

Mayo. 2019. N°8

MÁS QUE  
SEGUROS



Entrevista GENERALI:  
Dr. Eduardo W. Jorgensen

Pág. 6 ▶

Cómo hacer un viaje  
inolvidable en autocaravana

Pág. 12 ▶

Revista exclusiva para clientes de GENERALI

GENERALI  
Get into Rugby

Pág. 4 ▶



LA GENTE VS CALLEJA

Pág. 26 ▶

## Contenidos

03



Carta del Consejero Delegado Santiago Villa.

04



GENERALI Get Into Rugby: el rugby cinta llega a los colegios españoles.

06



Entrevista GENERALI: Dr. Eduardo W. Jorgensen.

12



Cómo hacer un viaje inolvidable en autocaravana.

16



Todo lo que debes saber sobre las nuevas cotizaciones para autónomos.

18



¿Qué cantidad de fibra comes cada día?

20



Manualidades con materiales reciclados para transformar tu hogar y tu mente.

24



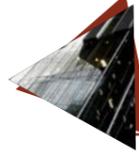
Familias inteligentes: consejos sencillos para educar.

26



La Gente Vs Calleja.

29



Así son los edificios más inteligentes del mundo.

32



Tecnología para reducir nuestra huella en el planeta.

34



Las mejores apps para moverte por la ciudad.

37



Noticias GENERALI.

# CARTA CEO



Estimado cliente:

Desde GENERALI estamos realizando un gran esfuerzo para acercarte el seguro, para que sea más accesible y sientas la protección de nuestras pólizas.

Las nuevas tecnologías aportan, en este sentido, nuevas capacidades y en especial, nuestros móviles son un dispositivo de gran ayuda. En el móvil, a través de nuestra app MI GENERALI llevas tus seguros ahí donde estés y puedes hacer uso del mismo en cualquier momento y desde cualquier lugar. Y por supuesto la digitalización refuerza la acción de asesoramiento de los más de 3.000 agentes profesionales que forman nuestra inigualable red.

A las posibilidades de cercanía que nos ofrece la digitalización hemos dedicado nuestra nueva campaña de publicidad. Porque deseamos ser tu socio de por vida y ofrecerte nuestra protección en todo momento.

Deseo también llamar tu atención sobre nuestros proyectos sociales de 2019. En GENERALI entendemos que debemos vivir y sentir nuestra comunidad para estar junto a los más necesitados. Así nació The Human Safety Net en GENERALI, una iniciativa que hemos

implantado en más de 20 países. En España nuestra acción social se centra en familias con niños de menos de 6 años en riesgo de exclusión social.

Finalmente, me gustaría hacer mención a nuestro patrocinio deportivo: somos patrocinador oficial de la Selección Nacional de Rugby. El rugby es un deporte con el que en GENERALI nos sentimos muy identificados, ya que incluye valores que compartimos: espíritu de superación, trabajo en equipo, respeto y fair play. Por ello, ahora vamos a llevar el rugby a 200 centros escolares a través de GENERALI Get into Rugby, para que los más jóvenes puedan iniciarse en este deporte con el apoyo de la Federación Española de Rugby.

Todo ello proyectos y realidades que reflejan la ilusión con la que desarrollamos nuestro trabajo y que deseamos transmitirte.

Un saludo,

**Santiago Villa**  
Consejero Delegado de GENERALI España

# GENERALI GET INTO RUGBY

## EL RUGBY CINTA LLEGA A TU COLE

*GENERALI y la Federación Española de Rugby se unen para presentar el programa GENERALI Get Into Rugby*

El compromiso, el respeto, la solidaridad, el esfuerzo, el trabajo en equipo, son algunos de los valores que sustenta el rugby como deporte, y éste es un rasgo compartido con el ADN de GENERALI como compañía.

Por eso, estamos trabajando, junto con la Federación Española de Rugby, para difundir estos valores en los colegios y fomentarlos entre los más pequeños con GENERALI Get Into Rugby. Un programa educativo de carácter gratuito que promueve la práctica del rugby cinta en los colegios con el fin de instaurar este deporte en la asignatura de Educación Física. Se trata de una modalidad de rugby sin impacto



e inclusiva para niñas y niños. Este deporte se puede practicar en cualquier lugar, y está pensado para que los más peques adquieran importantes valores asociados al rugby. En el rugby cinta nadie es más que nadie, cada victoria se consigue con el esfuerzo de todos en conjunto.

La palabra equipo es lo único que cuenta para practicar este deporte, que además fomenta la agilidad, la resistencia y la concentración.

Vamos a repartir 200 kits de equipamiento para realizar sesiones formativas de rugby cinta en las clases de Educación Física de los colegios que se han inscrito en [getintorugby.generalis.es](http://getintorugby.generalis.es)

De entre los más de 900 colegios que han solicitado el kit, se han seleccionado 200 centros escolares para recibir la formación. Se trata de una formación totalmente gratuita para los centros escolares impartida por un educador técnico de los Clubs deportivos de Rugby de la Federación Española de Rugby.

Los colegios seleccionados fueron comunicados el 28 de marzo y, desde esa fecha, se ha empezado la implantación del programa GENERALI Get into Rugby en los colegios ganadores. Si estás interesado en que tus hijos practiquen un deporte lleno de valores, te animamos a ayudarnos a difundir este mensaje en su colegio.

Porque en GENERALI queremos hacer de los niños de hoy, mejores adultos mañana.



## ENTREVISTA GENERALI

DR. EDUARDO W. JØRGENSEN

CEO & FOUNDER DE **MEDICSEN**

Entrevistamos a Eduardo W. Jørgensen, un joven emprendedor español que, con sólo 27 años, está revolucionando el sector de la medicina. Encaminado a ser neurocirujano, se apartó de la medicina tradicional para crear MedicSen, una startup que tiene como principal objetivo mejorar la calidad de vida de pacientes con diabetes gracias a la innovación tecnológica. Nombrado innovador español del año 2017 por la prestigiosa revista del Massachusetts Institute of Technology (MIT) y seleccionado por Forbes en la lista "30 under 30", la carrera de este talentoso joven no ha hecho más que empezar.

### Innovador español de 2017 del MIT y miembro de la lista "30 under 30" de Forbes ¿Cómo te enteraste de ambas noticias?

La verdad es que fue todo un shock. Lo del MIT sí que me enteré, primero de que me habían nominado, con lo cual tuve que rellenar una serie de candidaturas, presentar la información. Recuerdo que estaba comiendo con el equipo en la facultad de teleco, cuando teníamos nuestra oficina allí, y de repente me llegó un e-mail diciendo eres uno de los innovadores españoles.

El de Forbes ni siquiera me había presentado. Nos llegó el e-mail y no me lo podía creer. Esto fue en noviembre. La verdad es que son unos sellos muy buenos. Te ayudan mucho. La gente confía en esas instituciones y al final están avalando tu candidatura, tu tecnología, tu modelo de negocio...

### ¿Cómo surgió la idea?

Yo estaba en consulta, como parte de mi formación en la carrera, siendo estudiante de medicina, cuando una niña con diabetes vino y puso la bomba de insulina encima de la mesa. Es un cacharro con el que se trata hoy en día la enfermedad. Lo mejor que hay. Pero tiene un tubito conectado 24 horas al día. Se tiene que colgar en el cinturón. Son aparatos grandes. La niña no vivía muy cómoda. Entonces ahí, cuando la niña se quejaba, fue donde surge un poco la idea. Era muy distinta a lo que estamos haciendo ahora porque era un páncreas que se metía dentro del cuerpo. Pero a base de hablarlo con usuarios fuimos madurando la idea hasta lo que ha llegado a ser hoy en día.





