actividad física es el movimiento corporal que hace trabajar al sistema músculo-esquelético; el movimiento sistemático implica calidad de vida y el senderismo, como actividad deportiva, turística o de peregrinaje, puede facilitar la calidad de vida sobre todo en grupos vulnerables al sedentarismo. No en vano el lema tradicional de los senderos franceses ha sido “una jornada de camino, una semana de salud”. Completar el Camino de Santiago requiere realizar un importante esfuerzo físico, lo que requiere una preparación y que puede mejorar sensiblemente la calidad de vida de aquellos que, gracias a este esfuerzo, convierten la actividad física vinculada al senderismo en una parte integral de su vida diaria. Sin una preparación adecuada la experiencia del vital y espiritual del camino puede verse gravemente afectada.

A pesar de esto, siguen siendo mayoría los peregrinos que no se preparan físicamente para el recorrido, aunque conforme aumenta la edad se preocupan más de entrenar específicamente para el Camino, haciéndolo así la mayoría de los que sobrepasan los 60 años de edad. Por lo que parece necesario concienciar a aquellos que decidan recorrer el Camino de Santiago, especialmente a los más jóvenes, de la necesidad de realizar una preparación física adecuada,

dedicándole suficiente tiempo al entrenamiento y reproduciendo las características del recorrido (entrenar con el mismo material y peso, tener en cuenta las distancias y duración de las etapas...). No hay diferencias apreciables por género.

Son mayoría las personas que ha hecho el camino que habiendo entrenado específicamente lo han hecho durante menos de un mes antes de iniciar la peregrinación y además le dedican poco tiempo.

En relación a la actividad física que realizan los peregrinos, recordemos que la OMS recomienda entre 75 y 150 minutos a la semana en función de la intensidad de la actividad, llama la atención la existencia de un personas que no cumplen con dicha recomendación mínima, constituyendo un grupo de elevado riesgo, que llegan a padecer en su mayoría dolencias (mayoritariamente ampollas y heridas en los pies) y acudir, en algunos casos, a servicios especializados, mayoritariamente farmacia, que se constituyen en recurso fundamental para la planificación y mejora de las rutas.

En relación a la valoración del grado de dificultad del recorrido del camino, los peregrinos le otorgan un valor medio superior a la dificultad física que la psicológica, aunque hay diferencias significativas por sexo y edad. Para los hombres la dificultad física y psicológica es similar mientras que las mujeres indican que el camino les ha resultado más duro psicológicamente que físicamente. En relación con la edad, los menores de 30 años que consideran que el camino es fácil físicamente y muy cerca de lo mismo desde el punto de vista psicológico.

### *Aspectos relativos a las mujeres*

Las mujeres en España, en los últimos años, se han sumado a la práctica deportiva de un modo decidido y masivo. De acuerdo con los estadísticas en los últimos años asistimos a un aumento significativo de la práctica deportiva, pasando de un porcentajes muy superior de hombres que practicaban deporte al menos una vez a la semana en 2010 hasta igualarse con el de las mujeres en los últimos años. El

motivo por el que las mujeres de España se han sumado a la práctica de ejercicio podemos buscarlo en su percepción de que el ejercicio físico es uno de los mejores modos de estar más sanos, ya que las mujeres tienen más establecido el concepto de bienestar y salud.

En los últimos años, hemos asistido a una profunda ampliación y mejora en los conocimientos existentes en el ámbito de la literatura científica sobre la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. Hoy se acepta que la práctica regular de actividad física constituye un pilar fundamental en el conjunto de los estilos de vida saludables, los cuales contribuyen a la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.

Sin embargo, en la mayoría de los países de nuestro entorno, la práctica de la actividad física se ha reducido progresivamente como consecuencia del desarrollo industrial y económico. Hoy en día la población general, y particularmente mujeres, ancianos y grupos deprimidos económica y socialmente, no alcanzan los niveles necesarios para el mantenimiento de la salud y la prevención de la enfermedad, aunque en los últimos años vemos un cambio de tendencia en el caso de las mujeres, aumentando su participación en distintas actividades físicas y/o deportivas.

Entre los objetivos de la medicina deportiva varios son los objetivos que podemos aplicar a la preparación y realización del Camino. El diagnóstico de salud es fundamental para valorar situaciones de partida que nos limiten o impidan hacer el camino; el diagnóstico y prevención de factores de riesgo de lesión para no llevarnos sorpresas; y en especial la prevención de enfermedades por el esfuerzo realizado y sedentarismo.

### *Aspectos psicológicos*

La participación de las mujeres en las actividades físicodeportivas está mediatizada por los roles y los estereotipos de género. Las niñas y mujeres jóvenes establecen desde edades tempranas una relación conflictiva con el deporte. Los motivos para este desapego son tanto



sociales como culturales. En definitiva, esto aleja a las mujeres de su práctica, privándolas de obtener beneficios relacionados con la salud y el desarrollo personal, de la posibilidad de adquirir hábitos de vida saludables y así, lograr una competencia motriz que les permita utilizar el deporte como un medio de ocupación del tiempo de ocio y como elemento de relación social.

Los beneficios del ejercicio no sólo incluyen mejorías en la salud cardiovascular. La evidencia científica muestra que la actividad física regular puede mejorar nuestras funciones cognitivas y proporcionar numerosos beneficios psicológicos.

**Aumenta la esperanza de vida y previene las enfermedades degenerativas.** Las mujeres tienen una esperanza de vida mayor que los hombres. Viven más años y esto, en ocasiones, se asocia con la aparición de un número mayor de enfermedades degenerativas como el Alzheimer. La práctica de ejercicio físico previene o retrasa la aparición de demencias. El deporte no sólo se estimula físicamente a las personas sino cognitivamente, y es que a través del ejercicio se puede mejorar la concentración, la memoria, etc. Además de sus beneficios para la circulación y para el sistema respiratorio, el ejercicio físico es capaz de regular el sistema nervioso.

**Mejora la autoestima.** La calidad de vida de las mujeres se ve muy limitada por los hábitos cotidianos, que en la sociedad en la que vivimos acaba conduciendo al sedentarismo. La falta de ejercicio físico en las tareas diarias, con trabajos rutinarios y sedentarios y el desapego por el deporte, provocan una consecuente disminución funcional de la masa muscular que lleva paulatinamente a la disminución de la capacidad de metabolizar ácidos grasos, por lo a menudo quien lo sufre no está conforme con su cuerpo y se termina por modificar el autoconcepto, que es el grado de satisfacción con uno mismo. La realización de ejercicio físico es esencial para aumentar el bienestar psicológico, mejorando el estado de ánimo general, ya que estimula la producción de las hormonas, sustancias que se incrementan en momentos placenteros de la vida como

alegría, emoción, placer sexual, ejercicio físico, por lo que tienen un efecto sedante y analgésico sobre el organismo y son las responsables de producir euforia.

**Protege ante trastornos psicológicos.** La prevalencia de trastornos psicológicos como la depresión, la ansiedad y las enfermedades psicosomáticas se da en mayor medida entre las mujeres. En la depresión por ejemplo, llegamos a encontrar el doble de casos. La práctica de actividad física por parte de las mujeres ha demostrado ser efectiva como factor de protección ante estos problemas psicológicos anteriormente mencionados, reduciendo su incidencia y mejorando su tratamiento. Estudios epidemiológicos demuestran que hay una relación inversa entre actividad física y salud mental. Cuanto más ejercicio se realice, menor riesgo de sufrir depresión. Asimismo, quien ya la padece suele ser una persona sedentaria e inactiva.

Así pues, para que todos los beneficios de los que hemos hablado se puedan materializar, el ejercicio físico debe cumplir necesariamente una serie de requisitos en cuanto al tipo de actividad, nivel de intensidad, duración y frecuencia; pero posiblemente la condición más básica que ese programa de actividad debe cumplir para obtener unos resultados adecuados es la regularidad: está mucho más indicado el ejercicio regular que la práctica ocasional. Y de cara a nuestro camino, incluir la supervisión y en su caso el control de un médico especialista, una correcta higiene, un estilo de vida ordenada, dieta sana, variada y equilibrada. Todo ello se constituye como un factor importante a la hora de mejorar tanto la cantidad como la calidad de vida de las personas en general y de las mujeres en particular y preparar el camino.

En definitiva, aquellas personas, ya fueran sedentarias o no previamente, que hacen actividad física regular, experimentan una mejora en su estado de ánimo debido, entre otras cosas, a las endorfinas. El deporte mejora el humor, las relaciones sociales, y nos ayuda a evitar la monotonía y es uno de los recursos más accesible

para lograr bienestar físico y mental siendo un hábito adecuado para la prevención de enfermedades físicas o psíquicas. Solo con 30 minutos diarios de actividad física se pueden producir cambios sustanciales.

### *Mujer y corazón*

El deporte y el corazón forman un círculo indisoluble. No se puede realizar deporte si el corazón no está sano y al mismo tiempo para mantener un corazón sano el deporte es fundamental

La enfermedad cardiovascular es la principal causa de muerte en el mundo occidental, siendo la responsable de 4 millones de muertes anuales en Europa. Se estima que llevando a cabo las medidas preventivas adecuadas se podrían controlar hasta el 80% de los Factores de riesgo que llevan al desarrollo de la enfermedad cardiovascular. Sin duda una de las medidas fundamentales a desarrollar en la prevención es la práctica deportiva diaria.

Varios temas del corazón son importantes, los beneficios cardiovasculares de la actividad deportiva, especialmente en el control de la Hipertensión Arterial (HTA) y la Insuficiencia Cardíaca (IC).

La Hipertensión arterial La HTA afecta a un elevado número de personas a nivel mundial (prevalencia estimada del 30-45%) y se considera uno de los principales factores de riesgo (junto con la Diabetes y la hipercolesterolemia) que determinan la aparición de enfermedades cardio y cerebrovasculares.

Aunque pueden variar en función de los grupos de edad, se aceptan valores de corte para considerar hipertensión arterial una TA sistólica  $\geq 140$  y una TA diastólica  $\geq 90$ , por tanto, reducir las cifras de TA por debajo de estos niveles es el objetivo del tratamiento.

Antes incluso del uso de medicación (dependiendo de las cifras y la presencia de órganos diana) y compitiendo en eficacia con él, se deben poner en práctica las llamadas medidas generales, que inciden

en los hábitos de los pacientes. Una dieta adecuada (que evite el sobrepeso y baja en sal) y el ejercicio físico regular deben ser los pilares del tratamiento de la HTA.

La práctica de ejercicio físico aeróbico regular es útil tanto en la prevención como en el tratamiento de la HTA, consiguiendo así disminuir el riesgo de muerte por causa cardiovascular. No parecen que existan diferencias entre géneros en cuanto al beneficio del ejercicio y este se extiende a todas las cohortes de edad, si bien es cierto que se consiguen mayores descensos de las cifras de TA en aquellos pacientes que parten de unas cifras más elevadas. Incluso pequeños aumentos de la actividad física semanal (desde 60-90 min a la semana) se han asociado con reducciones significativas de la HTA.

Las guías de tratamiento de la HTA indican que el tiempo óptimo de actividad física cardio-saludable consistiría en 5-7 sesiones a la semana de al menos 30 minutos de moderada intensidad, aunque el tiempo se debe adaptar a cada paciente. Se recomienda un inicio de menor intensidad y duración para ir aumentando hasta conseguir la meta deseada. Actividades como caminar, correr, ciclismo o nadar son ejemplos sencillos de ejercicio aeróbico que llevado a cabo de forma regular pueden suponer descenso de la TA sistólica de 6,9-10,5 mm Hg y entre 3,0 y 7,7 mm Hg de la TA diastólica. Estas reducciones motivadas por el ejercicio se han asociado a disminuciones del 20% de la mortalidad cardiovascular.

La insuficiencia Cardíaca (IC) es una enfermedad en la que el corazón es incapaz de desarrollar de forma adecuada su función. Es la vía final común de muchas cardiopatías, y afecta de forma dramática a la calidad de vida además de presentar una elevada mortalidad (50% a los 5 años). Su prevalencia es elevada (afecta al 1-2% de la población), aumentando claramente con la edad (hasta el 10% de la población por encima de 70 años).

Los síntomas típicos de presentación son disnea (falta de aire), edemas (hinchazón de pies, piernas, abdomen...) fatiga...

Numerosos estudios muestran que elevados niveles de actividad física previenen los factores para el desarrollo de la IC. En los últimos años, la rehabilitación cardiaca se ha convertido en un pilar del tratamiento de muchas las cardiopatías, siendo especialmente relevante en la IC.

Incluso en fases de IC avanzada con corazones con disfunción ventricular severa un condicionamiento físico adecuado permite mantener una mejor calidad de vida por lo que se propone como tratamiento de base en estas situaciones.

Antes de iniciar el camino y de cara al esfuerzo que representa su preparación en caso de algún tipo afección sería obligatoria una revisión inicial (Anamnesis) y exploración física de cara a dar el visto bueno a nuestro propósito y detectar síntomas y signos de alarma respectivamente que deberían suspenderla.

Los beneficios de la actividad física en el corazón se atribuían tradicionalmente de forma exclusiva para los hombres, pero en realidad son extensibles completamente a las mujeres las cuales han superado prejuicios históricos como que la actividad deportiva era exclusivamente masculina o la virilización como estigma de la mujer deportista.

Existen no obstante, procesos exclusivamente femeninos como son la menarquia, el embarazo y la menopausia, por lo que los riesgos específicos para la salud de la mujer fluctúan en cada etapa de tu vida y por lo tanto será necesario adaptar el ejercicio a las diferentes etapas de la vida de la mujer.

A la hora de fomentar la actividad física y deportiva en la mujer será preciso superar diferencias educacionales en la niñez y diferencias antropométricas en la pubertad, recordando las ventajas que ofrece la actividad física en esas etapas, independientemente del sexo al que se pertenezca.

Tampoco está proscrito el ejercicio físico durante el embarazo, ya que se ha demostrado que disminuye los dolores de espalda, el

estreñimiento, la hinchazón y la inflamación, y ayuda a tonificar, fortalecer y dar más resistencia a los músculos del suelo pélvico, así como protege frente a la diabetes gestacional.

