

MAR

ISSN 1131-9240

N. 646, Junio- julio 2024

[Consulta en línea](#)

Foto de portada: Olas. Getty images



Juan de la Cosa



En el buque asistencial. La ministra de Inclusión, Elma Salz, nos acompañó durante el simulacro de salvamento marítimo desarrollado en la bahía de Santander. [PÁGINA 12](#)

Prevención

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



Conciliación laboral



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

Pesca tradicional



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

Imágenes en inmersión



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

Y además:

10 "Check list" salvavidas

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

16 Energía del sol

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

26 El precio justo

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

28 Aguas de lastre

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

32 Sostenibilidad y empleo azul

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

40 Padres con derecho

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

42 Acuicultura

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

52 Méndez Núñez

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

56 Páginas médicas

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

58 Cocina a bordo

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