

acerca

48 - 4º TRIMESTRE 2017

LA REVISTA DE LA GENTE DE 

Creamos
un **futuro**
sostenible





ACERCA
on-line



BUZÓN DE
SUGERENCIAS

A través
del e-mail

acerca@
grupoclh.com



ESPAÑOL



ENGLISH

EDITA: Grupo CLH.

DIRECTOR: Pedro Martínez.

COORDINADORA DE
EDICIÓN: Carmen Arroyo.

COMITÉ DE COMUNICACIÓN:
Pedro Manuel Culebras,
Beatriz Guirao, Enrique Mozo,
Lorenzo Ogallar, Cristina Pérez,
Javier Ranera, Mariano García,
Ricardo Ribó, Marisa Román,
Iván Saco, Sandra Santamaría
y Pablo Valverde-Andividria.

AGRADECIMIENTOS:
Emilio Cortés, Nieves Lamata,
Nuria Marquínez, Ricardo Moreno,
Natalia Muro, Cristina Pérez, Silvia
Pou, Álvaro Rodríguez, Astibot,
Centro de Estudios Náuticos
Elcano, El sueño de Vicky,
Housell, Limmat-Group,
Sensor Truck.

ASESORÍA, REDACCIÓN
Y DISEÑO: Departamento de
Publicaciones de ATREVIA.

FOTOGRAFÍA: Txusma Langa
y banco de imágenes de CLH y
ATREVIA.

Depósito legal: M-8472-2015



MIX
Paper from responsible sources
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® C105812

SUMARIO



04 **ENTRE NOSOTROS**
Transformación cultural:
año I.

06 **A FONDO**
Un modelo que
favorece la sostenibilidad
y el crecimiento.

08 **INNOVA**
La digitalización
nos hace más fuertes.

10 **TE CONVIENE**
La seguridad al volante
empieza con una buena
postura.

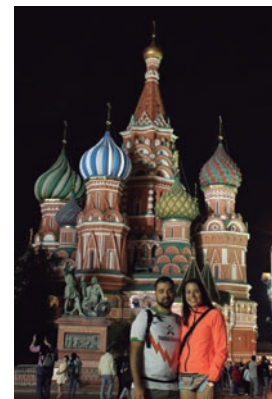
12 **SOSTENIBILIDAD**
CLH y la Fundación
Real Madrid renuevan su
acuerdo de colaboración.

14 **ACTUALIDAD**
OLC comienza sus opera-
ciones en Omán.

18 **UNA JORNADA CON...**
Álvaro Rodríguez,
programador de buques.

20 **DE VIAJE POR...**
De Moscú a Pekín
en el Transmongoliano.

22 **LAS DOS CARAS**
Sin investigación
no hay cura.



25 **FIRMA INVITADA**
Economía colaborativa:
la revolución del consumo.

26 **EMPRENDEDORES**
Ganadores de los premios
ADE2020 e INFO CLH.

27 **¿SABÍAS QUÉ?**
Acreditación instantánea.

28 **SECTOR**
El petróleo sigue
siendo el rey.

30 **TOMA NOTA**
Que la artritis de rodilla
no te pare.



MODELO DE COMPORTAMIENTO

CONCURSO

¿Has enviado ya tu dibujo? Si todavía no lo has hecho, ámate y plasma en la pizarra cómo ves el nuevo modelo de comportamiento de la compañía, saca una foto y envíala al buzón del portal corporativo.

¡ÚLTIMA LLAMADA! puedes ganar una
tarjeta-regalo de Viajes Halcón valorada en **1.500 €**



Bases completas en el **microsite de transformación cultural**, accesible a través de:

- www.clhtec.com
- portal corporativo
- código QR de la pizarra



CONSTANCIA Y ESFUERZO



El año que ahora termina ha sido un ejercicio cargado de buenas noticias para el Grupo CLH, en el que hemos demostrado una vez más la importancia de mantener una visión estratégica a largo plazo y de perseverar en el esfuerzo para lograr el éxito de un proyecto, más allá de las situaciones coyunturales que puedan producirse a lo largo del tiempo y de las dificultades que, sin duda, encontraremos siempre en nuestro camino.

Un buen ejemplo de ello ha sido la puesta en marcha de la nueva instalación de almacenamiento que hemos construido en Omán, en colaboración con la empresa Orpic, además de los importantes avances que hemos logrado en los proyectos internacionales que estamos desarrollando en Reino Unido e Irlanda, o la reciente concesión de un importante contrato en Panamá.

El nuevo plan estratégico 2017-2021, que aprobamos a principios de año, refleja la confianza del Grupo CLH en los resultados de la planificación y el esfuerzo a largo plazo con un programa de inversiones de 830 millones de euros para los próximos cinco años, destinados principalmente a continuar impulsando la excelencia operativa y la expansión internacional, profundizando al mismo tiempo en la mejora de la eficiencia, con el objetivo de consolidar el futuro de la compañía.

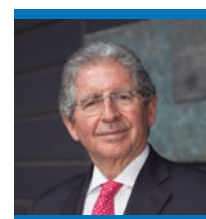
**“ESPERAMOS CONTRIBUIR
A QUE LAS BUENAS
INTENCIONES QUE
IMPLICAN SIEMPRE UNA
PLANIFICACIÓN A LARGO
PLAZO SIGAN HACIÉNDOSE
REALIDAD PARA TODOS”**

En esta línea también hemos seguido avanzando en el plan de transformación cultural que presentamos a principios de año durante el I Fórum CLH, bajo el lema ‘Todo Empieza Contigo’, con el convencimiento sincero de que el éxito de la compañía depende de la implicación y el esfuerzo de cada uno de nosotros, tal y como se refleja en el nuevo modelo de comportamiento que estamos impulsando.

Por este motivo, hemos puesto en marcha un nuevo plan de excelencia operativa y mejora de la eficiencia, al que hemos denominado ‘Proyecto Pódium’, además de nuevas iniciativas que nos permitirán reconocer mejor las diferentes aportaciones realizadas por cada uno, como el nuevo modelo de evaluación de desempeño, denominado ‘My Map’, que vamos a utilizar este año por primera vez, el programa ‘Innovamos Juntos’ o los ‘Premios Referentes’, con los que tratamos de impulsar los comportamientos que nos ayudarán a construir un futuro más sostenible e ilusionante.

De este modo, esperamos contribuir a que las buenas intenciones que implican siempre una planificación a largo plazo sigan haciéndose, una vez más, realidad para todos. Felices fiestas y mis mejores deseos para 2018.

José Luis López de Silanes
Presidente del Grupo CLH



TRANSFORMACIÓN PARA ASEGURAR NUESTRO FUTURO



Seguimos impulsando el proceso de cambio iniciado hace un año con el objetivo de convertir CLH en una empresa más moderna, flexible y eficiente, un proyecto vivo que, con la implicación de todos, dará los resultados deseados.

CLH se mueve y se transforma. Estamos cambiando para ser una compañía más moderna, flexible y, sobre todo, competitiva. El fin es adaptarnos a la nueva realidad de un entorno cambiante que exige la máxima eficiencia para alcanzar un desempeño excelente. Solo así podremos afrontar con una posición de garantía los retos que seguro nos llegarán en el futuro.