### ¿Cómo funciona la aplicación y el dispositivo que habéis creado?

En MedicSen nos hemos inventado un páncreas artificial no invasivo para la diabetes, pero que no es como un órgano que se meta dentro del cuerpo, sino que se basa en un software y un dispositivo físico. El software es capaz de decirle al usuario qué le va a pasar, a través de un sistema tipo chat, así que es como un asistente virtual que te va diciendo cómo llevar una vida más sana con diabetes. El parche es una jeringuilla sin agujas, pero eso en formato parche, para administrar la insulina y otros fármacos a través de la piel, sin pinchazo, sin ningún tipo de dolor y de manera completamente segura.

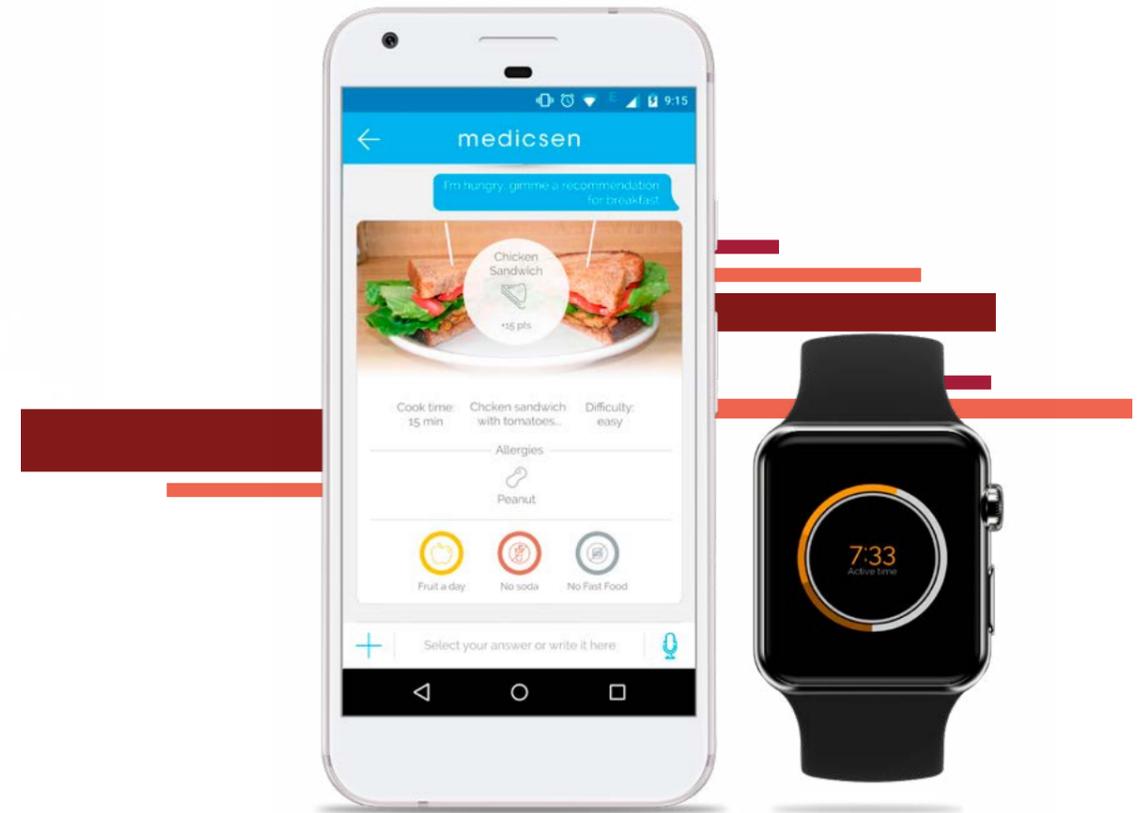
### ¿Estamos ante lo que algunos ya denominan como “la revolución de la diabetes”?

Sin duda. Hay varios conceptos en lo que se refiere a la gestión de la diabetes. El primero gira en torno a la enfermedad en sí. Si se puede evitar que se desarrolle con campañas de prevención adecuadas e impacto sobre el estilo de vida se va a poder lograr que disminuya esta patología que está creciendo de forma tan abismal. Es un 12% de la población mundial y sigue avanzando.

Nunca se puede hablar sobre si se va a poder tener una cura o no y que nosotros lo vayamos a vivir. Mi punto de vista es que sí debería poder haber tecnología suficiente de aquí a 20, 30, 50 años. Con las que no sólo paliar las consecuencias de la enfermedad, sino que también se pueda mejorar el control hasta eliminar la necesidad de que el usuario intervenga.

### ¿El parche para el suministro que insulina podría aplicarse a otros medicamentos?

Sí. La idea que hemos tenido siempre a la hora de desarrollar el dispositivo físico, el parche de insulina, era que no sólo sirviese para la insulina, sino que sirviese también para un montón de fármacos, para tratar de eliminar las agujas en todas las situaciones en las que podamos. Hay situaciones como en la heparina, que se tiene que pinchar tras algunas cirugías. Por ejemplo, los parches de nicotina funcionan ellos solos sin que se necesiten agujas ni nada porque la nicotina es pequeñísima. Si la comparas con la insulina es como comparar una uva con una sandía. La insulina no puede pasar porque tiene este tamaño tan enorme. Nosotros lo que hacemos con nuestro parche es abrirle un pequeño poro que permite que quepa a través. Caben moléculas hasta cierto tamaño que son hasta algunos anticuerpos, algunas vacunas.



### Una vez comercializado ¿cómo va a funcionar?

El dispositivo físico, el parche de insulina, tiene dos modalidades, la primera es funcionar como una jeringuilla sin agujas, el usuario decide la cantidad de insulina que tiene que ponerse y el momento en el que se lo tiene que poner. Cuando ya es un páncreas artificial es cuando juntamos el software y lo automatizamos, decide automáticamente cuando tiene que administrar la dosis de insulina.

Nos lleva un poco más porque los estudios regulatorios son más complejos y hay que probarlo contra las bombas de insulina, demostrar que funciona para una indicación concreta... lo que queríamos hacer era sacarlo en un primer momento como esa jeringuilla sin agujas, que tiene una parte que dura más de dos

años y otra parte que hay que ir cambiando cada día, que es el cartucho de la insulina. Lo que hace el usuario es rellenar el cartucho de la insulina con su boli de insulina como lo hace cada día en su piel.

El modelo en el que lo comercializaríamos nosotros este dispositivo físico es un modelo de suscripción, ofreceríamos al usuario un parche completamente cubierto; si se le rompe le damos otro, si tiene cualquier cosa se la arreglamos, mandándole todos los recambios y además la suscripción al software por un precio que aún no hemos terminado de definir porque está un poco lejos del mercado, pero que sin duda va a ser muchísimo más barato que las terapias actuales. La bomba de insulina más barata cuesta 3.000 euros.

## ¿Crees que la tecnología está cambiando la forma de hacer medicina?

Cuando piensas hacia dónde se mueve la medicina, creo que estamos moviéndonos hacia modelos de autogestión supervisada, sobre todo las enfermedades crónicas. Los pacientes hoy en día se sienten solos cuando salen del hospital o de la farmacia, no entienden muy bien cómo tienen que gestionar su enfermedad, sobre todo en el momento inicial del diagnóstico. Vamos a seguir con telemonitorización, que haya una información real del paciente en cada momento de su día a día que pueda ser revisada por el personal sanitario. Incluso, en caso de problema, se han generado algoritmos que pueden detectar un infarto con 4 horas de antelación. Podrían notificar al hospital, mandar una ambulancia a casa del señor, todo con muchísima calma y tranquilidad, y solucionar ese problema.