Por último, la etapa postmenopáusica es aquella en la que se disparan en la mujer los beneficios cardiovasculares de realizar una actividad deportiva habitual y diaria en la mujer, con el consejo general en esta franja de edad de caminar de 30-40 minutos al día durante toda la semana. El ejercicio físico ayuda a controlar el aumento de peso-grasa corporal, mejora la tolerancia a los HC, mejora el estado de ánimo y los síntomas de la menopausia, todo lo cual redundará en una clara disminución de probabilidad de padecer enfermedades cardiovasculares y/o accidentes cerebrovasculares entre otros.

Hoy en día el ejercicio físico en la mujer se considera uno de los mejores factores protectores contra muchos tipos de cáncer, especialmente el de mama y el de colon. Por un lado disminuye la cantidad de estrógenos en sangre y sensibiliza para la insulina, ambos factores relacionados con el desarrollo de cáncer de mama. Por otro lado aumenta la frecuencia de los movimientos del intestino y esto ayuda a eliminar la presencia de agentes cancerígenos de agentes cancerígenos en el tubo digestivo.

## La planificación del Camino

### Las etapas del Camino

El Camino a Santiago se plantea en etapas diarias que podemos recorrer de forma continua, o distanciar en el tiempo según nuestra disponibilidad. Conocer de antemano su recorrido y dificultad es el siguiente tema que desarrollamos.

Las etapas de los caminos del ámbito del proyecto tienen un recorrido medio de 19 km, un km escaso por debajo de los 20 km establecidos como referencia para el Camino de Santiago. La dificultad de recorrerlas es baja o media en muchos casos de acuerdo con los criterios habituales que se consideran, especialmente su perfil, y que están disponibles para todas las etapas gracias al trabajo que realizan las asociaciones de Amigos del Camino de Santiago del ámbito del proyecto.

Son estos colectivos el motor fundamental de cada camino: Definen y marcan el recorrido de cada etapa de acuerdo con su justificación histórica pero teniendo en mente los esfuerzos y necesidades de la peregrinación, y ofrecen a las personas que la recorren o plantean hacerlo la información detallada y actualizada que no siempre llega a las guías y manuales correspondientes, como su estado, señalización y disponibilidad de albergues y otros servicios, aspectos fundamentales en algunas etapas de nuestros caminos que no siendo especialmente problemáticas se hacen grandes esfuerzos para alcanzar el nivel de desarrollo que podemos encontrar en otros caminos tradicionales.

### Los peligros del Camino

El Camino no ha sido espacio ausente de peligros, ni en el viaje de ida a Santiago ni en el de vuelta a casa. De ellos el Codex Calixtinus, en su condición de primera guía jacobea, da debida cuenta y que podemos agrupar en tres tipos básicos: los que provienen primero de la naturaleza, los de la maldad o de la codicia de los hombres, y por

último los que provienen del peregrino mismo por su condición de pecador. Las aguas que no había que beber, las arenas de las que había que desconfiar, y los insectos en verano, sobre todo los tábanos, tan numerosos como crueles por sus picaduras, son ejemplos de los primeros, relativamente pocos y poca cosa comparados con la maldad, la codicia y hasta la perversidad de los humanos.

Eran los peregrinos, aún siendo pobres por definición, objeto de asalto y crueldad por llevar consigo en unos casos dinero para atender sus necesidades y ejercer la caridad, u objetos de cierto valor como reliquias, exvotos y oblaciones con la intención de entregarlos al santuario al que se dirigían.

Pero aún quedaban otros peligros, acaso menores pero sutiles: los de su propia naturaleza. Así, ante la diversidad de hombres de tantos lugares y lenguas diferentes habían que estar prevenido, tener cuidado con las consecuencias de tan grandes concurrencias, evitar, sobre todo, la embriaguez, tener cuidado con las disputas y riñas entre diferentes naciones y, ante todo, desconfiar de la ira.

Los lugares de alojamiento y sustento de los peregrinos, en los que debía reinar la caridad, la previsión y la organización, tenían sus propios problemas. No faltaban los que explotaban a los peregrinos asignándole el acarreo de materiales para la construcción o ampliación del mismo santuario apostólico. Pero la peor explotación era la que tenían que soportar por parte de los posaderos compostelanos, enganchadores de hostelería vana, que embaucaban al peregrino con sus discursos y alabanzas mercancía. Los había que emborrachaban al confiado peregrino para despojarlo de todo lo que llevaba encima, los que vaciaban el agua para que el peregrino aplacara su sed comprando vino, y los que asaltaban al peregrino como cereras y vendedorcillos de todo tipo de viandas, hierbas medicinales, drogas, especias, zurriones de piel de ciervo, zapatos, correas o cinturones. Tampoco faltaban los mendigos abusivos, y las malas mujeres de la mancebía o sirvientas de hostelería que de



puntillas se deslizaban en la cama del peregrino; toda clase de gente y momentos que ponían a prueba su más sagrada virtud: la penitencia, que sin ella no habría peregrino verdadero, que por si fuera poco tenía además tres exigencias fundamentales.

- 1) Antes del camino, aliviar su conciencia, dejando arregladas las diferencias que pudiera tener con el prójimo, concluyendo los procesos pendientes, solicitando ora a su superior, ora a su cónyuge, la autorización de marcharse.
- 2) En el camino tenía que rezar sin cesar, o por lo menos con regularidad, decir el oficio divino, soportar las pruebas con paciencia, guardarse de palabras huevas o licenciosas, de peleas, borracheras, y pecados carnales, y
- 3) no menos importante, en cuanto vuelva a casa, demostrar de modo absoluto que algo cambio en él, y que persevera en la virtud reconquistada.

Hoy, los Caminos como las personas que peregrinan, y su peligros son diferentes a los del ayer. Las crónicas y canticas teñidas de negro son ahora objeto de investigación de nuevas ciencias que más allá de la criminología analizan las experiencias y percepciones de los peregrino ante el camino: la sociología ambiental.

El camino de Santiago, en sus diferentes rutas, al ser una senda de peregrinación donde se concentran un gran abanico de emociones y sentimientos todos ellos concentrados en fines u objetivos personales y particulares, pero donde priman principalmente, la solidaridad, la ayuda, la fraternidad, la concordia y la empatía, existe una percepción de seguridad mayor que en un espacio similar, pero sin este tipo de connotaciones.

Durante el Camino se interactúa con gente de diferentes razas, edades, clases sociales, nacionalidades y culturas que se entremezclan bajo una premisa común: ningún peregrino dejará de ofrecer su ayuda a otro que la necesite o la demande. Así, durante el trayecto, se pueden ver tanto grupos de peregrinos como caminantes

solitarios de cualquier tipo y condición que comparten una misma percepción de seguridad.

Desde que se tiene constancia, más de un centenar de peregrinos han fallecido realizando el Camino de Santiago. De ellos, 15 perecieron en las dos primeras etapas (Saint-Jean Pied de Port-Zubiri) por causas naturales, golpes de calor o hipotermias, el resto, han sido casos de desapariciones o muertes violentas. Ya a principios de siglo hay registradas dos desapariciones en los Pirineos, un peregrino brasileño y otro francés, que luego aparecieron muertos en extrañas circunstancias.

En los últimos años, se han venido sucediendo episodios de depredadores sexuales a lo largo del Camino. En 2010, en Santoña (Camino Norte, Cantabria), arrestaron a un hombre por intentar violar a una coreana de 25 años. Ese mismo mes, un asturiano de Villaviciosa de 73 años había sido denunciado por tocamientos y abusos por tres peregrinas alemanas de entre 23 y 30 años. Cuando la Guardia Civil lo detuvo, se estaba acercando a una cuarta. En 2011, un pontevedrés de 20 años fue detenido por un ataque a una joven estonia que atravesaba la ciudad gallega por el Camino Portugués. En 2013, el llamado “violador de las peregrinas” fue detenido por haber atacado a una coreana y una alemana, ambas de 36 años, y a una estadounidense de 26 en diferentes pueblos del Camino Francés, entre Palencia y León. Pero este, no ha sido el único depredador sexual que ha abordado en el último lustro a mujeres, en su inmensa mayoría extranjeras, a lo largo de esas rutas jacobeanas que atraviesan España. En 2014, un ciudadano paquistaní fue condenado a 10 años por robar, golpear y obligar a hacerle una felación a una peregrina sueca en Deba (Camino Norte, Guipúzcoa). El mismo año, la Guardia Civil arrestaba a un peregrino irlandés en Portomarín (Lugo) como presunto violador de una alemana la noche anterior en una pensión. En 2017, se produjo un asalto y una brutal agresión a una peregrina uruguaya. En 2018, se produjo el secuestro y violación, perpetuado por dos hombres, de una mujer venezolana de 50 años mientras

hacía el camino entre Finisterre y Santiago de Compostela. La relación de agresiones es más larga, hay incluso un caso de violación continuada (tres veces, a una canadiense), pero es mucho mayor la de robos y asaltos.

Los robos y los hurtos de mochilas y bicis, los asaltadores y los falsos peregrinos se repiten desde que el camino es Camino. La Operación Santiago de la Policía Foral de Navarra acabó en 2011 con la detención de dos marroquíes que entraban en los albergues de noche y desvalijaban a los peregrinos dormidos. En total, llevaban más de 30 robos. En septiembre de 2014, un vecino de León fue sorprendido in fraganti en Boadilla del Camino, cuando ya acumulaba 20 hurtos. En el mismo mes, unos ladrones se llevaban una cantidad de varios miles de euros después de rociar con gas picante los dormitorios del albergue de O Cebreiro (Lugo). En 2018, la Guardia Civil y la Policía Nacional detuvieron a un hombre de 39 años y a una mujer de 23 por al menos veinticuatro delitos de robo y hurto en albergues del Camino de Santiago, después de varias denuncias por desaparición de dinero y otros efectos de peregrinos mientras dormían en albergues. Las sustracciones se habían producido en las variantes del Camino Francés, Portugués, Inglés y Finisterre, en los municipios de Ames, Oroso, O Pino, Muxía, Teo y Santiago de Compostela, en la provincia de A Coruña, y en Redondela, en Pontevedra. La Guardia Civil detalla que los robos y hurtos cometidos causaban una situación de extraordinaria alarma en los albergues, pues además de dinero, los peregrinos, la mayoría extranjeros, echaban en falta su documentación y sus tarjetas bancarias, por lo que se veían incapaces de solventar su situación. En este mismo año, la Guardia Civil, en el marco del Plan de Seguridad Ruta Jacobea, llevó a cabo un total de 31.597 servicios relacionados con la seguridad de los peregrinos que realizaron el Camino de Santiago de los cuales fueron detectadas 102 infracciones administrativas y 43 delitos en los que se detuvo o investigó a 17 personas. El incremento de robos y hurtos a principios del 2019 en diferentes albergues de las localidades que atraviesa el Camino de Santiago en Navarra dio lugar

a la operación “Gastejo” en la que la intervención conjunta de la Guardia Civil y de la Policía Foral de Navarra consiguió dismantelar a un grupo de ladrones que se dedicaba a cometer robos y hurtos en albergues de peregrinos del Camino de Santiago simulando ser peregrinos. De este modo, se han esclarecido un total de 108 delitos ocurridos en las provincias de Pontevedra, Lugo, A Coruña, Navarra, La Rioja, Burgos, León, Cantabria, Palencia y Asturias.

A pesar de todo lo expuesto hasta el momento, los datos oficiales muestran que la tasa de criminalidad (faltas o delitos) que tiene lugar en el Camino es mucho más baja que cualquier otro itinerario, ya sea a pie o en cualquier tipo de vehículo.

Cabe señalar no existe una correlación clara entre percepción de inseguridad y tasa de incidencia delictiva. Sin embargo, sí existen diferencias de percepción de seguridad/inseguridad entre los peregrinos de distintos países que se pueden atribuir a la cultura. Así, los procedentes de Japón o Corea, se cuentan entre los más concienciados con la seguridad y entre los peregrinos estadounidenses y de otros países americanos (Méjico, Colombia, Argentina, etc.), se extreman las cautelas al considerar que en el Camino pueden estar expuestos a las mismas amenazas que en su país de origen (tenencia de armas generalizada, robos con violencia y hasta secuestros).

La investigación internacional ha mostrado que el miedo al delito incrementa en los individuos dependiendo de las características del lugar en que se encuentran. Los espacios oscuros, solitarios, poco atractivos y poco cuidados muestran una relación positiva con el miedo al delito. En sentido contrario, observamos que en diferentes estudios se ha detectado un descenso del miedo al delito a través de políticas como el incremento de la iluminación en lugares oscuros, cambios estructurales de áreas urbanas (Ej.: mejora del aspecto físico de las viviendas, del estado de las calles o de la imagen exterior de los negocios) y cambios urbanísticos a pequeña escala (Ej.:

paradas de transporte público nuevas o instalación de equipamientos para practicar deporte).

Desde la sociología ambiental se plantean diferentes tipos de percepción y peligros que se analizan mediante encuestas a los peregrinos.

El **peligro percibido** se relaciona con la probabilidad de sufrir algún daño, su gravedad y capacidad de control, mientras que el de tipo **social** incluye de forma explícita delitos perpetrados en diferentes rutas, la agresión sexual y el asesinato; y el **físico** las amenazas que la naturaleza, en forma de serpiente, tormenta, desastre natural y el propio camino.

Se analiza también aspectos emocionales relacionados con la intensidad del **miedo experimentado**, preferencias en cuanto a la valoración de la **belleza del entorno** y **potencial restaurador** del camino y la **percepción de miedo al delito** propiamente dicho, y la **experiencia** previa.

Se abordan otras cuestiones relacionadas con el **conocimiento de delitos** en el Camino, o la **percepción comparativa** de su seguridad con otras rutas similares, sin que falte la temática clásica de hacer **solo o acompañado** el Camino.