Iniciamos este proceso de transformación hace ahora un año, generando mucha expectación e ilusión entre todas las personas que formamos el Grupo CLH, a las que se nos pedía colaboración, esfuerzo e implicación para desarrollar el proyecto con éxito. Hoy, después de mucho trabajo compartido, numerosas iniciativas puestas en marcha y el empeño de todos, podemos decir que la transformación es una realidad que ya ha dado sus frutos y que nos va alineando con la compañía que queremos ser.

Los pilares del proyecto

El proceso de cambio se estructura en torno a cinco ejes principales: seguridad, eficiencia, desarrollo personal, foco en el cliente e internacionalización. El desarrollo de cada uno de ellos nos ayudará a seguir creciendo y mejorando como personas, como profesionales y como compañía.

A lo largo del último año hemos ido avanzando en estos cinco ejes, que consideramos igual de relevantes. De nada sirve ser los más eficientes si no somos seguros. Y tampoco nos vale crecer fuera de nuestras fronteras si no satisfacemos las necesidades de nuestros clientes en España. Todos persiguen el mismo objetivo y, por ello, deben complementarse. Y todo desde una nueva forma de trabajar y de relacionarnos, con el fin de formar un equipo fuerte y unido, que piense, actúe y sienta como tal. Solo así los logros conseguidos serán compartidos por todos.

“EL PLAN DE TRANSFORMACIÓN NOS AYUDARÁ A SEGUIR CRECIENDO COMO PERSONAS, COMO PROFESIONALES Y COMO COMPAÑÍA”

Seguridad y salud

La seguridad y el bienestar de las personas siempre será nuestra principal prioridad. En este sentido, hemos puesto en marcha prácticas como compartir y analizar los incidentes producidos para aprender de ellos y tratar de que no se repitan, además de introducir dos nuevos EPI, el casco y las gafas, de uso obligatorio en nuestras instalaciones, práctica que ya tenían



+ Información
para personas de CLH

Todo sobre la transformación cultural en el microsite 'Todo empieza contigo'.



LA COMUNICACIÓN COMO IMPULSO DE LA TRANSFORMACIÓN

Una de las claves del éxito de la transformación cultural es la participación y colaboración de las personas. Ellas han sido las protagonistas de la campaña de comunicación diseñada para dar a conocer las acciones relacionadas con el proceso de cambio y mantenernos informados de los avances del proyecto.

El primer paso, tras dar a conocer el plan de transformación en el 'I Fórum CLH', fue crear una identidad visual con el objetivo de conseguir una imagen del cambio propia y reconocible por todos, que pone el acento en el papel de cada uno de nosotros para lograr el cambio. También hemos creado nuevas herramientas, como el boletín CLH Express, que fomenta la relación entre los equipos, y actualizado algunas existentes, como el nuevo Portal Corporativo. Asimismo, hemos diseñado el espacio 'Todo empieza



contigo' para ser un altavoz de la transformación cultural de CLH accesible desde cualquier punto.

implantada otras empresas de nuestro sector. En la misma línea, para fomentar un estilo de vida sano, hemos instaurado el programa 'Instalaciones saludables' y lanzado la plataforma 'CLH Lifestyle'.

Eficiencia

La innovación es el camino hacia el cambio y la mejora continua. Buscamos nuevas formas de hacer las cosas y por eso hemos renovado los espacios de trabajo con la 'Oficina Abierta', con la que fomentamos el trabajo en equipo y el acercamiento de las personas. También hemos puesto en marcha la 'Oficina Digital' para evolucionar nuestra cultura hacia un entorno digital que aproveche las ventajas de las nuevas tecnologías.

“SOMOS UN EQUIPO Y DEBEMOS PENSAR, TRABAJAR Y SENTIR COMO TAL. EL DESARROLLO INDIVIDUAL ES LA MEJOR MANERA DE FORTALECER CLH”

Igualmente, la optimización de los procesos nos hará ser más eficientes. Para ello, hemos implantado el proyecto LEAN de mejora de nuestros procesos o el Concurso Aporta '12 meses, 12 retos' para buscar soluciones a cuestiones concretas. En este sentido, destaca también el Plan de desarrollo para Compras y Contrataciones que hemos elaborado para mejorar y optimizar los procesos. Además, hemos puesto en marcha los

proyectos 'quickwins', que permiten agilizar la innovación.


Desarrollo de las personas

Somos un equipo y tenemos que pensar, trabajar y sentir como tal. Así, hemos diseñado nuestro nuevo Modelo de Comportamiento para impulsar una cultura común alineada con los objetivos del Grupo. Creemos, además, que el desarrollo profesional es la mejor forma de fortalecer CLH y, por ello, hemos implantado el modelo 'MyMAP', buscando mejorar la evaluación personal y fomentar el *feedback* y el *feedforward*.

Foco en el cliente

Todos debemos pensar y actuar teniendo siempre en mente a los clientes, la razón de ser de nuestro negocio. En esta línea, hemos desarrollado nuevos servicios adaptados al cliente para satisfacer sus necesidades y seguimos participando, a través de CLH Aviación, en diversos concursos para generar nuevo negocio y sostener el actual.

Internacionalización

Con la transformación buscamos oportunidades que nos permitan desarrollar nuestra actividad en nuevos mercados. Así, estudiamos nuevos posibles negocios para seguir creciendo como compañía, al tiempo que continuamos desarrollando nuestros proyectos internacionales (CLH-PS, CLH Aviation Ireland, OLC) para ser un referente en el mundo. El éxito en el concurso de Panamá es el último ejemplo de la vocación internacional de CLH. 

'PROYECTO PÓDIUM': UN PLAN PARA SER MÁS EFICIENTES

Atendiendo uno de los pilares del Plan Estratégico, la sostenibilidad del Grupo a largo plazo, hemos puesto en marcha el 'Proyecto Pódium' con el objetivo de garantizar el futuro y hacer sostenible nuestro crecimiento. Este plan de eficiencia, elaborado en colaboración con una consultora de prestigio mundial, tiene como meta revisar y optimizar todas nuestras actividades, inspirándose en los conocimientos adquiridos por la compañía a lo largo de su trayectoria y en las buenas prácticas de empresas similares.

Constará de una primera fase de análisis de áreas de oportunidad y palancas de productividad y transformación, y de una segunda fase de definición de iniciativas y elaboración de los planes de acción correspondientes.

UN MODELO QUE FAVORECE LA SOSTENIBILIDAD Y EL CRECIMIENTO

La compañía revisa su estrategia de inversiones para poner el foco en los proyectos que ayuden a afianzar el negocio actual y definir la actividad del futuro.



nibilidad del negocio y las que impulsarán el crecimiento del mismo”, añade.

Cada una de ellas en tres ámbitos o subniveles. Así, las de sostenibilidad engloban aspectos referentes al cumplimiento de la normativa vigente, cuestiones de Salud, Seguridad industrial y Medio Ambiente (HSSE - Health, Safety, Security and Environment) e integridad de Infraestructuras. Las segundas, las de crecimiento, serán inversiones que favorezcan la eficiencia a través de la digitalización y la automatización de los equipos, el afianzamiento del negocio actual y el crecimiento de la compañía mediante nuevos ingresos.

