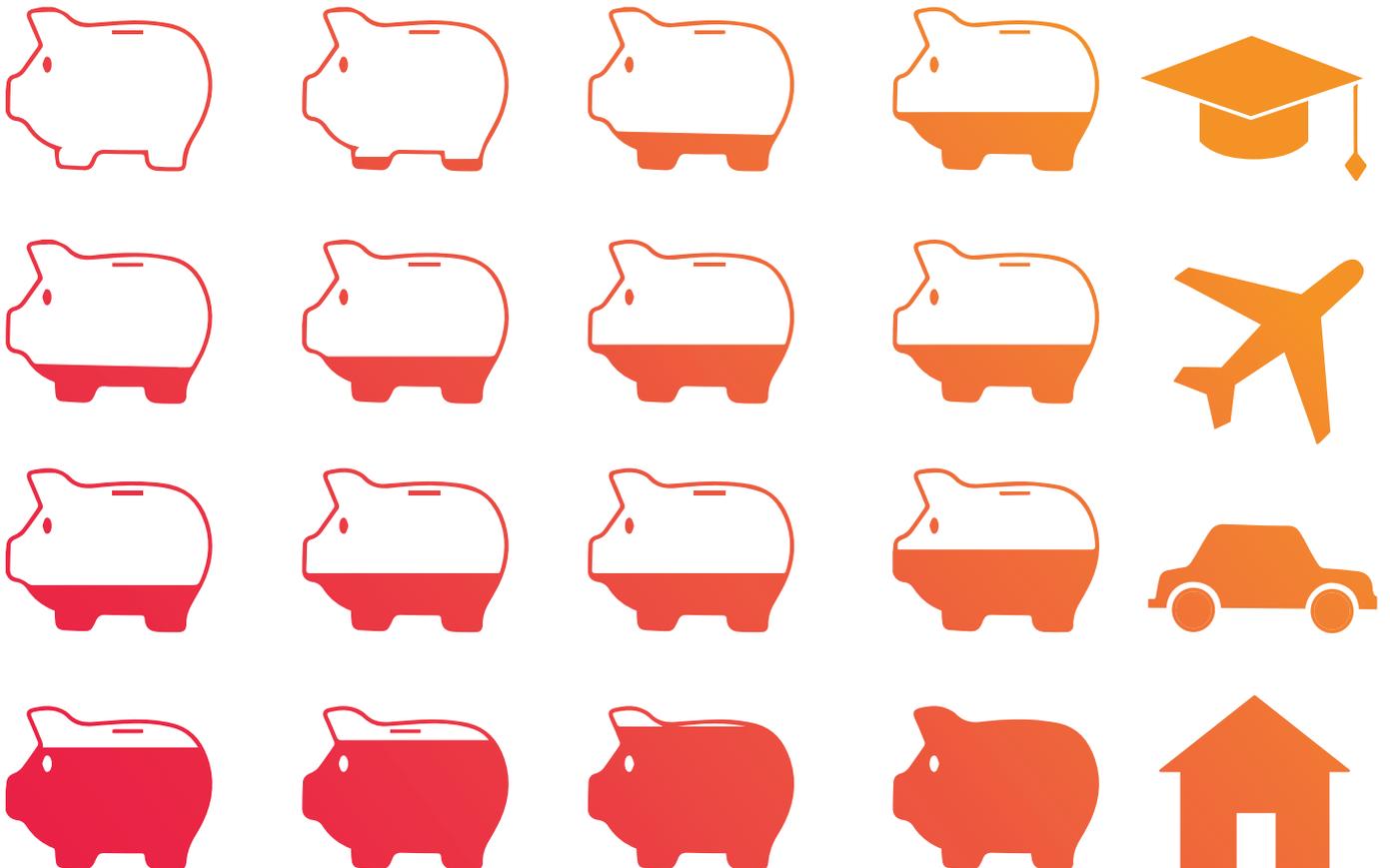


# exclusiva

NUEVO SIALP

## La clave de un buen ahorro



10 años de la  
Agencia de Valores

Su hogar...¿un lugar  
siempre seguro?

Vacaciones en el mar,  
una sensación de libertad

# Sumario

## 3 >> Editorial

### 4 >> De interés

Mejoras en las coberturas del Seguro de Viaje

Campaña 3%

Nuevo servicio de localización y aviso de multas

Seguro de Vida Cuenta Cliente

### 6 >> Personajes

Antoni Vila Casas, empresario, divulgador y mecenas

### 10 >> En compañía

Agencia de Valores cumple su décimo aniversario

Nuevo SIALP

Alquilar con seguridad

Convivir con personas mayores

Su hogar... un lugar siempre seguro?

Vacaciones en barco

### 24 >> En sociedad

Certamen Fotciencia 2015

VIII Concurso de Poesía  
Fundación Jesús Serra

Médicos Sin Fronteras en Níger

### 28 >> Saludable

Fortalecer el sistema inmunitario

La hipertensión arterial

Los trastornos de la alimentación

### 32 >> Baqueira Beret

Verano en el Valle de Arán

### 34 >> Perfil

Jordi Cruz

### 35 >> Agenda

PUBLICACIÓN DE SEGUROS

CATALANA OCCIDENTE

Avda. Alcalde Barnils, 63

08174 Sant Cugat (Barcelona)

Tel.: 93 582 05 00

www.catalanaoccidente.com

Redacción: Comunicación Seguros Catalana Occidente

DEPÓSITO LEGAL: B-17313-99

DISEÑO Y REALIZACIÓN:

Comunicas Content Marketing

Entença, 157, 1.ª planta

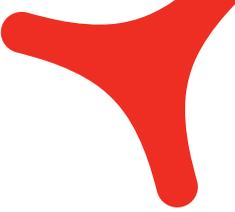
08029 Barcelona

Coordinación: Olga Ortega

Directora de arte: Rosa Baldrich

Asesor lingüístico: Raúl Pelegrín





# Editorial

## **Bienvenido SIALP**

Si en nuestros anteriores números hubiésemos tenido que resaltar algún producto de ahorro habríamos ofrecido varias posibilidades, pero con ninguna de ellas hubiésemos encontrado el equilibrio de rentabilidad, flexibilidad y seguridad que ofrece el nuevo seguro individual de ahorro a largo plazo (SIALP), también conocido como Plan de Ahorro 5.

En un entorno en el que resultaba cada vez más complicado obtener una atractiva rentabilidad sin cometer riesgos, la reforma fiscal que entró en vigor el 1 de enero de 2015 nos brindó la oportunidad de diseñar un plan de ahorro con un tratamiento fiscal realmente atractivo, ya que los rendimientos que se generan con la inversión están exentos de tributar el IRPF al cabo de 5 años.

Sin duda alguna, este nuevo plan de ahorro es una gran oportunidad para aquellas personas preocupadas por ir generando ahorro a medio y largo plazo sin asumir riesgos, combinando sus ventajas fiscales con un interés garantizado y la tranquilidad de disponer del dinero siempre que se necesite.

Además, el ahorrador puede realizar las aportaciones en el momento y por el importe que él quiera o, lo que es lo mismo, es él quien decide cómo disponer o invertir sus ahorros conforme a las necesidades que tiene en ese momento, ofreciendo la tranquilidad necesaria para aquellas personas que quieren y pueden ahorrar hoy, pero no están seguros de poder hacerlo el día de mañana.

Durante los últimos años, se habían multiplicado las voces que alertaban sobre la necesidad de ahorrar para garantizar nuestro futuro. En mayor o menor medida, todas estas opiniones partían de la razón que otorgaba la propia realidad, pero también es cierto que era cada vez más complicado encontrar productos que combinaran rentabilidad y seguridad. Los nuevos planes de ahorro 5 se presentan como una posible solución a este problema.



## Mejoras en las coberturas del Seguro de Viaje

Seguros Catalana Occidente ha apostado por desarrollar los seguros de viaje y unificar las garantías estándar de asistencia en viaje de sus tres modalidades de seguros: Individual, Colectivos y Convenios. Además, amplía y mejora diversas prestaciones asociadas a las mismas sin incremento de tarifa.

Nuevas coberturas:

- La ampliación del ámbito de cobertura geográfica "Europa" a los países ribereños del Mediterráneo no europeos, además de Jordania (hasta ahora se precisaba contratar el "ámbito mundial" para viajar a dichos países).
- La incorporación de gastos odontológicos de urgencia, hasta 300 euros por siniestro.
- La incorporación de los gastos de desplazamiento de un familiar al extranjero en caso de fallecimiento del asegurado.
- El desplazamiento de un familiar en caso de hospitalización del asegurado: además del coste del viaje, se incluyen los gastos de estancia del familiar desplazado.
- La pérdida, daños graves o robo de equipajes y efectos personales facturados.

## 3% de regalo



**El mejor plan para esta primavera**

Todos los clientes que tengan un plan de pensiones o plan de previsión asegurado en otra gestora y decidan traspasarlo a Seguros Catalana Occidente podrán obtener un 3% de regalo si el importe es igual o superior a 3.000 €.

Para beneficiarse de esta bonificación, los traspasos deben ser de importe igual o superior a 3.000 € y tener contratadas en el momento del pago, como mínimo, dos pólizas/planes de alguna de las cuatro tipologías siguientes: póliza de Vida Individual con pago de prima prevista, Plan de Pensiones con pago de aportación prevista, póliza de Familia-Hogar y póliza de Automóviles, contratadas con Seguros Catalana Occidente.

Para más información sobre todas las condiciones de esta promoción, pueden contactar con su agente o consultor, o visitar nuestra web, [www.segurosatalanaoccidente.com](http://www.segurosatalanaoccidente.com).

## Nuevo servicio de localización y aviso de multas

Seguros Catalana Occidente ha incorporado, de forma completamente gratuita, un nuevo servicio de localización y aviso de multas para todos sus clientes que tengan una póliza de Autos. Con este nuevo servicio, Seguros Catalana Occidente consultará diariamente el Tablón Edictal de Sanciones de Tráfico (la base de datos de la Dirección General de Tráfico) y, en caso de localizar una posible sanción del vehículo, se lo comunicará a sus asegurados de forma inmediata a través de un correo electrónico o SMS. También podrá beneficiarse, en caso de una posible multa, de la reducción del 50% por pago inmediato, o bien recurrir contra la sanción mediante su



servicio especializado de asistencia legal de la compañía.

