

19 Noviembre, 2023

«TODO CAMBIA EN UNA MILÉSIMA DE SEGUNDO»

Tres murcianos víctimas de accidentes de tráfico ofrecen sus testimonios para ayudar a reducir la siniestralidad P.15



En su silla de ruedas en la Ribera de Molina, Guzmán Martín, que fue campeón de atletismo, relata el accidente que sufrió a los 15 años. ROS CAVAL / AGM



«Soñaba que me volvían a atropellar»

Siniestralidad. Con motivo del Día de las Víctimas de Accidentes de Tráfico, LA VERDAD recoge el testimonio de tres vecinos de la Región que conviven con importantes secuelas tras sufrir graves siniestros viales

85%

de hospitalizados por accidente de tráfico sufren secuelas permanentes de carácter grave como lesiones medulares o daño cerebral.

34%

de traumatismos craneoencefálicos entre menores de edad se deben al uso del patinete eléctrico, según avisa la Sociedad Española de Neurología.



ISABEL MANZANO

Hasta tres golpes cambiaron la vida de Gonzalo Carod en apenas quince años, después de que el conductor del coche en el que viajaba se saltase «por un despiste» un semáforo en rojo. «Mi vida no se transformó en ese instante, pero todo lo que vino después fue consecuencia de ese momento», matiza este vecino de Murcia. Tenía 28 años y una colisión lateral seguida de otra frontal lo llevaron en el año 2000 a someterse a dos operaciones a vida o muerte en una misma noche. «Sufrí una hemorragia interna, tuvieron que meterme hasta seis litros de sangre, pero me salvaron la vida», asegura.

Son precisamente los pequeños despistes los responsables de 6 de cada 10 muertes en las carreteras de la Región, según alerta la DGT, que señala que la Comunidad es la tercera con la tasa más alta de siniestros viales por cada 100.000



habitantes (375,9), solo por detrás de Andalucía y Cataluña. Según Tráfico, los accidentes mortales hasta octubre cayeron un 15,7%, al pasar de 38 a 32 fallecidos. Los heridos graves, como Gonzalo, también van en descenso: hasta agosto se registraron 57.

Él conserva muy nítido el recuerdo del dolor de las semanas que siguieron al accidente. Los médicos no detectaron en un primer momento una fractura vertebral en la zona lumbar, de la que fue intervenido en Madrid semanas más tarde. Ese fue el primer

golpe. «Supuso mucho esfuerzo y dolor, pero logré recuperar mi vida, volver a correr, a nadar», explica.

Tras pasar página con el accidente, a Gonzalo le detectaron en 2008 varios quistes medulares derivados de una cicatriz que apareció por no haber tratado desde el principio la fractura. «Me abrieron la espalda y rompieron muchos nervios, que luego hubo que coser, y vértebras para eliminar esos bultos. El dolor era insostenible y la recuperación, durísima. Pasé meses con morfina pero conseguí andar de nuevo», recuerda.

Dura recuperación.

Gonzalo Carod se desplaza en su silla de ruedas motorizada.

ROS CAVAL / AGM

Ocho operaciones.

Sandra Benítez cruza el paso de peatones en el que hace seis años fue atropellada.

ROS CAVAL / AGM

Superación.

Guzmán Martín, en su silla de ruedas en la Ribera de Molina, cuenta su experiencia.

ROS CAVAL / AGM

Sin embargo, en 2013 llegó el tercero y peor de los impactos derivados del accidente: su capacidad motora se fue reduciendo hasta quedar en 2016 en silla de ruedas. «Fue poco a poco, hasta que no hubo vuelta atrás y no podía caminar ni con muletas. Es duro de asimilar, y a lo largo de los años he tenido días de bajón», reconoce.

«Tengo una lesión grave y, 'a priori', no puedo hacer casi nada, por eso hasta las cosas más pequeñas me hacen muy feliz», explica. Lo que más disfruta es compartir tiempo con su hijo, que nació en 2014 y al que él mismo enseñó a montar en bici: «Yo ya iba en silla de ruedas, estoy muy orgulloso, no pensaba que pudiera conseguirlo», confiesa.

La vida de Sandra Benítez dio también un giro de 180 grados en apenas unos segundos, los que tardó en cruzar a pie un paso de peatones con su bicicleta. En 2017

una conductora con prisa se le llevó por delante. Desde entonces, esta vecina de Puente Tocinos de 54 años lleva 8 operaciones a su espalda, perdió el olfato, ha sumado 20 kilos por la medicación y ahora cuenta con una incapacidad permanente. «Recuerdo perfectamente cómo impactó contra mí, mi casco desapareció del golpe y fui a parar contra el asfalto». Aún continúa inmersa, junto a sus abogados de Pérez Gil y Traficalia, en un proceso legal para reclamar una «indemnización justa» que no va a devolverle su vida anterior, pero que espera que le haga más fácil esta nueva en la que el dolor es una mochila de la que nunca se deshace.

A las secuelas físicas se le suman las psicológicas. «Cada vez que veo un paso de peatones paro dos metros antes porque tengo pánico», confiesa. Este miedo desarrollado a consecuencia de su accidente la llevó a visitar al psicólogo: «Ahora duermo con pastillas, porque durante años, por las noches, soñaba que me volvían a atropellar a mí o a mi familia, o que yo atropellaba a alguien».

«Sigo pensando 'por qué a mí'»

«En la carretera hay que estar atento siempre. En una milésima de segundo cambia todo», afirma Guzmán Martín, de 38 años y residente en La Ribera de Molina. Él da testimonio con su propio cuerpo de que cualquier imprevisto puede resultar fatal. Cuando tenía 15 años e iba como paquete en una moto por San Pedro, una piedra en la calzada hizo que perdieran el control y Guzmán salió disparado hacia un quitamiados. «Estuve en coma dos semanas, no sabía si saldría adelante. No recuerdo nada de ese verano, el accidente sucedió en agosto y yo un mes antes había conseguido ser campeón de España de atletismo, no guardo ningún recuerdo de aquello», lamenta. Cuando dejaron de temer por su vida, llegó la noticia: no volvería a caminar. «Aún pienso a veces 'por qué me ha pasado a mí'. Pero todo el mundo vive situaciones complicadas y yo me quedé sin movilidad de cintura para abajo, pero podría no haberlo contado. Al poco de recibir la noticia, decidí que si había sido campeón de atletismo lo intentaría ser también en silla de ruedas».

Hoy participa en carreras populares, pero la recuperación no ha sido sencilla: «Pasé cuatro meses en el hospital, volver a moverme fue complicado y doloroso». Con toda esa experiencia, Guzmán, al igual que Gonzalo, intenta concienciar a través de Aspaym sobre los peligros de ir al volante, además de mostrar que, pese a que la silla de ruedas pueda limitarles, con esfuerzo pueden recuperar cierta normalidad.

Gonzalo, Sandra y Guzmán dan fe de que «un pequeño error te fastidia la vida entera». Los tres hacen frente a las secuelas, sabiendo que el camino para mantener su autonomía no será fácil. Ellos al menos podrán recorrerlo.

20 Noviembre, 2023

El 85% de los hospitalizados por accidentes de tráfico queda con secuelas graves

- Un total de 46 personas han muerto en lo que va de año en las carreteras aragonesas
- Stop Accidentes de Aragón reclama una mayor concienciación para reducir esta lacra

El 85% de las personas hospitalizadas por accidente de tráfico sufre secuelas permanentes de carácter grave, como lesiones medulares o daño cerebral, entre otras patologías. Así lo recoge la Sociedad Española de Neurología en el Día Mundial en Recuerdo de las Víctimas por Accidentes de Tráfico, que tu-

vo lugar ayer. Los profesionales sanitarios ponen el foco en la importancia de acudir a un centro especializado. Los afectados reclaman una mayor concienciación para evitar un drama que en las carreteras de Aragón ya se ha cobrado en lo que va de año la vida de 46 personas. **PÁGS. 3-4 EDITORIAL PÁG. 16**

20 Noviembre, 2023

SEGURIDAD VIAL DÍA DE RECUERDO A LAS VÍCTIMAS

El 85% de los hospitalizados por accidente de tráfico sufre secuelas permanentes graves

● Advierten de que la mitad de los nuevos casos de lesión medular por traumatismo son por esta causa | ● Los neurólogos alertan de que hay un 40% más de accidentes de jóvenes menores en patinete eléctrico

ZARAGOZA. El 85% de las personas hospitalizadas por accidente de tráfico sufre secuelas permanentes de carácter grave, como lesiones medulares o daño cerebral, entre otras patologías. Así lo pone de manifiesto la Sociedad Española de Neurología (SEN), coincidiendo con el Día Mundial en Recuerdo de las Víctimas por Accidentes de Tráfico, que tuvo lugar ayer. Ante estas situaciones, los profesionales sanitarios ponen el foco en la importancia de acudir a un centro especializado.

Además, según estiman desde esta sociedad, aproximadamente, la mitad de los nuevos casos de lesión medular debido a un traumatismo se produce en accidentes de tráfico. Por su parte, el traumatismo craneoencefálico por accidente supone el 60% de los casos de daño cerebral adquirido, siendo la principal causa de discapacidad en jóvenes.

La efeméride está impulsada por Naciones Unidas desde el año 2005 con el objetivo de tratar de reducir el número de víctimas. El avance de la siniestralidad vial de la Dirección General de Tráfico (DGT), publicado este mes, recoge que en Aragón hasta 80 personas perdieron su vida en un accidente de tráfico en 2022. En España, fueron cerca de 130.000 las que se vieron involucradas en un suceso de estas características y 1.746 acabaron falleciendo.

El peligro de los patinetes

Aitor Garay, fisioterapeuta en el área de Neurorehabilitación del Hospital Universitario Miguel Servet en Zaragoza y miembro de la SEN, pone el foco en el preocupante incremento de traumatismos craneoencefálicos por accidentes con patinetes eléctricos entre la población pediátrica por su uso sin casco: «Esto agrava las consecuencias y las alteraciones motoras, sensoriales y cognitivas de estas personas». En los últimos años, se ha detectado un 40% más de accidentes de jóvenes menores en patinete eléctrico, lo que ha hecho que los casos de traumatismos craneoencefálicos atendidos en los servicios de urgencias asociados a estos siniestros se hayan disparado un 27,5%, según ha puesto de manifiesto la SEN.

«Se necesita un tratamiento neurorehabilitador integral, donde haya un equipo interdisciplinar de profesiones, para que aborden

todas las áreas de discapacidad afectadas», explica. Desde fisioterapia se trabajan, apunta, aspectos sensoriomotores, como las alteraciones del movimiento, el equilibrio, la resistencia y la fuerza; por otra parte, la terapia ocupacional se encarga del abordaje de las actividades de la vida diaria. Logopedia se centra en las afectaciones desde el punto de vista de la co-

municación y también de la deglución y la neuropsicología trata aspectos cognitivos como el trastorno de memoria, atención y concentración, entre otros.

