

exclusiva

LA REFORMA DE PENSIONES ENTRA EN VIGOR

Prepara tu jubilación

Publicación del Grupo Catalana Occidente en Exclusiva para sus clientes Verano 2013 Núm. 29



**Entrevista con
Ken Follett**

**Nuevo Seguro del
Automóvil flexible**

**Concurso
Maria Canals**

La ozonoterapia

Sumario

3 >> Editorial

4 >> De interés

Nuevo Seguro Vida Protección
Declaración de siniestros de
rotura de lunas
Nuevas garantías del Seguro para
Comunidades de Propietarios
Cobertura del pago de las tasas
judiciales
Cobertura del Seguro Dental

7 >> Personajes

Ken Follett

10 >> En compañía

Protégete de los riesgos cibernéticos
Las jubilaciones a partir de 2013
Planes de Pensiones
Nuevo Seguro del Automóvil flexible
Eficiencia energética

21 >> En sociedad

Orfeo Lleidatà
Trofeo Fundación Jesús Serra de esquí
VI Concurso de Poesía
Concurso María Canals

26 >> Saludable

Ozonoterapia, más allá del mito
El cuidado de los dientes
En verano, cuida tu piel

30 >> Por descubrir

El Valle de Arán a vista de pájaro

32 >> El perfil

Rafael Moneo

33 >> Servicios en Exclusiva

Promociones

35 >> Miscelánea

Agenda cultural

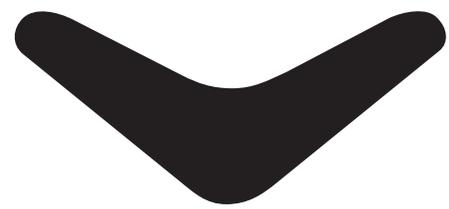
**PUBLICACIÓN DEL GRUPO
CATALANA OCCIDENTE**
Avda. Alcalde Barnils, 63
08174 Sant Cugat (Barcelona)
Tel. 93 582 05 00
www.catalanaoccidente.com

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
Guítard, 43, 1ª planta
08014 Barcelona
Tel. 93 363 78 40
www.bpmoedigrup.com

Coordinación: Olga Ortega
Dirección de arte: Rosa Baldrich
Maquetación: Juan Antonio Franco
Asesoramiento lingüístico: Raúl Pelegrín
Producción: Rosa Ausió

IMPRENTA:
DEPÓSITO LEGAL: B-17313-99



Editorial

CON SERENIDAD Y SENTIDO CRÍTICO

Muchas veces no tenemos tiempo para parar y pensar. Y, sin embargo, es muy necesario, y lo es todavía más cuando a nuestro alrededor el frenesí de unos tiempos tan convulsos nos hace ir, en demasiadas ocasiones, a remolque de la situación. Sin embargo, hay que encontrar ese tiempo, pues solo así somos capaces de analizar las cosas en su justa medida, de relativizar los problemas que, siendo importantes, pueden no serlo tanto, pero también de valorar los que sí lo son con serenidad y sentido crítico.

No hace falta ir a los clásicos para encontrar frases que nos ayuden a pensar y a analizar tanta información, a menudo preocupante, que nos bombardea a todas horas y desde todos los lugares y medios. Warren Buffett, por ejemplo, de forma gráfica e incluso divertida nos dice que "solo cuando baja la marea puedes descubrir quién ha estado nadando desnudo". Es cierto, hemos estado nadando en un mercado, en una sociedad en la que todos flotábamos alegremente y solo sacábamos la cabeza, en la que a veces las apariencias engañaban demasiado. Cuando la marea ha bajado y la crisis ha llegado con toda su virulencia, han llegado las evidencias. A nadie debe, pues, extrañar que empresas o personas que parecían una cosa hayan resultado otra.

En momentos así es cuando se pone en evidencia quién ha apostado por una gestión coherente en el tiempo, quién se ha ganado el derecho a estar en ese grupo de empresas que ayudan a ver la luz al final del túnel. A pesar de vivir un tiempo marcado por la dificultad, la contracción económica y la dureza de los mercados financieros, el Grupo Catalana Occidente ha estado siempre atento a las oportunidades. Ha consolidado su posición en el mercado gracias al buen conocimiento del negocio, a una estrategia prudente y rentable y, por supuesto, a la excelente profesionalidad de nuestros mediadores. Pero, sin duda, el mayor agradecimiento es para vosotros, nuestros asegurados, que sabéis apreciar la diferencia entre unos y otros y que, con vuestra confianza, nos permitís continuar adelante a través de los años haciendo lo que mejor sabemos hacer, porque esta es nuestra vocación: ser aseguradores.

NUEVO SEGURO VIDA PROTECCIÓN

El Grupo Catalana Occidente ha creado el Seguro Vida Protección para poder asegurar la protección necesaria a sus clientes.

El Seguro Vida Protección garantiza, por un tiempo determinado, tanto la cobertura del capital asegurado en caso de defunción como, de manera complementaria y hasta los 67 años, la contratación de cualquiera de las coberturas de los siguientes riesgos: invalidez, accidente de circulación y orfandad total, y accidente y enfermedades graves. En todos los casos expuestos, el asegurado o los beneficiarios recibirán el capital asegurado de forma anticipada hasta recibir, en el caso de muerte por accidente

de circulación, el triple del capital asegurado.

El seguro está dirigido a diversos segmentos de la población: desde personas solteras o familias monoparentales o con niños hasta autónomos y empresarios. En el ámbito escolar se cubren los gastos de estudios, así como la cobertura de ingresos en autónomos y la de participación como socio en la empresa para el sector de los empresarios. Mediante una sola póliza, el cliente puede conseguir una protección total frente a los principales riesgos que pueden presentarse a lo largo de su vida.

Además, para ajustarse a cualquier necesidad, está disponible

en varias modalidades: Seguro Temporal Renovable, Seguro Temporal con Prima Nivelada y Seguro de Amortización de Préstamos e Hipotecas.

Con la contratación del Seguro Vida Protección, el asegurado también tendrá la posibilidad de disfrutar de un amplio abanico de servicios y garantías exclusivas, entre ellas rehabilitación cardíaca, una segunda opinión médica, una orientación médica telefónica y un servicio telefónico de asesoría jurídica. Asimismo, contará con el mejor tratamiento fiscal de conformidad con la legislación vigente.





DECLARACIÓN DE SINIESTROS DE ROTURA DE LUNAS

Catalana Occidente pone a disposición de sus asegurados una amplia red de talleres concertados a través de los cuales ofrece un servicio con múltiples ventajas, de las cuales destaca su rapidez, que se consigue con la atención directa por parte del taller especialista. Al no requerir de la presencia del perito, puede efectuar algunas reparaciones de forma inmediata. Para ello, es imprescindible que la declaración de todos los siniestros de lunas se efectúen directamente a través del teléfono de Atención Integral: 902 120 090. A través de la opción 2, "Reparación de roturas de cristales exclusivamente", el asegurado podrá ser debidamente informado sobre la mejor forma de proceder con la reparación o sustitución de la luna afectada.

- Además, existen muchas más ventajas:
- Apertura automática de siniestros.
 - Mejores alternativas técnicas en la reparación del parabrisas sin necesidad de tener que sustituirlo.
 - Uso de unidades móviles, proporcionando mayor comodidad para nuestros asegurados, que pueden recibir un servicio a domicilio.
 - Mejores costes y, por tanto, mejor ajuste de nuestras tarifas.
- Antes de ir al taller, recuerde llamar al 902 120 090 y le ofreceremos la mejor opción para atender sus necesidades en cada momento.



COMUNIDADES DE PROPIETARIOS, NUEVAS GARANTÍAS

El Seguro para Comunidades de Propietarios ha incorporado mejoras y nuevas garantías, como los gastos por desatascos de tuberías comunitarias y la responsabilidad medioambiental. Es una responsabilidad imputada al asegurado a consecuencia de daños causados a terceros o a recursos naturales por contaminación, como por ejemplo 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, etc. Esta cobertura es pionera en el mercado de comunidades de propietarios y responde a las reclamaciones cada vez más frecuentes por la sensibilidad actual respecto al medio ambiente.



NOS HACEMOS CARGO DEL PAGO DE LAS TASAS JUDICIALES

La entrada en vigor de las tasas judiciales por la Ley 10/2012 el pasado 22 de noviembre, en la que se establece su pago por las personas físicas, ha suscitado una gran polémica tanto en el sector judicial como en la sociedad en general, que ve como estos nuevos costes dificultarán su acceso a la justicia.

Esta nueva norma afecta a las jurisdicciones del área civil, contencioso-administrativa y social (solo recursos de suplicación y casación), quedando excluida el área de jurisdicción penal.