De estas encuestas se destaca la importancia de la **experiencia** en el Camino a la hora de tipificar la sensación de miedo o peligros, muy baja en los que han hecho varias veces su recorrido, y media en los que lo hacen por primera vez; el **potencial restaurador** de las zonas verdes del entorno; la no existencia de **percepción de miedo al delito** a pesar de estar al tanto de algunos que ocurrieron y reconocer que hay espacios que podrían ser propicios para la **delincuencia**, aunque podrían controlar; la escasa probabilidad de peligros físicos; y una mayoría que muestra cierta su vulnerabilidad y señala su preferencia por hacer el Camino en **grupo**.

## Vulnerabilidad

Una vez que nos hemos acercado a los peligros desde diferentes enfoques es importante enmarcarlos a nuestra propia realidad y reconocer desde nuestra propia condición o estado inicial de partida nuestra vulnerabilidad para establecer las medidas necesarias para prevenir durante la planificación o actuar en el mismo Camino.

## Medidas de autoprotección

Medidas de prevención: La Planificación y preparación previa

Tomada la decisión de hacer el Camino o alguna de sus etapas, debemos comenzar a entrenarnos física y mentalmente algunos meses antes de nuestra salida. Tenemos que escoger bien la época en que vamos a realizar nuestro camino y planificar con detalle nuestro viaje, haciendo una búsqueda exhaustiva de toda la información referente a cada una de las etapas que vamos a realizar, kilómetros por etapa, albergues para pernoctar, lugares donde comer y comprar provisiones, agua... Debemos planificar bien todo el recorrido y documentarnos con detalle, detectando previamente las necesidades que podamos tener ya practiquemos el Camino a pie, en bicicleta o a caballo.

Nuestros caminos recorren tramos relativamente llanos, en su mayor parte sin desniveles importantes, señalizados y en condiciones adecuadas, pero no están exentos de dificultades. Debido a las características climáticas de Andalucía, se puede realizar en cualquier época del año, evitando preferiblemente los meses de julio y agosto por las altas temperaturas que conllevan. Una característica que diferencia estos caminos de otros tradicionales es, que en ocasiones, el territorio está bastante despoblado, pudiendo recorrer largas distancias donde solo encontremos algunos cortijos dispersos. Las poblaciones se encuentran distantes unas de otras, cuestión que hay que tener muy en cuenta y dotarnos en cada etapa de abundante líquido para evitar la deshidratación. Es recomendable en las épocas de más calor, realizar el recorrido en las primeras horas de la mañana, llegando a mediodía a la población y dedicar la tarde al descanso en nuestro alojamiento y a preparar el siguiente tramo.

Antes de salir, una buena idea es dejar nuestra planificación a algún familiar o amigo.

*Consejos para una preparación física*

**Reconocimiento médico previo (1).** Antes de empezar la preparación y el entrenamiento para el Camino es aconsejable realizarse un chequeo médico. En algunos casos, el entrenamiento puede suponer un sobreesfuerzo físico y mental al que no estamos acostumbrados y es importante conocer previamente el estado de nuestra salud para evitar problemas posteriores.

**Plan de entrenamiento (2).** Para poder disfrutar de nuestro caminar diario en buenas condiciones físicas, es importante llevar a cabo un plan de entrenamiento previo. Siempre se habla del entrenamiento físico, pero es igual de importante el entrenamiento mental, saber afrontar los imprevistos y dificultades, improvisar y dar soluciones a cualquier vicisitud o contratiempo que se pudiera presentar.

Se debe considerar que la duración media de cada etapa supera los 20 kilómetros, con lo cual las primeras semanas de entrenamiento requieren de al menos tres o cuatro días a la semana caminando de una a dos horas. Se puede alternar a pie y en bicicleta, evitando así sobrecargar la musculatura y ejercitando otra, e intercalar recorridos llanos con otros con mayor pendiente y dificultad. Una buena opción es aprovechar los desplazamientos diarios al trabajo o a las compras para hacerlos andando o en bici.

**Calzado y equipaje (3).** El calzado y los calcetines que vamos a utilizar a lo largo del camino puede ser la pieza más importante de nuestra indumentaria. Sin recomendar ningún tipo, debe estar usado sobre todo previamente en la fase de entrenamiento y en su elección debe tenerse en cuenta la época en la que se va a utilizar. ¿Zapatillas o botas...? La respuesta es fácil, con lo que mejor y más cómodamente camines. Nadie como uno mismo conoce su organismo y, por supuesto, sus pies.

**Alimentación e hidratación (4).** La ingesta de alimentos y líquidos no solamente es importante durante el Camino. Los días previos, durante el entrenamiento, se debe cuidar mucho la alimentación y así ir acondicionando el cuerpo para lo que le espera más adelante. Una dieta rica en hidratos y legumbres con una buena hidratación (al



menos dos litros de agua diarios), evitará problemas como desfallecimientos, calambres y otras lesiones.

Un aspecto que a veces olvidamos en las sesiones de entrenamiento e incluso durante el Camino, son los ejercicios de estiramiento, antes y sobre todo después de la actividad.

Conoce y sé consciente de tus posibilidades (5). Entre las cuestiones a considerar en la preparación previa al Camino no debe faltar una muy evidente: el reto personal. El Camino no debe tomarse como una carrera de velocidad ni resistencia. Cada persona tiene unas características especiales que van a depender de factores como el peso, la edad, la condición física... Por eso hay dos consejos fundamentales, conocerse física y mentalmente para así conocer nuestras posibilidades; y otro muy importante, si la aventura se realiza en grupo o en pareja ser solidario y acomodar nuestra marcha al ritmo más lento.

#### *Un recorrido seguro. Preparación de itinerarios y paradas*

Antes de realizar el Camino, durante su preparación, es fundamental tener en cuenta las vías por las que vamos circular. Importantísimo es elaborar un plan de etapas antes de comenzar y, por supuesto, por dónde discurren (caminos, sendas, carreteras, arcenes, intersecciones, vados...).

Dependiendo que el discurrir sea a pie, en bici o a caballo, deberemos de seguir una serie de recomendaciones.

#### A PIE

- Prestar especial atención cuando nuestro itinerario coincide con carreteras. En estas vías, se debe circular por la izquierda y por el arcén. En el caso de que la marcha sea "en grupo" se debe circular en hilera individual y por el lado derecho, ocupando tan solo la parte imprescindible de la calzada.
- Evitar caminar de noche. La mayoría de las personas son madrugadoras y hacen el camino por la mañana. Por la noche

hay menos visibilidad y es más difícil distinguir las señalizaciones.

- En los tramos de carretera es obligatorio utilizar un chaleco reflectante, visible a una distancia mínima de 150 metros, siendo aconsejable llevarlo en otras sendas durante las horas de menor luminosidad y por la noche. Además, al transitar en grupo, se deben llevar encendidas al menos dos luces: una blanca o amarilla en cabeza de grupo, y otra de color rojo al final, en la cola.
- En ocasiones hay que cruzar la carretera, en estos casos se elegirá el punto más visible, lejos de curvas o cambios de rasante y a ser posible con un solo carril de sentido. Por supuesto si existen pasos inferiores o superiores, es obligatoria su utilización.

## EN BICI

Cada vez más personas deciden hacer el Camino en bicicleta. Tanto si se tiene más o menos experiencia con la bici, se deben conocer perfectamente las normas de circulación y las señales de tráfico.

Recordamos algunas normas básicas de seguridad:

- Circular siempre que sea posible por los carriles bici. En carretera hay que hacerlo por la derecha y utilizando el arcén siempre que sea transitable. En el caso de ir en grupo, en columna de dos lo más cercano a la derecha. En tramos de poca visibilidad hay que ir en fila.
- Es obligatorio llevar chaleco y otros elementos reflectantes, así como el alumbrado correspondiente si circulamos en condiciones de poca luminosidad, atravesamos túneles o si es de noche.
- Señalizar las maniobras con antelación, utilizando las manos.
- Es obligatorio llevar casco homologado en vías interurbanas y en todas las vías para menores de 16 años.

- La bicicleta debe estar en buenas condiciones para circular. Es aconsejable revisar los frenos y la presión de las ruedas. Lleva un kit de reparación de pinchazos y las herramientas necesarias.
- Es obligatorio llevar timbre y el alumbrado: una luz blanca delantera, roja trasera y catadiópticos traseros no triangulares de color rojo.
- Es necesario llevar un buen sistema antirrobo en la bicicleta.
- Está prohibido utilizar el móvil o auriculares mientras se circula.
- Distribuir uniformemente la carga. El remolque es para las cosas. Los menores deben ir en dispositivos homologados.
- En el handbike se recomienda doble freno para las pendientes.

## A CABALLO

Aunque esta forma de peregrinar es menos frecuente, recorrer nuestros Caminos a caballo es una de las formas tradicionales que se realiza desde la Edad Media. En los últimos años está aumentando el número de personas que deciden hacerlo de esta manera. La Vía de la Plata, por ejemplo, actualmente es uno de los caminos ecuestres de excelencia, reconocido como Itinerario Ecuestre Xacobeo.

Con todo, para realizar el Camino a caballo es necesaria una preparación y una organización más minuciosa y exhaustiva si cabe.

Se enumeran algunas normas básicas y consejos de seguridad:

- El caballo, al igual que la persona, necesita realizar un entrenamiento previo. Se practicará, a ser posible, con el mismo material y peso que se utilizará en el Camino y en caminos similares.
- Es necesario que caballo y jinete estén familiarizados. Es recomendable que sea un animal de comportamiento dócil, que esté bien domado y no se asuste con los coches ni con otros animales.

- Debemos saber montar perfectamente a caballo y conocer a la perfección las necesidades diarias del mismo (alimentación, aseo, cuidados...).
- Planifica muy bien los itinerarios, circulando por vías pecuarias o caminos destinados a ello. Es recomendable realizar etapas de pocos kilómetros, el caballo tiene que descansar y beber agua.
- Reserva los alojamientos con antelación. No hay muchas cuadras y caballerizas a lo largo del Camino. De igual modo, es importante comprobar con los ayuntamientos si el paso de caballos está permitido en los cascos urbanos.
- Es recomendable llevar casco homologado para protegerse de posibles caídas e indumentaria adecuada para cabalgar, evitando así rozaduras en las piernas.
- Es obligatorio llevar la documentación del caballo en regla y es aconsejable sacarle un seguro de responsabilidad civil, además de un seguro de asistencia sanitaria veterinaria.
- De noche deberá llevar elementos luminosos en número necesario para precisar su situación y marcar sus dimensiones.

Otra faceta importante dentro de la fase previa es programar bien cada una de las etapas, teniendo en cuenta algunos factores.

Lo primero a tener en cuenta es el número y tipo de personas que van a realizar el Camino, la heterogeneidad del grupo y su cohesión.

Planificar un camino en grupo siempre añade dificultad y requiere mayor planificación, teniendo en cuenta aspectos como la participación de menores, personas con diferente condición física...

Es fundamental conocer las necesidades que va a requerir cada una de las etapas del Camino, tipo de alimentación o avituallamientos, lugares para pernoctar y alojarse, el transporte previo o en su caso el de apoyo, y, por supuesto, las distancias diarias a recorrer. Sin olvidar un aspecto primordial: la climatología en cada época del año y las previsiones meteorológicas.

No está de más señalar que no se permite la acampada libre salvo en zonas habilitadas para tal fin. Hacerlo fuera de estos espacios puede suponer una sanción económica.

Si decidimos hacer el recorrido en bicicleta, hay que informarse muy bien de los albergues de cada etapa que disponen de un espacio donde guardar y cuidar el vehículo. Es conveniente reservar plaza, así podrás descansar al final de cada jornada teniendo la bicicleta a salvo. El mismo caso ocurre si hacemos el Camino a caballo, como ya se ha mencionado anteriormente.

Respecto al tipo de camino hay que obtener información acerca del estado del recorrido y su piso, trazado por sendas, caminos, carreteras y, por supuesto, vías de comunicación alternativas. Poner especial atención en conocer previamente los tramos en que para la misma etapa existe un trazado ciclable diferente al que se recorre a pie, en cuyo caso aparecerá marcado con la silueta de la bici en color amarillo.

Por último, y no por ello menos importante, es conocer si es una ruta muy transitada o no. Si existen operativos de apoyo a la persona peregrina tales como Grupos de Voluntariado, Protección Civil, Policía Nacional o Local y Guardia Civil, centros médicos y de urgencias, farmacias y otros servicios de abastecimiento.

En definitiva, se recomienda preparar un dossier previo para cada etapa en el que adjuntar toda la información necesaria. Existen numerosas publicaciones, páginas webs y apps muy útiles para estas tareas.

### *Material y documentación*

#### PREPARANDO LA MOCHILA

Llegamos ya al momento en que no se nos debe olvidar nada y chequeamos todo lo que puede resultar de utilidad. Existe un listado de material imprescindible que hay llevar consigo:

- Mochila. Lo más anatómica posible y usada en nuestro entrenamiento previo.
- Ropa y calzado adecuado, éste último usado en los entrenamientos.
- Bastones de trekking o bordón.
- Chanclas o sandalias de goma para la ducha y descansar los pies.
- Toalla de microfibra.
- Saco de dormir ligero o sábana saco en época estival.
- Mudass, ropa de abrigo e impermeable, sombrero o gorra.
- Medicamentos personales más habituales.
- Teléfono móvil, cargador, baterías...
- Cantimplora, linterna y elementos de señalización nocturna.

## DOCUMENTACIÓN DE VIAJE

- DNI o pasaporte en regla.
- Credencial de peregrinación.
- Tarjeta Sanitaria en vigor.
- Si existe tratamiento médico llevar consigo las prescripciones o recetas.
- Tarjeta de crédito o bancaria.

Además de todo este material, es recomendable hacerse de unos mapas o planos, información que pudiera ser necesaria, apps, teléfonos de emergencia, seguridad. A pesar de las ventajas e información que ofrece la tecnología digital, es recomendable llevar unos planos del recorrido en papel, ya que el móvil o dispositivo electrónico puede estropearse o quedarse sin batería.

