

exclusiva

SEGURO MULTIRRIESGO HOGAR

**Vacaciones,
tiempo de disfrutar en familia**



Entrevista a Mercedes
Barceló, presidenta
de África Digna

Nuevo baremo
de autos

Móntate tu
película 6

Sumario

3 >> Editorial

4 >> De interés

e-cliente. El servicio más ágil

La Clínica Universidad de Navarra, en el cuadro médico de Cosalud

Móntate tu película (6)

Red de talleres AutoPresto. Servicio de gran calidad y ventajas exclusivas para clientes

Seguro de protección jurídica conductores. La mejor protección para el conductor y su vehículo

8 >> Personajes

Doctora Mercedes Barceló, presidenta de África Digna

12 >> En compañía

Nuevo baremo de autos

Llegan las vacaciones, tiempo de disfrutar en familia

Un reto para las empresas. La felicidad en el trabajo

Los wearables, al servicio de la salud

26 >> En sociedad

Una cadena de solidaridad

IX Trofeo Fundación Jesús Serra

29 >> Saludable

Eustrés frente a distrés. Cuando el estrés es positivo

Vacunas para viajar al extranjero. Más vale prevenir

32 >> Por descubrir

De excursión

34 >> Perfil

Luis Rojas Marcos

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

Corrección: Caja Alta Edición y Comunicación



Editorial

En buenas manos

El buen tiempo nos recuerda que ya falta menos para disfrutar de unas merecidas vacaciones. Una época del año en la que tendremos tiempo para nosotros mismos y para las personas que más queremos. Porque el verano es un tiempo perfecto para que padres y niños disfrutemos de nuestra mutua compañía y nos conozcamos aún mejor. Son muchas las familias que comienzan a pensar en cómo van a disfrutar de sus días de descanso. Y, con tantas opciones, la elección no es fácil: ¿nos vamos de viaje? ¿A la playa? ¿A la montaña?

En este número de la revista, te proponemos algunas opciones para pasar tus días de vacaciones en familia y, sobre todo, para que puedas prevenir situaciones desagradables. Porque en Seguros Catalana Occidente queremos ofrecerte la tranquilidad de que, pase lo que pase, a la vuelta, todo seguirá su curso habitual. Con tu seguro, sabes que proteges aquello que es importante para ti: tu vivienda, tus pertenencias más queridas, tu futuro... Y que Seguros Catalana Occidente se adapta a tus necesidades con nuevos productos y coberturas de los que también queremos hablarte en estas páginas.

Te informamos, así, de los cambios introducidos por el nuevo baremo de autos, que entró en vigor el pasado mes de enero y que reforma el sistema de valoración de los daños y perjuicios causados a las personas en accidentes de circulación; una reforma muy esperada y que supone un gran avance en la mejora de la protección a las víctimas.

Además, abordamos la planificación de los viajes a destinos exóticos, más o menos lejanos. Quienes eligen esta opción suelen realizar comparativas entre vuelos, hoteles, excursiones, compras..., pero no debes olvidar que lo más importante es viajar seguro, con una cobertura de salud que te proteja en todo momento.

En Seguros Catalana Occidente, apostamos por las personas y el asesoramiento personalizado en la gestión con el cliente, porque tu confianza es nuestra razón de ser y, al igual que tú, trabajamos todo el año para que disfrutes de la época estival con la máxima tranquilidad.



Móntate tu película 6

Ha vuelto Móntate tu película 6, el concurso cinematográfico más divertido de Internet, donde los participantes podrán convertirse en unos auténticos cineastas.

La última edición de Móntate tu película (MTP5) fue todo un éxito. En ella, se registraron cerca de 3.500 usuarios y se contabilizaron a más de 1.100 participaciones entre las diferentes categorías del concurso. MTP5 obtuvo más de 1.200.000 visitas en la web y más de 1.500.000 páginas vistas. Además, fue una campaña muy seguida en las redes, con más de 19.000 usuarios.

En la sexta edición de Móntate tu película (MTP6), que empezó a finales del mes de febrero y se cerró a finales de abril, el concursante ha podido seguir eligiendo el rol con el que quiere participar en la recreación *online* del rodaje:

- **Actor/actriz:** los más atrevidos y originales han podido ir directos a la categoría del doblaje. Escogiendo una de las películas disponibles en la web del concurso y doblándola, optan a ganar una prueba de voz, formación en do-

blaje y la participación en una película internacional gracias a Peakland Estudios.

- **Cámara:** los que quieren estar detrás de la cámara han podido concursar a través de Instagram. El vídeo escogido de entre todos los subidos recreando una escena de película con la etiqueta #montatetupeli tiene premio: un viaje a Marruecos para dos personas gracias a Magnolia Travel Company.

- **Crítico/crítica:** para los que prefieren analizar y escribir, esta ha sido su categoría. La mejor crítica cinematográfica sobre películas de estreno en cartelera tiene como premio un kit X-A2 (cámara + óptica) gracias a Fujifilm.

- **Guionista:** los más creativos e imaginativos han tenido su lugar en la categoría de guion colaborativo, donde han podido ganar una cámara de fotos Instax Mini 70 de Fujifilm.



PARA MÁS INFORMACIÓN:

www.montatetupelicula.com

www.facebook.com/MontateTuPelicula

www.twitter.com/Montatetupeli

Otra extensión del concurso se encuentra en los juegos de “**Retos de cine**”. Los concursantes han podido demostrar cuánto saben del séptimo arte, conseguir puntos y canjearlos por distintos premios.

En las redes sociales

Las redes sociales siguen teniendo un papel muy destacado en el concurso. Los participantes han tenido que estar atentos a la etiqueta #montatetupeli y a los perfiles del concurso donde cada semana se han lanzado nuevos retos para conseguir aún más regalos, como gafas de sol, gracias a Rebelblood, o entradas de cine. Al igual que las anteriores ediciones, la entrega de los premios finales ha tenido lugar en Madrid en el mes de mayo, en la gran gala final a la que asistieron los 24 finalistas.

Red de talleres AutoPresto

Servicio de gran calidad y ventajas exclusivas para clientes

Desde la creación de la red de talleres AutoPresto, Seguros Catalana Occidente ha apostado siempre por ofrecer a sus clientes un servicio exclusivo y de máxima calidad.

La red de talleres AutoPresto se ha ido incrementando con el paso del tiempo, hasta alcanzar los 242 actuales en todo el territorio nacional, y que cumplen todos los exigentes requisitos necesarios para poder pertenecer a la red AutoPresto.

Seguros Catalana Occidente sabe que, hoy en día, lo más importante es recibir un servicio de calidad en el mínimo de tiempo posible. Por este motivo, todos los esfuerzos se han centrado en mejorar la experiencia de los usuarios. El servicio ha sido valorado con un 9,6 sobre 10; además, el 71% asegura que la compañía se ha puesto en contacto con ellos en menos de una hora para iniciar la gestión conveniente.

Te recordamos que puedes acudir a los talleres tanto para la reparación de un siniestro como para arreglar una avería o realizar las revisiones de mantenimiento de tu vehículo. Identificándote como asegurado de Seguros Catalana Occidente, siempre recibirás un trato y un precio diferenciales.

Localiza tu taller AutoPresto más cercano:

- **Llamando al teléfono 902.120.090:** los operadores te atenderán las 24 horas del día, los 365 días del año, y te indicarán cuál es el taller más próximo a tu ubicación.
- **En nuestra web:** en el apartado de “Servicios online”, podrás acceder al mapa de talleres (www.catalanaoccidente.com).



- **En el área e-cliente:** a través de la consulta “Mis seguros a motor” en tu portal personal, podrás entrar en “Acceso mapa talleres (geolocalización)”.



PON A PUNTO TU COCHE ANTES DE SALIR DE VIAJE:

Hasta el 31 de julio, en nuestros talleres AutoPresto podrán revisar tu coche de forma gratuita para que viajes durante tus vacaciones con total seguridad. Examinarán los puntos más importantes de tu vehículo y te informarán de si existe alguna anomalía.

Llama al taller AutoPresto más cercano y pide cita previa.

2% de regalo para tus ahorros

Todos los clientes que tengan un **Plan de pensiones** o **Plan de previsión asegurado** en otra entidad gestora y decidan traspasarlo a Seguros Catalana Occidente podrán obtener un 2% de regalo si el importe es igual o superior a 5.000€.

Para beneficiarse de esta bonificación, se han de tener contratadas, en el momento del pago, como mínimo, dos pólizas/planes con Seguros

Catalana Occidente de alguna de las cuatro tipologías siguientes: **Póliza de vida individual con pago de prima prevista**, **Plan de pensiones con pago de aportaciones previstas**, **Póliza de familia-hogar** y **Póliza de automóvil**. Para más información sobre todas las condiciones de esta promoción, puedes contactar con tu agente o consultor, o visitar nuestra web: www.catalanaoccidente.com.





› e-cliente

Nuevo servicio más ágil y sencillo

Ser e-cliente tiene premio

Entre todos los asegurados que se den de alta en el área e-cliente hasta el 31 de julio, Seguros Catalana Occidente sorteará tres iPads mini (uno cada mes) y una Samsung Smart TV.

¿Por qué e-cliente?

El área e-cliente es un servicio sencillo y ágil que te permite consultar todos

los productos contratados, realizar gestiones relacionadas con los mismos y disponer de todos los datos de contacto que necesites con solo un clic. Además, se convierte en tu extensión las 24 horas al día, los 365 días del año, ya que puedes acceder a este servicio gratuito y totalmente personalizado tanto desde tu teléfono móvil como desde cualquier otro dispositivo electrónico.

¿Cómo funciona la promoción?

