

Puntuación interno Zurich

En este documento se muestran las variables tenidas en cuenta por Zurich con el objetivo de establecer una prima sobre el precio del seguro de sus clientes, favoreciendo a aquellos con mayor actividad aeróbica y mayor salud.

A. Peso, altura, género → IMC (20%)

El IMC se calcula de la siguiente manera:

$$IMC = \text{Peso}(kg) / \text{Altura}(m)^2$$

Según el IMC obtenido, se clasifica al individuo de la siguiente manera:

Clasificación	Rango	Puntuación
Delgadez extrema	< 16	33
Delgadez	16 - 18,49	66
Normal	18,5 - 24,99	100
Sobrepeso	25 - 29,99	66
Obesidad	>30	33

B. Bodyfat, edad y género. (10%)

Hombres:

	18 a 29 años	30 a 39 años	40 a 49 años	> 50	Puntuación
Atleta	menos de 11%	menos de 12%	menos de 14%	menos de 15%	100
Bueno	11 a 13	12 a 14	14 a 16	15 a 17	80
Normal	14 a 20	15 a 21	17 a 23	18 a 24	60
Elevado	21 a 23	22 a 24	24 a 26	25 a 27	40
Muy elevado	más de 23	más de 24	más de 26	más de 27	20

Mujeres:

	18 a 29	30 a 39	40 a 49	> 50	PUNT
--	---------	---------	---------	------	------

	años	años	años		
Atleta	menos de 16	menos de 17	menos de 18	menos de 19	100
Bueno	16 a 19	17 a 20	18 a 21	19 a 22	80
Normal	20 a 28	21 a 29	22 a 30	23 a 31	60
Elevado	29 a 31	30 a 32	31 a 33	32 a 34	40
Muy elevado	más de 31	más de 32	más de 33	más de 34	20

C. Colesterol. (10%)

Según el nivel de colesterol, el individuo puede ser clasificado en:

Clasificación	Nivel de colesterol	Puntuación
Deseable	< 200	100
Límite superior del rango normal	200 - 239	50
Alto	> 240	-100

D. Smoker. (5%)

Clasificación	Fumador o no	Puntuación
0	No fumador	100
1	Fumador	-100

E. Drinking. (5%)

Clasificación	Rango	Puntuación
No bebedor	0-0.5	100
Baja frecuencia	0.5-2	80
Frecuencia media	2-4	40
Alta frecuencia	4-7	-100

F. Disability. (5%)

Clasificación	Discapacidad	Puntuación
---------------	--------------	------------

0	No discapacitado	100
1	Discapacitado	-100

G. Patología previa. (5%)

Clasificación	Patología previa	Puntuación
0	Sin patología previa	100
1	Con patología previa	-100

H. Distancia recorrida (position y transport). (40%)

A pie:

Distancia Recorrida	Puntuación
Menos de 5 km	33
Entre 5 y 8 km	66
Más de 8 km	100

Bicicleta:

Distancia Recorrida	Puntuación
Menos de 5 km	33
Entre 5 y 7.5 km	66
Más de 10 km	100

En este apartado se ha de tener en cuenta que 9 km andados son 32 km en términos de quema de calorías.

Bibliografía

Cholesterol Hangout. (s.f.). Obtenido de amphs national:

http://www.amphsonline.org/resources/Cholesterol%20Handout_SPAN.pdf

El Comercio. (21 de Octubre de 2021). *¿Cuántos pasos debes andar al día para mejorar la salud y adelgazar?* Obtenido de El Comercio:

<https://www.elcomercio.es/sociedad/salud/cuantos-pasos-debes-caminar-20211021122359-nt.html#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,al%20menos%2010.000%20pasos%20diarios>.

Fundación Española del Corazón. (s.f.). *Colesterol y riesgo cardiovascular*. Obtenido de Fundación Española del Corazón:

<https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/colesterol.html>

NIH. (February de 2018). *Am I at a Healthy Weight?* Obtenido de niddk.nih.gov:

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/adult-overweight-obesity/am-i-healthy-weight#bmi>

NIH. (s.f.). *Perjuicios por fumar cigarrillos y beneficios para la salud al dejar el hábito*. Obtenido de Instituto Nacional del Cáncer:

[https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/tabaco/hoja-informativa-dejar-de-fumar#:~:text=El%20fumar%20da%C3%B1a%20casi%20cada,aguda%20\(1%2D3\)](https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/tabaco/hoja-informativa-dejar-de-fumar#:~:text=El%20fumar%20da%C3%B1a%20casi%20cada,aguda%20(1%2D3))

Sanitas. (s.f.). *Índice de Masa Corporal*. Obtenido de Sanitas:

<https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/prevencion-salud/indice-masa-corporal.html>

Zanin, T. (Octubre de 2021). *Grasa corporal: cómo saber su porcentaje ideal*.

Obtenido de TUASAÚDE: <https://www.tuasaude.com/es/grasa-corporal/>