Creo que nos estamos moviendo hacia una medicina predictiva, personalizada, y todo eso gracias a la tecnología como base. Gracias a las herramientas de inteligencia artificial, gracias a que cada vez se pueden hacer interacciones más a distancia de más cosas, incluso cirugías. Creo que sí se está produciendo una revolución tecnológica en el campo de la salud, creo que la estamos viviendo de lleno y creo que es un momento muy bonito para crear cosas y también peligroso. Hay que marcar unas pautas seguras en el desarrollo que no permitan acceder a tu información cuando quieran o permitan modificar la dosis de una bomba de insulina a distancia y matar potencialmente a una persona. Esas cosas hay que controlarlas muy bien.



“Creo que nos estamos moviendo hacia una medicina predictiva, personalizada, y todo eso gracias a la tecnología como base”

## Cuáles son tus próximos objetivos

Estamos intentando conseguir financiación pública y privada, entre 2 y 4 millones de euros para poder llevar el dispositivo físico, el parche, al mercado, el objetivo es 2021; y mientras ir haciendo crecer el equipo para poder conectar el software y el dispositivo físico y convertirlo en el páncreas artificial y eso llegará, esperamos, antes de 2023, pero hay que pasar muchísimos estudios regulatorios.

## ¿Tienes pensado volver a ejercer la medicina tradicional?

Amo la medicina. Siempre había guardado ahí ese interés por volver a hacerlo. Lo que pasa es que cada vez que me voy adentrando más en el mundo del emprendimiento y la innovación, me gusta más. Veo las posibilidades que tiene y el impacto social positivo que se puede generar y al final me llama tanto la atención que me veo lejos de la vía clínica. Pero nunca se sabe. El MIR siempre se puede volver a hacer y siempre puedes ejercer la medicina en la vía clínica.

# CÓMO HACER UN VIAJE INOLVIDABLE EN Autocaravana

Las mejores rutas y consejos a tener en cuenta antes de hacer un viaje en autocaravana.



## Consejos para principiantes

Si es tu primer viaje en autocaravana tendrás que familiarizarte con algunos aspectos técnicos de la caravana y con las necesidades básicas cuando se viaja con “la casa a cuestas”.

### 1 Los depósitos de agua limpia, aguas grises y negras

Las autocaravanas disponen de tres tipos de depósitos:

- > **Depósito de agua limpia:** para la ducha y los grifos. Es posible que tengas que rellenarlo durante el viaje.
- > **Depósito de aguas grises:** almacena el agua sucia y tendrás que vaciarlo en puntos específicos.
- > **Depósito de aguas negras:** es donde se almacenan los residuos del inodoro. Suelen tener bastante capacidad pero, si el viaje es largo, tendrás que vaciarlo en una “dump station” o “estación de vaciado”.

Prueba el funcionamiento de todos los depósitos antes de salir: cómo se cargan y descargan. Igualmente, localiza los indicadores que marcan los niveles de agua para conocer el estado de los depósitos durante el viaje.

### 2 Otros elementos importantes a revisar

Este tipo de vehículos están diseñados para conseguir la máxima comodidad en un espacio muy reducido. Por lo que cuentan con muchos sistemas multifunción que te harán sentir como en casa: camas plegables, mesas con varias posiciones, superficies que esconden fregaderos y fogones... Es importantes familiarizarse con su funcionamiento antes de comenzar el viaje, es decir, probarlos, abrirlas, cerrarlas, para que luego la adaptación sea más rápida y cómoda. Ya que estamos, prueba la ducha, la capacidad de la nevera o el abastecimiento de gas, imprescindible para disponer de agua caliente, utilizar la cocina o calentar el interior de la autocaravana en invierno.



Este artículo está basado en las recomendaciones de nuestros clientes en la encuesta de satisfacción. Si quieres sugerirnos algún tema de tu interés, dínoslo aquí.

### 3 Kit de supervivencia básico

Uno de los principales atractivos de este tipo de viajes es que te obligará a vivir con lo imprescindible, algo a lo que no estamos acostumbrados en el día a día. Asegúrate que llevas un kit con los elementos básicos: un pequeño botiquín, garrafas de agua y comida no perecedera como conservas y embutidos envasados al vacío.

### 4 Máxima libertad, mínimo equipaje

Aunque las caravanas disponen de diferentes compartimentos para el almacenaje de enseres, el sitio dentro es muy limitado. Si llevas mucha ropa, encontrar lo que necesites cada día se convertirá en una pequeña odisea. Además, el exceso de equipaje puede afectar a la conducción y el consumo de gasolina. Al igual que economizarás el espacio, haz lo mismo con tus pertenencias. ¡Haz la maleta de forma inteligente y lleva solo lo esencial!

### 5 Practica la conducción antes de salir de ruta

Cualquier persona con carnet de tipo B puede conducir una autocaravana, la conducción es similar a un automóvil normal. Eso sí, las dimensiones se multiplican, por lo que es recomendable que practiques dando paseos cortos antes del día del viaje, para familiarizarte con su tamaño y con la visión desde los espejos retrovisores. Practica también maniobras, especialmente aparcar o moverte por calles estrechas, por si en tu viaje te vieras en esa situación. Además, este tipo de vehículos suelen tener menos potencia, por lo que deberás subir las cuestas en marchas cortas, y conducir con calma y anticipación.

## ¿Cómo organizar el viaje?

**1** Planifica el itinerario teniendo en cuenta los puntos de carga de agua y vaciado de los depósitos de aguas grises y negras. Parar en lugares con servicios es siempre una buena idea cuando hacemos un viaje de este tipo. Además de las estaciones de servicio, **existen campings y opciones públicas para el estacionamiento de autocaravanas en las que podrás pernoctar**. Para facilitarte esta planificación, puedes usar, por ejemplo, este buscador:

 VER BUSCADOR

**3** Descárgate aplicaciones para consultar información cuando lo necesites:

**2** Si buscas la máxima libertad debes saber que **puedes estacionar casi en cualquier tipo de aparcamiento**, pero mejor si lo haces cerca de zonas pobladas y evitando áreas de servicio. Si quieres dormir lo más cerca posible de la playa, siempre deberá ser en una zona asfaltada. En todo caso, debes consultar la normativa y tener certeza de que puedes estar tranquilo en el lugar que elijas.

## Rutas interesantes en España

### Adéntrate en los pueblos costeros gallegos más emblemáticos

La costa Ártabra y la Costa da Morte, se caracterizan por su espectacular paisaje rodeado de acantilados, vistas al mar privilegiadas y tranquilas zonas verdes. Recorre la costa gallega empezando en Estaca de Bares y terminando en Finisterre.

*Paradas de interés: Cabo Ortegal, Fragas do Eume, Playa de Doniños, Verdes, Cascada de Ézaro, Faro Nariga y Faro Vilán.*

### Cabo de Gata, un recorrido por las playas más salvajes de España

La costa almeriense es un auténtico remanso de paz con parajes vírgenes que pocos privilegiados conocen. Su geografía y clima hacen de esta ubicación un destino ideal para hacer un viaje en caravana.

*Paradas de interés: Arrecife de Sirenas, playa del Mónsul, Cala San Pedro, minas de Rodalquilar, Isleta del Moro y San Miguel de Cabo de Gata.*

### Cabo de Gata



### Los Pirineos, el destino perfecto para los amantes de la montaña

Si lo que buscas es un destino en el que vivir mil aventuras, te encantará cualquier ruta a través del pirineo catalán. Podrás disfrutar de un viaje con temperaturas más frescas, visitar pueblos medievales en los que parece que el tiempo se ha detenido y practicar deportes de montaña.

*Paradas de interés: Besalú, Castellfollit de la Roca, iglesia de San Cristóbal, Ripoll, Sierra de Montgrony, Aínsa y Biescas.*

## Disfruta de un 10% de descuento en tu seguro de autocaravana

¿Sabías que GENERALI es una de las compañías líder del sector de autocaravanas? Esto nos permite ofrecer una tarifa muy competitiva, que unida a una emisión sencilla, automatizada y personalizada, nos convierte en uno de los mejores seguros del sector.

