

# exclusiva



Publicación del Grupo Catalana Occidente en Exclusiva para sus clientes Invierno 2012 Núm. 28

## Todos seguros

La economía  
'verde'

Plus Ultra  
Seguros

Entrevista a  
Iñaki Álvarez

# Sumario



## 3 >> Editorial

## 4 >> De interés

5% de regalo en Planes de Pensiones  
Novedades en el Seguro Familia-Hogar  
Vuelve *Móntate tu película*  
Nuevo Seguro Infidelidad de Empleados y Actos Fraudulentos  
Seguro de Accidentes Individuales  
Nueva tarifa RC Construcción  
RC Empleados del Hogar  
Nueva web Seguros Catalana Occidente

## 8 >> Personajes

Iñaki Álvarez

## 11 >> En compañía

La economía verde  
Seguros para todos  
Plus Ultra Seguros  
Convivir tres generaciones

## 20 >> En sociedad

24 h sin Internet  
*Arquitectura bottom-up*

## 23 >> Saludable

Nuevo Seguro de Salud Universal  
Asistencia Sanitaria  
Al invierno, buena cara

## 26 >> Por descubrir

Esquiar en familia

## 28 >> El perfil

Bruce Springsteen

## 29 >> Servicios en Exclusiva

Promociones

## 31 >> Miscelánea

Agenda cultural

**PUBLICACIÓN DEL GRUPO  
CATALANA OCCIDENTE**  
Avda. Alcalde Barnils, 63  
08174 Sant Cugat (Barcelona)  
Tel. 93 582 05 00  
www.catalanaoccidente.com

**Redactora Jefa:** Astrid Martínez  
**Colaboradores de redacción:**  
Unidad de Comunicación del Grupo  
Catalana Occidente  
**Editorial:** Manel Farré, Director de  
Comunicación

**DISEÑO Y REALIZACIÓN**  
BPMO Edigrup  
Guitard, 43, 1ª planta  
08014 Barcelona  
Tel. 93 363 78 40  
www.bpmoedigrup.com

**Coordinación:** Olga Ortega  
**Directora creativa:** Paula Mastrángelo  
**Dirección de arte:** Rosa Baldrich  
**Diseño gráfico:** Francesc Zaragoza  
**Maquetación:** Juan Antonio Franco  
**Asesoramiento lingüístico:** Raúl Pelegrín  
**Producción:** Rosa Ausió

**IMPRENTA:**  
**DEPÓSITO LEGAL:** B-17313-99



# Editorial

## PRUDENCIA Y VALENTÍA

“Los chinos utilizan dos pinceladas para escribir la palabra crisis. Una pincelada significa ‘peligro’, la otra ‘oportunidad’. En una crisis, toma conciencia del peligro, pero reconoce la oportunidad” –John F. Kennedy. De las muchas frases que las crisis ha generado en el mundo de los pensadores, escritores, filósofos, críticos, políticos, investigadores, etc., nos hemos quedado con esta, del malogrado John F. Kennedy, porque resume las dos caras de la moneda que supone un momento de tanta incertidumbre como el que estamos viviendo. Ser consciente del momento, de su gravedad y, en consecuencia, actuar conociendo perfectamente lo que hay en juego, el peligro que entrañan las decisiones. Y, en la otra cara de la moneda, la valentía de tomar decisiones, de arriesgarse, de aprovechar el momento. Difícil ejercicio el que se nos propone a las personas en estos momentos, y difícil para las empresas que, hoy más que nunca, deben medir sus pasos siendo conscientes de lo que se juegan y, al mismo tiempo, innovar, avanzar, moverse.

En el Grupo siempre hemos funcionado con esta filosofía que tan acertadamente ilustraba el que fuera presidente de los Estados Unidos de América. Y eso nos ha hecho superar muchas crisis y situaciones de todo tipo hasta llegar a donde ahora estamos, 148 años después y con una salud de hierro. Valoramos los pasos que damos, sabiendo que la prudencia garantiza poder actuar con decisión ante los compromisos frente a nuestros asegurados y frente a las vicisitudes que nos vamos encontrando y, al mismo tiempo, siendo capaces de aprovechar las oportunidades de crecer y de mejorar, de ser cada vez más grandes y mejores.

Hace poco, Grupo Catalana Occidente culminó el proceso de adquisición de una empresa conocida y respetada: Groupama España. Esta operación supone el aprovechamiento de una gran oportunidad de crecimiento y la consolidación de una realidad llamada Plus Ultra, la nueva marca resultante, que nos sitúa como uno de los líderes del sector asegurador español. Esta es la forma de superar las crisis para una empresa como Catalana Occidente: con prudencia y con valentía, con los pies en el suelo y a la vez con decisión y ambición. Toda una garantía para los millones de personas que confían en nosotros.

# PLANES DE PENSIONES

No deje escapar esta oportunidad. Le ofrecemos hasta un 5% de regalo para los traspasos realizados a nuestros Planes de Pensiones y Universal Plan de Previsión Asegurado.

El Grupo Catalana Occidente es uno de los mayores y más longevos grupos aseguradores del país. Sus orígenes se remontan a 1864. Se caracteriza por una histórica y contrastada solvencia y un gestión coherente y rentable. Su actividad se basa en el sector de los seguros en su sentido más amplio, contemplando todos los ramos y productos a través de una numerosa red de agentes profesionales y utilizando la tecnología más avanzada.

La experiencia del Grupo Catalana Occidente, única en España, permite soluciones de aseguramiento con una atención profesional y personalizada, que es su principal valor añadido. Esto supone disponer de una cesta de Planes de Pensiones con un porcentaje de la inversión en cada plan según el perfil del cliente y poder hacer traspasos entre planes de manera ágil y sin costes.

## Tipos de Planes de Pensiones

- **Universal Renta Fija**, incluido en la categoría Renta Fija a Corto Plazo, no invierte en renta variable.
- **Universal / Catoc Vida**, incluido en la categoría Renta Fija Mixta, invierte entre un 15% y un 30% en renta variable.
- **Universal Variable**, incluido en la categoría Renta Variable, invierte un mínimo de un 75% en renta variable.
- **Catalana Occidente Promoción Conjunta 1**, Plan de Pensiones, es un plan de empleo de promoción conjunta que invierte entre un 15% y un 30% en renta variable.

## Puntos diferenciales

Seguros Catalana Occidente ha sido galardonada con el premio CM Líderes en Excelencia 2010



como "Mejor compañía en satisfacción de consumidores y clientes finales en planes de pensiones".

Asimismo recibió el pasado 2009 el premio como "Mejor gestora de fondos de pensiones" otorgado por la revista *Mi cartera de Inversión*.

\*Seguros Catalana Occidente tiene en vigor una campaña, desde el 1 de octubre hasta el 31 de diciembre de 2012, en la que puede beneficiarse de hasta un 5% de regalo si realiza traspasos a los Planes de Pensiones y Universal Plan de Previsión Asegurado (y EPSV en el País Vasco) por importe igual o superior a 3.000 euros. Asimismo desde el 1 de noviembre hasta el 31 de diciembre de 2012, hay una campaña que le regala hasta un 2% del importe aportado en nuestros Planes de Pensiones y Universal Plan de Previsión Asegurado (y EPSV en el País Vasco) si realiza aportaciones por importe igual o superior a 3.000 euros. Las aportaciones a Planes de Pensiones y Planes de Previsión Asegurado le permiten obtener hasta un 45% de desgravación fiscal, que puede ser incluso superior en función de la normativa fiscal vigente en cada comunidad autónoma. Para más información sobre las condiciones de las campañas puede ponerse en contacto con su asesor o en la web [www.seguroscatalanaoccidente.com](http://www.seguroscatalanaoccidente.com).



## RENTABILIDADES

Datos a 30/09/2012	UNIVERSAL, PLAN DE PENSIONES	CATOC VIDA, PLAN DE PENSIONES	UNIVERSAL VARIABLE, PLAN DE PENSIONES	UNIVERSAL RENTA FIJA, PLAN DE PENSIONES	CATALANA OCCIDENTE PROMOCIÓN CONJUNTA 1, PLAN DE PENSIONES
Rentabilidad TAE últimos 20 años	5,23%	-	-	-	-
Rentabilidad TAE últimos 15 años	3,01%	3,01%	-	-	-
Rentabilidad TAE últimos 10 años	2,05%	2,05%	0,03%	-	-
Rentabilidad TAE últimos 3 años	0,18%	0,18%	-0,86%	1,35%	-1,09%
TAE últimos 12 meses	2,45%	2,45%	6,76%	1,85%	1,66%
Rentabilidad año 2012	1,38%	1,38%	2,88%	1,35%	0,73%

\*Rentabilidades pasadas no garantizan rentabilidades futuras

## NOVEDADES EN EL SEGURO FAMILIA-HOGAR

El Seguro Familia-Hogar del Grupo Catalana Occidente presenta nuevas coberturas:

- **Responsabilidad Civil Patronal**, que incluye reclamaciones presentadas por el personal doméstico asalariado por accidentes de trabajo que diesen lugar a daños corporales
- **Responsabilidad Medioambiental**, a consecuencia de daños causados a terceros o a recursos naturales por contaminación (como el derrame o fugas accidentales de depósitos de combustible, fugas de productos químicos para el mantenimiento de piscinas, fuga



en la red de aguas fecales, incendio del edificio o instalaciones...).

