

MASCOTAS, UN TESORO QUE CUIDAR



Los animales nos aportan un gran bienestar: nos acompañan, nos obligan a ser más activos, a relacionarnos y nos motivan, lo que nos permite contrarrestar el estrés y la ansiedad tan habituales en nuestros días.

Sin embargo, la decisión de tener mascota supone un compromiso personal que no puede responder a un impulso, sino a una decisión bien informada. Las cifras de abandono lo demuestran: más de 138.000 animales abandonados en 2017 en nuestro país, según datos de la Fundación Affinity. Por lo que respecta a estas fechas, se calcula que 3 de cada 10 de los animales de compañía que se regalan en Navidad son abandonados a los pocos meses, muchas veces porque los niños pierden interés en el regalo (la mascota).

El pasado año, el Ministerio de Agricultura, Pesca, Alimentación y Medio Ambiente lanzaba la "Guía de Tenencia Responsable" para concienciar sobre el abandono animal y aconsejar antes de tomar la decisión de llevar una mascota al hogar. Este manual incluye un test para saber qué animal puede ser el más adecuado en función de nuestro estilo de vida, nuestra experiencia, etc. Por ejemplo, un perro requiere salir a pasear dos o tres veces al día, socializar con otros

canes, descubrir rastros; mientras que un gato podría encontrar estresante la misma experiencia. Y hay muchas diferencias en cuanto a la atención y cuidados que demanda cada tipo de mascota: peces, tortugas, pájaros, etc.

La guía nos recuerda que mantener sanos a nuestros amigos con una alimentación y atención veterinaria adecuadas, implica un coste económico (al menos 800 euros anuales los perros y 500 euros los gatos). Asimismo, debemos asumir que somos responsables legales de los daños que pudieran causar, por lo que es muy recomendable contar con una póliza de responsabilidad civil (obligatoria en el caso de algunos animales y comunidades autónomas).

Su corredor de confianza podrá decirle si su seguro de hogar le cubre ya la responsabilidad civil, pero de no ser así, podrá convenirle contar con un seguro que ayude también con las visitas al veterinario y las posibles intervenciones quirúrgicas que pudiera necesitar.

Si finalmente no tenemos claro si estamos preparados para cuidar de una mascota, siempre hay opciones, como colaborar con algún centro donde relacionarnos con animales sin asumir la responsabilidad de convivir con ellos.

LAS REGLAS DE ORO PARA LA NIEVE



Con la llegada del invierno, muchas personas se acercan a disfrutar las pistas de nieve, algunos por primera vez, sin la formación e información adecuadas.

Mantener la distancia de seguridad, respetar a los demás, controlar la velocidad, los adelantamientos, las incorporaciones, respetar la señalización..., aunque parezcan indicaciones sacadas del código de tráfico de la DGT, son parte de las 10 reglas de oro de la nieve, las Normas FIS, de la Federación Internacional de Esquí. Un código de conducta, de obligado cumplimiento para todo aquel que practique esquí o snowboard, que no todos los deportistas conocen bien, recuerdan o respetan; aun cuando quien provoca un accidente por infringir estas normas puede ser responsable civil o penalmente.

La práctica de cualquier modalidad de deportes de nieve implica ciertos riesgos. Si este 2019 está pensando iniciarse en alguno de ellos, además de elegir una estación de esquí con pistas adecuadas para

principiantes -las denominadas pistas verdes-, le convendrá seguir las recomendaciones básicas de la Sociedad Española de Traumatología del Deporte para evitar accidentes:

- Prepararse físicamente y con tiempo; tras los excesos de las fiestas navideñas será más imprescindible que nunca.

- Dejarse asesorar por un profesional para adquirir todo el equipo adecuado -el casco es imprescindible- y de un monitor especializado para un buen dominio de la técnica.