Proceso de autorización

Este nuevo modelo conlleva cambios asociados al proceso de autorización de inversiones. “La finalidad es definir aquellas que son realmente necesarias y están además alineadas con el plan estratégico de la compañía”, explica el director corporativo Técnico. Estos proyectos deben pasar por un comité de inversión, que se reúne al menos una vez al mes para estudiarlos y decidir su aceptación.

El Grupo CLH está llevando a cabo un ambicioso proceso de transformación que tiene por objeto sentar las bases de una compañía más moderna, flexible y, sobre todo, competitiva. En este contexto, hemos dado un paso más para asegurar la viabilidad de nuestras actividades actuales y poner los cimientos de aquellas que nos ayudarán a seguir creciendo. Y lo hemos hecho mediante la revisión de nuestra política de inversiones, un proceso que cuenta con la participación de las diferentes áreas de la compañía.

El director corporativo Técnico, Javier Alonso, afirma que “este ejercicio responde a la necesidad de contar con una visión más clara de dónde se debe realizar el mayor esfuerzo inversor de la compañía” tanto en la ‘red en España’ como en CLH Aviación. Con estas premisas, “hemos diseñado una nueva clasificación de las inversiones en dos tipos principales: las destinadas a la sostenibilidad del negocio y las que impulsarán el crecimiento del mismo”, añade.

“CON ESTE NUEVO MODELO SEGUIMOS EVOLUCIONANDO Y ADAPTÁNDONOS A UN ENTORNO CADA VEZ MÁS CAMBIANTE”

De acuerdo con Javier Alonso, “esta vía permite gestionar adecuadamente la cartera de inversiones, evaluando el coste-beneficio de cada una de las propuestas dentro del conjunto de la cartera de proyectos. Por su parte, las actuaciones operativas de menor importe económico, como las relacionadas con la seguridad o la adquisición de equipos y materiales, contarán con un canal de aprobación más rápido y ágil.

Con este nuevo modelo de inversiones seguimos evolucionando y adaptándonos a un entorno cada vez más cambiante, un reto que nos permitirá afrontar con garantías los desafíos que se nos presenten en el futuro. \



Todo sobre el nuevo modelo de inversiones en el [portal corporativo](#).

EL RETO DEL COMITÉ DE INVERSIÓN

Los nuevos proyectos de inversiones relevantes deben presentarse al recién creado comité de inversión, formado por personas de todas las áreas de CLH implicadas en el proceso de inversión. El equipo impulsor debe defender con el máximo detalle la iniciativa, abarcando todas las variables relacionadas: objetivo, alcance, posibles alternativas, riesgos asociados, compras necesarias y presupuesto.

“Queremos retar a los equipos a que den lo mejor de sí mismos en el estudio de los proyectos. Tan importante como la idea es el análisis a conciencia de la misma para estar seguros de que no hay opciones mejores o que los posibles contratiempos están contemplados. Todo ello dentro de la cultura de transformación que está impulsando la compañía”, asegura el director corporativo Técnico, Javier Alonso.



PROYECTOS DE INVERSIÓN APROBADOS SEGÚN EL NUEVO MODELO

SOSTENIBILIDAD

Cumplimiento de normativa: adaptación de oleoductos e instalaciones para cumplir con el nuevo estándar de calidad de producto JIG EI1530.

HSSE: instalación de traceado eléctrico en las plantas de El Calero y Huelva; remodelación de la sala de bombas del sistema de Defensa Contra Incendios en Huelva; actualización de los Sistemas de Vigilancia Perimetral; mejoras en tanques enterrados de purgas.

Integridad de Infraestructuras: cambio de revestimiento en oleoductos y protecciones de tuberías; sustitución de fondos en dos tanques de la instalación de Barcelona.



CRECIMIENTO



Automatización: cambio de motores en el Laboratorio Central para la determinación de número de octano.

Afianzamiento/mantenimiento del negocio: mejoras en Sistemas de Información; varias actualizaciones en la planta de Barcelona.

Crecimiento del negocio: actuaciones en la instalación de Cartagena para prestar nuevos servicios; montaje de agitadores en dos tanques de Barcelona; adecuación de tanques para almacenamiento de productos diferentes en varias plantas.

Adicionalmente, se han aprobado un gran número de inversiones de menor volumen económico en línea con años anteriores, necesarios para garantizar la sostenibilidad de nuestras infraestructuras.

LA DIGITALIZACIÓN NOS HACE MÁS EFICIENTES



El uso de la tecnología en las instalaciones de CLH ha permitido una importante optimización de los procesos operativos.

En el Grupo CLH llevamos años aplicando el concepto de transformación digital a nuestras actividades. Aprovechamos las ventajas de la tecnología con el fin de hacer las cosas de un modo diferente y crear nuevas líneas de negocio, además de aportar valor tanto a la compañía como a las personas que la integran.

El director corporativo Técnico, Javier Alonso, explica que "la digitalización ha permitido a CLH ser una compañía más eficiente, favoreciendo la optimización de los recursos y aumentando la seguridad de las operaciones".

“LA DIGITALIZACIÓN ESTÁ TRANSFORMANDO CIERTOS PROCESOS OPERATIVOS PARA HACERLOS MÁS RÁPIDOS, FIABLES Y SEGUROS”

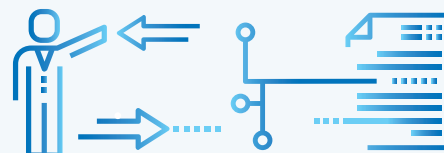
Las instalaciones, donde se lleva a cabo el almacenamiento de producto y, sobre todo, la carga de camiones cisterna, son el mejor ejemplo de este proceso de transformación.



Emilio Cortés, jefe de Sistemas de Control Local

“A través de la digitalización hemos sido capaces de aumentar el rendimiento de nuestras instalaciones, incrementando el número de camiones que pueden cargar en ellas cada día. Asimismo, hemos conseguido procesos más ágiles, seguros y eficientes al reducir posibles errores manuales y lograr una mejor gestión de los recursos, redundando en la viabilidad económica de las actividades”.

LOS BENEFICIOS DE DIGITALIZAR PROCESOS EN LAS INSTALACIONES:



ACCESO

La entrada a las instalaciones está automatizada gracias a las tarjetas RFID (identificación por radio frecuencia) de los conductores y los sistemas instalados en los camiones, reduciendo considerablemente el tiempo invertido en el proceso. Además, garantiza que vehículos y personas cuentan con todos los permisos para acceder.



CARGA DE CAMIONES

En el cargadero, el conductor programa las cantidades y el producto a cargar una vez seleccionado el brazo de carga correspondiente. La mezcla de

productos y aditivos es automática, con lo que se reduce el tiempo invertido y se garantiza que la proporción es la indicada por cada cliente.

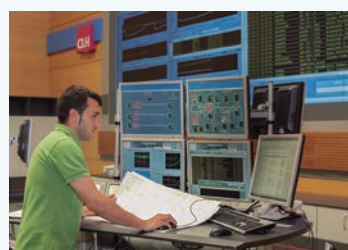
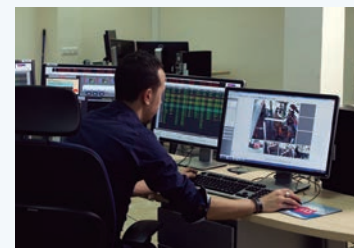
INFORMACIÓN

Los propios conductores son los que obtienen el albarán asociado a la carga y la información fiscal de la misma se transmite en tiempo real a la Agencia Tributaria. Una vez más, el proceso se agiliza, siendo más eficiente al destinar menos recursos.