Por último, y muy a tener en cuenta, es el peso de todo este material, pues lógicamente a mayor equipaje en la mochila mayor será la carga a transportar. No se trata de llevarnos la casa a cuestas, pero sí de no olvidar lo importante.

*Consejo de Salud y soluciones a problemas frecuentes*

## Ampollas, rozaduras y heridas Tendinitis

¿CÓMO SE PRODUCEN? Estamos ante una lesión o rotura de la piel producida por el roce continuado (abrasión).

PREVENCIÓN Se aconseja utilizar calzado usado, cómodo, transpirable y no muy apretado. Evitar lavarse con agua muy caliente que predispone la piel a ampollas y rozaduras.

TRATAMIENTO Lavar la lesión con agua limpia y fría. Curar con antiséptico local (povidona yodada). Si las ampollas son muy grandes, se pueden pinchar con una aguja limpia y desinfectada sin quitar la piel. En el caso de heridas sangrantes con aparición de pus, se recomienda asistencia sanitaria.

## Picaduras de insectos y arácnidos

¿CÓMO SE PRODUCEN? Para evitar cualquier tipo de picadura, se recomienda llevar ropa adecuada, algún repelente y no salir de los caminos y sendas habilitadas. Durante nuestro descanso puntual, no hay que entretenerse levantando piedras ni troncos; normalmente estos lugares son zonas de refugio de arácnidos, insectos y reptiles, fauna que de otra manera no nos va a molestar.

TRATAMIENTO Ante una picadura es importante lavar la zona, sin frotar y aplicar crema antipruriginosa. En el caso de que tengamos una garrapata "enganchada" en la piel, no se debe manipular y requiere ser retirada por personal sanitario. Llame al 112 si es alérgico conocido a su veneno o aparece dificultad respiratoria o importante malestar general.

## Tendinitis, torceduras y esguinces

¿CÓMO DE PRODUCEN? Se tratan de lesiones de tejidos blancos que pueden ser debidas a caídas repentinas o por abuso o sobre esfuerzo.

PREVENCIÓN. Para evitar este tipo de dolencias, se aconseja hidratación adecuada, calentamiento y estiramiento, previo y posterior a la actividad. Es conveniente el descanso nocturno adecuado, evitando posturas incorrectas.

TRATAMIENTO. Es fundamental el reposo de la zona. Se recomienda

el aplicar frío local, pero sin que el hielo toque la piel. Tratar con un analgésico-antiinflamatorio y, en caso necesario, aplicar un vendaje funcional. Si con el reposo y el tratamiento, los síntomas no mejoran, habrá que plantearse dejar de caminar y abandonar el Camino, para evitar lesiones mayores.

### Calambres, dolores musculares, contracturas

¿CÓMO SE PRODUCEN? Se trata de espasmos dolorosos que se producen durante o inmediatamente después del ejercicio. El músculo se contrae y no se relaja.

PREVENCIÓN Es fundamental calentar y estirar, antes y después de la actividad física. Evitar posturas o ritmos forzados e incorrectos. El calzado y el equipo debe ser el correcto sin apretar demasiado.

TRATAMIENTO Hay que guardar descanso sobre la zona afectada y reponer líquidos. Si el dolor es intenso se recomienda tomar un analgésico oral. Si las molestias continúan pasadas las 24 horas siguientes, se debe solicitar asistencia sanitaria para evitar lesiones mayores.

### Quemaduras solares

¿CÓMO SE PRODUCEN? Debido a la exposición solar en los meses de más calor, pueden aparecer síntomas de enrojecimiento de la piel acompañado de ardor local, que en casos más graves dará lugar a quemaduras y ampollas.

PREVENCIÓN Evitar las horas centrales del día y no prolongar las etapas en días calurosos. Por supuesto es fundamental la hidratación, cubrir la cabeza con sombrero o gorra, gafas de sol y protector con factor de protección solar de factor 30 como mínimo.

TRATAMIENTO Se trata con crema hidratante y analgésico si aparece dolor intenso.

### Gastroenteritis y diarrea

SÍNTOMAS Náuseas y vómitos y/o dolor abdominal y diarrea. A veces fiebre y malestar general.

PREVENCIÓN Es importante para evitar gastroenteritis, beber agua potable y evitar fuentes no tratadas sanitariamente. Respecto a la



comida, lavar previamente las manos y por supuesto la fruta y verduras. Evitar los alimentos que se degraden a temperatura ambiente y no compartir cubiertos ni vajilla con otras personas.

**TRATAMIENTO** El tratamiento suele ser común, con reposo general y digestivo (no comer nada durante 24-36 horas) con paulatina ingesta de sólidos. Conviene una buena hidratación, a ser con suero comercial (2 o 3 litros cada 24 horas). Es necesaria asistencia sanitaria si hay gran afectación del estado general o vómitos incontrolables.

### Insolación o golpe de calor. Deshidratación

¿CÓMO SE PRODUCEN? El golpe de calor es el aumento de la temperatura del cuerpo por una exposición prolongada al sol (insolación clásica) o por hacer ejercicios en ambientes calurosos

**PREVENCIÓN** Se aconseja, sea cual sea la época del año, proteger la cabeza y una hidratación adecuada, evitando las horas centrales del día y la prolongación de las etapas. Beber más líquido del necesario para calmar la sed y aminorar la marcha.

**TRATAMIENTO** Es urgente descanso inmediato en lugar fresco y ventilado a la sombra y por supuesto rehidratarse. Si aparece mareo es necesario mantener las piernas elevadas y el cuerpo tumbado. En el caso de no remitir los síntomas y no recuperar el bienestar general en un corto plazo de tiempo, si aparece alteración del nivel de conciencia o pérdida de conocimiento, o se asocia con diarrea o fiebre, es necesaria urgentemente asistencia sanitaria. El golpe de calor requiere tratamiento de urgencia. El golpe de calor sin tratar puede dañar rápidamente el cerebro, el corazón, los riñones y los músculos. Llamar al 061 o al 112.

### Otras afecciones y patologías

Pueden aparecer otras patologías comunes como son catarros, dolor de cabeza, dental, menstrual, hipertensión, bronquitis, diabetes. En caso de episodios conocidos, actuar como de costumbre. Si se tiene algún tratamiento, llevar la medicación utilizada habitualmente y no

suspenderla. Portar informe de las patologías crónicas y de las alergias (si es el caso).

### *Kit de primeros auxilios*

- Un contenedor de color llamativo ligero, a ser posible fácil de transportar con nuestro equipaje.
- Una manta isotérmica (tanto para el frío como para el calor). Aguja de coser ancha e hilo de algodón trenzado ancho, para vaciar las ampollas.
- Jeringuilla fina tipo insulina, para desinfectar las ampollas por dentro con clorhexidina, una vez drenada el agua.
- Antiséptico, para desinfección de heridas. Clorhexidina o yodo, agua oxigenada.
- Gasa estéril, un paquete.
- Esparadrapo ancho muy adhesivo de tela.
- Tijeras escolares. De punta redondeada y buen corte.
- Ibuprofeno, paracetamol y crema de etofenamato (crema o gel para golpes y contusiones). Protector solar y vaselina para las rozaduras.
- Medicinas para el tratamiento de enfermedades personales o tratamientos.

Aunque se puede adquirir en farmacias durante el Camino, sería recomendable llevar : crema o protección solar, antidiarreico, alivio para las náuseas, laxante, antiácido, antihistamínico (picaduras de insectos), hidrocortisona (irritación de piel, hinchazón), tiritas de diversos tamaños, apósitos para las rozaduras, rodillera, tobillera, repelente para mosquitos, protector de labios, desinfectante de manos, guantes de látex, descongestionante, crema hidratante, preservativos, tiritas de mariposa (puntos de sutura), tapones para los oídos.

### *Remedios naturales en el camino*

Miel. Fluido viscoso dulce que producen las abejas a partir del néctar de las flores. No solo es un alimento muy energético por su alto

contenido en glucosa y fructosa, sino que ha sido utilizado desde la antigüedad por sus propiedades medicinales, ayudando a calmar la tos y el dolor de garganta debido a sus propiedades antibióticas y antiinflamatorias.

**Romero.** *Rosmarinus officinalis*, es una planta típica del matorral mediterráneo. Es considerada como una panacea, de ahí el refrán: “De las virtudes del romero se podría escribir un libro entero”. Esta planta humilde y ampliamente conocida ha sido utilizada históricamente por sus múltiples usos culinarios y medicinales, posee propiedades estimulantes, digestivas, antisépticas y antiinflamatorias. Se puede encontrar fácilmente en herboristerías, y constituye un excelente remedio que se suele usar al final de la jornada, después de una ducha fría, para relajar la musculatura y los pies cansados, realizando frías con aceite o alcohol de romero.

**Hierba de Santiago (tóxica)** *Senecio jacobaea*, es una planta ampliamente distribuida, que se encuentra con frecuencia en los márgenes de senderos y caminos que llevan a Santiago de Compostela. Florece desde finales de primavera y durante todo el verano, por lo que se dice que “acompaña la peregrinación”, sobre todo cuando se realiza en las proximidades de la festividad del Santo, el 25 de julio. Sus llamativas flores, de un amarillo intenso, florecen en ramilletes al final del tallo. Sin embargo, se trata de una PLANTA MUY TÓXICA que contiene alcaloides en su composición. Su amargor la hace poco apetecible por el ganado, razón por la cual suele ser frecuente en los tramos que el Camino coincide con las vías pecuarias. Pese a que ha sido utilizada durante siglos como planta medicinal, teniendo un importante papel en el Camino de Santiago, actualmente está prohibido su uso y comercialización debido a su peligrosidad y a los numerosos cuadros de intoxicaciones graves en animales. Se recomienda por tanto abstenerse totalmente de utilizar esta planta.

A lo largo del Camino encontraremos numerosas plantas silvestres. Se debe tener en cuenta:

- Respetar y no dañar la flora y la fauna del entorno urbano y natural.
- No se debe recolectar ninguna planta silvestre que no se conozca con seguridad.
- Muchas plantas presentes a lo largo del camino, pueden estar protegidas por la ley, por tratarse de especies raras, vulnerables o en peligro de extinción. Por ello, su recolección y comercialización puede estar regulada o prohibida.

## Medidas en el Camino...seguro, sostenible y saludable

### *Medidas higiénico-sanitarias*

Para llegar a nuestra meta con éxito y garantizar un camino seguro y saludable para todas las personas que se aventuran a practicarlo, es recomendable mantener una rutina diaria de comportamientos saludables y de higiene durante la peregrinación.

Algunas sencillas pautas higiénicas a la hora de consumir alimentos, asearnos o pernoctar en albergues y refugios, pueden evitar que aparezcan algunos problemas habituales como rozaduras, gastroenteritis o parásitos. Debemos mirar tanto por nuestra salud como por la de las personas que frecuentan estas instalaciones.

Por otra parte, debemos proteger el Camino y mantenerlo limpio, ya sea en los recorridos urbanos como en su recorrido por plena naturaleza. Hay que ser responsable y no dejar basura en el recorrido. El objetivo es preservar el patrimonio del Camino contribuyendo con nuestra andadura a un camino sostenible, seguro y saludable

### Recomendaciones básicas de higiene y salud en el Camino:

- La higiene diaria es un hábito fundamental. Lo ideal es hacer una ducha diaria, con un correcto secado, sobre todo en las partes íntimas. Esto evitará la aparición de irritaciones en la piel y micosis, y favorecerá el descanso. Es importante lavar la ropa y disponer siempre de una muda limpia.

- Una parte vital en la peregrinación son nuestros pies, debiendo mantenerlos siempre limpios y secos. No conviene lavarlos con agua muy caliente ya que se predispone la piel a ampollas y rozaduras.
- Por supuesto, no es recomendable compartir elementos personales de aseo, como toallas, cortauñas, peines o cepillos de dientes.
- Hay que beber agua frecuentemente, pero no se debe consumir agua de arroyos, ríos o fuentes de los que no que no tengamos información segura. Es preferible en esos casos utilizar agua potable o embotellada, previniendo así posibles gastroenteritis.
- Lavarse las manos siempre antes de cada comida y lavar bien las frutas y verduras con agua potable son otras medidas higiénicas sencillas que pueden ahorrarnos problemas de salud durante el Camino.
- Es aconsejable consumir alimentos frescos, y hacerlo a lo largo del día en pequeñas ingestiones diarias. Debemos prestar atención a los alimentos preparados y vigilar su correcta conservación.

### Recomendaciones ante emergencias sanitarias

La situación vivida en estos últimos años, con la crisis sanitaria del Covid-19, hace necesario tener en cuenta algunas consideraciones de prevención y seguridad ante este tipo de emergencias sanitarias.

Muchos municipios relacionados con las Rutas Jacobeas ya han implementado protocolos higiénicos sanitarios que permitan realizar la peregrinación en tiempos de pandemia

Protocolo de medidas mínimas de prevención e higiene en caso de emergencias sanitarias:

1. Informarse y seguir la normativa vigente en cada momento y en cada municipio.

2. Si una persona presenta fiebre, malestar general, molestias de la garganta o problemas para respirar, suspender el trayecto y dirigirse a un centro médico.
3. Respetar las medidas sanitarias que incluyen: uso de la mascarilla en espacios cerrados y mantener la distancia de seguridad interpersonal.
4. Lavarse las manos a menudo con agua y jabón. Es recomendable llevar un gel hidroalcohólico para desinfectar
5. Informarse de los aforos en restaurantes y albergues, y reservar con antelación para evitar aglomeraciones.
6. Equiparse de cubiertos y recipientes personales para los alimentos
7. Llevar la documentación en formato digital y utilizar tarjeta de crédito para pagar, limitando de esta manera el contacto

### *El teléfono único europeo de emergencias 112*

El 112, es el número telefónico único de urgencias y emergencias en el ámbito de la Unión Europea en materia sanitaria, extinción de incendios, salvamento, seguridad ciudadana y protección civil, disponible 24 horas al día los 365 días del año. Desde este número, se atiende cualquier demanda de urgencia y emergencia informando de las actuaciones a todos los organismos, que intervienen para conseguir una respuesta coordinada de forma totalmente gratuita y sin coste alguno para quien realiza la llamada.