- **Gastos de defensa y reclamación** del contrato de arrendamiento.
- **20% de descuento en viviendas** que forman parte de comunidades de propietarios aseguradas por el Grupo Catalana Occidente.

## NUEVO SEGURO INFIDELIDAD DE EMPLEADOS Y ACTOS FRAUDULENTOS PARA EMPRESAS

Fusiones, adquisiciones, reducciones de plantilla, expansiones rápidas... En los últimos tiempos han aumentado las dificultades para mantener sólidos controles internos en el seno de las empresas. Asimismo, la implantación generalizada de sistemas informáticos ha incrementado la velocidad en la que el fraude puede cometerse. Como resultado, la infidelidad de empleados crece constantemente.

A nivel mundial, las empresas sufren significativas pérdidas de su patrimonio como resultado directo del fraude o de la poca honestidad de sus empleados y de terceros.

Por todo ello, Seguros Catalana Occidente ha desarrollado una

nueva garantía dentro del marco del Seguro de Robo: la Cobertura de Infidelidad de Empleados y Actos Fraudulentos, que ayudará a desarrollar la actividad de las empresas e industrias.

Las coberturas del seguro son:

- Actos de infidelidad de empleado.
- Actos de infidelidad de empleado en un cliente.
- Actos fraudulentos de terceros.
- Destrucción de dinero o valores.
- Gastos incurridos, como consecuencia de una pérdida o un sabotaje informático, en determinar la cuantía de la pérdida, reproducir datos o reparar o sustituir una caja fuerte.

## VUELVE 'MÓNTATE TU PELÍCULA'

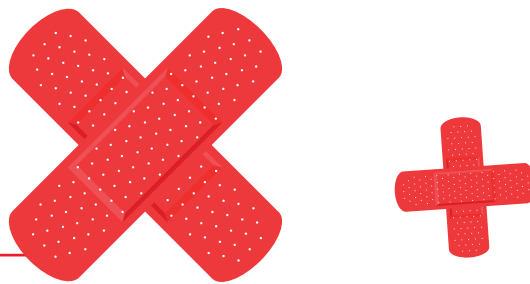


Catalana Occidente vuelve a apostar por el canal online para acercarse a su público más joven con la puesta en marcha de la tercera edición de *Móntate tu película* ([www.montatetupelicula.com](http://www.montatetupelicula.com)). En esta ocasión existen dos categorías: la amateur y la profesional. A nivel tecnológico también hay novedades, como el desarrollo en HTML de la aplicación y un canal en YouTube.

Los ganadores de la categoría amateur podrán conseguir un crucero de Costa Cruceiros, un bono anual para Cines Yelmo y una cámara fotográfica Fujifilm que también graba en 3D. Por otra parte, los ganadores de la categoría profesional podrán conseguir participar como doblador/a en una película de cine en el estudio Peakland y un curso de doblaje en la Escuela de Fernando Acaso, con el que podrán perfeccionar su técnica.

A lo largo de todo el concurso se irán repartiendo diferentes premios, como entradas para los Cines Yelmo, sets de LEGO, entradas a preestrenos o packs de películas. Los premios se entregarán en febrero de 2013, en la Gala de los Premios MTP3.

## ACCIDENTES INDIVIDUALES



**Grupo Catalana Occidente incorpora nuevas mejoras en la oferta del Seguro de Accidentes Individuales**, como la posibilidad de contratación opcional de las siguientes garantías:

- **Repatriación para extranjeros** (en caso de fallecimiento): se cubren los gastos necesarios para repatriar los restos mortales hasta el país de origen del asegurado (extranjero residente en nuestro país) y posterior traslado opcional hasta el lugar de la inhumación, incluidos los gastos de transporte para acompañamiento de un familiar.
- **Complemento por hospitalización:** se garantiza el pago de una cuantía diaria por periodo de internamiento hospitalario, hasta un máximo de 365 días desde la fecha del accidente o primera hospitalización por causa de enfermedad. Existen plazos de carencia.

De contratarse la opción amplia, se abonará el 200% de la dieta durante los días de hospitalización en la UCI/UVI o por causa de cardiopatía aguda o cáncer. Asimismo, tendrán derecho a indemnización los casos de "hospitalización domiciliaria", determinada por alguno de los centros de la red pública sanitaria, hospitalización sin pernocta para realizar una intervención quirúrgica y la convalecencia domiciliaria. Estos dos últimos supuestos, con una indemnización del 50% del subsidio diario contratado.

Además, se han introducido unos importantes ajustes tarifarios en los ramos de accidentes, consistentes en la reducción de las tasas de las garantías principales de fallecimiento e invalidez permanente por accidente (colectivos y convenios), entre un 15% y un 20%.



## NUEVA TARIFA RC CONSTRUCCIÓN

Adaptándose a las continuas necesidades del mercado, Seguros Catalana Occidente ha introducido una nueva tarifa de RC Construcción consistente en una reducción del 20% de la misma:

**A. Reducción del 20%, tanto en tasas como en primas mínimas, en los siguientes riesgos:**

- Promotor de obras en construcción de inmuebles.
- Construcción de edificios de viviendas, oficinas, comercios, naves industriales y urbanizaciones.
- Reparación y reacondicionamiento de edificios (sin afectar a elementos estructurales).

**B. Reducción del 20%, solamente en primas mínimas, en los siguientes riesgos:**

- Toda la gama de instalaciones y reparaciones domiciliarias.

## RC EMPLEADOS DEL HOGAR

Desde el 21 de septiembre está disponible la posibilidad de contratar pólizas específicas de RC Empleados del Hogar.

Desde el pasado mes de enero de 2012, el Régimen Especial de Empleados del Hogar quedó integrado en el Régimen General de la Seguridad Social.

Por ello, los hogares para los que los trabajadores realizan labores domésticas deben dar de alta ante la Administración su relación laboral.

A través del producto de Responsabilidad Civil se garantiza la responsabilidad civil que pueda derivarse para el asegu-



# NUEVO DISEÑO PARA LA WEB SEGUROS CATALANA OCCIDENTE

*Seguros Catalana Occidente ha presentado recientemente un nuevo diseño para su web [www.catalanaoccidente.com](http://www.catalanaoccidente.com) en la que incorpora grandes mejoras tecnológicas, una imagen moderna y un mejor acceso a los contenidos.*



## **Innovación y accesibilidad**

Este nuevo diseño es extensivo a todas las compañías del Grupo, con el fin de homogeneizar la imagen de la empresa en Internet y cumplir con los requisitos AA de usabilidad para personas con discapacidad.

Entre las ventajas más significativas destaca la plataforma tecnológica, basada en el potente sistema SharePoint, y un diseño web accesible desde

cualquier navegador y/o dispositivo, lo que nos permite llegar no solo a los móviles sino también a tabletas.

Esta nueva web facilita la interacción con el usuario, permitiendo una rápida localización de oficinas, teléfonos de interés e incluso la posibilidad de comunicar un siniestro online desde el mismo lugar en que ha ocurrido.

Desde la *home* se llega de una manera muy intuitiva a las principales áreas, así como a noticias de interés relacionadas con el Grupo. También se ha previsto el enlace directo con sus perfiles de Facebook y Twitter, en línea con la apuesta del Grupo por relacionarse de manera directa con las personas a través del entorno 2.0.

rado, tanto por los daños que pueda causar al empleado/a del hogar como por los daños que pueda causar a terceros.

Para completar estas prestaciones, únicamente faltaba poder garantizar la responsabilidad civil que pudiera derivarse para el empleado/a del hogar

por los daños que pudiera causar a la vivienda/empleadores donde está prestando sus servicios, los cuales comprenden tareas domésticas como el cuidado o atención de los miembros de la familia, limpieza, guardería, jardinería, conducción de vehículos..., ya sean daños materiales o corporales.



Ignacio Álvarez, consejero delegado del Grupo Catalana Occidente

# Un importante paso adelante

*En el mes de abril, Ignacio Álvarez fue nombrado consejero delegado del Grupo Catalana Occidente. Su objetivo: consolidar un Grupo en continuo crecimiento.*

## » ¿Cómo afronta esta nueva etapa profesional como consejero delegado de Catalana Occidente?

### ¿A qué retos principales se enfrenta?

Afronto esta nueva etapa con gran ilusión. Catalana Occidente es un sobresaliente proyecto empresarial, construido sobre unos valores corporativos con los que me identifico plenamente. A través de mi trabajo y dedicación espero contribuir a alcanzar los objetivos de todos los grupos de personas relacionados con la empresa: accionistas, empleados, agentes y colaboradores, ofreciendo a nuestros clientes la mejor relación calidad-precio por los productos y servicios que tienen contratados con nosotros.

