

# exclusiva

*Para cada instante, para cada persona,  
para cada futuro. **Todo, todo y todo.***



Entrevista al  
Dr. Carlos Macaya

Diversifica tus  
ahorros

¿Por qué un seguro  
de salud?

# Sumario

## 3 >> Editorial

### 4 >> De interés

Nuevo servicio e-cliente

Vuelve la Campaña del 3%

Contratación *online* del Seguro de Protección Jurídica Familiar

### 6 >> Personajes

Dr. Carlos Macaya, cardiólogo

### 10 >> En compañía

Nueva campaña "Instantes decisivos"

La aventura de viajar en moto

Diversifica tus ahorros

¿Por qué un seguro de salud?

El fenómeno blog

### 24 >> En sociedad

Pianos en la calle

Dentistas Sobre Ruedas

### 28 >> Saludable

Medicinas alternativas: acupuntura y homeopatía

Revisiones oftalmológicas

### 32 >> Baqueira Beret

Con más fuerza que nunca

### 34 >> Perfil

Quique Sarasola

### 35 >> Agenda

#### PUBLICACIÓN DE SEGUROS

#### CATALANA OCCIDENTE

Avda. Alcalde Barnils, 63  
08174 Sant Cugat (Barcelona)  
Tel.: 93 582 05 00

[www.catalanaoccidente.com](http://www.catalanaoccidente.com)

Redacción: Comunicación Seguros Catalana Occidente

DEPÓSITO LEGAL: B-17313-99

#### DISEÑO Y REALIZACIÓN:

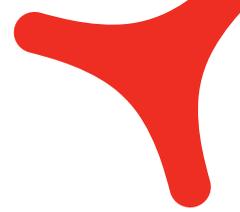
Comunicas Content Marketing  
Entença, 157, 1.ª planta  
08029 Barcelona

Coordinación: Olga Ortega

Directora de arte: Rosa Baldrich

Asesor lingüístico: Raúl Pelegrín





# Editorial

## Ilusión renovada

Las luces navideñas empiezan a decorar las calles, los juguetes ganan protagonismo en los anuncios televisivos y los últimos décimos de lotería incrementan nuestra ilusión por ser los agraciados. Todos ellos son signos inequívocos de que el final de año se acerca y con él la época de hacer balance de los últimos 12 meses vividos.

Dicen que la ilusión no se come pero alimenta. Pues la sociedad española ha demostrado estar bien nutrida de ilusión y fuerza. Estamos superando todas las dificultades con la energía que siempre nos ha caracterizado y demostrando que con el apoyo de todos se está haciendo próspera la recuperación.

El tiempo pasa volando y la Navidad nos vuelve a arropar como si de un manto se tratara. Es época de vivir instantes inolvidables junto a los nuestros y generar deseos futuros con esperanza. Desde Seguros Catalana Occidente siempre queremos estar presentes en esos instantes de vida, únicos, inolvidables.

Si algo nos caracteriza y diferencia es la cercanía y familiaridad de nuestros mediadores y el cuidado que tienen de todos nuestros clientes, que en muchos casos pasan a ser amigos. Esta proximidad aporta seguridad y tranquilidad para poder disfrutar de esos instantes que comentábamos con mayor intensidad y hacerlos imborrables en la memoria.

Deseamos que disfrutéis de unas felices fiestas en paz, tranquilidad y con toda la seguridad que aporta un grupo asegurador con más de 150 años de historia y que se alimenta con ilusión día a día para poder satisfacer las necesidades de todos vosotros.

# Nuevo servicio más sencillo y ágil

 e-cliente



El servicio e-cliente de Seguros Catalana Occidente disfruta de un diseño más atractivo y una navegación más intuitiva y dinámica.

La nueva navegación del servicio e-cliente es tan fácil que, con tan solo un clic, los usuarios que lo deseen podrán visualizar la posi-

**Su diseño web 'responsive' permite el acceso desde cualquier dispositivo**

ción financiera y todos sus productos contratados. Además, su diseño web *responsive* permite el acceso

desde cualquier dispositivo (ordenador, tableta, *smartphone*...), facilitando la accesibilidad en cualquier lugar y momento de forma ágil y segura.

### Soluciones al momento

En lo que respecta a las funcionalidades y servicios, se podrán llevar a cabo las mismas gestiones que se realizaban hasta la fecha, con la ventaja añadida de que a partir de

ahora los asegurados que se den de alta podrán hacerlo de manera inmediata.



ENTRA EN NUESTRA WEB  
Y DESCUBRE SUS VENTAJAS:

[www.seguroscatalanaoccidente.com](http://www.seguroscatalanaoccidente.com)

## Vuelve la campaña del 3%

Aprovecha la oportunidad y benefíciate de hasta un 3% de regalo si, desde el 15 de octubre hasta el 31 de diciembre de 2015, realizas un traspaso desde otra entidad a los Planes de Pensiones, EPSV o Universal Plan de Previsión Asegurado de Seguros Catalana Occidente por importe igual o superior a 2.500 € (\*). Y, además, te regalamos una paletilla ibérica de bellota si el traspaso es igual o superior a 15.000 €.

### También vuelve la campaña del 1%

Puedes beneficiarte de un 1% de regalo, si durante los meses de noviembre y diciembre de 2015 realizas aportaciones por importe igual o superior a 2.500 €\* a los Planes de Pensiones, EPSV o Universal Plan de Previsión Asegurado de Seguros Catalana Occidente, obteniendo hasta un 46% de desgravación fiscal. El beneficio fiscal puede ser incluso superior, en función de la normativa fiscal vigente en cada comunidad autónoma.



## Sácale más punta a tus ahorros

\* Para más información sobre todas las condiciones de esta promoción, puedes contactar con tu agente o consultor, o visitar nuestra web: [www.seguroscatalanaoccidente.com](http://www.seguroscatalanaoccidente.com).



## Contratación *online* del Seguro Protección Jurídica Familiar

Se calcula que en 2016 las ventas electrónicas en España superarán los 12 billones de euros. Ante la creciente digitalización de los procesos de compra, la web de Seguros Catalana Occidente ofrece la posibilidad de contratar *online* los seguros de Protección Jurídica, sumándose así a las ya existentes contrataciones digitales del Seguro Familia Hogar y el Seguro de Autos.

El seguro Protección Jurídica Familiar está destinado a proteger, asesorar y defender las necesidades, derechos e intereses de las personas en el ámbito de su vida particular, familiar y laboral, siendo el producto del ramo de defensas más solicitado por los asegurados. El seguro contempla la defensa jurídica integral, el asesoramiento, la reclamación, la negocia-

ción y la defensa, facilitando el acceso a la justicia.

A través de la web se podrá contratar la modalidad básica o bien la completa, pudiendo añadir de forma opcional la defensa del contrato de arrendamiento para quienes quieran cubrir los gastos ocasionados por la reclamación judicial de los alquileres impagados por parte del inquilino y el desahucio.