- ① Date de alta en el área e-cliente.
- ② Automáticamente, entrarás en el sorteo de tres iPads mini.
- ③ Entre todas las altas efectuadas, Seguros Catalana Occidente realizará un sorteo mensual de tres iPads mini (uno cada mes) y, el sorteo final de una Samsung Smart TV.



La Clínica Universidad de Navarra, en el cuadro médico de Cosalud

Seguros Catalana Occidente ha firmado un acuerdo con la Clínica Universidad de Navarra para incorporar este hospital al cuadro médico de Cosalud.

De este modo, se incorpora, al cuadro de hospitales y centros médicos de Cosalud, una de las clínicas de mayor prestigio a nivel nacional y se da un paso más en los servicios que la compañía ofrece a sus asegurados del ramo de Salud, brindándoles una opción de

calidad y de máximo prestigio. Hasta la fecha, sin contar este centro, ya formaban parte del cuadro médico de Cosalud 21 de los 23 principales hospitales privados del territorio nacional. Las prestaciones a las que se podrá acceder en la Clínica Universidad de Navarra incluyen todo tipo de consultas y pruebas médicas, medios de diagnóstico y tratamientos médicos y quirúrgicos.

Seguro de protección jurídica conductores

La mejor protección para el conductor y su vehículo

¿A quién se dirige?

El **Seguro de protección jurídica conductores** está destinado a proteger, asesorar y defender las necesidades, los derechos y los intereses de los conductores y sus vehículos. Para ello, ofrece un servicio de consultas y asesoramiento sobre situaciones relacionadas con la circulación, así como la posibilidad de efectuar reclamaciones extrajudiciales y de obtener, en caso necesario, defensa y negociación jurídica ante tribunales o instituciones. Además de poder escoger las coberturas en función de tus preferencias, gracias a la contratación de este producto, podrás acceder a nuevas garantías que no están cubiertas por el seguro obligatorio del automóvil.

El mejor complemento para tu Seguro del automóvil

Por ello, si combinas el **Seguro de protección jurídica conductores** con

tu **Seguro del automóvil**, tendrás cobertura ante todo tipo de situaciones, podrás ampliar la defensa jurídica y te permitirá asegurar, en un único seguro, a varios conductores y vehículos.

Opciones de contratación

Pack estándar:

- Defensa criminal por accidente de circulación.
- Defensa por infracciones de tráfico.
- Fianzas.
- Gastos de reconocimiento médico para la recuperación del permiso de conducción.
- Localización de sanciones administrativas de tráfico.
- Pago del curso de recuperación de puntos perdidos del permiso de conducción.
- Pago del curso necesario para la obtención del nuevo permiso.
- Reclamación de daños corporales y materiales.

Pack amplio:

- Defensa de derechos ante el Consorcio de Compensación de Seguros.
- Defensa de derechos por otros seguros.
- Extensión de fianzas.
- Defensa de responsabilidad civil.
- Extensión de la defensa criminal.
- Interposición de recurso contencioso-administrativo.
- Reclamación por el incumplimiento del contrato de garantía.
- Extensión de la defensa por infracciones de tráfico.
- Reclamación por la reparación defectuosa del vehículo.





Doctora Mercedes Barceló

Presidenta de África Digna

La ONG África Digna promueve una vida noble para la población de Kenia y Ruanda, pues facilita a emprendedores locales el soporte económico para llevar a cabo proyectos autosostenibles en el ámbito de la salud y la educación. Su presidenta, Mercedes Barceló, nos explica sus motivaciones para sensibilizar a la sociedad civil española sobre las necesidades de este continente y salvaguardar los derechos de las personas, el medioambiente, la cultura y la democracia en África.

»» **Usted se declara una enamorada del continente africano, que conoció a través de su padre...**

Mi padre me transmitió la pasión por África leyéndome novelas, viendo películas y prometiéndome que a los dieciocho años me llevaría a conocer este continente, aunque fui yo quien lo llevé a él. Desde el primer momento, me enamoré de Kenia y de su gente, a la que se ve feliz pese a tener muchos problemas.

Por lo visto, le fascinó hasta el punto de dejar su trabajo como doctora en el Hospital Universitari Dexeus para que pudiera nacer la Fundación África Digna. ¿Cómo surgió la idea?

Hacia años que me preguntaba cómo ayudar, y, con mis hijas, fundé África Digna. Primero intenté compaginar las dos cosas, pensando que dirigir una fundación no sería tan complicado. Luego me di cuenta de que tenía que dejar una cosa o la otra, y dejé el Hospital Universitari Dexeus, donde había trabajado veintiocho años. África Digna empezó siendo un proyecto pequeño, pero fuimos ampliando el patronato hasta alcanzar los nueve patrones actuales y ya cumplimos doce años de antigüedad.

“Creemos que es muy importante que los beneficiarios colaboren porque, así, es su proyecto y el día de mañana lo sienten como propio”

¿Cómo trabaja la fundación? ¿Con qué filosofía?

Trabajamos en proyectos de educación y salud. Nuestros pilares son las contrapartes, personas que viven allí y conocen muy bien a los beneficiarios, como una orden religiosa, una ONG keniana... Nos

costó encontrar buenas contrapartes, pero ahora estamos muy orgullosos de ellas, y los proyectos que nos presentan van al patronato, aunque nunca sin hablar antes con los beneficiarios, porque entre el 10 y el 15% del coste de cada proyecto lo aportan ellos.

¿Puede explicarnos cómo lo hacen?

Aportan lo que pueden, ya sea mano de obra en una construcción, cabras, gallinas u ovejas... Creemos que es muy importante que colaboren porque, así, es su proyecto y el día de mañana lo sienten como propio. Los beneficiarios tienen que implicarse. Para ello, montamos un comité que da su opinión y se reúne, periódicamente, con la persona responsable del proyecto.

Desarrollan proyectos enfocados a la educación y a la sanidad. ¿De qué logros se sienten más orgullosos?

Por ejemplo, en Barsaloi (un pueblecito en el que, hasta que llegamos, apenas habían visto a hombres blancos) vivían en chozas y a las niñas se les realizaba la ablación. Gracias a un programa de educación, hemos visto un cambio tremendo, sobre todo en las chicas, que ya no son mujeres calladas e introvertidas ni se dejan mutilar.

¿Qué ha aprendido la ONG durante su trayectoria vital?

Muchas cosas. Vas a África con la idea de proponer muchos proyectos y esto es un gran fallo. Hay que escuchar a la gente primero, tener mucha paciencia, calmar tu estrés, hablar debajo de las acacias durante horas, conocer sus costumbres e inquietudes... Hemos aprendido a escuchar y a respetar, no solo a enseñar.

Programa de becas África Digna - Fundación Jesús Serra

El objetivo del programa es favorecer y facilitar el acceso a la enseñanza secundaria y al aprendizaje de un oficio profesional a personas con pocos recursos económicos en igualdad de género. Así, se benefician de ello kenianos con un buen nivel académico y con pocos recursos económicos. La Fundación Jesús Serra sufraga el coste de los estudios de los alumnos seleccionados y se realiza un seguimiento de su evolución. Con este proyecto, se fomenta la educación y se promueve la capacitación de grado superior y la ayuda de los becados a su comunidad. Este año, se ha elegido a cinco estudiantes de 14, 15 y 16 años, alumnas de la Loreto High School Limuru, para becarlas desde el 2015 hasta el 2018. La escuela comenzó, en 1936, con 7 alumnas y, actualmente, cuenta con 1.014 y un equipo de profesionales formado por 50 profesores y 60 personas de apoyo. El centro goza de reconocimiento por su labor en la región y por la evolución de los alumnos que han pasado por él, como la premio nobel de la paz (2004) Wangari Maathai.

Para más información:

www.africadigna.org



¿Qué ventajas implica ser una ONG pequeña?

El trato es más directo (personalmente me encanta poder ir a África a ver a los beneficiarios, estar con ellos y conocerlos) y hay un control exhaustivo de los gastos. Los patronos nos pagamos nuestros viajes y el dinero recaudado va directo a su destino. Solo pagamos el sueldo del director, porque hace falta la figura de un profesional, que es costeado por el patronato.

¿Puede compartir alguna experiencia personal de sus viajes con África Digna?

Me impactó mucho estar junto a la doctora Elena Barraquer durante sus intervenciones de cataratas, comprobar que las personas entraban ciegas y, al cabo de un día, podían ver. También me sorprendió mucho cuando presencié una ablación junto a una hermana misionera, que me dijo que iba para asegurarse de que utilizaban un bisturí esterilizado y no había complicaciones. Me impresionó mucho, pero la hermana me explicó que no podía impedirlo porque, si no, las niñas serían rechazadas por la comunidad.

¿Y qué le ha aportado personalmente la fundación?

Lo mío es egoísmo puro: me da una felicidad increíble. Ni la carrera de Medicina —que me encanta—, me ha aportado tantas satisfacciones. El agradecimiento de la gente y ver que estas personas prosperan es muy gratificante.

¿Cómo ha afectado la crisis a los proyectos de la ONG? ¿Cómo se están reinventando las ONG?

Hemos tenido que hacer muchas filigranas estos últimos años. Nosotros hemos colaborado con Active Africa, la Fundación Barraquer, la Fundación Clarós... Incluso intentamos crear un clúster de fundaciones, pero resultó muy complicado. Hay muchas fundaciones en África y es bueno no pisarse, intentar trabajar juntas, aunque muchas veces son las contrapartes las que te presentan a otras ONG y promueven la colaboración.

¿Cuáles son los mayores retos para el desempeño de su labor?

