

Hay destinos que resulta conveniente mirar despacio antes de reservar nada. Las Illas Atlánticas de Galicia pertenecen a esa categoría. No son una escapada de “llego y ya veré”, al menos no si charlamos de Cíes y Ons en temporada alta, ni tampoco un lugar para llenar el día con prisas. Forman parte del Parque Nacional Marítimo-Terrestre das Illas Atlánticas de Galicia, junto con Sálvora y Cortegada, y esa condición marca el tono del viaje: naturaleza protegida, cupos, autorizaciones, servicios limitados en algunas islas y una forma de visitar que premia la planificación.

Para quien quiere explorar destinos turísticos con calma, este parque nacional ofrece una Galicia muy reconocible y, al mismo tiempo, distinta a la de los caminos interiores, las villas históricas o las sendas gastronómicas de las Rías Baixas. Acá el viaje comienza ya antes de pisar la isla. Comienza cuando decides qué isla encaja con tu tiempo, tu manera de moverte, tu apetito por la comodidad y tu tolerancia a organizar permisos anticipadamente.

Cíes y Ons suelen acaparar más atención por el hecho de que son las únicas del parque con alojamiento y servicios de restauración. Eso no las transforma de manera automática en la opción mejor para todo el mundo. Sálvora y Cortegada, por su parte, fuerzan a meditar el viaje desde otra lógica, más contenida y más dependiente de de qué manera se organice la visita. En conjunto, las cuatro islas dejan diseñar planes para viajes muy diferentes: desde una jornada de naturaleza sin dormir fuera hasta una estancia corta con más margen para saborear el ritmo atlántico.

## **Antes de escoger isla, comprende el género de viaje**

El primer fallo frecuente es tratar las Illas Atlánticas como si fueran una playa más dentro de una senda por las Rías Baixas. No lo son. Están en un parque nacional marítimo-terrestre, y eso implica que el acceso, los servicios y la capacidad de acogida no funcionan como en un destino urbano o en una localidad ribereña abierta. En Cíes, el acceso requiere autorización expresa de la Xunta de Galicia. Además, para Cíes y Ons en temporada alta, el visitante debe conseguir una autorización previa antes de adquirir el billete de transporte marítimo.

Este detalle cambia por completo la forma de preparar el viaje. Si estás habituado a improvisar excursiones en ciudades, donde basta con mirar horarios, reservar una visita guiada o aproximarte a una oficina de turismo, acá necesitas invertir el orden. Primero confirmas la autorización cuando sea precisa, después compras el billete pertinente y, solo entonces, ajustas el resto del día. Parece una formalidad, mas en la práctica evita defraudes. He visto a más de un viajero diseñar una senda perfecta por Galicia y dejar las islas “para el día que haga sol”, sin percatarse de que en los periodos de más demanda no funciona así.

También resulta conveniente valorar el contexto más amplio. Las Rías Baixas se presentan como un territorio con sendas, playas, naturaleza, patrimonio, gastronomía y las propias islas atlánticas como grandes razones para viajar. Eso permite combinar la visita con otros planes sin forzar el trayecto. Quien llegue haciendo el Camino Portugués, por poner un ejemplo, puede venir con una mirada distinta, más pausada, después de caminar etapas por Galicia. Quien esté viajando desde el norte de Portugal, con Porto como puerta de entrada frecuente a esa zona, puede integrar la escapada en un recorrido más amplio entre Minho, Douro y Galicia. Mas las islas no deberían quedar como un apéndice improvisado. Merecen su hueco.

## **Cíes: el plan más conocido demanda orden**

Cíes acostumbra a ser la primera idea que aparece cuando alguien piensa en las Illas Atlánticas. Es normal. En el imaginario viajero de Galicia, las Cíes ocupan un sitio muy visible. Pero precisamente por eso hay que ser en

especial cuidadoso con la planificación. La autorización de acceso no es un trámite decorativo, sino una condición anterior que afecta a la visita. Si viajas en temporada alta, debes obtenerla antes de comprar el ferry.

La parte buena es que esa necesidad de organizarse ayuda a plantear mejor el día. En lugar de meter Cíes entre dos actividades apretadas, conviene reservarle una jornada clara. Si además de esto tienes la opción de alojarte, por el hecho de que Cíes es una de las dos islas del parque con alojamiento y restauración, el viaje gana otra textura. Dormir en una isla protegida no es lo mismo que hacer una visita rápida. Asimismo exige admitir límites: no aguardes una oferta de servicios extensa como la de una urbe o una villa turística. La gracia está en otra parte, en ajustar el ritmo al lugar.