## Calcula tus seguros

*¿Qué necesitas asegurar?*



Seguro de coche



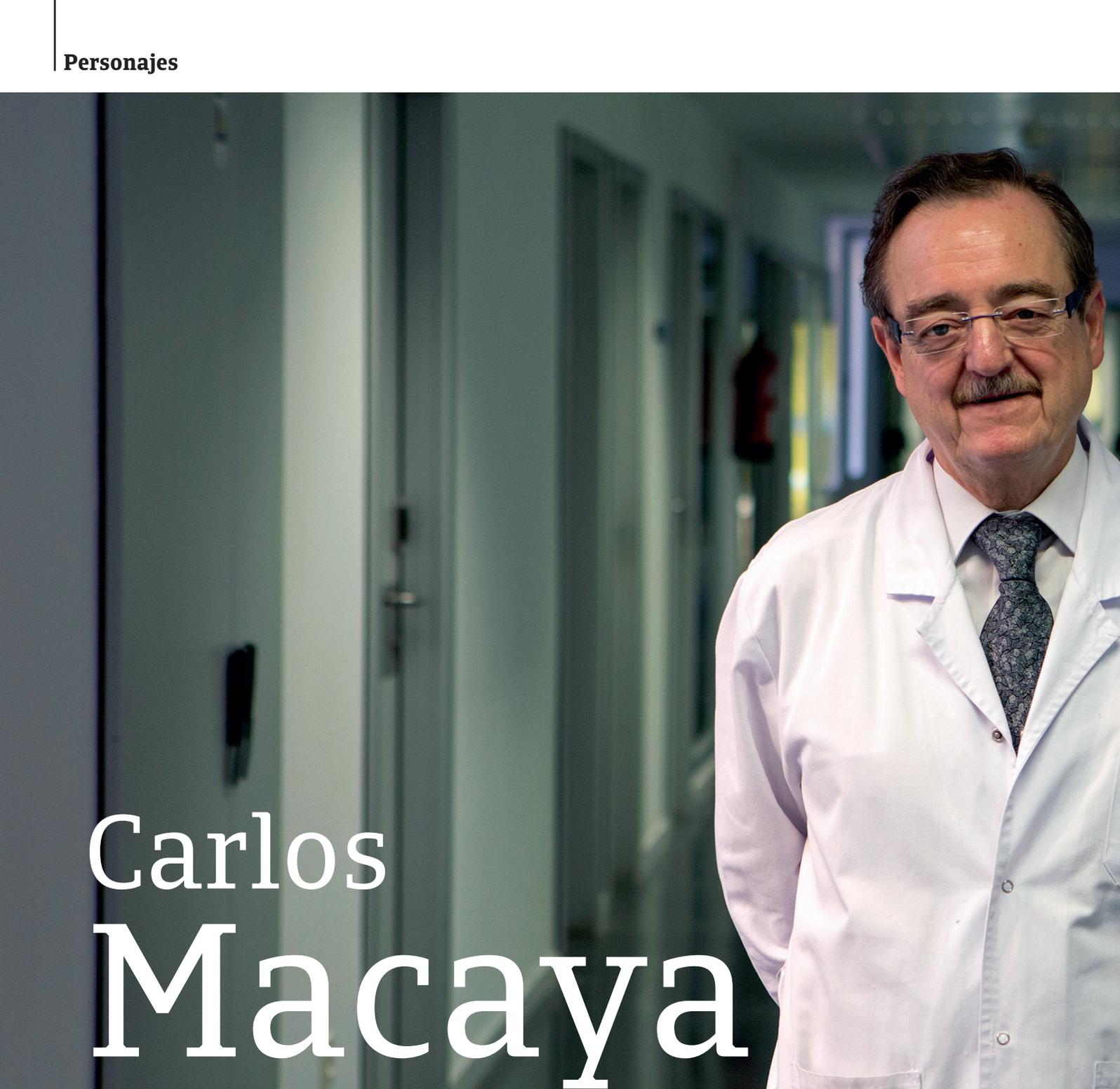
Seguro de hogar



Seguro de salud



Protección jurídica familiar



# Carlos Macaya

**Un cardiólogo  
de prestigio**



» **¿A qué se dedica la Fundación Interhospitalaria Cardiovascular? ¿Cuál es su función como secretario?**

Su misión es potenciar toda la investigación en el área cardiovascular y la formación continuada no solo en España, ya que la fundación mantiene estrechas relaciones con Europa y América Latina. Esta es una fundación en cuya creación participaron varios hospitales del territorio nacional y en la que no han dejado de aumentar las incorporaciones, de ahí su nombre. Yo he sido presidente durante más de 15 años, hasta que hace unos cuatro años creímos conveniente una reestructuración de

cargos y pasé a ser nombrado secretario, encargado de coordinar las iniciativas que surgen de los distintos hospitales que componen la fundación.

**La FIC ha firmado un convenio con la Fundación Jesús Serra para la dotación de 10 becas para la realización del Máster de Dirección de Unidades Clínicas. ¿Cuál es el objetivo del programa?**

La formación de los médicos en un tema tan actual como lo es la gestión clínica, con vistas a ser directores de las unidades de gestión clínica. Estamos pendientes de la aprobación de un real decreto por el que se fijan las bases de implantación de las unidades de gestión, que consiste en traspasar la capacidad de decisión a los médicos sobre los recursos materiales y humanos. Los médicos tienen una formación muy buena en la clínica, pero durante los estudios universitarios no ha sido contemplada la parte de gestión: cómo hacer para que la unidad sea más eficiente u ofrecer más calidad asistencial con el mínimo coste. Hay que tener en cuenta que los gastos en sanidad son de los más altos de un país, y concretamente los gastos en farmacia y material son mayores incluso que los gastos del personal sanitario, de forma que hay camino por recorrer en gestión clínica.

**¿En qué líneas de formación se centra actualmente la FIC?**

Becamos a médicos cardiólogos que quieren especializarse aún más en el campo de las arritmias, cardiología intervencionista, hemodinámica, diagnóstico por imagen cardiovascular... Podemos decir que la fundación potencia la formación de expertos.

**¿Cómo ve la formación de médicos en España?**

Muy buena. Gracias al programa MIR es una formación envidiable. El caso es que vienen médicos de todo el mundo a formarse en posgrados. En las universidades, la formación también es la adecuada, aunque quizás deberíamos incorporar materias nuevas. Creo que los programas son resistentes a los cambios.

**¿Y en investigación?**

Estamos trabajando en proyectos de investigación de la enfermedad arterial coronaria, la más prevalente que tenemos; la microcirculación coronaria;



los *stents* y problemas derivados; nuevos fármacos antitrombóticos; enfermedades valvulares; genética cardiovascular...

### ¿Es España un buen país para llevar a cabo investigación cardiovascular?

Sí, es uno de los más activos de Europa. Cuenta con el CNIC, el Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares, con el que tanto la FIC como la Fundación Jesús Serra mantienen acuerdos de colaboración. Pero debemos potenciar la investigación preclínica, la llamada investigación transnacional, que estrecha lazos entre la investigación básica de laboratorio y la clínica.

### ¿Hacia dónde avanza la investigación en cardiología?

Avanza hacia un diagnóstico lo más precoz posible, conocer la fisiopatología y por qué se produce la enfermedad cardiovascular con vistas a prevenir y evitar. En definitiva, se trata de potenciar la salud. Económicamente es más rentable evitar que la población enferme, porque tenemos una población que cada vez es mayor y más prevalente precisamente porque los tratamientos son más efectivos, de forma que se reducen muertes y se alarga la vida, pero ello implica que cada vez haya más enfermos cardiovasculares. En los últimos 40 años se ha reducido un 300% la muerte por enfermedad cardiovascular, pero la incidencia en los casos nuevos sigue siendo igual o mayor.

### ¿Qué quiere nuestro corazón para ser feliz? ¿Cuáles son entonces los verdaderos enemigos del corazón?

El corazón cuenta con enemigos externos, sobre los que sí podemos actuar, y otros internos sobre los que no podemos hacer nada. Los enemigos externos son fundamentalmente los estilos de vida, los hábitos de alimentación, si se realiza actividad física regular, si se evita la toxicidad del tabaco, por ejemplo. Son factores que podemos modificar hacia conductas saludables. Luego están las personas que son hipertensas, diabéticas, con colesterol elevado... También podemos tratar estos problemas adecuadamente. El enemigo que no podemos modificar es el genético: la predisposición a ser hipertenso,

“Hemos evolucionado más en el tratamiento que en el conocimiento de las enfermedades”

a tener el colesterol elevado, a desarrollar la enfermedad arterioesclerótica... Esperemos que cuando se conozca más sobre el genoma humano podamos predecir la enfermedad.

### ¿Siempre había querido ser médico? ¿En qué momento se decide por la cardiología?

No, yo iba para biólogo, físico o químico. No lo decidí hasta unos meses antes de entrar en la universidad. Luego, cuando terminé la carrera de Medicina, decidí hacer cardiología porque la conocí en mis años de rotación de medicina interna. Entonces el tema de las enfermedades cardiovasculares tenía mucho recorrido. Hace 30 años el corazón se veía como un órgano con una racionalidad muy clara. En este tiempo la medicina ha tenido un desarrollo tecnológico muy importante, y la cardiología ha sido una de las especialidades donde más ha progresado. Aunque hemos evolucionado más en el tratamiento que en el conocimiento de las enfermedades.

### ¿Qué consejo le daría a los jóvenes que deseen estudiar la carrera de Medicina y que deseen ser cardiólogos?

Como catedrático de la Universidad Complutense de Madrid, trato de hacer la materia lo más atractiva posible para promover las vocaciones de los futuros cardiólogos. Cuando los estudiantes hacen el internado en la residencia

les digo que aprovechen estos cinco años de formación, puesto que es un privilegio enorme. Estamos hablando de personas muy cualificadas, ya que la especialidad de cardiología la eligen los 1.000 primeros del MIR. Son cinco años únicos en su vida, durante los que van a ver lo más avanzado en el desarrollo de las diferentes técnicas. Luego algunos podrán dedicarse a ser cardiólogos clínicos y otros serán expertos en

las especialidades, pero primero hay que ser un cardiólogo completo, integral.

**Como médico, ¿qué objetivo le queda por cumplir?**

Me hubiera encantado haber tenido un periodo de formación en investigación preclínica. No lo pude hacer por circunstancias profesionales y lo recomiendo a todos los residentes: que se incorporen a grupos de investigación para conocer la fase donde se investiga con el modelo animal antes de trasladarlo al humano.