Hay proyectos que cuesta mucho sacar adelante, por la burocracia, los problemas de corrupción... También hemos tenido alguna decepción, como ayudar a una persona a acabar sus estudios para montar un centro médico y a los quince días irse con una beca a otro país. Cosas como estas pasan... Y, en España, el mayor reto es recaudar fondos. Cada vez cuesta más: hay más ONG, la gente está cansada... Por eso, hay que ir con una historia bonita, sensibilizar sobre otras realidades y contar historias concretas, aunque el donativo tiene que salir de uno mismo.

¿Cómo ve el futuro en el continente africano?

Yo quiero ser positiva porque, con los años, he visto una evolución. Hay gente que es muy negativa y piensa que África no saldrá nunca de su situación, pero hay africanos muy trabajadores, con un gran talento. Personalmente, en estos últimos años, he visto un gran progreso, sobre todo en las mujeres, y, si cambian las mujeres, cambia el país porque ellas son las que educan a los hijos y las que ahorran. Nairobi es una de las ciudades que ha progresado, aunque sigue habiendo zonas muy pobres; y tienen el problema del crecimiento demográfico, un tema en el que también incidimos mucho porque, para ellos, el control de natalidad es un tema tabú.

La Fundación Jesús Serra colabora con el programa África Digna - Fundación Jesús Serra.

¿Qué significa para ustedes esta colaboración?

Estamos muy emocionados y agradecidos con el programa que, este año, beca a cinco chicas en uno de los mejores colegios de secundaria de Nairobi. He visto un gran entusiasmo en ellas, y, el año que viene, nos gustaría poder otorgar cinco más.



PERFIL

La presidenta de África Digna es licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad Autónoma de Barcelona y ha cursado dos módulos del Máster de Medicina Tropical en la misma universidad. Ejerció durante veintiocho años en el Hospital Universitari Dexeus de Barcelona. Viaja, por lo menos, dos veces al año a África para seguir muy de cerca la evolución de los proyectos, así como para identificar nuevas propuestas.

Nuevo baremo de autos

Más protección para las víctimas

El 1 de enero entró en vigor la Ley 35/2015, de reforma del sistema para la valoración de los daños y perjuicios causados a las personas en accidentes de circulación, popularmente conocida como “nuevo baremo”; una reforma muy esperada que ha tardado años en hacerse realidad y que mejora el sistema anterior.

»» Han transcurrido más de veinte años desde que entró en vigor el sistema de valoración que da origen al actual baremo de autos para objetivar el daño corporal y la indemnización correspondiente a los lesionados en accidentes de circulación. Con el paso de los años se han ido realizando reformas legales en el ámbito comunitario para incrementar la protección a las víctimas del automóvil, buscando una indemnización suficiente y justa.

En el caso de España, se evidenciaba que había una disparidad en las cuantías indemnizatorias al compararlas con otros países de la Unión Europea, sobre todo en los grandes lesionados y fallecidos.

A instancias de los ministerios de Economía, de Hacienda y de

Justicia, se constituyó un grupo de trabajo con el objetivo de lograr una interpretación uniforme de las reglas del sistema, garantizando respuestas iguales a situaciones idénticas, y favorecer, así, la rápida resolución de los conflictos y la dinamización de la actividad económica.

El nuevo baremo supone un gran avance en la mejora de la protección a las víctimas de los accidentes

Nuevas indemnizaciones

El principio básico del nuevo baremo es compensar el daño corporal, logrando la total indemnidad de los daños y perjuicios sufridos por la víctima para situarla en la posición más cercana a la que tendría en caso de no haber sufrido el accidente.

El nuevo baremo supone una mejora que se visualiza claramente al incorporar nuevos conceptos compensatorios y perjudicados, sistematizando las indemnizaciones por daño patrimonial y elevando las indemnizaciones considerablemente. Es importante destacar que el nuevo baremo

es fruto del consenso entre todas las partes implicadas, ya que tanto el sector asegurador como las asociaciones de víctimas han trabajado en el texto legal y en la elaboración de las tablas, aunque su éxito dependerá, en buena medida, de que las partes cumplan con los deberes recíprocos de colaboración que regula.



*“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.



¡Llegan las vacaciones!

Es tiempo de disfrutar en familia

» El periodo estival está a la vuelta de la esquina, por lo que muchas familias comienzan a planear ya sus vacaciones de verano, en las que pasarán unos días lejos de la rutina del trabajo, el colegio, las actividades extraescolares, el gimnasio... Y aquí entran varios factores presentes: ¿con qué presupuesto contamos? ¿Viajaremos con o sin mascota? ¿Nos quedaremos en España o visitaremos un país del extranjero? ¿Mejor playa o montaña? ¿Nos alojaremos con familiares, alquilaremos un apartamento o reservaremos un hotel? ¿Visitaremos el pueblo de nuestros padres o abuelos? Etcétera. Las posibilidades son muchas, y todas ellas son válidas para descansar y pasar unos días en familia. Para mucha gente, viajar con niños puede resultar todo un desafío. Son muchas las dudas que

nos surgen: ¿es adecuado el viaje para ellos? ¿Qué pasa si caen enfermos? ¿Qué equipaje necesitamos? ¿Qué documentación hay que llevar? Sin embargo, si planificamos las vacaciones con calma, tenemos muchas ganas de pasarlo bien y aportamos ilusión y paciencia, el éxito está asegurado. Así que... ¡manos a la obra para planificar las próximas vacaciones!

Planificar las vacaciones teniendo en cuenta las edades de los niños permite asegurar el éxito

Vamos a la playa

Que a los más pequeños les gusta la playa no es ningún secreto: caminar descalzos por la arena, bañarse en el mar, hacer castillos de arena, buscar conchas y saltar olas convierten una jornada playera en una gran aventura. Por ello, no es de extrañar que sea

uno de los destinos preferidos por las familias para pasar sus vacaciones de verano. Al respecto, nuestro país ofrece muchas alternativas gracias a sus más de 3.400 playas, en casi 600 de las cuales ondea la bandera azul.

Viajar con niños pequeños a la playa implica buscar destinos más familiares, con playas de fácil acceso si nos desplazamos con carrito, abrigadas, donde el

oleaje no sea muy fuerte, o poco profundas, donde pueden disfrutar sin peligro. Muchas de ellas cuentan con parques infantiles, plataformas flotantes, puestos de alquiler de barcas de pedales o de remos... Todo ello, para hacer de nuestras vacaciones una gran experiencia.



Se acerca el verano, y el cuerpo nos pide vacaciones, por lo que muchas familias comienzan a pensar en cómo van a disfrutar de sus días de descanso. Y las opciones son tantas que la elección no siempre resulta fácil.

Son muchas las playas españolas que cumplen con estos requisitos. Por ejemplo, las de Las Canteras y del Inglés, ambas situadas en la isla de Gran Canaria, atraen a las familias por su buen clima durante todo el año y por sus grandes arenales, donde se pueden realizar actividades para los más pequeños. Las playas del municipio almeriense de Carboneras son de aguas cristalinas y poco profundas, al igual que las playas de Alcúdia, en la isla de Mallorca. La playa de la Victoria, en Cádiz, y la playa de Barro, en Llanes (Asturias), están muy bien protegidas del oleaje y son estupendas para disfrutar con niños. La playa de Samil, en Vigo (Pontevedra), dispone de parques infantiles, piscinas para los más pequeños y otras atracciones, además de unas maravillosas vistas a las

islas Cíes. La playa de Guardamar del Segura, en Alicante, y la playa Central de Isla Cristina, en Huelva, también son buenas alternativas para pasar unas vacaciones en familia.

Disfrutar de la montaña

De igual modo que sucede con las playas, que ofrecen numerosas opciones de ocio, si queremos disfrutar de la montaña, también contamos con muchas alternativas. Los Pirineos nos ofrecen paisajes maravillosos en los que disfrutar de la naturaleza, practicar senderismo, visitar pueblos de montaña, pasear en bicicleta, etc. En el Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido, en el Pirineo oscense, podemos realizar, con los más pequeños, excursiones de muy poco desnivel, disfrutar de miradores, cascadas, ermitas y

antiguos molinos, así como visitar el glaciar del Monte Perdido. Los Picos de Europa son otra opción para pasar unas vacaciones en la montaña. Visitar los lagos de Covadonga, pasear por la ruta del Cares, montar en el funicular de Bulnes y visitar Potes y el teleférico de Fuente Dé constituyen actividades excelentes para disfrutar de la montaña y de la naturaleza.

La sierra de Gredos, en Ávila, y la de Cazorla, en Jaén, son estupendas para disfrutar de la naturaleza. Por otro lado, acercarse al Teide, la cumbre más alta de España, situada en Tenerife, es un gran atractivo y visitar otros parques nacionales, como el de Aigüestortes, en Lleida, o el de Monfragüe, en Cáceres, o la sierra de Guadarrama, entre Madrid y Segovia, son siempre una buena alternativa.



SEGURO PARA CICLISTAS Y BICICLETAS

Si tus planes de vacaciones incluyen el cicloturismo, Seguros Catalana Occidente te ofrece **Responsabilidad civil de ciclistas**, el producto más completo del mercado:

- Seguro de accidentes, con cobertura por fallecimiento, invalidez permanente con baremo y asistencia sanitaria.
- Daños en la bicicleta.
- Asistencia en carretera.
- Defensa penal, reclamación de daños y asesoramiento jurídico.
- Robo de la bicicleta.



Mallorca



Port Aventura (Salou)



Alhambra (Granada)

Turismo rural

No solo se trata de elegir entre playa o montaña, también hay que decidir si se quiere disfrutar de un entorno más tranquilo y sosegado, en un pueblo, o de la vorágine y las posibilidades que ofrece una gran ciudad.

El pueblo donde crecieron nuestros padres o abuelos es también una buena opción para pasar las vacaciones. Allí, los más pequeños pueden disfrutar de un entorno conocido, hacer amigos a quienes podrán ver periódicamente, pasar tiempo con la familia y, sobre todo, disfrutar de la sensación de libertad al jugar en la calle o recorrer el pueblo en bicicleta.

