

DN VIVIR SEGUROS

Detecta averías en el coche

Hay señales como el humo, líquido, olores extraños que te pueden indicar que tu coche necesita ayuda. Te aconsejamos poner alerta todos tus sentidos (excepto el gusto) para poder detectar a tiempo estas averías y que no pasen a ser un problema mayor.

Consejos básicos

1. Manchas en el suelo: averiguar de dónde procede. Si tiene una textura viscosa de color marrón o negro, es probable que esté perdiendo aceite. Si es morado de la dirección asistida. Si el tono es rojizo es el propio de líquido de transmisión. Tonalidades amarillas, azuladas o verdosas el líquido refrigerante.

2. Ruidos: los silbidos en el capó podrían ser alguna fuga en las mangueras o de un nivel muy bajo de líquido refrigerante. Si es un traqueteo de la parte trasera, el sistema de escape o catalizador. Si es un molesto chirrido bajo el capó, la correa de transmisión.

3. Humos y olores: los olores intensos a humo o a combustible quemado suelen estar relacionado con fugas en la combustión o el colector de escape.

4. Tacto: si notas algo raro en los pedales piensa que siempre estos deben funcionar de forma fluida. Con cualquiera de los pedales si no es así rápido al taller.

El cuidado de tu coche hará que este te dure más tiempo y en mejores condiciones. Para un mejor cuidado de tu vehículo conoce e infórmate lo que un seguro puede hacer por ti.

Noticia patrocinada por:

summa
TE AYUDAMOS A DECIDIR
TU SEGURO

LLAMANOS Y TE AYUDAMOS
948 48 48 98



Desde la izquierda. Delante: Oier Sanjurjo, jugador de Osasuna; Miguel Pozueta, director gerente del Instituto Navarra del Deporte; Javier Miranda, presidente de Fundación Caja Navarra; Blanca Martínez, psicóloga de Antox; Itziar Arregui, jugadora de Construcciones Oses Ardoi, y Sergio García, coordinador de Asociación Aralar. Detrás: Juan Martínez de Irujo, expelotari; Garikoitz Mendigutxia, director del programa Suspertu de Proyecto Hombre; Olaia Luzuriaga, jugadora Gurpea Beti Onak; Álvaro Eguiluz, de Fundación Caja Navarra, y Carlos Amatriain, director gerente del Instituto Navarro de la Juventud.

CORDOVILLA

Una campaña apoyada por cuatro deportistas navarros buscar sensibilizar a los jóvenes sobre las apuestas y fomentar los valores del deporte

La práctica deportiva no depende del azar

PALOMA DEALBERT
Pamplona

LA entrada de los jóvenes en el mundo del juego pasa por las apuestas deportivas, sobre todo de fútbol. Y de quienes se inician en la dinámica, el 60% se encuentra federado en alguna disciplina. Fue la conclusión que extrajeron Aralar, Antox, Proyecto Hombre y Fundación Caja Navarra y que ha originado la campaña de prevención *Apostar no es un deporte*, en colaboración con el Instituto Navarro del Deporte. El lema, explicó Garikoitz Mendigutxia, director de Suspertu —programa de prevención de Proyecto Hombre—, surgió del análisis de la publicidad de las casas de apuestas. Todas buscaban vincular su actividad con el deporte.

Para sensibilizar a la población, las entidades han procurado “contraponer los valores del deporte a las situaciones proble-

máticas que pueda generar el juego”, añadió Mendigutxia, y destacar los beneficios del ejercicio. Se dirige sobre todo a los jóvenes, pero también a entidades, clubes y federaciones deportivas. Entre los mismos se distribuirán 1.000 carteles y 5.000 folletos, además de la difusión de mensajes a través de las redes sociales.

“Los chicos jóvenes que empiezan a meterse en esas historias comienzan a aislarse y abandonar diferentes escenarios de su vida, por ejemplo la práctica deportiva, las relaciones o con los amigos y a tener problemas a nivel familiar”, señaló el director de Suspertu. De un retraimiento de este tipo fue testigo Juan Martínez de Irujo. El expelotari intervino durante la presentación de la campaña junto a otros tres deportistas destacados de Navarra para relatar los efectos que tuvo en un amigo, “un chaval que jugaba a fútbol”, la adicción a las apuestas. Empezó a faltar a los

entrenamientos, se iba a dormir tarde y le estaba “cambiando el humor”. Dejaron de convocarle a los partidos. Pero este caso tuvo un buen final. El joven superó esa dependencia y volvió a implicarse en lo que siempre le había gustado. En otras personas, esta actividad desemboca en que se hagan habituales de otros juegos de azar.

El ejercicio, indicó Mendigutxia, también es fundamental para la recuperación: “Lo que hay que hacer es fomentar los valores del deporte”. Itziar Arregui,

FRASES

Oier Sanjurjo

JUGADOR DE OSASUNA

“Si te metes en el mundo de las apuestas no tienes autocontrol, te irritas, coges hábitos más violentos”

jugadora de baloncesto de Construcciones Oses Ardoi insistió en disociar los juegos de azar del espíritu deportivo. “Son mundos totalmente diferentes porque unos te provocan un problema y los otros te los solucionan un poco”, advirtió. Las apuestas se disfrazan “de algo apetecible”, agregó, pero causan “que realmente dejes de pensar en lo que quieres hacer”.

Y las emociones que suscitan estos juegos son muy distintas a las que necesitan los deportistas profesionales. “Siempre he defendido que la cabeza constituye un 80% del rendimiento. Si tú estás bien amueblado, tienes autocontrol, estabilidad emocional, tienes más ventaja para poder triunfar o destacar. Ya no digamos en el deporte individual”, aseguró Oier Sanjurjo, jugador de Osasuna.

“Si te metes en el mundo de las apuestas no tienes autocontrol, te irritas, coges hábitos más violentos. No son buenos compañeros de viaje”, concluyó el futbolista. Con ese tipo de juegos, añadió “no dependes de ti mismo, dependes del azar”, cuando el deporte invita a todo lo contrario. Un argumento que compartió Olaia Luzuriaga, del equipo de balonmano Gurpea Beti Onak: “Nosotros intentamos entrenar para que en los partidos, a la hora de la verdad, los factores más importantes no estén dependiendo de algo como el azar. En las apuestas lo dejamos todo a la suerte”.

MERECE LA PENA

Ahorra mucho dinero en tus seguros con las mejores coberturas y asesoramiento gratuito

¿HABLAMOS?

Llama al 948 48 48 98 o escríbenos a dnvivreseguros@diariodenavarra.es y lo revisamos contigo

DN VIVIR SEGUROS

Con la colaboración de
summa
CORREDURÍA DE SEGUROS