CONTROL DE OPERACIONES

La actividad de muchas instalaciones se gestiona y supervisa desde el Centro de Control de Instalaciones (CCI) al estar integrados los sistemas de control de las plantas en los propios sistemas del CCI. Un sistema de circuito cerrado de televisión permite ver todo lo que ocurre en la planta, mientras que la tecnología VoIP (transmisión de voz en formato digital) permite interactuar al momento con los conductores.



CONTROL DE EXISTENCIAS

Mediante la gestión digitalizada de pedidos y la monitorización continua de las entradas y salidas de producto, la compañía puede conocer en todo momento las existencias

disponibles en las plantas, un dato muy valioso para planificar operaciones logísticas. Además, los clientes tienen acceso a la información sobre sus existencias.

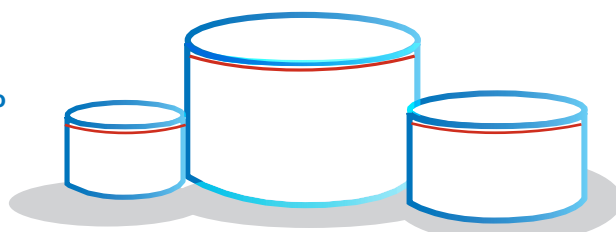
MANTENIMIENTO

A través de sensores y sistemas de monitorización, las estrategias de mantenimiento han dejado de basarse en el tiempo (un equipo podría revisarse con poca frecuencia o demasiado a menudo) para centrarse en las necesidades reales de los equipos. Así se eliminan actuaciones innecesarias y se reduce el riesgo de sufrir una parada no programada por avería, con los costes que conlleva.



TODAS LAS INSTALACIONES DIGITALIZADAS EN 2020

A finales de los 70, con la automatización de la instalación de Barcelona, se inició un proceso que culminó a lo largo de los 90 con la implantación de sistemas de control en todas las plantas de almacenamiento de CLH. Continuando con el proceso de digitalización, en 2017 ya se dispone de 24 instalaciones gestionadas desde el Centro de Control de Instalaciones y se prevé que en 2020 finalice esta integración en todas las terminales.



LA SEGURIDAD AL VOLANTE EMPIEZA CON UNA BUENA POSTURA



Una posición adecuada favorece la maniobrabilidad ante imprevistos y ayuda a reducir el cansancio y el sobreesfuerzo durante la conducción.

Todos sabemos, o deberíamos, que mantener una velocidad adaptada a las condiciones y al estado de la vía, respetar la distancia de seguridad o no ingerir sustancias que afecten a la conducción son aspectos esenciales a la hora de favorecer la seguridad vial. La postura al volante es igual de importante en este capítulo, aunque muchas veces no prestamos la atención que se merece.

Ir correctamente sentado y manteniendo una posición adecuada favorece la maniobrabilidad y nos ayuda a reaccionar con mayor rapidez ante un imprevisto, lo que nos puede salvar de un accidente. Asimismo, reduce el cansancio y los sobreesfuerzos posturales, sobre todo si conducimos diariamente o en trayectos largos.

Conocer unas pautas básicas y mantener la concentración para no 'olvidarnos' de ellas en los desplazamientos nos ayudará a ser conductores más seguros porque manejaremos mejor el volante y los peda-

les, tendremos una visión adecuada de la carretera y lograremos que los elementos de seguridad, como el cinturón, cumplan su misión en caso de necesitarlos. Además, conseguiremos que nuestro cuerpo no se resienta por ir mal sentados o por forzar las articulaciones.

“MANTENER UNA POSTURA CORRECTA NOS AYUDA A REACCIONAR CON MÁS RAPIDEZ ANTE UNA SITUACIÓN DE EMERGENCIA”

Debemos recordar que en gran parte de los accidentes de tráfico el conductor podría haber actuado de tal manera que hubiera evitado dicho accidente o, al menos, minimizado las consecuencias. De hecho, es el llamado 'factor humano' el que tiene un mayor porcentaje de siniestralidad (entre el 70 y 90%).¹



¿CÓMO CONSEGUIR UNA POSTURA ADECUADA AL VOLANTE?



1. Reposacabezas

Los ojos deben estar a la altura del centro (parte superior de cabeza y reposacabezas alineada).

Debe inclinarse para que quede a menos de cuatro centímetros de la zona occipital.

2. Distancia hasta el volante

Con la espalda y los hombros pegados al respaldo, estirar los brazos (relajados) de modo que la muñeca quede sobre el volante.

3. Cinturón de seguridad

La banda superior debe quedar entre hombro y cuello, mientras que la ventral debe tensarse para que no quede holgura.

4. Altura del asiento

Dependerá de la estatura del conductor, pero lo ideal es que sea de la mitad hacia abajo de la altura regulable (disminuye el balanceo y reduce la altura al techo), quedando la rodilla ligeramente más alta que la cadera.

5. Altura del volante

Arco superior del volante en línea con la nuez o barbilla (nos permitirá ver bien el cuadro de mandos).

6. Posición de las manos en el volante

A las 2:45 de un reloj imaginario (favorece la rapidez de reacción).

7. Distancia hasta los pedales

La pierna debe quedar semiflexionada con el embrague pisado a fondo.



VIGILA A LOS 'ENEMIGOS' POSTURALES:



Cansancio: descansa cada dos horas e hidrátate.



Temperatura: el calor excesivo disminuye la capacidad de reacción.



Vestimenta: no usar ropa que entorpezca los movimientos.

NOTICIAS

SOSTENIBILIDAD

SIETE AÑOS DANDO 'JUEGO' A LA INTEGRACIÓN EN SAN FERNANDO

La alcaldesa de San Fernando, Cati Rodríguez, el vicepresidente ejecutivo de la Fundación Real Madrid, Enrique Sánchez, y el presidente de CLH, José Luis López de Silanes, rubricaron la continuidad de la Escuela Sociodeportiva de fútbol en la localidad para esta temporada. En esta



escuela casi un centenar de menores se educan en valores con el fútbol como vehículo formativo e integrador.

En estos siete años, más de 600 niños han podido disfrutar no sólo de las sesiones de entrenamiento semanales sino del torneo so-

ciodeportivo en la Ciudad Real Madrid. Desde la primera temporada, CLH ha sido el mecenas financiador del proyecto que permite que los menores con y sin riesgo de exclusión puedan disfrutar de las actividades con becas completas o semi-becas que hacen el deporte de calidad accesible para todos.



PARTICIPAMOS EN EL XIII TORNEO SOLIDARIO DE PÁDEL DE LA FUNDACIÓN PRODIS.

Un año más, desde CLH hemos colaborado en el XIII torneo de pádel organizado por la Fundación Prodis con fines solidarios. Representando a CLH participó nuestro compañero Iván Henche, de la instalación de Villaverde y uno de los ganadores del torneo de pádel CLH en 2016.