Ahora que se acerca el buen tiempo apetece disfrutar de un viaje en este tipo de vehículos. Por eso, te lo ponemos un poco más fácil con un 10% de descuento al contratar tu seguro de Autocaravanas. Para más información entra en [www.generalis.es](http://www.generalis.es) o contacta con tu mediador.



### App Waze

Entre otras funciones, señala las mejores vías para circular con vehículos de gran tamaño, por lo que es vital para planificar la ruta.



### Áreas de Autocaravanas

Te señala las áreas de estacionamiento adaptado más cercanas a tu ubicación y también te permite consultar los comentarios de otros usuarios.



### CampingES+

Ofrece información de más de 1.100 campings en España. Permite consultar los servicios, acceder a fotos y tarifas actualizadas. Imprescindible si vas a estacionar en campings.

## TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE LAS NUEVAS COTIZACIONES PARA AUTÓNOMOS

Desde el 1 de enero de 2019 están fijadas las nuevas cuantías de las cotizaciones que los trabajadores autónomos tendrán que abonar a la Seguridad Social.

2019 ha venido con cambios en las cotizaciones de los trabajadores autónomos. Ahora además de pagar más, se producirá un aumento progresivo de los tipos de cotización en las próximas fechas.

Las bases mínimas de cotización han subido un 1,25% este año, elevándola hasta los 944,40 euros al mes. Junto a ello, la cuota mensual mínima que pagaban los trabajadores aumenta 5 euros con respecto a 2018. Este cambio supone un pequeño esfuerzo para los autónomos, aunque no para todos por igual. Hay situaciones distintas que a continuación vamos a precisar:

### ✓ LOS AUTÓNOMOS CON TARIFA PLANA

En este caso, la cuota no incluye el cese de actividad y la formación profesional, pudiendo darse el caso de que la cuota se vea encarecida.

### ✓ AUTÓNOMOS AGRARIOS EXENTOS DE CONTINGENCIAS PROFESIONALES

Estos tendrán un aumento de su base de cotización de 1,25% aunque en términos económicos no lo notarán, ya que seguirán pagando la misma cuota de autónomo que en 2018. De esta manera no sufrirán el mismo grado de subida y tampoco están obligados a cotizar por cese de actividad y por contingencias profesionales.

### ✓ AUTÓNOMOS EN JUBILACIÓN ACTIVA

Los autónomos que estén cotizando una vez superada la edad legal de jubilación y cobren una pensión al mismo tiempo que continúan con su actividad (conocido como jubilación activa), tendrán que pagar a la Seguridad Social por contingencias comunes y profesionales, sumando un 8% de solidaridad, pero sin tener la necesidad de cotizar por el cese de actividad y por formación profesional.

### ✓ SOCIOS DE COOPERATIVAS CON SISTEMA INTERCOOPERATIVO DE PRESTACIONES SOCIALES

Los autónomos societarios de cooperativas cuando tengan un sistema propio de prestaciones, no tendrán que cotizar de forma obligatoria por accidentes de trabajo y enfermedades profesionales, tampoco por cese de actividad o por formación profesional, siendo en este caso cotizaciones voluntarias y no impuestas. Para que nos entendamos mejor, su actividad sería semejante a la de Mutualidad, autorizada siempre por la Seguridad Social para poder contribuir en la gestión de las prestaciones de forma complementaria al Sistema Público.

### ✓ AUTÓNOMOS CON PLURIACTIVIDAD

Los trabajadores autónomos que trabajen por cuenta ajena y por cuenta propia a la vez, pueden optar voluntariamente a adherirse a la cotización por Incapacidad Temporal (IT), siendo este un derecho cubierto en las cuotas empresariales de su cotización por cuenta ajena.

Al no existir obligatoriedad, se puede dar tanto por contingencias comunes como por contingencias profesionales y no supondrán un aumento en el tipo de cotización. Hay que aclarar que la Administración tiene la obligación de devolver hasta el 50% del exceso de cotización cuando se dé el caso de que las aportaciones del autónomo de pluriactividad hayan superado los 12.368,23 euros.

Asegura tu negocio, tu vehículo, tus ahorros o tu plan de pensiones con Generali. Entra [aquí](#) y conoce las múltiples soluciones aseguradoras que tenemos para autónomos como tú. **¡Solicita tu presupuesto!**



Este artículo está basado en las recomendaciones de nuestros clientes en la encuesta de satisfacción. Si quieres sugerirnos algún tema de tu interés, [dínoslo aquí](#).

# ¿QUÉ CANTIDAD DE FIBRA COMES CADA DÍA?

Consumir cereales de grano entero, en lugar de refinados, eleva la ingesta diaria recomendada de fibra

El consumo medio de fibra en España es de poco más de **12 gramos al día** por persona, muy por debajo de los casi 40 gramos diarios que recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS). Consumir alimentos con fibra ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, controla la obesidad y previene los problemas intestinales como el estreñimiento. Pero, ¿sabemos realmente qué cantidad de fibra comemos al día y, qué alimentos nos aportan más cantidad de este componente vegetal?

## ¿QUÉ ALIMENTOS CONTIENEN MÁS FIBRA?

Los frutos secos, las legumbres, las verduras, los cereales y las frutas son los grupos de alimentos que más fibra contienen, sin embargo, no todos ellos poseen la misma cantidad.

Debemos distinguir entre la fibra soluble e insoluble, ambas indispensables en nuestra alimentación diaria. La primera se encuentra principalmente en el jugo y pulpa de las frutas, en las legumbres o en los frutos secos, ayudándonos a evitar el estreñimiento o a reducir el colesterol. Mientras que la insoluble se encuentra principalmente en el salvado de

trigo, verduras, en la piel de ciertas frutas y en la capa blanquecina de los cítricos, aportándonos mejoras en nuestro tránsito intestinal y una digestión más ligera.

Según la Federación Española del Corazón, las frutas poseen aproximadamente el 40% de fibra, los cereales y vegetales el 30% y las legumbres hasta un 25%.

En el caso de las frutas, el coco se posiciona en primer lugar. Cada 100 gramos de esta fruta contiene 9 gramos de fibra, seguido por el aguacate y la frambuesa con casi 7 gramos de fibra por cada 100. Las verduras y hortalizas son también buenas opciones para conseguir un buen aporte de fibra diario, destacando la zanahoria cruda, la alcachofa, la coliflor, siendo esta última la que mayor contenido en fibra posee, con hasta 5 gramos por cada 100.

## BENEFICIOS DE LA FIBRA

La fibra tiene una función en nuestro organismo muy definida, tal y como señala la Fundación Española del Corazón, **ayuda a regular el tránsito intestinal**, lo que previene el estreñimiento y favorece la **reducción del colesterol** ya que evita que éste sea absorbido para llegar a la sangre y al hígado, aumenta la sensación de saciedad por lo que reduce y **controla la obesidad** y, finalmente, mejora la composición bacteriana.

Según un estudio realizado por el investigador y Doctor Andrew Chan, de la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard, y publicado por HealthyDay, consumir alimentos ricos en fibra reduce la posibilidad de padecer cáncer de colon. Los expertos además

Por otro lado, las legumbres y los frutos secos son buenos alimentos si queremos o necesitamos mayor aporte de fibra a nuestro organismo. En el caso de las legumbres, 100 gramos de guisantes, garbanzos o lentejas ya nos aportan más de 15 gramos de fibra. Mientras que en los frutos secos destacamos las almendras, 100 gramos contienen 13,5 de fibra, las pipas de girasol con hasta 11,5 y los pistachos, superando los 10,5 gramos de fibra.