- Realizar un calentamiento previo a la sesión de esquí, incluyendo ejercicios de flexibilidad articular. Según los expertos, el 60% de las lesiones más graves se producen en las extremidades inferiores, sobre todo en la rodilla.

- Dejar la actividad física al notar los primeros síntomas de cansancio, que actúa como un factor de riesgo y, en cualquier caso, descansar cada dos horas.

Aun tomando medidas, ni el más experto estará libre de sufrir un accidente que arruine sus vacaciones, por lo que consultar a su corredor, para que le indique el seguro que más le conviene para disfrutar con más tranquilidad de estos "deportes blancos", es otra regla de oro.



EL PATINETE ELÉCTRICO, VEHÍCULO URBANO

El patinete eléctrico, antes considerado un juguete y ahora un "Vehículo de Movilidad Personal" (VMP), cuenta con el favor de muchos que ven en él no solo un objeto de disfrute, sino un medio de transporte rápido, divertido, práctico y bastante ecológico, idóneo para la ciudad.

Sin embargo, no todo son ventajas, la convivencia del patinador con los peatones, las bicicletas y los tradicionales vehículos a motor es bastante complicada. En 2018, según datos de la Fiscalía de Seguridad Vial, los patinetes han provocado cerca de 300 accidentes, con tres víctimas mortales, siendo la mayoría atropellamientos a viandantes. Ello ha llevado a los ayuntamientos a tomar medidas, dictando ordenanzas para ordenar su circulación. También la DGT ha anunciado que está trabajando en una regulación nacional de estos vehículos, que tendrán la consideración de "vehículos de propulsión eléctrica", prohibiendo su circulación por las aceras y fijando

su límite de velocidad en 25 kilómetros por hora, y dada su participación en un número creciente de accidentes, estudia imponer la contratación de un seguro a terceros.

Mientras tanto, para circular en patinete con seguridad y evitar una posible multa, además de observar una conducta prudente, conviene consultar con el ayuntamiento correspondiente, ya que, según la ciudad, hay diferencias en cuanto a las vías permitidas, la velocidad máxima, medidas de seguridad, etc.

En cualquier caso, para circular por la vía pública con estos patinetes, es más que recomendable contar con un seguro, así lo aconsejan las distintas asociaciones que promueven su uso. Por ello, si tiene uno de estos vehículos o está pensando en adquirir uno, no dude en consultar con su corredor de seguros si existe alguna póliza adecuada para las características y uso de su patinete.

EN 2019... ¡ESTRENAMOS ACTITUD!



La actitud es la manera en la que cada uno se enfrenta a la vida, y no es inmutable, podemos trabajar en ella y mejorarla.

Ahora que comienza un nuevo año, proponemos estrenar actitud, siguiendo algunas de las recomendaciones que la psiquiatra Marian Rojas ofrece en su libro "Cómo hacer que te pasen cosas buenas". Según esta doctora, la clave está en saber lo que queremos que nos pase, y tener un plan, una meta y unos objetivos.

Rojas explica que nuestra mente capta millones de bits de información en cada instante, pero prestamos atención solo a lo que nos interesa

o es parte de nuestras ilusiones o sueños. Aquí interviene el SRAA (Sistema Reticular Activador Ascendente), que se encarga de filtrar solo lo que tiene interés para nuestros objetivos y preocupaciones; si no se activa el SRAA, no veremos las posibilidades que tenemos ante nosotros. Por ello, la especialista aconseja:

- Cada mañana, al levantarte, en la cama o durante el desayuno, busca un objetivo para ese día. Puede ser algo insignificante (hablar con alguien,

una llamada...) o un desafío importante que te ilusione (lo que pondrá nuestro cerebro en un estado emocional óptimo).

- Imagínate consiguiendo ese desafío, con ilusión, paz y confianza. Siéntelo y disfrútalo por unos instantes.

- Piensa un primer paso para acercarte a ello y haz un plan breve.

Así habremos activado el SRAA para que sea más sencillo conseguirlo ¡Ánimo!