CLH REAFIRMA SU COMPROMISO CON LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER

El Grupo CLH y el Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas (CNIO) renovaron el convenio para promover la colaboración entre ambas instituciones en acciones de promoción de la investigación oncológica.

Mediante este acuerdo, firmado por el presidente del Grupo CLH, José Luis López de Silanes, y la secretaria de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación y presidenta del Patronato del CNIO, Carmen Vela, junto con la directora del CNIO, María Blasco, la compañía se compromete a apoyar a este centro en el desarrollo de las actividades relacionadas con la investigación oncológica y con la formación de personal investigador.

CLH Y GREFA SIGUEN COOPERANDO POR LA SOSTENIBILIDAD

Varios compañeros de CLH acompañados de familiares y amigos realizaron una excursión al Centro de Recuperación y Hospital de Fauna Silvestre de GREFA en Majadahonda para conocer las actividades que llevan a cabo en la ONG, con la que colaboramos, entre otras actividades, en la conservación de la biodiversidad y la observación del impacto de la red de oleoductos en el entorno.

En esta jornada, los asistentes pudieron recorrer las instalaciones del centro y conocer las distintas especies que conviven



allí, así como participar en un taller de construcción de cajas refugio para murciélagos y también en la liberación de dos aves totalmente recuperadas y apadrinadas por CLH.

OLC INICIA SUS OPERACIONES COMERCIALES EN OMÁN

Orpic Logistics Company (OLC), sociedad conjunta creada por CLH y Oman Oil Refineries and Petroleum Industries (Orpic), ha iniciado sus operaciones comerciales en Omán. La empresa, participada por CLH, ha puesto en servicio la instalación de almacenamiento de Al Jifnain, cerca de Mascate, una nueva terminal de almacenamiento y distribución de productos petrolíferos, con una capacidad de más de 170.000 metros cúbicos y 16 isletas de carga.

Actualmente, la instalación de Al Jifnain recibe el combustible desde la refinería de Sohar a través de un nuevo oleoducto, el primero de este tipo construido en Omán, lo que hace posible disminuir el transporte por carretera, además de incrementar la seguridad y eficiencia en la distribución de carburantes. La



nueva red dispone de los sistemas de control, seguridad y protección medioambiental más avanzados, y en su construcción se ha aplicado la amplia experiencia de CLH en la gestión de este tipo de sistemas.

Suministro del 50% del combustible

Está previsto que en los próximos meses la nueva planta también esté conectada por oleoducto con la refinería de Mina Al Fahal y con el aeropuerto de Mascate, al que suministrará combustibles. Una vez que esté plenamente operativo, el nuevo sistema logístico suministrará más del 50% de los combustibles del país, contribuirá a mejorar la seguridad vial y proporcionará una mayor capacidad de suministro de combustibles, así como una mayor eficiencia y sostenibilidad.

MÁS EFICIENTE, SEGURO Y SOSTENIBLE

El presidente de CLH, José Luis López de Silanes, mostró el orgullo de “poner en marcha la primera fase de una operación tan importante para Omán, que permitirá transformar su sistema logístico y convertirlo en un modelo más eficiente, seguro y sostenible”. El consejero delegado, Jorge Lanza, subrayó la profesionalidad de todas las personas de CLH y OLC que han participado en la puesta en marcha de esta primera fase: “Gracias a su dedicación y esfuerzo estamos cumpliendo las ambiciosas metas que nos habíamos marcado en Omán”, aseguró.

RATIFICADA LA CONCESIÓN DE CINCO AEROPUERTOS EN PANAMÁ

La junta directiva de la entidad que gestiona los aeropuertos en Panamá (AITSA) ha ratificado la decisión que el Gobierno panameño tomó en agosto y que significa que CLH Aviación se encargará de la gestión de cinco aeropuertos y se ocupará de la explotación y mantenimiento de la instalación fija y del servicio de puesta a bordo (suministro a aeronaves).

CLH Aviación gestionará el Aeropuerto Internacional de Tocumén y otros cuatro del

interior del país: Scarlett Martínez, Enrique Jiménez de Colón, Panamá Pacífico y Enrique Malek. El contrato para suministrar combustible también abarcará a la futura Terminal 2

de Tocumén, que empezará a operar previsiblemente en 2018. La compañía gestionará las instalaciones de los cinco aeropuertos en régimen de concesión durante diez años.



CLH-PS INSPECCIONA SUS OLEODUCTOS

El equipo técnico de CLH-PS está trabajando en la implementación en todas sus terminales de API 570, un estándar mundialmente reconocido para testar oleoductos y que servirá para cubrir la inspección en servicio, clasificación, y reparación y alteración de los sistemas de tuberías. Ya han inspeccionado un total de 26 instalaciones y han localizado mejoras en algunas de ellas, además de ayudarles a enfocar mejor su atención en nuevas inspecciones con condiciones similares.

CLH AVIATION IRELAND SIGUE ACTUALIZANDO LA INSTALACIÓN DE DUBLÍN

Ya están en funcionamiento la estación de bombeo y las isletas de carga del aeropuerto de Dublín. Antes de que finalice el año, se llevará a cabo la puesta en marcha del hidrante de la Terminal 2 y se contará con el edificio de oficinas definitivo.

Además, están muy avanzados los tanques 1 y 2 que, a su vez, implicarán el lanzamiento de la mayor parte de los sistemas de control del proceso, con la automatización de muchos de ellos.

LÓPEZ DE SILANES PRESENTA CLH EN EL SENADO

El presidente del Grupo CLH, José Luis López de Silanes, compareció ante la Comisión de Energía, Turismo y Agenda Digital del Senado, para explicar el funcionamiento de la compañía y las inversiones previstas en el plan estratégico 2017-2021. Durante su intervención, López de Silanes destacó el proceso de transformación que ha llevado a



cabo la compañía desde la desaparición del monopolio en los años 80, que le ha permitido convertirse en la empresa líder de su sector en España e iniciar un ambicioso plan de expansión internacional. En este sentido, señaló que el plan estratégico actual prevé unas inversiones de cerca de 830 millones de euros en el periodo 2017-2021.

JORGE LANZA DESTACA LA IMPORTANCIA QUE LOS DERIVADOS DEL PETRÓLEO MANTENDRÁN EN EL FUTURO

Jorge Lanza, consejero delegado del Grupo CLH, asistió a la II Conferencia 'Los desafíos del Mercado Ibérico de la Energía', organizada en Lisboa por la Cámara de Comercio e Indústria Luso Espanhola en colaboración con la consultora KPMG.

Durante su intervención, Jorge Lanza destacó la importancia que los derivados del petróleo seguirán manteniendo en el futuro, tanto en Europa como en el mercado ibérico, pese a las nuevas regulaciones sobre cambio climático o al auge de productos alternativos: "La transición va a llevar su tiempo. A día de hoy, los motores



de combustión interna tienen una mayor eficiencia energética y facilidad de repostaje que otras energías emergentes. Todo esto sin mencionar la demanda creciente de combustibles de aviación, para los que no tenemos alternativa".

