

¡FUEGO! ¿QUÉ HACER?



Según el último “Estudio sobre víctimas de incendios en España”, en 2017 se produjo una media de 63 fuegos diarios, con un fatídico resultado: 144 fallecidos.

Los fallos eléctricos -aparatos, enchufes y regletas- seguidos por los aparatos productores de calor y las fugas de gas están detrás de la mayoría de estos accidentes. Respecto a los lugares donde se originan con mayor frecuencia, son los salones, dormitorios y cocinas, por ello, los técnicos aconsejan instalar en estas estancias detectores de humo, y térmicos en el caso de las cocinas, que nos avisarán mediante una señal sonora con tiempo suficiente para intervenir y que todo quede solo en un susto.

¿Cómo actuar si se produce un fuego en nuestra vivienda?

El primer paso, siempre y cuando sea aún incipiente, es intentar apagarlo, sofocándolo con algún objeto que no prenda: una toalla húmeda, una cobertura metálica... En el caso de que se deba a una sartén de aceite, nunca echaremos agua, la cubriremos con su tapadera o un trapo humedecido (muy escurrido) o una manta ignífuga, que conviene guardar en la cocina.

Si no podemos apagar el fuego, y nuestra casa comienza a llenarse de humo, saldremos de ella, cerrando todas las puertas que podamos, y llamaremos al 112 lo antes posible.

¿Y en el edificio?

Intentaremos averiguar si se encuentra en los pisos superiores o inferiores al nuestro. Si el fuego se encuentra debajo, lo seguro es confinarnos en nuestra vivienda, cerrando todas las puertas que puedan aislarlos, y retirarnos a la habitación más alejada a la puerta de entrada. Es recomendable colocar una toalla humedecida bajo la rendija de la puerta para impedir la entrada de gases tóxicos y mantenernos cerca del suelo. Solo si nuestra fachada está limpia de humo, abriremos la ventana y nos asomaremos para ser vistos.

Si se encuentra encima, podremos optar entre confinarnos, y llevar a cabo las medidas comentadas, o coger nuestras llaves y salir de casa, cerrando todas las puertas que dejemos detrás, y bajar por las escaleras hasta la calle. Nunca utilizaremos el ascensor.

Los bomberos insisten en la importancia de intentar mantener la calma y de llamar al 112, sin dar por hecho que “alguien habrá ya avisado a los bomberos”.

Confiamos en que nunca suceda, pero si pese a todo se produce un incendio en su hogar, puede contar con el apoyo de su corredor de seguros, quien le ayudará a gestionar de la forma más eficaz y rápida la indemnización por el percance.

VIAJES COMPARTIDOS, PERO SEGUROS



En los últimos años, a consecuencia de la crisis, han surgido distintas opciones de economía colaborativa destinadas a ahorrar gastos, incluso en los viajes. Como conductor o como pasajero, puede que usted u otro miembro de su familia sean habituales del carpooling, una forma de viajar utilizando un vehículo compartido con otras personas para realizar un determinado trayecto, de forma puntual o periódica. Esta iniciativa de compartir vehículo no es nueva, encontramos ejemplos de ella en la Alemania de los años 20 o en Estados Unidos, por la crisis del petróleo; la diferencia es que ahora los viajeros se ponen en contacto a través de plataformas digitales gratuitas.

Se trata de una modalidad que sigue creciendo en número de usuarios. La empresa más conocida del mercado anunciaba que en las últimas Navidades de 2018 se habían realizado 9.000 trayectos distintos utilizando esta opción, un 14% más que en el año anterior.

El carpooling beneficia a quienes necesitan compartir gastos, a quienes prefieren no viajar solos o necesitan ser relevados al volante en los trayectos más largos, y

es una opción más favorable para el medio ambiente y el tráfico. No obstante, no hay que perder de vista que, con esta alternativa, algunos conductores, sin ser conscientes de ello, han hecho de su vehículo personal un “medio de transporte” para terceros.