### En estos momentos en que en todas las conversaciones reina la palabra crisis, ¿cómo valora la compra de Groupama por parte de Catalana Occidente?

La crisis es algo a tener en cuenta, pero no debemos permitir que nos bloquee. Pensamos que Groupama Seguros, que ahora se ha convertido en Plus Ultra Seguros, era una gran empresa y suponía una magnífica oportunidad para enriquecer al Grupo Catalana Occidente. Nos ha aportado una mayor dimensión en el mercado de particulares y pymes en España, que sigue siendo nuestro principal objetivo y el que mejor conocemos, equilibra nuestra presencia geográfica y nos permite ganar masa crítica para ser más competitivos y mejorar el servicio que prestamos a nuestros clientes. Además, se produce en un momento en el que nos permite evidenciar nuestro compromiso con

los mediadores de seguros y la firme convicción de que la economía española será capaz de superar la difícil coyuntura que atraviesa.

### ¿Cuál es la estrategia prevista en cuanto al futuro de la integración a día de hoy? ¿Funcionará Plus Ultra Seguros como compañía independiente?

En Catalana Occidente afrontamos las integraciones de empresas en el Grupo de una manera bastante particular. Si la nueva empresa nos puede aportar buenas prácticas empresariales con unos niveles de rentabilidad atractivos, depositamos nuestra confianza en su equipo gestor para que continúe desarrollando su proyecto empresarial, convergiendo paulatinamente hacia los valores y políticas del Grupo. Paralelamente, impulsamos la obtención de sinergias mediante la utilización de plataformas comunes.

### ¿La idea es seguir creciendo?

Nuestro modelo de crecimiento no está basado exclusivamente en la compra de otras empresas, sino en el crecimiento orgánico de un negocio de calidad y en la distribución a través de mediadores profesionales capaces de aportar valor añadido, con una visión del negocio a largo plazo coherente y rentable. Más allá de los *rankings*, que pueden ser una referencia pero que no suponen más que una posición en una lista, está el hecho de que, a punto de cumplir los 150 años de historia, Catalana Occidente continúa creciendo en un entorno de crisis económica, refuerza su vocación de liderazgo y continúa sien-



do una garantía para los millones de personas que depositan en ella su confianza. Seguiremos como siempre, con la vista puesta en el mercado por si surgiera alguna oportunidad, pero sin que esta sea nuestra prioridad.

**Desde su perspectiva, ¿cómo ha de ser el mediador del futuro? ¿Cuáles son sus cualidades profesionales y a qué desafíos se deberá enfrentar?**

El buen mediador del futuro será como el buen mediador actual: un profesional que aporta valor añadido en su trabajo, que asesora en la contratación, que mantiene actualizadas las coberturas durante la vigencia del contrato y que da el soporte necesario en caso de producirse un siniestro, poniendo cara y ojos a la empresa aseguradora.

Catalana Occidente es una garantía para los millones de personas que depositan en ella su confianza

**Para que le conozcamos un poco mejor, háganos un breve recorrido por su trayectoria profesional. ¿Cómo empezó en el mundo de los seguros?**

Empecé a trabajar en el año 1982 en Arthur Andersen, como tantos otros economistas recién licenciados de aquella generación que iniciaron su actividad profesional en el incipiente sector de la auditoría independiente. A veces conviene recordar que las crisis no son nuevas. En aquellos años la tasa de paro era similar a la actual, y el paro juvenil en el País Vasco, donde yo vivía, que como otras regiones de España se enfrentaba a una profunda reconversión industrial, alcanzaba tasas del 40%.

A finales de los 80 trabajé durante tres intensos años en el Banco de Vitoria. Allí entendí algo que me ha sido muy útil para toda mi vida profesional: lo realmente importante y que marca la diferencia en una institución financiera o en una entidad aseguradora es su red de distribución; los productos, los sistemas, todo puede copiarse con relativa facilidad, excepto la dimensión y la calidad de la red de distribución.

**Al final del año 1991 comenzó a trabajar en el mundo de los seguros, en Seguros Bilbao.**

A mis 31 años recién cumplidos algún inconsciente me ofreció ser director general y acepté.



Llevo 20 años en el Comité de Dirección de Seguros Bilbao y más de diez como consejero delegado. Desde un principio percibí que había mucha sintonía en la forma de entender la empresa en ambas organizaciones y por eso fue muy fácil para mí integrarme e identificarme con Catalana Occidente. En mi vida profesional he tenido la suerte de trabajar con magníficos profesionales de los que he podido aprender mucho. Finalmente, a principios de 2011 se me confió la responsabilidad de dirigir el Grupo como consejero delegado. Es un privilegio asumir una responsabilidad como esta en un Grupo con la trayectoria y el prestigio de Catalana Occidente.

# VI CONCURSO de POESIA FUNDACION JESUS SERRA



**LA POESÍA NO ES UN PROPÓSITO, SINO UNA PASIÓN**  
EL PLAZO MÁXIMO DE PRESENTACIÓN ES HASTA EL 12 DE MARZO DE 2013

Infórmate en [www.fundacionjesusserra.org](http://www.fundacionjesusserra.org) y en [www.palafrugell.cat](http://www.palafrugell.cat)



FUNDACIÓN JESÚS SERRA

Grupo  CATALANA  
OCCIDENTE



ajuntament de  
palafrugell

# Ecológicos y con trabajo

*La economía 'verde', bio o ecológica... Doctrinas hermanas bajo un mismo paraguas –el de la sostenibilidad– que defienden nuevas maneras de entender el consumo y la vida.*

» Otro mundo es posible. Y también nuevas perspectivas laborales. En concreto, según un informe publicado el pasado mes de agosto por la Organización Internacional del Trabajo (OIT), *Empleos verdes para un desarrollo sostenible*, España cuenta con un enorme potencial para generar empleo vinculado a la economía ecológica, dependiendo del apoyo que reciba en términos de medidas políticas. En detalle, el estudio cuantifica el incremento de trabajadores verdes previsto en un periodo de diez años: principalmente en el

área de transportes, en el área de energías renovables y en el caso de los gestores de residuos. Mención especial merecen las oportunidades que irán vinculadas a la rehabilitación de viviendas con el fin de mejorar su aislamiento y el uso eficiente de la energía. En la actualidad, los empleos vinculados a la economía ecológica representan casi el 2,2% del total del país: de 400.000 a 500.000 puestos de trabajo, en agricultura y energía pero también en educación, sanidad o servicios asistenciales.

## QUÉ PODEMOS HACER



## SEGUROS AGRARIOS

El **Seguro Agrario Combinado** está dirigido a producciones agrícolas, pecuarias y forestales dentro del territorio nacional. Este seguro está controlado por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, el cual aprueba anualmente el PLAN DE SEGURO AGRARIO, en el que indica los riesgos y las producciones asegurables. La contratación del seguro debe ir de acuerdo con la estacionalidad del cultivo.

El **Seguro Agrario Combinado** dispone de los siguientes tipos de seguros:

- **Seguro combinado de daños:** cubre los daños debidos a riesgos de helada, pedrisco, lluvia, inundación, incendio y otros fenómenos atmosféricos que pueden afectar tanto a la calidad como a la cantidad de la cosecha.
- **Seguro integral:** cubre los daños debidos a cualquier fenómeno atmosférico que no puede ser controlado por el agricultor, como la sequía, los incendios, los pedriscos, etc.
- **Seguro de rendimiento:** cubre las pérdidas de rendimientos debidas a cualquier factor ambiental no controlable por el agricultor.
- **Seguro de incendios en plantaciones forestales:** cubre los gastos de reforestación y recuperación de la masa forestal causados por incendios, inundaciones o lluvia torrencial.

Los seguros pecuarios engloban los seguros de ganado y los de acuicultura.

### 'APADRINA TU ÁRBOL FRUTAL'

Como este de Extremadura, pueden encontrarse numerosos ejemplos por toda la Península, y cada vez son más gracias al boom de su filosofía, es decir, comprar fruta producida dentro de una distancia razonable, que se entregará a domicilio en su justo momento de maduración y sin pasar por cámaras de frío; son productos que viajan directos del campo a casa.

En *Apadrina tu árbol frutal* facilitan la elección entre 12 variedades de albaricoqueros, melocotoneros, nectarinos o ciruelos. El crédito inicial a depositar por los clientes, siempre de la misma provincia, es de 150 euros. A cambio, estos reciben fotos del árbol escogido con un nombre también a elegir colocado en un placa identificativa, el derecho a visitar la finca y conocer el árbol apadrinado, información periódica y fotografías de todo lo que le suceda al árbol en ese año, y de 35 a 40 kg de fruta aproximadamente (un mínimo del 25% del árbol apadrinado y hasta un 75% de otras variedades).