*En la FIC formamos a los médicos en un tema tan actual como es la gestión clínica*

## PERFIL

Catedrático de Medicina en la Complutense de Madrid, jefe de Cardiología del Hospital Clínico San Carlos y secretario de la FIC, Carlos Macaya lleva 40 años de ejercicio profesional como médico y cardiólogo. Esta labor la ha desarrollado en cuatro centros hospitalarios: Fundación Jiménez Díaz (Madrid 1974-1979), Residencia Virgen del Pino (Las Palmas de Gran Canaria, 1979-1983), Residencia Ruiz de Alda (Granada 1983-1985) y los últimos años en el Hospital Clínico San Carlos, donde ha sido el impulsor de la creación y desarrollo del Instituto Cardiovascular, de gran prestigio nacional e internacional.

Ha realizado importantes contribuciones en el cateterismo terapéutico de las cardiopatías congénitas, realizando las primeras valvulopatías aórticas en el año 1984. También fue pionero en valvulotomía mitral percutánea, con una de las series más importantes, desde la que se han realizado numerosas publicaciones y que se ha convertido en referencia mundial.

Realizó y publicó por primera vez en el mundo la implantación de *stents* en el segmento más crítico del árbol coronario: el tronco coronario izquierdo no protegido. Asimismo, ha sido investigador principal y miembro del comité de dirección de muchos estudios de investigación clínica, siendo autor de más de 200 trabajos publicados en revistas internacionales.

En 2007 fue galardonado con el Premio Jaime I en la categoría de Investigación Médica, otorgado por la Generalitat de Valencia, y en 2011 fue seleccionado por el diario *El Mundo* como uno de los 500 españoles "más poderosos" del país, en el apartado "Top 25 Medicina", por ser pionero en aplicar una reparación de la válvula mitral por vía endoscópica.

**IX Concurso  
de Poesía Fundación  
Jesús Serra**

**Deja volar tu imaginación**

S í a  
e



**Presentación de poemas  
del 1 al 21 de marzo de 2016**

*Infórmate en [www.fundacionjesusserra.org](http://www.fundacionjesusserra.org)  
Envía tu poema a [www.poesiafjs.com](http://www.poesiafjs.com)*



**Fundación  
Jesús Serra**  
Catalana Occidente



*Nueva campaña*

# Instantes decisivos

*El estreno de la nueva campaña de publicidad del Grupo Catalana Occidente destaca la cercanía de sus compañías en los instantes decisivos de tu vida.*

» Siguiendo el camino iniciado en 2014, en el que el rediseño del logotipo permitió crear una imagen más coherente y ordenada de las compañías que forman el Grupo, se ha iniciado una nueva etapa en su estrategia de comunicación y publi-

Esta nueva campaña quiere transmitir un modelo comercial que se construye aprovechando la riqueza que aportan sus compañías, no solo en cuanto a diferenciación de productos, canales de distribución y diversificación geográfica,

## **La familia siempre ha sido el centro y el eje de comunicación para Seguros Catalana Occidente**

cidad. Para ello, el Grupo Catalana Occidente ha lanzado la primera campaña multimarca de su historia, donde muestra su dimensión, fortaleciendo y aumentando la presencia de sus marcas comerciales.

sino también en la manera de relacionarse con sus clientes. Una publicidad basada en la cercanía y en lo humano, valores inherentes en el Grupo Catalana Occidente. La novedad en es-



te lanzamiento reside en las innovadoras ejecuciones y en la particular estética de una campaña diseñada para TV, radio, prensa, Internet y redes sociales.

#### **Diferentes marcas, un mismo ADN**

Grupo Catalana Occidente es una actitud que se transmite a todas sus compañías –las cuales mantienen su autonomía–, porque más allá de su identidad propia comparten el mismo ADN.

Por ello, se ha planteado un eje de comunicación común bajo un mismo concepto: “los instantes decisivos”.

De este modo, cada compañía tiene una línea creativa y un plan de medios mediante los cuales cuenta esos momentos más íntimos de la vida de las personas, aquellos instantes en los que el Grupo y sus marcas quieren estar presentes.

#### **Seguros Catalana Occidente**

Y así, el día 29 de junio salió el primer *spot* de esta campaña multimarca en televisión e Internet con la compañía Seguros Catalana Occidente y sus “instantes inolvidables”. Siguió en octubre con Plus Ultra, Seguros Bilbao y NorteHispana.

La familia siempre ha sido el centro y el eje de comunicación para Seguros Catalana Occidente. Por ello, su campaña gira alrededor del instante inolvidable que se produce cuando la hija sopla las velas del pastel en su 18º cumpleaños, de cómo todos los miembros de la familia lo viven y de cómo la madre emocionada va describiendo sus pensamientos en relación a los años vividos y los años que aún están por venir.

Esos instantes quedan congelados, y la cámara navega entre ellos recreándose en cada detalle: cómo la abuela tira feliz



confeti, cómo el padre descorcha una botella de cava, cómo el hermano hace fotos del instante y cómo la madre acerca el pastel a su hija para que apague las velas.

Todos podemos pensar que no hay nada más sencillo que una familia reunida en un cumpleaños. Pero lo que hace que esta producción se eleve a un nivel extraordinario es princi-

que con esta campaña podamos disfrutar *frame a frame* de cada detalle cuidadosamente elaborado y preparado.

En este sentido, María José Álvarez (directora de Innovación, Marketing y Comunicación de Grupo Catalana Occidente) destacó: "Nuestras vidas se componen de instantes que dan sentido a quienes somos, a nuestras decisiones y a nuestros deseos.

### La compañía quiere estar presente en los momentos más íntimos de la vida de las personas

palmente a la magnífica realización de Eugenio Recuenco, un gran realizador y uno de los mejores fotógrafos reconocidos a nivel internacional. También se debe a la colaboración de un excelente equipo de profesionales que han acompañado a Recuenco en esta apasionante aventura cinematográfica: Bruce St. Clair, Garage Films y la agencia H2O. Todo ello hace

El Grupo Catalana Occidente quiere dar valor a esos instantes y a las personas que, en su día a día, los disfrutan y los afrontan. Esos instantes representan lo que a cada uno le importa y lo que quiere preservar. En ese día a día hemos estado acompañando a nuestros clientes durante nuestros más de 150 años de actividad, y así seguirá siendo".

  
**¡Depende de ti  
que esos instantes  
vivan para siempre!**

**Puedes compartir tus instantes en:**  
[www.aseguratusinstantes.com](http://www.aseguratusinstantes.com)

Un paseo por la playa a la luz del atardecer, el viaje que hiciste con tus amigos, el día de tu boda, el nacimiento de tus hijos... Nuestras vidas están formadas por un conjunto de instantes infinitos. En estos instantes participan personas que forman parte de nuestra vida o que se cruzan en nuestro camino, en un lugar y en un tiempo determinado, y que por ello forman parte de nuestra historia.

Solo es necesario registrarse, seleccionar tus fotos y automáticamente montarás un vídeo, que podrás compartir en tus redes sociales.

# La aventura de viajar en moto

*Para los amantes de las dos ruedas, un viaje en moto es siempre una aventura. Ya sean 100 o 1.000 los kilómetros que se van a recorrer, conviene dedicar el tiempo necesario a los preparativos. De esta forma, las sorpresas poco agradables serán solo una anécdota.*

» Viajar en moto es una experiencia única. Circular por carreteras sinuosas contemplando parajes naturales asombrosos y pueblos en los que parece haberse detenido el tiempo son alicientes que empujan a los moteros a salir en cualquier época del año. Tanto si la escapada es de un día como de un fin de semana o si se trata de un viaje más largo, los consejos básicos para viajar en moto son similares.

## **Viaje compartido**

La experiencia nos dice que la soledad en la moto no es muy recomendable. Cuando viajamos acompañados por otros moteros o llevamos a un pasajero con nosotros, además de disfrutar del viaje por partida doble, tenemos más posibilidades de solucionar

cualquier contratiempo, como una avería o un accidente.

Es aconsejable llevar una lista con los teléfonos más importantes escritos en papel y tener una copia de la documentación propia y de la moto, ya que podríamos perderlas durante el viaje. Lo mismo pasa con la llave de la moto. Si se nos pierde a 200 kilómetros de casa, la jornada motera puede acabar siendo un desastre. En cambio, si un compañero lleva la llave de repuesto de nuestra moto, nos puede salvar de un gran apuro.

Tampoco se debe olvidar informar a los familiares o amigos de la ruta que vamos a seguir y, si es un viaje largo, indicar las etapas que pensamos recorrer cada día. En caso de que surja algún imprevisto, será más fácil

## SEGURO DE MOTOS

Con el Seguro de Motos podrás disfrutar de un servicio de orientación médica telefónica permanente las 24 horas, donde te atenderá un médico generalista quien, en caso necesario, te redirigirá a un especialista.

Podrás contratar una asistencia en viaje que te cubrirá los gas-

tos médicos en el extranjero, la convalecencia en hotel por enfermedad, la vuelta anticipada por defunción de un familiar, etcétera.

También podrás optar por tener una asistencia sin límite de remolque en todo el territorio español, y tendrás cobertura de

defensa y reclamación si conduces un vehículo distinto al asegurado, así como cobertura de responsabilidad civil como peatón y ciclista.

