



## CUIDADO CON LOS RONQUIDOS



Si por las noches se despierta con su propio ronquido; por el día se siente cansado y con sueño, le duele la cabeza al despertar y le cuesta recordar o concentrarse, preste atención, porque estas señales podrían avisarle de que padece el síndrome de apneas obstructivas del sueño (SAOS) uno de los trastornos del sueño más frecuentes, después del insomnio.

La persona que padece SAOS deja de respirar mientras duerme debido a que sus vías respiratorias quedan obstruidas y el aire apenas llega o no llega a los pulmones. Pueden pasar segundos o incluso hasta dos minutos, antes de que el esfuerzo para lograr respirar nos despierte. Durante este proceso de hipoxia, los niveles de oxígeno en sangre descienden, mientras suben los de dióxido de carbono en todo nuestro organismo. Y es algo que puede suceder unas pocas veces o cientos de veces durante la noche, dependiendo del grado de severidad del problema.

Es una patología que, si no se trata, puede producir enfermedades cardiovasculares (ictus y fallo cardíaco, especialmente), hipertensión, obesidad, etc.; afectar a la memoria, la concentración y el estado de ánimo y estudios recientes lo relacionan con la

aparición de diabetes, depresión e incluso el cáncer. Por otro lado, tiene claras consecuencias en la relación de pareja, y laborales, dado el descenso del rendimiento, además de suponer un claro riesgo para realizar actividades que requieran atención continua, como la conducción.

Bajar de peso, no beber alcohol por la noche y realizar cenas ligeras son las primeras y sencillas medidas que le ayudarán. Además, no se automedique, el médico podrá prescribirle el mejor tratamiento para su caso, entre los que se encuentran una mascarilla (CPAP), que proporciona un flujo constante de oxígeno mientras dormimos, y otras alternativas, como la cirugía, mientras, en los casos más leves, un aparato odontológico (aparatos de avance mandibular) podría aliviar o incluso solucionar el problema.

Como ve, el ronquido no es objeto de broma. Si reconoce como propios los síntomas descritos, no lo dude, acuda al especialista en medicina del sueño, quien realizará un diagnóstico adecuado, y estudiará el mejor tratamiento para que pueda disfrutar del sueño, un proceso fisiológico que es absolutamente vital para la salud física y mental.

## HURTOS Y ROBOS PASAN FACTURA AL COMERCIO



Si es propietario de un establecimiento de alimentación y bebidas, textil, cosmética y perfumes, de una ferretería o de una tienda de electrónica, seguro que sabe muy bien de qué hablamos, porque, por este orden, son los sectores que sufren más robos en España, según la AECOC (Asociación de Fabricantes y Distribuidores). Los últimos datos disponibles (año 2017) sobre hurtos comerciales cifran en más de 1.400 millones de euros las pérdidas económicas, de las cuales el 58% se atribuyen a personas ajenas al negocio y el 20% a los empleados de las tiendas.

Según un informe de UNESPA, tras analizar casi 16.000 incidentes indemnizados por el seguro multirriesgo en todo el país, se estima que, en España, el robo en un comercio tiene un coste medio para el seguro de 1.314 euros. Los pequeños y medianos comercios parecen un objetivo fácil para los ladrones, pero no en todos los sitios sucede por igual. Si su tienda está en Sevilla tendrá un 63% más de probabilidades de sufrir un



robo que en el resto de las provincias; le siguen Guadalajara (48%), Madrid (36%) y Toledo (35%). Por municipios, las localidades más problemáticas para los comerciantes están en Madrid; Leganés, Alcalá de Henares, Rivas-Vaciamadrid y Parla. Por el contrario, Teruel es la provincia más segura; allí la probabilidad de padecer un robo es un 72% más baja que en el resto de la geografía española.

De forma periódica, el Ministerio de Interior edita la *“Guía del Comercio Seguro”* con recomendaciones muy útiles para evaluar las medidas de seguridad con las que cuenta su establecimiento y consejos para hacer frente a las formas delictivas más comunes: el hurto, el robo y la estafa, porque, como advierten las autoridades, no se debe esperar a sufrir un robo para adoptar medidas de seguridad.