Los envíos se realizan a petición del cliente y en algunos casos las cestas pueden ser completadas con hortalizas, queso, huevos...

---

Por un crédito depositado, se obtiene el derecho a visitar el árbol apadrinado y recibir sus frutos en casa

---



### DESDE CASA

“Cuando compramos productos realizados cerca de nuestra casa, estamos invirtiendo en el proyecto personal de nuestros vecinos, lo que revierte al final en nuestra propia economía”, reflexiona Carolina López, portavoz de Economía Verde. Siguiendo esta línea, una manera muy fácil de contribuir a crear empleo local sería comprar productos locales de manera preferente. Otras prácticas fáciles de hacer desde casa, según López, son pasarse a la banca ética o llamar a una cooperativa de energía eléctrica que invierta en la instalación de techos solares para la generación de energía y dejar nuestra compañía habitual.

---

Contribuir a crear empleo local sería comprar productos locales de manera preferente

---

### TE LO CAMBIO

Igualmente, informarse sobre las plataformas online o los puntos de intercambio de segunda mano puede ayudar tanto al medio ambiente como a nuestros bolsillos.

Las páginas web [www.quierocambiarlo.com](http://www.quierocambiarlo.com), [www.truequeweb.com](http://www.truequeweb.com), o [www.grownies.com](http://www.grownies.com) (esta última exclusivamente para facilitar el intercambio de ropa infantil en desuso) son solo algunos ejemplos nacionales.

El éxito en Barcelona y Madrid del Flea Market, mercado de segunda mano en el que cualquiera puede poner su parada reservándola por unos 20 euros, demuestra también el auge del reciclaje. El reto: vivir mejor con menos.

---

El intercambio de productos de segunda mano puede ayudar tanto al medio ambiente como a nuestros bolsillos

---

### DECRECIMIENTO

Los abanderados del decrecimiento, un tanto más radicales que los seguidores de la economía ecológica, defienden precisamente eso: no solo reducir el nivel de consumo, sino intentar consumir lo mínimo, huir, como dicen, del “consumismo devorador de recursos”.

Matavenero y Poibueno en León, Lakabe en Navarra, Valle de Pinos de los Condes en Ávila, Valle Sensaciones en Granada y Valdepiélagos en Madrid son algunos de los asentamientos que conforman la Red Ibérica de Ecoaldeas (RIE). Modelos que, según se autodefinen, buscan y crean modelos que integran el equilibrio entre lo ecológico, lo social, lo cultural, lo económico, lo tecnológico, lo político y lo espiritual. Son formas de vivir una vida más simple, autoproduciendo todo lo que se pueda y, sobre todo, sin derroches. Y es que, como se viene apuntando desde hace tiempo o nos advierten muchas veces nuestros mayores, al final, menos es mucho más.

---

Vivir una vida más simple, autoproduciendo todo lo que se pueda y sin derroches

---

# Seguros para todas las edades

»» La familia es seguramente el bien máspreciado. Para protegerlo existen seguros que dan una cobertura integral a todos sus miembros, así como a diferentes eventualidades a las que tengan que hacer frente. El Seguro de Salud ofrece asistencia sanitaria con un amplio cuadro médico, asistencia hospitalaria sin listas de espera ni gastos adicionales y la posibilidad de acogerse al programa de salud infantil. Para que, en caso de hospitalización, uno tenga que preocuparse únicamente por su recuperación, existe la posibilidad de recibir una indemnización diaria con la que poder hacer frente a los gastos.

Pensados para las personas mayores, Catalana Occidente ofrece diversos productos a su medida. Los Seguros de Vida garantizan tanto la cobertura del capital asegurado en caso de defunción como, de manera complementaria, la contratación de las coberturas opcionales en caso de accidente y enfermedad grave. Los Planes de Pensiones, por otro lado, permiten constituir un ahorro para la jubilación, el fallecimiento, la invalidez o la

dependencia, y desgravarte hoy aprovechando su excelente fiscalidad.

Para garantizar la seguridad de los bienes materiales de la

Catalana Occidente ofrece soluciones para proteger la vivienda ante imprevistos

familia, Catalana Occidente ofrece soluciones para proteger la vivienda ante cualquier imprevisto, ya sea un piso, un



## ASEGURAR LOS NEGOCIOS

- Vehículos
- Comercios
- Oficinas
- Pymes, empresas e industrias
- Transporte de mercancías
- Seguro sobre la edificación
  - Responsabilidad civil
  - Decenal construcción
  - Agropecuario
- Protección jurídica empresarial
  - Responsabilidad medioambiental

## ASEGURAMOS A SUS EMPLEADOS

- Salud
- Accidentes
- Vida Riesgo
- Vida Ahorro
- Planes de Pensiones

PARA TODO  
HAY SOLUCIONES



*En la vida de las personas el riesgo siempre está presente. A diario se toman grandes y pequeñas decisiones, y estas a veces pueden ocasionar consecuencias imprevistas. Por esta razón, y con el objetivo de dar tranquilidad a nivel familiar y/o profesional, desde Catalana Occidente se ofrecen seguros para todos, adelantándose a los acontecimientos y ofreciendo una cobertura eficaz.*

apartamento, una casa adosada, un chalet unifamiliar, un módulo o una caravana. Los seguros ofrecen la posibilidad de proteger la propia construcción y sus instalaciones, así como todos los elementos que se encuentran en su interior: mobiliario, electrodomésticos y objetos de valor. Más allá de los servicios exclusivos, como

asistencia hogar 24 horas o asistencia informática online, en el caso de que la vivienda familiar forme parte de una comunidad, y esta también esté bajo cobertura de Catalana Occidente, los beneficios serán dobles. Finalmente, tener un seguro de coches con una buena cobertura te sacará de un apuro en muchas ocasiones. Para poder

contratar el que sea más adecuado para cada vehículo existen seis modalidades de coberturas, así como una modalidad personalizada a las propias necesidades. Catalana Occidente dispone de una amplia red de talleres preferentes y de asistencia de viaje las 24 horas del día y los 365 días del año (con posibilidad de vehículo de sustitución en caso de siniestro).

#### ASEGURAR LOS BIENES:

- Hogar
- Automóvil
- Comunidades
- Embarcaciones
- Animales de Compañía
- Responsabilidad Civil
- Protección Jurídica Comunidades

#### ASEGURAR A LAS PERSONAS:

- Salud
- Vida Riesgo
- Decesos
- Accidentes
- Planes de Pensiones
- Teleasistencia
- Hipoteca Inversa Vitalicia
- Protección Jurídica Familiar
- Cancelación de Viajes

#### ASEGURAR LOS AHORROS E INVERSIONES:

- Vida Ahorro
- Ahorro para la jubilación
- Fondos de inversión
- Unit linked



#### PROTEGER SU NEGOCIO Y SUS EMPLEADOS

Cuando se es empresario, la preocupación ante posibles riesgos impredecibles puede quitar el sueño a más de uno.

- Para tenerlo todo bajo control, la compañía ofrece seguros para todo tipo de empresas: seguro para comercios, seguro de empresa e industria, seguro de oficinas y un seguro con características especialmente pensadas para las pymes.
- La protección jurídica empresarial, tanto a autónomos como a empresas, es un seguro destinado a proteger, asesorar y defender sus necesidades, sin tener que recurrir a servicios jurídicos externos (con costes muy importantes para sus economías). Los Planes de Pensiones de empleo permiten realizar aportaciones a favor de los trabajadores con un beneficio fiscal para la empresa.

# Adquisición de Plus Ultra Seguros

*Catalana Occidente mejora su posición en el mercado con la adquisición de la filial española del grupo francés Groupama, denominada Plus Ultra Seguros tras la operación. Esta transacción supone otro paso más en su consolidación como grupo asegurador independiente y de referencia en España.*



Con Plus Ultra Seguros, la compañía continúa su trayectoria de crecimiento de forma, además, coherente con las líneas estratégicas y su modelo de negocio basado en la venta personalizada y en el servicio de calidad a sus más de 4 millones de clientes. A nivel de cifras, la actual Plus Ultra Seguros es una compañía de dimensión de facturación cercana a los 900 M€, lo que permite dar un salto cuantitativo importante en el volumen de negocio, pasando de los 3.000 M€ a los 4.000 M€ de facturación. Todo esto permitirá fortalecer la posición de Grupo Catalana Occidente en el mercado español, pasando de una cuota del 3,4% al 5%, y al mismo tiempo dar un salto del puesto 10º al 6º en el ranking por primas de seguros en España, alcanzando el 2º puesto en Multirriesgos, el 3º en No Vida y el 5º en Automóviles.