Es imprescindible que las víctimas de accidentes de tráfico que sufren un daño cerebral o una lesión medular reciban un tratamiento específico de neurofisioterapia de forma precoz e inten-

siva. En este sentido, Garay apunta: «En el Hospital Universitario Servet de Zaragoza abordamos estos casos con programas de diferentes terapias intensivas y personalizadas, en función de las necesidades de cada paciente».

El abordaje que se ofrece debe tener un enfoque individualizado y basado en el ejercicio terapéutico, siempre teniendo en

cuenta las preferencias y objetivos de la persona afectada, así como los condicionantes familiares y de su entorno de forma que se establezca un plan neurorehabilitador integral y personalizado. El objetivo es minimizar las secuelas que puedan conllevar una merma en su autonomía y calidad de vida.

E. PÉREZ BERIAIN



Miguel Ángel Bernal, ayer en el acto de recuerdo a las víctimas de tráfico en Zaragoza. FRANCISCO JIMÉNEZ

LA CIFRA

46

Fallecidos. Hasta el pasado 16 de noviembre, en la Comunidad se habían producido, según los datos de la Dirección General de Tráfico (DGT), un total de 45 fallecimientos en 44 siniestros en vías interurbanas. Eran tres menos que en el mismo periodo del año anterior. A ellos ahora hay que sumar la muerte de un joven de 21 años, vecino de Teruel, que perdió la vida este sábado al salirse su vehículo de la vía y volcar, en el término municipal de Villaspesa. En cómputos nacionales las cifras son muy similares a las de 2022, con un total de 994 decesos frente al millar de entonces.



21 Noviembre, 2023

F. J. R. / TOLEDO

Un sueño de calidad es fundamental para el bienestar físico, mental y social. A nadie que ha experimentado su ausencia le cabe duda. Cuando una persona descansa plenamente, y se levanta totalmente descansado, al día siguiente rinde mejor. Sin embargo, hay estudios de la Sociedad Española de Neurología que indican que casi la mitad de la población adulta española, y uno de cada cuatro niños, no tienen un sueño de calidad. ¿A qué se debe este factor? ¿Cómo se le puede poner remedio? Todos estos interrogantes, y otros más vinculados con el sueño, han sido respondidos en una mesa de redacción organizada por Grupo Promecal con BBVA bajo el título 'Dormir bien para vivir mejor', que ha contado con dos especialistas del tema: Margarita Carrasco Fernández, psicóloga general sanitaria de BluaU de Sanitas; y Francisco Rey, director de desarrollo de negocio de BBVA Seguros.

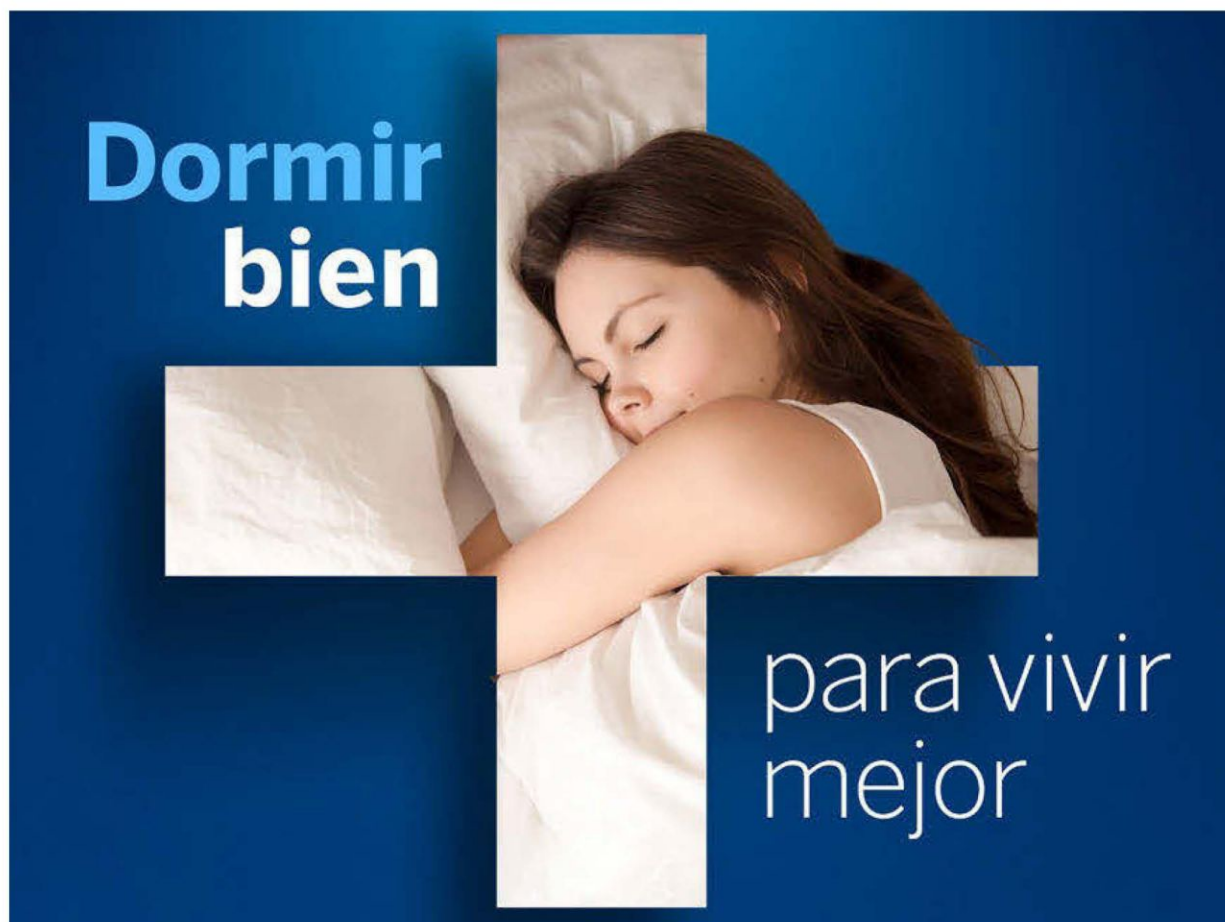
Los estudios de sueño realizados por la Sociedad Española de Neurología indican que 12 millones de españoles no descansan de forma adecuada y padecen algún tipo de trastorno de sueño crónico. Se puede afirmar que los españoles duermen mal y que, por regla general, les cuesta descansar adecuadamente.

Esto se debe, según explica la psicóloga Margarita Carrasco, a los malos hábitos en las horas previas al sueño; como puede ser el uso de pantallas de dispositivos móviles justo antes de dormir, el no seguir rutina de forma adecuada o el no tener un clima de orden en la habitación donde se duerme.

Para tratar de poner remedio a la falta de sueño, Carrasco señala que hay que empezar «por poner la atención suficiente y necesaria a nuestra higiene del sueño».

«La primera de las recomendaciones es seguir una rutina. Tenemos que ajustar a nuestro organismo a un ritmo circadiano (cambios físicos, mentales y conductuales que siguen un ciclo de 24 horas) y que sea regular. Intentar acostarnos y levantarnos siempre a la misma hora. De la misma forma, tenemos que evitar dormir durante el día. Podemos dormir siesta, pero máximo de 20 a 30 minutos. Porque el objetivo es llegar cansados y con sueño a la hora de dormir», expone la psicóloga de BluaU de Sanitas.

Ese clima de orden y relajación también es necesario en el sitio de descanso, y por eso hay que evitar las cosas que pueden ponernos en modo de alerta (ordenador de trabajo, agenda, móvil...). «Necesitamos que nuestro cerebro y nuestro organismo se pongan en un modo de descanso y desconexión. Así que tenemos que cuidar ese ambiente de la habitación», añade Margarita Carrasco, para finalizar con que, además, hay complementar todo esto con un «estilo de vida saludable en cuanto a la realización de ejercicio físico». Eso sí, no en las horas próximas al sueño, en las que además se debe cuidar la alimentación: nada de comidas copiosas y evitar estimulante y azúcares.



La mesa de redacción virtual de Grupo Promecal y BBVA Seguros ha tratado de resolver muchas de las incógnitas que hay en torno a los trastornos del sueño. /LT

Solo un 10% de las personas que padecen un trastorno del sueño están diagnosticadas

En España 12 millones de personas sufren algún trastorno del sueño y los seguros se han especializado en los últimos años en prevenir y curar este tipo de patología. Desde BBVA se potencia la accesibilidad, tecnológica y económica, a sus consultas

Desde BBVA Seguros han detectado un aumento de la preocupación de los ciudadanos por los trastornos del sueño. Francisco Rey, director de desarrollo de negocio de BBVA Seguros, afirma que sus clientes «priorizan la búsqueda de buenas soluciones para su salud, que les ayuden tanto en la prevención como en tener un buen estado físico, mental y en concreto en el ámbito del sueño».

Así, con BBVA Seguros han contratado en lo que va de año 80.000 nuevos clientes, lo que supone que por tercer año consecutivo termina-

rán por encima de las 100.000 nuevas pólizas de salud.

El sueño y sus problemáticas es una de las atenciones que más se reclaman últimamente, y para ello BBVA cuenta con su servicio de neurología, y enclavado dentro del mismo está su unidad del sueño, «que de una manera multidisciplinar acomete cualquier tipo de afección o de posible afección de los asegurados, tanto con pediatras, neumólogos, otorrinos o cirujanos maxilofaciales... que de una manera coordinada atienden cualquier necesidad en el ámbito del sueño

de nuestros clientes», comenta Francisco Rey.

Los actuales modos de vida, con elevadas cargas de actividad, estrés y trabajo, provocan que busquemos estímulos rápidos que para nada favorecen la conciliación de un buen sueño. Todo esto se junta en una espiral que provoca cansancio por no dormir bien y frustración, olvidándonos de que «dormir bien es tan importante porque en el sueño se reparan los procesos a nivel físico y psicológico», explica Margarita Carrasco.

«Si dormimos más, rendimos

más. Hay muchos estudios que avallan esto. Y, cómo no, están los factores emocionales: el día que yo he descansado peor, estoy más irritable, me enfado con más facilidad, tengo más tendencia a tener un conflicto en lo personal, en lo laboral», explica la psicóloga de BluaU.