La llamada al 112 se puede realizar desde cualquier teléfono convencional (móvil o fijo cabina telefónica privada o pública), con o sin cables, smartphone o tablet.

Se puede realizar con éxito incluso en caso de que no exista tarjeta SIM en el teléfono, que ésta no tenga saldo o que nuestra compañía telefónica no tenga cobertura radioeléctrica en ese punto. En este caso, el sistema, canalizará la llamada a través de cualquier operador telefónico disponible en esa zona y la encaminará al Centro Integral de Atención de Emergencias 112, para ser atendida.

## *Protocolo de seguridad en el camino*

Recorrer el nuestros Caminos normalmente supone salir de la rutina, dejar a un lado nuestros espacios y personas comunes, para adentrarnos en un viaje físico y espiritual. Sin embargo, esto no quiere decir que dejemos de lado las cuestiones más terrenas, y la seguridad es una de las más importantes a considerar. Conocer de antemano cómo se debe actuar es de una gran ayuda en situaciones difíciles.

Tanto la Guardia Civil como la Policía Nacional, hacen labores de Atención, Información y Protección en los diferentes caminos a Santiago de Compostela. Así mismo, la Guardia Civil y la Federación Española de Asociaciones de Amigos del Camino de Santiago colaboran para promover la protección y la seguridad en los distintos itinerarios y Rutas Jacobeas.

Ante una situación de violencia, robo o sospecha, reacciona inmediatamente avisando a las fuerzas de seguridad, ya sea como víctima, persona perjudicada o testigo.

### Algunos consejos:

- Lleva siempre contigo el DNI o pasaporte.
- Desconfía de personas desconocidas y jamás abandones el camino oficial ni utilices atajos. Sigue las indicaciones amarillas en forma de flecha, concha o estrella.
- Vigila las pertenencias personales sobre todo aquellas de valor como móvil, cámara de fotos, cartera...
- Camina de día y a ser posible en compañía y evita las condiciones meteorológicas adversas.
- Evita consumir drogas.
- Mantén informados a familiares y amigos con frecuencia de dónde estás, así como de posibles cambios en la planificación de las rutas, pero intenta evitar informar en redes sociales mientras realizas el camino.

- Si dispones de un sistema de geolocalización (Safe-365, WhatsApp...), mantenlo activado para facilitar la ubicación en caso de emergencia.

### *La aplicación gratuita alercops*

La Guardia Civil ofrece la cobertura integral necesaria para garantizar de manera genérica el seguimiento de quienes peregrinan en toda la Ruta Jacobea con la presencia de patrullas en el recorrido y con seguimiento desde la Central de Servicios de Seguridad Ciudadana y de Tráfico en todo el trayecto.

La Guardia Civil recuerda que la aplicación Alercops incluye una funcionalidad denominada «Guardián Benemérito», muy intuitiva, práctica y de fácil uso. Al activarla puedes recibir información, comunicar un suceso y permite tu geolocalización por la Fuerzas y Cuerpos de Seguridad durante la ruta jacobea. Descárgate Alercops (app)

### Contra el Acoso

Protocolo ante una situación de acoso sexual, por razón de sexo y otras conductas contrarias a la libertad sexual y la integridad moral

Nuestros Caminos y cualquiera de las rutas jacobeanas son caminos seguros; la peregrinación se caracteriza, en primer lugar, por el compañerismo, lo que hace fácil encontrar personas que puedan suponer un apoyo importante. La señalización es clara y sencilla, de manera que no hay que temer perderse.

La mitad de las personas que recorren el Camino de Santiago son mujeres y muchas de ellas lo hacen solas. Y es que las rutas a Santiago reconocidas como Patrimonio de la Humanidad suponen un entorno tranquilo y seguro para cualquier mujer que decida realizar la peregrinación.

Realizar el Camino sola permite perder miedos, ganar confianza y sentirse más fuerte. A pesar de ello, todavía ocurren situaciones



incómodas para muchas mujeres, viéndose obligadas a andar con mayor precaución que los hombres. Por este motivo, se impone la necesidad de trabajar en la línea de cambiar la forma de ver y sentir el Camino, sensibilizar en la igualdad entre hombres y mujeres, y dar mayor seguridad a las peregrinas.

Este apartado tiene como objetivo informar sobre qué hacer ante una situación de acoso sexual o por razón de sexo, de manera que las peregrinas se sientan más libres y seguras a la hora de comenzar su camino.

### *Marco normativo*

La igualdad es un principio jurídico universal reconocido en varios textos internacionales sobre derechos humanos, así como en la normativa europea, nacional y autonómica. La violencia, el acoso y las agresiones sexuales y por razón de sexo son conductas contrarias a los derechos humanos que atentan contra la dignidad e integridad de las personas.

El artículo 14 de la Constitución española proclama el derecho a la igualdad y a la no discriminación por razón de sexo. Así mismo, el artículo 17 defiende el derecho a la libertad y la seguridad de todas las personas

La Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, en el Título Primero define, siguiendo las indicaciones de las Directivas de referencia, los conceptos y categorías jurídicas básicas relativas a la igualdad, como las de discriminación directa e indirecta, acoso sexual y acoso por razón de sexo, y acciones positivas.

### *Definición de conceptos*

Las definiciones marco del acoso sexual y el acoso por razón de sexo más manejables son las de la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la Igualdad efectiva de mujeres y hombres:

**Acoso sexual.** Constituye acoso sexual cualquier comportamiento, verbal o físico, de naturaleza sexual que tenga el propósito o produzca el efecto de atentar contra la dignidad de una persona, en particular cuando se crea un entorno intimidatorio, degradante u ofensivo (art. 7.1).

**Acoso por razón de sexo.** Constituye acoso por razón de sexo cualquier comportamiento realizado en función del sexo de una persona, con el propósito o el efecto de atentar contra su dignidad y de crear un entorno intimidatorio, degradante u ofensivo (art. 7.2)

### *Elementos constitutivos de ambos tipos de acoso sexista*

El Manual de referencia para la prevención del acoso sexual y del acoso por razón de sexo define algunas tipologías de comportamientos constitutivos de ambas modalidades de acoso, que se recogen a continuación (Manual de referencia para la elaboración de procedimientos de actuación y prevención del acoso sexual y del acoso por razón de sexo en el trabajo. Instituto de la Mujer para la Igualdad de Oportunidades. 2015).

## TIPOLOGÍAS DE ACOSO SEXUAL

Conductas verbales:

- Bromas sexuales ofensivas y comentarios sobre la apariencia física o condición sexual.
- Comentarios sexuales obscenos.
- Preguntas, descripciones o comentarios sobre fantasías, preferencias y habilidades/capacidades sexuales.
- Formas denigrantes u obscenas para dirigirse a las personas.
- Difusión de rumores sobre la vida sexual de las personas.
- Comunicaciones (llamadas telefónicas, correos electrónicos, etc...) de contenido sexual y carácter ofensivo.
- Comportamientos que busquen la vejación o humillación de la persona por su condición sexual.
- Invitaciones o presiones para concertar citas o encuentros sexuales.

- Invitaciones, peticiones o demandas de favores sexuales cuando estén relacionadas, directa o indirectamente, a la carrera profesional, la mejora de las condiciones de trabajo o la conservación del puesto de trabajo.
- Invitaciones persistentes para participar en actividades sociales o lúdicas, aunque la persona objeto de las mismas haya dejado claro que resultan no deseadas e inoportunas.

#### Conductas no verbales:

- Uso de imágenes, gráficos, viñetas, fotografías o dibujos de contenido sexualmente explícito o sugestivo.
- Gestos obscenos, silbidos, gestos o miradas impúdicas.
- Cartas, notas o mensajes de correo electrónico de carácter ofensivo de contenido sexual.
- Comportamientos que busquen la vejación o humillación de la persona trabajadora por su condición sexual.

#### Conductas de carácter físico:

- Contacto físico deliberado y no solicitado (pellizcar, tocar, masajes no deseados, etc...) o acercamiento físico excesivo o innecesario.
- Arrinconar o buscar deliberadamente quedarse a solas con la persona de forma innecesaria.
- Tocar intencionadamente o “accidentalmente” los órganos sexuales.

#### TIPOLOGÍA DE ACOSO POR RAZÓN DE SEXO

- Uso de conductas discriminatorias por el hecho de ser mujer u hombre.
- Bromas y comentarios sobre las personas que asumen tareas que tradicionalmente han sido desarrolladas por personas del otro sexo.
- Uso de formas denigrantes u ofensivas para dirigirse a personas de un determinado sexo.

- Utilización de humor sexista.
- Ridiculizar y despreciar las capacidades, habilidades y potencial intelectual de las mujeres.
- Realizar las conductas anteriores con personas lesbianas, gays, transexuales o bisexuales.
- Evaluar el trabajo de las personas con menosprecio, de manera injusta o de forma sesgada, en función de su sexo o de su inclinación sexual.

### *¿Qué hacer si sufro o presencio algún tipo de acoso?*

1. No permitas ningún tipo de acoso. Tolerancia cero
2. Analiza la situación inmediatamente, identifica a tu agresor y toma nota de las personas que fueron testigo.
3. Acumula pruebas. Toma nota de diversos datos como fechas, lugares, mensajes...
4. Si se trata de una agresión sexual reciente, busca asistencia médica. Este paso es importante porque pueden tomarse muestras biológicas y detectarse posibles Infecciones de Transmisión Sexual (ITS). Para ello es aconsejable no lavarse.
5. No mantengas en secreto el acoso. Cuéntalo a personas de confianza y busca apoyo.
6. En caso de presenciar o ser testigo de algún tipo de acoso o agresión sexual, acompaña a la víctima y ofrécele tu apoyo. Intenta grabar con tu móvil la situación y ponla a disposición de la policía y/o guardia civil. No publiques nada en internet ni redes sociales.
7. Denuncia a tu agresor con la primera autoridad que tengas a mano.
8. Llama inmediatamente:
  - 016 Servicio de atención a todas las formas de violencia contra las mujeres. Servicio gratuito, confidencial, atención en 53 idiomas (24 horas)
  - 112 Emergencias

091 Policía Nacional

062 Guardia Civil

9. Descarga **ALERTCOPS**. La app **ALERTCOPS** permite enviar una señal de alerta a la policía con tu geolocalización.
10. **No te pongas en riesgo**. Espera a que lleguen los servicios de emergencias y de seguridad.

**ANEXO 1. MATERIAL IMPRIMIBLE. • Consejos y medidas de seguridad para un Camino seguro. • Protocolo de actuación ante una agresión sexista.**

## **Tercer Parte**

*A modo de guía de recursos y tareas*



## **Para la empresa**

Protocolo de actuación frente al acoso sexual y al acoso por razón de sexo (dentro de la empresa o en sus actividades)

## **Por un camino más seguro**

Entidades locales y empresas por un camino más seguro

## **Para la peregrina** (contactos)

A nivel nacional

A nivel provincial

A nivel local



## *El papel de las entidades y empresas*

### Justificación

A lo largo del Camino, intervienen numerosos ayuntamientos y establecimientos, así como colectivos implicados que pueden prestar su apoyo y participar de forma solidaria y ayudar ante un caso de acoso, agresión o violencia de género.

Cualquier entidad o empresa tiene la capacidad para adoptar un protocolo de actuación y prevención ante este tipo de situaciones. Como ejemplo, sirva el caso de más de 300 farmacias de la provincia de Jaén que a día de hoy ya son “espacios seguros contra la violencia de género” suscribiendo unas pautas con el Ministerio de Igualdad sobre esta materia. Estos establecimientos sanitarios tienen una importante presencia en el territorio y suponen un importante apoyo inicial a las víctimas. Es importante crear una red de albergues, hostales, alojamientos, ayuntamientos, asociaciones y colectivos del Camino y entidades relacionadas que se adhieran al objetivo de contribuir a aumentar la seguridad en la peregrinación por nuestros Caminos. De esta manera, la persona que peregrina encontrará el apoyo y la información necesarios a lo largo del recorrido, en el caso que precise ayuda.

Estas entidades, tanto públicas como privadas deben recibir la formación relativa al protocolo de actuación ante acoso sexista o agresiones de género y acompañar a quienes han sufrido este tipo de situaciones, de manera que el peregrinaje sea más seguro y libre para todas las personas.

### Marco Normativo

La Constitución Española reconoce en su artículo 10.1 el derecho a la dignidad de las personas, los derechos inviolables que les son inherentes y el libre desarrollo de la personalidad. El artículo 14 defiende el derecho a la igualdad y la no discriminación por razón de sexo en sentido amplio, mientras que el artículo 15 ratifica como



fundamental el derecho a la vida y a la integridad física y moral, así como a no ser sometidos a tratos degradantes.

La Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, defiende el principio de igualdad para todas las personas. Dicha ley prohíbe expresamente el acoso sexual y el acoso por razón de sexo, y expone as consecuencias jurídicas de estas conductas discriminatorias.

Así mismo, en su artículo 11, dispone las acciones positivas que posibilitan los derechos a la igualdad y a la integridad física y moral:

1. Con el fin de hacer efectivo el derecho constitucional de la igualdad, los Poderes Públicos adoptarán medidas específicas en favor de las mujeres para corregir situaciones patentes de desigualdad de hecho respecto de los hombres. Tales medidas, que serán aplicables en tanto subsistan dichas situaciones, habrán de ser razonables y proporcionadas en relación con el objetivo perseguido en cada caso.

2. También las personas físicas y jurídicas privadas podrán adoptar este tipo de medidas en los términos establecidos en la presente Ley.

Además, en el artículo 48.1 expone el papel de las empresas para prevenir el acoso sexual y el acoso por razón de sexo en el trabajo. Las empresas deberán promover condiciones de trabajo que eviten el acoso sexual y el acoso por razón de sexo y arbitrar procedimientos específicos para su prevención y para dar cauce a las denuncias o reclamaciones que puedan formular quienes hayan sido objeto del mismo.