Grupo Catalana Occidente garantiza una cobertura total

de estas tasas a sus asegurados a través de su aseguradora especializada en defensa jurídica, DEPSA. Además, los clientes de Seguros Catalana Occidente y Seguros Bilbao que tengan incluida en su póliza la garantía de defensa y reclamación de daños también tendrán cubiertas las tasas judiciales.

"Desde DEPSA creemos necesario, ante esta nueva medida legal, realizar una tarea de concienciación social sobre la necesidad de contar con un seguro de protección jurídica, que garantiza el acceso a la justicia sin depender

tanto del poder adquisitivo de las personas", afirma Enrique Ayuso, director gerente de DEPSA. Además, Ayuso indica: "Para conocer y defender mejor los derechos como consumidores o empresarios, es necesario contar con profesionales especializados en la gestión de las reclamaciones y disponer de un abogado las 24 horas todos los días del año. Nuestra misión es facilitar el acceso a la justicia".



COBERTURA DEL SEGURO DENTAL

Hasta el próximo 30 de junio, todas las nuevas contrataciones del Seguro Accidentes Individual que incorporen la tarjeta Multisalud Integral disfrutarán de un 30% de descuento. De este modo, por un coste mínimo anual, el titular de la tarjeta dispondrá de una cobertura de seguro dental completa con más de 40 actos médicos gratuitos, además de contar con unos precios para el resto de tratamientos odontológicos con importantes descuentos.

Asimismo, durante el año 2013, los clientes se beneficiarán

de una promoción especial de precios en tratamientos de blanqueamiento dental con solo acudir con su tarjeta Multisalud a cualquiera de las más de 2.000 clínicas odontológicas concertadas con el servicio Dentyred.

Para el resto de la familia disponemos de la modalidad del Seguro Dental Familiar, a través del Seguro Accidentes Colectivos, por el que todos los miembros de la unidad familiar se beneficiarán hasta el 30 de junio de un descuento de hasta un 15% de la prima en todas las pólizas de nueva emisión.



Entrevista a Ken Follett, escritor y licenciado en Filosofía

“Quiero que la gente apague la tele y lea libros”



Hijo de una familia muy religiosa, que le impedía ver la tele, ir al cine o escuchar la radio, creció entre libros y es hoy uno de los novelistas que más vende del mundo, con más de 130 millones de ejemplares, además de ser guitarrista en un grupo de música y estar casado con la política laborista Barbara Follett. Su último libro, ‘El invierno del mundo’, es la segunda parte de su trilogía ‘The Century’.

» ¿Por qué la trilogía *The Century*?

Es un proyecto ambicioso. Cuenta la historia de cinco familias a lo largo del siglo XX. Un periodo de tiempo en el que el mundo lucha contra la tiranía, una batalla planetaria contra el fascismo, un siglo en el que nadie podía estar aislado. A menudo me preguntan si hay alguna lección que pueda aprenderse de la historia. Creo que sí, pero yo no soy quién para enseñarla. El lector tiene que sacar sus propias conclusiones porque yo no soy más listo que él.

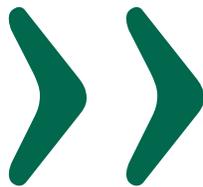
» ¿Qué quiere transmitir?

Soy consciente de que hay una competencia constante con la televisión, con los juegos de ordenadores y con Internet. Quiero que la gente apague la tele y lea un libro. Para ello, trato de ofrecerles una historia interesante, emocionante, que puedan disfrutar. Al mismo tiempo, quiero que obtengan una especie de bonificación extra que solo el libro puede darte.



Personajes





PERFIL

Con la globalización actual, ¿los problemas que plantea se acaban o se agudizan?

Tenemos dos necesidades: la integración económica y la diversidad cultural. Todos amamos nuestras raíces; por ejemplo, yo amo Gales. Debemos celebrar y disfrutar esa diversidad cultural, pero al mismo tiempo necesitamos estar integrados desde un punto de vista económico. En nuestro caso, en el Reino Unido.

Como analista histórico, ¿considera que todo es cíclico?

Hay un paralelismo claro entre el 1930 y la situación actual: ambas son décadas de una gran depresión económica, donde la gente se gira hacia partidos extremistas. Esa es la similitud, pero también hay una gran diferencia: los europeos actuales confían mucho más en la democracia que en los años 30. Soy optimista y creo que las cosas se van a resolver.

¿Cómo se ha documentado para retratar la guerra civil española?

Además de leer numerosas obras sobre la guerra civil española, visité Belchite y caminé por esa ciudad arruinada y destruida. Creo que eso me permitió comprender bien cómo pudo ser esa batalla, y espero haber sido capaz de transmitirlo en *El invierno del mundo*.

Suele explicar cómo los procesos de cambio histórico afectan a sus personajes. ¿La crisis actual afectará a nuestra forma de ser?

La situación económica actual es terrible para muchísima gente. Esto sucedió en los años 30 y pensamos entonces que nunca volvería a ocurrir. En España, la tasa de desempleo es del 25%, una cifra espeluznante. El problema de los ciclos económicos no ha sido resuelto. Si yo tuviera la solución, estaría en la Comisión Europea y no escribiendo libros.

¿Cómo elige la temática?

Nunca miro el mercado. A la gente le gusta una historia y un relato que les conmueva. Es decir, tiene que haber una reacción emocional. Si la genera, el libro tendrá éxito.

¿Cómo es el perfil de su lector?

Mis libros se leen en países con culturas muy diferentes a la mía: en China, Japón, Turquía, Israel, Brasil... Creo que mis temas son universales, escribo sobre el

El escritor británico Ken Follett (nacido en Cardiff en 1949) es uno de los autores más vendidos y reconocidos de los últimos 20 años. Licenciado en Filosofía, dejó de ejercer el periodismo para escribir novelas; novelas de ficción histórica, especialmente la archiconocida *Los pilares de la Tierra*, que han sido vendidas y traducidas en prácticamente todo el mundo y que han alcanzado el número uno en casi todas las listas de ventas. Sin embargo, la obra de Ken Follett no se compone solo de novela histórica, sino que también ha cultivado con éxito los relatos policiales con un gran componente de intriga, suspense y también de aventuras.

amor, la guerra y los conflictos políticos e intergeneracionales. Supongo que por eso mis libros son atractivos para una gran diversidad de públicos.

Vivimos al principio una revolución industrial, después fue una revolución social y ahora una digital.

¿Cómo cree que afectan al libro?

Mis nietos, en el futuro, preferirán leer una novela en una pantalla. Pensarán lo mismo que pensamos nosotros de los manuscritos medievales. Es una oportunidad para ampliar nuestro mercado. La historia es la misma en el papel, en una pantalla o en un audiolibro.

¿Cuál de sus libros es su preferido?

El libro al que más cariño tengo es *Los pilares de la Tierra*. Mis editores me dijeron que tenía que escribir *thrillers* de la KGB y la CIA. Sin embargo, me parecía muy interesante la arquitectura de una catedral en la Edad Media. Mi editorial española de entonces no quiso publicarlo, mi agente se la dio a otra y resultó ser el libro más vendido en la historia de la literatura española. Me encantó tener razón. La gente a menudo me dice que es el mejor libro que ha leído en su vida y eso es un halago enorme.

Sabemos que tiene otras pasiones...

Sí, toco en una banda llamada Damn Right I Got the Blues, en un estudio de ensayo en Londres todos los lunes por la noche. Me gusta la música y me relaja.



Protégete de los riesgos cibernéticos

Según los últimos datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), publicados el pasado 3 de octubre, en España dos de cada tres hogares disponen de conexión de banda ancha a Internet y la mitad de la población de entre 16 y 74 años se conecta diariamente a la red.

LA IMPORTANCIA DE LA PRIVACIDAD

Las redes sociales permiten una comunicación fluida e instantánea con usuarios de Internet de cualquier parte del mundo. El 53% de los internautas españoles participa creando perfiles o escribiendo mensajes en Facebook, Twitter o Google+. Los jóvenes, y especialmente los menores de edad, son el foco principal del ciberacoso. Para evitar estos problemas es fundamental ser cautelosos con la información que publicamos, controlar la lista de contactos y solo agregar aquellos que son de nuestro círculo de amistades, así como vigilar los datos personales proporcionados. Las redes sociales, además, tienen un apartado de privacidad, donde se puede determinar qué tipo de datos prefieres que sean públicos o privados. Si a pesar de estos consejos tienes la sospecha de que alguien está siendo víctima de acoso, en la Oficina de Seguridad

del Internauta te aconsejarán sobre los pasos a seguir para denunciarlo (www.osi.es).