Además, por el hecho de tener la póliza de Autos de Seguros Catalana Occidente, puede beneficiarse de ventajas exclusivas en el servicio de

Talleres AutoPresto, del recurso contra multas y de la asistencia en viaje desde el km 0 al vehículo y a las personas 24 h, 365 días al año.

## Cuenta Cliente, un año aportando valor

En enero de 2014, Seguros Catalana Occidente lanzó al mercado el nuevo Seguro de Vida Cuenta Cliente, un producto de ahorro innovador y exclusivo dirigido a sus mejores clientes y que goza de importantes beneficios.



Cuenta Cliente, además de disponer de unas condiciones de rentabilidad muy atractivas, actúa como medio de pago para el conjunto de pólizas que los clientes tengan, a través de un único recibo mensual. Coincidiendo con el primer aniversario de su lanzamiento y con la renovación de todas las pólizas agrupadas, se ha procedido a una acción comercial especial consistente en la visita personal a todos y cada uno de los clientes de Cuenta Cliente para informarles sobre coberturas contratadas, valores garantizados, primas y cuotas mensuales y para hacerles entrega de una carpeta exclusiva personalizada donde guardar sus contratos y la documentación relativa a las pólizas.

### Máxima rentabilidad

- Tasa de revalorización garantizada 1<sup>er</sup> año para nueva contratación: 1,8%
- Extrarrentabilidad\* en función del número de pólizas agrupadas:
  - 2 pólizas: 0,20% anual
  - 3 pólizas: 0,40% anual
  - Más de 3 pólizas: 0,60% anual

### ¿Qué pólizas se pueden agrupar?

- Los seguros personales cuyo tomador sea el mismo que contrate Cuenta Cliente o su cónyuge o pareja de hecho.
- Solo es necesario un mínimo de 2 pólizas agrupadas con una prima anual conjunta superior a 360 €.

\*Esta extrarrentabilidad se aplicará sobre los primeros 50.000€.  
Tasa vigente a 1/05/2015.



# Antoni Vila Casas

La ilusión del  
mecenazgo

*Antoni Vila Casas, tras una vida dedicada a la industria farmacéutica, invierte sus ilusiones en sus colecciones de pintura, escultura y fotografía adquiridas por la Fundación Privada Vila Casas y compartidas con la sociedad a través de sus 5 espacios.*

» **Trabajó hasta los 67 años en el sector farmacéutico, donde obtuvo varios éxitos empresariales y registró alguna patente muy importante. ¿Qué recuerdos tiene de aquella época?**

Fue una época muy relevante para mí, porque pasé de ser un farmacéutico tradicional a uno industrial. Lanzamos al mercado un medicamento antiinflamatorio muy importante para combatir la artritis y el dolor y creo que esto nos dio una posición en el mercado privilegiada.

**¿Por qué estudió Farmacia?**

En casa no me dejaron estudiar Derecho, que era lo que quería hacer yo. Quería ir a Deusto y me dijeron que, habiendo una universidad en Barcelona, que me quedara aquí. Y entonces estudié Farmacia porque un amigo mío hacía Farmacia. Fue por una casualidad, en casa venían del mundo del textil... Así pues, nada que ver, pero cuando te pones con un tema te aficionas.

**Empezó con una oficina de farmacia, pero a los 3 años ya funda los Laboratorios Prodes.**

Sí, tuve la farmacia tres años. Pero había un compañero mío que no tenía oficina de farmacia y acordamos montar un laboratorio juntos. El caso es que la farmacia en aquel tiempo era bastante pasiva y, en cambio, un laboratorio era más proactivo: producíamos lo que se vendía en la oficina de farmacia.

**¿Qué le gustaba más: el laboratorio o la gestión empresarial?**

El laboratorio también es gestión empresarial: hay que estudiar las posibilidades comerciales de un producto en el mercado y si va bien desde

el punto de vista terapéutico. Tuve que hacer todo lo que se hace en un laboratorio: producción, registro, aplicación de precios, marketing... Me gustaban todas las partes y, a la vez, aquello me ofreció la posibilidad de conocer los puntos más importantes para tener éxito en la industria farmacéutica.

**¿Qué consejos daría a alguien que empieza en el mundo empresarial?**

Hoy en día es mucho más difícil tener éxito que en los años sesenta, pero cuando algo te interesa de verdad es muy difícil dejar de pensar en ello todo el día. Hay que tener pasión. El 80% de tu tiempo se lo debes dedicar a lo que quieres hacer.

**¿Y por qué decide crear la fundación? ¿Qué puede aportar una fundación a una empresa?**

Creé la fundación porque éramos un laboratorio con una trayectoria corta en comparación con otros con más tradición, y la actividad de la fundación nos ofrecía reconocimiento en el sector. Veíamos que muchos periodistas que trataban temas sanitarios en los medios de comunicación no tenían formación médica. Coincidió que en ese momento se creaba el Observatorio de Comunicación Científica de la Universidad Pompeu Fabra y pensamos que podría ser interesante profundizar en este ámbito. Así nació el *Informe Quiral*, un estudio anual que analiza las noticias sanitarias publicadas en los principales periódicos españoles y ofrece recomendaciones para objetivar la calidad de la información médica que llega a la sociedad a través de los medios. Todavía hoy se publica y, de hecho, el proyecto ha ido creciendo.



### Llegó un momento en el que decidió dedicarse solamente a la fundación. ¿Por qué?

En el año 97, cuando fusioné Prodesfarma con Almirall, para dejar la actividad profesional sanitaria, decidí reorientar la fundación para promocionar el arte catalán. También creé los laboratorios Aquilea, porque quería hacer algo relacionado con la fitoterapia y los complementos alimentarios, que era un sector que empezaba a moverse y que despertaba mi curiosidad. La verdad es que tuvimos éxito. Pero cogí una enfermedad y me dieron muy pocos años de vida, así que vendí la empresa para buscar un lugar donde pudiera tener continuidad, y ahora la fundación ocupa el 80% de mi tiempo, aunque sigo vinculado a los fondos de investigación.

“Todo lo que hagas debe tener un fin social; de lo contrario, no le veo el sentido”

### ¿Cuándo nace su pasión por el arte y el coleccionismo?

De toda la vida. De pequeño iba a comprar cuadros con mi padre, le acompañaba y luego los veía colgados en casa. Yo siempre iba recogiendo muebles, objetos de los pisos de la familia... Coleccionaba de todo: sellos, balanzas, tarros de farmacia, etc., y empecé a conocer a los pintores jóvenes, porque en Navidad les encargaba



## FUNDACIÓN VILA CASAS

Actualmente, la Fundación Vila Casas, a la que el mecenas ha donado todo su patrimonio –“en parte porque no tengo descendencia y, además, porque considero que hay que ser generoso con la sociedad”–, cuenta con cinco espacios: el Palau Solterra (Torroella de Montgrí, Girona), donde se exhibe la colección de fotografía catalana e internacional, con más de 500 piezas; Can Mario (Palafrugell, Girona), donde está expuesta la colección de esculturas, con más de 300 piezas; los dos Espais Volart (Ausiàs March, 22, Barcelona), dos galerías en un magnífico edificio modernista en las que se realizan exposiciones temporales, y Can Framis (Roc Boronat, 116, Barcelona), una antigua fábrica rehabilitada de 6.000 metros cuadrados donde se expone la colección permanente de pintura catalana, que cuenta, hasta la fecha, con 1.200 obras.

litografías para los amigos, para regalos de empresa... No se puede decir que regalar una litografía sea una perversión.

**La colección está constituida por más de 2.000 obras de pintura, fotografía y escultura.**

**¿Qué criterio utiliza para elegir una obra?**

Uno muy importante: que me guste.

**¿Cómo descubre a los artistas?**

Cada tarde, cuando salgo de la fundación, visito dos exposiciones. Al coleccionar solo pintores catalanes es más fácil. Algunos pintores han ido cogiendo renombre con el tiempo y, si considero que hay algún nombre que falta en mi colección, lo busco. Este es un mundo enclaustrado y yo solo me dedico a tres disciplinas: las más amplias son la fotografía y la pintura, porque en escultura hay menos gente que se dedica a ello. Considero que el de escultura es el fondo más bello e importante que tengo.

**También se interesa por el proceso creativo, visita a los autores...**

Sí, sí. Los ayudo y los promociono. El artista que hace una exposición conmigo disfruta de toda la promoción: los cuadernos de arte, los libros sobre su obra, etcétera.

**También ha recuperado cinco espacios del patrimonio nacional para exhibir la colección.**

Considero que las raíces de un país radican en su cultura y tradición. En Cataluña la tradición está en el mundo industrial, y los espacios que tienen unas dimensiones suficientes para acoger el fondo artístico son las fábricas. Por eso, he restaurado la fábrica de Can Mario, en Palafrugell; la de Can Framis, en el 22@ de Barcelona, y el Palau Solterra, en Torroella de Montgrí. Todo lo que haga debe tener un fin social; de lo contrario, no le veo el sentido.

**¿El cargo de presidente de la fundación le sigue exigiendo una gran parte de su tiempo?**

Sí. El proyecto crece y se modifica a lo largo del tiempo para ser siempre actual. También le busco vida para cuando ya no esté, ya que si no planificas el futuro no puedes vivir el presente tranquilo.

**“Considero que las raíces de un país radican en su cultura y tradición”**



## PERFIL

En 1956, Antoni Vila se licenció en Farmacia por la Universidad de Barcelona. En 1960 fundó Laboratorios Prod (Prodesfarma), empresa de la que fue presidente del consejo de administración. En 1995, Prodesfarma se fusionó con Laboratorios Almirall. Además de empresario, Antoni Vila destaca como mecenas de numerosas iniciativas culturales: en 1986, creó la Fundación Vila Casas, de la que es presidente, y ha abierto varios museos de arte en Torroella de Montgrí, Barcelona y Palafrugell. También es miembro del Consejo Social de la Universidad de Barcelona, de la Real Academia Catalana de Bellas Artes de Sant Jordi y de la Real Academia de Farmacia de Cataluña. En 1996, recibió la Gran Cruz de la Orden del Mérito Civil. Tres años después, en 1999, se le otorgó la Cruz de Sant Jordi y, en 2004, la Fundación Montblanc le concedió el premio Montblanc al mecenazgo. En 2012, recibió la Medalla de Oro al Mérito Cultural del Ayuntamiento de Barcelona.