## Para la empresa

### Protocolo de actuación frente al acoso sexual y al acoso por razón de sexo (dentro de la empresa o en sus actividades)

Todas las empresas y entidades públicas o privadas, ya sean establecimientos turísticos, alojamientos, empresas, alquiler, formación, farmacias o ayuntamientos, tienen la obligación legal de establecer medidas que favorezcan la igualdad y la seguridad de todas las personas e implementar protocolos de actuación, protección y prevención frente al acoso sexual y por razón de sexo.

¿Qué deben asumir las entidades o empresas vinculadas a un camino seguro y libre para la mujer?

Las entidades o empresas vinculadas al Camino deben promover en todo momento la protección del peregrinaje, evitando las condiciones que generen violencia, agresión, acoso sexual o por razón de sexo. Así mismo, se deben de arbitrar los procedimientos específicos para la prevención y a su vez dar cauce a las denuncias o reclamaciones que se pudieran dar por parte de las peregrinas.

Artículo 62. Protocolo de actuación frente al acoso sexual y al acoso por razón de sexo.

Para la prevención del acoso sexual y del acoso por razón de sexo, las Administraciones públicas negociarán con la representación legal de las trabajadoras y trabajadores, un protocolo de actuación que comprenderá, al menos, los siguientes principios:

- a) El compromiso de la Administración General del Estado y de los organismos públicos vinculados o dependientes de ella de prevenir y no tolerar el acoso sexual y el acoso por razón de sexo.
- b) La instrucción a todo el personal de su deber de respetar la dignidad de las personas y su derecho a la intimidad, así como la igualdad de trato entre mujeres y hombres.

c) El tratamiento reservado de las denuncias de hechos que pudieran ser constitutivos de acoso sexual o de acoso por razón de sexo, sin perjuicio de lo establecido en la normativa de régimen disciplinario.

d) La identificación de las personas responsables de atender a quienes formulen una queja o denuncia.

## Guía para las empresas

### Medidas preventivas del acoso sexual y del acoso por razón de sexo

#### Primer paso

##### *Declaración de principios o Compromiso de la dirección de la empresa*

La dirección de la empresa puede elaborar una declaración de principios negociada con la representación legal de la plantilla, con carácter público y ampliamente difundida, en la que se establezca que todas las personas tienen derecho a ser tratadas con dignidad, indicando que no se permitirá el acoso sexual, el acoso por razón de sexo. Es importante dar difusión en la página web y en cualquier otro medio del compromiso de la dirección, dando a conocer esta política de forma activa y continuada.

#### Segundo paso

##### *Elaboración y participación de campañas de sensibilización e información.*

La empresa, para sensibilizar a la plantilla tanto en la definición y formas de manifestación de los diferentes tipos de acoso, puede realizar campañas de sensibilización a través de charlas, folletos, jornadas y cualquier otro medio que estime oportuno. Participar socialmente en iniciativas que favorezcan la equidad de género. Potenciemos el uso de lenguaje no sexista y cuidemos la publicidad de nuestra entidad.

#### Tercer paso

##### *Realización de acciones formativas*

Es muy recomendable que la empresa impulse la formación en materia de igualdad, de acoso sexual y de acoso por razón de sexo, sobre todo a las personas con responsabilidades concretas en este ámbito y que vayan a asistir a las presuntas víctimas.

Para facilitar la implantación del procedimiento de actuación, el Instituto de la Mujer ha elaborado el Manual de referencia para la prevención del acoso sexual y del acoso por razón de sexo.

Este Manual de referencia recoge dos modelos de protocolo descargables, con el fin de que sirvan de referencia a las empresas y otras entidades.

Cómo actuar ante un caso de acoso, agresión o violencia sexual

A continuación, se enumeran unos pasos a seguir en caso de ser testigo, presenciar o tener que prestar apoyo a una persona que ha sufrido algún tipo de agresión, acoso o discriminación sexual o por causa de sexo

1. En primer lugar, no mires para otro lado, **ACTÚA**
2. Es importante comprender la complejidad de la agresión. Escucha a la víctima, tranquilízala y **NO LA PRESIONES**. Acompáñala en todo momento y no la dejes sola. Trata de comprenderla y no la juzgues.
3. Pregúntale si quiere poner **DENUNCIA**.

En caso positivo llamar al 112, teléfono de emergencias de ayuda inmediata. En el 062 puede poner denuncia a la Guardia Civil.

Si no quiere poner denuncia, sigue acompañándola y no la dejes sola. Explícale los recursos de que dispone y que por oficio se pone denuncia a las autoridades competentes. Ofrécele los números de la Policía, la Guardia Civil y el Centro de Salud más cercano

4. Si existe agresión sexual: infórmale que no debe lavarse ni cambiarse de ropa. Debe acudir inmediatamente a un **hospital** o un centro de salud.
5. ESPERAR A POLICÍA O GUARDIA CIVIL para identificar al agresor.
6. Ponte en contacto con el teléfono gratuito de información y asesoramiento jurídico 016, servicio público puesto en marcha por la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género, en funcionamiento las 24 horas del día.

# Por un Camino más seguro

## Entidades locales y empresas por un camino más seguro

Existen una serie de actuaciones de mejora, muy sencillas y de bajo coste económico que pueden llevar a cabo las empresas y entidades de acogida (albergues, restaurantes, ayuntamientos, etc.) en nuestros Caminos, que proporcionan mayor seguridad a la peregrina o al peregrino.

- Presencia y disponibilidad de puntos de recarga de móviles y dispositivos electrónicos.
- Disponer de botiquín de primeros auxilios.
- Cartelería informativa con consejos y actuaciones de seguridad durante el Camino, dispuesta en lugares bien visibles. En dichos carteles se recogerán los teléfonos de Emergencias, Policía, Guardia Civil, Centros de Salud y otros teléfonos de interés.
- Folletos informativos y planos sobre los diferentes tramos y etapas del Camino que pasan por el municipio. Enlaces de descarga de web o códigos QR.
- Avisos sobre tramos o enclaves, cruces... conocidos del recorrido municipal en los que haya que estar más atento, por problemas de visibilidad, señalética, tráfico o peligrosidad.
- Mejora de la información disponible en páginas web de los establecimientos y entidades locales del Camino, en modo que facilite la planificación y la organización de la peregrinación y la haga más segura, ya sea si se hace de forma individual o en grupos numerosos (disponibilidad de albergues, plazas disponibles, equipamientos municipales habilitados, servicios ofrecidos, teléfonos de interés...).

Por su parte, las entidades públicas y privadas, así como las asociaciones de Amigos del Camino, otros colectivos e incluso particulares, pueden llevar a cabo actuaciones para la mejora de la seguridad de los itinerarios, sendas, caminos y carreteras por donde pasa nuestros Caminos.

- Mejora y mantenimiento de la señalética, haciéndola visible en todos los tramos y en buen estado.
- Actuaciones de mejora de los caminos, disminuyendo su peligrosidad si la hubiese.
- Mejora de los puntos de contacto con el trazado del camino (vallados, pavimentos en los puntos de acceso).
- Sustitución de elementos de mobiliario urbano deteriorados como bolardos, iluminación pública, antenas, contenedores de residuos, cables aéreos...
- Limpieza de basura o materiales en desuso.
- Actuaciones de mejora y naturalización de los caminos. Incorporación de vegetación como elemento integrador de las construcciones y de las vías, con especies autóctonas, que favorezcan las temperaturas.
- Eliminación de pintadas o elementos sexistas.

## Para la peregrina

Ámbito Nacional

Números de atención gratuitos:

- 112** Alerta número universal (urgencia sanitaria, bomberos, seguridad ciudadana, cuerpos y fuerzas de seguridad...)
- 062** Guardia Civil
- 091** Cuerpo Nacional de Policía
- 092** Policía Local.
- 016** Asesoramiento jurídico y de atención psicosocial inmediata. Ministerio de Igualdad. Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género



Ámbito provincial

**Provincia de Cádiz**

Junta de Andalucía

Consejería de Agricultura, Pesca, Agua y Desarrollo Rural

Delegación Territorial en Cádiz: Plaza de la Constitución, 3. Cádiz. T: 956 007 600

Consejería de Igualdad de Inclusión, Juventud, Familias e Igualdad

Delegación territorial en Cádiz: Plaza Asdrúbal 6. Edificio Junta de Andalucía.

T: 956 00 70 00 / 680 30 15 02

Consejería de Turismo, Cultura y Deporte

Delegación Territorial en Cádiz: Plaza de Asdrúbal, 6-Ático. Cádiz. T: 956 006 360

Instituto Andaluz de la Mujer

Centro Provincial en Cádiz: C/ Isabel la Católica, 13

T: 956 007 300.

Grupos de Desarrollo Rural

GDR de la Campiña de Jerez y Costa Noroeste de Cádiz

Plaza del Ayuntamiento s/n. Edificio Centro Recursos Empresariales y Asociativos (CREA), 1ª planta. 11570 La Barca de la Florida-Jerez de la Frontera (Cádiz)

T: 856 924 897 / 956 929 034

W: [www.adrjerezcostanoroeste.com](http://www.adrjerezcostanoroeste.com)

GDR del Litoral de La Janda y de Los Alcornocales

Centro Ganadero Montemarismas. Carretera Vejer-Barbate (CA-5203), Km. 0,150. Vejer de la Frontera (Cádiz)

T: 956 447 000 / 956 455473

W: [www.jandalcornocales.org](http://www.jandalcornocales.org)

GDR de la Sierra de Cádiz

C/Doctor Fleming, s/n, 1ª (Edificio Centro de Barrio). 11650

Villamartín (Cádiz)

T: 956 731 210

W: [www.gdrsierradecadiz.org](http://www.gdrsierradecadiz.org)

## **Provincia de Sevilla**

Junta de Andalucía

Consejería de Agricultura, Pesca, Agua y Desarrollo Rural

Delegación Territorial en Sevilla: Avda. de Grecia. Edificio Administrativo "Los Bermejales, Sevilla.

T: 955 540 868

Consejería de Igualdad de Inclusión, Juventud, Familias e Igualdad

Delegación territorial en Sevilla: C/ Luis Montoto, 89 Sevilla.

T: 955 006 828

Consejería de Turismo, Cultura y Deporte

Delegación Territorial en Sevilla. C/ Levías, 17. Sevilla.

T: 955 036 201

Instituto Andaluz de la Mujer

Centro Provincial en Sevilla. C/ Alfonso XII, 52.

T: Teléfono: 955 034 944.

Grupos de Desarrollo Rural

GDR del Bajo Guadalquivir

Asociación para el Desarrollo Local de la Comarca del Bajo Guadalquivir (Adelquivir)

Centro de Formación Municipal, Parque Logístico COTREL. 41749 El Cuervo de Sevilla (Sevilla). Ctra. Nacional IV, km. 614.

T: 955 977 164

W: <https://www.adelquivir.org/>

GDR de la Gran Vega de Sevilla

Asociación Comarcal Gran Vega de Sevilla

Centro de Servicios Gran Vega. Carretera Sevilla-Cazalla km 7,5.

Polígono Industrial Torrepevas. 41309 La Rinconada (Sevilla)

T: 955 730 061 / 955 441 092

W: [www.gvs.es](http://www.gvs.es)

GDR de la Serranía Suroeste Sevillana

Centro de Formación CAFA. Vereda de Sevilla s/n. 41600 Arahal (Sevilla)

T: 955 847 064 / 666 123 838

W: [www.serraniasuroeste.org](http://www.serraniasuroeste.org)

GDR del Corredor de la Plata

Asociación Desarrollo Rural Corredor de la Plata

Plaza Pozuelos, s/n, 2A, 41860 Gerena (Sevilla)

T: 955 782 356

W: [www.corredorplata.es](http://www.corredorplata.es)

### ***Asociaciones de Amigos del Camino de Santiago***

Federación Española de Asociaciones de Amigos del Camino de Santiago. C/ Ruavieja, 3 (bajo). Logroño. La Rioja (España)

T: 941 245 674. W: <https://www.caminosantiago.org/>

Federación Andaluza de Asociaciones de Amigos del Camino de Santiago. C/ Castilla, 82. Sevilla

T: 953 222 545 W: <https://caminosantiagoandalucia.org/>

#### *Provincia de Cádiz*

Asociación de Amigos del Camino de Santiago en Cádiz

C/ Candray esq Calabaza s/n. Capilla de la Sagrada Familia. El Puerto de Santa María

T: 648 879 322 / 650 433 596

W: <https://caminosantiagoencadiz.org/wp/>

Asociación Gaditana Jacobea "Vía Augusta"

C/ Sopranis, 15, local bajo izquierda. Cádiz

T: 687 831 458 Web: <https://www.asociacionjacobeacadiz.org/>

Asociación Amigos del Camino de Santiago de Chipiona «TAU».

W: <https://www.facebook.com/groups/500475707715292/>

Asociación Jacobea de Jerez de la Frontera «Sharish»

T: 640 336 642

W:

[https://www.facebook.com/asociacionjacobeadejerez/about?locale=es\\_ES](https://www.facebook.com/asociacionjacobeadejerez/about?locale=es_ES)

*Provincia de Sevilla*

Asociación de Amigos del Camino de Santiago-Vía Plata-Sevilla  
C/ Castilla 82, Sevilla

T: 954 335 274/696 600 602 W: <https://www.viaplata.org/>

Asociación de Amigos del Camino de Santiago de Utrera  
C/ Ponce de León, 4. Utrera (Sevilla)

T: 609 044 030

W: <https://amigoscaminotrerasantiago.blogspot.com/>

Asociación Villae Naevae (Camino Jacobeo de la Frontera)  
Villa Santa Lucía. Villanueva del Río (Villanueva del Río y Minas)

T: 954 748 221 / 609 633 310

W: <https://villaenaevae.wordpress.com/>

## Ámbito local

### **Vía de la Plata (Provincia de Sevilla)**

#### Sevilla

Ayuntamiento: Plaza Nueva 1. C.P.: 41.001

T: 010 / 955 010 010 W: <https://www.sevilla.org/>

Turismo (Visita Sevilla): T: 955 471 232 / 667 669 186 W:  
<https://visitasevilla.es/>

Servicio Municipal de la Mujer: 955 47 26 24

Policía Local: 955 473 665

Guardia Civil: 954 231 902

#### Guillena

Ayuntamiento. Plaza de España, 1.