Finalmente, si hay un alimento destacado en cuanto a su elevado aporte de fibra, es el **salvado de trigo** o los cereales de grano entero y sus derivados como el pan, el arroz o la pasta integral. De hecho, 100 gramos de salvado aporta más de 40 gramos de fibra, lo que supone el aporte recomendado por la OMS por persona y día. Los productos hechos con grano entero, sin refinar, mantienen intactos todos sus nutrientes, elevando la ingesta de fibra recomendada con este tipo de productos.

aseguran que los alimentos como el salvado de trigo, fermentan en el colon, favoreciendo la protección contra las células cancerígenas, no solo por la fibra sino por las vitaminas y minerales que posee este rico alimento.

Crea diariamente un buen menú donde no falte el aporte diario de fibra recomendado. Un desayuno con un puñado de salvado de avena con yogur, una ensalada en el almuerzo con frutos secos, verduras y pasta integral, o una cena con verduras a la plancha o crema de espinacas. Además no olvides incluir hasta **5 piezas de fruta durante el día**, serán opciones saludables y muy ricas en fibra para mantener en perfecto estado el tránsito intestinal.

Después de leer este artículo, ¿crees que consumes la cantidad de fibra necesaria para el buen funcionamiento de tu organismo?

# MANUALIDADES

para transformar tu hogar y tu mente

CON MATERIALES RECICLADOS

Las manualidades te ayudarán a reducir el estrés y fomentar la creatividad

**¿Hace cuánto que no haces manualidades?**  
Te ofrecemos algunas ideas para crear objetos decorativos a base de materiales reciclados: piezas únicas creadas por ti que aportarán personalidad a la decoración de tu hogar y que podrás elaborar en familia.

## PERCHERO MULTIFUNCIÓN HECHO CON UN PALÉ RECICLADO

Un accesorio perfecto para colocar en el recibidor de tu casa, en el vestidor, en la habitación... ¡Incluso en el despacho!

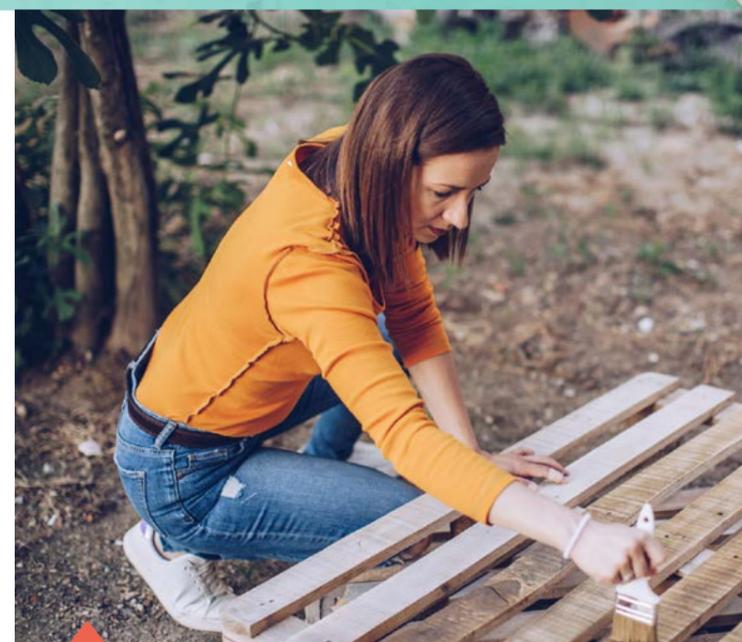
### Materiales que necesitarás

- 1 palé
- Lija
- Colgadores de diferentes tamaños
- 1 espejo
- 1 tabla de madera de 10x30 cm
- Pinturas o barniz al gusto
- Clavos, taladro y pistola de silicona

**1** Limpia y lija minuciosamente el palé para darle un acabado suave.

**2** Elige la posición en la que colocarás el palé en la pared. Mejor si está a media altura, aproximadamente a 1 metro del suelo. A continuación, distribuye los diferentes elementos: atornilla ganchos para abrigos, colgadores para sombreros...

**3** Pega un espejo en uno de los lados con la ayuda de una pistola de silicona, y coloca debajo la tabla de madera que hará de repisa para piezas decorativas o para guardar las llaves. Puedes colocar tantos elementos decorativos como quieras: marcos de fotos, bordes ornamentados, puntos de luz, estanterías... una idea muy práctica es instalar otro tablón en la parte inferior del palé, que haga la función de zapatero.



Si te gusta el acabado natural de la madera, tu perchero ya estaría listo para atornillar en la pared, sino puedes barnizarlo o pintarlo del color que más te guste. Para conseguir un acabado rústico, píntalo de blanco y vuelve a lijarlo una vez seco. También puedes utilizar "chalk paint" o pintura a la tiza, que está de moda y deja un resultado muy vintage.



## UN CABECERO MUY VISUAL Y PRÁCTICO

Este cabecero es muy original y 100% personalizable. Se trata de crear un mosaico con cajas, colocadas con la base sobre la pared y sin tapa. De esta forma, además de tener un cabecero con un diseño impactante, multiplicarás el espacio de almacenaje de tu habitación.

**1** Dependiendo del color y material que elijas para las cajas, el cabecero tendrá un aspecto más vanguardista o más tradicional. Utilizar cajas de 25x25cm en madera clara siempre es una buena idea, ya que combinan a la perfección con todo tipo de decoración.

**2** Crea un mosaico fijando las cajas apiladas en la pared. Empieza por una base ancha, y combina las cajas usando la creatividad.

**3** Coloca libros, puntos de luz y piezas decorativas en cada uno de los espacios.



El resultado es espectacular gracias a las líneas que se forman y el volumen del cabecero. ¡Además es súper práctico!



## LÁMPARAS CON BOTES DE CRISTAL

¡Las lámparas creadas con botes y botellas están de moda! Una de esas tendencias decorativas que gustan a todos, y que además quedan genial en todo tipo de espacios.

**1** Coloca el casquillo sobre la tapa del bote, asegurándote que está bien centrado. Marca su contorno con el rotulador. Haz un agujero con el diámetro ayudándote del taladro y lima los bordes para darle un acabado impecable.

**2** Desmonta el casquillo e instala el cableado pelando los cables, pasándolos por dentro de éste y conéctalos ajustando bien los tornillos. Monta el casquillo de nuevo y no olvides colocar el embellecedor. Instala ahora el enchufe en el otro extremo del cable.

**3** Pasa el casquillo por dentro del agujero que has hecho a la tapa del bote y fíjalo con un poco de pegamento. Coloca la bombilla y cierra el tarro.

### Materiales que necesitarás

- Botes de cristal con tapa
- Bombillas led
- Cables
- Casquillos con embellecedores
- Enchufe
- Pegamento
- Taladradora
- Brocas
- Lija
- Rotulador



Puedes crear el diseño que más te guste: agrupar los botes y dejar que caigan de forma natural, fijar los cables a una base de madera dejando espacio entre ellos... Incluso puedes pintar los botes para crear combinaciones en colores pastel.

# FAMILIAS INTELIGENTES: CONSEJOS SENCILLOS PARA EDUCAR

Antonio Ortuño inventa la técnica del semáforo inteligente, tres colores y tres espacios de responsabilidad



El psicólogo infantil Antonio Ortuño explica en su libro 'Familias Inteligentes' los diferentes problemas que pueden presentar los más pequeños en lo que se refiere a la educación en el hogar: desde el manejo de conflictos, ansiedad o las dificultades en la atención. Se plantea un método para solucionar conflictos familiares a través de la técnica del semáforo inteligente, facilitando la toma de decisiones con sencillas recomendaciones enfocadas a la educación infantil.

El respeto, la tolerancia, la libertad, la participación, la solidaridad social y otros tantos valores, surgen de la interacción entre padres e hijos. Así, se va construyendo un sistema que aporta muchos beneficios en las relaciones familiares.