Y es que, un dato relevante es que solo en España están diagnosticados el 10% de las personas que padecen un trastorno del sueño. Afortunadamente, la mayoría de los casos, como señala Francisco Rey, se pueden «prevenir o tratar», pero solo un tercio de las personas que lo



21 Noviembre, 2023

DECLARACIONES



MARGARITA CARRASCO PSICÓLOGA DE BLUAU DE SANITAS

«No tenemos un descanso de calidad. Y esto ocurre fundamentalmente por los malos hábitos que tenemos en las horas previas al sueño»

«Si dormimos más, rendimos más. Hay muchos estudios que avalan esto. Y, cómo no, están los factores emocionales: el día que yo he descansado peor, estoy más irritable»

«Si desatendemos el adormecimiento nos activamos. Hay que afrontar el dormir de la misma manera que cuando tenemos un billete de tren y estamos a la hora en punto que va a salir el tren con el billete en la mano y la maleta hecha»



FRANCISCO REY DIRECTOR DESARROLLO NEGOCIO BBVA SEGUROS

«En BBVA observamos que nuestros clientes lo que priorizan es la búsqueda de buenas soluciones para su salud, que les ayuden tanto en la prevención como en tener un buen estado físico, mental y, en concreto, en el ámbito del sueño»

«La inversión en seguros de salud tiene un impacto muy positivo en la vida de las personas porque facilita la prevención»

«El sueño es vital para nuestro bienestar. Y, como cualquier asunto relacionado con la salud, debe ser abordado desde la prevención para, de esta manera, tener una vida más satisfactoria»

padecen pide ayuda profesional. «Una de las muchas ventajas que tiene el seguro de salud de BBVA es el poder tener acceso a unos interesantes programas, en los cuales trabajan 140 profesionales de sector sanitario, tanto médicos como nutricionistas; también trabajan enfermeros, entrenadores personales... que de esa manera nos ayudan a tener unos hábitos más saludables y de esa manera trabajar desde la prevención las posibles afecciones que puedan existir o detectarlas en sus comienzos. Considero que apoyarnos precisamente en estos programas de salud que tienen nuestros seguros es una excelente opción que viene muy bien a nuestros clien-

tes», comenta Francisco Rey, que añade que hasta agosto se han incrementado un 14% el uso de estos programas de salud y se han utilizado 190.000 veces en lo que va de año. Las problemáticas más comunes que se suelen encontrar son las relacionadas con el insomnio. «Sobre todo, ese insomnio de conciliación, que es cuando me voy a la cama y no me puedo dormir. Pues allí la recomendación que hacemos es que si a los 20 o 25 minutos no te has podido dormir aún, uses la técnica del tiempo fuera; que es salgo de la habitación, hago una actividad tranquila, relajada y cuando me vuelva a sentir adormecido, vuelvo a la habitación. Y esto hay que repetirlo las

veces que haga falta», destaca Margarita Carrasco. El despertar nocturno es otro de los trastornos más detectados, que se contrarresta de la misma forma, y finalmente esta el despertar temprano, que provoca que te despiertes antes de tiempo y pierdas horas de sueño y que se combate siguiendo «a rajatabla las técnicas de higiene del sueño para poder conciliar bien. Bajar las persianas para no ver luz y quitarnos también el reloj, el móvil de cerca, para que no veamos la hora». Los seguros de salud han crecido en los últimos años, y también parte de su auge se debe a que están al alcance de cualquier bolsillo. En el

ámbito de los seguros, hace algo más de cinco años, BBVA lanzó el 'Plan EstarSeguro' «que posibilita juntar todos los seguros que tienen los clientes en BBVA para fraccionar su pago mensualmente, evitando así sobresaltos y ayudando a tener la economía bajo control», explica Rey. La accesibilidad económica se ha visto también potenciada con la irrupción de las nuevas tecnologías con accesibilidad directa, ya que los clientes pueden hacer uso de sus seguros a través de una completa aplicación en sus teléfonos móviles. Estos dispositivos son una de las causas de los trastornos del sueño pero, a la vez, pueden convertirse

en un aliado muy importante para tratar de alcanzar un sueño de calidad, con programas específicos de monitorización y otra serie de prestaciones. «Lo primero que nos demandan los clientes a cualquier empresa dentro del sector servicio es disponibilidad 24 horas del día, 7 días de la semana. Y eso la tecnología nos lo permite. Y luego está la posibilidad de relacionarse con nosotros presencialmente o bien telefónicamente, o por vídeo, y él va a ser el que va a elegir en cada momento cómo lo quiere hacer y cuál es el momento para hacerlo: cómodamente desde el sofá de su casa o venir a nuestra consulta. Y también hoy tenemos algo que puede parecer de ciencia ficción, pero simplemente con mirar durante 30 segundos a la pantalla de nuestro teléfono móvil con nuestro seguro de salud, con Sanitas, en 30 segundos te hace un chequeo de nuestras principales constantes vitales. Te mide la tensión arterial, te mide las pulsaciones, te mide el nivel de estrés... con total precisión», afirma Francisco Rey. «El sueño es vital para nuestro bienestar. Y como cualquier asunto relacionado con la salud debe ser abordado desde la prevención para, de esta manera, tener una vida más satisfactoria. Por eso, en BBVA trabajamos para aportar a nuestros clientes soluciones. Soluciones para mejorar su vida diaria. Y, en este sentido, en un contexto en el que la salud física y emocional se demuestra que es lo más importante y lo más valioso, tenemos que ser, precisamente, aliados de nuestros clientes a la hora de tratar de cuidar esas afecciones y prevenirlas de la mano de nuestros socios estratégicos de Sanitas con los que, de una manera global, lo que hacemos es aprovechar las capacidades digitales de las dos organizaciones para que trasladaran a nuestros clientes productos personalizados que contribuyan a que nuestros clientes puedan tener hábitos de vida más saludables que les permitan tener vidas más felices, más sanas y más duraderas. Estoy firmemente convencido de que la inversión en seguros de salud tiene un impacto muy positivo en la vida de las personas, porque facilita esa prevención y una detención temprana de las posibles patologías que pudieran tener nuestros asegurados», sentencia el director de desarrollo de negocio de BBVA Seguros. En definitiva, «tratar de dormir bien para lograr vivir mejor».

CONSEJOS Y PAUTAS PARA DORMIR MEJOR

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES. Para tener un buen sueño la psicóloga Margarita Carrasco, de BlauU de BBVA, recomienda cumplir con horarios y rutinas, no dormir durante el día, actividad física, cuidar la alimentación y evitar excitantes. **NO RESOLVER PROBLEMAS CON LA ALMOHADA.** Otra recomendación importante que realiza Margarita Carrasco es no resolver problemas con la almohada. «Tenemos esa tendencia que cuando

termina el día, y ya me he relajado, me vienen todas esas preocupaciones que no me he parado a pensar porque no he desconectado, y entonces ahora empiezo a darle vueltas. ¿A quién no le ha pasado? Al día siguiente tengo un día durísimo, qué difícil esto que tengo en el trabajo, y la cama es el momento de darle vueltas. Pues tenemos que llevar eso a otro momento del día. Mandarle el mensaje a nuestro cerebro de que no es el momento de resolverlo ahora, que mañana lo vas

a aplazar y lo vas a resolver», explica. **EVITAR 'ESTRESORES'.** En ese momento que vamos a afrontar el sueño no tenemos que hacer nada que nos active. Nada que nos produzca estrés. «Lo voy a llevar a otro momento del día. Y, por ejemplo, si es que hablar con mi madre o hablar con mi suegra a mí me estresa un montón o con una amiga, con alguien que tenga alguna preocupación, la voy a llamar pero en otro mo-

mento del día. Unas dos horas antes, solo actividades que nos relajen, que nos ayuden a inducir el sueño», explica la psicóloga de BlauU de BBVA. **EL TREN DEL SUEÑO.** A Margarita Carrasco Fernández, psicóloga general sanitaria de BlauU de Sanitas, le gusta comparar la preparación para lograr un buen sueño reparador con la espera puntual a la llegada de un tren. «Si la desatendemos, nos activamos y perdemos tiempo de

ese sueño. Entonces, de la misma manera que cuando tenemos un billete de tren estamos en la hora que va a salir el tren con el billete en la mano y la maleta hecha, tenemos que estar preparados para nuestro tren del sueño con los dientes limpios y el pijama puesto; porque si no, podemos perder el tren y no sabemos cuándo va a volver a pasar», explica con una sencilla metáfora con la que espera poder ayudar a esos 12 millones de españoles que tiene problemas de sueño.



F. J. R. / TOLEDO

Un sueño de calidad es fundamental para el bienestar físico, mental y social. A nadie que ha experimentado su ausencia le cabe duda. Cuando una persona descansa plenamente, y se levanta totalmente descansado, al día siguiente rinde mejor. Sin embargo, hay estudios de la Sociedad Española de Neurología que indican que casi la mitad de la población adulta española, y uno de cada cuatro niños, no tienen un sueño de calidad. ¿A qué se debe este factor? ¿Cómo se le puede poner remedio? Todos estos interrogantes, y otros más vinculados con el sueño, han sido respondidos en una mesa de redacción organizada por Grupo Promecal con BBVA bajo el título 'Dormir bien para vivir mejor', que ha contado con dos especialistas del tema: Margarita Carrasco Fernández, psicóloga general sanitaria de BluaU de Sanitas; y Francisco Rey, director de desarrollo de negocio de BBVA Seguros.

Los estudios de sueño realizados por la Sociedad Española de Neurología indican que 12 millones de españoles no descansan de forma adecuada y padecen algún tipo de trastorno de sueño crónico. Se puede afirmar que los españoles duermen mal y que, por regla general, les cuesta descansar adecuadamente.

Esto se debe, según explica la psicóloga Margarita Carrasco, a los malos hábitos en las horas previas al sueño; como puede ser el uso de pantallas de dispositivos móviles justo antes de dormir, el no seguir rutina de forma adecuada o el no tener un clima de orden en la habitación donde se duerme.

Para tratar de poner remedio a la falta de sueño, Carrasco señala que hay que empezar «por poner la atención suficiente y necesaria a nuestra higiene del sueño».

«La primera de las recomendaciones es seguir una rutina. Tenemos que ajustar a nuestro organismo a un ritmo circadiano (cambios físicos, mentales y conductuales que siguen un ciclo de 24 horas) y que sea regular. Intentar acostarnos y levantarnos siempre a la misma hora. De la misma forma, tenemos que evitar dormir durante el día. Podemos dormir siesta, pero máximo de 20 a 30 minutos. Porque el objetivo es llegar cansados y con sueño a la hora de dormir», expone la psicóloga de BluaU de Sanitas.

Ese clima de orden y relajación también es necesario en el sitio de descanso, y por eso hay que evitar las cosas que pueden ponernos en modo de alerta (ordenador de trabajo, agenda, móvil...). «Necesitamos que nuestro cerebro y nuestro organismo se pongan en un modo de descanso y desconexión. Así que tenemos que cuidar ese ambiente de la habitación», añade Margarita Carrasco, para finalizar con que, además, hay complementar todo esto con un «estilo de vida saludable en cuanto a la realización de ejercicio físico». Eso sí, no en las horas próximas al sueño, en las que además se debe cuidar la alimentación: nada de comidas copiosas y evitar estimulante y azúcares.