SUPLANTACIÓN DE IDENTIDAD

Por otro lado, las contraseñas utilizadas deben ser seguras y hay que cambiarlas de vez en cuando para evitar que caigan en manos de terceros. El *phishing* es una estafa electrónica cuyo objetivo es el robo de datos personales para obtener, principalmente, beneficios económicos. En el caso de recibir un enlace con remitente desconocido para visitar tu banco e introducir tus códigos y claves, desconfía. Para captar la atención del destinatario, utilizan referencias a temas de actualidad, denuncias de injusticias o catástrofes humanitarias, pero no son más que un gancho para caer en un fraude muy común.

IGNORA EL 'SPAM'

Elimina los correos electrónicos de remitente desconocido que te ofrezcan ofertas comerciales u otro tipo de servicios que no te interesen, o desvíalos a la bandeja de "correo no deseado", ya que se trata de *spam*. Una de las mejores opciones es instalar un antivirus en el ordenador y mantenerlo actualizado: te advertirá de la presen-

cia de archivos maliciosos en el sistema. De todas formas, no descargues ningún documento o programa sin comprobar que la fuente es de confianza para evitar la entrada de programas espía a tu ordenador.

'E-COMMERCE' SEGURO

Las compras por Internet están en pleno auge: el 22,3% de la población ha comprado por Internet en los últimos 3 meses. La mayor parte de las transacciones efectuadas tie-

Las contraseñas utilizadas deben ser seguras y hay que cambiarlas de vez en cuando

nen relación con alojamientos para las vacaciones, otros servicios ofrecidos para viajes y entradas para espectáculos. Trata de evitar el uso de lugares públicos (café, estaciones o aeropuertos) para realizar transacciones comerciales, así te asegurarás de que nadie intercepta tus datos personales o financieros. En el caso de que la compra online no se ajustara a lo prometido, si tienes contratado el **Seguro de Protección Jurídica** de Catalana Occidente, sus abogados defenderán tus derechos como consumidor.

Buscar información, charlar con los amigos, comprar productos o servicios, ver películas o series, comprobar datos financieros... Internet cada vez nos ofrece más posibilidades. A pesar de ello, se deben conocer los riesgos que existen y cómo hacer un uso correcto de los servicios para navegar de una forma segura.

DERECHO AL OLVIDO

A pesar de dar de baja un perfil en Facebook, los datos personales proporcionados pueden seguir en la red. Europa está luchando por el derecho al olvido, el derecho de las personas físicas a impedir la difusión de información en la red sobre ellas cuando así lo soliciten. No obstante, el hecho de que las sedes de Facebook y Google se encuentren en Estados Unidos, donde tienen un sistema legal diferente, complica la situación. Si no quieres que tus datos personales queden disponibles para otras empresas, no los facilites a plataformas online.

CATALANA OCCIDENTE EN LAS REDES SOCIALES

Puedes encontrar al Grupo Catalana Occidente en Facebook, Twitter, Google+, YouTube e Instagram. Son espacios hechos a tu manera, porque queremos saber qué piensas, qué te interesa y qué propones. Recuerda que, además, Catalana Occidente ofrece en su póliza de Hogar un servicio de Asistencia Informática online que proporciona gratuitamente toda la ayuda informática necesaria cuando la precises.

Las jubilaciones a partir de 2013

Los cambios que afectan el nuevo sistema de pensiones se llevarán a término de manera progresiva entre este año y el 2027, cuando se dará por completada la reforma. Esta se traduce en el aumento de los años cotizados para cobrar una pensión inferior a la actual. Según el Banco de España, las pensiones se reducirán un 5% respecto a las calculadas con la ley de pensiones anterior.



» Hasta ahora, los españoles se jubilaban con 65 años. Con la entrada en vigor de la nueva legislación, la edad de jubilación se retrasa dos años. Así, en 2027 la población se jubilará a los 67 años. Hasta entonces, el proceso se aplicará de forma gradual, aumentando año por año la edad en la que

una persona se jubila. Desde 2013 hasta 2018, se añadirá un mes por cada año. A partir de 2019 el incremento se hará en dos meses hasta, en 2027, llegar a los 67 años.

Cotización de 35 a 37 años

Con la nueva reforma, los cambios también afectan

a la cotización exigida para cobrar la pensión íntegra. Hasta ahora, las personas que con 65 años habían cotizado en la Seguridad Social durante 35 años contaban con el 100% de la pensión de jubilación. Ahora, los años de cotización para poder recibir la pensión completa cambian y se sitúan

en 37. Para cobrar la pensión mínima se mantiene la exigencia de haber cotizado un mínimo de 15 años con, al menos, dos de los años situados en los 15 años anteriores a la jubilación.

Aumentan los años para calcular la pensión de 15 a 25

Otro factor que sufre una alteración son los años a tener en cuenta para calcular la cuantía total de la pensión que correspondería a cada persona. Antes de 2013 se tenían en cuenta los últimos 15 años de cotización a la Seguridad Social. Con la reforma, este periodo se incrementa en un año por ejercicio. De este modo, este 2013 se calculará sobre 16 años, en 2014 sobre 17 y así hasta llegar a los 25 años cotizados en el año 2022. Para calcular la cuantía correspondiente por la pensión de jubilación, los trabajadores despedidos en los últimos años de su vida laboral pueden, de forma voluntaria, ampliar los periodos de cotización que serán tenidos en cuenta en el cálculo de la pensión. Para acogerse a esta medida, los afectados tendrán que demostrar que han perdido su lugar de trabajo por una causa no imputable a su voluntad y que, a partir de los 55 años cumplidos de edad y al menos durante 24 meses, han sufrido una reducción de las bases de cotización.

Beneficios por cuidar a los hijos

Con la entrada en vigor de la reforma, la ley señala que se tendrá en cuenta el periodo

en el que la cotización se vea interrumpida por una extinción de la relación laboral o la finalización del cobro de prestaciones por desempleo que han tenido lugar durante los nueve meses anteriores al nacimiento de un hijo. Estas condiciones también se tendrán en cuenta en los tres meses anteriores a la adopción o la acogida permanente. El año 2013 se computarán como cotizados 112 días (tres meses y medio) por cada hijo, siempre y cuando uno de los progenitores haya dejado de trabajar para cuidarlo. En el año 2019 se llegará al máximo previsto por la ley, cuando se reconocerán como cotizados 9 meses por cada hijo (270 días). Esta medida solo será reconocida a uno de los dos progenitores, siempre y cuando tengan carreras de cotización altas. En caso de existir controversia entre los padres, el derecho se otorgará directamente a la madre.

Ayudas para las pensiones mínimas

Las pensiones podrán ser completadas con un sueldo siempre y cuando los ingresos sean inferiores al salario mínimo del cómputo anual. En este caso, el ciudadano no estará obligado a cotizar por estos ingresos por las prestaciones de la Seguridad Social y no generarán derechos sobre las prestaciones de la Seguridad Social. Por otro lado, los españoles que reciban una pensión contributiva del sistema de la Seguridad Social, y que no obtengan otros ingresos, tendrán derecho a recibir unos complementos para llegar a la cuantía mínima de las pensio-

nes. Este derecho se restringe solo a los residentes en España. Las personas que permanezcan en el extranjero durante 90 días o más al año no tendrán este derecho, salvo que

Todos los cambios que comporta la nueva reforma de pensiones se aplicarán de forma gradual hasta el 2027

el interesado pueda acreditar por otros medios que su residencia habitual se encuentra en España.

Las jubilaciones anticipadas

En cuanto a la jubilación anticipada, se contemplan dos maneras de acceder a ella: la que se produce de forma involuntaria para el trabajador y la que se consigue de forma voluntaria. En el caso de las jubilaciones anticipadas involuntarias producidas por el cierre de la empresa o por otras razones económicas o de crisis, el trabajador debe tener 4 años menos que la edad legal de jubilación en ese momento y haber estado inscrito en la oficina de trabajo durante al menos los seis meses anteriores a la solicitud de jubilación. Pero deberá tener como mínimo 33 años cotizados. En caso de que la jubilación anticipada sea voluntaria, el trabajador deberá tener al menos 2 años menos que la edad legal de jubilación en ese momento. En este caso el trabajador deberá tener también un mínimo de 35 años cotizados. Las reducciones en la pensión para las jubilaciones anticipa-

das dependerá de si esta es voluntaria o no. En caso de no ser voluntaria se aplicará una reducción de entre el 1,875%, cuando se acrediten menos de 38,5 años cotizados, y el 1,5%, cuando se acrediten más de 44,5 años cotizados por cada trimestre o fracción de trimestre de anticipación. Sin embargo, en el caso de tratarse de una jubilación anticipada voluntaria, se aplicará una reducción de entre el 2%, cuando se acrediten menos de 38,5 años cotizados, y el 1,625%, cuando se acrediten más de 44,5 años cotizados por cada trimestre o fracción de trimestre de anticipación.