## SEMÁFORO ROJO

Se aplica para situaciones donde el control corresponde al adulto y no al hijo. Se debe tener en cuenta la postura y la opinión de los más pequeños, pero sabiendo decir "no". Consiste en una autoridad empática donde no cabe la posibilidad de negociación. Es importante ofrecer un "no" cariñoso y respetuoso. Ahora bien, hay que tener claro que los NO son innegociables.

## SEMÁFORO AMARILLO

Aquí si es posible la negociación con la intención de aportar armonía sobre lo que les gusta a los hijos y lo que no les apetece. Es muy efectivo emplear estrategias con incentivos y motivación, compartiendo la toma de decisiones entre el adulto y el menor. Es clave adquirir compromisos mediante la cooperación, consiguiendo que ambas partes obtengan un beneficio. El acuerdo proporcional se consigue desde la pluralidad de opiniones.

## SEMÁFORO VERDE

Aquí la responsabilidad la tienen al 100% los hijos, siendo ellos mismos quienes tomarán las decisiones por completo, definiendo algunos de los proyectos que afectarán a su vida. Los padres aprenden de esta manera a acompañar en el proceso de decisión, estando disponibles cuando sus hijos lo necesiten y aportando siempre convicción. Es muy importante que los pequeños noten que se respetan sus decisiones.

En definitiva, este sistema del semáforo intenta aportar claves para implantar normas en el hogar de forma sencilla y respetuosa aprovechando las situaciones cotidianas para darle forma a una realidad de manera estructurada, pero siempre con mucho sentido común y cariño.



Este artículo está basado en las recomendaciones de nuestros clientes en la encuesta de satisfacción. Si quieres sugerirnos algún tema de tu interés, dónoslo [aquí](#).

El método de Antonio Ortuño ayuda a los padres a educar sabiendo cuándo y cómo tomar decisiones para que los hijos aprendan a ser responsables. La técnica es muy accesible y enseña a los adultos a decidir sobre la educación de los niños y adolescentes mediante un sistema revolucionario como es el del "semáforo inteligente". La estrategia es capaz de diferenciar y hacer ver a los padres cuándo deben ser ellos quienes han de tomar las decisiones, cuándo las deben compartir y cuándo tienen que dejar que sean los más pequeños los que decidan. Todo esto se hace otorgando un color a cada situación.



# LA GENTE vs CALLEJA

LA NUEVA CAMPAÑA EN LA QUE PONEMOS A PRUEBA A **JESÚS CALLEJA**

¿Estará preparado Jesús Calleja para enfrentarse a los problemas del día a día? ¿podrá cuidar a un bebé enfermo? ¿solucionar un escape de agua? ¿y una avería mecánica? Lo hemos puesto a prueba en nuestros nuevos spots publicitarios y... ¡no hay nada que no pueda hacer con nuestra app MI GENERALI!

Todos conocemos la faceta más aventurera de Jesús Calleja. Subir una montaña, cruzar un desierto o navegar por un río es cotidiano en su vida. Pero, cuando se trata de problemas del día a día, ¡la cosa cambia! Así demostramos cómo la app MI GENERALI es imprescindible para enfrentarnos y solucionar aquellos problemas que forman parte de nuestra rutina.

Creada para resolver cualquier situación inesperada, la app ofrece a nuestros clientes múltiples funcionalidades: servicio de grúa geolocalizada, videollamada médica 24 horas o servicio de fontanería urgente.

En GENERALI tenemos una solución para cada tipo de problema, y por eso, nuestros clientes nos eligen para poder ayudarles con cualquier imprevisto. Esperamos que disfrutéis de los nuevos spots que hemos lanzado, y que se emiten en las principales cadenas televisivas, así como en el mundo digital y en las Redes Sociales.

¿Quieres conocer todos los detalles de esta campaña?

DESCUBRE MÁS



¿TE ESTÁ GUSTANDO  
ESTE NÚMERO DE LA  
REVISTA **MÁS QUE  
SEGUROS?**

¿Quieres que hablemos de algún tema concreto en las siguientes ediciones?

**¡CUÉNTANOS TU OPINIÓN!**

**ENCUESTA**

Porque queremos que esta revista se adecue a tus intereses. Responde esta encuesta y ayúdanos a mejorar.

¡Sólo te llevará un minuto!



# ASÍ SON LOS EDIFICIOS MÁS INTELIGENTES DEL MUNDO

*Los paneles solares del edificio The Edge producen más energía solar de la que el centro consume.*

The Edge es considerado el edificio más inteligente del mundo. Está en Ámsterdam y los trabajadores de este tecnológico complejo de oficinas usan sus teléfonos móviles no solo para organizar agendas, sino para reservar un aparcamiento, una sala de reuniones, la temperatura de los espacios e incluso la altura de su silla. La inteligencia de los edificios no solo se queda en la capital de los Países Bajos, sino también existen otros muchos edificios, como el Glumac en Shanghái o The Bullitt Center en Seattle.

## THE EDGE EN ÁMSTERDAM

BREEAM es la entidad internacional encargada de la investigación y asesoramiento sobre el sector de la construcción que anualmente califica las edificaciones por su sostenibilidad e inteligencia. En 2008 certificó que **The Edge** era el edificio más inteligente y sostenible del mundo, entre otras cosas porque se beneficia de los recursos naturales para generar energía. Un buen ejemplo es que el agua de la lluvia se recoge y reutiliza para el riego de los jardines, la limpieza del edificio e incluso en los inodoros y sistemas de refrigeración. Además, los paneles solares generan más electricidad de la que se necesita para su funcionamiento. También cuentan con una estructura de cristal que impide la entrada de ruido de la autopista colindante y mantiene una temperatura cálida en el interior.

Por otro lado, el edificio destaca por su inteligencia. Esa misma estructura acristalada se mueve de forma automática en función de la intensidad de luz que haya, con el fin de reflejar esa claridad al interior, aprovechando al máximo las horas de luz. Cerca de 28.000 sensores de movimiento, luz o temperatura, entre otros, forman parte de este edificio de oficinas con el fin de ajustar automáticamente las condiciones ambientales del interior.

The Edge cuenta con su propia aplicación móvil a la que tienen acceso todos y cada uno de sus trabajadores. Registra la entrada al edificio, permite reservar la plaza de aparcamiento, incluso la App regula la temperatura e iluminación de la sala en función de las preferencias y comodidad del trabajador. La cafetería, el restaurante o el gimnasio también pueden controlarse desde la plataforma digital para reservar una clase, pedir un café o la comida. Es tal el control tecnológico de este edificio que la inteligencia llega hasta el baño. Un sistema detecta cuándo nos lavamos las manos o qué número de personas hay en su interior para dispensar la cantidad de papel, agua o toallitas necesarias, con el fin de optimizar la limpieza.

## GLUMAC EN SHANGHÁI

Sostenibilidad e inteligencia se unen también en este complejo de oficinas de Shanghái. Un amplio sistema inteligente permite purificar el aire interior, recogiendo en todo momento los niveles de toxicidad y calidad del aire, interior y exterior, y notificándolo en los smartphones de los empleados.

Debemos recordar que en la ciudad asiática, la contaminación es uno de los principales problemas que preocupan a sus habitantes. En Shanghái la concentración de partículas llamadas Pm2.5 llegó a superar los 70 microgramos, lo que septuplica el nivel máximo que recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS).

## THE BULLITT CENTER EN SEATTLE

Pese a la simplicidad en su fisonomía exterior, esta edificación de oficinas es considerada una de las más inteligentes y sostenibles de los Estados Unidos. Se trata de un edificio inteligente que apoya el ahorro de energía y cero residuos. Por un lado, la configuración del edificio, principalmente acristalado, aprovecha al máximo la iluminación y ventilación natural. De hecho, solo el 18% de los días del año se emplea la luz artificial, economizando la energía. Otro de los aspectos que sirve para aprovechar la luz natural es la gran altura de sus techos de más de cuatro metros o las ventanas que se abren hacia arriba, permitiendo la entrada de luz natural.