Catalana Occidente Capital, Agencia de Valores cumple su décimo aniversario

# Entrevista a Juan Closa,

## Director negocio y presidente de la Agencia de Valores

» Diez años después de recibir la autorización de la CNMV (Comisión Nacional del Mercado de Valores), la Agencia de Valores de Grupo Catalana Occidente mira su pasado reciente con la satisfacción de haber conseguido crecer y consolidarse en un entorno económico complicado. De cara al futuro, la entidad sigue su rumbo con el convencimiento de seguir ofreciendo una garantía de rentabilidad a sus clientes y una vía de desarrollo y crecimiento a sus ya más de 300 agentes que ostentan el título de representantes de la entidad. Juan Closa, presidente de CO Capital, Agencia de Valores, hace un repaso de lo acontecido durante estos diez años. Se muestra satisfecho por el trabajo realizado, firme a la hora de explicar cómo ha llegado hasta aquí y convencido del futuro.

### ¿Qué valoración hace de la trayectoria que ha seguido CO Capital, Agencia de Valores en estos diez años?

La creación de una agencia de valores era una apuesta estratégica con el objetivo de abrir la oportunidad de ofrecer a nuestros clientes un servicio de asesoramiento financiero integral y, así,

un amplio abanico de posibilidades de ahorro e inversión o, lo que es lo mismo, ofrecerles un servicio y una cartera de productos lo más próxima posible a sus necesidades de inversión. Para conseguir este objetivo, teníamos que entrar en el mercado de fondos de inversión, que se caracteriza por su elevado volumen. Analizamos, decidimos y rápidamente nos preparamos para ofrecer desde el primer día un servicio de garantía. Diez años después, se ha demostrado que la apuesta era acertada.

### De los diez años que llevan de actividad, más de la mitad han sido en un contexto de crisis económica.

Evidentemente, no esperábamos tener que hacer frente a una crisis de esta magnitud, como tampoco el resto del mercado. No obstante, hemos conseguido permanecer cuando muchos de nuestros competidores hoy no están presentes. Y, además, no ha sido una cuestión de mera supervivencia, sino que hemos sido capaces de ir creciendo al mismo tiempo que aportamos soluciones concretas a los problemas financieros y de liquidez de nuestros clientes. Creo que nuestro éxito

reside en la capacidad de ofrecer un asesoramiento personal, profesional y transparente, algo cada vez más valorado por el ahorrador y de lo que algunas entidades carecían.

### ¿Qué atractivo destacaría de los fondos de inversión frente a otras alternativas de ahorro?

Los fondos de inversión destacan principalmente por la liquidez y el buen tratamiento fiscal con el que cuentan. Además, en nuestro caso esta alternativa es todavía mejor porque se complementa perfectamente con otros productos de ahorro e inversión que ofrecen el resto de compañías del Grupo. Por lo tanto, la combinación de nuestra actividad con la del resto de compañías sirve para que el cliente cuente con un asesoramiento integral de su ahorro, sin la complicación que surge con el simple hecho de que sea él quien tenga que profundizar y estudiar las diferentes posibilidades con las que cuenta en el mercado.

### ¿Qué perfil debe tener una persona para aconsejarle invertir en un fondo de inversión y no en otro producto?

Son productos con grandes ventajas: liquidez inmediata,



## “Nuestro éxito reside en la capacidad de ofrecer un asesoramiento personal, profesional y transparente”

flexibilidad de poder realizar aportaciones en todo momento... Nos adaptamos a cada perfil inversor según su grado de aversión al riesgo y damos respuesta a sus necesidades en varios momentos de su vida. En líneas generales, el cliente, independientemente de su perfil como inversor, es decir, arriesgado, moderado o conservador, puede invertir en nuestros fondos, ya que cubren un amplio abanico de mercados y posibilidades. También destaca el tratamiento fiscal, uno de los más ventajosos, tanto en vida como en caso de fallecimiento, al reducir la carga fiscal del heredero. Nuestros agentes y consultores, asesores financieros, son la clave para determinar el perfil de riesgo de cada cliente y proponer la combinación de fondos de inversión a suscribir.

**Su cartera de fondos se comercializa a través de agentes que ostentan el título de representantes. ¿Cuántos representantes tienen y qué planteamiento tiene la compañía para el desarrollo y crecimiento de esta red?**

Actualmente contamos con más de 300 representantes, entre

agentes y consultores. Todos cuentan con una demostrada formación y capacidad de asesoramiento. No obstante, nuestro objetivo no es la cantidad sino la calidad.

**¿Qué debe hacer un agente para poder actuar como representante? ¿Qué requisitos debe cumplir?**

Apostamos por aquellos agentes que tienen una trayectoria en la compañía con resultados consistentes a largo plazo y capacidad comercial, especialmente en el negocio de los seguros de vida y, sobre todo, en ahorro. Este es el perfil que debe cumplir un futuro representante de la Agencia de Valores. Para ser representante, todos los agentes y consultores deben cursar el Programa de Asesoramiento Financiero, diseñado junto con la Universidad Pompeu Fabra, de un año de duración.

**¿Cómo está estructurada la cartera de fondos de CO Capital, Agencia de Valores? ¿Podría destacar algún fondo?**

Creo que nuestra cartera de fondos de inversión es bastante completa y amplia. Destacaríamos Catalana Occidente Bolsa

Española, que en los últimos diez años está entre los diez fondos de inversión más rentables de renta variable nacional, con una TAE del 6,26%.

**¿Está previsto el lanzamiento y la comercialización de más fondos?**

Cuando empezamos, en el año 2005, comercializábamos tres fondos de inversión. En el año 2007 lanzamos Catalana Occidente Bolsa Mundial, FI. Nuestro objetivo es satisfacer las necesidades de nuestros clientes, estudiando y planificando cada paso con sumo cuidado. Continuamente analizamos varias posibilidades de lanzamiento de nuevos fondos, siempre con el objetivo de complementar nuestro portafolio y dar una estabilidad en el tiempo a cada uno de los fondos de inversión.

**¿En qué medida pertenecer al Grupo Catalana Occidente les aporta un valor añadido?**

Podría destacar las sinergias y las economías de escala que aporta pertenecer a un Grupo de esta envergadura, y seguiría con el *know-how*, la solvencia, reputación y notoriedad de marca; y, sin duda, su amplia y comprometida red comercial.

En compañía

*Nuevo SIALP*

# Planifique sus ahorros

*La reforma fiscal que entró en vigor a principios de este año ha posibilitado a Seguros Catalana Occidente presentar una fórmula adaptable a las capacidades de cada cliente, destinada a ahorrar un capital con el que hacer realidad los proyectos de futuro sin riesgos: el nuevo SIALP.*

» En un entorno en el que los depósitos a plazo fijo cada vez ofrecen menos rentabilidad y en el que crece la necesidad de planificar con vistas al futuro, Seguros Catalana Occidente ofrece una gama de productos de ahorro competitivos y flexibles que se adaptan a las necesidades actuales.

El producto escogido para el ahorro dependerá de la edad y de la capacidad económica que se tenga, así como de las expectativas de rentabilidad, pero guardar para el futuro siempre es una precaución aconsejable.

#### **Para estar tranquilo**

Según el *Barómetro sobre percepción de la jubilación*, del Instituto Aviva, que analiza el grado de preocupación de los españoles y de los europeos ante los ingresos que necesitarán para mantener un nivel adecuado cuando abandonen el mercado laboral, un 57% de la población española está preocupada por el nivel de ingresos que necesitará cuando se jubile, un porcentaje tres puntos superior al registrado en la oleada de junio del pasado ejercicio. En Europa este grado de preocupación se ha

mantenido estable en los últimos meses, situándose en un 54%. La franja de edad comprendida entre los 35 y los 44 años es la que manifiesta más preocupación por el nivel de vida que mantendrá tras retirarse, estando las mujeres más preocupadas que los hombres por este aspecto.

Cuando uno es joven, si la economía doméstica lo permite, intentamos ahorrar un poco para poder hacer frente a proyectos futuros, como puede ser la adquisición de un coche o una vivienda, la aventura de crear una empresa, etcétera. En ocasiones, no sabemos muy bien cómo gestionar ese ahorro ni qué producto puede convenirnos más por el factor tributario (tanto de los beneficios fiscales por la inversión, como su tratamiento hasta su utilización), que es una variable a tener muy en cuenta.

#### **Seguro Individual a Largo Plazo**

El nuevo Seguro Individual a Largo Plazo, SIALP, de Seguros Catalana Occidente, ofrece liquidez a partir del primer año sin penalización, pudiendo decidir la prima que desea aportar en cada momento y

con la posibilidad de incrementar su ahorro con aportaciones suplementarias que le faciliten llegar a su objetivo. Esta nueva fórmula se dirige a aquellas personas que quieran ahorrar a largo plazo de forma metódica. En esta línea, el SIALP ofrece un tipo de interés garantizado y es, a su vez, un producto flexible, ya que los clientes pueden realizar sus aportaciones de forma periódica o extraordinaria cuando y de la manera que deseen, hasta un máximo de 5.000 euros al año.

**Esta nueva fórmula se dirige a aquellas personas que quieren ahorrar a largo plazo de forma metódica**

En relación a su fiscalidad, el nuevo producto cuenta con la exención fiscal al cabo de cinco años desde su contratación, por lo que los rendimientos generados están exentos de tributar en el IRPF al cabo de dicho periodo, y con la posibilidad de reinvertirlos íntegramente en otro plan.

# Alquilar con seguridad

*El propietario que desee poner una vivienda en alquiler tiene ante sí una serie de opciones para que la gestión del alquiler no sea ningún quebradero de cabeza, entre las que destacan la cuidada selección del inquilino o la contratación de seguros que cubran el impago y los daños causados.*

»» Alquilar una vivienda vacía tiene numerosas ventajas, ya que permite mantener la propiedad mientras esta se convierte en un bien que ofrece una rentabilidad mes a mes. Pero también nos da miedo el impago por parte del inquilino o que este provoque daños en la vivienda.

## **Escoger bien**

Una vivienda es una inversión que, de no ser gestionada de forma eficaz, se convierte en una pesada carga. Son muchos los gastos que exige el mantenimiento de la misma. Sin duda, para su propietario, percibir un alquiler permanente es la forma de rentabilizar mejor esta inversión. Pero antes de alquilarla, es aconsejable tener en cuenta algunas consideraciones que nos evitarán algunas preocupaciones futuras.