Si es usted usuario y comparte su coche en estos viajes, su corredor de seguros le ayudará a decidir cuál es el seguro que más le conviene, porque, aunque su póliza cubra los daños a terceros, si aumenta el número de ocupantes habituales de su vehículo, los riesgos también se incrementan. Viajamos con desconocidos por lo que, para hacer frente a reclamaciones por lesiones u otra consecuencia fatal, podría ser necesario tener una cobertura de responsabilidad civil mayor de lo habitual, defensa jurídica, más cobertura médica, etc.

Si es usted pasajero de esta modalidad de desplazamiento, entonces le aconsejamos que se cerciore de que el conductor cuenta con los seguros necesarios, no hay que asumir que los tiene. Si no quisiera mostrárselos, es mejor que no suba a ese vehículo, porque viajar sin seguridad es un riesgo que no merece la pena.



IDEAS PARA RETENER EL TALENTO

Si usted es empresario no debería bajar la guardia, porque según algunas estadísticas puede que “el 51% de sus empleados esté buscando un nuevo trabajo”. De ahí que uno de los retos fundamentales para muchas empresas sea evitar la “fuga” de talento que se produce, a pesar de las cifras de desempleo que existen en España.

Un buen profesional es un verdadero tesoro porque garantiza la satisfacción de los clientes, mejora la productividad y los resultados del negocio e influye positivamente en la imagen que traslada de la empresa a todo aquel que se relaciona con ella. Por el contrario, su pérdida tiene un coste muy alto: siempre, una cantidad superior al salario anual de ese trabajador, además del efecto que una gran rotación del personal tiene en el resto del equipo y en los clientes.

Para que esto suceda, los especialistas en recursos humanos proponen distin-

tas fórmulas, aplicables a las pymes, para complementar el salario emocional, por ejemplo, con los beneficios sociales que comportan los seguros. Entre los más valorados por los trabajadores figura el seguro de salud, por las ventajas que supone contratarlo a través de la empresa: precios más baratos, la posibilidad de incluir a los familiares, mejores coberturas, etc.

Preocuparse por la salud y el bienestar de sus empleados es un valor diferencial que contribuye a lograr un equipo motivado y comprometido, que no se plantee marcharse a su competencia. Si está interesado en retener el talento de su empresa, su corredor le asesorará sobre las distintas opciones a su alcance (seguros de salud, vida o previsión), pensando tanto en la mejor opción para sus trabajadores como en las ventajas fiscales que se derivan para usted como empresario.

5 CONSEJOS PARA SUPERAR LA ASTENIA



La astenia es una sensación subjetiva de decaimiento, apatía, incluso irritabilidad e insomnio, que puede darse como respuesta de nuestro organismo a los cambios de luz, temperatura, humedad,

cambios horarios... Podemos sentirla con la llegada de la primavera, pero también en otras estaciones o tras un sobreesfuerzo físico o intelectual.

Los expertos insisten en que no es una enfermedad, sino un trastorno leve y transitorio (dura entre una y tres semanas), comparable al síndrome postvacacional, que no requiere de consulta médica. Para superar estas sensaciones de la mejor forma posible, basta con seguir estos cinco consejos:

1. Llevar una dieta mediterránea (con abundancia de legumbres, frutas y verduras y repartida en varias tomas) e hidratación adecuada.
2. Seguir rutinas horarias (misma hora para comer, levantarse...)
3. Realizar pausas durante el día para descansar, y dormir suficientemente.
4. Ejercicio moderado.
5. Disfrutar tiempo al aire libre.

Igualmente, los médicos no creen necesaria la toma de complejos vitamínicos y reconstituyentes (salvo por prescripción médica), que podría no estar exenta de riesgos en algunos casos.

Si los síntomas se prolongan en el tiempo o son muy intensos, entonces sí es conveniente consultar con el médico para descartar que pudiera tratarse de alguna enfermedad física o psíquica y recibir tratamiento adecuado.