Incentivos para alargar la vida laboral

Los trabajadores que tengan 65 o 67 años, dependiendo del año en que se encuentren, y tengan la voluntad de seguir trabajando para poder optar a una pensión económica mayor podrán seguir haciéndolo. De esta manera, se aplicarán diferentes beneficios en función de su vida laboral. Las personas que hayan trabajado menos de 25 años recibirán un 2% de mejora por año trabajado. Las que lo hayan hecho entre 25 y 37 años recibirán un 2,75% de mejora por año trabajado. Por último, las personas que tengan

más de 37 años trabajados, considerada la carrera laboral completa, recibirán un 4% de mejora por año trabajado. Todas estas medidas serán aplicables a partir de los 67 años.

Las jubilaciones anticipadas no se podrán producir con menos de un mínimo de 33 años cotizados

Las pensiones de viudedad y orfandad

La reforma también afecta a las pensiones de viudedad y orfandad. En ambos casos los afectados se beneficiarán del nuevo sistema. Las personas viudas cobrarán el 70% de la base reguladora en lugar del 52%, siempre que se cumplan los siguientes requisitos: que el pensionista tenga cargas familiares, que la pensión de viudedad constituya la principal o única fuente de ingresos y que los rendimientos anuales del pensionista por todos los conceptos no superen la cuantía que para cada año se fije (en 2013 serán 17.253,07 €). En el caso de las pensiones de orfandad se modificará la edad de cobrar la pensión, pasando de los 18 años a los 21. Si la persona no trabaja o sus ingresos son inferiores al salario mínimo, la edad de la pensión se alargarán hasta los 25 años.

PLANIFICAR LA JUBILACIÓN CON CATALANA OCCIDENTE

Los productos de ahorro necesitan un tiempo para rentabilizar las aportaciones periódicas realizadas a lo largo de los años, por ello es importante planificar cuál es la mejor opción para nosotros.

En Catalana Occidente disponemos de una amplia gama de productos:

- Seguros de Ahorro (PIAS, Universal Ahorro Futuro y Universal Inversión Futuro)
- Productos con ventajas fiscales (Universal Plan de Previsión Asegurado y Planes de Pensiones)
- Productos de ahorro e inversión (Patrimonio Oro y Patrimonio Fondo)
- Durante la jubilación (Renta Vitalicia e Hipoteca Inversa)

Planes de Pensiones

Te ofrecemos una gama de Planes de Pensiones que te permiten constituir un ahorro para tu jubilación y desgravar hoy aprovechando su excelente fiscalidad.

Te recordamos que las aportaciones a Planes de Pensiones, EPSV y a Plan de Previsión Asegurado te permiten obtener hasta un 45% de desgravación fiscal. El beneficio fiscal puede ser incluso superior, en función de la normativa fiscal vigente en cada comunidad autónoma.

- UNIVERSAL y CATOC VIDA (ambos de renta fija mixta).
- UNIVERSAL VARIABLE (de renta variable).
- UNIVERSAL RENTA FIJA (de renta fija a corto plazo).
- CATALANA OCCIDENTE PROMOCIÓN CONJUNTA 1 (plan de empleo de promoción conjunta).

Celebra esta primavera con un 5% de regalo

Los traspasos a Planes de Pensiones, EPSV y a Universal, Plan de Previsión Asegurado realizados desde el 15 de mayo hasta el 30 de junio de 2013 tienen un premio para los clientes: un **5% de regalo**. Los criterios para la obtención del premio son los siguientes:

- Traspasos de importe igual o superior a 3.000 euros y, en el momento del pago de la bonificación, tener contratadas a tu nombre, en vigor y al corriente de pago, al menos dos pólizas

o planes de alguna de las cuatro tipologías siguientes: Póliza de Vida Individual con pago de prima prevista, Plan de Pensiones con pago de aportación prevista, Póliza de Familia-Hogar y Póliza de Autos, todas ellas contratadas con Seguros Catalana Occidente, S. A. de Seguros y Reaseguros.

- La fecha vinculante será la de la solicitud del traspaso y no la del ingreso en el plan o póliza.
- No computan los traspasos internos entre planes del Grupo Catalana Occidente.
- No se reconocerá el derecho a la bonificación si se efectúa el traspaso al Plan de Previsión Asegurado Premium.

Los días 22/07/2014, 22/07/2015, 19/07/2016, 19/07/2017 y 17/07/2018 Seguros Catalana Occidente, S. A. de Seguros y Reaseguros abonará, en el Plan de Pensiones o en el Universal Plan de Previsión Asegurado objeto del traspaso, la bonificación del 1% del importe del traspaso con un máximo de 1.000 euros por cliente y fecha (excepto en el Universal Renta Fija, plan de pensiones en el que se abonará la bonificación del 0,5% del traspaso con un máximo de 500 euros por cliente y



fecha), sujeta a la retención aplicable según la legislación vigente, siempre y cuando el plan esté en vigor y no haya tenido lugar ninguna prestación o traspaso, total o parcial, hacia otras entidades antes de las fechas indicadas.

Y además ahora, puedes obtener hasta un 2% de regalo si durante el mes de junio de 2013, realizas una aportación nueva a nuestros Planes de Pensiones o Universal Plan de Previsión Asegurado por importe igual o superior a 3.000 €. Puedes ponerte en contacto con tu agente o consultor para conocer las condiciones de esta promoción.

Nuevo Seguro del Automóvil flexible

Seguros Catalana Occidente ha lanzado un nuevo Seguro del Automóvil flexible que incorpora la más amplia gama de garantías del mercado y permite una total personalización y adaptación a las necesidades de cada asegurado.

Coberturas

Este seguro del automóvil se diferencia de otros por incorporar la más amplia gama de garantías del mercado y permitir una total personalización y adaptación a cada asegurado. Las ventajas en reparaciones en talleres preferentes, la asistencia en viaje desde el km 0, las 24 h del día y los 365 días del año, son junto con la gestión de recursos de multa, la información vía SMS o el email del trámite de los siniestros y la posibilidad de vehículo de sustitución en caso de siniestro, algunos de los servicios que se ofrecen. Además, destaca la peritación inmediata, el pago de cursos para la recuperación del permiso de conducir y la posibilidad de fraccionar el pago del seguro.

Contratación

Para facilitar la contratación, se han confeccionado diferentes paquetes totalmente abiertos que permiten quitar o añadir cualquier cobertura en función de las necesidades de cada cliente. Se configura así desde el producto más básico al más completo del mercado. Los paquetes abiertos que se han confeccionado corresponden a:

- Terceros Completo
- Todo Riesgo con Franquicia
- Todo Riesgo sin Franquicia
- Todo Riesgo Premium



ALGUNAS DE LAS NOVEDADES MÁS DESTACABLES DEL NUEVO SEGURO DEL AUTOMÓVIL SON:

- Daños por animales de caza.
- Fenómenos atmosféricos (incluye pedrisco).
- Nuevo vehículo de sustitución.
- Responsabilidad civil del peatón y ciclista.
- Conductor ocasional.
- Responsabilidad civil de incendio.
- Asesoramiento psicológico en caso de accidente grave.
- Servicio de gestoría.

Es importante destacar que el Todo Riego Premium incluye todas las opciones disponibles (incluido el servicio de gestoría), por lo que se trata de la modalidad de seguro más completa y que ofrece una mayor protección a nuestros clientes de Automóviles.

Por otro lado, en nuestro compromiso constante por ofrecer las mejores coberturas y calidad de servicio, también incorpora –de forma totalmente gratuita– muchas de las novedades anunciadas del nuevo Seguro del Automóvil a los que ya son clientes de cartera.

Eficiencia energética

Si gestionamos bien los recursos energéticos que utilizamos, conseguiremos reducir nuestro impacto en la naturaleza, no malgastar la energía y ahorrar dinero. Introducir unas pequeñas modificaciones en nuestros hábitos nos reportará enormes beneficios, como en el Grupo Catalana Occidente, donde los principios de sostenibilidad forman parte de su modelo de negocio.



» Ahorro, ecología y bienestar son conceptos que pueden ir ligados en cuanto a consumo energético se refiere. Reducir nuestra dependencia de electricidad, agua, gas o gasolina en nuestro día a día es algo

más que una tendencia, ya que ha llegado a convertirse en una necesidad. Si consumimos menos recursos, podremos reducir nuestro impacto en el medio ambiente a la vez que ahorramos

dinero en nuestro hogar o empresa. He aquí una serie de consejos muy útiles que encajan perfectamente en nuestro estilo de vida y que nos permitirán conseguir el propósito de ahorrar.