El pueblo donde crecieron nuestros padres o abuelos es también una buena opción para pasar las vacaciones

Además, en España, hay muchos pueblos hermosos, que harán las delicias de grandes y pequeños: aldeas medievales, impresionantes castillos, puertos marineros con un encanto especial, casas blancas o de colores, recintos amurallados, etc. Por ejemplo, en Cardona (Barcelona) y Cuéllar (Segovia), se ofrecen visitas teatralizadas a sus castillos. Purullena, en Granada, es conocido como el pueblo troglodita por sus casas-cueva, que se pueden visitar. En Consuegra, Toledo, podemos pasear entre molinos de viento y acceder a su fortaleza medieval. Oropesa del Mar, en Castellón, y Mijas, en Málaga, además de contar con la playa como aliciente, disponen de una amplia oferta de actividades infantiles y de zonas de ocio dedicadas a los más pequeños. En Puebla de Sa-

nabria (Zamora), es posible dar un paseo en barco por el lago y zambullirse en sus frías aguas. Y un pueblo de lo más curioso es Júzcar, el primer pueblo pitufo del mundo, donde podemos pasear entre sus casas azules.

Turismo urbano

Si en lugar de elegir un tranquilo pueblo, optamos por la ciudad, son muchos los atractivos que esta reúne para las familias. En Madrid, podemos visitar sus museos; el Prado, el Reina Sofía y el Thyssen son los más conocidos, y todos ellos cuentan con actividades y visitas especialmente dedicadas a los niños. El *tour* del Bernabéu y la sala de trofeos del Real Madrid son

una visita obligada para los más futboleros. Además, podemos asistir a *El Rey León*, el musical que lleva más de cinco años representándose en el Teatro Lope de Vega. El Zoo Aquarium y el Parque de Atracciones son otros de los atractivos que la capital ofrece para disfrutar en familia. Barcelona también cuenta con un zoo y un acuario, así como con el Museo FCB, parada obligada para los más forofos del fútbol. Pero hay un lugar que, seguro, llamará la atención de los más pequeños de la familia: el CosmoCaixa, museo de la ciencia. Además, el Parque Güell y la Sagrada Familia son visitas casi obligatorias. Todas las ciudades tienen su encanto, y en todas ellas podemos encontrar muchas actividades para realizar en familia: visitar el Oceanogràfic de Valencia, el



Por tu tranquilidad

acuario más grande de Europa; admirar la singular arquitectura del Museo Guggenheim, en Bilbao, así como las esculturas del exterior –entre las que destaca *Puppy*, un perro hecho de flores–; hacerse un selfi frente a las casas colgadas de Cuenca; maravillarse al visitar la Alhambra de Granada; seguir regatas en la playa de La Concha de San Sebastián; descubrir, en Dinópolis (Teruel), el mundo de los dinosaurios... ¡La oferta es inabarcable!

Parques temáticos

Una visita entretenida, atracciones para todas las edades y espectáculos en un mismo recinto. Así son los parques temáticos, templos de diversión para toda la familia. Planear días de vacaciones cerca de alguno de ellos supone tener que reservar, al menos, una jornada completa para disfrutar por todo lo alto.

Lo primero que se nos viene a la cabeza cuando pensamos en parques temáticos es Port Aventura, en Tarragona, el pionero en su género en España y el más visitado. Allí, podemos adentrarnos en mundos exóticos, disfrutar con sus espectáculos y soltar adrenalina en sus impresionantes montañas rusas.

Cerca de Madrid, se encuentra el Parque Warner, un recinto dedicado al cine que cuenta con una versión acuática. En Benidorm, podemos disfrutar de Terra Mítica, parque inspirado en las culturas milenarias y en las antiguas civilizaciones. El parque de Isla Mágica, en Sevilla, cuenta con áreas ambientadas en la época del descubrimiento de América.

La seguridad es una de las principales preocupaciones que se nos presentan al salir de casa por vacaciones. Por ello, el **Seguro multirriesgo hogar** te ayuda en todas aquellas circunstancias que pueden alterar, por poco que sea, tu bienestar vacacional:

ASISTENCIA EN EL HOGAR

Cerrajería y electricidad de emergencia (se asume, por parte de la compañía, el desplazamiento y la mano de obra necesarios), envío de profesionales de múltiples gremios para la realización de los trabajos que se precisen –fontanería, electricidad, cristalería–, con la asunción del coste de desplazamiento, por parte de la compañía, entre otros.

BRICOHOGAR

Ayuda profesional a domicilio para la realización de determinados trabajos de mantenimiento y adecuación de tu vivienda. El servicio incluye el coste del desplazamiento y la mano de obra necesarios.

SERVICIO DE ORIENTACIÓN MÉDICA TELEFÓNICA

Atención permanente para la realización de todo tipo de consultas relacionadas con la salud. Este servicio también se ofrece mediante videollamadas.

ASISTENCIA INFORMÁTICA ONLINE

Resolución de todo tipo de incidencias relacionadas con el uso de tu ordenador, por parte de técnicos cualificados, por vía telefónica o a través de un chat-control. Este servicio incluye, además, una revisión informática anual, una copia de seguridad, asesoramiento y soporte en la compra y posventa, geolocalización y bloqueo de *smartphones*, y protección digital (control parental, rastreo y eliminación de información personal en la red, etc.).

SERVICIO DE REPARACIÓN DE ELECTRODOMÉSTICOS

Ayuda profesional a domicilio para la reparación de averías en los electrodomésticos de línea blanca ubicados en tu vivienda. Incluye el coste de desplazamiento y la mano de obra necesaria.

DEFENSA JURÍDICA

Asunción, por parte de la compañía, de los gastos derivados de la defensa jurídica de los intereses del asegurado y sus bienes en el ámbito de su vida particular, así como la responsabilidad civil como consecuencia de daños personales o materiales causados a terceros.

Un reto para las empresas

La felicidad en el trabajo





» La productividad siempre se ha entendido como una combinación de factores tales como la inversión, la innovación o las habilidades y competencias de los trabajadores. Sin embargo, hasta la fecha, faltaba analizar seriamente un ingrediente esencial en esa ecuación: la felicidad. Felicidad entendida como bienestar del trabajador para lograr una mayor y mejor productividad. Desde hace pocos

“Felicidad del planeta”, creado por el inglés Nic Marks, que pregona a los cuatro vientos afirmaciones que rezan que “los resultados de la felicidad se pueden apreciar en las acciones de una organización”.

Las cifras demuestran lo que parece obvio *a priori*. Según el estudio *Measuring Happiness at Work*, del iOpener Institute de Oxford, los empleados felices tienden a permanecer más tiem-

Que los trabajadores se sientan felices en el trabajo se ha convertido en un reto para las empresas

años, uno de los factores de más peso en las políticas de recursos humanos de muchas compañías tiene que ver con la satisfacción de los trabajadores. Sentirse felices en el trabajo se ha convertido, así, en uno de los retos para las empresas, puesto que, de hecho, un empleado feliz es un empleado más productivo.

Las empresas cambian

Pero esta relación entre felicidad y trabajo va mucho más allá. Si se tiene en cuenta que alrededor de un 70% del tiempo diario de una persona está ligado, directa o indirectamente, a su trabajo, se entenderá que una persona infeliz en su jornada laboral lo será, muy probablemente, fuera del trabajo.

Algo está cambiando lentamente en las organizaciones. Están surgiendo índices, como el de

po ocupándose de sus tareas, y su vinculación con la empresa es mucho mayor.

Es por ello que las compañías —principalmente, las grandes corporaciones, aunque este fenómeno se está expandiendo— quieren conocer cuál es el grado de felicidad, de satisfacción, de sus empleados, y empiezan a invertir no solo en estudios de medición, sino también en programas para cambiar hábitos y tender hacia una mayor felicidad entre sus cuadros. De hecho, en las empresas, se están empezando a aplicar los principios de la psicología positiva en la gestión de personas.

Uno de los principales escollos que las compañías encuentran cuando testean la satisfacción de sus empleados es el estilo directivo, es decir, el modo en el que los mandos gestionan sus



ASISTENCIA INFORMÁTICA ONLINE

Desde el mes de marzo, el **Seguro multirriesgo pyme** ofrece el **Servicio de asistencia informática online**, con soporte sobre aplicaciones de ofimática, programas de Internet, *software* multimedia, compresores, copiadores, *peer to peer*, antivirus y cortafuegos; asesoramiento y soporte en la compra y posventa de productos tecnológicos y **servicios de seguridad y mantenimiento: backup online** (copia de seguridad), geolocalización del *smartphone*, revisión anual informática (ITV digital), recuperación de datos y memorias de equipos tecnológicos.

Este servicio se realizará durante todos los días hábiles, de 9:00 h a 21:00, mediante chat remoto (previa autorización del asegurado) o, directamente, por vía telefónica.



equipos de trabajo, que puede mermar la felicidad del grupo y la satisfacción y la felicidad en sus equipos.