Asimismo, su incorporación ayuda a equilibrar la composición de la cartera del Grupo, disminuyendo considerablemente el peso del seguro de crédito y diversificando todavía más el negocio. El negocio tradicional del Grupo Catalana Occidente y el de Plus Ultra Seguros poseen características semejantes, al dirigirse ambas compañías a particulares y empresas a través de mediadores, lo que garantiza contar con sinergias importantes en el futuro. Para Ignacio Álvarez, consejero delegado de Grupo Catalana Occidente: "Supone un importante paso adelante al incrementar nuestro negocio en 940 millones de euros en primas e incorporar más de dos millones de nuevas pólizas. Para nuestra cartera supone también una clara mejora cualitativa, pues incide en lo que denominamos nuestro 'negocio tradicional',

disminuyendo el peso relativo del seguro de crédito, más sensible a los ciclos económicos. Además, se produce en un momento en el que nos permite evidenciar nuestro compromiso con los mediadores de seguros. Se trata de la mayor aseguradora adquirida en España sin que la transacción esté unida a una alianza accionarial".

Con Plus Ultra Seguros, la compañía transmite la continuidad de su plan de crecimiento y desarrollo

## La nueva Plus Ultra

La nueva identidad de Plus Ultra Seguros se basa en una imagen moderna y potente, diferenciadora y, a la vez, con clara alusión a la historia y tradición de esta denominación en el sector asegurador, que ya cuenta con 125 años de historia.



**PlusUltra**<sup>▽</sup>  
**Seguros**

Grupo  CATALANA  
OCCIDENTE

Los clientes del Grupo van a percibir el salto que supone haber ganado tamaño mediante la adquisición de Plus Ultra Seguros. Para los clientes que eran de Groupama y ahora lo serán de Plus Ultra Seguros, el mensaje es claro: "Somos los mismos pero más grandes, más fuertes y más seguros". Así pues, la imagen publicitaria propia de Groupama y que gozaba de grandes índices de reconocimiento, ahora se reconducirá hacia la nueva compañía. El objetivo es comunicar de forma clara el salto adelante que la pertenencia al Grupo Catalana Occidente supone para el futuro de todos aquellos asegurados que confiaban en Groupama y que ahora, con mayores motivos, lo harán en el Grupo Catalana Occidente. Tal y como destacó Florent Hillaire, consejero delegado de Plus Ultra Seguros:

"Nuestro nuevo nombre se vincula con nuestra historia como compañía aseguradora de gran fortaleza, experiencia, tradición, seguridad y solvencia. Desde 1887, Plus Ultra opera en el mercado español, por lo que recuperamos una denominación que tiene 125 años de historia. En línea con nuestro

proyecto de continuidad, el contacto humano sigue siendo uno de nuestros pilares estratégicos, por lo que afianzar la fidelidad de las personas que formamos esta compañía era un objetivo prioritario".

Para más información visite [www.plusultra.es](http://www.plusultra.es)



Convivir tres generaciones

# Todo un reto

*Para que en el hogar se pueda disfrutar de una buena convivencia entre padres, hijos y nietos, será necesario que todos pongan de su parte para garantizar intimidad, cierta independencia y un ambiente agradable para el día a día.*



Es innegable que el papel de nuestros mayores en la sociedad ha cambiado radicalmente en las últimas décadas. Cada vez son más los que asumen la tercera edad como una oportunidad de realizar los sueños aparcados durante la etapa laboral, viviendo así una segunda juventud. Además, la mejora de la calidad de vida contribuye a ello. Pero no todos llegan a la vejez con plenas facultades mentales y físicas y, no pocas veces, este deterioro conlleva la necesidad de ir a vivir con los hijos y sus familias. Por supuesto hay otras opciones, como las residencias o recibir asistencia en la propia casa, pero no es lo que nos ocupa en este artículo.

Partimos entonces de un situación en la que se invierten los roles: los padres dejan de ser la figura dominante de la familia, cediendo a sus propios hijos la tarea de cuidarlos, y este es un cambio difícil de asumir para las dos partes. No son pocos los inconvenientes de esta situación: la falta de espacio en los pisos, la incorporación de las mujeres al ámbito laboral, el encuentro de diferentes generaciones con formas de pensar muy diferentes, la falta de tiempo para atender al anciano, etc. Tampoco hay que olvidar que la persona mayor se ve forzada a renunciar a su independencia y obligada a adaptarse a un entorno y una

dinámica familiar probablemente muy distinta a la que está acostumbrada.

### **Crear un espacio de convivencia**

Enumerados los posibles inconvenientes a superar, es aconsejable afrontar la nueva

**Para que la persona mayor pueda integrarse en el hogar es necesario reorganizar el ámbito cotidiano**

situación con una actitud abierta que facilite el cambio para todos los miembros del núcleo familiar. Y es que, cuando el adulto está asumiendo la tarea de cuidar a sus padres, está aceptando un nuevo rol en el

que deberá tomar decisiones por ellos. Es un proceso difícil para ambas partes, aunque se intente respetar al máximo la autonomía de la persona mayor, y será aún más complicado en aquellas familias en las que los padres se caracterizaron por un fuerte liderazgo. En este sentido, aunque para los hijos a veces es difícil entender a los padres y el porqué de algunas de sus actividades, es importante comprender la importancia que tienen para ellos sus costumbres, así como sus sentimientos y sus necesidades. Sus hábitos diarios y su cultura forman parte de su identidad.

### Pequeños cambios cotidianos

Para que la persona mayor pueda integrarse en su nuevo hogar, a menudo es necesario reorganizar el ámbito cotidiano. Según las posibilidades que su salud le brinde, puede y debe ser partícipe de la vida familiar, asumiendo actividades domésticas, desarrollando nuevos *hobbies* y enriqueciendo el intercambio generacional. Los mayores dan testimonio de la historia familiar y es interesante que los jóvenes los escuchen y la recojan. Por otro lado, a nivel más práctico el hábitat debería acondicionarse a las necesidades del anciano, mejorando la iluminación ante una disminución visual, reduciendo los obstáculos en el camino de la cama al baño, adaptando el cuarto de baño para evitar caídas... Ante una enfermedad importante del familiar, es necesario saber su evolución y pronóstico, así como qué modificaciones

puede conllevar a nivel de la personalidad o de posibles limitaciones físicas.

### Todos deben aportar

Cuando los mayores se trasladan a vivir a casa de sus hijos pierden, por lo menos en parte, una independencia a la que están acostumbrados, teniendo que adaptarse a unas normas que pueden resultarles incómodas. Además de independencia, a menudo pierden también intimidad, ya que no es raro que tengan que compartir habitación con alguno de los nietos al no existir espacio suficiente para disponer de una propia.

Así como los hijos y nietos tienen que ser comprensivos ante el choque que todos estos cambios suponen para los mayores, estos también deben entender que su nueva presencia supone un cambio importante para sus hijos, sobre todo en los casos en los que el anciano necesita cuidados especiales.

En definitiva, es necesaria la implicación de todas las partes para adaptarse a la nueva situación. Al sortear las dificultades, se aprovecharán las ventajas que la convivencia de diferentes generaciones puede aportar.

## SEGURO DE TELEASISTENCIA

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

El sistema consta de **terminal fijo** en el domicilio y de **una pulsera o colgante**, con pulsador incorporado, que permiten estar localizado allí 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, policía, etc. Y se avisa a los familiares o personas designadas.

# 24 horas sin Internet

»» “Nos pasamos más de la mitad de nuestra vida consciente delante de una pantalla y, si bien es cierto que en muchos casos ya no lo podemos evitar, de lo que se trata es de poderlo racionalizar o, como mínimo, tomar conciencia de ello”, aconseja desde el Colegio Oficial de Psicólogos de Cataluña su vicedecano, Ricard Cayuela.

Según los últimos datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), publicados el pasado 3 de octubre, la mitad de la población española de entre 16 y 75 años se conecta a Internet diariamente, y el 56% de los internautas utiliza ya sus dispositivos móviles para acceder a la red. Si comparamos estas cifras con las de años anteriores, el crecimiento es exponencial: en 2004 solo un 33,6% de los hogares españoles disponía de acceso a Internet. Hoy en día esta cifra se ha duplicado hasta alcanzar el 67,9%.