T: 955 78 50 05. Web: <https://guillena.org/>

Turismo: W: <https://turismoguillena.org/>

Centro de Salud (Urgencias): 955 40 24 82

Policía Municipal: 629 54 18 87

Guardia Civil: 955 78 50 20

#### Castilblanco de los Arroyos

Ayuntamiento. C/ León Felipe 24

T: 955 73 48 11 / 680 70 84 93 / 680 70 84 79 W:

<https://www.castilblancodelosarroyos.es/es/>

Turismo (Centro de Interpretación Casa de la Sierra/Albergue del Peregrino)

T: 609 22 28 46. (Albergue del Peregrino). W:

<https://www.turismocastilblanco.es/>

Centro de Información a la Mujer: 955 73 59 90

Centro de Salud (Urgencias): 955 40 24 82

Policía Local. 955 73 49 51 / 617 932 095

Guardia Civil 955 73 48 76

## **Vía Augusta**

### Cádiz

Ayuntamiento. Plaza de San Juan de Dios, s/n

T: 956 24 10 00 Web: <https://institucional.cadiz.es/>

Turismo. Web: <https://turismo.cadiz.es/oficinas-de-turismo>

Centro de Información a la Mujer: 956 21 11 99

Policía local: 956 241 100

Guardia Civil: 956 221 100

### San Fernando

Ayuntamiento. Plaza del Rey, 5

T: 956 944 000. Web:

Delegación Municipal de Turismo de San Fernando. C/ Real, 26,

11100 San Fernando (Cádiz). T: 956 94 42 26 W:

<https://turismosanfernando.es/>

Centro de Información a la Mujer: 956 94 42 64

Policía local: 956 942 970

### Puerto Real

Ayuntamiento. Plaza Poeta Rafael Alberti. 11.510

T: 956 470 000 W: <https://www.puertoreal.es/riim/webmunicipal.nsf>

Oficina Municipal de Turismo. Plaza Almudena Grandes nº1.

T: 856 213 362 W: <https://turismo.puertoreal.es/>

Centro Municipal de Información a la Mujer: 856 213 339

Centro de Salud (Urgencias) 956 012 007

Policía Local: 856 213 366

Guardia Civil: 956 292 548

### El Puerto de Santa María

Ayuntamiento. Plaza Isaac Peral 4. C.P.: 11.500

T: 956 862 367 / 956 550 461 W:

<https://www.elpuertodesantamaria.es/>

Concejalía de Turismo. Palacio Reinoso Mendoza, Plaza del Polvorista, 2

T: 956 483 715 / 956 483 714 W: <https://www.turismoelpuerto.com/#>  
Centro Municipal de Atención a la Mujer: 956 861 383  
Policía Local: 956 543 575  
Guardia Civil: 956 871 332

### Jerez de la Frontera (Cádiz)

Ayuntamiento. C/ Consistorio 15. C.P.: 11.403.  
T: 956 14 93 00 Web: <https://www.jerez.es/>  
Turismo. Plaza del Arenal, s/n. Edificio Los Arcos  
T: 956 149 863. W: [turismoinfo@aytojerez.es](mailto:turismoinfo@aytojerez.es) /  
[www.turismojerez.com](http://www.turismojerez.com)  
Centro Municipal de Información a la Mujer: 956 14 91 21  
Policía Local: 956 149 900  
Guardia Civil: 956 330 362

### *Provincia de Sevilla*

#### El Cuervo de Sevilla

Ayuntamiento. Plaza de la Constitución, 2. C.P.: 41.749  
T: 955 976 810 W: <https://www.elcuervodesevilla.es/es/>  
Turismo: 955 976 810 ext. 311 Web:  
<https://www.elcuervodesevilla.es/es/cultura-turismo-salud-mov-seguridad/delegacion-de-turismo/>  
Centro de Información a la Mujer: 955 976 051  
Centro de Salud (Urgencias): 955 402 482  
Policía local: 955 976 810 / 609 037 097  
Guardia Civil: 955 959 110

#### Lebrija

Ayuntamiento. Plaza de España, 1. 41.740  
T: 955 974 525 W: <https://www.lebrija.es/es/inicio/>  
Turismo: 955 091 521 Web: <https://www.lebrija.es/es/temas/conoce-lebrija/descubre-la-ciudad/oficina-de-turismo/>  
Centro de Información a la Mujer: 955 139 868 / 955 977 024  
Centro de Salud (Urgencias): 955 40 24 82

Policía local: 955 974 525

Guardia Civil: 955 974 417

### Las Cabezas de San Juan

Ayuntamiento. Plaza de la Constitución, 5, 41.730.

T: 955 871 020 W: <https://www.lascabezasdesanjuan.es/es/>

Turismo. T: 955 871 020 W:

<https://www.lascabezasdesanjuan.es/es/ayuntamiento/delegaciones/detalle/Cultura-Patrimonio-Historico-y-Turismo/>

Centro de Información a la Mujer: 955 871 020 / 607 575 773

Centro de Salud (Urgencias): 955 402 482

Policía local: 955 871 250

Guardia Civil: 955 974 417

### Trajano (Utrera)

Oficina Municipal: Plaza Mayor.

T: 955 894 72 W: <https://www.utrera.org/project/oficina-de-trajano/>.

Centro de Salud Auxiliar (Urgencias): 955 40 24 82

### Utrera

Ayuntamiento. Plaza de Gibaxa 1. C.P.: 41.710

T: 955 864 545 W: <https://www.utrera.org/>

Turismo: T: 955 86 45 45 W: <https://www.utrera.org/project/oficina-de-turismo-fiestas-mayores-y-promocion-de-la-ciudad/>

Centro de Información a la Mujer: 955 865 786 / 954 860 050

Policía local: 955 860 808

Guardia Civil: 955 861 513

### Alcalá de Guadaíra

Ayuntamiento. Plaza del Duque, 1. 41.500

T: 955 796 095 W: <https://www.alcaladeguadaira.es/>

Turismo (Oficina de Turismo). T: 955 796 474 / 646 305 570 W: W:

<https://www.turismoalcaladeguadaira.es/es/info-de-interes/oficina-de-turismo>

Centro de Información a la Mujer 955 796 085



Policía Local: 955 796 350

Guardia Civil: 955621756

Sevilla (Página)

## **Camino del Estrecho (Cádiz)**

### Algeciras

Ayuntamiento. C. Alfonso XI, 12, 11201  
T: 956 672 700 W: <https://www.algeciras.es/es/>  
Turismo (delegación): T: 956 672 750 W:  
<https://www.algeciras.es/es/temas/turismo/>  
Centro de Información a la Mujer: 956 67 27 29  
Policía local: 956 672 755  
Guardia Civil: 956 587 212

### El Pelayo (Algeciras)

Ayuntamiento Algeciras: T: 956 672 700 W:  
<https://www.algeciras.es/es/>  
Centro de Salud Auxiliar (Urgencias): 956 012 007

### Tarifa

Ayuntamiento. Plaza de Santa María, 3. C.P.: 11.380  
T: 956 684 186 W: <https://www.aytotarifa.com/> Tarifa  
Turismo (Universo Tarifa): T: 956 68 09 93 W:  
<https://turismodetarifa.com/>  
Centro de Información a la Mujer (Mancomunidad de Municipios del  
Campo de Gibraltar): 956 57 26 80 / 672 46 78 67  
Centro de Salud (Urgencias): 956 012 007  
Policía local: 956 682 174  
Guardia Civil: 956 627 145

### El Lentiscal. Bolonia (Tarifa)

Ayuntamiento de Tarifa: T: 956 68 41 86 / W:  
<https://www.aytotarifa.com/> Tarifa  
Centro de Salud Auxiliar (Urgencias): 956 012 007

### Tahivilla (Tarifa)

Entidad Local Autónoma. Plaza de la Constitución, 1. C.P.: 11. 392.  
Tahivilla  
T. 956 687 131 W:

[https://www.facebook.com/elatahivilla/about?locale=es\\_ES](https://www.facebook.com/elatahivilla/about?locale=es_ES)  
Centro de Salud (Urgencias): 956 01 20 07

### Banalup-Casas Viejas

Ayuntamiento. C/ Cantera sn. 11.190

T: 900 713 570 / 956 424 129 W:

<https://www.benalupcasasviejas.es/es/elf..> Web

Oficina de Turismo: T: 956 41 77 33. W:

<https://www.benalupcasasviejas.es/es/turismo>

Centro de Información a la Mujer (Mancomunidad de Municipios La Janda): 956 412 450

Centro de Salud (Urgencias): 956 012 007

Policía local: 956 42 41 79

Guardia Civil: 956 424 128

### Medina Sidonia

Ayuntamiento: Plaza de España ,1. C.P.: 11.170

T: 956 410 005 W: <https://www.medinasidonia.es/>

Oficina de Turismo: T: 956 412 404 W:

<https://www.turismomedinasidonia.es/>

Centro de Información a la Mujer (Mancomunidad de Municipios La Janda): 956 412 450

Centro de Salud (Urgencias): 956 012 007

Policía Local: 956 410 010

Guardia Civil: 956 410 107

### Puerto Real

## **Vía Serrana**

### *Provincia de Cádiz*

#### La Línea de la Concepción

Ayuntamiento: Contacto: Plaza J. García Cabreros, s/n. C.P.: 11300.

T: 956 696 200 W: <https://www.lalineas.es/portal/>

Oficina de Turismo: 670 330 434 W:

[https://www.facebook.com/oficinaturismolalineas/?locale=es\\_ES](https://www.facebook.com/oficinaturismolalineas/?locale=es_ES)

Centro de Información a la Mujer: 956 178 258 / 600 484 277

Policía Local: 956 176 000

Guardia Civil: 956 172 397

#### San Roque

Ayuntamiento: Plaza de las Constituciones s/n. C.P.: 11.360

T: 956 780 106 W: <https://www.sanroque.es/>

Oficina de Turismo: T: 956 694 005 W: <https://turismosanroque.es/>

Centro de Información a la Mujer: 956 780 676

Centro de Salud (Urgencias): 956 01 20 07

Policía local: 956 780 256

Guardia Civil: 956 780 193

#### San Martín del Tesorillo

Ayuntamiento. C/Tufas, CP 11.340

T: 956 618 096 W: <https://www.sanmartindeltesorillo.es/>

Centro de Información a la Mujer (Mancomunidad de Municipios del Campo de Gibraltar): 956 57 26 80 / 672 46 78 67

Centro de Salud (Urgencias): 956 01 20 07

Policía Local: 956 618 096

#### Jimena de la Frontera

Ayuntamiento: C/ Sevilla, 61. C.P.: 11.330

T: 956 640 254 / 956 640 255 W: <https://www.jimenadelafrontera.es/>

Oficina de Turismo: 956 907 104 / 673 314 780 W:

<https://www.turismojimenadelafrontera.es/>

Centro de Información a la Mujer (Mancomunidad de Municipios del

Campo de Gibraltar): 956 57 26 80 / 672 46 78 67

Centro de Salud (Urgencias): 956 01 20 07

Policía local: 956 640 064

Guardia Civil: 956 640 009

San Pablo de Buceite (Jimena de la Frontera)

Junta Municipal de Distrito. C/Coronel Auditor Cazorla, C.P.: 11.320

T: 956 642 205 W: <https://www.jimenadelafrontera.es/inst-san-pablo>

Centro de Salud (Urgencias): 956 012 007

*Provincia de Málaga*

El Colmenar (Estación Gaucín, Cortes de la Frontera)

Delegación de la Alcaldía e Información Turística: T: 952 153 000 W:

<https://www.cortesdelafrontera.es/10769/el-colmenar-estacion-de-gaucin>

Centro de Salud Auxiliar (Urgencias): 951 03 14 37

Policía Local: 608 748 730

Guardia Civil: 952 154 025

Cañada del Real Tesoro (Cortes de la Frontera)

Ayuntamiento de Cortes de la Frontera: T: 952 154 000 / 952 154 342

W: <https://www.cortesdelafrontera.es/home.asp>

Centro de Salud Auxiliar (Urgencias): 951 03 14 37

Jimera de Líbar (Estación)

Ayuntamiento. C/ Fontana, 10, C.P: 29. 392

T: 952 18 00 04 W: <https://www.jimeradelibar.es/>

Turismo: W: <https://www.jimeradelibar.es/9659/turismo>

Centro de Salud (Urgencias): 951 03 14 37

Policía Local: 952 180 004

Benaosan Pedro (Estación)

Ayuntamiento: Plaza de San Marcos 1. C.P.: 29.370.