Tu póliza también podrá incluir una cobertura específica para daños en el casco y la vestimenta.

que nos localicen y se pongan en contacto con nosotros.

### Equipación imprescindible

No es lo mismo preparar una ruta de un día que un viaje de una semana. El equipaje varía bastante, aunque la protección para el piloto no cambia: casco, guantes, botas, chaqueta y pantalón. Estos cinco complementos son fundamentales para cuidar nuestra propia seguridad, incluso cuando el calor aprieta. En verano puede optarse por una equipación más ligera, pero que incluya los elementos de seguridad básicos. Las baterías de los móviles deben estar cargadas y el depósito debe ir siempre lleno. Respecto al combustible, cuando no se conoce una zona y no se dispone de un mapa o GPS que indique la cercanía de una estación de

servicio, es mejor no tentar a la suerte de quedarse sin gasolina en un paraje recóndito, lejos de la civilización.

Con ese mismo espíritu previsor, conviene llevar comida y agua en las alforjas de la moto, por lo que pudiera suceder.

### Preparación física

Conductor y pasajero deben tener una cierta preparación física antes de emprender un viaje. Un calentamiento suave sumado a los estiramientos musculares al inicio del trayecto y en cada una de las paradas evitarán dolores, contracturas y sobrecargas.

No hace falta una caída para sufrir una lesión en la moto. La acumulación de horas en marcha puede ocasionar molestias, que si no se tratan adecuadamente pueden obligarnos a pasar por el quirófano. El cuello, las muñecas y

la espalda son las zonas que más sufren y deben girarse y flexionarse repetidas veces durante unos minutos antes de iniciar la ruta. Para los viajes largos, los especialistas recomiendan utilizar una faja lumbar, que aporta calor y sostiene la musculatura de la espalda.

Viajar sentado en una moto no es tan cómodo como parece. Muchos motoristas sufren dolor en el trasero, a la altura del coxis. Para evitarlo es recomendable utilizar asientos de gel.

### La DGT aconseja hacer descansos cada hora y media o 150 km

La Dirección General de Tráfico aconseja hacer descansos cada hora y media o 150 kilómetros. Y, si se viaja de noche, ese plazo debe reducirse. Además, las semanas previas a un viaje, deberían conducirse trayectos de al menos dos horas para ir habituando al organismo a estar sobre la moto durante ratos prolongados.

#### Evitar la fatiga

El cansancio y la fatiga son un capítulo importante que merece la pena mencionar. El sentido común nos dice que

nunca debemos emprender un viaje sin haber dormido un mínimo de 7 horas o después de una comida copiosa. Para evitarla, además de parar cada hora y media, es importante ingerir refrescos, que hidratan y aportan glucosa. Esto mantiene el nivel de atención y hace que el tiempo de reacción sea menor.

Según el RACE, la fatiga aumenta un 86% el tiempo de reacción ante un obstáculo. Aprender a detectarla es la mejor forma de prevenirla. Si se notan continuos

movimientos y cambios de postura, parpadeo constante o picor de ojos, visión borrosa, zumbido de oídos, dolores musculares, somnolencia, dificultad para mantener la concentración, aburrimiento o ansiedad es muy probable que estemos sufriendo fatiga. Al primer síntoma, es necesario parar y descansar, y dormir un rato si es necesario, aun cuando falten pocos kilómetros para llegar al destino. Conducir relajados, pero centrados en la conducción, es la mejor manera de disfrutar de un viaje.



#### EN EL TALLER

Entre los diez mandamientos del motociclista se encuentra la revisión de la mecánica básica de la moto:

- 1.** Comprobar que los neumáticos lleven la presión adecuada; ante la duda, es preferible que lleven algo más de presión que de menos.
- 2.** Asegurarse de que el nivel de aceite es correcto.
- 3.** Fijarse en que las luces y los intermitentes funcionen.
- 4.** Mirar la cadena, que debe estar bien engrasada.
- 5.** El acelerador y los frenos deben encontrarse en buen estado. Cuando se va a realizar un viaje de largo recorrido, es aconsejable llevar la moto a un taller para que hagan una revisión a fondo.

## Rutas recomendadas



**HOCES DEL RÍO DURATÓN**

Desde Madrid esta ruta es perfecta para una jornada o un fin de semana. Arranca en la capital y discurre por las poblaciones de Miraflores, Puerto de Canencia, Navafría y Pedraza. Una vez en Pedraza, hay que dirigirse hacia las Hoces del Río Duratón (Segovia), un espacio natural impresionante en el que se pueden contemplar ermitas románicas encajadas a los pies del río mientras los buitres sobrevuelan a los visitantes. 155 kilómetros.



**SIERRA DE MONTSENY**

La principal característica de esta ruta son las curvas, que salpican todo el recorrido. Partiendo de Barcelona pasa por Granollers, Santa María de Palautordera, Seva, la ermita de Santa Fe y Sant Celoni, entre otras poblaciones. Esta sierra ofrece una espectacular panorámica al alcanzar el pico culminante a 1.709 metros de altitud. El descenso hacia la costa es otro de sus puntos fuertes. 235 kilómetros.



**INTERIOR DE CÁDIZ**

Pueblos blancos con un encanto especial y espectaculares paisajes verdes son lo que nos encontramos al hacer esta ruta que parte de Jerez de la Frontera, pasa por Arcos, Ubrique y Ronda y finaliza en Algeciras. Uno de los puntos más llamativos es la ascensión al puerto de Las Palomas, donde todo el trazado de 12 kilómetros es visible de abajo arriba y viceversa. Un regalo para los sentidos. 200 kilómetros.



**COSTA DA MORTE**

Esta es una de las rutas más exigentes de Galicia, ideal para realizar en un fin de semana. Requiere decisión, para sortear los acantilados abruptos, y buen tiempo, para evitar el azote del viento y las olas. Está situada entre el cabo de Finisterre y el municipio de Malpica de Bergantiños. Atraviesa pueblos pesqueros, acantilados y playas de arena blanca. Algunos de los puntos más interesantes son el cabo de Finisterre, el Faro Vilán y el Cementerio de los Ingleses. 300 kilómetros.



**ROQUE DE LOS MUCHACHOS**

Esta ruta discurre por la isla canaria de La Palma. El punto más alto de la isla es el Roque de los Muchachos, a 2.426 metros de altitud. A pesar de su origen volcánico, la isla se mantiene verde y húmeda gracias a los vientos alisios. Desde Los Llanos de Aridane, el municipio más poblado, hasta el Roque distan 56 kilómetros de ensueño para los amantes de las curvas.

*Catalana Occidente Emergentes, FI*

# Diversifica tus ahorros

*El lanzamiento del fondo de inversión Catalana Occidente Emergentes, FI pretende ofrecer a los clientes de la entidad, inversores de renta variable, una opción más y aumentar así el grado de diversificación de sus inversiones.*

» Catalana Occidente Capital, Agencia de Valores es la entidad del Grupo Catalana Occidente que comercializa los Fondos de Inversión de Seguros Catalana Occidente. Entre las principales ventajas de los fondos de inversión de CO Capital, Agencia de Valores, destacan su liquidez, permitiendo disponer en cualquier momento del total o parte del dinero invertido; su rentabilidad, y uno de los mejores tratamientos fiscales del mercado.

También puedes realizar trasposos entre fondos de inversión sin que sufran retención y sin que tributen hasta que se realice el reembolso definitivo, lo que te permite adaptarte a las variaciones que pueda ir sufriendo el mercado.

Catalana Occidente Emergentes, FI invierte en los países denominados emergentes, según los criterios establecidos por el Banco Mundial y MSCI (Morgan Stanley Capital

International), tales como el índice de desarrollo económico, el tamaño, la liquidez y el marco regulatorio. Está dirigido a inversores que buscan diversificar el riesgo en mercados emergentes con gran potencial, denominado en euros, que pondera 23 mercados distribuidos por Asia, Sudamérica, América Central, Europa del Este, Oriente Medio y África (ver gráfico en la siguiente página). Adicionalmente, también puede invertir en merca-

dos “frontera” hasta un 15% del patrimonio del fondo.

La exposición a renta variable de países emergentes será de entre un 85 y un 97%. El fondo, en situaciones normales del mercado, estará invertido alrededor de su porcentaje máximo.

La TAE (tasa anual equivalente) de este índice desde su creación, 05/01/1988, hasta el 31/12/2014 ha sido un 8,80%.

Hay que tener en cuenta que la inversión en renta variable siempre conlleva riesgos; además, la inversión en renta variable de los países emergentes puede ser más volátil que una inversión en los mercados desarrollados. Asimismo, invertir en activos denominados en divisas distintas del euro conlleva un riesgo adicional por las fluctuaciones de los tipos de cambio.

**Está dirigido a inversores que buscan diversificar el riesgo en mercados emergentes con gran potencial**

Por lo tanto, Catalana Occidente Emergentes, FI debe ser una opción más –complementaria podríamos decir– para aquellos clientes conocedores de los riesgos que asumen, que quieren invertir sus ahorros a largo plazo en unos países que pasarán a ser los protagonistas de la economía mundial en los próximos años.



