

## QUE UN CLIENTE NO ARRUINE SU EMPRESA



En España, una de cada tres empresas que cerraron durante la reciente crisis lo hicieron por culpa de clientes morosos. Curiosamente, en 2018, la ligera recuperación económica también ha contribuido a aumentar la morosidad entre las empresas, según CEPYME.

El pequeño empresario es el que más sufre esta mala práctica de las medianas y grandes empresas, que aprovechan su fuerza para retrasar los pagos e imponer condiciones abusivas que hacen peligrar la continuidad del negocio. Una problemática que se espera solucionar con la futura "Ley de Refuerzo de la Lucha contra la Morosidad en las Operaciones Comerciales", ahora en el Congreso, que sancionará a quienes se retrasen en los plazos máximos de pago previstos por la Ley.

Sea cual sea el servicio que preste, antes de trabajar para un nuevo cliente, unos sencillos pasos le ayudarán a evitar problemas y malentendidos:

-Averiguar la solvencia y la situación financiera de la empresa a la que piensa prestar un servicio concreto, comprobando que no aparece en las listas de morosos y revisando sus informes económicos y financieros en el Registro Mercantil.

-Formalizar un contrato por escrito. A veces, las prisas por comenzar a trabajar omiten esta parte imprescindible en cualquier acuerdo comercial. En él se incluirán todos los aspectos relativos a los métodos de pago, vencimientos, intereses en caso de demora, etc., y estarán fijadas las condiciones para reclamar ante los tribunales en caso de impago.

Además, contar con un Seguro de Crédito es una red de seguridad que permite al empresario centrarse en su actividad y en facturar, en lugar de preocuparse por el cobro de las deudas. El seguro ofrece tres servicios de gran utilidad dirigidos a la prevención (la aseguradora analiza la solvencia de los clientes de la empresa), el recobro (realiza una gestión de las reclamaciones y recuperación de los créditos impagados) y la indemnización al asegurado (en caso de insolvencia o impago del deudor).

Si se plantea contar con esta protección, consulte a su corredor de seguros, quien le ayudará a identificar el seguro de crédito y las coberturas que se adaptan a su negocio. Y, lo más importante, si finalmente se produce el siniestro, contará con un profesional que contribuirá a que aumenten las posibilidades de cobrar su deuda rápidamente, para que su tesorería sufra lo menos posible.

## CONTRA LA GRIPE, MANOS LIMPIAS



En plena epidemia de gripe en España y con una tendencia creciente de casos, puede ser oportuno recordar que un gesto tan sencillo como lavarse las manos puede prevenir el contagio de este virus.

El virus de la gripe se disemina mediante las gotitas de saliva que la persona infectada expulsa al estornudar, toser o incluso hablar. Por tanto, el riesgo de infectarnos existe cada vez que nos acercamos a la persona enferma o tocamos una superficie contaminada por ella; así es como el virus llega a nuestras manos, y, al tocarnos la cara, los ojos o la boca, algo que hacemos constantemente sin apenas darnos cuenta, estaremos introduciéndolo en nuestro organismo, de ahí la importancia de lavarnos las manos, tanto para no contagiarnos como para no contagiar a otros.

### Cómo debe ser el lavado de manos

El lavado de manos correcto y frecuente es de tal importancia que diferentes organismos e instituciones, incluida la OMS, han publicado guías explicando, paso a paso, el procedimiento a seguir. De forma resumida, sería:

1. Mojarse las manos con agua y depositar jabón suficiente.

2. Frotar las palmas entre sí, entrelazando los dedos para limpiar bien estos.

3. Frotar también la punta de los dedos y las uñas.

4. Frotar el dorso de las manos y las muñecas.

5. Abrir el grifo y enjuagar bien las manos.

6. Sacudir enérgicamente las manos para reducir la humedad y a continuación, secárselas bien con una toalla limpia o papel.

