TRANSCRIPCIÓN BOLETINES FEBRERO 2016

VIDA

¿PIENSAS A FUTURO?

Todos nos cuestionamos sobre… ¿dónde viviremos?, ¿nos vamos a casar o tener hijos?, ¿qué vamos estudiar?, ¿a qué edad nos vamos a retirar?, ¿en qué nos gustaría trabajar?, ¿cómo nos mantendremos en la vejez?

Hay mil preguntas que se puede hacer una persona sobre su futuro, pero hay una en la que a nadie le gusta pensar: ¿cuántos años vamos a vivir?

76 es la esperanza de vida en México, de acuerdo con un reporte publicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS):

TODOS NOS CUESTIONAMOS SOBRE…

?

Aproximadamente, las mujeres viven 79 años, mientras que los hombres 73 años.

¿Dentro de los mexicanos quiénes viven más?

Datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), indican que:

El Distrito Federal y Nuevo León presentan el índice más alto con 76 años promedio.

Baja California Sur, Colima y Aguascalientes con 75 años promedio.

Chihuahua, Chiapas, Guerrero, Oaxaca y Baja California son quienes tienen menos esperanza de vida con 72 años promedio.

Esperanza de vida en México, a través del tiempo:

71 años en 1990

76 años en 2012

80 años en 2020

Según el CONAPO (Consejo Nacional de Población).

Como puedes ver, la esperanza de vida sigue aumentado y uno no siempre es precavido con respecto al futuro. Actualmente, los mexicanos se están jubilando antes de los 65 años y sólo el

28% tiene una cuenta de ahorro para el retiro. México se encuentra en un gran problema, muy pocos ciudadanos piensan en su retiro y lamentablemente las pensiones no permiten una buena calidad de vida para el retiro, por lo que el ahorro y las aportaciones voluntarias son primordiales.

Ahora pregúntate esto… ¿Tú, cómo estás garantizando hoy tu bienestar en el futuro?

AUTO

Detrás de un buen conductor está un padre responsable

A pesar de que a partir de los 15 años se puede tramitar el permiso de conducir, y a los 18 la licencia, no existe una edad exacta que asegure que un hijo está listo para su primer coche. La decisión dependerá totalmente de los padres, quienes deben tomar en cuenta la madurez y la responsabilidad que demuestre tener su hijo.

Si dentro de tus planes está darle un primer coche a tu hijo, te recomendamos que:

Hables con él sobre las responsabilidades que adquirirá junto con el coche (como no tomar alcohol cuando maneje), y que le dejes en claro que manejar no es un juego.

Le muestres, con el ejemplo propio, a respetar los señalamientos y reglamentos viales, y a conducir con precaución y responsabilidad.

Fijes con él los términos de uso y horario del coche. Es primordial que tu hijo sepa que el auto es un apoyo de movilidad y no un medio que le brinda libertad total.

Lo hagas consciente que al ser principiante debe estar mucho más alerta y debe ser mucho más prudente y precavido cuando maneje: los accidentes viales son la segunda causa más común de muerte en los jóvenes (entre 15 y 29 años de edad).

Es primordial que tu hijo reciba una educación vial profesional:

Las escuelas de manejo tienen como propósito enseñar:

1. Seguridad (reconocer las intenciones y acciones de los otros conductores y del entorno, para evitar accidentes).
2. Reglamento de tránsito.
3. Mecánica básica (distinguir una falla común del automóvil).
4. Símbolos y señalamientos viales.
5. Educación vial.

Antes de entregarle las llaves a tu hijo, debes cerciorarte que también le estás entregando un conductor responsable a la sociedad.

Fuente: Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco.

SALUD

LA IMPORTANCIA DE EJERCITARSE

Hacer ejercicio va más allá de la vanidad de verse bien para otros, en realidad es una necesidad que exige el cuerpo para mantenerse saludable.

¿Qué tan saludable es el mexicano?

80% de las mujeres y 62% de los hombres no hacen ejercicio o realizan una actividad física.

Un niño tiene a ser obeso un 40% si alguno de sus padres lo es, y asciende a un 80% si ambos lo son.

En promedio, un niño pasa frente a una pantalla más de 10 horas: la falta de ejercitarse, tanto en niños como en adultos, se debe a que sus actividades recreativas se concentran en: videojuegos celulares televisión computadora

Los malos hábitos alimenticios y la inactividad física son los causantes del sedentarismo, factor principal del sobrepeso y obesidad, y cuarto factor de mortalidad en plano mundial, ya que aumenta el riesgo de desarrollar:

En un 30%, enfermedades cardiovasculares: Infartos y derrames cerebrales que ya constituyen la principal causa de muerte en todo el mundo.

En un 27%, diabetes: Se calcula que las muertes por diabetes aumentarán en todo el mundo en más de un 50% en los próximos 10 años.

Entre un 21 y 25%, la posibilidad de cánceres. Sobre todo de endometrio, mama y colon.

El sedentarismo en México:

1. El 71% de la población sufre de sobrepeso y obesidad, colocándonos en el segundo lugar a nivel mundial.
2. 6 de cada 10 mexicanos no tienen ningún tipo de actividad física.
3. Somos el país número uno en obesidad infantil.

Ver por tu salud no es algo que deba depender del dinero o tiempo, siempre hay modos de ejercitarte en tu día a día, por ejemplo:

* Toma las escaleras en lugar del ascensor
* Si tienes mascota, sácala a pasear todos los días
* Procura utilizar la bicicleta o camina a tu destino cuando te sea posible
* Incluye en tu dieta diaria 2 litros de agua natural, las frutas y verduras

Siempre hay maneras para ver por nosotros y nuestro bienestar… ¿cuál es la tuya??

Fuente: IMSS (Instituto Mexicano del Seguro Social), OMS (Organización Mundial de la Salud) y el Centro de Estudios Sociales y de Opinión Pública (CESOP) de la Cámara de Diputados.

DAÑOS

MÉXICO EXPUESTO A DESASTRES NATURALES

De acuerdo con un informe realizado en Reino Unido, México se encuentra dentro de los 10 países que están fuertemente expuestos a desastres naturales, y que deben fortalecer su capacidad de respuesta para mitigar el impacto de siniestralidad, como: tormentas tropicales huracanes actividad sísmica

¿Sabías que en México?

75% de la población vive en zonas que han sido afectadas por algún fenómeno natural.

100 desastres naturales se han presentado en México, durante los últimos 35 años.

90% del territorio nacional ha estado expuesto a algún desastre natural.

900% millones de dólares es lo que gasta el gobierno anualmente, para reparar los daños causados por desastres naturales.

La ubicación geográfica del país es sumamente vulnerable a desastres naturales, ya que:

1. Tiene una constante actividad sísmica y volcánica.

2. Por posición, recibe los huracanes provenientes del Pacífico y el Atlántico.

3. +de 14 millones de personas habitan a orillas de presas, ríos, arroyos, lagunas y lagos.

Una de las medidas que pueden adoptarse para aminorar el daño económico derivado por un desastre natural, es recurrir a los mercados de seguros para proteger negocios y hogares.

¿Actualmente, tú cómo proteges a tu familia y patrimonio?

Fuente: Maplecroft, empresa de consultoría británica, basada en riesgos globales y estrategias, Moody’s Investors Service (reporte Exposición de México a Desastres Naturales, Vulnerabilidades de Sectores destacados).