**REPARTO DE RENTAS  
EN NUESTROS FONDOS  
DE INVERSIÓN**

**¿Cómo?**

Cobrar una renta periódica de tu Fondo de Inversión sin gastos ni comisiones durante el plazo que elijas.

**¿Cuándo?**

Mensual, trimestral, semestral o anual, siendo el importe mínimo de 100 euros por cobro, con total flexibilidad para modificarla, suspenderla o contratarla de nuevo.

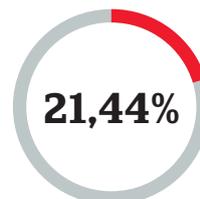
**¿Por qué?**

Complementa tus ingresos, rentabiliza tus ahorros y aprovecha la mejor fiscalidad.

**¿Quién?**

Todos los partícipes de nuestros Fondos de Inversión. De esta forma evitas entrar y salir de tu Fondo de Inversión en los peores momentos de los mercados, manteniendo tu inversión y aprovechando las oportunidades que se te presenten en cada momento.

Y todo esto con el mejor tratamiento fiscal, ya que en todos los casos pagas impuestos solo sobre la parte de las plusvalías de la renta que cobras y NO por la totalidad del importe percibido (Ley 35/2006).



**CHINA**



**MÉXICO**



**COREA DEL SUR**



**MALASIA**



**TAIWÁN**



**RUSIA**



**BRASIL**



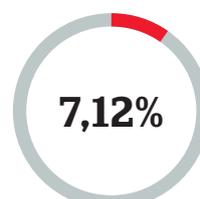
**INDONESIA**



**SUDÁFRICA**



**OTROS**



**INDIA**

# ¿Por qué un seguro de salud?

*A pesar de la crisis económica, son muchas las personas que deciden apostar por contratar y mantener sus seguros médicos para ganar en tranquilidad a la hora de necesitar pruebas diagnósticas o intervenciones quirúrgicas.*

»» La sanidad es uno de los servicios que más interesa y preocupa a la población. Cualquier persona, con independencia de su edad o su estado de salud, desea disponer de un servicio sanitario de calidad al que poder acceder rápidamente cuando lo necesite. Por ello, cada vez son más los pacientes que contratan seguros médicos particulares (en España el número de asegurados privados supera los 7,2 millones).

### Seguros Catalana Occidente pone a disposición de sus asegurados más de 20.000 profesionales

A este hecho se une la desconianza provocada por los recorres presupuestarios en la sanidad pública, lo que ha hecho aumentar las listas de espera y descender la calidad asistencial. El número de profesionales sanitarios se ha reducido y, por lo tanto, también el tiempo de atención a cada paciente. Por todo ello, en estos momentos la contratación de un seguro de salud que garantice la asistencia médica es una opción muy recomendable.

### Rapidez y comodidad

Una de las principales ventajas de los seguros médicos es la agilidad. Para acceder a un especialista, no es necesario pasar antes por el médico de cabecera; se puede pedir cita directamente. En la Seguridad Social, en cambio, debe ser el médico de Atención Primaria quien derive a un paciente al especialista, lo que supone una mayor burocracia y un aumento del tiempo de espera. Después, una vez diagnosticada la patología, también es vital la rapidez en la aplicación del tratamiento, especial-

mente si existe un alto riesgo. Esa inmediatez en la atención es mayor en la sanidad privada. La libertad de horarios es otra ventaja que atrae a muchos asegurados. Los médicos privados suelen tener un horario de visitas mucho más amplio, lo que permite al asegurado adecuar la cita a sus necesidades laborales y familiares.

Cuando se trata de listas de espera quirúrgicas, en la sanidad pública un paciente puede tener

que esperar varios meses para ser operado. En cambio, los seguros médicos buscan cualquier hueco disponible en las clínicas privadas para solucionar lo antes posible el problema de salud de su paciente.



### GASTOS FARMACÉUTICOS

Una de las ventajas del Seguro Cosalud Vital que nos diferencia de la competencia es la cobertura de gastos farmacéuticos. Mediante esta cobertura, los asegurados se ahorran el 50% del importe de los medicamentos genéricos prescritos por el médico (que forme parte del cuadro Cosalud), hasta un límite de 100 € al año por asegurado. Todo ello no comporta ningún coste adicional para el asegurado.



### Libertad para escoger

El cuadro médico al que pueden acceder los asegurados generalmente es muy amplio. Seguros Catalana Occidente pone a disposición de sus asegurados más de 20.000 profesionales, así como centros hospitalarios de primer orden. Si el paciente desea visitar a un médico no incluido en el cuadro médico, puede hacerlo pagando inicialmente el importe de los servicios médicos. Luego se le reembolsa el 100% de los gastos de hospitalización por enfermedad, accidente o parto (intervenciones quirúrgicas, gastos de estancia, UCI, UVI o traslados en ambulancia).

La medicina preventiva es una cobertura interesante que permiten los seguros médicos. El paciente puede realizarse chequeos y análisis por voluntad propia, sin prescripción facultativa previa.

En el caso de las técnicas de medicina alternativa, habitualmente también están incluidas en los seguros médicos, aunque sí requieren de prescripción facultativa.

Los viajes de trabajo o de ocio tampoco son un problema para los asegurados, ya que pueden acceder a los hospitales y especialistas médicos con los que su compañía de seguros de salud tenga convenio en cualquier lugar del mundo.

### UN MUNDO DE GARANTÍAS EXCLUSIVAS

La tarjeta Cosalud, de Seguros Catalana Occidente, te ofrece una amplia variedad de garantías exclusivas:

#### • Orientación médica telefónica.

Un equipo médico de primera línea te atenderá las 24 horas del día, todos los días del año.



#### • Salud dental.

Un cuadro médico formado por más de 2.000 dentistas te ofrece diversos servicios dentales, algunos sin coste y otros a precios muy interesantes, que podrás financiar de diferentes maneras.



#### • Segunda opinión médica.

Posibilidad de disponer de un segundo diagnóstico, en caso de enfermedades graves o intervenciones quirúrgicas, y de asesoramiento por parte de centros asistenciales de gran prestigio nacional e internacional.



#### • Gestión integral de operaciones quirúrgicas.

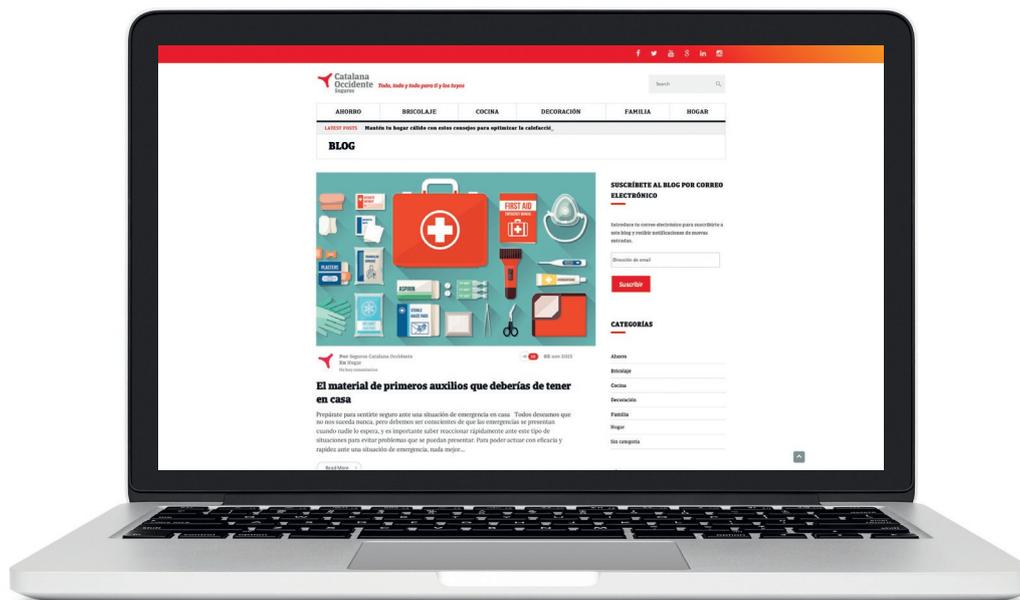
Nuestro equipo te aconsejará sobre el mejor médico con el que operarse, ayudándote con todas las gestiones necesarias.



#### • Atención al cliente.

Un equipo cualificado atenderá y resolverá todas las dudas sobre tus pólizas y agilizará múltiples gestiones.





# El fenómeno blog

*Nacidos en 1999, los blogs no han dejado de crecer en el mundo. Seguros Catalana Occidente se suma a esta tendencia con cuatro nuevos blogs: automóvil, hogar, salud y ahorro.*

¡Ponte al día  
con nuestros blogs!