Para planes para cada viaje, Cíes funciona bien cuando buscas una experiencia icónica de naturaleza dentro de Galicia y no te importa gestionar permisos. Asimismo encaja con viajeros que están recorriendo las Rías Baixas y quieren dedicar un día completo a un espacio singular. En cambio, si tu senda está llena de horarios cerrados, conexiones ajustadas y cambios de alojamiento diarios, tal vez sea mejor darle margen o dejarla para una ocasión con más calma. Cíes recompensa a quien no la trata como una parada de paso.

## **Ons: una opción alternativa con servicios y carácter propio**

Ons comparte con Cíes una ventaja práctica importante: es la otra isla del parque nacional con alojamiento y servicios de restauración. Esto abre posibilidades interesantes para quienes procuran algo más que una excursión de ida y vuelta. También en Ons hay que prestar atención a la autorización anterior en temporada alta ya antes de adquirir el billete, por lo que la visita requiere exactamente el mismo orden mental: primero permiso, después transporte, entonces detalles.

La elección entre Cíes y Ons no debería fundamentarse solo en "cuál es más famosa". Ons puede ser una opción más equilibrada para determinados viajeros, exactamente porque permite proponer la visita con servicios disponibles sin quedar atrapado en la expectativa de ir al sitio más conocido. Para una pareja que quiere un plan de naturaleza con determinada comodidad, para una familia que precisa prever dónde comer o para un viajero que prefiere no depender por completo de lo que lleve en la mochila, Ons ofrece una base razonable dentro del marco protegido del parque.

En actividades en sitios turísticos de naturaleza, menos acostumbra a ser más. No hace falta transformar la jornada en una carrera de puntos de interés. En una isla, caminar, mirar, parar, comer sin prisa y dejar espacio a lo inopinado son actividades lícitas. Lo importante es no confundir la existencia de alojamiento y restauración con una convidación a consumir la isla como si fuera un resort. Prosigue siendo parque nacional. El atractivo está en esa mezcla de acceso controlado, paisaje atlántico y servicios justos para poder quedarse un poco más.

## **Sálvora y Cortegada: cuando el plan solicita más atención**

Sálvora y Cortegada aparecen con frecuencia en segundo plano cuando se habla de las Illas Atlánticas. No cuentan, según la información oficial del parque, con alojamiento ni servicios de restauración como Cíes y Ons. Ese dato no las hace menos interesantes, pero sí cambia por completo la forma de visitarlas. Aquí la planificación debe ser más sobria. Hay que pensar en una experiencia sin la red de apoyo que ofrecen las islas con servicios.

Este género de visita atrae a viajeros que no procuran necesariamente la comodidad, sino más bien la sensación de entrar en un espacio menos asociado al turismo de masas. Asimismo exige más responsabilidad. Si no hay restauración, no puedes confiar en solucionar la comida sobre la marcha. Si no hay alojamiento, el viaje se concibe de otra forma. La estancia queda ligada a una visita concreta, a una salida bien encajada y a un regreso previsto.



En guías y actividades en urbes, es simple ocupar huecos con museos, cafeterías, miradores o paseos urbanos. En Sálvora y Cortegada, ese reflejo no sirve. Acá el plan debe respaldarse en el respeto al entorno y en una logística simple pero bien pensada. La recompensa es otra: una relación más directa con el parque nacional y una forma de viajar que deja menos margen al consumo acelerado. Para determinados viajeros, eso es exactamente lo mejor.

## Cómo decidir según tu manera de viajar

Elegir entre Cíes, Ons, Sálvora y Cortegada no va solo de gustos. Va de [Guías claras para elegir qué ver, qué reservar y cómo organizar escapadas](#) tiempo, permisos, servicios y esperanzas. Si montas planes para viajes por Galicia, piensa primero qué necesitas para gozar sin tensión. Hay personas que descansan cuando lo tienen todo reservado. Otras se frustran si el viaje demanda demasiados pasos anteriores. En las Illas Atlánticas, sobre todo en Cíes y Ons a lo largo de la época alta, la improvisación tiene límites claros.

Una forma fácil de orientarte es cruzar dos preguntas: ¿deseas servicios en la isla? Y ¿estás presto a administrar autorización previa cuando corresponda? Si la contestación a la primera es sí, Cíes y Ons son las opciones naturales pues cuentan con alojamiento y restauración. Si te atrae una experiencia más parca y puedes organizar una visita sin depender de esos servicios, Sálvora y Cortegada entran en juego.