Sin embargo, en las estadísticas nacionales se echa de menos alguna referencia a los ciudadanos más jóvenes, conocidos, de hecho, como generación 2.0. “No podemos dejar que los niños y niñas tengan un ordenador con conexión a Internet en su habitación hasta cum-



*El ordenador en el trabajo: ocho horas; el 'smartphone' en el metro: media hora más; después en casa un poco de tele para relajarse: una o dos horas; la serie que vemos en el portátil y otra hora extra para atender nuestros perfiles virtuales. En España los psicólogos alertan de sus peligros. Hay que racionalizar su uso.*

plidos los 16. Hay algunos que incluso tienen un microondas, de modo que el aislamiento es absoluto", critica Cayuela, para quien también es esencial que los padres controlen el uso que hacen sus hijos de los smartphones, por ejemplo, comprándoles un móvil de prepago y no de contrato.

normalmente los que reciben estas imágenes como prueba de amor, se dedican a difundirlas a modo de venganza". Otro término anglosajón que alerta sobre lo que puede llegar a ocurrir al hacer un mal uso de las redes sociales es la extimidad o exposición excesiva de la intimidad en

La mitad de la población española de entre 16 y 75 años se conecta a Internet diariamente

### Del 'sexting' a la extimidad

En España, la fundación Adicciones Digitales nació con el objetivo de hacer reflexionar a la sociedad, y especialmente a los padres, sobre el uso de las nuevas tecnologías. A modo de ejemplo, Ester Romero, portavoz de la entidad e hija del fundador, Juan Manuel Romero, cuenta que una adolescente que pensaba enviar una foto íntima a su novio, con el que salía desde hacía tres meses, se les acercó para darles las gracias después de una charla sobre los peligros de sexting –o envío de mensajes con contenido erótico–. "Muchas veces cuando la relación se corta –que, por otro lado, es lo más normal a estas edades– los chicos, que son

plataformas como por ejemplo Facebook. La joven de 15 años del pueblecito de Haren que envió por error a miles de usuarios una invitación a la fiesta de cumpleaños que celebraba en su casa, seguro que ha aprendido la lección. A la convocatoria acudieron 4.000 asistentes.

### Concienciarse

El año pasado en Estados Unidos, en la Universidad de Maryland, pidieron a miles de estudiantes universitarios que pasasen 24 horas sin Internet u otros medios de comunicación. Después del experimento, el 20% de los estudiantes manifestó una abstinencia tecnológica usando palabras como "desesperación", "vacío" o "ansiedad".

También se consideran adicciones a las nuevas tecnologías la compra compulsiva por Internet o la necesidad de poseer los últimos gadgets electrónicos o de descargarse las últimas aplicaciones. Al diagnóstico, sin embargo, se llega muchas veces después de que los profesionales hayan profundizado en el porqué de los síntomas psicossomáticos de todo tipo (falta de sueño, nervios, erupciones cutáneas...), pues es difícil que sea el mismo paciente el que se dé cuenta y comience a racionalizar su uso.



Festival Internacional de Arquitectura eme3

# ‘Bottom-up’

Barcelona fue el escenario de la 7ª edición del Festival Internacional de Arquitectura eme3. Por segundo año consecutivo tuvo como sede el Colegio Oficial de Arquitectos de Cataluña, con actividades en diferentes espacios urbanos, y contó, de nuevo, con la colaboración de la Fundación Jesús Serra.



Eme3 nace en 1999 como respuesta a la necesidad de encontrar espacios para arquitectos, urbanistas y creativos de diferentes disciplinas, en los que poder presentar proyectos innovadores, poco convencionales y que escapan de las tendencias mayoritarias en la construcción y/o planificación urbana. Es precisamente el concepto volumétrico, la unidad de medida en metros cúbicos, la que le dio el nombre y lo ha mantenido hasta el día de hoy.

Para ello reúne conceptos como el diseño participativo, la ciudad inclusiva, los huertos urbanos o los trabajos en red, que han creado tendencia con proyectos fuera de las prácticas convencionales para resolver situaciones urbanas y crear nuevas oportunidades para los ciudadanos.

**Genera** proyectos que se materializan en diferentes formatos (instalaciones, proyectos urbanos, talleres, conferencias, debates y proyecciones audiovisuales) y localizaciones, a través de una programación continua.

## Por y para la gente

A modo de *think tank*, es un intento de brindar al creador un lugar físico e interactivo en el que

expresar sus ideas, a la vez que un espacio de encuentro para el visitante en el que descubrir una arquitectura **diferente, próxima a la realidad y a las problemáticas actuales.**

Tal y como dice la arquitecta Yona Friedman: “La arquitectura tiene que concebirse con la gente y ser materializada, en la medida de lo posible, por la gente. El término ‘para la gente’ es evidente. Esto no significa que el arquitecto no tenga ningún papel en el proceso: puede aportar ideas, técnicas, estéticas nuevas que tendrán que ser validadas con la gente, por la gente y para la gente únicamente”.

A modo de ‘think tank’, es un intento de brindar al creador un lugar físico e interactivo en el que expresar sus ideas

La **Fundación Jesús Serra** ha colaborado con el festival en la categoría de proyectos *share-it*, con tres premios a los proyectos que mejor han reflejado la línea temática de esta edición con las siguientes adjudicaciones: un primer premio de 3.000 €, un segundo premio de 2.000 € y un tercer premio de 1.000 €.

Ventajas muy especiales

# Seguro Médico de Asistencia Sanitaria

*El Seguro de Asistencia Sanitaria le ofrece todo lo que necesita para asegurar su bienestar y el de su familia, tanto en asistencia primaria como en especialistas y atención médico-quirúrgica en cualquier momento.*

Con este seguro, tiene a su disposición un cuadro médico de ámbito nacional y de la máxima calidad, con más de 20.000 médicos y centros hospitalarios y que abarca todas las especialidades médico-quirúrgicas, así como ingresos hospitalarios; la mejor asistencia hospitalaria, sin listas de espera y sin gastos adicionales. Incluye programas de salud infantil, detección precoz de cáncer ginecológico, colorrectal o de próstata, riesgo coronario y salud bucodental. Si su ginecólogo o el pediatra de sus hijos no están dentro del cuadro, también podrá acceder a ellos o a cualquier otro de su elección. A través de esta cobertura se le reembolsará el 80% del total de la factura aportada hasta los límites establecidos en la póliza. También le reembolsamos los gastos de farmacia correspon-

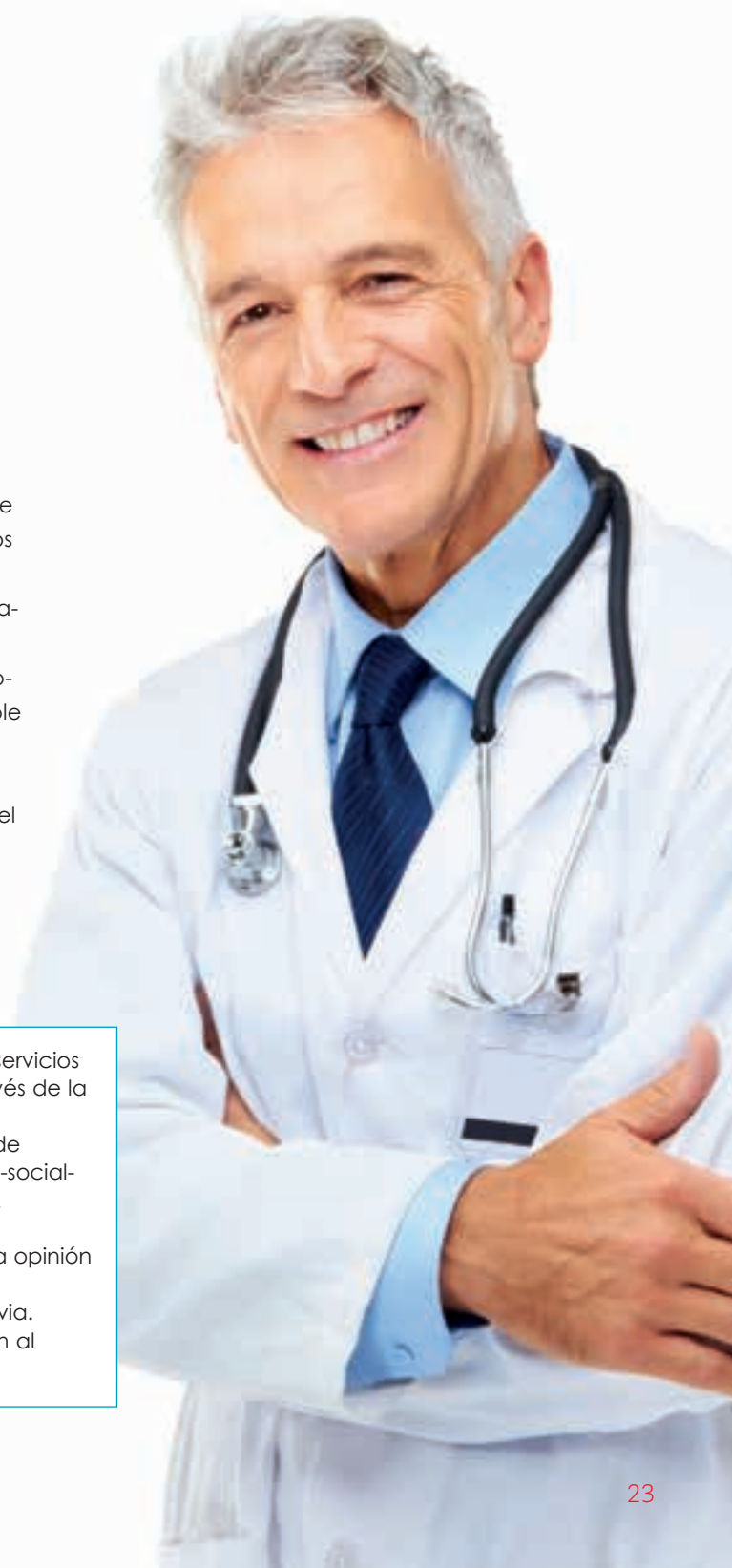
dientes a medicamentos de carácter genérico prescritos por un médico de nuestro cuadro hasta los límites establecidos en la póliza. Además, se trata de un producto totalmente adaptable a sus necesidades. Usted decide qué nivel de prima quiere pagar, en función del nivel de copago escogido.