» Un blog es un sitio web periódicamente actualizado que recopila cronológicamente textos o artículos de uno o varios autores. El fenómeno, que empezó hace 10 años, cuenta con más de 200 millones de blogs en todo el mundo y cada día se crean 120.000 nuevos.

## Objetivo: compartir

Esto se debe principalmente a que es un medio de comunicación eficaz (un estudio de la consultora Hotwire Communications resalta que el 24% de los europeos considera la información publicada creíble y confiable).

Mediante sus blogs, Seguros Catalana Occidente quiere profundizar en la relación de confianza con sus asegurados, acercándose a ellos de una forma más natural y personal.

## En los blogs de Seguros Catalana Occidente se comparten consejos y contenidos de interés

Seguros Catalana Occidente publica semanalmente dos artículos en cada uno de sus blogs (Tu automóvil, Tu hogar, Tu salud y Tus ahorros), piezas que han sido creadas especialmente pen-

sando en los intereses de sus seguidores. De este modo, en los blogs, no solo se habla de seguros, sino que se comparten consejos y contenidos interesantes tanto para clientes como para el resto de usuarios de Internet.

En ellos podemos encontrar novedades, curiosidades e informaciones de interés, como por ejemplo “Las mejores razas de perro para tener en un hogar con niños” o “Amortizaciones: qué son, cómo calcularlas y cómo aplicarlas para ahorrar”. ¡Suscríbete y recibirás las notificaciones de nuevas entradas!

# Pianos en la calle



» El OFF Maria Canals busca hacer más accesible la música en vivo y los pianos. Desde profesionales hasta aficionados, pasando por curiosos y novatos, todos han podido sentarse y tocar un piano de cola en las zonas céntricas de Barcelona, Madrid y Sevilla.

## Barcelona

En la Ciudad Condal se pudo disfrutar de la acción “El Paseo de Gracia trae cola”, en la que todos los viandantes pudieron tocar o disfrutar de la música de los diez

pianos de cola repartidos por todo el Paseo de Gracia.

Los pianos, situados en puntos tan emblemáticos como bajo la Pedrera o junto a la Plaza Cataluña, permitieron la afluencia de músicos de todo tipo y espectadores curiosos por la iniciativa. Después de una jornada en la que todos pudieron disfrutar de los pianos y su música, la estrella internacional Yoko Suzuki dio un recital en el piano situado en Els Jardinet de Gràcia.

## Sevilla

Tras ser reconocida en la categoría de música como primera Ciudad Creativa por la UNESCO el pasado 2006, la capital hispalense lleva a cabo acciones de sensibilización relacionadas con la música, y una de ellas es la jornada “Sevilla se llena de pianos”, gracias a los siete pianos que la Fundación Jesús Serra repartió por el centro de la ciudad. La concertista catalana Cristina Rabell inauguró la jornada, que más adelante



*La Fundación Jesús Serra ha vuelto a llevar los pianos a calles emblemáticas de grandes ciudades españolas: Barcelona, Madrid y Sevilla. Esta actividad forma parte del OFF Maria Canals, un programa paralelo al concurso que lleva el mismo nombre.*



amenizaron, entre otros, el violinista sevillano Pablo Ramírez, acompañado por el pianista Carlos Caliani.

### **Madrid**

Madrid fue la última de las ciudades en sumarse a la iniciativa, acogiendo el pasado mes de octubre un “Madrid se llena de pianos”, que llevó ocho pianos a la zona más céntrica de la capital. Los pianos estaban reparados por la calle Serrano, y uno más situado en la plaza de Las

Cortes. Durante todo el día los viandantes curiosos pudieron acercarse y tocar o bailar la música de los pianos, y actuaciones

**Las tres jornadas fueron un éxito rotundo de público, que se acercó a tocar los pianos o escuchar su música**

como la de Stanislav Khristenko (ganador de la 59ª edición del Concurso Maria Canals) o la del dueto formado por el pianista

Juan Antonio Simarro y el violinista Sergey Maiboroda amenizaron todavía más la espléndida jornada. El acto de clausura se celebró en el Auditorio Nacional, donde la Orquesta Sinfónica de Madrid interpretó diferentes piezas con la colaboración de Stanislav Khristenko.

**Más información sobre próximas acciones en:**

[www.fundacionjesusserra.org](http://www.fundacionjesusserra.org)  
[www.mariacanal.org](http://www.mariacanal.org)



Una ONG diferente

# Dentistas Sobre Ruedas

*La Fundación Jesús Serra, en su trabajo para construir una sociedad mejor, lleva unos años colaborando con Dentistas Sobre Ruedas, una ONG que atiende a pacientes que no tienen acceso a la salud bucodental con sus clínicas móviles que trasladan a los lugares más recónditos.*

» Dentistas Sobre Ruedas (DSR) es una asociación sin ánimo de lucro formada por dentistas, profesionales de la cooperación y voluntarios de diferentes sectores. La finalidad de la asociación es organizar y coordinar distintos proyectos para mejorar la salud bucodental y general en países y regiones con carencia de servicios sanitarios, así como fomentar la educación y los hábitos higiénicos en estos países.

## Mediante unidades móviles consiguen hacer llegar la asistencia bucodental a poblaciones desatendidas

Fundada en 2006 por los odontólogos Christian Vargas y Alfonso Jaume, en 2007 emprende su primera expedición por el África subsahariana con una representación mínima de personal odontológico. La idea principal era montar unidades móviles para poder llegar a poblaciones desatendidas dada la pésima comunicación con los centros sanitarios. Así consiguieron llevar

dentistas a sitios donde nunca los ha habido. Tal y como explica Christian Vargas: “Nuestro objetivo es llegar a sitios donde el primer punto de asistencia sanitaria esté muy lejos y esto hace que sean poblados que están alejados de la propia asistencia del país. Y esto genera mucha implicación con la gente del pueblo. No queremos ser turistas o médicos que van unos días, duermen en un hotel u hostel y después se

van. Nosotros lo que pedimos es la máxima implicación por parte del pueblo, y eso quiere decir que estamos viviendo cada día con ellos”.

“Parte de nuestro trabajo también es educar sobre la higiene personal y bucal. Las enfermedades llegan porque todo está sucio, y tal vez no tenga nada que ver con la higiene dental, pero también hemos hecho pro-

yectos de recogida de basura. En un pueblo de Mauritania conseguimos reducir al 70% los casos de malaria porque limpiamos las calles que estaban llenas de plástico”, añade Christian Vargas. Un año más tarde, la responsabilidad social de la ONG crece hasta abarcar campos como el saneamiento del terreno, la creación de huertos y el concepto de ecoaldea. Actualmente trabaja en Perú, Mauritania, Senegal, Sierra Leona y la clínica solidaria de Barcelona.

El proyecto más importante de 2015 se ha llevado a cabo en la población de Missirah, en Senegal. En él, participan entre 25 y 28 colaboradores, con distintos grupos de trabajo, entre los cuales hay un equipo de sensibilización, uno audiovisual y un equipo de traductores, por ejemplo. Como novedad, se ha añadido un grupo de ópticos gracias a la colaboración entre DSR y la Fundación Cione Ruta de la Luz.



### “Memoria de Elefante”

La Fundación Jesús Serra participa en el proyecto en Mauritania de DSR “Memoria de Elefante”, donde el objetivo es preparar a alumnos de Mauritania para formarse como dentistas y, a su vez, hacerse cargo del mante-

nimiento de la consulta abierta por DSR en la población de Maghama (Mauritania). Los primeros alumnos del programa trabajan ya desde hace tiempo para atender una zona totalmente carente de profesionales sanitarios.



### Promoviendo la solidaridad

Cuando un paciente decide tratarse en su clínica solidaria de Barcelona -Les 1001 Dents-, está eligiendo que el 13% del precio de su tratamiento sirva para financiar los materiales y el mantenimiento de la consulta solidaria DSR, dedicada a ofrecer tratamientos odontológicos a personas sin recursos a partir de los convenios establecidos con otras entidades sociales como Cáritas o la Cruz Roja. Con este proyecto, Dentistas Sobre Ruedas también emprende una cadena de favores, ya que invita a todos los pacientes que reciben atención dental gratuita a participar en un banco de horas, desde donde pueden volver a la sociedad la ayuda recibida. Así, el paciente puede ofrecer su oficio o habilidades durante unas horas a una persona, familia o entidad que lo necesite. Con esta cadena solidaria, la ONG quiere multiplicar los esfuerzos y establecer vías de ayuda entre los diferentes actores sociales.