Debe saber además que las medidas de protección con las que cuente su establecimiento o la ausencia de ellas pueden condicionar que una aseguradora esté dispuesta a hacerse cargo de un siniestro o se niegue a hacerlo. El asesoramiento de su corredor de seguros le permitirá contratar aquellas coberturas que, sin ser obligatorias, resultan más recomendables, y valorar si cuenta con las medidas de seguridad de prevención adecuadas para proteger su negocio frente a esta amenaza.



## COMULGAR SIN ARRUINARSE

Con la llegada de abril y mayo se multiplican las celebraciones familiares de todo tipo, pero hay una por excelencia en estas fechas: la primera comunión. Al año tienen lugar unas 250.000 comuniones, según la Conferencia Episcopal; en las que algunas familias llegan a invertir cifras que superan los 9.000 euros, según un estudio realizado por la Unión de Consumidores de la Comunitat Valenciana.

Como si se tratara de una “miniboda, la lista de tareas y gastos a la vista parece interminable: banquete, vestido o traje, joyería de primera comunión, fotógrafo y photocall, invitaciones y recordatorios, mesa de golosinas, regalo para invitados, animadores, etc.

Las tres capitales más caras para este tipo de celebraciones son Madrid, Valencia y Barcelona, conforme a la Federación de Usuarios Consumidores Independientes. Para que el evento no se vaya de las manos y ponga en peligro su economía familiar, estas organizaciones

apuntan una serie de recomendaciones:

1. Elaborar un presupuesto acorde con sus finanzas y ceñirse a él todo lo posible, teniendo en cuenta que siempre habrá gastos imprevistos.
2. Valorar la relación calidad-precio en todos los productos y servicios, comparando precios en distintos establecimientos, y adquirir cada artículo necesario en la tienda más económica.
3. Reservar el banquete con tiempo, así habrá más posibilidades de encontrar un precio más asequible.
4. No recurrir a créditos rápidos ya que aumentarán el endeudamiento familiar.

Teniendo en cuenta el gran esfuerzo a nivel organizativo y económico que puede suponer para algunas familias esta celebración, no está de más consultar con su corredor de seguros la posibilidad de estar cubierto ante un imprevisto, por ejemplo, que el protagonista de la fiesta se ponga enfermo ese día tan señalado y se vea obligado a cancelar el banquete y otros servicios ya contratados.

## NIÑOS A BORDO



La DGT afirma que los sistemas de retención infantil reducen en un 75% las muertes de los pequeños y previenen un 90% de las lesiones. Teniendo en cuenta estos datos, cuesta

creer que todavía haya niños que viajen en el coche sin estos sistemas de seguridad, pero, recientemente, la agrupación de tráfico de la Guardia Civil detectaba a 189 menores que viajaban sin estos sistemas de seguridad, y en un período de una sola semana. Además, de ellos, 52 viajaban en los asientos delanteros, algo que está prohibido, salvo casos muy concretos.

A la hora de viajar con pequeños, no hay excusas para eludir la seguridad. Los menores de edad y de estatura igual o

inferior a 135 cm, deben viajar con el sistema de retención adecuado, es decir, una sillita adecuada a su tamaño y peso, que se instalará en los asientos traseros. Y solo podrán viajar en el asiento delantero en estos tres casos:

- Si el vehículo no dispone de asientos traseros.
- Si están ocupados por otros menores de las mismas características.
- Si no es posible instalar en ellos todos los sistemas de retención.

En el caso de producirse algún accidente, el *Decálogo*

*de la Alianza Española para la Seguridad Vial Infantil* nos recuerda que hay que sacar al menor del coche accidentado en su propio sistema de retención infantil (salvo que haya un riesgo inminente).

Elegir una buena silla e instalarla correctamente, conducir con precaución y contar con el asesoramiento de nuestro corredor de seguros para elegir el seguro que más nos conviene, nos ayudará, sin duda, a viajar más tranquilos con nuestro bien más valioso: nuestros pequeños.