El clima cálido de Seattle junto al diseño bioclimático de la edificación permite a este edificio mantener una temperatura constante durante todo el año, gracias a las salidas y entradas naturales de aire, así como la reducción de cargas eléctricas, lo que evita el calentamiento interno del edificio. El sistema de refrigeración eléctrico no es necesario en Bullitt Center. La energía se consigue gracias a las placas solares. Finalmente, una aplicación permite a los usuarios del edificio controlar en tiempo real el consumo de energía y agua, así como la energía generada y agua de lluvia recogida y, que a su vez, se emplea para el uso potable y no potable del edificio.

**Estos son solo algunos ejemplos de inteligencia y sostenibilidad. Grandes edificaciones que son y serán ejemplo para las oficinas del futuro. Espacios inteligentes que permiten a los empleados y usuarios el máximo confort con todo tipo de prestaciones en pro de la sostenibilidad.**



## AVANCES QUE AYUDAN A REDUCIR NUESTRA huella en el planeta



### Impresoras con café

Desde el 15 de agosto de 2018, el reciclaje de cartuchos de tinta y tóner de impresoras es obligatorio en España, de hecho, en los últimos tiempos, este tipo de reciclaje ha aumentado considerablemente. Tanto ha sido el aumento que en nuestro país se espera reciclar este año más de seis millones y medio de unidades de cartuchos, según señala la entidad Recyclia, que ha puesto más de 42.000 puntos de recogida de este tipo de productos en España.

Esto solo nos hace entender la importancia del reciclaje de este tipo de productos de impresión para reducir nuestra huella en el planeta, pero ¿y si te decimos que una empresa ha fabricado una impresora que funciona con café en lugar de la tinta? Se trata de Riti Printer, la primera impresora sostenible que **imprime sobre papel inyectando la tinta natural del café**. Además, no es necesario para su funcionamiento la energía eléctrica, ya que se **realiza la impresión de manera manual** moviendo de lado a lado el recipiente con el poso de café y el cabezal. Es una forma curiosa de reducir el impacto ambiental que causan los clásicos cartuchos de tinta tanto en su producción como desecho como en el ahorro de energía eléctrica.



### Lavadora sin agua

Según la ONU, una quinta parte de la población en todo el mundo tiene escasez de agua, lo que afecta a más de 2.000 millones de personas. Ante este grave problema mundial, la empresa británica Xeros ha comenzado a comercializar unas lavadoras que usan **solo un vaso de agua para el lavado**, el detergente habitual de cada hogar y unas pequeñas esferas de polímeros de nylon, capaces de atrapar por completo la suciedad de la ropa. Según la marca comercial de lavadoras Xeros, estas pequeñas bolitas de polímeros se introducen en la máquina y llegan a durar hasta 100 lavados. Los responsables de esta empresa, aseguran que de esta forma se reduce hasta en un 80% el uso de agua por lavado con respecto a las máquinas convencionales. Sin duda, una tecnología que si sigue avanzando y se comercializa por otras marcas podría suponer un enorme avance en cuanto al ahorro de agua en pro del desperdicio y escasez que sufrimos a nivel mundial.



### Muebles hechos con papel

Los avances tecnológicos no paran, y la innovación está llegando a casi cualquier sector, también en el del mobiliario. El mundo del reciclaje de papel ha dado un paso más y, desde 2003, se ha ido desarrollando gracias al proyecto NewspaperWood, ideado por la diseñadora Mieke Meijer y la empresa de diseño Vij5. Una máquina reutiliza los periódicos y papeles viejos, prensándolos hasta conseguir un material denso y con un aspecto exterior similar a la madera. Armarios, mesas o sillas son algunas de las piezas de esta colección que puede marcar un antes y un después para reducir nuestra huella en el planeta. Si más del 40% de la madera se emplea para fabricar papel, ahora este proyecto invierte el proceso, **evitando la indiscriminada tala de árboles en todo el mundo**. Además, una cuarta parte de los desechos en el mundo provienen del papel o el cartón.



### Cigarrillo semilla

Que fumar mata y que perjudica seriamente la salud es más que evidente. Sin embargo, estos pequeños cigarrillos pueden ser más perjudiciales aún para el medio ambiente de lo que podíamos imaginar. Según una publicación de National Geographic, son cerca de diez millones las colillas de cigarro que se desechan al día, y que afectan gravemente a la naturaleza. De hecho, según la organización Ocean Conservancy, arrojar una colilla puede llegar a contaminar hasta 50 litros de agua potable. En este sentido, surge en Reino Unido el proyecto Cigg Seeds, que fabrican **filtros biodegradables con semillas que al ser arrojadas al suelo llegan a brotar** y florecer de forma natural. Esto permitirá que, aunque lancemos al suelo una colilla, contribuyamos a la reforestación.

Estos curiosos avances son sorprendentes. Ahora, solo queda que las empresas e instituciones apuesten por estas nuevas ideas y conocimientos en pro del medio ambiente y que, sin duda, marcarán un antes y un después en reducir nuestra huella en el planeta.



# LAS MEJORES APPS

*para moverte por la ciudad*

Más de 7 millones de usuarios en España usan aplicaciones que les ayudan a evitar las vías con más atascos

El transporte y el desplazamiento por las grandes ciudades cambian a pasos agigantados. Antes había que preguntar la dirección a alguien o ir con mapa en mano, pero ahora solo necesitamos utilizar nuestro smartphone para llegar a cualquier parte sin perdernos. Citymapper, Waze o Drivy son algunas de esas apps que nos pueden ayudar en la movilidad por las grandes ciudades.

## → Citymapper

¿Has imaginado una app que te indique el vagón de metro o tren con menos aglomeración o incluso te envíe alertas para saber dónde bajarte o qué ruta coger? ¡Es posible! Citymapper es la aplicación móvil más completa para moverte tanto por Madrid y Barcelona (las únicas ciudades españolas registradas en esta plataforma) como por ciudades internacionales como Bruselas, Roma o Nueva York.

Una de las principales ventajas de Citymapper es que te indica cuál es la mejor vía y transporte que puedes tomar para llegar a tu destino en el menor tiempo posible. En la app puedes encontrar, en tiempo real y según la ruta, los horarios y la disponibilidad de los diferentes servicios de transporte como el metro, trenes, autobuses, taxis o Uber y Car2go. Además, te da la posibilidad de hacer el trayecto a pie o en bicicleta, e ¡incluso te marca las calorías que puedes quemar si eliges estas opciones!

Para que nadie se pierda en el trayecto, la app te envía alertas de la parada en la que debes bajarte, el tiempo que queda para que puedas cogerlo, el andén donde debes colocarte, el vagón que, por opinión de los usuarios, va menos lleno y el más adecuado para salir correctamente del metro o tren. En caso de incidencias en el medio de transporte elegido, huelgas u obras, la app te ofrece rutas alternativas. Si quedas con un amigo o un familiar, Citymapper tiene la opción de compartir tu ubicación actual con esa persona para que sepa cuánto tiempo te queda hasta llegar a la cita.

Si sueles moverte por Madrid y Barcelona, esta aplicación debe ser tuya. Descárgatela para Android o iOS y recuerda permitir a la app el acceso a tu geolocalización si no, de nada te servirá. Si te preocupa tu conexión a internet o el consumo de datos móviles, esta app tiene un servicio offline, aunque no en todas las herramientas. Los mapas, las rutas y la información de los transportes públicos que sueles coger se guardan automáticamente para que accedas a ellos sin necesidad de estar conectado. Buena opción en caso de pérdida de cobertura o falta de conexión a internet.