En casa

Electrodomésticos

- **Frigorífico y congelador:** por cada grado menos de temperatura en estos electrodomésticos se gasta un 5% más de energía; redúcelo solo en caso de necesidad ante muy altas temperaturas en el exterior.
- **Cocina:** elige un menaje (ollas, sartenes, parrillas) adecuado a la plataforma de cocción (inducción, gas, eléctrica) y prolonga un adecuado mantenimiento y un uso eficiente de la energía al favorecer la correcta cocción.
- **Horno:** cada vez que abrimos la puerta del horno se pierde el 20% de la energía acumulada.
- **Microondas:** respecto a su primo lejano el horno, su uso puede ahorrar mucho tiempo y entre un 60% y un 70% de energía.
- **Lavavajillas:** el ahorro en los programas cortos y a plena carga puede ser de hasta el 60% en agua y electricidad. Además, con su uso se desperdicia mucha menos agua que con el lavado manual con grifo.
- **Lavadora:** con un jabón adecuado podemos regular la temperatura de lavado de, por ejemplo, 40 °C a 15 °C, lo que supone un descenso del consumo de energía a la mitad.
- **Secadora:** a pesar de que el calor del sol es la forma más económica de secar la ropa, si usamos este aparato se recomienda centrifugar lo máximo posible la colada antes de introducirla en la secadora para ahorrar más energía.
- **Televisiones y equipos audiovisuales:** el *stand by* de estos *gadgets* supone un alto desperdicio energético. Si los conectamos a una regleta con interruptor y la apagamos en nuestra ausencia evitaremos un consumo inútil y abarataremos nuestra factura.

EL GRUPO CATALANA OCCIDENTE Y EL MEDIO AMBIENTE

Grupo Catalana Occidente integra en su propia estrategia de negocio las políticas de responsabilidad social corporativa, centradas en una gestión responsable y transparente en la que el cliente es el centro de la actividad, las personas el activo más importante y el compromiso con la legalidad, la integración social, el medio ambiente y, en general, los principios de sostenibilidad forman parte de su modelo de negocio y de su actividad ordinaria. En este marco, el Grupo da respuesta a su compromiso de adhesión a los principios del Pacto Mundial de las Naciones Unidas e incluye en sus informes anuales indicadores de desempeño GRI (Global Reporting Initiative) para el sector de seguros y servicios financieros. Siempre comprometido con la conservación del medio ambiente, el Grupo Catalana Occidente minimiza sus residuos, utiliza materiales biodegradables y de papel reciclado y la optimización del consumo energético en todas sus actividades. Los criterios de respeto medioambiental también se reflejan en la selección de los proveedores y el compromiso con productos de comercio justo. Los principales elementos que Catalana Occidente tiene en cuenta para no generar residuos son algunos como el papel, destruido y reciclado por la empresa de trabajo especial Femarec, la donación de los ordenadores utilizables y la entrega de los inservibles en los puntos establecidos por la Generalitat de Catalunya para su correcto reciclado y, en relación con los consumibles (tóners), la misma empresa suministradora recoge los cartuchos utilizados para su reciclado. Asimismo, el Grupo participa, con un 7,51% de su capital, en la sociedad Fersa Energías Renovables. Siguiendo la apuesta por la innovación y el progreso, Catalana Occidente cuenta con Catalana Parc, un área de negocios comprometida con el medio ambiente y formada por seis edificios de última generación.



- **Ordenadores y equipos ofimáticos:** sucede lo mismo que con televisiones y similares, por lo que evitar que permanezcan en *stand by* todo el día gracias a una regleta de enchufes es lo mejor.
- **Pequeños electrodomésticos:** usar potencias medias pero igualmente efectivas en batidoras o secadores de pelo, apagar la plancha al retocar la última prenda para aprovechar su calor sin gastar electricidad, entre otros hábitos, suman pequeños gestos que se traducen en una factura eléctrica reducida.

Luces y estancias

- **Iluminación:** las lámparas y bombillas más eficientes tienen una duración de muchos años y un consumo tan mínimo que las convierte en la mejor elección frente a las convencionales. Y atención a las posibilidades lumínicas y de ahorro de las luces LED.

- **Cocina y salón:** el juego de luces sobre aquellas zonas que necesiten una mejor visibilidad debido a la intensidad de la actividad realizada nos permite elegir diferentes soluciones y crear ambientes lumínicos separados que eviten encender demasiados focos.
- **Habitaciones y baños:** se recomienda reforzar rincones con iluminación específica (mesilla de noche, vestidor) y aprovechar el poder reflectante de los espejos para potenciar las fuentes lumínicas utilizadas.

Climatización

- **Equipos de climatización:** calentar o enfriar una estancia supone la mitad del gasto energético de un hogar. Más que el precio de los aparatos que escojamos para ambientar nuestro hogar, debemos fijarnos en su clasificación energética, su capacidad de ser regulados (incluso desde fuera

de casa, gracias a las soluciones domóticas) y su consumo de gas o electricidad.

- **Aislamiento y ventanas:** en ocasiones, algunos edificios no cuentan con una barrera eficiente que impida que el frío y/o el calor externos o internos se filtren y no se retengan los esfuerzos realizados mediante la calefacción o el aire acondicionado. Plantearse la posibilidad de reforzar el

Si consumimos menos recursos podremos reducir nuestro impacto en el medio ambiente





Orfeó Lleidatà

El Orfeó Lleidatà desarrolla una intensa actividad cultural en las tierras de Lleida a través de la organización de actividades y proyectos como el Coro y la Escuela de Música, la temporada estable de conciertos y el proyecto Enlace de Música Comunitaria. El Grupo Catalana Occidente colabora con esta entidad musical decana.



El Orfeó Lleidatà es una entidad vinculada al canto coral desde sus inicios. La fundación del Coro del Orfeó Lleidatà se inició en el año 1961, tal y como sostiene el director general del Orfeó Lleidatà, Xavier Quinquillà, con la voluntad de acercar la música y la cultura a todos. En 1958 se crearon las Corales Infantiles, unas de las primeras en nuestro país, y en 1964 se dio inicio a los Cursos Internacionales de Dirección, por los que han pasado muchos de los directores de los coros más prestigiosos del Estado. Actualmente, los coros de la entidad están formados por unos 200 cantantes a partir de 6 años.

La Escuela de Música del Orfeó Lleidatà ofrece formación musical para todas las edades e intereses. Su proyecto educativo gira en torno a la pedagogía de grupo. Se potencia la expresión artística a través de la interpretación, la improvisación y la experimentación sonora y rítmica.

Además de las clases de instrumento, la escuela da mucha relevancia a las formaciones instrumentales y al canto coral y ofrece un

amplio abanico de instrumentos. Regularmente, organiza actividades complementarias, como por ejemplo conciertos, conferencias, talleres, reuniones e intercambios con otros centros del territorio.

Desde el año 2011, el Grupo Catalana Occidente colabora en este proceso de acercar la música y la cultura a la población. Xavier Quinquillà agradece su compromiso y afirma: "Desde entonces,

El Orfeó Lleidatà, con la ayuda de Catalana Occidente, realiza una intensa tarea a favor de la normalización de sectores de población muy diversos

y gracias a su implicación en la temporada estable de conciertos, han impulsado dos líneas prioritarias: la realización de producciones innovadoras que acercan el repertorio clásico al gran público y la utilización de la música como herramienta de inclusión social".



Campeonato de Esquí

Trofeo Fundación Jesús Serra

El pasado mes de marzo se celebró el Campeonato de Esquí Trofeo Jesús Serra, donde los esquiadores de la Copa de Europa Andrea Jardí y Xavier Salarich ganaron el espectacular paralelo disputado en Baqueira-Beret y una beca de estudios que les permite continuar su formación y poder seguir en el mundo de la alta competición de esquí.

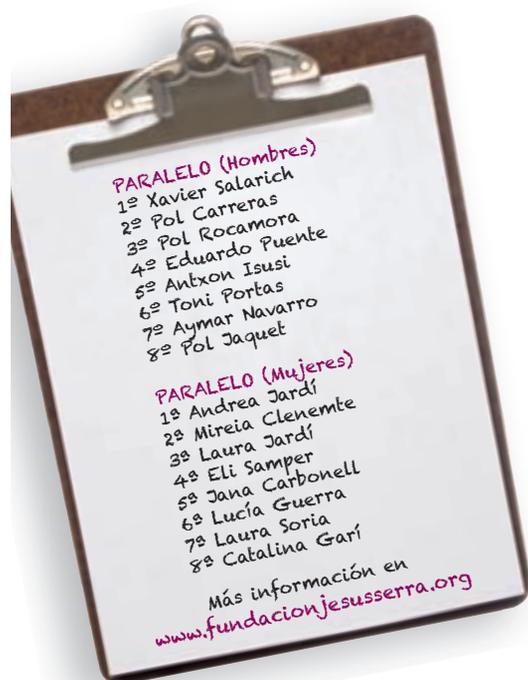


» En la clasificación del gigante de la primera jornada de la edición 2013 se contó con 130 inscritos de todas las edades, ya que se trata de una carrera abierta a todos y dirigida tanto

a corredores profesionales como a aficionados que buscan divertirse y ganar alguno de los premios. Durante la segunda jornada se disputó el paralelo, en el que se clasificaron los mejores hombres y mujeres del gigante. El paralelo es una carrera en la que se enfrentan dos esquiadores que bajan por pistas idénticas y gana quien suma el menor tiempo en las dos carreras que hacen.

poder seguir en el mundo de la alta competición de esquí y, al mismo tiempo, formarse estudiando. Así, se cumple el objetivo principal de este campeonato: unir el deporte y la formación a través del esquí. Este es un deporte con el que

Los ganadores y ganadoras menores de 25 años obtienen una beca de estudios para continuar su formación



Deporte y formación

El Campeonato de Esquí Trofeo Jesús Serra se celebra anualmente en la estación de Baqueira-Beret con una gran fiesta del esquí para todos los participantes y organizadores. Los ganadores y ganadoras menores de 25 años obtienen una beca de estudios para continuar su formación y

Jesús Serra, fundador del Grupo Catalana Occidente, se sintió especialmente vinculado, no solo como promotor de la estación de esquí de Baqueira-Beret, sino también como practicante y apasionado de este deporte durante toda su vida.