T: 952 16 70 46 W:

[https://www.facebook.com/AytoBenaosanPedro/?locale=es\\_ES](https://www.facebook.com/AytoBenaosanPedro/?locale=es_ES)

Centro de Salud (Urgencias): 951 03 14 37

Policía Local: 952 16 70 46

### Ronda

Ayuntamiento. Plaza Duquesa de Parcent, 3. C.P.: 29. 400

T: 952 87 32 40 W: <https://ayuntamientoronda.es/>

Turismo. T: 952 18 71 19 W: <https://www.turismoderonda.es/>

Centro de Información a la Mujer: 952 874 442 / 673 086 546

Policía Local: 952 871 369

Guardia Civil: 952 871 461

### *Provincia de Cádiz*

#### Setenil de las Bodegas

Ayuntamiento. C/ Villa 5. C.P.: 11.692

T: 956 13 40 04 W: <https://www.setenildelasbodegas.es/es/>

Oficina de Turismo: T: 622 43 58 15 / 616 55 33 84 W:

<https://turismodesetenil.com/>

Centro de Información a la Mujer (Mancomunidad Municipios Sierra de Cádiz): 956 715 208 / 956 715 209

Centro de Salud (Urgencias): 956 012 007

Policía Local: 670 397 413

Guardia Civil: 956134013

#### Torre Alháquime

Ayuntamiento. Plaza Constitución 1. C.P.: 11691

T: 956 12 51 24 W: [https://www.torrealhaquime.es/-](https://www.torrealhaquime.es/)

Centro de Información a la Mujer (Mancomunidad Municipios Sierra de Cádiz): 956 715 208 / 956 715 209

Centro de Salud (Urgencias): 956 012 007

Policía local: 680 603 400

#### Olvera

Ayuntamiento. Plaza del Ayuntamiento, 1. C.P.: 11.690

T: 956 130 011 W: <https://www.olvera.es/index.php/es/>

Turismo. T: 956 13 00 11 W: <https://www.turismolvera.com/es/>

Centro de Información a la Mujer (Mancomunidad Municipios Sierra de Cádiz): 956 71 52 08 / 956 71 52 09

Centro de Salud (Urgencias): 956 012 007

Policía local: 956 130 005 / 607 808 309

Guardia Civil: 956 130 013

### *Provincia de Sevilla*

#### Coripe

Ayuntamiento. Plaza de San Pedro, 12. C.P.: 41.780

T: 955 858 502 W: <https://www.coripe.es/es/>

Turismo. W: <https://www.coripe.es/es/temas/turismo/>

Centro de Salud (Urgencias): 955 402 482

Policía local: 617 881 376

#### Montellano

Ayuntamiento. Plaza de La Concepción, 5. C.P.: 41.770

T: 954 875 010 W: <https://www.montellano.es/es/>

Turismo. T: 954 875 01 W: <https://www.montellano.es/es/turismo/>

Centro de Información a la Mujer: 650 410 506 / 603 857 187

Centro de Salud (Urgencias): 955 402 482

Policía local: 954 875 017

Guardia Civil: 954 875 022

#### El Coronil

Ayuntamiento. Plaza de la Constitución, 1. C.P.: 41.760

T: 955 836 815 W: <https://www.elcoronil.es/es/>

Turismo. T: 955 836 815 W: <https://www.elcoronil.es/es/turismo/>

Centro de Salud (Urgencias): 955 402 482

Policía local: 639 199 157

Guardia Civil: 955 830 313

#### Los Molares

Ayuntamiento. Pza. Monseñor D. Miguel Oliver Román, nº 1. C.P.: 41.750

T: 955 833 701 W: <https://www.losmolares.es/es/>

Turismo. T: 955 833 701 W: <https://www.losmolaes.es/es/turismo/>  
Punto de Información Igualdad: 673 554 799  
Policía Local: 670 880 081 / 662 924 125

Utrera

Dos Hermanas

Ayuntamiento. Plaza de la Constitución, 1, C.P.: 41.701

T: 954 919 500 W: <https://www.doshermanas.es/>

Turismo. 954 919 500 W:

<https://www.doshermanas.es/concejalias/promocion-economica-e-innovacion/fomento/turismo/>

Policía Local: 954 721 233

Guardia Civil: 955 675 236

Sevilla



## **Camino de la Frontera**

*Provincia de Cádiz*

Olvera

*Provincia de Sevilla*

Pruna

Ayuntamiento. Plaza de la Constitución, s/n. C.P.: 41.670

T: 954 858 307 W: <https://www.pruna.es/es/>

Turismo. T: 955 228 186 W: <https://turismopruna.es/>

Centro de Información a la Mejer (Mancomunidad Municipios Sierra Sur): 955 91 73 76

Centro de Salud (Urgencias): 955 402 482

Policía Local: 954 858 225 / 635 664 164

Guardia Civil: 954 858 396

Algámitas

Ayuntamiento. C/ Fuente, 8. C.P.: 41.661

T: 955 857 564 W: <https://www.algamitas.es/es/>

Turismo. 955 857 564 W:

<https://www.algamitas.es/es/temas/turismo/>

Centro de Información a la Mujer (Mancomunidad Municipios Sierra Sur): 955 91 73 76

Centro de Salud (Urgencias): 955 402 482

Policía Local: 955 857 564

Villanueva de San Juan

Ayuntamiento. Plaza de la Iglesia, 10. C.P.: 41.660

T: 955 916 501 W: <https://www.villanuevadesanjuan.es/es/>

Turismo. T: 955 916 501 W:

<https://www.villanuevadesanjuan.es/es/turismo/donde-dormir/>

Centro de Información a la Mujer (Mancomunidad Municipios Sierra Sur): 955 91 73 76

Centro de Salud (Urgencias): 955 402 482

Policía Local: 628 711 255

Guardia Civil: 955 916 502

### El Saucejo

Ayuntamiento. Plaza de la Constitución, 12. C.P.: 41.650

T: 955 824 702 W: <https://www.elsaucejo.es/es/>

Turismo: 955 824 702 W: <https://www.elsaucejo.es/es/turismo/>

Centro de Información a la Mujer (Mancomunidad Municipios Sierra Sur): 955 91 73 76

Centro de Salud (Urgencias): 955 402 482

Policía local: 955 824 452 / 670 697 610

### Los Corrales

Ayuntamiento. Plaza de Diamantino García, 13. C.P.: 41,657

T: 955 917 733 W: <https://www.loscorrales.es/es/>

Turismo. T: 955 917 733 W:

<https://www.loscorrales.es/es/temas/turismo/>

Centro de Información a la Mujer (Mancomunidad Municipios Sierra Sur): 955 91 73 76

Centro de Salud (Urgencias): 955 402 482

Policía Local: 955 917 733

Guardia Civil: 955 917 513

### Pedrera

Ayuntamiento. Plaza Pueblo, 1. C.P.: 41.566

T: 954 819 019 W: <https://www.pedrera.es/es/>

Turismo. T: 954 819 019 W: <https://www.pedrera.es/es/turismo/>

Centro de Información a la Mujer (Mancomunidad Municipios Sierra Sur): 955 91 73 76

Centro de Salud (Urgencias): 955 402 482

Policía Local: 656 87 72 26

### Gilena

Ayuntamiento. C/ Huerta, 3. C.P.: 41.565

T: 954 826 820 W: <https://www.gilena.es/es/>

Turismo. T: 954 826 820 W: <https://www.gilena.es/es/turismo/>  
Centro de Información a la Mujer (Mancomunidad Municipios Sierra Sur): 955 91 73 76

Centro de Salud (Urgencias): 955 402 482

Policía Local: 615 378 807

### Estepa

Ayuntamiento. Plaza Carmen, 1. C.P.: 41.560

T: 955 912 717 W: <https://www.estepa.es/es/>

Turismo. T: 669 952 276 W:

<https://www.estepa.es/es/turismo/informacion-turistica/>

Centro de Información a la Mujer: 955 915 756

Policía Local: 955 913 200 / 955 913 201

Guardia Civil: 955 912 858

### El Rubio

Ayuntamiento. C/ Beata, 11. C.P.: 41.568

T: 955 828 127 W: <https://www.elrubio.es/es/>

Turismo. T: 955 828 127 W: <https://www.elrubio.es/es/turismo-festejos/>

Centro de Información a la Mujer (Mancomunidad Municipios Sierra Sur): 955 91 73 76

Centro de Salud (Urgencias): 955 402 482

Policía Local: 699 49 16 96

### Écija

Ayuntamiento. C/ San Francisco. C.P.: 41.400

T: 955 000 000 W: <https://www.ecija.es/>

Turismo. T: 955 902 933 W: <https://turismoecija.com/>

Centro de Información a la Mujer: 954 832 363 / 954 832 363

Centros de Salud (Urgencias): 955 402 482

Policía Local: 955 900 565 / 955 900 566

Guardia Civil: 955 900 698

### Cañada Rosal

Ayuntamiento. C/ Cristóbal Colón, 3. C.P.: 41.439

T: 954 839 002 W: <https://www.canadarosal.es/es/>

Turismo. T: W: <https://www.canadarosal.es/es/turismo/alojamiento/>

Centro de Información a la Mujer (Mancomunidad Comarca de Écija):

654 85 00 33 / 654 89 91 85

Centro de Salud (Urgencias): 955 402 482

Policía Local: 954 83 90 02

Guardia Civil: 954 839 003

### La Campana

Ayuntamiento. Avda. Fuentes de Andalucía, sn. C.P.: 41.429

T: 954 199 365 W: <https://www.lacampana.es/>

Turismo. T: 954 199 365 W: <https://www.lacampana.es/turismo0>

Centro de Información a la Mujer (Mancomunidad Comarca de Écija):

654 85 00 33 / 654 89 91 85

Centro de Salud (Urgencias): 955 402 482

Policía Local: 678 779 701

Guardia Civil: 954 199 408

### Lora del Río

Ayuntamiento. Plaza de España, 1- C.P.: 41.440

T: 955 802 025 W: <https://loradelrio.es/>

Turismo T: 955 802 025 W:

<https://www.facebook.com/turismoloradelrio/>

Centro de Información a la Mujer: 955 802 025 (opción 6)

Centro de Salud (Urgencias): 955 402 482

Policía Local: 955 802 001

Guardia Civil: 955 802 013

### Villanueva del Río (Villanueva del Río y Minas)

Centro de Salud Auxiliar (Urgencias): 955 402 482

### Villanueva del Río y Minas

Ayuntamiento. C/ Juan Gómez Torga, 12. C.P.: 41.350

T: 954 747 209 W: <https://www.villanuevadelrioyminas.es/es/>

Turismo. T: 954 747 209 W:

<https://www.villanuevadelrioymas.es/es/turismo/>

Centro de Información a la Mujer: 954 747 209, 954 748 332

Centro de Salud (Urgencias): 955 402 482

Policía Local: 609 467 670 / 656 646 305

### El Pedroso

Ayuntamiento. Plaza de España, 1. C.P.: 41.360

T: 954 889 001 W: <https://www.elpedroso.es/es/>

Turismo. T: 954 889 001. W: <https://turismoelpedroso.com/>

Centro de Información a la Mujer (Provincial): 955 034 944

Centro de Salud (Urgencias): 955 402 482

Policía Local: 954 889 001

Guardia Civil: 954889013

### Cazalla de la Sierra

Ayuntamiento. Plaza Doctor Nosea, 1. C.P.: 41.370

T: 954 884 236 W: <https://www.cazalladelasierra.es/>

Turismo. T: 954 883 562 W: <https://www.cazalla.org/>

Centro de Información a la Mujer: 954 88 42 36 / 678 72 21 20

Centro de Salud (Urgencias): 955 402 482

Policía local: 678 721 732 / 609 556 161

Guardia Civil: 954 883 408

### San Nicolás del Puerto

Ayuntamiento. C/ Real, 4. C.P.: 41.388

T: 955 886 500 W: <https://www.sannicolasdelpuerto.es/es/>

Centro de Salud (Urgencias): 955 402 482

Policía Local: 955 886 500

### Alanís

Ayuntamiento. Plaza del Ayuntamiento, 2. C.P.: 41.380

T: 954 885 004 W: <https://www.alanis.es/>

Turismo: T: 954 885 004 W: <https://turismoalanis.com/>

Centro de Información a la Mujer: 607 56 09 14 / 607 11 62 78

Centro de Salud (Urgencias): 955 402 482

Policía Local: 617574328 / 667549467 / 696673434

Guardia Civil: 954 885 003

Guadalcanal

Ayuntamiento. Plaza de España, 1. C.P.: 41.390

T: 954 886 001 W: <https://www.guadalcanal.es/es/>

Turismo. T: 954 886 001 / 639 606 597 W:

<https://turismoguadalcanal.com/>

Policía Local: 647 521 911

Guardia Civil: 954886013

## *Otros Vías y Caminos de la provincia de Cádiz*

### *Vía Franciscana*

#### Chipiona

Ayuntamiento. Plaza de Andalucía, S/N. C.P.: 11.550

T: 956 920 060 W: <https://www.aytochipiona.com/>

Turismo: T: 956 929 065 W: <https://www.turismodechipiona.com/>

Centro de Información a la Mujer: 956 929 066

Centro de Salud (Urgencias): 956 012 007

Policía local: 956 922 340

Guardia Civil: 956 371 499

#### Sanlúcar de Barrameda

Ayuntamiento. Cuesta de Belén, 1. C.P.: 11540.

T: 956 388 000 / 956 388 003 W:

<https://www.sanlucardebarrameda.es/>

Turismo. T: 956 366 110 / 629 817 602 W:

<https://www.sanlucarturismo.com/>

Centro de Información a la Mujer: 956 38 80 00 ext. 8361

Policía local: 956 388 000 / 956 388 003

Guardia Civil: 956 385 257

### *Camino Ceretano*

#### Jerez de la Frontera

#### Mesas de Asta (Jerez de la Frontera)

Ayuntamiento de Jerez de la Frontera (Medio Rural)

W: <https://www.jerez.es/webs-municipales/medio-rural/barriadas-rurales/mesas-de-asta>

Centro de Salud (Urgencias): 956 01 20 07

#### Trebujena

Ayuntamiento. Pl. de España, 1. C.P.: 11560

T: 956 39 50 28. W: <https://www.trebujena.es/>

Turismo Trebujena. Web: <https://www.trebujena.es/ciudad/turismo>

Centro de Información a la Mujer: 956 39 50 28 Ext. 551/552/538

Centro de Salud (Urgencias): 956 01 20 07

Policía local: 956 39 50 28 Ext. 521/534

Guardia Civil: 956 39 5100





# RUTAS TURÍSTICAS Y CULTURALES

en las provincias de  
Cádiz y Sevilla



ASOCIACIÓN PARA EL  
DESARROLLO SOCIAL  
DE LA COMARCA DEL  
BAJO VALDEARAGÓN



Corredor de la Plata



GRAN VEGA  
SISTEMA DE REGADÍOS  
DE LA CUENCA DEL  
RÍO DE SEVILLA



SIERRA SUR  
SUD OESTE  
SEVILLANA



Campiña  
DE JEREZ - COSTA NOROESTE



Grupo de Desarrollo Rural del Litoral  
de la Jirafa y de las Alcañales



GDR  
SIERRA DE CÁDIZ