Si bien es recomendable mantener la vivienda en bue-

nas condiciones para que el alquiler sea más fácil, cuidar la selección del inquilino también es uno de los aspectos más importantes a tener en cuenta para no encontrarnos con comportamientos indeseados o con el incumplimiento de las obligaciones contractuales. Para conocer la solvencia de un arrendatario, podemos solicitar su nómina y

## **Estar cubierto**

Además del pago de la fianza –que cubre posibles desperfectos en la vivienda provocados por el inquilino a término del contrato–, la ley permite que se establezca cualquier tipo de garantía del cumplimiento de las obligaciones de pago de manera adicional en el momento de firmar el contrato, ya sea a través del pago

**Cuidar la selección del inquilino también es uno de los aspectos más importantes a tener en cuenta**

contrato de trabajo, con el fin de comprobar su capacidad de pago e incluso consultar el registro de morosos.

Los gastos generales de la vivienda –comunidad, IBI, etcétera– corresponden al propietario. Es posible pactar que el inquilino se haga cargo de ellos, pero el responsable de los impagos sigue siendo el propietario.

de una o dos mensualidades extra o exigiendo un aval personal o bancario. El aval es un respaldo que da un tercero sobre los pagos que asume el inquilino. En caso de que este deje de pagar, será el avalista el responsable de saldar la deuda como si fuera suya. Una alternativa más económica y sencilla, desde el punto de vista del propietario, a los



### PROTECCIÓN INTEGRAL DEL ARRENDADOR

#### • Impago de alquileres

Seguros Catalana Occidente le garantiza el cobro de la renta mensual fijada en el contrato de arrendamiento. El periodo de cobertura se extiende hasta 12 meses, periodo más que suficiente para el desalojo del inquilino de su hogar. Así, su inversión está siempre garantizada.

#### • Actos vandálicos ocasionados en su vivienda

El seguro cubre los deterioros ocurridos en su propiedad, así como el robo de los elementos del continente de la misma causados por el inquilino. De esta forma, si su patrimonio ha sufrido algún daño, la compañía responde por usted.

#### • Defensa jurídica

Un equipo de abogados le asesorará personalmente y defenderá sus intereses ante cualquier conflicto relacionado con su hogar.

Además, le asesoramos para la correcta valoración de sus bienes, tanto del valor de la construcción de la vivienda como de su mobiliario y ajuar.

avales o garantías adicionales que se exigen al inquilino, es la contratación de un seguro que cubra los impagos o desperfectos que este pueda ocasionar en la vivienda. De este modo, evitamos que el inquilino necesite un aval o la entrega de una fianza elevada. Seguros Catalana Occidente

ofrece, mediante la contratación del Seguro Protección Integral del Arrendador, un abanico de coberturas que cubren diferentes supuestos, como el impago por parte del inquilino, los daños ocasionados en la vivienda o los gastos judiciales de abogado y procurador, entre otros. Se trata

de un producto que aborda de forma integral todos aquellos aspectos clave en el alquiler de la vivienda, poniendo a su disposición un equipo de especialistas que defenderá sus intereses y le asesorará en la selección del inquilino para su mayor tranquilidad.

# Vivir con personas mayores en armonía

*En muchas familias, cuando los abuelos alcanzan la tercera edad y necesitan cuidados especiales, se trasladan a vivir a casa de sus hijos. De la actitud y el esfuerzo de unos y otros depende que la convivencia sea apacible y satisfactoria para todos.*

» Según el último censo de 2011, en España hay más de ocho millones de personas mayores de 65 años. De este colectivo, casi 2,5 millones tienen más de 80 años. La vejez o tercera edad es un momento de cambios físicos, mentales, emocionales y sociales que pueden provocar situaciones difíciles en la convivencia. En la actualidad, normalmente la convivencia con una persona mayor en el hogar se debe a una enfermedad, a una situación de viudedad o a dificultades económicas. Con paciencia y cariño es posible conseguir que se integren plenamente sin alterar la estabilidad de la familia.

## La edad de dar

Al contrario de lo que se piensa, la ancianidad no es una etapa en la que los mayores solo quieren recibir atención y cuidados. La vejez es un tiempo para dar. Los mayores están llenos de experiencia y sabiduría y quieren compartirla y entregársela a los demás. Si la familia

deben tener responsabilidades en el hogar. Es muy positivo encomendarles una tarea acorde a sus posibilidades, además de animarles a realizar otras actividades con las que se sientan a gusto. Esto supone un trabajo de estimulación muy beneficioso para la memoria. Respetar su cultura es esencial,

**Nuestros abuelos pueden enseñarnos muchas cosas. Su experiencia y vivencias nos permitirán aprender y descubrir cosas nuevas**

comprende esto, la convivencia puede ser muy diferente. Como cualquier otro integrante de la familia, los mayores

por eso la persona mayor debe conservar en la medida de lo posible sus costumbres. Por ejemplo, si cuando vivía sola



## EL SÍNDROME DEL CUIDADOR

La tarea de cuidar a una persona mayor dependiente es estresante y a veces genera tensiones difíciles de sobrellevar. El síndrome del cuidador es un trastorno que se presenta en personas que desempeñan el rol de cuidador principal de una persona dependiente. Se caracteriza por el agotamiento físico y psíquico. La persona tiene que afrontar de repente una situación nueva para la que no está preparada y que consume todo su tiempo y energías.

Para evitar la aparición de este síndrome, se deben repartir las tareas del cuidado entre varios familiares; el cuidador debe comunicar a los otros miembros de la familia la evolución del anciano; tiene que mantener sus aficiones previas; dedicar tiempo a hacer cosas que le plazcan y facilitar la autonomía de la persona mayor (aunque tarde más tiempo en realizar cualquier cosa) para sobrellevar mejor la tarea de cuidar de otra persona.



### SU MEJOR MEDICINA

Estos son algunos beneficios que genera en las personas de la tercera edad vivir con sus hijos y nietos en armonía:

- 1** Aumenta su autoestima.
- 2** Se sienten más útiles y productivos.
- 3** Disfrutan de su vejez.
- 4** Los sentimientos de depresión o soledad disminuyen radicalmente.
- 5** Sus defensas se fortalecen porque están más sanos.
- 6** Se sienten más activos, realizan alguna actividad recreativa y fortalecen su memoria.

acudía a la iglesia todos los domingos o iba de paseo por las tardes, hay que ayudarla a que siga haciéndolo. Si además la acompañamos, mucho mejor para todos.

#### Abuelos con muchas virtudes

Nuestros abuelos pueden enseñarnos muchas cosas. Su experiencia y vivencias nos permitirán aprender y descubrir cosas nuevas que quizá no sabíamos. La comunicación entre generaciones es una parte importante del respeto

entre ellas. Además, los ancianos tienen una gran capacidad de adaptarse a las nuevas situaciones debido a su experiencia, por lo que probablemente asuntos que nos parecen difíciles de solucionar, ellos pueden resolverlos fácilmente.

Para lograr una convivencia más fácil, se deben respetar las capacidades o incapacidades de los mayores, su ritmo más lento, sus ideas... Ellos tienen derecho a mantener su propia libertad y a elegir cómo quieren vivir.



### SEGURO DE TELEASISTENCIA

Contratando el Seguro de Teleasistencia, dispondrá de un sistema telefónico de ayuda en caso de que, por edad o estado físico, pueda necesitar asistencia ante una emergencia, a cualquier hora del día o de la noche.

El sistema consta de un terminal fijo en el domicilio y de una pulsera o colgante, con pulsador incorporado, que permiten estar localizado allá donde se encuentre. También es posible acceder al servicio de teleasistencia desde su teléfono móvil, disponiendo de toda la ayuda que necesite en cualquier momento y lugar.

Ante cualquier emergencia, pulsando el botón, la central de teleasistencia recibe la llamada y la persona puede hablar con un médico. A continuación se activa el recurso necesario: médico de urgencia, ambulancia, bomberos, y/o policía; y se avisa a los familiares o personas designadas.

El servicio ofrece también asesoramiento médico y/o psicológico.

# Su hogar... ¿un lugar siempre seguro?

*Como en casa, no nos sentimos en ningún sitio. Nuestro hogar nos ofrece seguridad y tranquilidad. Sin embargo, en ocasiones, el hogar puede suponer un verdadero peligro, especialmente para los niños y las personas mayores. Los accidentes domésticos se pueden evitar si se toman unas medidas de precaución básicas.*

» Cuántas veces hemos visto en nuestra casa un cable pelado, unos fogones que no queman bien o una estantería mal fijada a la pared... Estos son solo tres peligros que pueden producir un accidente doméstico a cualquier miembro de la familia. Por descuido o negligencia, los incendios, electrocuciones, quemaduras y golpes están a la orden del día.

## Los más vulnerables

Si hablamos de los niños, el número de peligros se multiplica exponencialmente: herramientas y utensilios cortantes, enchufes, productos de limpieza, aparatos eléctricos, medicamentos, escaleras, ventanas abiertas y un largo etcétera que solo se pueden reducir mediante la preven-

ción: observando a nuestro alrededor y detectando las situaciones de riesgo.

En España suceden cada año más de 700.000 accidentes domésticos. La cifra habla por sí sola y afecta principalmente a tres colectivos: los niños, en especial los menores de cinco años; las amas de casa, fundamentalmente las mayores de 45 años, y los ancianos.

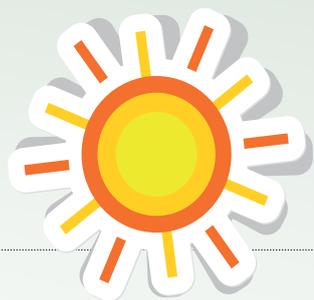
Los accidentes pueden producirse en cualquier momento: caídas, golpes, cortes, quemaduras, intoxicaciones, cuerpos extraños y asfixia son, por este orden, las principales lesiones que tienen lugar en el hogar. Veamos cómo evitar los riesgos más comunes en las distintas zonas de la casa.

## REPASE SUS HÁBITOS

La mejor manera de descubrir los riesgos de su hogar es respondiendo a sencillas preguntas como la siguientes:

- Cuando cocina, ¿sitúa los mangos de cazos y sartenes hacia dentro?
- ¿Ha cambiado de sitio algún electrodoméstico que se encontraba cerca del fregadero?
- ¿Se seca las manos antes de utilizar aparatos eléctricos?
- ¿Tiene en el suelo de su bañera o ducha algún elemento antideslizante?
- ¿Tiene todos los enchufes de la casa protegidos para los niños?
- ¿Dispone de un extintor contra incendios?
- ¿Utiliza una escalera y no una silla o taburete para alcanzar objetos altos?