Las empresas empiezan a valorar lo que podría denominarse “currículum de actitud”

por aspectos tan diversos como la falta de reconocimiento, la presión excesiva o, incluso, lo contrario, la dejadez y la sobreprotección. Se perfila, pues, como algo necesario, un cambio de cultura o una “educación” de los jefes con respecto a sus empleados, una formación específica del directivo para que aprenda, asimile y practique valores que fomenten la

Por otro lado, los estudios también demuestran la importancia que tienen los grupos de trabajadores equilibrados y libres de perfiles negativos. Todos los especialistas recomiendan evitar este tipo de perfiles y centrarse en aquellos empleados positivos, optimistas, que quieren sumar en lugar de restar. Y es que la actitud es clave. El modo en que se afrontan los

retos y las dificultades en el trabajo determina el grado de satisfacción y de felicidad general. Según explica Sonja Lyubomirsky, profesora de Psicología en la University of California, la felicidad depende, en un 40%, de la forma en que afrontamos lo que nos ocurre, tanto en la vida como, por supuesto, en el trabajo. No es extraño, entonces, que las compañías empiecen a valorar



CLAVES PARA ALCANZAR LA FELICIDAD EN EL TRABAJO

Unir felicidad y trabajo depende tanto de la actitud personal de cada empleado como de las herramientas y posibilidades que ofrece la compañía. Además, a continuación, proponemos una serie de claves que pueden ayudar a alcanzarlo:

- **Destacar los logros.** No siempre los jefes identifican los aciertos de sus empleados. Hay que ser capaz de hacer llegar a los responsables los objetivos alcanzados, tanto los individuales como los grupales.
- **Establecer objetivos claros y reales.** Las exigencias y los ideales que se establezcan no deben ser inalcanzables, ya que, si no se consiguen, se producirán frustración e insatisfacción. Hay que conocer los propios límites y los de los demás. Es mejor establecer pequeños retos alcanzables de forma continuada.
- **Huir de los individuos tóxicos.** Aquellas personas que destacan los errores de los demás y que no buscan el bien común deben quedar al margen, y ello se aplica tanto para empleados como para mandos.
- **Optimizar el tiempo.** La organización es la base de un trabajo bien hecho. Es mejor comenzar el día con unos minutos de pausa y reflexión sobre lo que se llevará a cabo durante la jornada. Una buena opción para ello es señalar las tareas por colores: el rojo para las urgentes, el amarillo para las que pueden esperar y el verde para las que corren menos prisa.
- **Ser proactivo.** Estar a la expectativa y esperar órdenes no es la mejor manera de estar satisfecho en el trabajo. Al final, esta actitud se traduce en la asignación de tareas y trabajos no deseados. Es mejor adelantarse y proponer ideas.
- **Eliminar el aburrimiento.** La rutina es el veneno de cualquier relación, incluso de las laborales. Dentro de las posibilidades de cada uno, es preciso aportar creatividad y buscar nuevos métodos con los que realizar una misma tarea.
- **Aprender a parar.** Es importante establecer unas pautas de trabajo, unos horarios, unas condiciones y unos límites con los que saber cortar, así como dedicarse a otras facetas de la vida, como la familia, las aficiones...

muchas más cosas aparte del tradicional currículum en sus futuros empleados. Se empieza a apreciar, también, lo que podría denominarse “currículum de actitud”.

Uno de los escollos más importantes que lastran la felicidad en el trabajo, especialmente en países como España, es la conciliación laboral y familiar, en especial, en relación con los horarios y su flexibilidad.

Tradicionalmente, se ha entendido la jornada laboral como algo ligado a una serie de horas establecidas, independientemente de los objetivos logrados. Esta idea está cambiando, por lo que ahora se tiene como objetivo lograr determinadas metas. Así pues, los trabajadores más positivos —y más felices, al fin y al cabo— tienen mejores perspectivas para desarrollar sus competencias y para desplegar

todo su potencial en las empresas, por lo que ganan ellos, como personas, y la compañía, al aumentar su rendimiento y productividad. En entornos laborales de incertidumbre y de estrés emocional, este tipo de trabajadores constituyen un activo impresionante para afrontar dichas crisis, pues se adaptan al cambio e, incluso, influyen en los demás por medio de su carácter empático.



RESULTADOS FELICES

Un estudio realizado en el 2012 en los Estados Unidos reflejaba que las empresas con una “cultura feliz”, donde los empleados están altamente motivados, obtienen los siguientes resultados:

- 27% menos de absentismo.
- 18% más de productividad.
- 12% más de beneficios.
- 16% más de rendimiento.
- 125% menos de empleados “quemados”.
- 32% más de trabajadores comprometidos con la organización.
- 46% más de profesionales satisfechos con su trabajo.



LOCALIZAR AL TRABAJADOR “QUEMADO”

El síndrome de *burnout*, o del trabajador “quemado”, es un tipo de estrés laboral crónico que se manifiesta tras un continuo agotamiento físico y mental. Suele aparecer por una falta de motivación en el trabajo y es, justamente, lo contrario a la felicidad laboral. Trae consigo consecuencias físicas y psicológicas no solo para el afectado, sino, también, para su entorno. Sus síntomas son estos:

- Cambios en el estado de ánimo.
- Desmotivación.
- Agotamiento mental.
- Falta de energía y disminución del rendimiento.
- Dolores musculares y articulares.
- Alteraciones psicósomáticas (tics, palpitaciones, problemas gastrointestinales, etc.).



Dispositivos incorporados a la ropa y a los complementos

Los wearables, al servicio de la salud

Las prendas y los accesorios tecnológicos que llevamos puestos son conocidos como “wearables”. Nos permiten realizar múltiples tareas, como efectuar un pago en un establecimiento, abrir la puerta de casa por control remoto o atender llamadas sin necesidad de sacar el teléfono del bolsillo. Pero, sin duda, el sector que más están revolucionando los “wearables” es el de la salud.

» La tecnología *wearable* está de moda. Relojes, pulseras, gafas, camisetas o gorras pueden convertirse en accesorios inteligentes al añadirles un simple chip. Esta nueva tecnología mejora la calidad de vida de deportistas, pacientes y de cualquier persona que pueda estar expuesta a un riesgo en su puesto de trabajo o en su día a día. Es el caso de los bomberos, que, en muchos casos, disponen ya de cascos que monitorizan sus constantes vitales, así como de localizadores GPS.

Los dispositivos *wearables* más exitosos son los que monitorizan la actividad física

El avance de la tecnología, en cuanto al tamaño de los componentes, ha hecho posible que productos de reducidas dimensiones incorporen placas, antenas o baterías en miniatura. La obsesión por registrar y compartir en las redes sociales todo lo que hacemos es otro factor que está fomentando el crecimiento del mercado de los *wearables*, que, hasta hace unos años, solo existían en las películas de ciencia ficción. Los relojes inteligentes, o *smartwatches*, constituyen una extensión del teléfono móvil, al que se conectan de forma inalámbrica, y comparten funcionalidades: permiten realizar llamadas, consultar *emails*, hacer fotos y enviarlas, etc.

El sector de la salud, el más beneficiado

La salud y el bienestar físico son dos de las principales preocupaciones del ser humano. Todos estos aparatos nos permiten tener un mayor autocontrol de nuestra salud. Por ejemplo, las pulseras inteligentes registran nuestras pulsaciones, la frecuencia cardíaca, el nivel de azúcar en sangre, la distancia recorrida, las calorías quemadas o los patrones del sueño. Las camisetas inteligentes, por su parte, son

capaces de controlar la respiración, las arritmias cardíacas y la temperatura, así como de medir los niveles de contaminación y de pólenes en el ambiente, entre otras funcionalidades.

Además de registrar todos estos valores, los dispositivos portátiles almacenan y envían los datos al ordenador o al teléfono, de tal forma que podemos crear una completa base de datos y acceder a ella en cualquier momento. Otro de los *wearables* cuyo uso está creciendo más es el de las gafas inteligentes, o *smartglasses*, para uso médico. Estas permiten retransmitir operaciones e interactuar con otros profesionales sanitarios en directo, por lo que se



DESTACAMOS ALGUNOS DISPOSITIVOS *WEARABLES* PARA LA MEJORA DE LA SALUD

- **Píldoras para medir el consumo de medicamentos.** El paciente se traga un dispositivo, en forma de pastilla, que recoge toda la información relativa a la cantidad de medicamento que se está tomando. Así, el médico puede ajustar la dosis de medicación según convenga.
- **Cascos inteligentes.** Los motociclistas pueden disponer de cascos con conexión a Internet, los cuales, en caso de accidente, avisan a los servicios de emergencia y a los contactos de las redes sociales del usuario.
- **Sensores para controlar la presión intracraneal.** Estos dispositivos ayudan a diagnosticar el aumento de dicha presión, responsable de un gran número de demencias.
- **Sujetadores para detectar el cáncer de mama.** Estos complementos pueden identificar el cáncer gracias a sus sensores de calor.
- **Implantes dactilares para ciegos.** Se colocan en la yema de los dedos y, al pasarlos sobre un documento (no escrito en braille), el dispositivo convierte el texto a sonidos que son proyectados al oído.
- **Lentillas para controlar el glaucoma.** Disponen de un sistema no invasivo que mide los cambios en el ojo y envía los datos al oftalmólogo.



convierten en una herramienta muy útil para los médicos, sobre todo, cuando deben prestar asistencia a distancia.

Por su parte, las gafas inteligentes abren un campo con numerosas posibilidades. Una de las más curiosas es que permiten observar nuestras venas. Con ellas, los profesionales de enfermería que tengan que extraer sangre no tendrán inconvenientes para encontrar las venas en el momento de realizar el pinchazo.

Los fitness wearables

Los dispositivos *wearables* más exitosos son los que monitorizan la actividad física. Estos se comunican con el móvil de la persona que los lleva puestos y le permiten obtener información sobre la distancia recorrida, el tiempo de reposo, las calorías quemadas, etc. No hay firma tecnológica que no los esté fabricando, y los hay de todos los modelos: desde los más básicos a los más profesionales. Por ejemplo, existen raquetas que implementan

sición) para que el deportista pueda analizarlas con el fin de mejorar su juego. Lo mismo sucede con las zapatillas que incorporan sensores que registran los movimientos de las piernas para poder cuantificar las carreras y mejorar el rendimiento deportivo.

