

## NORMATIVA Y RECOMENDACIONES PARA LA VISITA

Cada año pasan por esta isla miles de personas, así que cada actuación individual se multiplica por miles. Por eso es tan importante que tengas en cuenta esta normativa.

En caso de emergencia:



**Lleva tu basura de vuelta.**  
En la isla no hay contenedores de basura. Apaga bien las colillas y llévatelas contigo.



**No arranques flores o frutos.**  
Son necesarios para el desarrollo de plantas y para la alimentación de muchos animales.



**No está permitido encender fuego.**



**No se permite acampar.**



**No hagas ruidos que alteren la tranquilidad del lugar.**



**La pesca deportiva está prohibida.**



**No te lleves las conchas de las playas ni ningún otro elemento natural.**



**No se permite el vuelo de drones o cometas.**



**No molestes ni alimentes a los animales.** Tampoco arranques de las rocas los mejillones, lapas, bigaros, etc.



**No introducir animales** (excepto perros guía). Las mascotas pueden causar daños a animales y plantas silvestres.



**Usa solo los caminos señalizados.** No accedas a dunas ni acantilados. Tu seguridad y la conservación de muchas especies dependen de ello.



Necesitas **permiso** para navegar, fondear o practicar submarinismo: [www.iatlanticas.es](http://www.iatlanticas.es).

Ley 15/2002, Decreto 274/99, Ley 42/2007, Decreto 177/2018.

## PARQUE NACIONAL MARÍTIMO-TERRESTRE DE LAS ISLAS ATLÁNTICAS DE GALICIA



### ARCHIPIÉLAGO DE CORTEGADA

#### ¿SABÍAS QUE...?

...el bosque de laureles de Cortegada es uno de los mejores de la Península Ibérica? Algunos de sus ejemplares alcanzan la altura de 13m.

...en la isla viven más de 800 especies de setas?

Es uno de los sitios con mayor variedad de Galicia y con un gran valor científico (no los arranques).



**OFICINA DEL PARQUE NACIONAL:**  
C/ Oliva 3, 2º, 36202, Vigo / T. 886218090

**CENTRO DE VISITANTES:**  
C/ Palma 4,36202, Vigo / T. 886218082

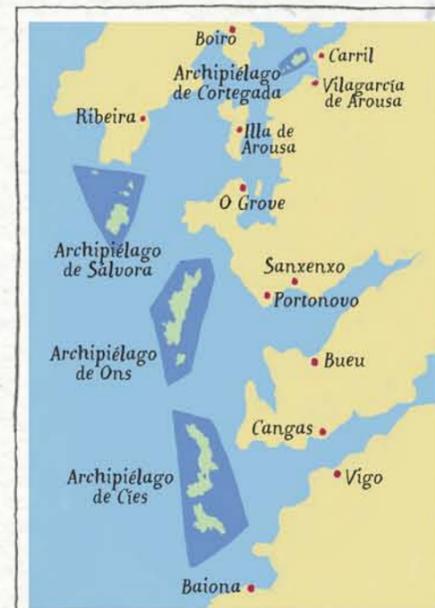
Fax. 886218094 / [iatlanticas@xunta.gal](mailto:iatlanticas@xunta.gal) / [www.parquenacionalislasatlanticas.com](http://www.parquenacionalislasatlanticas.com)  
[facebook.com/ParqueNacionalIslasAtlanticasDeGalicia](https://facebook.com/ParqueNacionalIslasAtlanticasDeGalicia)



Papel reciclado 100%. Ed. 2020  
Dale una nueva vida a tu folleto. Devuélvelo en la caseta de información.  
Diseño e ilustración: Reta Ortega. [www.rnetortega.com](http://www.rnetortega.com)

### UN PARQUE NACIONAL OCULTO BAJO LAS AGUAS

Este es un espacio protegido muy singular ya que la mayor parte de su superficie es mar. Las islas de Cíes, Ons y Sálvora emergen creando una barrera natural que protege las Rías Baixas de la dureza del océano, mientras que Cortegada se resguarda dentro de la ría.



Límites del Parque Nacional. Superficie total: 8.480ha.

## CRÓNICA HISTÓRICA DE CORTEGADA

### TIEMPOS ANTIGUOS

Para griegos, romanos y árabes, la ría de Arousa y el río Ulla se convirtieron en un importante camino marítimo-fluvial hacia el interior de Galicia.

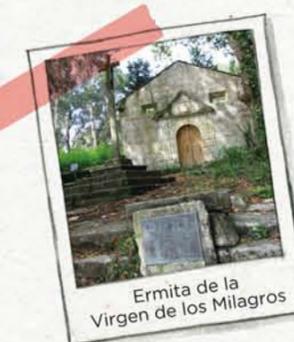


Ánfora romana del s.I encontrada por un marinero en 1957 en las costas de Cortegada.



### EDAD MEDIA

La ría de Arousa era la puerta marítima empleada por normandos y musulmanes en sus invasiones hacia la Catedral de Santiago, en pleno apogeo tras el descubrimiento del sepulcro del Apóstol. Para defenderse de estos ataques, la Iglesia erigió varias torres de defensa en la ría, una de ellas en Cortegada, de la que no quedan rastros.



Ermita de la Virgen de los Milagros

1334

Junto al pueblo se construyó la ermita de la Virgen de los Milagros. Muchas personas enfermas hicieron una peregrinación a esta capilla, para que los aliviara.