También influye el resto del recorrido. Galicia ofrece muchas capas de viaje. El Camino de Santiago, por poner un ejemplo, no se reduce a una peregrinación religiosa. La información turística oficial lo presenta también como una forma de acercarse al arte, la cultura, la naturaleza y las costumbres locales. Sus sendas en Galicia incluyen el Camino Francés, el Portugués, el del Norte, el Primitivo, el Inglés, el de Invierno, el de Fisterra-Muxía, la Ruta Marítima de Arousa y Río Ulla, y la Vía de la Plata. Si vienes de caminar, tal vez agradezcas una isla con servicios. Si vienes de una ruta urbana y gastronómica, tal vez te apetezca un día más desnudo de estímulos.

Para ordenar la resolución sin transformarla en una tabla inacabable, puedes quedarte con esta lectura rápida:

- Cíes encaja si quieres visitar una de las islas más demandadas y aceptas organizar autorización y billetes anticipadamente.
- Ons marcha muy bien si buscas naturaleza con la posibilidad de alojamiento y restauración en la propia isla.
- Sálvora solicita una visita más contenida, sin contar con servicios de alojamiento o comida en la isla.
- Cortegada también se plantea mejor como una experiencia breve y planificada, no como una estancia con servicios.

- Si viajas en temporada alta a Cíes u Ons, no adquieras el billete ya antes de tener la autorización anterior requerida.

## Combinar las islas con Rías Baixas, Camino y norte de Portugal

Uno de los placeres de viajar por esta esquina atlántica es que las piezas encajan sin necesidad de forzarlas. Las Rías Baixas ofrecen playas, sendas, patrimonio, gastronomía, naturaleza y acceso al universo de las islas. El Camino aporta otra lectura del territorio, con etapas, villas, iglesias, paisajes y encuentros rutinarios. El norte de Portugal suma Porto, Minho, Douro y sendas culturales y del vino. Todo queda parcialmente conectado en la cabeza del viajero, aunque cada tramo tenga su carácter.

El Camino Portugués merece una mención singular pues es la segunda senda más frecuentada en Galicia, y el tramo de Tui a Santiago puede completarse en cinco etapas. Para quien acaba o interrumpe temporalmente esa ruta, una visita a las Illas Atlánticas puede ser un cambio de registro bello. Después de varios días caminando por tierra, cruzar hacia un parque marítimo-terrestre introduce otro ritmo. No es una continuación del Camino, pero sí dialoga con esa idea de viaje atento al territorio.

La Senda do Mar de Arousa e do Río Ulla, vinculada al ámbito jacobeo y con componente marítimo y fluvial, también recuerda que en Galicia la relación entre viaje y agua es profunda. Las islas no son una extrañeza apartada, sino más bien parte de una geografía donde el Atlántico, las rías y los caminos terrestres se cruzan de manera continua. Cuando se comprende eso, la visita gana sentido. No vas solo a "hacer una excursión", entrarás en una pieza protegida de un paisaje mayor.

Si tu viaje viene desde Portugal, el norte portugués ofrece sus argumentos para una ruta combinada. Porto suele actuar como puerta de entrada. El Douro, reconocido como paisaje cultural Patrimonio Mundial, se puede recorrer por carretera, tren, barco e incluso mediante experiencias más singulares. En septiembre y octubre, la vendimia y las actividades en torno al vino cobran protagonismo. El Minho, con la Senda del Vinho Verde, y la Ruta del Románico, con decenas y decenas de monumentos en el norte del país, dejan construir un itinerario rico antes de cruzar hacia Galicia. En ese contexto, las Illas Atlánticas pueden ser el cierre natural de un viaje entre vino, ríos, caminos y mar.

## Un plan realista para no fallar

La mejor planificación para las Illas Atlánticas es la que deja espacio a los límites del lugar. No conviene copiar el ritmo de una escapada urbana. En excursiones en ciudades, uno puede encadenar una visita guiada, un mercado, una comida, un museo y un camino nocturno. En una isla protegida, esa acumulación resta más de lo que suma. Es preferible hacer menos y hacerlo mejor.