Si la mayoría de respuestas son un "sí", puede estar tranquilo. En aquellas preguntas donde responda "no", existe riesgo de sufrir algún accidente doméstico.



## SEGURO MULTIRRIESGO FAMILIA HOGAR DE SEGUROS CATALANA OCCIDENTE

El Seguro Multirriesgo Familia Hogar le permitirá vivir tranquilo con la seguridad de que su hogar, sus mascotas y, por supuesto, su familia están protegidos ante cualquier imprevisto. En lo que a su hogar se refiere, protegemos la propia construcción (piso, casa adosada, casa unifamiliar o caravana/módulo) y sus instalaciones (agua, electricidad, sistema de calefacción...), así como todos aquellos elementos que se encuentran en su interior (mobiliario y ajuar, electrodomésticos, objetos de valor, joyas, objetos de uso profesional...). Pero no nos conformamos con eso. Además, incluimos, sin coste adicional por su parte, toda una serie de servicios exclusivos para hacerle la vida mucho más fácil: Asistencia Hogar 24 horas, Asistencia Informática online, Servicio Brico-Hogar, Orientación Médica y Social Telefónica, Asesoramiento Jurídico Telefónico... y muchas ventajas más.

### **Daños a consecuencia de:**

- Incendio, explosión y humo.
- Caída de rayo o corrientes anormales de la electricidad suministrada.
- Actos de vandalismo o malintencionados.
- Lluvia, viento, pedrisco o nieve.
- Filtraciones de agua a través de tejados, azoteas y terrazas.
- Choque o impacto de vehículos terrestres.
- Rotura de tuberías e inundaciones.
- Goteras provenientes de pisos contiguos o superiores.
- Olvido de cierre de grifos.

### **Todo tipo de gastos derivados de siniestros**

- Localización y reparación de tuberías.

### **Extinción, salvamento de bienes, desescombro...**

- Reposición de documentos.
- Restitución de la armonía estética.

### **Robo y expoliación**

- Mobiliario y ajuar.
- Desperfectos en el continente.
- Objetos de valor, joyas fuera y dentro de la caja fuerte.
- Atraco fuera de la vivienda.
- Dinero en efectivo.

### **Roturas**

- Cristales y espejos, sanitarios, encimeras y placas vitrocerámicas.

### **Responsabilidad civil**

#### **Protección frente a todo tipo de reclamaciones de terceros que tengan su origen en:**

- La propia vivienda.
- Cualquier miembro de la familia.
- Animales domésticos que residan en la vivienda.





### LA COCINA, PRIMER FOCO DE ACCIDENTES

- Los aparatos eléctricos pueden arder o producir descargas eléctricas. Desenchúfelos cuando no los utilice y, si nota que huelen mal, se calientan o producen un cosquilleo al tocarlos, desconéctelos inmediatamente y llévelos a revisar por algún técnico.
- Cuando cocine, coloque siempre los mangos de sartenes y cacerolas hacia dentro, procurando que no sobresalgan.
- Si se produce fuego en una sartén, moje un trapo grande y tápela por completo, o utilice un extintor. Nunca intente apagarlo con agua.
- Las bombonas de butano de repuesto deben alejarse de cualquier fuente de calor, incluido el sol, por lo que no deben dejarse en las terrazas soleadas.
- Aleje cualquier electrodoméstico del agua. Tampoco manipule aparatos eléctricos con el suelo mojado o descalzo, pues aumentaría el riesgo de una descarga eléctrica.
- Almacene los productos de limpieza y los químicos lejos de las fuentes de calor y fuera del alcance de los niños. Utilícelos siempre con guantes y nunca mezcle lejía y amoníaco, ya que juntos desprenden un gas tóxico.



### EL BAÑO, SEGUNDO "PUNTO NEGRO"

- En los platos de ducha y las bañeras, coloque pegatinas antideslizantes y asegúrese de que han hecho ventosa antes de pisarlas.
- Los pequeños aparatos como el cepillo de dientes eléctrico, la máquina de afeitar, el secador o la plancha de pelo nunca deben utilizarse estando descalzo ni dejarlos dentro del lavabo, existe un riesgo importante de electrocución. Por supuesto, estando en la bañera, no coja ningún aparato eléctrico. El agua es el mejor conductor de electricidad que hay y podría ocasionar una descarga muy grave.
- Utilice alfombrillas adecuadas al salir de la ducha o la bañera y mantenga secos los suelos, recogiendo el agua que haya podido caer, para evitar resbalones.
- Mantenga siempre todos los productos de limpieza, medicamentos y botiquín de primeros auxilios fuera del alcance de los niños. No los saque de sus envases originales para no causar confusiones y posibles intoxicaciones.





### SALÓN Y DORMITORIOS, ADÉCUELOS PARA UN DESCANSO SEGURO

- Las estanterías y librerías deben estar siempre sujetas a la pared, con independencia de si soportan un gran número de objetos o no.
- No conecte demasiados aparatos en un mismo enchufe (televisor, equipo de música, calefactor, etc.). Se puede sobrecargar y causar un incendio.
- Las velas deben colocarse siempre lejos de cualquier tejido (cortinas, manteles, sofás...). Apáguelas cuando no vaya a estar delante de ellas.
- Antes de cambiar una bombilla, un interruptor en mal estado o manipular algún elemento de la instalación eléctrica, baje el diferencial general que corta la luz de toda la casa. De lo contrario, podría sufrir una electrocución.
- Si se rompe alguna vitrina, una mesa de cristal o una ventana, colóquese unos guantes de cuero antes de manipular los trozos de vidrio. Después, eche los trozos en alguna maleta o similar para llevarlos a un contenedor. Nunca los meta en bolsas de basura, ya que la pueden traspasar y hacerse un corte.



### GARAJES Y JARDINES

- Mantenga el garaje ordenado y ventilado. Si el portón de entrada es levadizo, revise con frecuencia los anclajes para evitar que pueda bajarse fortuitamente.
- Limpie los charcos de grasa o de cualquier otra sustancia, cubriéndolos con serrín o arena para gatos y, después, bárralos. Evitará suelos resbaladizos.
- Guarde el cortacésped y demás maquinaria de jardín desenchufados y lejos del alcance de los niños.
- Utilice equipos de protección adecuados (gafas, guantes, mascarillas, etc.) cuando manipule herbicidas y otros productos químicos como el cloro.
- En el caso de tener piscina, coloque vallas alrededor y vigile que estén bien cerradas siempre que haya niños cerca.



# Vacaciones en el mar, una sensación de libertad



*Disfrutar de unas vacaciones diferentes navegando en barco es una propuesta muy interesante que nos permitirá experimentar el placer de nadar en aguas cristalinas, dormir fondeados en calas recónditas y conocer lugares desde una perspectiva distinta.*



» Las vacaciones de verano son uno de los momentos más esperados del año, y en España contamos con una amplia oferta de destinos y posibilidades. Desde abril hasta octubre, las costas del mar Mediterráneo, el océano Atlántico y el mar Cantábrico son lugares inigualables para navegar, por sus condiciones climáticas y la amplia variedad de itinerarios.

La experiencia de pasar unas vacaciones a bordo de una embarcación es inolvidable, sobre todo sentir la sensación de libertad que da el mar. Esta actividad se ha popularizado en los últimos años y hoy en día está al alcance de muchos, tanto si disponemos de embarcación como si no.

**Es aconsejable estudiar toda la información en tierra días antes de embarcar y consultar mapas e Internet para aclarar cualquier duda**

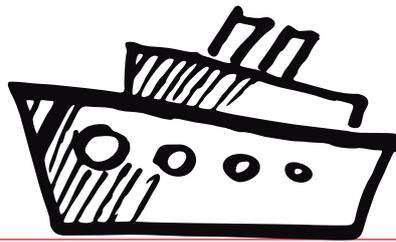
Si optamos por alquilar una embarcación, la compañía puede proporcionar el barco vacío para aquellos que dispongan de la titulación y experiencia necesarias y deseen dirigirlo ellos mismos; o el barco con tripulantes, que puede ser solo el capitán o la tripulación completa.

Cuando se navega sin patrón, el alquiler resulta más económico, pero es obligatorio contar con todos los certificados y permisos que nos capacitan para navegar por nuestra cuenta. Además, hay que formar una tripulación entre los pasajeros, de forma que los trabajos se repartan por turnos, tanto las guardias de mar como las tareas domésticas.

## **En marcha con los preparativos**

Una vez reservado el barco para las fechas deseadas, comienzan los preparativos. Estos son mucho mayores cuando el patrón es uno mismo. En ese caso, se debe trazar un plan con una ruta a seguir donde se recoja toda la información posible sobre los puertos, fondeaderos, vientos, altura de las olas, corrientes, etc., que ayudarán a tomar buenas decisiones durante la navegación. Es aconsejable estudiar toda esa información en tierra días antes de embarcar y consultar mapas e Internet para aclarar cualquier duda.

Entre islas o zonas de costa debemos saber cuál es la ciudad o puerto más importante al que acudir en caso de una emergencia, avería o mal tiempo. Por último, es imprescindible hacer una lista con todo lo necesario a bordo, y tener en cuenta que en un barco los espacios son reducidos, por lo que



## SEGURO DE EMBARCACIONES DE RECREO

El Seguro de Embarcaciones de Recreo ha sido creado para que disfrute del mar sin ningún riesgo y no eche por la borda unas fantásticas vacaciones o un espléndido fin de semana. Este seguro cubre, además de los riesgos imprevisibles del mar, los que pueden acontecer en el puerto e incluso cuando su embarcación se encuentra en tierra firme, siendo posible ampliar la cobertura a sus ocupantes. A partir de la base del seguro obligatorio, indispensable para salir al mar (todas las embarcaciones de propulsión a motor y, en general, todas las que tengan eslora superior a seis metros), podrá modular las coberturas del seguro para su embarcación.