1652

La capilla se reconstruyó en el sitio donde ahora se encuentra, alejándola así de la aldea. Se construyó también un pequeño hospital para los peregrinos:

### PRINCIPIOS DEL S.XX

Comienzan las gestiones para donar la isla al rey Alfonso XIII para que construya en ella una residencia de verano.

"...ha llegado a esta ciudad (Carril) una comisión (...) con objeto de solicitar de varios opulentos propietarios aquí residentes (...), que contribuyan a la suscripción popular para comprar y regalar al rey la Isla de Cortegada. El importe de la compra asciende a 4000 duros." **El ABC, 28 de mayo de 1907.**

### 16 DE JULIO DE 1910

Tras un largo proceso de compra y expropiaciones de las propiedades de Cortegada, se firma la escritura de cesión de la isla a la Casa Real. El palacio de la Magdalena en Santander ya se estaba construyendo, por lo que la isla se quedó como coto de caza del rey.

1931

Durante la II República el Estado se hizo con la isla.

1958

D. Juan de Borbón recuperó la propiedad.

1978

La isla fue vendida a una inmobiliaria. Los defensores de una Cortegada pública para el disfrute de sus valores naturales logran paralizar la urbanización.

2002

Cortegada se declara Parque Nacional.

2007

La Xunta la compra para que Cortegada sea pública.



Marasmiellus candidus



# UN PASEO POR CORTEGADA

## LA MEDICINA DEL MAR

Haciendo esta ruta descubrirás como la Isla de Cortegada cuida tu bienestar. Cada una de las cinco paradas (indicadas con postes numerados) te irán revelando secretos beneficiosos para la salud: plantas medicinales, sales revitalizantes, consejos de prevención...



### FICHA TÉCNICA

OPCIÓN A: 3,2 KM, 1 H, 15 MIN

OPCIÓN B: 2,1 KM, 45 MIN

DIFICULTAD: BAJA

+ INFO:



Información  
 Paradas de la ruta  
 Puerto / Zona de evacuación



### LA CURA DEL ALMA: ERMITA DE LOS MILAGROS

La fe en la capacidad curativa de la Virgen de los Milagros llamó en peregrinación a los enfermos desde 1334, año de su construcción en el centro de la aldea.

Era tanta la afluencia de enfermos y tal el riesgo de contagio por las epidemias, que en 1652 la Iglesia decidió alejar la ermita del pueblo trasladándola al lugar donde se encuentra actualmente. Al mismo tiempo se levantó un hospitalillo junto a la capilla para atender a los peregrinos, del que ya apenas quedan restos.



### ÁRBOLES QUE CURAN

Quando la isla se despobló y se abandonaron los cultivos, el bosque fue cubriéndola y creando espacios verdes para la vida. En este bosque encontrarás laureles y sauces; detrás de ellos alisos; espinos albares en la línea de costa, y unos pasos más adelante verás los robles. Todos son árboles propios del lugar, y en ellos hallarás auténticos remedios para las enfermedades. **Recuerda que aquí no puedes recolectar plantas.**

#### OPCIONES DE SENDERO:

Un poco más adelante verás un pequeño cruce que te permite escoger entre el camino que bordea la costa o el camino por el interior de la isla (véase mapa). Los dos desembocan en el mismo punto y no te saltarás ninguna parada.



Para los **dolores** y la **fiebre**: los **saucos**, ya que en su corteza hay salicina, de la que deriva la Aspirina.



### CURA DE SOL Y SAL: LAS PLAYAS

Si miras con ojos de boticario, verás a tu alrededor una gran variedad de beneficios para la salud

**SOL:** sus rayos estimulan la calcificación de los huesos.

**ARENA:** caminar por ella activa la circulación.

**AGUA MARINA:** minimiza los dolores del reumatismo y la artrosis.

**ALGAS:** sus sustancias gelatinosas ofrecen remedios contra la celulitis, reuma, inmunodepresión, quemaduras...



El alga más abundante es el **buche bravo**, que contiene estimulantes del crecimiento para los vegetales. De la villa de Carril sale el "Camino del Carro" marcado por los agricultores cuando pasaban a la isla para buscar estas algas.



### LA CURA DE LA VISTA: EL MIRADOR DE LA RÍA

Aquí estás frente a la ría de Arousa, entre las comarcas del Barbanza al norte y las del Salnés al sur. Este amplio horizonte, que se esconde detrás de las islas Malveiras, permite relajar la vista. Escondidas entre el paisaje se pueden ver aves acuáticas pescando y mariscando a lo largo de la costa.



Para las **enfermedades estomacales**: el **laurel**. Una infusión tras una comida copiosa calma el malestar



Para regular la **tensión arterial** y mejorar las **arritmias**: el **espino albar**.



Para las **gastroenteritis**: el **roble**, haciendo coccciones.



Contra los **pies doloridos** y las **picaduras**: el **aliso**, empleando cataplasmas de sus hojas.



### MÁS VALE PREVENIR QUE CURAR: EL AMPARO DEL PUEBLO

Un tejado sobre nuestras cabezas previene más de lo que lo muchas medicinas pueden curar. Las gentes que aquí vivían antes de la donación de la isla a Alfonso XIII ubicaron su pueblo en el lado sureste de la isla, la ladera más soleada de Cortegada, poniéndose al abrigo de los vientos fríos del norte. Entre las ruinas de las casas podrás ver abrevaderos de agua para el ganado, hornos de piedra y los *faladoiros* en las ventanas.



El horno de pan es una estructura redondeada de piedra incluida en las paredes de la casa.



Los *faladoiros*, bancos en los márgenes de las ventanas, servían para conversar cómodamente admirando el paisaje ¿qué mejor para el estrés?