Quando el médico recomienda una *app* a un paciente para que siga su tratamiento, este se involucra más

tecnología *wearable* y cuantifican todas las variables de cada golpeo (fuerza, velocidad o po-

El sector textil también ha sucumbido a este nuevo concepto de tecnología *wearable*. Además

de las prendas que miden las constantes vitales, ya está a la venta ropa de deporte que ayuda a realizar los movimientos correctos mientras se aprende, por ejemplo, a jugar al golf, o sudaderas con leds que iluminan al *runner* durante su carrera.

También existe otro tipo de dispositivos, a modo de pulseras, para la geolocalización de niños. Estos aparatos indican en todo momento dónde se encuentra el pequeño, información que recibe el cuidador, junto a la posición indicada en un mapa, en su móvil.



El big data

Volviendo al sector de la salud, el *big data* y las herramientas que permiten analizarlo van a permitir que se pueda contar con profesionales mejor preparados para el tratamiento de cualquier enfermedad en todo momento, incluso a distancia. Este hecho está transformando completamente la asistencia sanitaria.

Estos miles y miles de datos son muy valiosos para los investigadores. Los científicos, por ejemplo, podrán generar sus hipótesis a partir de millones de datos, por lo que podrán ser más precisos.

Al hilo de esta cuestión, existen numerosas aplicaciones (*apps* o programas informáticos) que se pueden instalar en móviles y tabletas, y que ayudan a los pacientes a prevenir enfermedades o a tratarlas. Además, ofrecen consejos y recogen datos clínicos que pueden resultar clave para el diagnóstico del profesional médico.

Y es que está demostrado que, cuando el médico recomienda una *app* a un paciente para que siga su tratamiento, este se involucra más en la superación de su enfermedad, lo que es fundamental para conseguirlo.



NUEVO SERVICIO DE ORIENTACIÓN MÉDICA A TRAVÉS DE VIDEOLLAMADA

Uno de los servicios disponibles con el **Seguro de salud** de Seguros Catalana Occidente es el **Servicio telefónico de orientación médico-social**, disponible las 24 horas del día.

A través de este servicio, el asegurado puede realizar, por teléfono, consultas de todo tipo, las 24 horas y los 365 días del año, desde las de naturaleza puramente médica a otras de tipo social, psicológico... Como novedad, este servicio amplía su cobertura con la videollamada, también disponible durante las 24 horas del día.

De este modo, este servicio se hace más cercano al usuario, que podrá, desde cualquier *smartphone*, ponerse en contacto con su médico través de una videollamada y disfrutar de un contacto más cercano con su profesional sanitario.

Se trata de un servicio ilimitado y gratuito, pionero en el sector. Para su uso, basta con descargar la *app* de Seguros Catalana Occidente en el teléfono móvil, disponible para dispositivos Android e iOS.

Una cadena de solidaridad



» La historia de Mercedes es la de una mujer que conoce la abundancia y, también, la escasez. Con cuarenta y seis años y tres hijos, ha pasado a formar parte

quienes tenemos necesidades, a mis hijos no les falta un plato de lentejas o un vaso de leche con galletas cada noche”, nos cuenta esta ama de casa.

Su objetivo es combatir el hambre y evitar el despilfarro de comida, un gran reto humanitario que, el año pasado, les permitió repartir más de 150 millones de kilos de alimentos entre más de 8.000 entidades benéficas. Estos bancos no distribuyen la comida directamente a las personas necesitadas, sino a instituciones de ayuda social, distintas ONG, parroquias, comedores sociales y otras asociaciones que se encargan de hacer llegar los alimentos a los beneficiarios, más de 1.600.000 personas en toda España.

En toda España, los bancos de alimentos disponen de una red de más de 2.700 voluntarios

de lo que, en España, se conoce como “nuevos pobres”. Ese año, su marido, Julián, perdió su empleo como conductor. Después de agotar sus ahorros y la prestación por desempleo, esta familia se enfrentó a vivir, cada mes, pasando grandes apuros. Mercedes acudió a una parroquia en su barrio madrileño, donde Cáritas reparte bolsas de alimentos. “Gracias a Cáritas, que recibe alimentos del Banco de Alimentos de Madrid y los reparte entre

Un gran reto humanitario

El trabajo en los bancos de alimentos es similar al de una gran empresa, en la que cada persona ocupa un lugar clave en el engranaje. Para conocer a fondo cómo se gestionan los bancos de alimentos, hemos hablado con la Federación Española de Bancos de Alimentos (FESBAL). Este organismo se encarga de coordinar a cincuenta y cinco bancos de alimentos repartidos por toda la geografía española.

Visitamos el Banco de Alimentos de Barcelona, pionero en nuestro país, que abrió sus puertas en 1987. Lo primero que llama la atención es la escrupulosa coordinación y el rigor con

Los bancos de alimentos son mucho más que un “supermercado” para quienes no tienen recursos; son una gran cadena de solidaridad en la que los voluntarios trabajan con la máxima profesionalidad y eficiencia para sacar adelante su “empresa”. Saben que de ella depende que miles de familias puedan sentarse a comer cada día.



el que se desempeña cada tarea. Aun siendo una nave de grandes dimensiones, todo está perfectamente colocado en palés clasificados por tipo de alimentos, fecha de consumo, etc.

Voluntarios muy profesionales

Un aspecto que sorprende al entrar en las instalaciones del banco de alimentos es la edad media de la plantilla. La gran mayoría de los voluntarios son jubilados y prejubilados que aportan toda su experiencia profesional para gestionar esa organización. Entre las personas que conforman la red de voluntarios, se encuentran profesionales de distintos sectores, como la banca, la comunicación, las finanzas, la industria, el transporte, etc.

Lluís, un antiguo empleado de hostelería, nos recibe con una amplia sonrisa y nos cuenta que, desde hace tres años, colabora con el banco de alimentos. “Empecé viniendo dos días a la semana y ahora estoy aquí de lunes a viernes. La sociedad española se ha empobrecido desde que comenzó la crisis económica, y niños, ancianos, parados, inmigrantes, indigentes, etc., necesitan de nuestra ayuda para comer”, reflexiona este barcelonés de sesenta y ocho años. En toda España, los bancos de alimentos disponen de una red de más de 2.700 voluntarios estables y más de 100.000 temporales. Todos tienen en común su enorme profesionalidad y el compromiso a la hora de trabajar.



ACCIONES SOLIDARIAS

Las campañas más populares para la recogida de alimentos son las llamadas “operaciones kilo” y la “Gran Recogida Nacional de Alimentos”, pero existen otros muchos eventos, como conciertos, torneos deportivos, telemaratones, etc.

La Fundación Jesús Serra se ha sumado a las iniciativas para recaudar fondos a favor de los bancos de alimentos. A través de una plataforma *online* llamada “Teaming”, piden microdonaciones de 1€ al mes. La idea es sencilla: si te unes, apoyarás su labor aportando 1€ al mes para la compra de alimentos, y la Fundación Jesús Serra duplicará las cantidades, alcanzando un máximo anual de 50.000€, mientras la tasa de paro no sea inferior al 15%.

IX Trofeo Fundación Jesús Serra

El pasado mes de marzo, se disputó el IX Trofeo Fundación Jesús Serra en Baqueira Beret, con la participación de un gran número de corredores de esquí alpino que compitieron por conseguir una beca de estudios.



» El Trofeo Fundación Jesús Serra tiene como objetivo unir el mundo del deporte con el de la formación mediante la práctica del esquí. En este evento deportivo, en el que hay regalos y sorpresas durante las dos jornadas que dura la competición, el denominador común es la pasión por la nieve. El sábado 12 de marzo, con unas excelentes condiciones meteorológicas, se disputó el trofeo de la categoría Gigante, que contó con la participación de más de 120 corredores distribuidos en diferentes subcategorías (Infantil, Sénior, Veteranos I, II, III, IV, V y VI, y Élite), que tuvieron que sortear 24 puertas. Los 32 mejores corredores masculinos y las 16 mejores de la categoría femenina se clasificaron para

la disputa, el domingo 13, de la final del torneo en la categoría Paralelo.

Así, el domingo 13, los corredores clasificados se dieron cita en el Stadium de Beret para contener la final de 18 puertas. Los ganadores fueron Lucía Guerra (en la categoría femenina) y Arnau Puig (en la masculina). El tercer y cuarto puesto fueron para Miguel Escayola y Enric Jiménez, en la masculina, y para Laura Soria y Gini Vidaurreta, en la femenina. Los campeones recibieron sus merecidos premios, además de unas becas de estudios de 2.000€ para el primero, 1.500€ para el segundo y 1.000€ para el tercero, si eran menores de 25 años, ofrecidas por la Fundación Jesús Serra.

SEMANA BLANCA EN FAMILIA

Por primera vez, este año, la Fundación Jesús Serra ha organizado, en colaboración con la Federación Española de Deportes de Personas con Discapacidad Física (FEDDF), una Semana Blanca en Baqueira Beret destinada a los familiares de empleados y mediadores de las compañías del Grupo Catalana Occidente con discapacidad física, intelectual o sensorial.

De este modo, desde el lunes 7 al domingo 13 de marzo del 2016, 15 personas con discapacidad más 10 acompañantes pudieron realizar un curso de esquí adaptado. Además, el final de la Semana Blanca coincidió con la celebración del trofeo de esquí, con lo que los asistentes pudieron ser testigos de la gran fiesta del esquí organizada por la Fundación Jesús Serra.

Más información en:

www.baqueira.es

www.fundacionjesusserra.org

Eustrés frente a distrés

Cuando el estrés es positivo

Todos podemos sentir estrés ante los cambios de la vida, noticias, frustraciones o conflictos. El estrés suele asociarse a efectos nocivos, pero también puede ser beneficioso para nosotros.