## TARJETA MULTISALUD

Todo un abanico de servicios a su disposición a través de la Tarjeta Multisalud:

- Servicio telefónico de orientación médico-social-nutricional 24 horas.
- Salud dental.
- Servicio de segunda opinión médica.
- Servicio de cita previa.
- Servicio de atención al cliente.



# Al invierno, buena cara

» La llegada del invierno puede suponer un riesgo para la salud. Los cambios bruscos de temperatura merman las defensas que tiene el cuerpo, favoreciendo la aparición de enfermedades como la gripe, la bronquitis y la neumonía. También empeoran los problemas respiratorios que sufren algunas personas por el aumento de mucosidad, tos y sensación de ahogo. Además, aquellos que padecen una enfermedad crónica pueden ver cómo empeora con el frío y con el aumento de la humedad en casos de lluvia. Sería principalmente el caso de enfermedades respiratorias como el asma, reumáticas como la artrosis y cardíacas como la angina de pecho. El sistema de defensa natural del cuerpo se encuentra en la nariz y está formado por los vellitos y la mucosa nasal, que ante el frío se congela y, al hacerlo, no puede controlar el paso de microbios ni calentar el aire para que llegue a los pulmones a la temperatura adecuada. Es así como se desarrollan los catarros o enfermedades como la gripe, que deberán ser controlados a tiempo para evitar complicaciones más graves.

## Grupos de riesgo

Las personas que deben extremar las precauciones ante la llegada del frío invernal son

los niños y las personas mayores. Los pequeños de la casa contraen más resfriados que los adultos porque su sistema inmunológico no está tan desarrollado, pero no solo por eso. El estilo de vida influye en las probabilidades de contagiarse, y los niños están expuestos a una alta carga viral en los colegios. En el caso de los ancianos, estos son más vulnerables porque su sistema inmunitario ya no es tan adecuado como cuando eran jóvenes, a la vez que el hecho de padecer otras enfermedades ligadas al envejecimiento los debilita y disminuye sus defensas. La vacunación contra la gripe estacional se recomienda a las personas que tienen riesgo de complicaciones si la padecen, como ancianos, mujeres embarazadas y enfermos crónicos, así como los que podrían actuar como transmisores (profesionales de la salud, trabajadores de instituciones como residencias geriátricas, colegios, etc.).

## Precauciones ante el frío

Es importante abrigarse bien y evitar cambios bruscos de temperatura, así como reforzar el sistema de defensa cubriendo boca y nariz al salir a la calle o al aire libre. El contagio se produce principalmente por vía respiratoria y a través del contacto directo, por lo que se recomienda lavarse las manos con frecuencia.

En invierno los espacios cerrados tienden a ventilarse menos que en otras épocas del año. Para evitar la concentración viral en estos espacios, todos los días deberían ser ventilados un mínimo de 15 minutos. Dormir bien y estar descansado disminuye la probabilidad

Los cambios de temperatura y la mayor carga vírica del ambiente debilitan el sistema inmunológico

de coger un resfriado, mientras que el estrés inhibe la inmunidad natural del cuerpo. Para los fumadores, la llegada del invierno sería un buen momento para dejar el tabaco, ya que daña el sistema inmunológico y comporta que se sea más propenso a complicaciones de la enfermedad. Es preferible no fumar en lugares cerrados y cerca de niños, ancianos y personas enfermas para no perjudicarles.



*Una dieta equilibrada y rica en vitaminas y hacer ejercicio regularmente es la mejor prevención para mantener las defensas también en invierno.*

### **Aumentar las defensas**

Para mantener un sistema inmunológico sano se debe tener en cuenta la dieta y la actividad física. Es importante comer regularmente alimentos con vitaminas A, C, D y E, como zanahorias, espinacas, pescado, aceite de oliva y frutos secos, entre otros. Con la llegada del invierno, la vitamina C es el mejor aliado contra los resfriados, porque mantiene las barreras contra las infecciones. La mejor manera de ingerir esta vitamina es tomando zumos de frutas como naranjas, mandarinas y pomelos, preferiblemente por las mañanas. También los vegetales como el brócoli, la coliflor, la patata, los pimientos verdes y rojos o los tomates son ricos en vitamina C.

No hay que olvidar que es importante hacer ejercicio para ayudar a las defensas del cuerpo, puesto que el ejercicio aeróbico ayuda a activar el sistema inmune. Se recomienda caminar entre veinte y treinta minutos todos los días y, según las posibilidades de cada uno, combinarlo con otros tipos de ejercicio o deporte. No obstante, la exposición al aire frío y seco durante la realización de deporte en el exterior puede provocar que aquellas personas que padecen asma sean más vulnerables en invierno.

# Esquiar en familia

*La estación de esquí de Baqueira Beret está preparada para ofrecer actividades a las familias con niños pequeños. En un entorno inmejorable, con cota mínima de 1.500 m y situada en el corazón de la Val d'Aran (Lleida), la estación cuenta con 78 pistas, 4 parques infantiles y servicios de alojamiento y restauración.*

Uno de los atractivos de la estación de esquí de Baqueira Beret es que está pensada para ser disfrutada individualmente, en pareja, con amigos y también en familia junto a los niños.

Mientras los mayores hacen un curso de esquí o esquían por su cuenta, saben que sus hijos pequeños se lo pasarán bien jugando en los parques infantiles situados en las pistas, en la cota 1.800. Estos tres parques están dirigidos a niños de entre 2 años y medio y 6 años, y disponen de una cinta transportadora y una pista en su recinto exterior para que los niños puedan iniciarse en el esquí jugando.

Los parques están situados en Baqueira frente al telesilla Bosque, en Beret frente a la torre de control y en Bonaigua junto al núcleo de servicios al lado del parking, y en todos ellos se proporcionan esquís y botas a los niños. Están dotados de todo tipo de material para que puedan disfrutar de su tiempo de ocio, como pinturas, juegos y juguetes, marionetas, disfraces, maquillajes, hinchables..., así como material exterior para hacer juegos en la

nieve. La edad recomendada para la iniciación al esquí es de 3 años y medio. Como complemento a sus actividades, el parque ofrece también clases y cursillos para niños, que son semanales y se combinan con la estancia en la guardería y las comidas. Existe también un parque infantil para recibir a los

La edad recomendada para la iniciación al esquí es de 3 años y medio, por lo que existen cursos para que los niños aprendan jugando

niños más pequeños, de entre 3 meses y 2 años y medio. Este parque se encuentra en la cota 1.500 de Baqueira, en la Borda Lobato, junto al Hotel Montarto, y tiene un jardín exterior y cuenta con personal especializado.

## Servicios de restauración

En pistas hay 15 cafeterías y restaurantes, y este invierno todos ellos tendrán novedades en la oferta. Un año después de la inauguración del bar de la cota 1.500 de Baqueira, se ha adecuado la parte exterior para mejorar la comodidad, incor-

porando mobiliario y más apoyasquís. En la cota 1.800 se ha construido una nueva entrada para la cafetería Bosque, dando acceso directo al guardaesquís por un lado y al self service y al bar por el otro. Fuera de pistas, la oferta de apresquí incluye una selección de restaurantes de cocina típica aranesa, francesa

o internacional, además de pizzerías y creperías.

El núcleo residencial a pie de pistas cuenta con 4.000 camas, cifra que se eleva a 33.000 teniendo en cuenta toda la oferta disponible en la Val d'Aran. Un tercio de estas plazas corresponden a 67 hoteles (4\*\*\*\*, 13\*\*\*\*, 17\*\*\*, 26\*\* y 7\*), a apartamentos, apartoteles, pensiones, albergues y casas de payés. Gracias al acceso a la estación de Baqueira Beret por el puerto de la Bonaigua, los visitantes también se pueden alojar en las Valls d'Àneu, en el Pallars Sobirà.