La mesa de redacción virtual de Grupo Promecal y BBVA Seguros ha tratado de resolver muchas de las incógnitas que hay en torno a los trastornos del sueño. /LT

Solo un 10% de las personas que padecen un trastorno del sueño están diagnosticadas

En España 12 millones de personas sufren algún trastorno del sueño y los seguros se han especializado en los últimos años en prevenir y curar este tipo de patología. Desde BBVA se potencia la accesibilidad, tecnológica y económica, a sus consultas

Desde BBVA Seguros han detectado un aumento de la preocupación de los ciudadanos por los trastornos del sueño. Francisco Rey, director de desarrollo de negocio de BBVA Seguros, afirma que sus clientes «priorizan la búsqueda de buenas soluciones para su salud, que les ayuden tanto en la prevención como en tener un buen estado físico, mental y en concreto en el ámbito del sueño».

Así, con BBVA Seguros han contratado en lo que va de año 80.000 nuevos clientes, lo que supone que por tercer año consecutivo termina-

rán por encima de las 100.000 nuevas pólizas de salud.

El sueño y sus problemáticas es una de las atenciones que más se reclaman últimamente, y para ello BBVA cuenta con su servicio de neurología, y enclavado dentro del mismo está su unidad del sueño, «que de una manera multidisciplinar acomete cualquier tipo de afección o de posible afección de los asegurados, tanto con pediatras, neumólogos, otorrinos o cirujanos maxilofaciales... que de una manera coordinada atienden cualquier necesidad en el ámbito del sueño

de nuestros clientes», comenta Francisco Rey.

Los actuales modos de vida, con elevadas cargas de actividad, estrés y trabajo, provocan que busquemos estímulos rápidos que para nada favorecen la conciliación de un buen sueño. Todo esto se junta en una espiral que provoca cansancio por no dormir bien y frustración, olvidándonos de que «dormir bien es tan importante porque en el sueño se reparan los procesos a nivel físico y psicológico», explica Margarita Carrasco.

«Si dormimos más, rendimos

más. Hay muchos estudios que avallan esto. Y, cómo no, están los factores emocionales: el día que yo he descansado peor, estoy más irritable, me enfado con más facilidad, tengo más tendencia a tener un conflicto en lo personal, en lo laboral», explica la psicóloga de BluaU.

Y es que, un dato relevante es que solo en España están diagnosticados el 10% de las personas que padecen un trastorno del sueño. Afortunadamente, la mayoría de los casos, como señala Francisco Rey, se pueden «prevenir o tratar», pero solo un tercio de las personas que lo



21 Noviembre, 2023

DECLARACIONES



MARGARITA CARRASCO PSICÓLOGA DE BLUAU DE SANITAS

«No tenemos un descanso de calidad. Y esto ocurre fundamentalmente por los malos hábitos que tenemos en las horas previas al sueño»

«Si dormimos más, rendimos más. Hay muchos estudios que avalan esto. Y, cómo no, están los factores emocionales: el día que yo he descansado peor, estoy más irritable»

«Si desatendemos el adormecimiento nos activamos. Hay que afrontar el dormir de la misma manera que cuando tenemos un billete de tren y estamos a la hora en punto que va a salir el tren con el billete en la mano y la maleta hecha»



FRANCISCO REY DIRECTOR DESARROLLO NEGOCIO BBVA SEGUROS

«En BBVA observamos que nuestros clientes lo que priorizan es la búsqueda de buenas soluciones para su salud, que les ayuden tanto en la prevención como en tener un buen estado físico, mental y, en concreto, en el ámbito del sueño»

«La inversión en seguros de salud tiene un impacto muy positivo en la vida de las personas porque facilita la prevención»

«El sueño es vital para nuestro bienestar. Y, como cualquier asunto relacionado con la salud, debe ser abordado desde la prevención para, de esta manera, tener una vida más satisfactoria»

padecen pide ayuda profesional. «Una de las muchas ventajas que tiene el seguro de salud de BBVA es el poder tener acceso a unos interesantes programas, en los cuales trabajan 140 profesionales de sector sanitario, tanto médicos como nutricionistas; también trabajan enfermeros, entrenadores personales... que de esa manera nos ayudan a tener unos hábitos más saludables y de esa manera trabajar desde la prevención las posibles afecciones que puedan existir o detectarlas en sus comienzos. Considero que apoyarnos precisamente en estos programas de salud que tienen nuestros seguros es una excelente opción que viene muy bien a nuestros clien-

tes», comenta Francisco Rey, que añade que hasta agosto se han incrementado un 14% el uso de estos programas de salud y se han utilizado 190.000 veces en lo que va de año. Las problemáticas más comunes que se suelen encontrar son las relacionadas con el insomnio. «Sobre todo, ese insomnio de conciliación, que es cuando me voy a la cama y no me puedo dormir. Pues allí la recomendación que hacemos es que si a los 20 o 25 minutos no te has podido dormir aún, uses la técnica del tiempo fuera; que es salgo de la habitación, hago una actividad tranquila, relajada y cuando me vuelva a sentir adormecido, vuelvo a la habitación. Y esto hay que repetirlo las

veces que haga falta», destaca Margarita Carrasco. El despertar nocturno es otro de los trastornos más detectados, que se contrarresta de la misma forma, y finalmente esta el despertar temprano, que provoca que te despiertes antes de tiempo y pierdas horas de sueño y que se combate siguiendo «a rajatabla las técnicas de higiene del sueño para poder conciliar bien. Bajar las persianas para no ver luz y quitarnos también el reloj, el móvil de cerca, para que no veamos la hora». Los seguros de salud han crecido en los últimos años, y también parte de su auge se debe a que están al alcance de cualquier bolsillo. En el

ámbito de los seguros, hace algo más de cinco años, BBVA lanzó el 'Plan EstarSeguro' «que posibilita juntar todos los seguros que tienen los clientes en BBVA para fraccionar su pago mensualmente, evitando así sobresaltos y ayudando a tener la economía bajo control», explica Rey. La accesibilidad económica se ha visto también potenciada con la irrupción de las nuevas tecnologías con accesibilidad directa, ya que los clientes pueden hacer uso de sus seguros a través de una completa aplicación en sus teléfonos móviles. Estos dispositivos son una de las causas de los trastornos del sueño pero, a la vez, pueden convertirse

en un aliado muy importante para tratar de alcanzar un sueño de calidad, con programas específicos de monitorización y otra serie de prestaciones. «Lo primero que nos demandan los clientes a cualquier empresa dentro del sector servicio es disponibilidad 24 horas del día, 7 días de la semana. Y eso la tecnología nos lo permite. Y luego está la posibilidad de relacionarse con nosotros presencialmente o bien telefónicamente, o por vídeo, y él va a ser el que va a elegir en cada momento cómo lo quiere hacer y cuál es el momento para hacerlo: cómodamente desde el sofá de su casa o venir a nuestra consulta. Y también hoy tenemos algo que puede parecer de ciencia ficción, pero simplemente con mirar durante 30 segundos a la pantalla de nuestro teléfono móvil con nuestro seguro de salud, con Sanitas, en 30 segundos te hace un chequeo de nuestras principales constantes vitales. Te mide la tensión arterial, te mide las pulsaciones, te mide el nivel de estrés... con total precisión», afirma Francisco Rey. «El sueño es vital para nuestro bienestar. Y como cualquier asunto relacionado con la salud debe ser abordado desde la prevención para, de esta manera, tener una vida más satisfactoria. Por eso, en BBVA trabajamos para aportar a nuestros clientes soluciones. Soluciones para mejorar su vida diaria. Y, en este sentido, en un contexto en el que la salud física y emocional se demuestra que es lo más importante y lo más valioso, tenemos que ser, precisamente, aliados de nuestros clientes a la hora de tratar de cuidar esas afecciones y prevenir las de la mano de nuestros socios estratégicos de Sanitas con los que, de una manera global, lo que hacemos es aprovechar las capacidades digitales de las dos organizaciones para que trasladaran a nuestros clientes productos personalizados que contribuyan a que nuestros clientes puedan tener hábitos de vida más saludables que les permitan tener vidas más felices, más sanas y más duraderas. Estoy firmemente convencido de que la inversión en seguros de salud tiene un impacto muy positivo en la vida de las personas, porque facilita esa prevención y una detección temprana de las posibles patologías que pudieran tener nuestros asegurados», sentencia el director de desarrollo de negocio de BBVA Seguros. En definitiva, «tratar de dormir bien para lograr vivir mejor».

CONSEJOS Y PAUTAS PARA DORMIR MEJOR

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES. Para tener un buen sueño la psicóloga Margarita Carrasco, de BlauU de BBVA, recomienda cumplir con horarios y rutinas, no dormir durante el día, actividad física, cuidar la alimentación y evitar excitantes.

NO RESOLVER PROBLEMAS CON LA ALMOHADA. Otra recomendación importante que realiza Margarita Carrasco es no resolver problemas con la almohada. «Tenemos esa tendencia que cuando

termina el día, y ya me he relajado, me vienen todas esas preocupaciones que no me he parado a pensar porque no he desconectado, y entonces ahora empiezo a darle vueltas. ¿A quién no le ha pasado? Al día siguiente tengo un día durísimo, qué difícil esto que tengo en el trabajo, y la cama es el momento de darle vueltas. Pues tenemos que llevar eso a otro momento del día. Mandarle el mensaje a nuestro cerebro de que no es el momento de resolverlo ahora, que mañana lo vas

a aplazar y lo vas a resolver», explica. **EVITAR 'ESTRESORES'.** En ese momento que vamos a afrontar el sueño no tenemos que hacer nada que nos active. Nada que nos produzca estrés. «Lo voy a llevar a otro momento del día. Y, por ejemplo, si es que hablar con mi madre o hablar con mi suegra a mí me estresa un montón o con una amiga, con alguien que tenga alguna preocupación, la voy a llamar pero en otro mo-

mento del día. Unas dos horas antes, solo actividades que nos relajen, que nos ayuden a inducir el sueño», explica la psicóloga de BlauU de BBVA.

EL TREN DEL SUEÑO. A Margarita Carrasco Fernández, psicóloga general sanitaria de BlauU de Sanitas, le gusta comparar la preparación para lograr un buen sueño reparador con la espera puntual a la llegada de un tren. «Si la desatendemos, nos activamos y perdemos tiempo de

ese sueño. Entonces, de la misma manera que cuando tenemos un billete de tren estamos en la hora que va a salir el tren con el billete en la mano y la maleta hecha, tenemos que estar preparados para nuestro tren del sueño con los dientes limpios y el pijama puesto; porque si no, podemos perder el tren y no sabemos cuándo va a volver a pasar», explica con una sencilla metáfora con la que espera poder ayudar a esos 12 millones de españoles que tiene problemas de sueño.