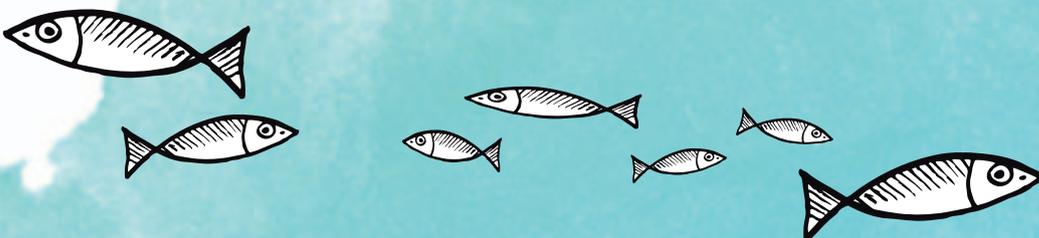
solo hay que llevar el equipo necesario, prescindiendo de las maletas rígidas y sustituyéndolas por mochilas o bolsas de deporte plegables.

### Arranca la aventura

Una vez a bordo, si viajamos sin tripulación, nosotros mismos deberemos realizar todo el trabajo. Para una correcta navegación, el capitán realizará el reparto de tareas y cada persona conocerá sus funciones y responsabilidades. En un chárter de una semana, y para disfrutar al máximo de la naturaleza, los paisajes y las poblaciones, lo ideal es trazar una ruta donde se naveguen cuatro o cinco horas diarias: dos o tres, antes del mediodía, para llegar a alguna cala donde bañarse y comer, y otras dos después del descanso de sobremesa o la siesta, de tal forma que se llegue aún con luz al pueblo o fondeadero donde pernoctar.

Por otro lado, los cruceros se han convertido en una de las principales opciones para pasar las vacaciones. Un precio razonable, servicio de todo incluido y visitas a varias ciudades en unos días hacen de esta modalidad una de las preferidas.

Existe una amplia variedad de paquetes vacacionales con diferentes recorridos según los países y zonas, el presupuesto y los días disponibles.



## RUTAS RECOMENDADAS

### ISLAS BALEARES

Algunas de las zonas más espectaculares para navegar se encuentran alrededor de las islas Baleares, repletas de calas salvajes y puertos con encanto. Bañarse en sus aguas cristalinas hace que los visitantes se sientan como auténticos privilegiados al disfrutar de lugares de gran belleza.



### ISLAS COLUMBRETES

Se trata de un espacio insular de gran valor ecológico e impresionantes fondos marinos situado a unas 54 millas de Valencia. Es una travesía ideal para un fin de semana, donde los amantes del buceo disfrutarán al máximo.

### CÓRCEGA Y CERDEÑA

El espectacular paisaje de estas islas, francesa e italiana respectivamente, combina fondeaderos de aguas transparentes con abruptas montañas que llegan hasta la orilla en algunos puntos como paredes verticales y calas salvajes.

### DE TENERIFE A LA GOMERA

Realizar una travesía de una semana por las islas Canarias hará sentir a los marineros como exploradores de siglos remotos que, con un poco de suerte, podrán contemplar ballenas y delfines. De Tenerife a La Gomera se pasará por La Palma, la "Isla Bonita" de las Canarias.

### LITORAL CANTÁBRICO

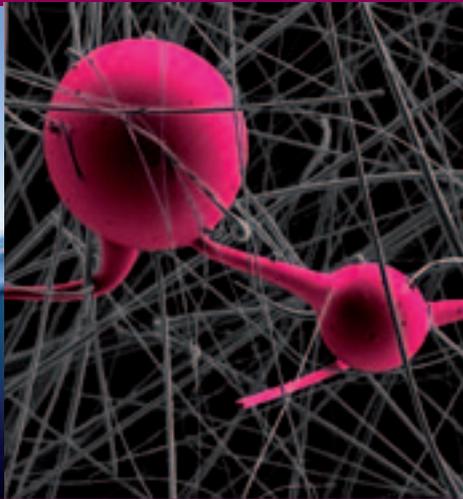
Una ruta muy atractiva para un fin de semana es la que sale del famoso Puente Colgante de Portugalete y recorre la costa del País Vasco en dirección a Cantabria para divisar pueblos de pescadores y acantilados impresionantes.



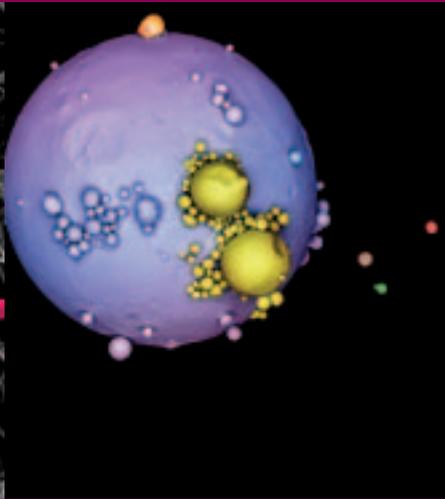
# Certamen Fotciencia 2015



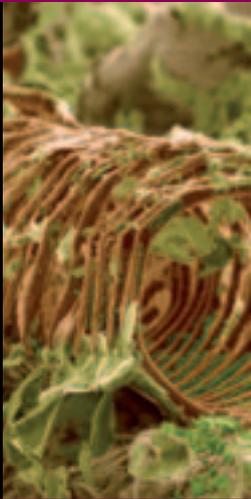
**Oceanografía autónoma**  
Autor: Enrique Vidal  
Vijande  
Accésit en la categoría  
General



**Neuronas de cristal**  
Autor: Luis Antonio Díaz Rodríguez  
Premio especial Año de la  
Biotecnología en España



**Planetas de Kobold**  
Autor: Enrique Rodríguez Cañas  
Coautor: Eberhardt Josué  
Friedrich Kernahan  
Accésit en la categoría Micro



**Tirabuzón**  
Autora: María  
Carbajo Sánchez  
Primer premio en  
la categoría Micro

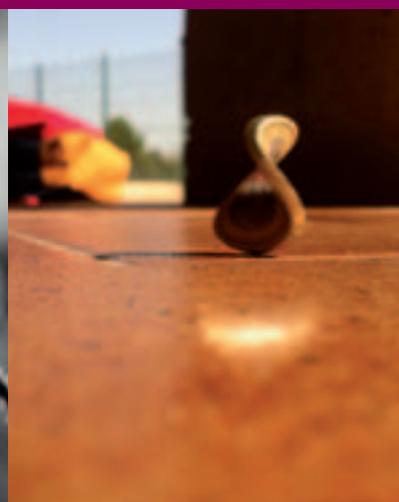


**Flamenco vs. Ibis**  
Autor: Tomeu Canyellas  
Moragues  
Primer premio en la categoría  
General

»» Fotciencia es un concurso de referencia nacional, abierto a toda la sociedad, que tiene como objetivo hacer a la ciudadanía más partícipe de la actividad científica y tecnológica utilizando como medio la fotografía.

La fotografía ha resultado ser una herramienta de primer orden para la ciencia, no solo para registrar lo que el ojo percibe, sino también, en muchos casos, aquello que resulta imposible de ver. Así se aprecia en las más de 700 fotografías que han participado en esta duodécima edición, de entre las que la organización ha seleccionado una muestra de 49 que integran una exposición itinerante que recorrerá distintos lugares de la geografía española durante el año 2015.

*La Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología ha celebrado por 12º año consecutivo el Certamen de Fotografía Fotciencia junto con el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC). El objetivo de este certamen, que la Fundación Jesús Serra ha patrocinado de nuevo este año, es acercar la ciencia a los ciudadanos a través de una visión artística y estética sugerida mediante imágenes científicas.*



***Espirales incandescentes***

Autor: Eberhardt Josué Friedrich Kernahan  
Coautor: Enrique Rodríguez Cañas  
Premio especial Año Internacional de la Luz y las Tecnologías Basadas en la Luz

***Viento***

Autor: Francesc Buj Bello  
Premio Instituto de Agricultura Sostenible

***Azar***

Autoras:  
Nuria Birrueto Hernández,  
María Escolar Pinar  
Premio "La ciencia en el aula"

En esta selección están incluidas las ocho imágenes que un jurado experto e independiente ha fallado como ganadoras, teniendo en cuenta principalmente tres aspectos fundamentales: originalidad, calidad artística y contenido científico y divulgativo.

**Dos mundos, una sensibilidad**

Las imágenes, sorprendentes y de gran belleza, nos acercan a la ciencia y la tecnología desde un ángulo diferente: cráneos de aves que parecen joyas de un catálogo; esferas de cobalto que recuerdan a un sistema planetario; restos de un xilema –que no es otra cosa que los vasos conductores del sistema vascular de las plantas encargados de transportar la savia bruta (agua

y nutrientes minerales) desde las raíces a las hojas–; o una planta de cardo en pleno proceso de polinización.

Fotciencia concede varios premios en distintas categorías. Las dos principales son Micro y General, y cuentan cada una con un primer premio y un accésit. Pero, además, se otorgan también premios especiales como el dedicado al Año Internacional de la Luz, al Año de la Biotecnología en España, un premio especial del Instituto de Agricultura Sostenible del CSIC y una categoría denominada "La ciencia en el aula" dirigida a alumnos y alumnas de Secundaria y de ciclos formativos.

# VIII Concurso de Poesía Fundación Jesús Serra

*El pasado 23 de abril, dentro del marco de la celebración de la festividad de Sant Jordi, se celebró la octava edición del Concurso de Poesía Fundación Jesús Serra en el Teatro Municipal de Palafrugell (Girona).*



»» En el concurso se reconocen la creatividad y calidad de obras presentadas en tres categorías (por edad e idioma: castellano y catalán). Hace ya ocho años que la fundación organiza este concurso que lleva el nombre de Jesús Serra Santamans, fundador del Grupo Catalana Occidente y uno de los empresarios más importantes del siglo XX. Pero, entre sus caras menos conocidas, había una pasión que lo acompañaba siempre: la poesía. En la edición 2015 del concurso se han presentado más de 800 poemas procedentes de España y de más de 20 países, entre los cuales se encuentran Venezuela, Canadá, México, Colombia, Catar, Croacia o Bélgica. Todo un éxito de participación y de calidad en los poemas presentados, lo que

puso muy difícil determinar los ganadores por parte del jurado, formado por Pía Serra, filóloga y nieta de Jesús Serra, Manel Farré, responsable de formación de Seguros Catalana Occidente, Xavier Rocas, regidor de Cultura del Ayuntamiento de Palafrugell, Guillem Martínez, poeta y periodista, y Gerard Prohias, del área de Cultura del Ayuntamiento de Palafrugell.