Medicinas alternativas

# Acupuntura y homeopatía

*Las medicinas alternativas son prácticas que afirman tener los efectos sanadores de la medicina, pero que no están apoyadas por evidencia científica. Es el caso de la homeopatía o la acupuntura. Veamos en qué consisten.*



## » Acupuntura

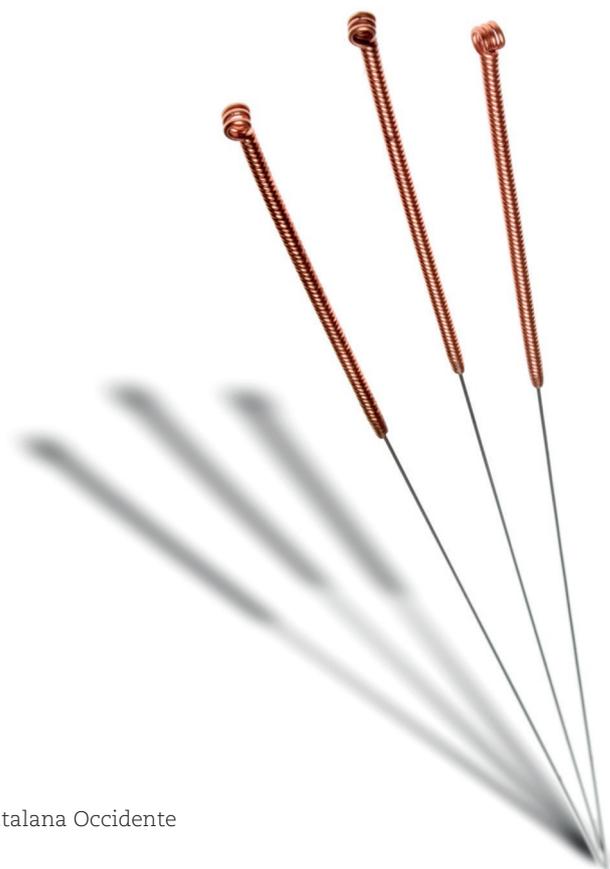
La medicina tradicional china describe el cuerpo humano como una red de meridianos que enlazan los diferentes sistemas del organismo entre sí y que lleva sobre su superficie los puntos acupunturales, 361 lugares a través de los cuales el Qi o flujo vital de energía de los órganos es transportado a la superficie del cuerpo. De este modo, el punto situado en la superficie del organismo actúa como testimonio y refleja la actividad del interior del organismo.

La acupuntura implica la inserción de agujas finas en el cuerpo, concretamente en los puntos acupunturales. Puede asociarse a la aplicación de calor, presión o láser de luz en estos mismos puntos y se utiliza comúnmente para el alivio del dolor, así como para una amplia gama de otras enfermedades.

## Homeopatía

La homeopatía es un método terapéutico que utiliza medicamentos homeopáticos para restablecer la salud del paciente. Estos medicamentos se seleccionan de forma individual para el enfermo en función de la ley de similitud, enunciada por el Dr. Samuel Hahnemann, fundador de la homeopatía, a finales del siglo XVIII.

La ley de similitud o ley de los semejantes dice que una sustancia capaz de producir una serie





de síntomas en una persona sana es también capaz de curar síntomas semejantes en una persona enferma, administrando esa sustancia en dosis mínimas.

### La acupuntura y la homeopatía se utilizan comúnmente para el alivio del dolor

Los medicamentos homeopáticos están indicados para tratar cualquier enfermedad, ya sea aguda o crónica, y pueden utilizarse como tratamiento exclusivo o pueden darse junto con otras terapias.

#### Beneficios

Tanto la homeopatía como la acupuntura pueden ser beneficiosas para:

- Dolores: fatiga, fibromialgia; dolores generales, musculares y articulares; migrañas y dolores de cabeza.
- Sistema digestivo: alergias alimentarias, estreñimiento, efectos secundarios de la quimioterapia.
- Sistema femenino: infertilidad, desarreglos hormonales y otras irregularidades menstruales.
- Sistema nervioso: ansiedad, depresión y ataques de pánico; insomnio y nerviosismo; alcoholismo y drogadicción.
- Sistema respiratorio e inmune: asma, alergias, resfriados repetidos y baja inmunidad.



#### COSALUD VITAL MIXTO

Seguros Catalana Occidente cuenta con el Seguro Cosalud Vital Mixto, que incluye las consultas de medicina alternativa. Todo ello dentro de la garantía extrahospitalaria y siempre bajo prescripción facultativa.

Además, ofrece una amplia cobertura con las combinaciones que mejor se adaptan a lo que necesitas:

- Atención inmediata, sin listas de espera.
- Cuadro médico con más de 20.000 profesionales y centros hospitalarios de primer orden.
- Atención preferente a la familia, que podrá beneficiarse de interesantes condiciones económicas.
- La gama más completa y flexible.
- Reembolso del 90% de los gastos de hospitalización por enfermedad, accidente o parto (intervenciones quirúrgicas, gastos de estancia, UCI, UVI o traslados en ambulancia).
- Reembolso del 80% de los gastos de Asistencia Médica Extrahospitalaria hasta los límites establecidos en su póliza.
- Indemnización diaria sustitutiva. Incluso en aquellos casos atendidos por la sanidad pública y sin gastos para ti; te indemnizamos por cada día de hospitalización.
- Medicina preventiva, es decir, chequeos médicos y análisis realizados por voluntad propia, sin prescripción facultativa previa. Esta cobertura incluirá además las prestaciones de podología y logopedia.
- Anticipo de gastos ante intervenciones quirúrgicas. Para más comodidad podemos avanzarte hasta un 80% del presupuesto de una intervención quirúrgica programada.

# Revisiones oftalmológicas

*La mejor arma para la detección precoz de cualquier patología es la prevención con revisiones oftalmológicas periódicas.*

» Según la Academia Americana de Oftalmología, el primer examen oftalmológico debe realizarse entre el nacimiento y los tres meses por parte del neonatólogo pediatra u oftalmólogo, para detectar posibles anomalías estructurales ocu-

tivos (miopía, hipermetropía, astigmatismo) y prevenirse el desarrollo de la ambliopía u ojo vago, así como tratar el estrabismo.

Otra revisión se indicará a los 18 años, sobre todo en las personas que ya saben que tienen un problema de visión y quieren operarse. En ese momento sabremos si la operación será posible, a pesar de que los pacientes tendrán que esperarse hasta los 21 o 22 años, si está

menos, hacerse una revisión entre los 20 y 39 años, y cada 2 o 4 años entre los 40 y los 50, ya que a los 40 años empieza la presbicia, la vista cansada y puede aumentar la presión intraocular, provocando un glaucoma y la pérdida de campo visual. A partir de los 50 años se empiezan a desarrollar las cataratas, y a los 60 existe la posibilidad de que se presente una degeneración macular asociada a la edad, por ello los pacientes deben ir al oftalmólogo si detectan irregularidades en la visión central y problemas para leer.

**El proceso de maduración visual se inicia en el nacimiento y tiene su máxima expresión a los cuatro años de edad**

lares congénitas u otras patologías como la retinopatía de prematuridad.

Entre el año y los dos años de vida es conveniente realizar un examen ocular completo por parte del especialista para poder evaluar el segmento anterior y posterior del globo ocular, detectar posibles defectos de refracción y valorar el estado de la motilidad ocular.

El proceso de maduración visual se inicia en el nacimiento y tiene su máxima expresión a los cuatro años de edad y después decrece paulatinamente hasta los 8-9 años. Durante esta etapa pueden aparecer los primeros defectos refrac-

estabilizado el defecto por lo menos un año.

Por otra parte, después del parto, por los cambios hormonales, se recomienda una revisión a aquellas mujeres que tienen una miopía elevada. A veces, los esfuerzos del parto pueden provocar algún desgarro en la retina.

**Prevenir enfermedades oculares**

Respecto a los adultos, es recomendable realizar revisiones anuales para quienes utilicen gafas o lentillas, y las personas que carezcan de antecedentes familiares o no padezcan problemas oculares deben, al

Las revisiones incluyen un estudio de la presión intraocular, el fondo de ojo, la agudeza visual y cuantas pruebas sean necesarias para descartar trastornos que pueden ocasionar problemas como el glaucoma, las cataratas, la degeneración macular, la retinopatía diabética y el desprendimiento de retina, así como otras diversas retinopatías, además de la patología infantil.



*“Todos juntos, las tres generaciones.  
¡Un instante inolvidable!”*

**Para cada instante, todo:** servicio y respuesta inmediata.

**Para cada persona, todo:** amplia gama de productos y la profesionalidad de nuestros mediadores.

**Para cada futuro, todo:** confianza, tranquilidad y experiencia. Seguros Catalana Occidente. Para ti y los tuyos, lo damos todo.

Seguros Catalana Occidente.

**Todo, todo y todo.**

Baqueira Beret

# Con más fuerza que nunca



## » Nuevos trazados y señalización

Tras un intenso trabajo de remodelación de trazados, Baqueira Beret estrena la temporada con 155 km esquiables que incluyen itinerarios de montaña que permiten descubrir rincones desconocidos del Valle de Arán. Con las remodelaciones, la estación pasa a tener 103 pistas balizadas y una espectacular zona de *freestyle*, todas ellas englobadas en un área de 2.166 ha.