SALUD | 'DORMIR BIEN PARA VIVIR MEJOR', MESA DE REDACCIÓN CON BBVA SEGUROS

F. J. R. / TOLEDO

Un sueño de calidad es fundamental para el bienestar físico, mental y social. A nadie que ha experimentado su ausencia le cabe duda. Cuando una persona descansa plenamente, y se levanta totalmente descansado, al día siguiente rinde mejor. Sin embargo, hay estudios de la Sociedad Española de Neurología que indican que casi la mitad de la población adulta española, y uno de cada cuatro niños, no tienen un sueño de calidad. ¿A qué se debe este factor? ¿Cómo se le puede poner remedio? Todos estos interrogantes, y otros más vinculados con el sueño, han sido respondidos en una mesa de redacción organizada por Grupo Promecal con BBVA bajo el título 'Dormir bien para vivir mejor', que ha contado con dos especialistas del tema: Margarita Carrasco Fernández, psicóloga general sanitaria de BluaU de Sanitas; y Francisco Rey, director de desarrollo de negocio de BBVA Seguros.

Los estudios de sueño realizados por la Sociedad Española de Neurología indican que 12 millones de españoles no descansan de forma adecuada y padecen algún tipo de trastorno de sueño crónico. Se puede afirmar que los españoles duermen mal y que, por regla general, les cuesta descansar adecuadamente.

Esto se debe, según explica la psicóloga Margarita Carrasco, a los malos hábitos en las horas previas al sueño; como puede ser el uso de pantallas de dispositivos móviles justo antes de dormir, el no seguir rutina de forma adecuada o el no tener un clima de orden en la habitación donde se duerme.

Para tratar de poner remedio a la falta de sueño, Carrasco señala que hay que empezar «por poner la atención suficiente y necesaria a nuestra higiene del sueño».

«La primera de las recomendaciones es seguir una rutina. Tenemos que ajustar a nuestro organismo a un ritmo circadiano (cambios físicos, mentales y conductuales que siguen un ciclo de 24 horas) y que sea regular. Intentar acostarnos y levantarnos siempre a la misma hora. De la misma forma, tenemos que evitar dormir durante el día. Podemos dormir siesta, pero máximo de 20 a 30 minutos. Porque el objetivo es llegar cansados y con sueño a la hora de dormir», expone la psicóloga de BluaU de Sanitas.

Ese clima de orden y relajación también es necesario en el sitio de descanso, y por eso hay que evitar las cosas que pueden ponernos en modo de alerta (ordenador de trabajo, agenda, móvil...). «Necesitamos que nuestro cerebro y nuestro organismo se pongan en un modo de descanso y desconexión. Así que tenemos que cuidar ese ambiente de la habitación», añade Margarita Carrasco, para finalizar con que, además, hay complementar todo esto con un «estilo de vida saludable en cuanto a la realización de ejercicio físico». Eso sí, no en las horas próximas al sueño, en las que además se debe cuidar la alimentación: nada de comidas copiosas y evitar estimulante y azúcares.



La mesa de redacción virtual de Grupo Promecal y BBVA Seguros ha tratado de resolver muchas de las incógnitas que hay en torno a los trastornos del sueño. / LT

Solo un 10% de las personas que padecen un trastorno del sueño están diagnosticadas

En España 12 millones de personas sufren algún trastorno del sueño y los seguros se han especializado en los últimos años en prevenir y curar este tipo de patología. Desde BBVA se potencia la accesibilidad, tecnológica y económica, a sus consultas

Desde BBVA Seguros han detectado un aumento de la preocupación de los ciudadanos por los trastornos del sueño. Francisco Rey, director de desarrollo de negocio de BBVA Seguros, afirma que sus clientes «priorizan la búsqueda de buenas soluciones para su salud, que les ayuden tanto en la prevención como en tener un buen estado físico, mental y en concreto en el ámbito del sueño».

Así, con BBVA Seguros han contratado en lo que va de año 80.000 nuevos clientes, lo que supone que por tercer año consecutivo termina-

rán por encima de las 100.000 nuevas pólizas de salud.

El sueño y sus problemáticas es una de las atenciones que más se reclaman últimamente, y para ello BBVA cuenta con su servicio de neurología, y enclavado dentro del mismo está su unidad del sueño, «que de una manera multidisciplinar acomete cualquier tipo de afección o de posible afección de los asegurados, tanto con pediatras, neumólogos, otorrinos o cirujanos maxilofaciales... que de una manera coordinada atienden cualquier necesidad en el ámbito del sueño

de nuestros clientes», comenta Francisco Rey.

Los actuales modos de vida, con elevadas cargas de actividad, estrés y trabajo, provocan que busquemos estímulos rápidos que para nada favorecen la conciliación de un buen sueño. Todo esto se junta en una espiral que provoca cansancio por no dormir bien y frustración, olvidándonos de que «dormir bien es tan importante porque en el sueño se reparan los procesos a nivel físico y psicológico», explica Margarita Carrasco.

«Si dormimos más, rendimos

más. Hay muchos estudios que avalan esto. Y, cómo no, están los factores emocionales: el día que yo he descansado peor, estoy más irritable, me enfado con más facilidad, tengo más tendencia a tener un conflicto en lo personal, en lo laboral», explica la psicóloga de BluaU.

Yes que, un dato relevante es que solo en España están diagnosticados el 10% de las personas que padecen un trastorno del sueño. Afortunadamente, la mayoría de los casos, como señala Francisco Rey, se pueden «prevenir o tratar», pero solo un tercio de las personas que lo



21 Noviembre, 2023

DECLARACIONES



MARGARITA CARRASCO PSICÓLOGA DE BLUAU DE SANITAS

«No tenemos un descanso de calidad. Y esto ocurre fundamentalmente por los malos hábitos que tenemos en las horas previas al sueño»

«Si dormimos más, rendimos más. Hay muchos estudios que avalan esto. Y, como no, están los factores emocionales: el día que yo he descansado peor, estoy más irritable»

«Si desatendemos el adormecimiento nos activamos. Hay que afrontar el dormir de la misma manera que cuando tenemos un billete de tren y estamos a la hora en punto que va a salir el tren con el billete en la mano y la maleta hecha»



FRANCISCO REY DIRECTOR DESARROLLO NEGOCIO BBVA SEGUROS

«En BBVA observamos que nuestros clientes lo que priorizan es la búsqueda de buenas soluciones para su salud, que les ayuden tanto en la prevención como en tener un buen estado físico, mental y, en concreto, en el ámbito del sueño»

«La inversión en seguros de salud tiene un impacto muy positivo en la vida de las personas porque facilita la prevención»

«El sueño es vital para nuestro bienestar. Y, como cualquier asunto relacionado con la salud, debe ser abordado desde la prevención para, de esta manera, tener una vida más satisfactoria»

en un aliado muy importante para tratar de alcanzar un sueño de calidad, con programas específicos de monitorización y otra serie de prestaciones. «Lo primero que nos demandan los clientes a cualquier empresa dentro del sector servicio es disponibilidad 24 horas del día, 7 días de la semana. Y eso la tecnología nos lo permite. Y luego está la posibilidad de relacionarse con nosotros presencialmente o bien telefónicamente, o por vídeo, y él va a ser el que va a elegir en cada momento cómo lo quiere hacer y cuál es el momento para hacerlo: cómodamente desde el sofá de su casa o venir a nuestra consulta. Y también hoy tenemos algo que puede parecer de ciencia ficción, pero simplemente con mirar durante 30 segundos a la pantalla de nuestro teléfono móvil con nuestro seguro de salud, con Sanitas, en 30 segundos te hace un chequeo de nuestras principales constantes vitales. Te mide la tensión arterial, te mide las pulsaciones, te mide el nivel de estrés... con total precisión», afirma Francisco Rey.

«El sueño es vital para nuestro bienestar. Y como cualquier asunto relacionado con la salud debe ser abordado desde la prevención para, de esta manera, tener una vida más satisfactoria. Por eso, en BBVA trabajamos para aportar a nuestros clientes soluciones. Soluciones para mejorar su vida diaria. Y, en este sentido, en un contexto en el que la salud física y emocional se demuestra que es lo más importante y lo más valioso, tenemos que ser, precisamente, aliados de nuestros clientes a la hora de tratar de cuidar esas afecciones y prevenir las de la mano de nuestros socios estratégicos de Sanitas con los que, de una manera global, lo que hacemos es aprovechar las capacidades digitales de las dos organizaciones para que trasladaran a nuestros clientes productos personalizados que contribuyan a que nuestros clientes puedan tener hábitos de vida más saludables que les permitan tener vidas más felices, más sanas y más duraderas. Estoy firmemente convencido de que la inversión en seguros de salud tiene un impacto muy positivo en la vida de las personas, porque facilita esa prevención y una detención temprana de las posibles patologías que pudieran tener nuestros asegurados», sentencia el director de desarrollo de negocio de BBVA Seguros. En definitiva, «tratar de dormir bien para lograr vivir mejor».

padecen pide ayuda profesional. «Una de las muchas ventajas que tiene el seguro de salud de BBVA es el poder tener acceso a unos interesantes programas, en los cuales trabajan 140 profesionales de sector sanitario, tanto médicos como nutricionistas; también trabajan enfermeros, entrenadores personales... que de esa manera nos ayudan a tener unos hábitos más saludables y de esa manera trabajar desde la prevención las posibles afecciones que puedan existir o detectarlas en sus comienzos. Considero que apoyarnos precisamente en estos programas de salud que tienen nuestros seguros es una excelente opción que viene muy bien a nuestros clientes».

comenta Francisco Rey, que añade que hasta agosto se han incrementado un 14% el uso de estos programas de salud y se han utilizado 190.000 veces en lo que va de año. Las problemáticas más comunes que se suelen encontrar son las relacionadas con el insomnio. «Sobre todo, ese insomnio de conciliación, que es cuando me voy a la cama y no me puedo dormir. Pues allí la recomendación que hacemos es que si a los 20 o 25 minutos no te has podido dormir aún, uses la técnica del tiempo fuera; que es salgo de la habitación, hago una actividad tranquila, relajada y cuando me vuelva a sentir adormecido, vuelvo a la habitación. Y esto hay que repetirlo las

veces que haga falta», destaca Margarita Carrasco. El despertar nocturno es otro de los trastornos más detectados, que se contrarresta de la misma forma, y finalmente esta el despertar temprano, que provoca que te despiertes antes de tiempo y pierdas horas de sueño y que se combate siguiendo «a rajatabla las técnicas de higiene del sueño para poder conciliar bien. Bajar las persianas para no ver luz y quitarnos también el reloj, el móvil de cerca, para que no veamos la hora». Los seguros de salud han crecido en los últimos años, y también parte de su auge se debe a que están al alcance de cualquier bolsillo. En el

ámbito de los seguros, hace algo más de cinco años, BBVA lanzó el 'Plan EstarSeguro' «que posibilita juntar todos los seguros que tienen los clientes en BBVA para fraccionar su pago mensualmente, evitando así sobresaltos y ayudando a tener la economía bajo control», explica Rey. La accesibilidad económica se ha visto también potenciada con la irrupción de las nuevas tecnologías con accesibilidad directa, ya que los clientes pueden hacer uso de sus seguros a través de una completa aplicación en sus teléfonos móviles. Estos dispositivos son una de las causas de los trastornos del sueño pero, a la vez, pueden convertirse

CONSEJOS Y PAUTAS PARA DORMIR MEJOR

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES. Para tener un buen sueño la psicóloga Margarita Carrasco, de BlauU de BBVA, recomienda cumplir con horarios y rutinas, no dormir durante el día, actividad física, cuidar la alimentación y evitar excitantes.