7. Por último, cerrar el grifo sin tocarlo con las manos limpias.

La operación de enjabonado no debería durar menos de 20 segundos. En cuanto a cuándo lavarnos las manos, se recomienda hacerlo antes y después de manipular alimentos, tras ir al baño, antes de tocar a niños, ancianos, enfermos o personas con las defensas debilitadas, tras tocar dinero o llaves, cuando vengamos de la calle, etc.

Nos enfrentamos a microbios cada vez más resistentes y difíciles de tratar, por lo que adoptar medidas preventivas como un correcto lavado de manos cobra cada vez mayor importancia. Un gesto sencillo, pero muy eficaz, contra enfermedades infecciosas, no solo respiratorias sino las diarreicas, dermatológicas y oftalmológicas, entre otras.



## ¿HASTA QUÉ EDAD CONDUCIR?

Según la DGT, se debería dejar de conducir cuando el conductor suponga un riesgo para el resto de los usuarios de la vía. Es decir, no hay una edad establecida: la decisión recae en uno mismo y en las pruebas psicotécnicas que hay que pasar para renovar el permiso.

En algunos países europeos, aunque la edad no está limitada, sí hay restricciones para los mayores en cuanto a conducir a determinadas horas del día, para mitigar la pérdida de visión nocturna, o a una distancia concreta, en un radio de 30 Km.

A partir de los 65 años las probabilidades de tener un accidente se multiplican, según un estudio realizado por el Instituto Universitario de Trabajo y Seguridad Vial (INTRAS) de la Universidad de Valencia. El exceso de confianza es una de las principales causas; la velocidad, la prioridad en los cruces y el uso del cinturón, algunos de los problemas añadidos. Desde

esta edad, la vigencia del carné pasa de 10 a cinco años, pero los profesionales de la seguridad vial consideran que a partir de los 70 los reconocimientos médicos deberían ser cada dos o un año, según los casos.

Al volante, la seguridad de los demás y la de uno mismo están en juego. Los expertos apuntan una serie de señales para que sea el propio conductor el que se plantee si sigue siendo seguro coger un coche o no: la reacción de los demás conductores, los consejos médicos y familiares, la frecuencia de incidentes o accidentes y las propias sensaciones que uno tiene al conducir.

Otra dificultad añadida para estos conductores senior es encontrar el mejor seguro que se adapte a sus circunstancias de vida, por lo que para este colectivo la ayuda de un corredor será, si cabe, aún más necesaria.

## ¿NOMOFOBIA? NO, GRACIAS



Según distintos estudios, lo primero que hacemos al levantarnos es consultar el móvil (el 75%), también lo hacemos mientras vemos la televisión (el 80%), pasamos más de 5 horas al día navegando por internet, consultamos la pantalla una media

de 80 veces al día... Hemos sustituido las conversaciones telefónicas por el chateo y las redes sociales e incluso se ha acuñado una nueva palabra, la nomofobia, para referirse al miedo irracional a estar sin este dispositivo.

Se da la paradoja de que cuanto más conectados estamos a estos dispositivos, más nos aislamos; algo que llevan tiempo avisando psiquiatras y psicólogos. La solución no es suprimir todo el uso del móvil, sino reducir

el tiempo que pasamos "enganchados" a él, para dedicarlo a otras actividades más "reales", con estos sencillos consejos:

1. Cambiar la pantalla del móvil de color a blanco y negro hará que sea más fácil evitar la distracción.
2. Suspender los avisos de las aplicaciones, dejando solo las esenciales (correo, sms, calendario).
3. Medir el tiempo que utiliza-

mos el dispositivo. Hay aplicaciones que lo hacen por nosotros.

4. Evitar el móvil en momentos como las comidas, paseos... y procurar en lo posible no tenerlo a la vista.
5. Dejar de utilizarlo al menos una hora antes de ir a dormir, y mantenerlo fuera del dormitorio, evitando utilizarlo como despertador.
6. Intentar no consultar el móvil nada más levantarse.