VI Concurso de Poesía

Tú la haces posible

El mes de abril se celebró la sexta edición del Concurso de Poesía Fundación Jesús Serra en Palafrugell (Girona). Con gran participación de concursantes, la entrega de premios coincidió con el Día Internacional del Libro, el 23 de abril.

Ya hace seis años que nuestra Fundación organiza este concurso de poesía, que lleva el nombre de Jesús Serra Santamans, fundador del Grupo Catalana Occidente. Entre sus caras menos conocidas, había una pasión que lo acompañaba siempre: la poesía. Por esa razón y por su estrecha relación con Palafrugell; la Fundación Jesús Serra y el Ayuntamiento de Palafrugell celebran este concurso con la finalidad de que todas aquellas personas a quienes les guste escribir poemas tengan una puerta abierta que les dé una oportunidad y un reconocimiento a su talento. Este año, se recibieron más de 1.200 poemas de todo el mundo.

Los ganadores

Entre los concursantes, se escogió como ganador en la categoría A en catalán el poema "Fugitiu a mitjanit", de Mercè Blanes, de Montornès del Vallès (Barcelona). La autora recibió una dotación de 2.000 euros. En la misma categoría en castellano, el jurado decidió conceder 2 premios de 1.000 euros para "No era amor, lo comprendo, era tarde", de José Luis Morales, de Pozuelo de Alarcón (Madrid), y "Reiniciando", de Elisabet Ríos, de A Coruña. En la categoría B en catalán, se premió con 1.500 euros a Gisela Barroso, de Sant Quirze del Vallès (Barcelona), y su poema "Evasió"; y en castellano a Mario Aguiriano, de Bilbao, con

su poema "Por tu hermoso buque anclado". Por último, se concedieron dos premios de 1.000 euros para "Un vol per l'univers", de Àlex Bagudà, de Palafrugell (Girona); y Eloi Bribian, también de Palafrugell, con "Primavera radiante". Junto a otros miembros del jurado (Gerard Prohías, del área de Cultura del Ayuntamiento de Palafrugell; Xavier Roca, regidor de Cultura del Ayuntamiento de Palafrugell; Guillem Martínez, escritor; Manel Farré, director de Comunicación del Grupo Catalana Occidente; y Pía Serra, nieta de Jesús Serra), al acto de entrega acudió Laura Halpern, la nueva directora de la Fundación Jesús Serra y también nieta del fundador.



Pianos en la calle

La Fundación Jesús Serra con el Maria Canals

» El pasado 9 de marzo de 2013, la Fundación Jesús Serra y el Concurso María Canals llenaron de pianos el paseo de Gràcia de Barcelona con la acción "El paseo de Gracia trae cola". Se trata de una jornada cultural dirigida a los amantes del piano y de la música que acerca la música clásica a todos los barceloneses y transeúntes que durante el día pasearon por allí. Durante todo el día, diez pianos de cola estuvieron repartidos a lo largo del paseo y a disposición de quien quisiera tocarlos, con actuaciones musicales puntuales protagonizadas por intérpretes locales. La acción "El Maria Canals trae cola" se enmarca dentro del OFF Maria Canals, que engloba

otras actividades como PianOH!, un festival de recitales gratuitos en diferentes hoteles de la ciudad que disponen de pianos en sus instalaciones, o el "Maria Canals educa".

Paralelamente, la Fundación Jesús Serra también patrocinó la acción "Bilbao se llena de pianos", que obtuvo gran impacto y notoriedad en Bilbao, ya que se colocaron diversos pianos de cola en los lugares más emblemáticos de la ciudad.

Los ganadores

El Concurso Internacional de Música María Canals, que celebró este 2013 su 59ª edición en el Palau de la Música Catalana, ha con-





El Concurso Maria Canals celebró en los meses de marzo y abril una nueva edición en la que participaron jóvenes pianistas de todo el mundo dispuestos a ganar un concurso que disfruta de una gran reputación mundial. Y, además, los pianos salieron a la calle.



tado con tres ganadores: Stanislav Khristenko, primer premio; Haejae Kim, segundo; y Tomoaki Yoshida, tercero.

El concurso, que lleva el nombre de la inolvidable pianista y pedagoga Maria Canals (1914-2010) recibió este año a 91 participantes procedentes de 26 países.

El Concurso Maria Canals es el decano de los concursos en España y de los primeros del mundo en ser aceptado por la Federación Mundial de Concursos Internacionales de Música en el año 1958. Desde sus inicios ha contado con un importante apoyo de la sociedad. En él

han participado unos 7.000 concursantes de más de un centenar de países de los cinco continentes, con la colaboración desinteresada de 180 jurados procedentes de todo el mundo.

Tal y como viene haciendo desde 2008, la Fundación Jesús Serra obsequia al ganador con una gira de conciertos por diferentes ciudades del país. Los conciertos de esta edición tuvieron lugar en Bilbao y en Madrid con el pianista ucraniano Denis Zhdanov, ganador de la edición de 2010, y en Granada y Tenerife con el pianista polaco Mateusz Borowiak, ganador de la edición de 2011.



Ozonoterapia, más allá del mito

La palabra 'ozono' ya no solo implica cuestiones medioambientales. En España, desde hace 20 años, algunos profesionales han incorporado esta sustancia a algunos tratamientos médicos.



El ozono médico, un compuesto formado por un 95% de oxígeno y un 5% de ozono, ya es utilizado por más de 26.000 profesionales de la salud.

La ozonoterapia es la técnica que utiliza el ozono como agente terapéutico, bien por su alta capacidad oxidante y de cicatrización, bien como medio de activación de ciertas proteínas y células del sistema inmune sanguíneo en patologías como artrosis de rodilla y cadera, hernia de disco, dolor de espalda, lumbalgia, fibromialgia, arteriosclerosis, úlceras, diabetes, cicatrización y lesiones deportivas, entre otras. Existen diferentes formas de aplicación según la patología a tratar, como la inyección o el tratamiento tópico. El tratamiento con ozono destaca por

ser una técnica económica, poco agresiva y con escasos efectos secundarios si se realiza correctamente.

Las preguntas

No obstante, la efectividad del ozono ha sido puesta en duda por algunas personas y organismos. Según la American Cancer Society, aumentar los niveles de oxigenación de un tumor no

El tratamiento con ozono destaca por ser una técnica económica, poco agresiva y con escasos efectos secundarios si se realiza correctamente

es beneficioso y en algunos casos puede conllevar problemas hepáticos. Por otro lado, si bien es cierto que el ozono puede eliminar

microorganismos en superficies, la Food and Drug Administration indica que, para ser efectivo como germicida, el ozono debería estar presente en una concentración mucho mayor de la que puede ser tolerada con seguridad por el ser humano y los animales. El ozono no es un gas inocuo y no es la panacea, aunque a veces se plantee así. Por

eso, es necesario informarnos correctamente, extremar las precauciones y acudir a centros con profesionales formados.



El cuidado de los dientes



Para contar con una buena salud bucal es necesario controlar la higiene oral de nuestra boca. Un buen cuidado ayuda a evitar enfermedades como la caries, la gingivitis o la periodontitis.

» La higiene es uno de los requisitos fundamentales a tener en cuenta para contar con una buena salud. Dentro de la higiene diaria no podemos descuidar el cuidado de nuestra boca, ya que una buena salud dental ayuda a prevenir enfermedades como la caries y la periodontitis, que a la larga pueden provocar la pérdida de los dientes.

Nuestros aliados

El cepillado dental es una actividad necesaria para la eliminación de la placa dental relacionada tanto con la caries como con las enfermedades periodontales, pero para incrementar su eficacia es necesario aplicar una limpieza dental completa en nuestra boca. Para lograrlo necesitamos cepillarnos los dientes tres veces al día con una pasta dentífrica que contenga flúor, después de cada comida, y realizar un cepillado más minucioso antes de ir a dormir, pues la placa bacteriana vuelve a establecerse sobre la superficie dental en menos de 24 horas tras su eliminación.