NOVEDAD PARA INFORMARSE

La nueva aplicación para *smartphones* permite acceder a todos los contenidos de la página web [www.baqueira.es](http://www.baqueira.es) en cualquier momento y lugar de manera fácil y rápida. El esquiador podrá conocer qué remontes están en funcionamiento, qué pistas están abiertas y cuáles recién pisadas, a la vez que tendrá acceso a la previsión meteorológica del día. La aplicación también ofrece la posibilidad de conectar en directo con las *webcams* de Baqueira y la Val d'Aran y de escuchar los *podcasts* de la radio de la estación Radio Aran FM 91.0. En la página web se ha incorporado la propuesta de tres itinerarios por toda la estación, con información muy completa sobre las instalaciones y los servicios que se encuentran en el recorrido. Además, ya están disponibles en Google Streetview las imágenes de todas las pistas de Baqueira Beret.



120 km de pistas  
balizadas y pisadas



138 km para esquí y  
'snowboard'



33 remontes y 608  
cañones de nieve





# BRUCE SPRINGSTEEN

Música

Tras una trayectoria de cuarenta años en los escenarios, Bruce Springsteen sigue llenando grandes estadios en Estados Unidos y toda Europa. Conocido internacionalmente como cantante y guitarrista, su mayor reconocimiento se debe a su habilidad como compositor y letrista, por canciones tan poéticas como *New York City Serenade* y por diferentes álbumes que han marcado un antes y un después en la historia del rock como *Born to Run* o *The Ghost of Tom Joad*, con un Grammy al mejor álbum de folk contemporáneo.

Apodado como "The Boss" porque se encargaba de percibir el pago en los conciertos y distribuirlo entre sus compañeros, empezó a tocar en público a finales de los sesenta y consolidó su carrera musical durante los setenta junto al grupo E Street Band, con el que publicaría sus álbumes de rock más exitosos. Sin embargo, no se convirtió en ídolo de la cultura popular de Estados Unidos hasta su disco *Born in the USA*, de 1984. La canción que da nombre al álbum exponía una crítica al trato que recibían los veteranos de Vietnam, pero la interpretación errónea de su letra llevó a que fuera usada en la campaña presidencial de 1984. Años después, "The Boss" encabezaría la gira musical organizada por Amnistía Internacional en 1988 *Human Rights Now!*, con motivo del cuarenta aniversario de la Declaración Universal de los Derechos Humanos.

Tras una década tocando en solitario, Springsteen retomó su trayectoria junto a la E Street Band en el año 2000. Su álbum *The Rising*, con temas relacionados con el atentado del 11-S, fue publicado en 2002 y se convirtió en el más vendido de toda su carrera. Actualmente, el grupo está de gira por Estados Unidos, llenando con 55.000 seguidores los estadios en los que toca.

# Un detalle para ti

## NECK & NECK



¡Te regalamos **6 Neckys\***  
de bienvenida!

Empieza a disfrutar de todas las ventajas que te ofrece  
el **CLUB NECK**

\*Cada Necky equivale a 1euro

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

TEXTURA<sup>®</sup>  
*Interiors*

*Christmas is Coming!*

**25%**

exclusivo en artículos de colección  
esta Navidad...Regala TEXTURA!

Promoción válida para los clientes de Cataluña Occidente que han efectuado un consumo en tiendas Textura Interiors, Textura Baby&Kids y Textura Shop Online (código promocional: ABOG25) del 26/11/2012 al 31/12/2012. No acumulable a otras promociones. No incluye IVA ni gastos de envío y ticket.

"REVISÉ MI AUDICIÓN EN GAES  
PORQUE ME LO RECOMENDÓ UN AMIGO.  
Y YO SE LO RECOMENDARÍA  
A TODO EL MUNDO."

Oferta exclusiva para asegurados  
del Grupo Catalana Occidente:

**10%** de descuento  
+  
Revisión auditiva gratuita



Reserva tu visita 902 026 024

Reserva en el  
**93 557 16 70**  
[www.balneariosyspa.com](http://www.balneariosyspa.com)

**10%  
DESCUENTO**

en todas las reservas para  
Bañeros, Spas, centros  
de Thalassoterapia y  
Hotels con encanto

 **bañeros  
y spa.com**

Pensando en ti y en tu familia, hemos seleccionado actividades y promociones con descuentos especiales para todos nuestros asegurados. ¡Presenta estos vales y disfruta!

TEXTURA<sup>®</sup>  
Interiors

Christmas is Coming!

25%

exclusivo en artículos de colección  
esta Navidad....Regala TEXTURA!

Promoción válida para los clientes de Catalana Occidente que presenten este cupón en tiendas Textura Interiors, Textura BabáKola y Textura Shop Online código promocional: CA000250169 26/11/2012 al 31/12/2012. No acumulable a otras promociones. No válido solo en compra por cliente y ticket.

## NECK & NECK

¡Te regalamos **6 Neckys\***  
de bienvenida!

Empieza a disfrutar de todas las ventajas que te ofrece  
el **CLUB NECK**

\*Cada Necky equivale a 1euro

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

Reserva en el  
**93 557 16 70**  
[www.balneariosyspa.com](http://www.balneariosyspa.com)

**10% DESCUENTO**  
en todas las reservas para  
Balnearios, Spas, centros  
de Thalassoterapia y  
Hoteles con encanto.

balnearios  
y spa.com

"REVISE MI AUDICIÓN EN GAES  
PORQUE ME LO RECOMENDÓ UN AMIGO.  
Y YO SE LO RECOMENDARÍA  
A TODO EL MUNDO."

Oferta exclusiva para asegurados  
del Grupo Catalana Occidente:

**10%** de descuento  
+  
Revisión auditiva gratuita

reino de granada

GAES  
Centros Auditivos

Reserva tu visita 902 026 024

# >> agenda

## >> ACTIVIDADES

### 'GAUGUIN Y EL VIAJE A LO EXÓTICO'

Del 9 de octubre de 2012 al 13 de enero de 2013 el Museo Thyssen-Bornemisza acogerá la exposición *Gauguin y el viaje a lo exótico* para abordar tres cuestiones que van encadenándose e interrelacionándose. La primera, y fundamental, es la figura de Paul Gauguin, cuya huida a Tahití, donde reconquistó el primitivismo por la vía del exotismo, funciona como hilo conductor de todo el recorrido. Sus pinturas icónicas, creadas a través del filtro de Polinesia, no solo se han convertido en las imágenes más seductoras del arte moderno, sino que además ejercieron una influencia esencial en los movimientos artísticos de las primeras décadas del siglo XX, como el fauvismo francés y el expresionismo alemán. La segunda trata del viaje, el viaje como escape de la civilización, que servirá de impulso renovador a la vanguardia, y el viaje como salto atrás a los orígenes, a ese estado edénico, utópico y elemental que anhelaba el primitivismo. La tercera, y última, se refiere a la concepción moderna de lo exótico y sus vinculaciones con la etnografía.



## >> CINE

### 'EL HOBBIT: UN VIAJE INESPERADO'

En diciembre llega el estreno de la última película del director Peter Jackson, primera entrega de la adaptación de la novela de J. R. R. Tolkien *El Hobbit*, y precuela de *El Señor de los Anillos*. En *El Hobbit: un viaje inesperado*, la aventura sigue el viaje del protagonista, Bilbo Bolsón, que se embarca en la recuperación del tesoro y del reino enano de Erebor arrebatados por el terrible dragón Smaug. Alcanzado de repente por el mago Gandalf el Gris, Bilbo se encuentra acompañado de trece enanos dirigidos por el legendario guerrero Thorin Escudo de roble.



## >> MÚSICA

### 'A QUIÉN LE IMPORTA'

A finales de año, el Teatro Arenal de Madrid estrena el musical *A quién le importa*, un espectáculo con temas icónicos de los 80 como *Bailando*, *Ni tú ni nadie* o *Un hombre de verdad*, creaciones de Nacho Canut y del fallecido Carlos Berlanga. Precisamente el hermano de este último, Jorge Berlanga, también fallecido, escribió *A quién le importa*. La obra rinde homenaje a su hermano en un musical que no es nostálgico, sino de creación, donde las composiciones se conjugan con la historia principal.



## >> LIBRO

### 'EL INVIERNO DEL MUNDO'

El último libro de Ken Follet se sitúa en el año 1933, cuando Berlín es un foco de agitación política y social. En esta magnífica novela épica, Ken Follet transportará al lector por una Europa en ruinas, quebrada de nuevo por las guerras y los conflictos ideológicos. Los hijos de las cinco familias, protagonistas de *La caída de los gigantes*, forjarán su destino en los años turbulentos de la Segunda Guerra Mundial, la guerra civil española, el bombardeo de Pearl Harbor y la era de las bombas atómicas americanas y soviéticas.



# No dejes escapar esta oportunidad.

Te ofrecemos hasta un 5% extra de regalo\*



\*Te regalamos hasta un 5% de los traspasos a partir de 3.000 € efectuados desde el 1 de octubre hasta el 31 de diciembre de 2012.

## Planes de Pensiones y Universal Plan de Previsión Asegurado

Grupo  CATALANA  
OCCIDENTE  
*Todo, todo y todo*