NO RESOLVER PROBLEMAS CON LA ALMOHADA. Otra recomendación importante que realiza Margarita Carrasco es no resolver problemas con la almohada. «Tenemos esa tendencia que cuando

termina el día, y ya me he relajado, me vienen todas esas preocupaciones que no me he parado a pensar porque no he desconectado, y entonces ahora empiezo a darle vueltas. ¿A quién no le ha pasado? Al día siguiente tengo un día durísimo, qué difícil esto que tengo en el trabajo, y la cama es el momento de darle vueltas. Pues tenemos que llevar eso a otro momento del día. Mandarle el mensaje a nuestro cerebro de que no es el momento de resolverlo ahora, que mañana lo vas

a aplazar y lo vas a resolver», explica.

EVITAR 'ESTRESORES'. En ese momento que vamos a afrontar el sueño no tenemos que hacer nada que nos active. Nada que nos produzca estrés. «Lo voy a llevar a otro momento del día. Y, por ejemplo, si es que hablar con mi madre o hablar con mi suegra a mí me estresa un montón o con una amiga, con alguien que tenga alguna preocupación, la voy a llamar pero en otro mo-

mento del día. Unas dos horas antes, solo actividades que nos relajen, que nos ayuden a inducir el sueño», explica la psicóloga de BlauU de BBVA.

EL TREN DEL SUEÑO. A Margarita Carrasco Fernández, psicóloga general sanitaria de BlauU de Sanitas, le gusta comparar la preparación para lograr un buen sueño reparador con la espera puntual a la llegada de un tren. «Si la desatendemos, nos activamos y perdemos tiempo de

ese sueño. Entonces, de la misma manera que cuando tenemos un billete de tren estamos en la hora que va a salir el tren con el billete en la mano y la maleta hecha, tenemos que estar preparados para nuestro tren del sueño con los dientes limpios y el pijama puesto; porque si no, podemos perder el tren y no sabemos cuándo va a volver a pasar», explica con una sencilla metáfora con la que espera poder ayudar a esos 12 millones de españoles que tiene problemas de sueño.



F. J. R. / TOLEDO

Un sueño de calidad es fundamental para el bienestar físico, mental y social. A nadie que ha experimentado su ausencia le cabe duda. Cuando una persona descansa plenamente, y se levanta totalmente descansado, al día siguiente rinde mejor. Sin embargo, hay estudios de la Sociedad Española de Neurología que indican que casi la mitad de la población adulta española, y uno de cada cuatro niños, no tienen un sueño de calidad. ¿A qué se debe este factor? ¿Cómo se le puede poner remedio? Todos estos interrogantes, y otros más vinculados con el sueño, han sido respondidos en una mesa de redacción organizada por Grupo Promecal con BBVA bajo el título 'Dormir bien para vivir mejor', que ha contado con dos especialistas del tema: Margarita Carrasco Fernández, psicóloga general sanitaria de BluaU de Sanitas; y Francisco Rey, director de desarrollo de negocio de BBVA Seguros.

Los estudios de sueño realizados por la Sociedad Española de Neurología indican que 12 millones de españoles no descansan de forma adecuada y padecen algún tipo de trastorno de sueño crónico. Se puede afirmar que los españoles duermen mal y que, por regla general, les cuesta descansar adecuadamente.

Esto se debe, según explica la psicóloga Margarita Carrasco, a los malos hábitos en las horas previas al sueño; como puede ser el uso de pantallas de dispositivos móviles justo antes de dormir, el no seguir rutina de forma adecuada o el no tener un clima de orden en la habitación donde se duerme.

Para tratar de poner remedio a la falta de sueño, Carrasco señala que hay que empezar «por poner la atención suficiente y necesaria a nuestra higiene del sueño».

«La primera de las recomendaciones es seguir una rutina. Tenemos que ajustar a nuestro organismo a un ritmo circadiano (cambios físicos, mentales y conductuales que siguen un ciclo de 24 horas) y que sea regular. Intentar acostarnos y levantarnos siempre a la misma hora. De la misma forma, tenemos que evitar dormir durante el día. Podemos dormir siesta, pero máximo de 20 a 30 minutos. Porque el objetivo es llegar cansados y con sueño a la hora de dormir», expone la psicóloga de BluaU de Sanitas.

Ese clima de orden y relajación también es necesario en el sitio de descanso, y por eso hay que evitar las cosas que pueden ponernos en modo de alerta (ordenador de trabajo, agenda, móvil...). «Necesitamos que nuestro cerebro y nuestro organismo se pongan en un modo de descanso y desconexión. Así que tenemos que cuidar ese ambiente de la habitación», añade Margarita Carrasco, para finalizar con que, además, hay complementar todo esto con un «estilo de vida saludable en cuanto a la realización de ejercicio físico». Eso sí, no en las horas próximas al sueño, en las que además se debe cuidar la alimentación: nada de comidas copiosas y evitar estimulante y azúcares.



La mesa de redacción virtual de Grupo Promecal y BBVA Seguros ha tratado de resolver muchas de las incógnitas que hay en torno a los trastornos del sueño. /LT

Solo un 10% de las personas que padecen un trastorno del sueño están diagnosticadas

En España 12 millones de personas sufren algún trastorno del sueño y los seguros se han especializado en los últimos años en prevenir y curar este tipo de patología. Desde BBVA se potencia la accesibilidad, tecnológica y económica, a sus consultas

Desde BBVA Seguros han detectado un aumento de la preocupación de los ciudadanos por los trastornos del sueño. Francisco Rey, director de desarrollo de negocio de BBVA Seguros, afirma que sus clientes «priorizan la búsqueda de buenas soluciones para su salud, que les ayuden tanto en la prevención como en tener un buen estado físico, mental y en concreto en el ámbito del sueño».

Así, con BBVA Seguros han contratado en lo que va de año 80.000 nuevos clientes, lo que supone que por tercer año consecutivo termina-

rán por encima de las 100.000 nuevas pólizas de salud.

El sueño y sus problemáticas es una de las atenciones que más se reclaman últimamente, y para ello BBVA cuenta con su servicio de neurología, y enclavado dentro del mismo está su unidad del sueño, «que de una manera multidisciplinar acomete cualquier tipo de afección o de posible afección de los asegurados, tanto con pediatras, neumólogos, otorrinos o cirujanos maxilofaciales... que de una manera coordinada atienden cualquier necesidad en el ámbito del sueño

de nuestros clientes», comenta Francisco Rey.

Los actuales modos de vida, con elevadas cargas de actividad, estrés y trabajo, provocan que busquemos estímulos rápidos que para nada favorecen la conciliación de un buen sueño. Todo esto se junta en una espiral que provoca cansancio por no dormir bien y frustración, olvidándonos de que «dormir bien es tan importante porque en el sueño se reparan los procesos a nivel físico y psicológico», explica Margarita Carrasco.

«Si dormimos más, rendimos

más. Hay muchos estudios que avallan esto. Y, cómo no, están los factores emocionales: el día que yo he descansado peor, estoy más irritable, me enfado con más facilidad, tengo más tendencia a tener un conflicto en lo personal, en lo laboral», explica la psicóloga de BluaU.

Y es que, un dato relevante es que solo en España están diagnosticados el 10% de las personas que padecen un trastorno del sueño. Afortunadamente, la mayoría de los casos, como señala Francisco Rey, se pueden «prevenir o tratar», pero solo un tercio de las personas que lo



DECLARACIONES



MARGARITA CARRASCO PSICÓLOGA DE BLUAU DE SANITAS

«No tenemos un descanso de calidad. Y esto ocurre fundamentalmente por los malos hábitos que tenemos en las horas previas al sueño»

«Si dormimos más, rendimos más. Hay muchos estudios que avalan esto. Y, como no, están los factores emocionales: el día que yo he descansado peor, estoy más irritable»

«Si desatendemos el adormecimiento nos activamos. Hay que afrontar el dormir de la misma manera que cuando tenemos un billete de tren y estamos a la hora en punto que va a salir el tren con el billete en la mano y la maleta hecha»



FRANCISCO REY DIRECTOR DESARROLLO NEGOCIO BBVA SEGUROS

«En BBVA observamos que nuestros clientes lo que priorizan es la búsqueda de buenas soluciones para su salud, que les ayuden tanto en la prevención como en tener un buen estado físico, mental y, en concreto, en el ámbito del sueño»

«La inversión en seguros de salud tiene un impacto muy positivo en la vida de las personas porque facilita la prevención»

«El sueño es vital para nuestro bienestar. Y, como cualquier asunto relacionado con la salud, debe ser abordado desde la prevención para, de esta manera, tener una vida más satisfactoria»

en un aliado muy importante para tratar de alcanzar un sueño de calidad, con programas específicos de monitorización y otra serie de prestaciones. «Lo primero que nos demandan los clientes a cualquier empresa dentro del sector servicio es disponibilidad 24 horas del día, 7 días de la semana. Y eso la tecnología nos lo permite. Y luego está la posibilidad de relacionarse con nosotros presencialmente o bien telefónicamente, o por vídeo, y él va a ser el que va a elegir en cada momento cómo lo quiere hacer y cuál es el momento para hacerlo: cómodamente desde el sofá de su casa o venir a nuestra consulta. Y también hoy tenemos algo que puede parecer de ciencia ficción, pero simplemente con mirar durante 30 segundos a la pantalla de nuestro teléfono móvil con nuestro seguro de salud, con Sanitas, en 30 segundos te hace un chequeo de nuestras principales constantes vitales. Te mide la tensión arterial, te mide las pulsaciones, te mide el nivel de estrés... con total precisión», afirma Francisco Rey.

