

## DEPORTE SEGURO TRAS PASAR LA COVID19

Si algo está claro tras más de un año en plena pandemia por la COVID19, es que el coronavirus no es un virus que únicamente afecte a las vías respiratorias. Solo tenemos que encender la televisión o consultar nuestras redes sociales para conocer cada día un nuevo caso en el que los síntomas distan bastante de los tradicionales o de los de la gripe: pérdida del olfato, sarpullidos, conjuntivitis, problemas digestivos... e incluso vemos también las famosas secuelas, cómo algunos de estos síntomas les duran hasta meses después de haberlo pasado.

Este ya famoso COVID de larga duración puede estar relacionado con multitud de síntomas, que pueden abarcar desde complicaciones pulmonares y cardiovasculares hasta neuropsiquiátricos, hematológicos, renales o endocrinos, según el Ministerio de Sanidad. Por otro lado, si bien hay muchas personas que pasan la enfermedad sin sintomatología aparente, no podemos olvidar que también son muchas las que la sufren con fiebre y teniendo que guardar el máximo reposo. Lo cierto es que un número considerable de personas que lo pasan de esta manera, tras la recuperación, sufren lo que se conoce

como la "fatiga post-COVID", consistente en un conjunto de síntomas relacionados con el cansancio extremo y el insomnio, la falta de concentración o problemas de memoria.

Esta serie de complicaciones pueden hacer que la recuperación se nos haga bastante cuesta arriba. Según los expertos, tras la recuperación y para retomar nuestra actividad física y deportiva, lo mejor es hacerlo siempre de manera gradual, por fases y tomando las precauciones necesarias. La clave, en este caso, estaría en adaptar nuestra rutina deportiva a las necesidades que tengamos en ese momento, así como evitar la realización de esfuerzos excesivos que puedan dificultar aún más el proceso de recuperación. Por supuesto, esto se debe aplicar y hacer siempre una vez han pasado al menos una semana sin síntomas que nos puedan estar incapacitando para poder volver a recuperar nuestra forma física.

En cualquier caso, el mejor consejo siempre será actuar bajo la supervisión de un profesional experto en salud y en deporte. Esto nos permitirá examinar e individualizar al máximo nuestro caso.

## VACACIONES SOBRE RUEDAS



Al igual que ocurrió el año pasado en el primer verano de la pandemia, son muchas las personas que están optando por la autocaravana para pasar sus vacaciones de forma versátil, práctica y segura ante el coronavirus. Según la Asociación Española del Caravaning, se prevé que las reservas lleguen al 100% de la flota disponible en nuestro país.

Lo cierto es que, como todo vehículo, las caravanas, autocaravanas y campers también tienen sus riesgos y factores que pueden hacer que nuestro viaje se complique o, incluso, se arruine.

Si bien, actualmente, es obligatorio contar con un seguro básico que incluya la responsabilidad civil y daños a terceros, son bastantes las

situaciones que podemos prevenir. Puede ocurrir que, en cualquier momento, necesitemos asistencia en la carretera, que llevemos algún que otro objeto con mucho valor para nosotros y queramos estar protegidos ante un robo, que ocurra algún incendio o que nuestra casa andante sufra daños por fenómenos meteorológicos. Podría pasar también que suframos alguna denuncia por si se hace mal uso del estacionamiento y pernocta.

Efectivamente, algo imprescindible para dormir tranquilos durante nuestro viaje es contar con una buena póliza que se adapte a nuestras necesidades específicas. Para ello, lo mejor que podemos hacer es contar con el asesoramiento de un profesional experto en la materia: nuestro corredor de seguros de confianza. Él podrá asesorarnos y ofrecernos la póliza que más se ajuste a nuestras circunstancias y diferentes requerimientos.

A partir de ahí ya solo podemos hacer una cosa: ¡disfrutar de nuestra casa andante desde la mayor tranquilidad!



## EL SEGURO TAMBIÉN CUIDA AL MEDIO AMBIENTE

El próximo 5 de junio se celebra el Día Mundial del Medioambiente. Esta fecha fue establecida por la Organización de las Naciones Unidas y se celebra anualmente desde hace más de 40 años. Esta conmemoración nace con la intención de concienciar a la población mundial sobre la necesidad de proteger el medioambiente.

Ayudar a cuidar nuestro entorno es vital para todos. A nivel particular, cada persona y cada hogar puede realizar pequeñas acciones o gestos que ayuden a disminuir la huella de contaminación que dejamos sobre el planeta. A continuación, os dejamos unos pequeños consejos sobre cómo cuidar el medioambiente desde casa: aprovechar al máximo la luz natural, apagar las luces de las estancias que no se estén ocupando, la calefacción a 21° en invierno y el aire acondicionado a 26° en verano, utilizar una regleta para enchufar los electrodomésticos y poder apagarla cuando no se utilicen, cerrar el grifo mientras

te lavas los dientes, separar los residuos y reciclar!.

Además, si eres empresario también puedes ayudar a cuidar el medioambiente desde la compañía: ahorrar energía eléctrica, cuidar el uso del agua, disminuir las emisiones de CO2 y utilizar envases sostenibles. Una empresa, además, debe estar cubierta ante los posibles riesgos derivados del deterioro del entorno que tengan origen en las instalaciones de su compañía. En estos casos, la solución pasa por contratar un seguro de responsabilidad medioambiental.

Nuestro consejo es que siempre te dejes asesorar por un experto independiente en materia aseguradora, tu corredor de seguros de confianza. Sin duda, un corredor de seguros puede ayudarte, analizando tus necesidades y buscando la mejor solución entre las diferentes ofertas del mercado.

## OBRAS DE ARTE, ¡BIEN ASEGURADAS!

¿Sabías que el mercado del arte generó en 2019 más de 13.000 millones de dólares en todo el mundo? Además, la industria mantuvo el 80% de su facturación durante el año de la pandemia, según datos del último Informe Anual del Mercado del Arte de Artprice.

Las obras de arte son,

de por sí, objetos de gran valor económico y son toda una inversión al alza. No hay duda de que, por esta razón, las obras de arte pueden estar expuestas a multitud de riesgos que pueden acabar en reclamaciones millonarias.

El seguro, por tanto, también cumple un papel im-



portante en su preservación y protección.

Por supuesto, existen

multitud de pólizas en función del tipo de consumidor de las obras de arte, ya que no es lo mismo un propietario particular que un dueño de una galería de arte o instituciones destinadas a la comercialización de colecciones.

En cualquier caso y para salir de dudas, lo mejor siempre será contar con la ayuda de un profesional experto en la materia.