A la entrega de premios asistieron el alcalde de Palafrugell, Juli Fernández, además de otros miembros del Ayuntamiento y Laura Halpern, directora de la Fundación Jesús Serra.



## LOS PREMIADOS

- **Categoría A castellano**  
**Premiado con 2.500 euros**  
“Incendio para desnudarte de ti misma”, presentado con el seudónimo de Filóloga.
- **Categoría A catalán**  
**Premiado con 2.500 euros**  
“Uns papers”, presentado con el seudónimo Arestes.
- **Categoría B castellano**  
**Premiado con 1.500 euros**  
“Poesía utópica”, presentado con el seudónimo Katherine.
- **Categoría B catalán**  
**Premiado con 1.500 euros**  
“En el cor del silenci”, presentado con el seudónimo Abril.
- **Categoría C castellano**  
**Premiado con 800 euros**  
“Hoy el día está lleno de pájaros”, presentado con el seudónimo G Maullador.
- **Categoría C catalán. Premiado con 800 euros**  
“Preguntes retòriques”, presentado con el seudónimo Ctrl+W.

# Médicos Sin Fronteras

*La Fundación Jesús Serra colabora con Médicos Sin Fronteras (MSF) en la lucha contra la desnutrición infantil en Níger, donde la ONG tiene como objetivo reducir la mortalidad y proporción de enfermos entre niños menores de cinco años y mujeres embarazadas y lactantes del distrito de Madaoua, en la región de Tahoua.*

» Níger es uno de los países del Sahel más afectados por la inseguridad alimentaria. El acceso a los alimentos básicos para la subsistencia no está garantizado. La combinación entre las enfermedades infecciosas y las carencias nutricionales es letal para los niños. Para combatir la combinación letal de desnutrición y malaria, MSF está desarrollando una estrategia que integre la prevención y el tratamiento de la desnutrición aguda severa y la malaria. De hecho, en el transcurso de los últimos años, los modelos para combatir la desnutrición han ido incluyendo la prevención como un elemento clave a la hora de responder al problema. Para ello, es necesario formar a profesionales sanitarios de la comunidad sobre cómo detectar la malnutrición y prevenir la malaria. Además de esta estrategia, MSF también está ofreciendo otras medidas de salud básicas, como la

vacunación y el suministro de suplementos nutricionales para fortalecer la salud y el sistema inmunitario de los niños y niñas de la región.

## Prevención

Del proyecto se benefician casi 95.000 niños menores de cinco años de una población de 472.400 habitantes. El tratamiento que se utiliza son los alimentos terapéuticos preparados (*ready-to-use therapeutic food* o RUTF), que son ricos en nutrientes y están diseñados específicamente para cubrir las necesidades de los más pequeños. El uso de estos alimentos permite que el tratamiento se haga a domicilio bajo supervisión de las madres o cuidadores, evitando así la hospitalización y consiguiendo tasas de curación muy altas y una amplia cobertura. La Fundación Jesús Serra mantiene así su compromiso junto a Médicos Sin Fronteras, como hizo apoyando a las



víctimas del tifón Haiyan en Filipinas, colaborando en la reconstrucción de un hospital en Tacloban (Filipinas), trabajando para levantar estructuras temporales y ayudando a renovar instalaciones médicas que permitan apoyar el sistema de salud, tan importante en situaciones de emergencia.



# Fortalecer el sistema inmunitario

*El sistema inmunitario es el mecanismo de defensa natural del cuerpo ante los organismos y sustancias infecciosas que causan enfermedades. Mantenerlo en forma nos ayuda a prevenir enfermedades y mejorar nuestra salud.*

## VITAMINA A

Hígado, zanahorias, brócoli, batatas...

## VITAMINA B

Carne, huevos, pescado y verduras, así como los alimentos ricos en granos integrales.

## VITAMINA B12

Pescado, mariscos, carne, huevos y leche.

»» El sistema inmunitario es una compleja red que incluye órganos, tejidos, células especializadas y proteínas que trabajan en conjunto para protegernos de organismos infecciosos, evitar su entrada en nuestro cuerpo y, en caso de que consigan entrar, producir proteínas especializadas y glóbulos blancos que trabajen para evitar que dañen nuestra salud. Detecta una amplia variedad de agentes, desde virus hasta parásitos intestinales, y necesita distinguirlos de las propias células y tejidos sanos del organismo para funcionar correctamente. La detección es complicada, ya que los patógenos pueden evolucionar rápidamente y producir adaptaciones que evitan el sistema inmunitario e infectan con éxito a sus huéspedes.

de nuestras defensas, como son las pupas en los labios, un cansancio mayor de lo habitual, heridas que tardan en cicatrizar, dolores musculares sin haber practicado ejercicio, infecciones de orina, diarreas o encías inflamadas, entre otros. En caso de infección, la inflamación es una de las primeras respuestas del sistema inmunitario y es preciso actuar.

### Qué hacer

Muchos son los factores que pueden alterar nuestras defensas: el medio ambiente (la contaminación, las bacterias, los virus y hongos añaden estrés al sistema inmunitario), los cambios estacionales, las enfermedades autoinmunes, las edades extremas de la vida..., y sobre los que

alimentario: frutas, verdura, proteínas, hidratos de carbono y grasas deben estar presentes en nuestra dieta en su justa medida. Cabe recordar que las dietas ricas en grasas reducen la respuesta inmunológica, aunque sí podemos incluir las grasas monoinsaturadas (ácidos grasos con beneficios nutricionales). Tampoco debemos descuidar la hidratación del organismo. Una de las condiciones que más afecta y debilita nuestro sistema inmunitario es el estrés. Está constatado que un conflicto emocional o un sufrimiento psíquico o físico nos somete a estrés y baja las defensas. El pánico, la depresión, la ansiedad, el estrés, la angustia, el odio o el miedo pueden tener efectos negativos. Para ello, disfrutar de los beneficios de la risa y del buen humor y practicar ejercicio regularmente nos ayudará a combatir el estrés, además de mantenernos activos, ágiles y fuertes. Practicar deportes como la natación, montar en bicicleta o ir al gimnasio influyen de forma positiva en nuestra salud. Descansar de forma adecuada también es imprescindible, ya que nuestro organismo necesita un periodo de descanso para reponerse del día a día.

### Una de las condiciones que más afecta y debilita nuestro sistema inmunitario es el estrés

Por eso es tan importante mantener y fortalecer nuestro sistema inmunitario; de lo contrario, estamos expuestos a contraer diversas enfermedades, que van desde un resfriado común o una reacción alérgica hasta enfermedades más serias como el cáncer. Hay algunos síntomas que nos pueden dar pistas de una bajada

no podremos actuar. Pero nuestro estilo de vida también tiene una repercusión importante sobre nuestras defensas y hay una serie de precauciones que sí podemos tener en cuenta. Debemos llevar una dieta equilibrada con todos los aportes nutricionales necesarios, sin dejar de lado ningún grupo

#### VITAMINA C

La contienen todas las frutas y verduras.

#### VITAMINA D

Leche y huevos (además de tomar el sol).

#### COBRE

Carne roja, frutos secos, legumbres, verduras...

#### HIERRO

Carne, pescado, huevos, legumbres, frutos secos...

#### FOLATO

Legumbres y vegetales de hoja verde.

#### SELENIO

Cereales, pescado, carne, lentejas y huevos.

#### ZINC

Carne, pescado, habas, nueces y granos enteros.

# La hipertensión arterial

*La hipertensión es la elevación crónica de la presión arterial por encima de valores normales (140 mm Hg para la máxima y 90 mm Hg para la mínima). El problema para su detección es la ausencia de síntomas.*

» Cuando se padece tensión arterial alta (HTA), la principal consecuencia se traduce en un endurecimiento de las arterias a medida que soportan la alta presión de forma continuada, ya que al hacerse más gruesas dificultan el paso de la sangre en su interior. Este proceso se conoce con el nombre de arterosclerosis. La hipertensión, a su vez, es un indicador de un riesgo cardiovascular mayor y suele desencadenar problemas car-

diacos (infarto, angina o insuficiencia cardiaca), problemas renales (insuficiencia renal) o cerebrales (hemorragia o infarto cerebral).

Las causas de la hipertensión aún no se han determinado de forma específica, aunque se asocia a factores como la obesidad, el consumo excesivo de sal y de alcohol, el uso de anti-conceptivos orales, el consumo de tabaco y un estilo de vida demasiado sedentario. Por separado, existen factores de riesgo no modificables, como son los antecedentes familiares, la edad, el sexo y la raza.

**¿Cómo podemos prevenirla?**  
En la mayoría de los casos la hipertensión no puede curarse, pero sí controlarse. En general, se tendrá que seguir un tratamiento de forma regular a lo largo de la vida con el fin de bajar la presión y mante-

nerla en valores estables. Las recomendaciones del médico, aparte de tomar una medicación específica para su control, van a ser indicaciones en los hábitos de cada uno: una dieta para perder peso, medidas para no abusar del consumo de sal y la recomendación de hacer ejercicio con regularidad.



Reducir el peso corporal en caso de sobrepeso.	Realizar ejercicio físico, como pasear, correr moderadamente, nadar o ir en bicicleta, de 30 a 45 minutos, un mínimo de tres veces por semana.	Abandonar el hábito de fumar.
Reducir la ingesta de sal a 4-6 gramos al día.	Reducir el consumo de café (no más de 2-3 cafés al día).	Seguir una dieta rica en ácidos grasos poliinsaturados y pobre en grasas saturadas.
Reducir el consumo de alcohol, que en las mujeres debe ser inferior a 140 gramos a la semana y en los hombres inferior a 210 gramos.	Consumir alimentos ricos en potasio, como frutas, verduras y legumbres.	 <p>RECOMENDACIONES</p>

# Trastornos de la alimentación

*Los trastornos de conducta alimentaria (TCA) se determinan en aquellas personas que intentan establecer una identidad personal vinculada a la apariencia corporal. La persona que padece un trastorno alimentario persigue la delgadez como una meta y, en consecuencia, su vida empieza a girar en torno al control de la alimentación.*

» Los TCA, en conjunto, representan la tercera enfermedad crónica más común entre los pacientes adolescentes, aunque progresivamente se observa mayor frecuencia en edades infantiles y adultas, afectando especialmente a mujeres (por cada nueve casos femeninos se detecta solo uno masculino). Sus manifestaciones clínicas son la anorexia y la bulimia nerviosas, aunque existen otros trastornos de la conducta alimentaria no especificados.