Si preparas la visita con varios días de margen, revisa primero qué isla quieres conocer y qué condiciones de acceso se aplican. Para Cíes, recuerda que hace falta autorización expresa. Para Cíes y Ons en temporada alta, la autorización anterior va antes que el billete. Después mira si precisas alojamiento, y si ese es el caso céntrate únicamente en Cíes u Ons, por el hecho de que son las únicas islas del parque con ese servicio y con restauración. Si eliges Sálvora o Cortegada, acepta desde el principio que el plan no se apoya en dormir ni comer allí en un establecimiento.

Una pequeña secuencia ayuda a evitar errores:

- Decide la isla conforme servicios disponibles, duración del viaje y nivel de comodidad que necesitas.
- Comprueba si debes gestionar autorización, en especial para Cíes y Ons en temporada alta.
- Compra el transporte solo tras tener la autorización cuando sea obligatoria.

- Reserva alojamiento solamente si tu plan es Cíes u Ons y la disponibilidad lo permite.
- Lleva el día preparado con margen, sin encajar la visita entre compromisos demasiado ajustados.

Este orden parece básico, mas marca la diferencia entre un viaje fluido y una cadena de frustraciones. El parque nacional no está pensado para amoldarse a todos los caprichos del visitante. Más bien ocurre al revés: el visitante adapta su plan a un espacio valioso.

## Qué género de actividades tienen sentido en las islas

Cuando alguien busca actividades en sitios turísticos, a veces espera un catálogo cerrado: visita, foto, comida, adquiere, siguiente parada. Las Illas Atlánticas solicitan otra mentalidad. La actividad primordial es estar en un ambiente natural protegido, pasear cuando el trayecto lo permita, observar el paisaje, comprender que el mar no es decorado y que la isla no es un parque temático.

En Cíes y Ons, la existencia de restauración permite exender la jornada con más comodidad. Eso facilita viajes familiares o escapadas de múltiples días, siempre y en todo momento en las condiciones del parque. En Sálvora y Cortegada, la carencia de esos servicios obliga a reducir expectativas logísticas y aumentar la atención al detalle. No es peor, solo diferente. Hay viajantes que disfrutan más cuando el plan se simplifica y no todo está mediado por consumo.

También resulta conveniente meditar en el cansancio. Si vienes de caminar etapas del Camino, quizás no te apetezca convertir la isla en otra jornada exigente. Si vienes de múltiples días de vehículo entre Galicia y el norte de Portugal, tal vez precisas un día quieto, con poca agenda. Los buenos planes para cada viaje no son los que amontonan más nombres, sino los que comprenden el instante del viajante.

## Viajar con respeto también mejora la experiencia

La palabra "parque nacional" no debería sonar a trámite administrativo. Es una pista sobre de qué manera comportarse y de qué manera disfrutar. Un espacio marítimo-terrestre protegido no se visita igual que una zona de ocio convencional. Los cupos, autorizaciones y límites no están para complicar el viaje, sino para hacer compatible la visita con la conservación.

Esa idea cambia incluso la forma de mirar. En vez de preguntarte cuántas cosas puedes hacer, pregúntate cuánto puedes apreciar sin interferir. En vez de medir el día por número de paradas, mídelo por calidad del tiempo. Puede sonar romántico, mas es muy práctico. Quien llega con prisa se irrita ante cualquier límite. Quien llega entendiendo el contexto, acepta mejor las reglas y disfruta más.

Las Illas Atlánticas marchan en especial bien para viajantes que saben alternar planificación y calma. Hay que ser minucioso antes, con autorizaciones, billetes y servicios. Una vez allá, es conveniente soltar el impulso de controlarlo todo. Esa combinación, orden previo y ligereza a lo largo de la visita, acostumbra a dar los mejores resultados.

## La elección final

Si tuviera que resumir la resolución sin transformarla en receta, diría que Cíes es para quien desea asegurar el enorme tradicional y admite planear con precisión. Ons es para quien busca una isla con servicios y una experiencia atlántica completa, tal vez con algo más de margen para quedarse. Sálvora y Cortegada son para viajeros que comprenden el valor de una visita más sencilla, sin alojamiento ni restauración, y que no precisan completar el día de comodidades.

Cualquiera de las 4 puede formar parte de un viaje espléndido por Galicia. Lo esencial es no tratarlas como destinos intercambiables. Pertenecen al mismo parque nacional, sí, pero cada una pide una forma diferente de organizarse. Y ahí está una buena parte del encanto: escoger bien, preparar lo justo, respetar el sitio y dejar que el Atlántico marque el ritmo.