Hay tres nuevas pistas, todas ellas situadas en Beret. La más llamativa es la Gallina, una pista negra (de dificultad extrema) que pondrá a prueba a los mejores esquiadores de Baqueira Beret. Las otras dos pistas son de menos dificultad,

rojas, y se encuentran en Saumet y Costarjàs.

Para ofrecer una mayor calidad de servicios, Baqueira Beret ha ampliado y modernizado el sistema de producción de nieve para mejorar la experiencia del visitante. Se han equipado distintas zonas como

## La estación ha adoptado la señalización internacional, que consiste en clasificar los trazados más exigentes por diamantes

la Pleta del Duc o la conexión desde Bonaigua hasta Peüllà con hasta 18 nuevos productores de nieve. Además, se han reemplazado algunos productores de nieve por aparatos con mayor capacidad a la par que menor consumo. También se han incorporado tres nue-

vas máquinas pisa-pistas que ayudarán a que los esquiadores se encuentren las pistas en perfecto estado cada mañana. Cada día 14 máquinas pisa-pistas trabajarán para asegurar la debida preparación y mantenimiento de los más de 150 km de Baqueira Beret.

Dentro del proceso de modernización, la estación ha adoptado la señalización internacional, que consiste en clasificar los trazados más exigentes por diamantes (rombos). Las pistas negras pueden aparecer con un diamante, que significa "pista muy difícil" o bien con

*La estación de esquí ha apostado por ampliar las pistas y mejorar sus servicios, ofreciendo más ocio y diversión a los esquiadores y sus acompañantes.*



dos, que las define como trazados de “dificultad extrema”. Los itinerarios fuera-pista se marcan con dos diamantes negros sobre fondo amarillo. Por último, las pistas rojas contarán con un diamante de dicho color y la leyenda “difícil”.

### Safaris en la nieve

Baqueira Beret cuenta con tres recorridos conocidos como safaris que permiten conocer gran parte de la estación. Los recorridos están totalmente señalizados y en el sitio web de la estación pueden encontrarse minuciosamente explicados. El safari azul cuenta con 23 km de recorrido en pistas cómodas y anchas. Está pensado para esquiadores de nivel medio, que pueden in-

vertir unas cuatro horas en realizarlo.

El safari rojo, como el negro, cuenta con más desnivel y dificultad. El rojo está dirigido a esquiadores avanzados y discurre por pistas más atrevidas que las del safari azul. El negro es más corto pero intenso, y está pensado para los esquiadores con un nivel muy alto capacitados para bajar por increíbles pendientes.

### Más entretenimiento

Para aquellos que buscan actividades distintas, cerca del restaurante 2200 se ha acondicionado una pista para crear un gigante de 200 m de longitud, con la novedad de que la estación graba automáticamente la bajada de cualquier

esquiador y luego se puede acceder al vídeo en la web de Baqueira Beret. Además, en la Audi Ski Kronos se puede conocer el tiempo invertido en la bajada, lo que permite competir con la familia y los amigos. Ya pensando en las actividades *après-ski*, la zona que rodea el Hotel Montarto, en Baqueira 1.500, ha sufrido grandes cambios. El antiguo restaurante Perdiu Blanca se ha convertido en una vinoteca donde comer bien con los mejores vinos. También abre sus puertas el Drinkery Montarto, el bar musical destinado a amenizar el *après-ski* hasta después de medianoche. Por último, se ha renovado la recepción del hotel, añadiendo un espacio de exposición y eventos.

## El perfil

Quique Sarasola es hijo del empresario Enrique Sarasola y de María Cecilia Marulanda. Desde joven, tuvo caballos a su alrededor y, junto a su hermano Fernando Sarasola, se convirtieron en jinetes, llegando a competir al más alto nivel. Aglutina uno de los mejores palmarés de la historia de la hípica española: tres diplomas olímpicos en las tres Olimpiadas en las que participó (Barcelona 1992, Atlanta 1996 y Sídney 2000), cuatro veces campeón de España y bronce en el campeonato de Europa 2001. Una lesión en la espalda, tras una caída en los Juegos Olímpicos de Atenas 2004, le obligó a apartarse de la alta competición y le llevó a centrarse en su carrera en el mundo de los negocios.

A los 35 años dio el salto al negocio de la hostelería con la cadena Room Mate, que asegura que ha aportado "algo distinto" al sector turístico. Creó un nuevo concepto de hotel que concibió junto a su marido, Carlos Marrero, y su amigo Gorka Atorrasagasti, como un alojamiento que ofreciera lo que ellos deseaban encontrar en sus constantes viajes por todo el mundo. Su iniciativa emprendedora le valió la Medalla de Oro 2014 al Mérito Turístico en la categoría de Innovación. Actualmente, Room Mate cuenta con 29 hoteles repartidos en ocho países. Acaba de inaugurar su segundo hotel en Miami, y en los próximos dos años abrirá diez hoteles más en ciudades como Milán, Barcelona, Málaga o Estambul. En 2014 dio un paso más y creó un nuevo concepto de alojamiento. BeMate.com es una comunidad que pone en contacto a viajeros y propietarios de viviendas turísticas y les ofrece el respaldo de un hotel. Con su primer libro, *Más ideas y menos másters*, el empresario aportó una buena dosis de optimismo y consejos "prácticos" para arriesgarse en los negocios. Además, como actor ha participado en series televisivas (*Policías*) y en películas (*Killer Barbys vs. Dracula o Slam*).



# Quique Sarasola

Fundador y presidente de Room Mate Hotels y exdeportista olímpico

# >> agenda



## >> ACTIVIDADES

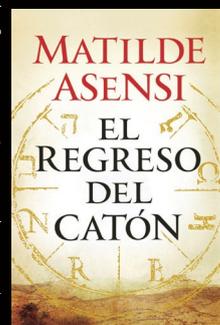
### MUSEO THYSSEN DE MADRID

Este invierno podremos disfrutar de una exposición dedicada a pintores y escultores históricos que han vivido y trabajado en Madrid. Se podrá disfrutar de las obras de artistas como Francisco López, Isabel Quintanilla, Julio López, María Moreno y Antonio López, entre otros. La exposición contará con unas 75 piezas, entre las que habrá óleos, esculturas, relieves, dibujos y otros. Podremos encontrar tres grandes bloques temáticos: *Del bodegón a la ventana*, *Patio y calle* y *La figura*. La exposición se podrá ver en el museo entre el 9 de febrero y el 22 de mayo de 2016.

## >> LIBRO

### 'EL REGRESO DEL CATÓN', DE MATILDE ASENSI

El regreso de Matilde Asensi se ha hecho esperar, pero finalmente ha llegado. Aproximadamente quince años después de *El último Catón*, la escritora publica la segunda parte de este gran éxito mundial. En una combinación magistral de aventura e historia, Ottavia, Farag y Kaspar vuelven para llevarnos de viaje desde Canadá a Estambul, llegando hasta Mongolia. La trepidante novela de aventuras permite al lector descubrir importantes hechos históricos a través de las peripecias que los protagonistas viven para resolver un misterio del siglo I.



michael  
fassbender  
kate  
winslet  
seth  
rogen  
jeff  
daniels  
steve jobs  
from director  
danny boyle  
and  
screenwriter  
aaron sorkin  
coming soon



## >> CINE

### STEVE JOBS SALTA A LA GRAN PANTALLA

El mítico empresario y programador informático Steve Jobs (1955-2011) es el protagonista de un *biopic* dirigido por Danny Boyle. La película está dividida en tres escenas de 30 minutos, en las que podemos ver a Jobs antes de presentar productos que iban a suponer un gran avance tecnológico para el mundo. Con la presencia del prestigioso guionista Aaron Sorkin, y con Michael Fassbender interpretando a Steve Jobs, esta película está llamada a ser una de las mejores producciones del próximo 2016.

## >> MÚSICA

### KATY PERRY ESTRENARÁ DISCO ESTE 2016

La famosa y controvertida cantante Katy Perry ha anunciado a través de su mánager que planea sacar un nuevo disco el próximo año. Después del éxito rotundo de su último álbum, *Prism* (2013), la artista se ha tomado más tiempo que en anteriores ocasiones para producir su trabajo, principalmente porque la gira mundial de su último trabajo la mantendrá sobre los escenarios hasta finales de año. Los fans de la artista están a la expectativa con el nuevo álbum, ya que Katy Perry anunció que quería "empezar a reinventarse".





0 %



# Sácale más punta a tus ahorros

Te regalamos hasta un 3% de los traspasos a partir de 2.500 €  
efectuados desde el 15 de octubre al 31 de diciembre de 2015.

**Planes de Pensiones y  
Universal Plan de Previsión Asegurado**

**Entra e infórmate**

[www.catalanaoccidente.com](http://www.catalanaoccidente.com)

Seguros Catalana Occidente, Sociedad Anónima de Seguros y Reaseguros Entidad Gestora

 **Catalana  
Occidente  
Seguros**