UN AÑO DE ENCUENTROS DE DIRECTIVOS

A lo largo de 2017 CLH ha organizado tres 'encuentros de directivos' en su sede social. En estas jornadas, destinadas a conocer el punto de vista de reputados expertos, han participado el presidente de la Corporación de Reservas Estratégicas de Productos Petrolíferos, Pedro Miras; el presidente de la CRUE, Segundo Piriz; y la directora del Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas (CNIO), María Blasco (en la imagen).



+ EVENTOS DEL SECTOR

Encuentro sobre seguridad. Desde HSSE hemos organizado un encuentro con representantes de otros departamentos de seguridad de nuestros principales colaboradores y empresas de nuestro entorno para compartir información relacionada con este ámbito.



Conferencia a los alumnos del CESEDEN. Por sexto año consecutivo, hemos colaborado en el Curso de Alta Gestión de Infraestructuras y Recursos Patrimoniales del Centro Superior de Estudios de la Defensa Nacional (CESEDEN) con el objetivo de explicar las actividades y el funcionamiento de la compañía.

Participamos en la IV Jornada de Centros de Control. David Muñoz, jefe del Centro de Control de Instalaciones de CLH, participó en la IV Jornada de Centros de Control organizada por Enagás, quien nos invitó a formar parte de las ponencias.

Son Banya pone punto final a las I Jornadas Tecnológicas sobre Riesgos Tecnológicos. La Unidad Militar de Emergencias del Gobierno Balear realizó un ejercicio de intervención ante situaciones de emergencia por riesgo químico en nuestra instalación de Son Banya.

CLH ORGANIZA LA 'WELCOME WEEK 2017' PARA LAS NUEVAS INCORPORACIONES



El Grupo CLH ha organizado la 'Welcome Week 2017' en la que han participado 20 personas que se han incorporado a la compañía a lo largo de este año.

El programa, de una semana de duración, tiene como objetivo dotar a los participantes de una visión global de la empresa, promover su identificación con los objetivos del Grupo y fomentar una comunicación fluida entre las distintas unidades organizativas.

CLH, UNA DE LAS EMPRESAS QUE MEJOR FIDELIZA EL TALENTO

CLH se mantiene entre las cien mejores empresas de España, por undécimo año consecutivo, dentro del ranking Merco Talento 2017 (puesto 52), que identifica a las empresas con más capacidad de retener y atraer talento. Además, se sitúa tercera en el ranking sectorial de empresas petroleras.

CLH FLETARÁ UN NUEVO BUQUE A PARTIR DE 2019

Seguimos mejorando y modernizando nuestra compañía. A partir de 2019 contaremos con un nuevo buque de transporte de productos petrolíferos, actualmente en construcción por la naviera Elcano, adjudicataria del concurso internacional convocado.

El nuevo barco, que sustituirá al Castillo de Trujillo, será fletado en modalidad time charter, es decir, por un periodo de tiempo concreto que, según lo establecido, será como mínimo

de ocho años, con opción de prórroga. Su capacidad será de 43.000 metros cúbicos, contará con 37.000 toneladas métricas de peso muerto y tendrá 176,9 metros de eslora y 29 metros de manga.

El buque está diseñado y será construido bajo los últimos estándares de seguridad, calidad y eficiencia. Según lo previsto, el buque será entregado y puesto en servicio durante la primera mitad de 2019.

CLH AVIACIÓN YA CUENTA CON UN JIG INSPECTOR



La gestora de Operaciones Aeroportuarias, Ana Benito, se ha convertido en la primera 'JIG Inspector' de CLH Aviación. El Joint Inspection Group (JIG) es una organización que promueve la seguridad, el control de calidad y la eficiencia en las instalaciones que gestionan combustible de aviación. Desde 2016 pertenece al Comité de Operaciones de JIG, cuando el resto de miembros apoyó su candidatura.

Para conseguir esta certificación, Ana Benito ha tenido que superar el curso 'Training to Inspect to JIG Standards' y su examen final, además de realizar tres inspecciones según el estándar JIG y una última acompañada de un inspector sénior.

Solo dos mujeres en JIG

Su incorporación es todo un logro para CLH Aviación, que aumenta su presencia en JIG, así como un avance para el propio organismo al sumar una presencia femenina más en este comité, donde por el momento solo cuentan con nuestra compañera y otra representante de BP.

LA INSTALACIÓN DE ALGECIRAS SE ADAPTA A LAS NECESIDADES DEL CLIENTE



La instalación de Algeciras ha realizado un importante servicio de suministro a un buque de 327 metros de eslora, en el que ha sido necesario adaptar los distintos equipos, tanto humanos como técnicos, a las necesidades del cliente. Debido a su gran tamaño, se tuvieron que ocupar dos de las tres arquetas de la planta e implicó una alta coordinación entre todos los participantes, además de suponer un esfuerzo extra por parte del personal de planta, cuya experiencia y conocimiento fueron fundamentales para llevar a cabo el servicio sin incidencias.

GANADORES DE LOS IV PREMIOS EMPRENDE DE CAMPUS IBERUS



La propuesta Smart Lung, en la modalidad 'Ideas de negocio', y la empresa Efitar Ingeniería, en la categoría 'Empresa innovadora', han resultado ganadoras en la IV edición de los Premios Iberus Em-

prende, patrocinados por CLH. Smart Lung plantea una nueva generación de ordenadores de buceo, mientras que la empresa Efitar Ingeniería ofrece servicios de mejora de eficiencia energética.

NOTICIAS

ACTUALIDAD

30 AÑOS DE COMPROMISO CON CLH

Como cada año, CLH hizo entrega del obsequio conmemorativo de 30 años de permanencia en la compañía, tres décadas de relación laboral que en 2017 alcanzaron un total de 10 personas.

El presidente José Luis López de Silanes, junto al consejero delegado, Jorge Lanza, y la directora corporativa de Recursos Hu-



manos, Cristina Jaraba, agradecieron a las personas su compromiso y esfuerzo a lo largo de todo este tiempo y les invitaron a transmitir a las nuevas generaciones los sólidos valores que han hecho del Grupo CLH una compañía referente en el sector.



Folleto homenaje disponible en el [Portal Corporativo](#).

LOS NUEVOS EPI, OBLIGATORIOS DESDE EL 1 DE ENERO

A partir del 1 de enero de 2018, el uso del casco y las gafas protectoras en el exterior de los edificios de nuestros centros de trabajo será obligatorio para todas las personas. Ambos elementos de seguridad se han decidido incluir como equipos de protección individual de CLH después de haber realizado una revisión exhaustiva en los últimos meses para mejorar la seguridad de nuestra compañía. La elección de los modelos que mejor se ajustan a las necesidades de nuestra actividad ha sido posible gracias a la colaboración de distintas instalaciones, que han probado y valorado las opciones de casco y gafas facilitadas.



II EDICIÓN DE LOS PREMIOS REFERENTES

Este año queremos volver a reconocer a aquellos que se implican con nuestro modelo de comportamiento y lo promueven entre todos sus compañeros, convirtiéndose así en auténticos referentes. Por ello, lanzamos los II Premios Referentes para galardonar a aquellas personas que mejor representan las conductas vinculadas con el cambio cultural.

LA OFICINA ABIERTA YA ESTÁ EN MARCHA

Dentro del proyecto de transformación, en CLH estamos actualizando las instalaciones de la sede social para ofrecer un nuevo espacio de trabajo. La iniciativa, llamada Oficina Abierta, ya es una realidad en varias plantas del edificio.