En el campo de la medicina, el distrés o estrés negativo es un estado de angustia o sufrimiento por el que una persona es incapaz de adaptarse, completamente, a los factores amenazantes. La persona que sufre de distrés ve comprometida su capacidad física, con síntomas como dolores de cabeza, mareos, calambres, diarrea, náuseas, palpitaciones..., además de su capacidad psíquica, con agresividad, inseguridad, falta de concentración, depresión o impaciencia.

En estos casos, es importante aprender a relajar el cuerpo y la mente con hábitos saludables, como hacer más ejercicio, descansar de forma adecuada, escuchar música, meditar, comer adecuadamente, hablar con una persona de confianza... y, sobre todo, identificar cuáles son los factores que nos mantienen estresados para contrarrestar la angustia.

Sin embargo, el estrés no siempre tiene que ser negativo. Desde una perspectiva psicológica, hay un estrés "bueno" y un estrés "malo".

Beneficiarse del estrés

El eustrés representa aquel estrés que nos permite reaccionar con la mente abierta y creativa y nos incita a enfrentarnos a los problemas, como sucede cuando estamos en una carrera, organizamos una boda o volamos a un destino exótico. Es un

de resolver problemas: nuestros músculos se fortalecen, mejora la función del corazón, aumenta la resistencia, el pensamiento se agudiza... Sentimos que tenemos el control de nuestras emociones y ganamos en seguridad. El secreto, por lo tanto, es saber distinguir entre un tipo y otro de

La energía procedente del estrés positivo provee de mayor rapidez y eficiencia a la hora de realizar o cumplir con ciertas actividades

estrés estimulante y saludable, cuya energía nos provee de mayor rapidez y eficiencia a la hora

estrés e intentar mantener una actitud positiva frente a una situación estresante.





Vacunas para viajar al extranjero

Más vale prevenir

Como cada año, por estas fechas, no son pocas las personas que están preparando sus vacaciones a destinos exóticos, más o menos lejanos. Se buscan, cotejan y eligen vuelos, hoteles, excursiones, compras... Pero, en esa lista, no debe olvidarse la salud, ya que, para disfrutar de estos días, no hay nada mejor que viajar seguro.

» Kenia, la India, Vietnam...; en muchos destinos situados en países tropicales o ecuatoriales, el sudeste asiático, en África y en América Central y América del Sur se sufren enfermedades endémicas que pueden arruinar cualquier viaje. La vacunación frente a ese tipo de afecciones es siempre muy recomendable; en ocasiones, incluso, es obligatoria para poder entrar en estos países y obtener el visado.

La vacunación no significa desatender medidas especiales de higiene y seguridad en el destino

Por ello, es muy importante –antes del viaje y con tiempo suficiente para evitar aglomera-

ciones– informarse de la actualidad sanitaria del destino, ir al médico y averiguar las vacunas que puedan ser necesarias. En España, hay varios centros de vacunación internacional, que se pueden consultar por Internet en las páginas oficiales de los organismos sanitarios, tanto centrales como de las comunidades autónomas.

Lo primero que comprobarán es si el viajero cumple con su

calendario de vacunas. Polio, sarampión, rubéola, difteria, tétanos o tosferina son solo algunas

de las enfermedades sobre las que, a pesar de ser tratadas con vacunas en España, hay que testar si es necesario algún refuerzo de las mismas.

Después, dependiendo del destino, puede ser obligatoria la vacunación contra afecciones como la fiebre amarilla o la meningitis meningocócica. Además, se recomienda a los viajeros que se vacunen contra otras enfermedades endémicas y tomen las medidas preventivas necesarias en el momento del viaje. Así, la lista incluye el cólera, la hepatitis A y B, la rabia y otras afecciones cuya vacunación es aconsejable en casos muy especiales por las condiciones del país de destino, la edad o la situación clínica del viajero (encefalitis primario estival, neumococo, difteria, gripe, etc.).

Recomendaciones

La administración de estas vacunas depende de cada caso y puede combinar la vía oral con la inyectable. Es necesario realizarla con tiempo suficiente antes del viaje. Por ejemplo, la hepatitis A necesi-

ta dos o tres dosis, y la protección comienza entre las dos y las cuatro semanas después de la primera vacunación.

Algunas de estas vacunas, como la de la fiebre amarilla, pueden estar contraindicadas para personas con enfermedades crónicas, niños pequeños, embarazadas o ancianos. Por ello, es imprescindible la consulta con un especialista médico, bien en su centro de salud, bien en los centros de vacunación internacional.

Para poder acreditar las vacunaciones, el centro entregará al futuro viajero el certificado de vacunación internacional, un documento que acredita que la persona ha sido vacunada frente a ciertas enfermedades con una vacuna aprobada por la OMS.

Por último, es importante recordar que la vacunación no significa desatender medidas especiales de higiene y seguridad de la salud en el destino. Por ejemplo, algunas enfermedades, como el paludismo, también denominado "malaria", están muy extendidas por el trópico y no disponen de una vacuna eficaz en la actualidad. Por ello, en este caso, hay que seguir medidas de profilaxis, como la de evitar las picaduras de mosquitos por el medio del uso de repelentes o la de consultar inmediatamente al médico si aparecen síntomas como la fiebre.

Otros consejos que asegurarán, junto con la vacunación, un viaje tranquilo, son tener cuidado con el agua, consumiéndola siempre embotellada y sin hielo, evitar alimentos crudos, tener especial cuidado con los pescados y mariscos, y lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón.



DÓNDE INFORMARSE O VACUNARSE

- En los centros de salud de atención primaria, pueden informarnos sobre las vacunas más comunes e incluso realizarnos alguna vacunación (tétanos, hepatitis A y B, etc.).
- En los centros oficiales de vacunación internacional, pueden darnos información más específica o vacunarnos contra otro tipo de enfermedades, como la fiebre amarilla. Para ello, puedes consultar la página web del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
- En ciertos hospitales, se dispone unidades de vacunación internacional.
- En muchos países extranjeros cuentan con "clínicas del viajero". Se pueden consultar en la web de la International Society of Travel Medicine.



De excursión

Con la llegada de la época estival, Baqueira vuelve a la vida: las actividades al aire libre, el senderismo, la bicicleta de montaña... Y es que la naturaleza es una parte inseparable de esta estación.

» Cuando las montañas de Baqueira Beret se presentan ante nosotros desnudas de nieve, se abre un mundo nuevo de posibilidades más allá del esquí. El verano es también una excelente época para descubrir el Valle de Arán. Por ello, Baqueira abre sus instalaciones estivales en julio y agosto. Las visitas a los lagos o los paseos por caminos inaccesibles durante el invierno brindan una experiencia única durante los días más calurosos del año. Así, podremos optar por excursiones para todos los niveles: de medio día (unas dos horas y media a pie, ida y vuelta) o de día entero (unas cinco horas de marcha) o bien salidas en bicicleta. Pero la mejor manera de visitar la estación de esquí es

subir en el telesilla de Blanhiblar. A su llegada, en el Tuc del Blanhiblar, en la cota 2.245 m, encontrarás la Carpa del Blanhiblar, desde cuya terraza se vislumbran las mejores vistas de la estación. Por un camino corto, se accede a un mirador con vistas a Salardú, Unha, etc.

Moverse con seguridad

A pesar de la accesibilidad de la montaña, es recomendable tener en cuenta toda una serie de consejos para evitar alguna situación comprometida. Si no estás seguro, pero quieres realizar la actividad, tienes la opción de contratar a un guía profesional. Reconocidos guías de las montañas, de naturaleza, y animadores deportivos asisten

CONSEJOS EN LA MONTAÑA



- **Planifica tu actividad con la información adecuada** (mapas, libros, reseñas, etc.).
- **Procura conocer con antelación el medio en el que te vas a mover.** Si es la primera vez que lo haces, contrata a un guía o acude con alguien experto.
- **Evita ir solo a la montaña.** El grupo mínimo aconsejable es de tres componentes. En caso de accidente, mientras uno acompaña al accidentado, el otro va a buscar ayuda.
- **No empieces tarde y planifica el horario con un margen de seguridad adecuado al más lento del grupo.**
- **Deja dicho adónde vas a ir y facilita los detalles de tu jornada a alguien cercano.**
- **Infórmate de la predicción meteorológica.**
- **Asegúrate de que llevas un equipo adecuado a la práctica que realizas y procura mantenerlo siempre en buenas condiciones.**
- **No sobrestimes tus posibilidades.** Elige una actividad acorde con tu nivel físico y técnico.
- **Fedérate en alguno de los clubes de montaña en los que obtendrás conocimientos sobre cómo moverte en el medio y técnicas para aumentar tu seguridad.**
- **Obtén conocimientos en primeros auxilios.**
- **Si tu estado anímico no es el más adecuado o no estás predispuesto, no emprendas actividades de cierta complejidad técnica.**
- **Acude con la preparación física adecuada.**
- **Incluye siempre, en tu equipo, una linterna, un impermeable, un chaleco reflectante y una manta térmica, aunque se haya previsto buen tiempo y no pretendas finalizar de noche.**
- **Lleva teléfono móvil y comprueba que la batería está totalmente cargada antes de iniciar la actividad.** Si tienes licencia, puedes llevar, también, una emisora conectada a la red REMER (146,175 MHz), que funciona en la mayor parte de los refugios de montaña.



a los clientes en todas las actividades programadas durante la estancia en Baqueira. Pero, también, puedes consultar a la Asociación Española de Guías de Montaña (AEGM) reconocida por la UIMLA (Union of International Mountain Leader Associations).

bién te permitirá conocer y valorar las exigencias técnicas y físicas de los recorridos escogidos, además de contemplar aspectos como la severidad del medio natural, la orientación del itinerario, la dificultad en el desplazamiento y la cantidad de

La mejor manera de visitar la estación de esquí es subir en el telesilla de Blanhíblar

La presencia del guía no solo garantiza tu seguridad, sino que te permitirá sacar un mayor provecho de la experiencia, ya que el guía te facilitará toda clase de información sobre el lugar. Por otro lado, el Método de Información de Excursiones tam-

esfuerzo necesario. También te facilitará información básica de cada ruta, con el horario, el desnivel positivo o negativo acumulado, la distancia horizontal recorrida, la época del año para la que se efectúa la valoración y el tipo de recorrido.