Si eres de los que suele usar Google Maps para realizar una ruta o llegar a tu destino de forma más rápida, puede que no estés usando la herramienta más idónea: te recomendamos Waze, disponible en Android e iOS. La app tiene varias ventajas, una de ellas es la actualización constante, en comparación con las anuales que hace Google, ¿No te ha pasado alguna vez que una calle está en obras o han incluido nuevas rotondas que no aparecen en Google Maps? Nada de esto ocurre con aplicaciones como Waze, ya que las actualizaciones son semanales.

Esta app está destinada principalmente a conductores porque funciona perfectamente, como GPS, información y alertas de policía, tráfico y estado de las carreteras. Uno de los puntos fuertes de Waze es su propia comunidad de usuarios, con más de 7 millones solo en España, quienes en tiempo real ofrecen información sobre las carreteras: accidentes de tráfico, necesidad de uso de cadenas en ciertas vías o cortes de calles por obras. Como aspecto negativo, Waze requiere constantemente de conexión a internet, al contrario de lo que ocurre con Citymapper o Google Maps.

**Estas tres plataformas son solo tres ejemplos de cómo la movilidad, sobre todo en las grandes ciudades, está cambiando. Una manera perfecta de moverte por las grandes urbes sin necesidad de usar tu propio vehículo, fomentando el uso del transporte compartido y facilitando el día a día de los propios ciudadanos.**



Drivy es la herramienta de carsharing líder en Europa, con más de 50.000 coches disponibles y más de dos millones de usuarios. Pero ¿qué es el carsharing y cómo funciona esta plataforma? El carsharing no es más que un servicio de alquiler de coches que ya ha entrado con fuerza en España. Con la app de Drivy, disponible en Android e iOS, conductores y propietarios salen ganando. Si necesitas un coche por horas o incluso días, y en la ciudad en la que te encuentres, solo tendrás que reservarlo pudiendo decidir marca y modelo. Con el geolocalizador podrás ver los coches disponibles en un radio de frecuencia más próximo, o incluso reservarlo al llegar al aeropuerto o estación de trenes, en caso de que viajes por negocios. Por otro lado, si eres propietario, con esta app solo tendrás que registrar tu coche para ponerlo a disposición de los usuarios. Una forma perfecta de rentabilizar tu vehículo al que le sueles dar poco uso.

Uno de los puntos fuertes de esta plataforma es la tecnología Drivy Open, dispositivo con el que podrás abrir el coche y arrancarlo desde la propia aplicación. Una forma idónea de agilizar las gestiones entre conductor y propietario, sin necesidad de hacer entrega de llaves presencialmente.

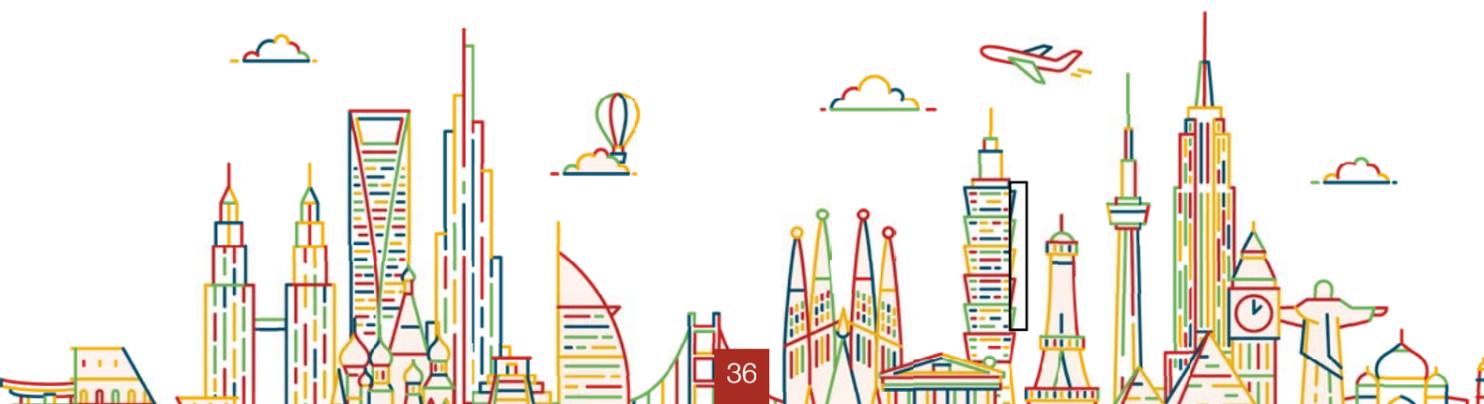
NOTICIAS

# GENERALI

## GENERALI España reconocida como una de las mejores empresas para trabajar, ¡por segundo año consecutivo!

Estamos profundamente orgullosos de poder anunciar que hemos obtenido la certificación Top Employer por segundo año consecutivo. Este reconocimiento pone de manifiesto nuestra apuesta por promover medidas que fomenten el talento, el crecimiento profesional y la conciliación entre la vida laboral y personal de nuestros empleados.

Entre las novedades que se han tenido en cuenta este año en la valoración de GENERALI destacan el programa de mentoring; las acciones que impulsan la diversidad; la iniciativa de RSC The Human Safety Net; el Plan de Retribución Flexible; el Proyecto Smartworking y las medidas que aumentan la flexibilidad horaria y la conciliación familiar y laboral. Además, se han valorado las iniciativas para fomentar los hábitos de vida saludables entre nuestro empleados.



## ¡La Red de Talleres GENERALI continúa creciendo!

¿Sabías que, en lo que llevamos de año, se han hecho más de 35.693 reparaciones en la Red de Talleres GENERALI? Después de la reparación, el cliente recibe un cuestionario para evaluar la calidad del servicio prestado por el taller.

Gracias a estas encuestas sabemos que las reparaciones realizadas en la Red de Talleres Concertados GENERALI obtienen una puntuación de 15 puntos porcentuales más que las reparaciones realizadas en otros talleres.



## GENERALI recibe el premio a la Mejor Práctica en Acción Social con su proyecto The Human Safety Net

Desde hace un tiempo hemos centrado nuestros esfuerzos en el proyecto social The Human Safety Net, una red de ‘personas que ayudan a personas’ aportando un cambio sostenible y creando un efecto positivo y multiplicador. Los resultados conseguidos han sido muy enriquecedores, por lo que nos ha hecho especial ilusión ser premiados en la Segunda Edición de los Premios Inclusión y Diversidad que otorga la Fundación Adecco y el Club de Excelencia en Sostenibilidad, en la categoría de Mejor Práctica en Acción Social. Este galardón premia nuestro esfuerzo por promover la igualdad de oportunidades en menores de familias en situación de vulnerabilidad social, a través de la estimulación y la escolarización temprana. Juntos, trabajamos para construir un entorno más seguro y libre de pobreza infantil.



## Premio a la Competitividad en los Premios Clúster Marítimo Español 2018

¡Hemos recibido el Premio a la Competitividad por promover la cultura preventiva entre nuestros clientes! Estos premios, otorgados por el Clúster Marítimo, reconocen las acciones que hemos puesto en marcha para reducir los siniestros a través de la prevención, como el lanzamiento del servicio ‘Claims Boutique’ para los clientes GENERALI de Global Corporate & Commercial, que protocoliza los servicios previos a la ocurrencia de los siniestros. Se trata de un protocolo pensado y diseñado para minimizar cualquier impacto en la actividad económica del cliente. Además, también se han valorado las mejoras implantadas en el soporte y asesoramiento a nuestros clientes en sus procesos de internacionalización, gracias a nuestra presencia en más de 50 países.





MÁS QUE  
| SEGUROS |