El consejero delegado, Jorge Lanza, y el director de la Oficina de Transformación, Juan Bonilla, destacaron la flexibilidad y funcionalidad de la nueva oficina, que facilitará la comunicación y el trabajo en equipo.



Vídeo disponible en el [Portal](#) y en el espacio [Todo Empieza Contigo](#)



ONE TEAM: MEJORANDO EL TRABAJO EN EQUIPO



Con el objetivo de potenciar la coordinación y la colaboración entre equipos, hemos iniciado el programa formativo 'One team', basado en incrementar la comunicación tanto en los equipos naturales como transversales de la compañía para mejorar nuestro servicio tanto al cliente interno como externo.

PARTICIPAMOS EN LA SEMANA DE LA CIENCIA

Con motivo de la Semana de la Ciencia, desde el Laboratorio Central organizamos una visita a nuestras instalaciones que contó con la asistencia de 18 alumnos de bachillerato del Colegio Chamberí. Además de conocer las actividades de CLH y del laboratorio, el grupo realizó dos prácticas de laboratorio, una de análisis mediante microscopía electrónica y otra de análisis de propiedades de comportamiento en frío.



LOS PROYECTOS 'QUICKWIN' YA DAN RESULTADOS

La iniciativa 'Innovamos juntos' ya ha conseguido resultados tras la finalización de los primeros proyectos 'quickwin'. Entre ellos, destacan la construcción de una estructura para sacar la bola del Prover en el Laboratorio de Metrología y el proyecto para optimizar la calibración del equipo CID 510 del Laboratorio Central. En 2017 se han implantado 11 'quickwin', cuyo objetivo es mejorar procesos y ahorrar costes.

CREANDO UN FUTURO SOSTENIBLE

Durante los últimos meses hemos progresado de manera significativa en dos de las líneas de actuación que nos fijamos en el plan estratégico: el desarrollo de las personas a la vez que creamos un entorno de trabajo más colaborativo y el crecimiento del negocio a través del desarrollo de nuevos servicios y la expansión internacional. Como ejemplo de este progreso, destacaría la reciente puesta en marcha de las operaciones en Omán, la adjudicación de la concesión de los aeropuertos en Panamá y los talleres hechos por toda la geografía española para impulsar un mejor trabajo en equipo.



Además, seguimos manteniendo una posición financiera muy sólida y todo indica que acabaremos el ejercicio 2017 con unos resultados económicos excelentes.

El tercer pilar del plan estratégico, requisito fundamental para ser competitivos en nuestra industria y permitir que la compañía siga creciendo tanto dentro como fuera de España, es ser lo más eficientes posible. Con este objetivo en mente y para garantizar la sostenibilidad de la compañía a largo plazo acabamos de lanzar el 'Proyecto Pódium', un plan plurianual destinado a acelerar la consecución de mejoras de eficiencia en nuestros procesos de trabajo y operaciones adoptando las mejores prácticas de la industria. Con este nombre, cuya elección no ha sido casual, queremos transmitir nuestro propósito de hacer de CLH una compañía capaz no solo de ganar la Liga sino disputar la 'Champions' y alcanzar la primera posición del campeonato: conseguir ser un referente internacional en nuestro sector de actividad.

“DEBEMOS ESTAR PREPARADOS, CONSTRUYENDO UNA ORGANIZACIÓN MÁS ÁGIL Y FLEXIBLE PARA COMPETIR CON GARANTÍAS EN CUALQUIER ESCENARIO”

Este proyecto es también necesario para prepararnos con tiempo y garantías de éxito a una futura reducción del consumo de combustibles en España, que podría adelantarse con la aceleración de la agenda de Transición Energética que estamos experimentando. Además, nos ayudará a enfrentarnos a un año 2018 que viene complicado al esperar una bajada significativa de los ingresos una vez que ha finalizado el periodo de 'contango' del que nos hemos beneficiado tanto los dos últimos años.

Con este propósito en mente, garantizar la sostenibilidad a largo plazo de CLH, en el que continuaremos avanzando a lo largo de 2018, quiero aprovechar para agradecer a todos vuestro esfuerzo durante este intenso 2017, daros la enhorabuena por los resultados conseguidos y desear a todos unas felices fiestas y un magnífico año nuevo.

Jorge Lanza

Consejero delegado del Grupo CLH



ÁLVARO RODRÍGUEZ, PROGRAMADOR DE BUQUES

En CLH se encarga de programar las operaciones logísticas de los buques tanque. Su pasión por los barcos también continúa fuera del trabajo, ya que imparte clases de navegación en una escuela de náutica de recreo.



En CLH, Álvaro es responsable de la programación logística de buques, una tarea que le apasiona.



CLH debe garantizar el abastecimiento de todas sus instalaciones y dar servicio ininterrumpido a los clientes. Todo ello optimizando la utilización de sus medios de transporte (oleoductos, buques tanque y camiones cisterna), buscando siempre la mejor rentabilidad y cumpliendo los estándares de calidad. Todos los meses, a partir de los requerimientos de los clientes, se elabora un plan que define los movimientos origen-destino y asigna los medios de transporte a utilizar. Álvaro Rodríguez es responsable de que se cumpla la programación de las operaciones con buque tanque.

“Este plan de medios es nuestra hoja de ruta, aunque es un documento vivo que hay que ir adaptando según las circunstancias de cada día”, señala. Por la mañana, lo primero es “conocer la situación de los dos buques que tenemos fletados actualmente, el Tinerfe y el Castillo de Trujillo, revisar

el programa de actividad y comprobar que no haya contratiempos que puedan afectar al mismo”. Estos, entre otros muchos, pueden ser una climatología adversa, un retraso en las entregas de refinería, que un punto de atraque no esté libre o una mayor salida de productos en una instalación.

**“LA COMUNICACIÓN
CONSTANTE CON LOS ACTORES
IMPLICADOS ES CLAVE PARA
NO COMPROMETER LA
PROGRAMACIÓN MENSUAL”**

Cuando algo de esto sucede, lo que es habitual, “hay que tomar decisiones rápidas. El éxito en este trabajo es saber adaptarse a las circunstancias para que el barco no pierda tiempo y no se quede ninguna terminal desabastecida”, señala. La comunicación constante que mantienen los



SERVICIO A LA SOCIEDAD

Álvaro está muy orgulloso de su trabajo y lo considera de gran utilidad. *“El barco es el único medio capaz de llevar productos a ciertos territorios y con mi labor contribuyo a que la sociedad se mueva”*, dice. Como curiosidad, nos cuenta que el Castillo de Trujillo puede cargar combustible para llenar el depósito de 700.000 vehículos.



programadores con todos los actores implicados es clave para garantizar la calidad, la seguridad y la rentabilidad de las operaciones, además de ayudar al cumplimiento del resto de la programación mensual.

El transporte por buque tanque no se rige por el horario de oficina y son muchas las operaciones que Álvaro debe supervisar en cualquier momento. *“Además de nuestros barcos, gestionamos los de los clientes que descargan en nuestras instalaciones, que en ocasiones requieren una respuesta inmediata para autorizar el proceso, especialmente en el caso de las importaciones”*, explica.