Muchas veces pensamos que cepillando nuestros dientes diariamente conseguimos una limpieza total, pero no es así. Aparte del cepillado dental existen también otros métodos necesarios para eliminar la placa bacteriana y complementar la limpieza de la boca: la cera o seda, ya comenada, y el colutorio. Su uso reduce eficazmente la placa bacteriana y proporciona el máximo frescor al finalizar la higiene diaria.

Existen colutorios adaptados para muchos tipos de cavidad bucal y necesidades. Podemos diferenciar entre los colutorios de uso terapéutico, para tratar una afección específica, y los de uso preventivo. Se pueden encontrar en cualquier farmacia y, además de reforzar el esmalte dental, protegen los dientes de las caries. Otros métodos preventivos que se pueden utilizar para complementar nuestra higiene bucal son el uso de limpiadores linguales e irrigadores bucales, así como controlar el consumo de alimentos azucarados.

GAMA SUBSIDIO, CORRECCIÓN AL 225%

Dentro de la gama de seguros de Salud, Catalana Occidente sigue apostando por la modalidad de Subsidio, aumentando coberturas y servicios año tras año e incrementando las correcciones. De este modo, se ha pasado de una corrección del 100% hace 4 años, al 225% este año 2013.

Se trata de una modalidad de seguro económico, sencillo, donde además de la cobertura básica de indemnización por hospitalización puede complementarse con la garantía de Indemnización por Intervención, entre otros servicios:

- Cobertura dental.
- Orientación médico-social telefónica 24 h.
- Segunda opinión médica.
- **Acceso a un cuadro médico a precios baremados:** el asegurado tiene a su disposición un amplio cuadro a nivel nacional con todas las especialidades médico-quirúrgicas, además de centros hospitalarios de primer nivel; una manera fácil y económica de acceder a la medicina privada.
- **Servicios de bienestar y salud:** El asegurado puede acceder a un amplio abanico de servicios de bienestar y salud y beneficiarse de interesantes descuentos.



En verano, cuida tu piel

» Con el verano llegan las vacaciones, los viajes, las largas estancias en la playa o las excursiones a la montaña. Los protagonistas en esta estación son el sol y las altas temperaturas. El calor, cada año más intenso debido al calentamiento global, favorece la deshidratación y el cansancio, y también empeora algunas enfermedades como la cistitis, la diabetes o el insomnio. Para hacer más llevadero el bochorno, los helados se convierten en uno de los productos más solicitados, pero sus ingredientes (la leche, la lactosa, los huevos y los frutos secos) son los principales causantes de alergias alimentarias. Por eso, en verano hay un mayor número de casos de eczemas en la piel o urticaria. Por otro lado, la llegada del buen tiempo incita a pasar más horas fuera de casa y nuestra piel pasa largos periodos expuesta al sol. La piel del rostro y del escote es la más fina, y en verano acostumbran a estar al descubierto. Además, la percepción social de que el bronceado es saludable y

estético lleva a los jóvenes a tomar el sol sin ningún tipo de protección, pero la realidad es que el 90% de los síntomas de envejecimiento están producidos por el sol y que cada año, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se producen entre dos y tres millones de cánceres de piel, algunos de ellos mortales.

Grupos de riesgo

Durante los 18 primeros años recibimos el 80% de las radiaciones solares de nuestra vida, estima la OMS. Estos datos reflejan la importancia del cuidado de la piel desde una temprana edad. Por otro lado, la creencia errónea de que el sol mejora el acné lleva a los jóvenes a pasar horas y horas debajo del sol sin protección. A pesar de poder notar una mejoría en su aspecto tras los primeros baños de sol, la ausencia de protector solar puede empeorar el estado del acné y favorecer la producción de sebo o irritar la epidermis. Además, algunos medicamentos contra el acné

aumentan la sensibilidad de la piel, haciéndola más propensa a las quemaduras. También las personas con la piel clara, lunares y ojos azules o verdes tienen más predisposición a sufrir los efectos negativos del sol.

Precauciones bajo el sol

Para evitar alergias, quemaduras y posibles tumores se recomienda usar protector solar, mínimo de factor 15, renovarlo a lo largo de la jornada y evitar las horas centrales del día. Y no solo en días soleados, sino también en los que el cielo esté cubierto, porque las nubes

Las nubes bloquean solo entre un 10% y un 20% de la radiación solar

solo bloquean entre un 10% y un 20% de la radiación solar. Además, el riesgo de sobreexposición al sol es mayor en estos casos porque sentimos menos calor. Es fundamental hidratar la piel a diario, pero no solo



Una crema de protección solar y una dieta equilibrada acompañada de abundantes líquidos son las claves para mantener la piel a salvo de los efectos nocivos del sol.

mediante cremas, sino también bebiendo mucha agua y manteniendo una dieta equilibrada rica en frutas y verduras. Además, para prevenir el envejecimiento de la piel, es importante recurrir a la vitamina C y E y a los ácidos grasos Omega 3, que potencian la respuesta contra los radicales libres.

Diagnóstico 2.0

Los profesionales recomiendan una autoexploración al mes para poder detectar cualquier cambio en nuestra piel. Aunque eczemas, urticarias, ampollas, verrugas y otras afecciones de la piel no son graves y desaparecen tras un tratamiento médico adecuado, en otros casos es necesario detectar de forma precoz cualquier anomalía en un lunar o lesión en la piel para evitar enfermedades graves. Con la llegada de las nuevas tecnologías al mercado de la medicina, diferenciar una simple peca de un melanoma es más fácil. La aplicación DermoMap, disponible para iPad y iPhone, permite orientar el diagnóstico y ofrecer un tratamiento al introducir los

síntomas, la evolución y la localización de la lesión. Así, cualquier persona podrá conocer más acerca de su patología dermatológica y podrá detectar a tiempo un posible cáncer de piel.

LA IMPORTANCIA DE LA ASISTENCIA SANITARIA

Grupo Catalana Occidente, a través de su empresa COSALUD, especializada en seguros de salud, ofrece la mejor asistencia hospitalaria, sin listas de espera y sin gastos adicionales. Una Asistencia Sanitaria Universal para tener en todo momento acceso a las ventajas de la sanidad privada a través de un amplio cuadro médico. Con más de 20.000 médicos y centros hospitalarios a tu disposición, Catalana Occidente presenta todo lo necesario para asegurar tu bienestar y el de tu familia: asistencia primaria, especialistas de todo tipo y atención médico-quirúrgica en cualquier momento.

Con una cobertura del 100% de los gastos en asistencia primaria, especialistas, diagnóstico, hospitalización y cirugía, propone un producto adaptable a tus completas necesidades y que se ajusta al nivel de prima que quieres pagar en función del nivel del copago escogido. Además, apuesta por la atención personalizada y por un plan de prevención en programas de salud infantil, de detección precoz del cáncer ginecológico, colorrectal o de próstata, de riesgo coronario y de salud bucodental.





Por descubrir

El Valle de Arán a vista de pájaro



30 Grupo Catalana Occidente



En verano, el Valle de Arán emerge como un destino donde disfrutar de unos días de vacaciones en familia en un entorno privilegiado y con unas vistas espectaculares. Paseos en telesilla, una vía ferrata y diversas tirolinas son un pequeño ejemplo de la amplia lista de actividades para el disfrute de pequeños, jóvenes y adultos en los meses más calurosos del año.

>> Deportes de aventura

Esta temporada, el Valle de Arán cuenta con su propio parque de aventura vertical en el municipio de Les. Su amplia oferta de actividades contiene desde puentes del mono hasta descenso de cañones, además de distintos recorridos, perfectos para pasar un original día en familia. Dos tirolinas gigantes, de 120 y 240 metros, esta última catalogada como la más larga del Pirineo, retarán hasta al más atrevido. Pero los más pequeños de la casa también podrán disfrutar de tirolinas a medio metro del suelo, rampas y escaleras de troncos. Si dejamos la aventura en el bosque aparte, las actividades continúan. El río Garona convierte al Valle de Arán en un inmenso parque temático de deportes acuáticos, como el *hidrospeed*, el *surfing kayak* o el descenso de cañones.

Vía ferrata

Pero para los verdaderos amantes del riesgo, el pueblo de Les ofrece otra propuesta, la vía ferrata. En una zona algo sombría y rodeada de musgo, empieza el camino de 450 metros, valle adentro. La vía se divide en dos itinerarios, el inferior solo para expertos y el superior para todos los públicos, aunque es preferible tener cierta técnica o ir acompañados de un guía. El recorrido también consta de un puente tibetano con una caída de 200 metros, que hará las delicias de los más aventureros. En lo más alto se podrá disfrutar de unas increíbles vistas de los municipios de Les y Bossòst entre las montañas.