El perfil

Luis Rojas Marcos nació en Sevilla, en 1943. Fue un niño de temperamento inquieto y curioso que tuvo problemas de aprendizaje. En 1958, fundó, con un grupo de amigos, el Cuarteto Yungay y, durante los siguientes cinco años, combinó los estudios de bachillerato con actuaciones en salas de fiesta y programas locales de radio.

Desde muy joven, tuvo fuerte vocación de médico. En 1968, a los veinticuatro años y recién licenciado en Medicina por la Universidad de Sevilla, emigró a Nueva York, donde reside desde entonces y ejerce como médico y psiquiatra en consultas públicas y privadas.

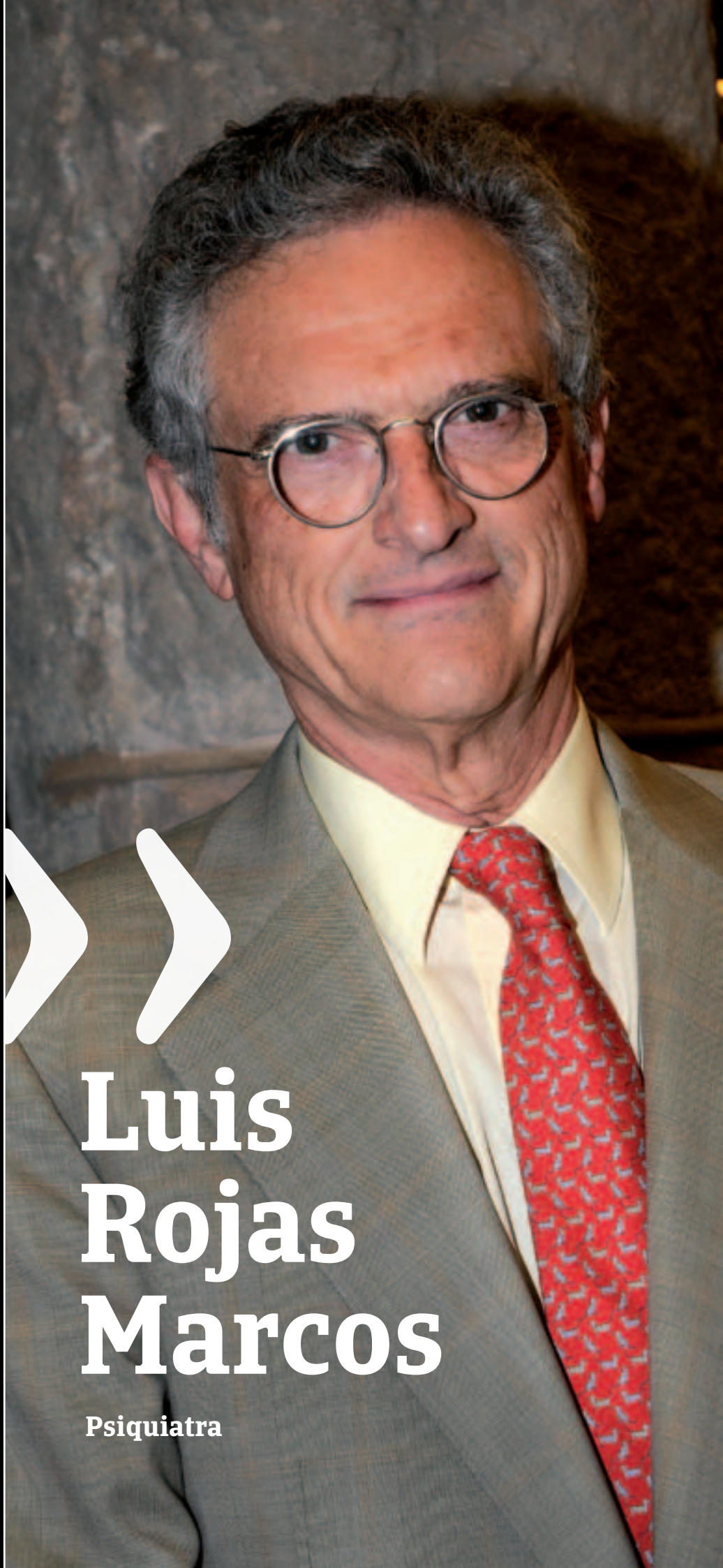
En 1995, fue elegido, por el alcalde Rudolph Giuliani, para el cargo de presidente ejecutivo del Sistema de Sanidad y Hospitales Públicos de Nueva York, y durante los seis años y medio de su mandato, la calidad de los servicios alcanzó niveles sin precedentes. Por primera vez, se cerraron los años fiscales con superávit, un hecho insólito que fue reconocido a nivel nacional.

Como responsable de los hospitales públicos de Nueva York y miembro del Consejo de Control de Emergencias de la ciudad, Rojas Marcos vivió muy de cerca los devastadores ataques terroristas del 11 de septiembre de 2001, una experiencia que plasmó en la obra *Más allá del 11 de septiembre: La superación del trauma*.

En la actualidad, Rojas Marcos es profesor de Psiquiatría de la Universidad de Nueva York y *chief executive officer* (CEO) del Physician Affiliate Group of New York.

En España, es patrono de honor de la Fundación ADANA (Ayuda a personas con Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad) y asesora y apoya a instituciones preocupadas por temas sociales y de salud pública. En el 2010, el Gobierno español le concedió la Medalla de la Orden de las Artes y las Letras de España, y, en el 2013, la Universidad Ramon Llull le otorgó el título de doctor *honoris causa*.

Autor de numerosos artículos de opinión y varios libros, Rojas Marcos es padre de cuatro hijos y un gran aficionado al *running* (ha corrido el maratón de Nueva York durante veinte años consecutivos).



Luis Rojas Marcos

Psiquiatra

>> agenda

>> ARTE

CARAVAGGIO Y LOS PINTORES DEL NORTE

Del 21 de junio al 18 de septiembre de 2016, el Museo Thyssen-Bornemisza presenta una exposición centrada en la figura de Caravaggio y en su influencia en el círculo de pintores del norte de Europa, que, fascinados por su obra, difundieron su estilo. *Caravaggio y los pintores del norte*, comisariada por Gert Jan van der Sman, exhibirá un conjunto de piezas que abarcan la trayectoria de Caravaggio, desde el periodo romano hasta las emotivas pinturas oscuras de sus últimos años, así como una selección de obras de sus más destacados seguidores en Holanda, Flandes y Francia, como Dirk van Baburen, Hendrick Ter Brugghen, David de Haen, Gerrit van Honthorst, Nicolas Regnier, Louis Finson, Simon Vouet, Claude Vignon, Nicolas Tournier y Valentin de Boulogne.



>> MÚSICA

HEINEKEN JAZZALDIA

El Heineken Jazzaldia de San Sebastián se celebrará del 20 al 25 de julio y volverá a reunir bandas y solistas de la talla de Cyrus Chestnut, Snarky Puppy, Charles Bradley, Terje Rypdal o Ellis Marsalis, entre muchos otros. El Jazzaldia, en su edición número 51, llevará una vez más a la capital de Guipúzcoa la mejor música jazz nacional e internacional del momento, además de alguna que otra sorpresa.



>> CINE

LA LEYENDA DE TARZÁN

En el mes de julio, llegará a nuestras pantallas la nueva adaptación de la famosa historia del héroe de la jungla creado por Edgar Rice Burroughs. El filme está protagonizado por Alexander Skarsgård y Margot Robbie. Ya han pasado varios años desde que Tarzán abandonara la jungla africana para llevar una vida aburguesada como John Clayton III, Lord Greystoke, junto a su amada esposa Jane, pero ahora le han invitado a volver al Congo para ejercer de embajador de Comercio en el Parlamento. En realidad, todo forma parte de un plan de venganza y avaricia ideado por el capitán belga Leon Rom.

>> LIBROS

EL RUMOR DE LA CARACOLA, DE SARAH LARK

La aclamada autora de *En el país de la nube blanca* vuelve con el segundo volumen de su mejor saga familiar ambientada en Nueva Zelanda, la *Trilogía del Fuego*. Una epopeya literaria tan emotiva como fascinante, por la escritora que ya ha seducido a más de ocho millones de lectores en todo el mundo. Llanuras de Canterbury, 1853. Rat Station ha visto crecer a una nueva generación: Cat e Ida están orgullosos de sus maravillosas hijas, Carol y Linda. Pero los vecinos no pueden evitar sentir envidia. Como si fuera un terrible golpe del destino, la granja corre peligro y pone en riesgo el futuro de sus moradores. Esta vez la belleza de Nueva Zelanda deberá lidiar con un capítulo dramático.





0%

Exprime tus ahorros

Te regalamos hasta un 2% de los traspasos, a partir de 5.000€, efectuados desde el 1 de mayo hasta el 30 de junio del 2016.

**Planes de pensiones y
Universal plan de previsión asegurado**

Entra e infórmate

www.catalanaoccidente.com

Seguros Catalana Occidente, S. A. de Seguros y Reaseguros Entidad Gestora

 **Catalana
Occidente
Seguros**