«El sueño es vital para nuestro bienestar. Y como cualquier asunto relacionado con la salud debe ser abordado desde la prevención para, de esta manera, tener una vida más satisfactoria. Por eso, en BBVA trabajamos para aportar a nuestros clientes soluciones. Soluciones para mejorar su vida diaria. Y, en este sentido, en un contexto en el que la salud física y emocional se demuestra que es lo más importante y lo más valioso, tenemos que ser, precisamente, aliados de nuestros clientes a la hora de tratar de cuidar esas afecciones y prevenir las de la mano de nuestros socios estratégicos de Sanitas con los que, de una manera global, lo que hacemos es aprovechar las capacidades digitales de las dos organizaciones para que trasladaran a nuestros clientes productos personalizados que contribuyan a que nuestros clientes puedan tener hábitos de vida más saludables que les permitan tener vidas más felices, más sanas y más duraderas. Estoy firmemente convencido de que la inversión en seguros de salud tiene un impacto muy positivo en la vida de las personas, porque facilita esa prevención y una detención temprana de las posibles patologías que pudieran tener nuestros asegurados», sentencia el director de desarrollo de negocio de BBVA Seguros. En definitiva, «tratar de dormir bien para lograr vivir mejor».

padecen pide ayuda profesional. «Una de las muchas ventajas que tiene el seguro de salud de BBVA es el poder tener acceso a unos interesantes programas, en los cuales trabajan 140 profesionales de sector sanitario, tanto médicos como nutricionistas; también trabajan enfermeros, entrenadores personales... que de esa manera nos ayudan a tener unos hábitos más saludables y de esa manera trabajar desde la prevención las posibles afecciones que puedan existir o detectarlas en sus comienzos. Considero que apoyarnos precisamente en estos programas de salud que tienen nuestros seguros es una excelente opción que viene muy bien a nuestros clientes».

comenta Francisco Rey, que añade que hasta agosto se han incrementado un 14% el uso de estos programas de salud y se han utilizado 190.000 veces en lo que va de año. Las problemáticas más comunes que se suelen encontrar son las relacionadas con el insomnio. «Sobre todo, ese insomnio de conciliación, que es cuando me voy a la cama y no me puedo dormir. Pues allí la recomendación que hacemos es que si a los 20 o 25 minutos no te has podido dormir aún, uses la técnica del tiempo fuera; que es salgo de la habitación, hago una actividad tranquila, relajada y cuando me vuelva a sentir adormecido, vuelvo a la habitación. Y esto hay que repetirlo las

veces que haga falta», destaca Margarita Carrasco. El despertar nocturno es otro de los trastornos más detectados, que se contrarresta de la misma forma, y finalmente esta el despertar temprano, que provoca que te despiertes antes de tiempo y pierdas horas de sueño y que se combate siguiendo «a rajatabla las técnicas de higiene del sueño para poder conciliar bien. Bajar las persianas para no ver luz y quitarnos también el reloj, el móvil de cerca, para que no veamos la hora». Los seguros de salud han crecido en los últimos años, y también parte de su auge se debe a que están al alcance de cualquier bolsillo. En el

ámbito de los seguros, hace algo más de cinco años, BBVA lanzó el 'Plan EstarSeguro' «que posibilita juntar todos los seguros que tienen los clientes en BBVA para fraccionar su pago mensualmente, evitando así sobresaltos y ayudando a tener la economía bajo control», explica Rey. La accesibilidad económica se ha visto también potenciada con la irrupción de las nuevas tecnologías con accesibilidad directa, ya que los clientes pueden hacer uso de sus seguros a través de una completa aplicación en sus teléfonos móviles. Estos dispositivos son una de las causas de los trastornos del sueño pero, a la vez, pueden convertirse

CONSEJOS Y PAUTAS PARA DORMIR MEJOR

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES. Para tener un buen sueño la psicóloga Margarita Carrasco, de BlauU de BBVA, recomienda cumplir con horarios y rutinas, no dormir durante el día, actividad física, cuidar la alimentación y evitar excitantes.

NO RESOLVER PROBLEMAS CON LA ALMOHADA. Otra recomendación importante que realiza Margarita Carrasco es no resolver problemas con la almohada. «Tenemos esa tendencia que cuando

termina el día, y ya me he relajado, me vienen todas esas preocupaciones que no me he parado a pensar porque no he desconectado, y entonces ahora empiezo a darle vueltas. ¿A quién no le ha pasado? Al día siguiente tengo un día durísimo, qué difícil esto que tengo en el trabajo, y la cama es el momento de darle vueltas. Pues tenemos que llevar eso a otro momento del día. Mandarle el mensaje a nuestro cerebro de que no es el momento de resolverlo ahora, que mañana lo vas

a aplazar y lo vas a resolver», explica. **EVITAR 'ESTRESORES'.** En ese momento que vamos a afrontar el sueño no tenemos que hacer nada que nos active. Nada que nos produzca estrés. «Lo voy a llevar a otro momento del día. Y, por ejemplo, si es que hablar con mi madre o hablar con mi suegra a mí me estresa un montón o con una amiga, con alguien que tenga alguna preocupación, la voy a llamar pero en otro mo-

mento del día. Unas dos horas antes, solo actividades que nos relajen, que nos ayuden a inducir el sueño», explica la psicóloga de BlauU de BBVA. **EL TREN DEL SUEÑO.** A Margarita Carrasco Fernández, psicóloga general sanitaria de BlauU de Sanitas, le gusta comparar la preparación para lograr un buen sueño reparador con la espera puntual a la llegada de un tren. «Si la desatendemos, nos activamos y perdemos tiempo de

ese sueño. Entonces, de la misma manera que cuando tenemos un billete de tren estamos en la hora que va a salir el tren con el billete en la mano y la maleta hecha, tenemos que estar preparados para nuestro tren del sueño con los dientes limpios y el pijama puesto; porque si no, podemos perder el tren y no sabemos cuándo va a volver a pasar», explica con una sencilla metáfora con la que espera poder ayudar a esos 12 millones de españoles que tiene problemas de sueño.



▶ 21 Noviembre, 2023

SALUD | 'DORMIR BIEN PARA VIVIR MEJOR', MESA DE REDACCIÓN CON BBVA SEGUROS

F. J. R. / TOLEDO

Un sueño de calidad es fundamental para el bienestar físico, mental y social. A nadie que ha experimentado su ausencia le cabe duda. Cuando una persona descansa plenamente, y se levanta totalmente descansado, al día siguiente rinde mejor. Sin embargo, hay estudios de la Sociedad Española de Neurología que indican que casi la mitad de la población adulta española, y uno de cada cuatro niños, no tienen un sueño de calidad. ¿A qué se debe este factor? ¿Cómo se le puede poner remedio? Todos estos interrogantes, y otros más vinculados con el sueño, han sido respondidos en una mesa de redacción organizada por Grupo Promecal con BBVA bajo el título 'Dormir bien para vivir mejor', que ha contado con dos especialistas del tema: Margarita Carrasco Fernández, psicóloga general sanitaria de BluaU de Sanitas; y Francisco Rey, director de desarrollo de negocio de BBVA Seguros.

Los estudios de sueño realizados por la Sociedad Española de Neurología indican que 12 millones de españoles no descansan de forma adecuada y padecen algún tipo de trastorno de sueño crónico. Se puede afirmar que los españoles duermen mal y que, por regla general, les cuesta descansar adecuadamente.

Esto se debe, según explica la psicóloga Margarita Carrasco, a los malos hábitos en las horas previas al sueño; como puede ser el uso de pantallas de dispositivos móviles justo antes de dormir, el no seguir rutina de forma adecuada o el no tener un clima de orden en la habitación donde se duerme.

Para tratar de poner remedio a la falta de sueño, Carrasco señala que hay que empezar «por poner la atención suficiente y necesaria a nuestra higiene del sueño».

«La primera de las recomendaciones es seguir una rutina. Tenemos que ajustar a nuestro organismo a un ritmo circadiano (cambios físicos, mentales y conductuales que siguen un ciclo de 24 horas) y que sea regular. Intentar acostarnos y levantarnos siempre a la misma hora. De la misma forma, tenemos que evitar dormir durante el día. Podemos dormir siesta, pero máximo de 20 a 30 minutos. Porque el objetivo es llegar cansados y con sueño a la hora de dormir», expone la psicóloga de BluaU de Sanitas.

Ese clima de orden y relajación también es necesario en el sitio de descanso, y por eso hay que evitar las cosas que pueden ponernos en modo de alerta (ordenador de trabajo, agenda, móvil...). «Necesitamos que nuestro cerebro y nuestro organismo se pongan en un modo de descanso y desconexión. Así que tenemos que cuidar ese ambiente de la habitación», añade Margarita Carrasco, para finalizar con que, además, hay complementar todo esto con un «estilo de vida saludable en cuanto a la realización de ejercicio físico». Eso sí, no en las horas próximas al sueño, en las que además se debe cuidar la alimentación: nada de comidas copiosas y evitar estimulante y azúcares.



La mesa de redacción virtual de Grupo Promecal y BBVA Seguros ha tratado de resolver muchas de las incógnitas que hay en torno a los trastornos del sueño. / LT

Solo un 10% de las personas que padecen un trastorno del sueño están diagnosticadas

En España 12 millones de personas sufren algún trastorno del sueño y los seguros se han especializado en los últimos años en prevenir y curar este tipo de patología. Desde BBVA se potencia la accesibilidad, tecnológica y económica, a sus consultas

Desde BBVA Seguros han detectado un aumento de la preocupación de los ciudadanos por los trastornos del sueño. Francisco Rey, director de desarrollo de negocio de BBVA Seguros, afirma que sus clientes «priorizan la búsqueda de buenas soluciones para su salud, que les ayuden tanto en la prevención como en tener un buen estado físico, mental y en concreto en el ámbito del sueño».

Así, con BBVA Seguros han contratado en lo que va de año 80.000 nuevos clientes, lo que supone que por tercer año consecutivo termina-

rán por encima de las 100.000 nuevas pólizas de salud.

El sueño y sus problemáticas es una de las atenciones que más se reclaman últimamente, y para ello BBVA cuenta con su servicio de neurología, y enclavado dentro del mismo está su unidad del sueño, «que de una manera multidisciplinar acomete cualquier tipo de afección o de posible afección de los asegurados, tanto con pediatras, neumólogos, otorrinos o cirujanos maxilofaciales... que de una manera coordinada atienden cualquier necesidad en el ámbito del sueño

de nuestros clientes», comenta Francisco Rey.