Paseo en telesilla

Aunque desaparezca la nieve, la estación más emblemática del Pirineo mantiene abierto el tele-

silla de Blanhiblar, en Beret, para conocer la estación fuera de la temporada de esquí. Y es que, además de disfrutar de paisajes verdes inolvidables y de la naturaleza en su estado más puro, en esta atractiva zona de la estación podremos realizar un descenso en bicicleta de montaña.

El Valle de Arán se posiciona como un referente para la práctica del BTT, disciplina donde convergen naturaleza y adrenalina. El valle cuenta con 400 km señalizados y una gran variedad de

Otra posibilidad para disfrutar sobre ruedas son las rutas de cicloturismo que brinda el valle o retos como el ascenso al propio Pla de Beret

recorridos para todos los niveles, desde el *biker pro* hasta otros caminos accesibles. Otra posibilidad para disfrutar sobre ruedas son las rutas de cicloturismo que brinda el valle o retos como el ascenso al propio Pla de Beret.

Vuelos panorámicos

Aunque los helicópteros son idóneos en invierno para practicar heliesquí, en verano existe la posibilidad de realizar un viaje panorámico con vistas espectaculares. Cámara de fotografía en mano, el viajero no podrá dejar de observar los paisajes y las cumbres, magistrales a tal altura. Además, con la ayuda de un GPS podremos tomar las coordenadas exactas de la zona que se está sobrevolando para después anotarlo en la fotografía o poder hacer una excursión a la zona en cuestión.



El perfil

RAFAEL MONEO

Arquitecto

32 Grupo Catalana Occidente

A photograph of Rafael Moneo, an elderly man with glasses, wearing a dark suit and tie. He is holding a small, white architectural model of a building with a colorful ribbon around its base. He is standing on a blue carpeted floor, possibly at an awards ceremony, with a wooden stage in the background. Two large orange arrow graphics point to the right, indicating the start of the text block.

El Kursaal de San Sebastián, el Auditorio de Barcelona o el edificio Bankintern de Madrid son algunas de las obras del arquitecto más importante de vanguardia de nuestros tiempos, Rafael Moneo (Tudela, 1937). Con una larga lista de creaciones a sus espaldas, el arquitecto español ha sido reconocido con los galardones más prestigiosos del sector, como el Premio Arnold W. Brunner Memorial de la Academia Americana de las Artes y las Letras (1993); el Premio Pritzker (1996) –considerado el Nobel de la arquitectura–, o el Mies van der Rohe de Barcelona (2001). Además, Moneo ostenta, entre otros títulos significativos, la medalla de Oro de las Bellas Artes de España (1992), es doctor Honoris Causa por la Universidad de Lovaina (Bélgica), obtuvo el Premio Príncipe de Asturias de las Artes 2012 y es miembro honorífico de la Academia Estadounidense de las Letras y de las Artes.

A lo largo de su vida, ha compaginado su vocación de arquitecto con la de docente, transmitiendo sus conocimientos en España y en el extranjero, pasando por la escuela de arquitectos de Barcelona hasta las universidades de Princeton y Harvard, entre muchas otras. Pero Rafael Moneo es, además, amante y productor de buenos vinos. A finales del año 2007 adquirió la finca y la bodega de La Mejorada, situada en el municipio vallisoletano de Olmedo, y desde entonces ha empleado muchas horas de su tiempo en los viñedos y en la restauración del monasterio jerónimo del mismo nombre que la finca, fundado a mediados del siglo XV. Recientemente, el arquitecto español ha presentado sus nuevos vinos Las Cercas 2009, Las Norias 2009 y Villalar Oro 2009, y entre sus últimos proyectos se encuentra el diseño del futuro Museo de la Universidad de Navarra, que tiene previsto abrir sus puertas el próximo año 2014.

Un detalle para ti

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

Helle Hollis

Tu alquiler de coches en la Costa del Sol



Consigue un
15%
de descuento
al alquilar
tu coche.

OFERTA EXCLUSIVA PARA CLIENTES CATALANA OCCIDENTE
Alquila tu coche en Helle Hollis.
¡ Coches nuevos y servicio personalizado !
Para disfrutar de este descuento, reserva a través de nuestra página web en www.hellehollis.com e introduce **el código promocional P1112.**

Dpto. de reservas tel: 95 224 55 44
www.hellehollis.com
Avda. García Morato nº 14-16,
E-29004 Málaga



Aeropuerto de Málaga • Fuengirola



"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

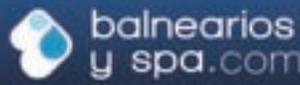



Reserva tu visita 902 026 024

10% DESCUENTO

en todas las reservas para Bañerios, Spas, centros de Thalasoferapia y Hoteles con encanto



Reserva en el
93 557 16 70

www.balneariosyspa.com

Un detalle para ti

Helle Hollis
Tu alquiler de coches en la Costa del Sol



Consigue un **15%** de descuento al alquilar tu coche.

OFERTA EXCLUSIVA PARA CLIENTES CATALANA OCCIDENTE
Alquila tu coche en Helle Hollis.
¡Coches nuevos y servicio personalizado!
Para disfrutar de este descuento, reserva a través de nuestra página web en www.hellehollis.com e introduce el código promocional **PII12**.

Dpto. de reservas tel: 95 224 55 44
www.hellehollis.com
Avda. García Morato nº 14-16,
E-29004 Málaga



Aeropuerto de Málaga • Fuengirola

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



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



Reserva en el **93 557 16 70**
www.balneariosyspa.com

balnearios y spa.com



"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**

>> agenda

>> ACTIVIDADES

'EL ARTE EN GUERRA. FRANCIA, 1938-1947'

El Museo Guggenheim de Bilbao, con la colaboración del Museo de Arte Moderno de la Ciudad de París, presenta entre marzo y septiembre una gran exposición dedicada al arte en Francia durante la Segunda Guerra Mundial. Incluye más de 500 obras realizadas por artistas como Marcel Duchamp, Jean Dubuffet, Vasily Kandinsky, Henri Matisse o Pablo Picasso, entre otros. El recorrido empieza en enero de 1938 con la Exposición Internacional del Surrealismo, donde destacan André Breton y Marcel Duchamp.



>> CINE

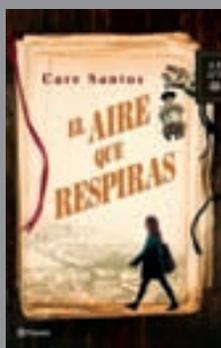
'LOS JUEGOS DEL HAMBRE: EN LLAMAS'

A finales de noviembre llega a nuestras pantallas *Los juegos del hambre: En llamas*, la segunda entrega de la exitosa saga literaria escrita por Suzanne Collins. Será adaptada a la gran pantalla bajo la supervisión del director Francis Lawrence.

El film sigue el hilo argumental de la primera película dirigida por Gary Ross, en la que Katniss, la protagonista, hace todo lo posible para sobrevivir y rebelarse contra las órdenes del Capitolio.



>> LIBRO



'EL AIRE QUE RESPIRAS'

El último libro de Care Santos reivindica la pasión por los libros y rinde un homenaje a la literatura del Romanticismo. Comparada por su argumento con *La sombra del viento*, de Carlos Ruiz Zafón, el relato nos transporta a la mitad del siglo XIX, pasando por la invasión napoleónica, el derrumbamiento de las murallas de Barcelona y la pérdida de los bienes culturales de 1835. Esto supuso la apropiación de las propiedades del clero: iglesias y monasterios. En esta época, la ciudad vivió una de las décadas más convulsas: la desaparición de las murallas y la urbanización de La Rambla, el paseo más emblemático de Barcelona.

>> MÚSICA

GIRA ESPAÑOLA DE ALEJANDRO SANZ



El intérprete de "Amiga mía" iniciará su gira por España el 29 de mayo en el Palau Sant Jordi de Barcelona. Posteriormente actuará en La Coruña, Sevilla, Granada, Málaga, Madrid, Córdoba, Zaragoza, Bilbao, Murcia y Palma de Mallorca. Profeta en su tierra, Sanz regresa a su país en un momento de plena forma, después de haber conseguido un doble platino en ventas con *La música no se toca* en su primera semana en el mercado. Este, su noveno disco de estudio, se ha mantenido en el número 1 durante cinco semanas seguidas.

Celebra esta
primavera
con un



*Te regalamos hasta un 5% de los traspasos a partir de 3.000€ efectuados desde el 15 de mayo hasta el 30 de junio de 2013.

Planes de Pensiones y
Universal Plan de Previsión Asegurado

Grupo  CATALANA
OCCIDENTE
Todo, todo y todo

www.catalanaoccidente.com

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