

# Teinforma

## SEGURO SOBRE RUEDAS



En muchos países europeos se ha visto como la bicicleta se abre paso, no solo a nivel de práctica deportiva, sino como medio de transporte, por sus indudables beneficios: es barato, nos ayuda a estar en forma y no contamina. En España el 49,6% de la población utiliza la bicicleta con alguna frecuencia, mientras que un 10% la utiliza a diario o casi, según el Barómetro de la bicicleta en España 2015 realizado por GESOP. Estos datos, contrastan con los ofrecidos el año 2011 por el mismo barómetro, cuando un 40,3% utilizaba la bicicleta con alguna frecuencia y un 7,4% la utilizaba de forma diaria. Esta creciente tendencia ha motivado que el sector asegurador haya comenzado a pensar en estos usuarios, ofertando seguros específicos que protegen tanto al ciclista como a su vehículo. Las pólizas más básicas generalmente cubren la responsabilidad civil del usuario y su asistencia en viaje (incluyendo búsqueda y localización, desplazamiento, etc.), pero además de éstas existe un amplio espectro de coberturas, altamente recomendables, que podemos contratar para garantizar nuestra protección si somos aficionados a la bici. Entre ellas:

Defensa y protección jurídica: en caso de reclamaciones y conflictos judiciales derivados de la

utilización de la bicicleta. Accidentes personales: incluyen gastos médicos, farmacéuticos y de hospitalización en caso de accidente.

Cirugía plástica y reparadora: asumen los gastos derivados de la eliminación de las cicatrices y otras marcas estéticas que se hayan producido en la práctica del ciclismo.

Asistencia personal: cubren la contratación de personal necesario para realizar aquellas tareas que como consecuencia del accidente no se puedan desempeñar, como el cuidado de menores.

Robo: cubren la sustracción de la bicicleta, siempre y cuando hayamos tenido la precaución de dejarla convenientemente protegida -encadenada por el cuadro a un elemento inmóvil con candado homologado y con candado de seguridad si la dejamos en el exterior de nuestra vivienda.

Daños por accidente: los que pueda sufrir el cuadro (estructura) de la bicicleta.

Si queremos disfrutar de nuestras dos ruedas con la máxima tranquilidad, puede ser muy recomendable informarnos para valorar la contratación de un seguro de estas características.

## 7 CONSEJOS PARA MEJORAR LA SALUD CARDIOVASCULAR



Recientemente, la Asociación Americana del Corazón publicó una lista de siete pasos sencillos, dirigidos a revisar nuestro estilo de vida para lograr una mejor salud. Como asegura la Asociación, cualquier persona puede llevarlos a cabo y cada paso dado representa un gran beneficio.

1. Control de la presión arterial. Una presión arterial elevada representa un alto riesgo de enfermedad cardíaca y derrame cerebral. Vigilar la presión arterial para que se mantenga dentro de los límites considerados seguros, permite reducir la tensión y esfuerzo del corazón, las arterias y los riñones.
2. Controla el colesterol. El control del colesterol "malo" (LDL) permite a las arterias permanecer más limpias, sin bloqueos que puedan causar accidentes cardiovasculares.
3. Vigila la glucosa en sangre. Es uno de los mayores enemigos de nuestros órganos vitales. Reducir los niveles de azúcar en sangre, en la mayoría de los casos, ayuda a proteger esos órganos.
4. Actividad física. Practicar ejercicio físico de manera regular y controlada es clave para lograr el bienestar físico y psicológico. Para los adultos se recomienda, al menos, una actividad moderada diaria de 30 minutos, cinco días/semana.

5. Alimentación adecuada. Una dieta saludable incluye verduras, frutas, alimentos ricos en fibra y pescado; por el contrario, conviene evitar y reducir el consumo de alimentos procesados, harinas refinadas, grasas trans y azúcares añadidos.

6. Mantén el peso adecuado. Al eliminar la grasa extra e innecesaria, se reduce la carga que soportan el corazón, los pulmones, los vasos sanguíneos y el esqueleto, incidiendo directamente en una bajada de nuestra presión arterial.

7. Dejar de fumar. Una de las mejores medidas para mejorar nuestra salud. El tabaco es una de las principales causas de muerte temprana y está probado que incrementa notablemente el riesgo de contraer graves enfermedades y no sólo cardiovasculares.

En definitiva, vigilar tu salud con controles rutinarios, hacer ejercicio, no fumar y seguir una alimentación sana, como nuestra dieta mediterránea, son nuestro mejor seguro de vida.

Si estás interesado, puedes realizar el test de salud que la Asociación tiene en su página web: <http://bit.ly/1IRBjo4>



## DERECHOS Y LIBERTAD DEL CONSUMIDOR

Es relativamente habitual que entidades financieras intenten imponer a sus clientes la contratación de una póliza de seguros de una compañía concreta a cambio de la concesión o mejora de las condiciones de algún producto financiero, como un préstamo. En esta tesitura, el cliente se siente muchas veces obligado a contratar un seguro que no ha elegido, quizás no necesite y que en cualquier caso, no recoge sus necesidades.

Esto resulta especialmente frecuente en el caso de los créditos hipotecarios, en los que el banco presiona

para que el cliente contrate el seguro del hogar y/o de vida, bajo el argumento de que dichos seguros son de carácter obligatorio. Se trata sin embargo de una justificación falsa, ya que el único seguro que tiene este carácter es el de incendios.

A pesar de que muchas entidades financieras siguen actuando en la misma línea, el consumidor debe saber que no está obligado a aceptar dichas imposiciones, ya que la Ley defiende su derecho a la libre elección. Como siempre, tener la información necesaria facilitará al usuario tomar la mejor decisión.



## ¿CÓMO AFECTA EL FRÍO A MI VEHÍCULO?

Pese a estar viviendo un invierno inusualmente templado, los meses de enero y febrero suelen ser los más fríos del año y aquellos en los que debemos prestar especial consideración a los efectos que las bajas temperaturas pueden ocasionar a nuestro coche, sobre todo si "duerme" a la intemperie.

Cuando el termómetro desciende hasta temperaturas cercanas a los 0°C o incluso por debajo, de manera reiterada, los líquidos como el de frenos, el lubricante y el refrigerante, pueden congelarse y la batería pierde capacidad para suministrar corriente (hasta la mitad de su potencia a -10°C) lo que dificulta el arranque. Por ello, debemos revisar frecuentemente el estado de estos líquidos, y cuando realicemos el arranque en frío del coche, es fundamental esperar unos minutos para que el motor se lubrique bien y alcance la temperatura adecuada (80°C), evitando dar acelerones que desgastarán la mecánica del motor, acortando considerablemente su duración.

El frío afecta a la presión de los neumáticos, cuyo buen estado es crucial para una conducción segura, por lo que es importante que los vigilemos.

Entre las piezas que más sufren, están las gomas, que pierden elasticidad. Para evitar que se dañen los limpiaparabrisas, basta con colocar un tapón de corcho entre la goma y el cristal. Igualmente, para resguardar el parabrisas del hielo, puedes colocar un parasol de aluminio o incluso un cartón, y si hay hielo, debemos rascar, nunca picar ni echar agua caliente que pueda provocar la fractura de la luna.

En resumen, lo ideal es dejar el coche resguardado en un lugar cerrado, pero si no es posible, intentar protegerlo con pequeños trucos y realizar un rápido chequeo de su estado antes de iniciar cualquier trayecto.