## Los síntomas

El diagnóstico de una anorexia nerviosa se detecta, entre otros síntomas, cuando la persona:

- Rechaza mantener el peso corporal igual o por encima del valor mínimo normal para su edad y altura.
- Tiene un miedo intenso a ganar peso o convertirse en obeso aunque esté en un peso por debajo del esperado.
- Tiene una distorsión en la percepción de su silueta o peso corporal y exagera la importancia al autocontrol de peso negando también posibles peligros.
- Recurre a los vómitos autoprovocados, al consumo de fármacos anorexígenos o diuréticos y realiza un ejercicio físico excesivo.

En el caso de la bulimia nerviosa, los criterios para su diagnóstico son:

- La preocupación continua por la comida con deseos irresistibles de comer sin control y que terminan con episodios de atracones.
- Conductas compensatorias que se manifiestan de modo purgativo, como los vómitos autoinducidos,

el abuso de laxantes, el ayuno o el ejercicio físico excesivo.

- Autoevaluación del cuerpo negativa y un miedo a engordar, fijándose de forma estricta un peso ideal.

Detectar estos factores con la máxima antelación, ya sea en el ámbito familiar, escolar o entre los amigos, es fundamental para poder intervenir con más éxito. Una vez detectados, es preciso comunicárselo a un médico especializado, que determinará el método de tratamiento más eficaz, que puede incluir terapia, atención médica y asesoramiento sobre nutrición.



# Verano por el Valle de Arán

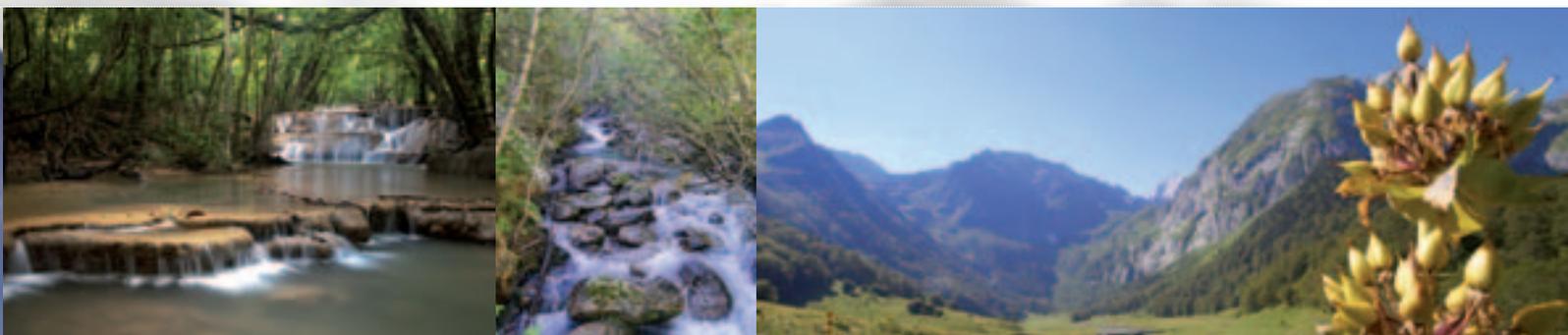
*El Valle de Arán es uno de los destinos más naturales que puede encontrar. Por eso, los deportes y la aventura se unen a los descubrimientos gastronómicos, la cultura y el relax. Presentamos cuatro propuestas para disfrutar de estas tierras cuando la nieve ha desaparecido de las pistas de Baqueira Beret.*

## ARAN PARK

Desde 2013, el Valle de Arán ofrece a sus visitantes un lugar único para descubrir de cerca la fauna autóctona más inaccesible de los Pirineos: el Aran Park. Este paraje ofrece un espacio de tranquilidad en un incomparable entorno de naturaleza salvaje para poder disfrutar de un día en familia enriquecedor. El parque cuenta con unas modernas instalaciones que permiten ver a los animales en semilibertad y en su hábitat. Entre ellos, se encuentra el majestuoso oso pardo, los auténticos lince ibéricos, los lobos blancos y grises y una amplia variedad de ciervos, además de las divertidas nutrias y marmotas.

## FERIA ARTESANAL

El Valle de Arán acoge en Vielha durante tres días de finales de agosto la feria artesanal "Hèt a man hèt aciù" (hecho a mano, hecho aquí). Esta feria alberga a los artesanos de todo el valle para que, además de exponer sus productos y creaciones, propongan talleres para los visitantes más curiosos y den a conocer los productos locales. Cuenta con productores de diferentes sectores como el vidrio, los cestos, la cerámica, la bisutería, la alimentación y el textil, entre otros. Sin duda, una gran oportunidad para araneses y visitantes para conocer, de la mano de sus representantes, la artesanía del Valle de Arán, cuya actividad representa una parte importante del comercio local.



## FIESTAS DEL HARO EN LES Y TARO EN ARTIES

En los pueblos Les y Arties se conserva la tradición de quemar un abeto en la noche más larga del año, la del solsticio de verano, en vísperas de San Juan. Se trata de una costumbre milenaria que se cristianizó, pero cuyos orígenes se sitúan en una tradición céltica. Coincidiendo con el inicio de la estación, en la noche del 23 de junio, supone uno de los momentos más mágicos que tienen lugar en verano. Estas dos localidades acogen las fiestas del Haro y del Taro, respectivamente. Son las llamadas fiestas del fuego que, gracias a los habitantes de estos enclaves, se han podido conservar hasta hoy.

## ECOMUSEU ÇÒ DE JOANCHINQUET

En el pueblo de Vilamòs, se encuentra el Ecomuseu Çò de Joanchinquet, una casa situada en la calle Mayor del pueblo que ha conservado la cultura y tradición aranesas. Son las llamadas *cotó* o *auvitatge*, las casas tradicionales de construcciones pertenecientes a los siglos XVIII y XIX que conforman la estructura y entorno de un corral. La restauración de la casa ha conservado el mobiliario y el ambiente que tenía a principios del siglo XX.

El Valle de Arán también ofrece a sus visitantes la posibilidad de descubrir la fauna autóctona más inaccesible de los Pirineos



# Jordi Cruz

Cocinero español con cuatro estrellas Michelin

La cocina de vanguardia catalana tiene muchos referentes, pero si hablamos del más joven, sin duda, Jordi Cruz es el chef estrella. Con solo 36 años ya tiene en sus espaldas 4 estrellas Michelin y numerosos premios. Manresano de nacimiento, a los siete años supo que quería ser cocinero. Confiesa que hizo su primer plato porque su madre estaba enferma y le preparó un guiso que conocía de su abuela: unas judías verdes con patatas.

A los 14 años empezó a trabajar en el restaurante Estany Clar, en Cercs (Barcelona), donde recibió su primera

estrella Michelin con tan solo 24 años, estableciéndose como el cocinero más joven de nuestro país en recibir esta distinción y el segundo en el mundo. Aun así, Jordi cree que su único mérito es haber descubierto su vocación a una edad temprana. Para el chef, que define su cocina como evolutiva e inquieta, la palabra *vanguardia* solo tiene un significado: el de crear cosas nuevas, aquello que no hacen los demás.

El joven chef disfruta dirigiendo la cocina del Hotel ABaC de Barcelona, donde es 100% libre y donde ha conseguido dos

de las prestigiosas estrellas Michelin. También coordina la cocina del restaurante Angle de Barcelona y el Tens, un sitio de tapas del barrio del Born barcelonés. Pero, sin duda, por lo que es más conocido es por el programa *MasterChef*, el exitoso concurso de cocina de TVE que actualmente celebra la tercera edición. El poco tiempo que le queda lo dedica también a escribir: en 2005 publicó el libro *Cocina con lógica*, un recetario sobre su experiencia culinaria en l'Estany Clar. Actualmente se encuentra escribiendo su segundo libro.

# >> agenda



## >> ACTIVIDADES

### PHOTOESPAÑA 2015

La decimoctava edición de PHotoEspaña abrirá sus puertas del 3 de junio al 30 de agosto y estará dedicada de forma monográfica a la fotografía latinoamericana. Autores como Mário Cravo Neto, del cual se hace la primera retrospectiva en Europa después de su fallecimiento, serán los protagonistas de la presente edición, en la que además se podrá ver un recorrido histórico de la fotografía de Latinoamérica, contando con la visión contrastada de autores más recientes.

[www.phe.es](http://www.phe.es)

## >> LIBRO

### 'EL ÚLTIMO TREN A LA ZONA VERDE', DE PAUL THEROUX

La última aventura de Paul Theroux nos traslada esta vez al corazón de África. Hace ya una década, el mayor autor de viajes de la actualidad nos ofrecía, con su conmovedora y magnética prosa, una visión moderna del continente con su épico viaje desde El Cairo hasta Ciudad del Cabo. Esta vez, Paul Theroux vuelve para narrarnos los cambios experimentados por él y por la tierra donde caminó un día. Partiendo del mismo sitio se dirige hacia el norte pasando por Sudáfrica y Namibia, y se adentra en las zonas más inhóspitas de Angola, donde el camino turístico ya no tiene cabida.



## >> CINE

### 'PAN'

Del director Joe Wright (*Expiación: más allá de la pasión, Orgullo y prejuicio*), llega el 17 de julio a España *Pan*, un largometraje de acción y aventuras que presenta una versión completamente original sobre los comienzos de los entrañables personajes creados por J. M. Barrie. En esta ocasión, habrá algunas sorpresas en el guion histórico de *Peter Pan*. El protagonista, Peter, es un villano al que el capitán Garfio tiene que atrapar, mientras que el pirata Barbanegra será el encargado de capitanear un barco volador que secuestra a niños huérfanos de la guerra.

## >> MÚSICA

### FESTIVAL DE LES ARTS VALENCIA

La Ciudad de las Artes y las Ciencias de Valencia será la sede de la primera edición de este festival, que tendrá lugar los días 5 y 6 de junio de 2015. El evento tiene una oferta musical de primer nivel, al contar con artistas tan conocidos como Lori Meyers, Mishima, Bigott o Dorian. La propuesta musical es el gran atractivo, pero el festival se complementará también con una exposición de otras disciplinas como el diseño, la ilustración, la moda o la gastronomía.





## El mejor plan para esta primavera

Te regalamos hasta un **3% de los traspasos** a partir de 3.000 € efectuados desde el 1 de mayo al 30 de junio 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**