Los actuales modos de vida, con elevadas cargas de actividad, estrés y trabajo, provocan que busquemos estímulos rápidos que para nada favorecen la conciliación de un buen sueño. Todo esto se junta en una espiral que provoca cansancio por no dormir bien y frustración, olvidándonos de que «dormir bien es tan importante porque en el sueño se reparan los procesos a nivel físico y psicológico», explica Margarita Carrasco.

«Si dormimos más, rendimos

más. Hay muchos estudios que avallan esto. Y, cómo no, están los factores emocionales: el día que yo he descansado peor, estoy más irritable, me enfado con más facilidad, tengo más tendencia a tener un conflicto en lo personal, en lo laboral», explica la psicóloga de BluaU.

Y es que, un dato relevante es que solo en España están diagnosticados el 10% de las personas que padecen un trastorno del sueño. Afortunadamente, la mayoría de los casos, como señala Francisco Rey, se pueden «prevenir o tratar», pero solo un tercio de las personas que lo



DECLARACIONES



MARGARITA CARRASCO PSICÓLOGA DE BLUAU DE SANITAS

«No tenemos un descanso de calidad. Y esto ocurre fundamentalmente por los malos hábitos que tenemos en las horas previas al sueño»

«Si dormimos más, rendimos más. Hay muchos estudios que avalan esto. Y, cómo no, están los factores emocionales: el día que yo he descansado peor, estoy más irritable»

«Si desatendemos el adormecimiento nos activamos. Hay que afrontar el dormir de la misma manera que cuando tenemos un billete de tren y estamos a la hora en punto que va a salir el tren con el billete en la mano y la maleta hecha»



FRANCISCO REY DIRECTOR DESARROLLO NEGOCIO BBVA SEGUROS

«En BBVA observamos que nuestros clientes lo que priorizan es la búsqueda de buenas soluciones para su salud, que les ayuden tanto en la prevención como en tener un buen estado físico, mental y, en concreto, en el ámbito del sueño»

«La inversión en seguros de salud tiene un impacto muy positivo en la vida de las personas porque facilita la prevención»

«El sueño es vital para nuestro bienestar. Y, como cualquier asunto relacionado con la salud, debe ser abordado desde la prevención para, de esta manera, tener una vida más satisfactoria»

padecen pide ayuda profesional.

«Una de las muchas ventajas que tiene el seguro de salud de BBVA es el poder tener acceso a unos interesantes programas, en los cuales trabajan 140 profesionales de sector sanitario, tanto médicos como nutricionistas; también trabajan enfermeros, entrenadores personales... que de esa manera nos ayudan a tener unos hábitos más saludables y de esa manera trabajar desde la prevención las posibles afecciones que puedan existir o detectarlas en sus comienzos. Considero que apoyarnos precisamente en estos programas de salud que tienen nuestros seguros es una excelente opción que viene muy bien a nuestros clien-

tes», comenta Francisco Rey, que añade que hasta agosto se han incrementado un 14% el uso de estos programas de salud y se han utilizado 190.000 veces en lo que va de año.

Las problemáticas más comunes que se suelen encontrar son las relacionadas con el insomnio. «Sobre todo, ese insomnio de conciliación, que es cuando me voy a la cama y no me puedo dormir. Pues allí la recomendación que hacemos es que si a los 20 o 25 minutos no te has podido dormir aún, uses la técnica del tiempo fuera; que es salgo de la habitación, hago una actividad tranquila, relajada y cuando me vuelva a sentir adormecido, vuelvo a la habitación. Y esto hay que repetirlo las

veces que haga falta», destaca Margarita Carrasco.

El despertar nocturno es otro de los trastornos más detectados, que se contrarresta de la misma forma, y finalmente esta el despertar temprano, que provoca que te despiertes antes de tiempo y pierdas horas de sueño y que se combate siguiendo «a rajatabla las técnicas de higiene del sueño para poder conciliar bien. Bajar las persianas para no ver luz y quitarnos también el reloj, el móvil de cerca, para que no veamos la hora».

Los seguros de salud han crecido en los últimos años, y también parte de su auge se debe a que están al alcance de cualquier bolsillo. En el

ámbito de los seguros, hace algo más de cinco años, BBVA lanzó el 'Plan EstarSeguro' «que posibilita juntar todos los seguros que tienen los clientes en BBVA para fraccionar su pago mensualmente, evitando así sobresaltos y ayudando a tener la economía bajo control», explica Rey.

La accesibilidad económica se ha visto también potenciada con la irrupción de las nuevas tecnologías con accesibilidad directa, ya que los clientes pueden hacer uso de sus seguros a través de una completa aplicación en sus teléfonos móviles.

Estos dispositivos son una de las causas de los trastornos del sueño pero, a la vez, pueden convertirse

en un aliado muy importante para tratar de alcanzar un sueño de calidad, con programas específicos de monitorización y otra serie de prestaciones. «Lo primero que nos demandan los clientes a cualquier empresa dentro del sector servicio es disponibilidad 24 horas del día, 7 días de la semana. Y eso la tecnología nos lo permite. Y luego está la posibilidad de relacionarse con nosotros presencialmente o bien telefónicamente, o por vídeo, y él va a ser el que va a elegir en cada momento cómo lo quiere hacer y cuál es el momento para hacerlo: cómodamente desde el sofá de su casa o venir a nuestra consulta. Y también hoy tenemos algo que puede parecer de ciencia ficción, pero simplemente con mirar durante 30 segundos a la pantalla de nuestro teléfono móvil con nuestro seguro de salud, con Sanitas, en 30 segundos te hace un chequeo de nuestras principales constantes vitales. Te mide la tensión arterial, te mide las pulsaciones, te mide el nivel de estrés... con total precisión», afirma Francisco Rey.

«El sueño es vital para nuestro bienestar. Y como cualquier asunto relacionado con la salud debe ser abordado desde la prevención para, de esta manera, tener una vida más satisfactoria. Por eso, en BBVA trabajamos para aportar a nuestros clientes soluciones. Soluciones para mejorar su vida diaria. Y, en este sentido, en un contexto en el que la salud física y emocional se demuestra que es lo más importante y lo más valioso, tenemos que ser, precisamente, aliados de nuestros clientes a la hora de tratar de cuidar esas afecciones y prevenirlas de la mano de nuestros socios estratégicos de Sanitas con los que, de una manera global, lo que hacemos es aprovechar las capacidades digitales de las dos organizaciones para que trasladaran a nuestros clientes productos personalizados que contribuyan a que nuestros clientes puedan tener hábitos de vida más saludables que les permitan tener vidas más felices, más sanas y más duraderas. Estoy firmemente convencido de que la inversión en seguros de salud tiene un impacto muy positivo en la vida de las personas, porque facilita esa prevención y una detección temprana de las posibles patologías que pudieran tener nuestros asegurados», sentencia el director de desarrollo de negocio de BBVA Seguros. En definitiva, «tratar de dormir bien para lograr vivir mejor».

CONSEJOS Y PAUTAS PARA DORMIR MEJOR

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES. Para tener un buen sueño la psicóloga Margarita Carrasco, de BlauU de BBVA, recomienda cumplir con horarios y rutinas, no dormir durante el día, actividad física, cuidar la alimentación y evitar excitantes.

NO RESOLVER PROBLEMAS CON LA ALMOHADA. Otra recomendación importante que realiza Margarita Carrasco es no resolver problemas con la almohada. «Tenemos esa tendencia que cuando

termina el día, y ya me he relajado, me vienen todas esas preocupaciones que no me he parado a pensar porque no he desconectado, y entonces ahora empiezo a darle vueltas. ¿A quién no le ha pasado? Al día siguiente tengo un día durísimo, qué difícil esto que tengo en el trabajo, y la cama es el momento de darle vueltas. Pues tenemos que llevar eso a otro momento del día. Mandarle el mensaje a nuestro cerebro de que no es el momento de resolverlo ahora, que mañana lo vas

a aplazar y lo vas a resolver», explica.

EVITAR 'ESTRESORES'. En ese momento que vamos a afrontar el sueño no tenemos que hacer nada que nos active. Nada que nos produzca estrés. «Lo voy a llevar a otro momento del día. Y, por ejemplo, si es que hablar con mi madre o hablar con mi suegra a mí me estresa un montón o con una amiga, con alguien que tenga alguna preocupación, la voy a llamar pero en otro mo-

mento del día. Unas dos horas antes, solo actividades que nos relajen, que nos ayuden a inducir el sueño», explica la psicóloga de BlauU de BBVA.

EL TREN DEL SUEÑO. A Margarita Carrasco Fernández, psicóloga general sanitaria de BlauU de Sanitas, le gusta comparar la preparación para lograr un buen sueño reparador con la espera puntual a la llegada de un tren. «Si la desatendemos, nos activamos y perdemos tiempo de

ese sueño. Entonces, de la misma manera que cuando tenemos un billete de tren estamos en la hora que va a salir el tren con el billete en la mano y la maleta hecha, tenemos que estar preparados para nuestro tren del sueño con los dientes limpios y el pijama puesto; porque si no, podemos perder el tren y no sabemos cuándo va a volver a pasar», explica con una sencilla metáfora con la que espera poder ayudar a esos 12 millones de españoles que tiene problemas de sueño.



» BLACK FRIDAY

Los neurólogos advierten de que con sueño se compra mal y de forma compulsiva

La Sociedad Española de Neurología (SEN) advierte de que comprar con falta de sueño o a última hora del día nos puede convertir en consumidores malos y compulsivos, especialmente en períodos en los que se emiten incontables estímulos publicitarios, como en el Black Friday. La entidad explica que "nuestras decisiones pueden no ser tan acertadas, ya que la somnolencia también nos hacen más proclives a hacer una compra que de otra manera sería mejor seleccionada".



» BLACK FRIDAY

Los neurólogos advierten de que con sueño se compra mal y de forma compulsiva

La Sociedad Española de Neurología (SEN) advierte de que comprar con falta de sueño o a última hora del día nos puede convertir en consumidores malos y compulsivos, especialmente en períodos en los que se emiten incontables estímulos publicitarios, como en el Black Friday. La entidad explica que "nuestras decisiones pueden no ser tan acertadas, ya que la somnolencia también nos hacen más proclives a hacer una compra que de otra manera sería mejor seleccionada".



» BLACK FRIDAY

Los neurólogos advierten de que con sueño se compra mal y de forma compulsiva

La Sociedad Española de Neurología (SEN) advierte de que comprar con falta de sueño o a última hora del día nos puede convertir en consumidores malos y compulsivos, especialmente en períodos en los que se emiten incontables estímulos publicitarios, como en el Black Friday. La entidad explica que "nuestras decisiones pueden no ser tan acertadas, ya que la somnolencia también nos hacen más proclives a hacer una compra que de otra manera sería mejor seleccionada".