Enseñando a navegar

Asturiano, natural de Mieres, Álvaro lleva los barcos en la sangre, aunque paradójicamente siempre ha preferido estar en tierra firme a surcar los siete mares. Su formación en Navegación y Transporte Marítimo le permite capitanear cualquier tipo de navío por todo el mundo, pero lo que de verdad le apasiona es su *“vertiente como instrumento social y comercial”*. De hecho, confiesa que navegar no le gusta mucho: *“Te pueden interesar los aviones y no querer ser piloto. A mí me pasa lo mismo, pero con los barcos”*.

Al contrario que muchos de sus amigos, que se hicieron a la mar cuando terminaron la carrera, Álvaro siguió formándose para especializarse en comercio marítimo, lo que le ha llevado a CLH. Tiene la suerte, además, de seguir en contacto con este mundo más allá del entorno laboral y, desde hace más de dos años, comparte sus conocimientos sobre la materia en el Centro de Estudios Náuticos Elcano, en Madrid.

“Dos días a la semana imparto cursos para obtener los títulos de patrón y capitán de yate de embarcaciones de recreo. Son clases teóricas en las que buena parte de los contenidos se centran en el posicio-



Dos días a la semana Álvaro comparte sus conocimientos sobre el mundo marítimo en un centro de estudios náuticos, donde da clases desde hace más de dos años.

namiento con herramientas tradicionales, como las cartas de navegación y el sextante”, explica.

“ME ENCANTA SER PROFESOR Y EN EL FUTURO ME GUSTARÍA ENSEÑAR EN LA UNIVERSIDAD O EN CURSOS DE POSGRADO”

*“Ser profesor es un *hobbie* que me encanta”, confiesa. Una faceta que ya había experimentado en la universidad y que ahora puede continuar gracias a un amigo que daba clases en la misma escuela. “En el futuro me gustaría enseñar en la universidad o en cursos de postgrado y el conocimiento profesional adquirido en CLH será un valor añadido”, concluye. Un lobo de mar... en tierra.*





El imponente Kremlin de Moscú, mezquita en Kazán (derecha) y la Iglesia sobre la sangre en Ekaterimburgo (abajo).



Kazán

Moscú



Ekaterimburgo

De MOSCÚ a PEKÍN en el TRANSMONGOLIANO

“¿Y si hacemos el Transiberiano?”, me preguntó Pablo; y a mí me faltó tiempo para apuntarme a la aventura. Él tenía ganas de hacerlo desde su Interrail en 2010 y para mí un viaje tan distinto y a la vez tan histórico me parecía una idea increíble. Finalmente nos decidimos por la ruta transmangoliana, un recorrido de más de 7.000 kilómetros que te lleva de Moscú a Pekín pasando por el asombroso país del héroe mongol Gengis Kan.

Rusia: belleza e historia

Nuestra primera parada fue la capital rusa, su Kremlin, la Plaza Roja y la Catedral de San Basilio. También nos perdimos entre algunas de sus maravillas subterráneas y otros rincones menos conocidos pero igual de recomendables, como el Parque Gorki.

La inmersión profunda no empezó hasta que llegó la hora de subirse al primer tren. Intentar compartir experiencias con los autóctonos es complicado cuando todo tu conocimiento sobre el ruso es ‘da’, ‘nyet’ y ‘spasiba’ y el suyo del inglés es inexistente... Aun así, las ganas pueden y de algún modo u otro acabamos intercambiando nuestros nombres, nacionalidades y alguna que otra información más.

Kazán nos recibió pronto por la mañana. A orillas del río Volga, en esta ciudad famosa

por la convivencia entre musulmanes y cristianos, encontramos una de las mezquitas más grandes de Europa. Tras conocer su Kremlin y pasear un poco por sus calles, subimos de nuevo en el ferrocarril hasta la última ciudad que vio a los Romanov, Ekaterimburgo.

El edificio más conocido de la ciudad es la Iglesia sobre la sangre, construida donde el zar Nicolás II y su familia fueron asesinados, acabando así con la época de zares en el país. De esta histórica localidad nos desplazamos a la capital de Siberia, Novosibirsk, tras 22 horas de tren compartiendo ronquidos, olores y risas en los vagones de tercera clase. Las pocas horas que estuvimos aquí fueron suficientes para descubrir su imponente estación de tren y el conocido Teatro de ópera y ballet, entre otras bellezas.

Nuestra última parada en Rusia fue difícil de alcanzar, aunque mereció la pena. Llegamos a la Isla de Olkhon después de 34 horas de tren y siete horas en furgoneta por carreteras que no existían. Situada dentro del Lago Baikal, la reserva de agua dulce más grande del mundo, Olkhon es una isla con energía chamán que ofrece unos atardeceres mágicos. Acercarse hasta el cabo Khoboy para tener una visión de 360° de todo el lago, bañarse en sus frías aguas y relajarse viendo la puesta de sol desde la roca Shamanka es imprescindible.



Silvia Pou
Técnico de Comunicación



Novosibirsk

Olkhon

Lago Baikal (Olkhon).



Gobi

El desierto del Gobi, en Mongolia.

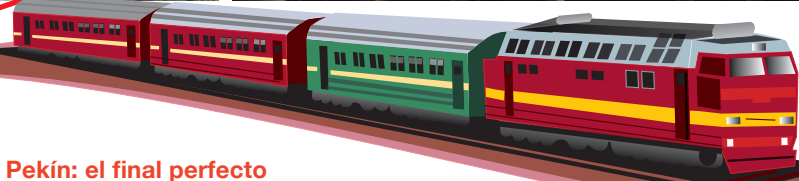


Vista de la Gran Muralla. En los *hutongs* -callejones- se conoce el auténtico Pekín (abajo).



La plaza de Tiananmén, en Pekín.

Pekín



Mongolia: el hechizo del desierto

Dejamos Rusia y nos dirigimos hacia Mongolia, un destino que a mí me hacía especial ilusión. Ilusión que casi desaparece con un cruce de fronteras agotador y una capital, Ulán Bator, caótica con una única calle principal para 1,5 millones de habitantes (el país entero tiene alrededor de tres millones). Pero Mongolia tiene muchísimo que ofrecer entre estepas, desiertos y pequeñas aldeas convertidas en capitales de provincia.

“LA RUTA ES UN PLACER PARA CUALQUIER VIAJERO; POR LA GENTE, LA GASTRONOMÍA, LOS PAISAJES LAS CULTURAS...”

Junto con nuestra guía Altjin, nos adentramos en el desierto del Gobi durante seis días en los que además de descubrir increíbles paisajes, pudimos conocer desde dentro cómo viven las familias nómadas del país. Intentar explicar lo que sentí perdida en esas tierras que nunca acaban y con unos horizontes que son para embobarse es muy difícil; hay que verlo y vivirlo.

Nos despedimos de este país con cierta tristeza por su gente y sus panorámicas, pero era hora de dirigirse hacia nuestra meta: Pekín.

Pekín: el final perfecto

Así que de nuevo tocó tren y bus litera para alcanzar la capital china. He de reconocer que acabar nuestra aventura en esta ciudad no nos apetecía mucho, ya que nos habían hablado de diferencias culturales peculiares... Aunque en algunas cosas es así, fue llegar a Pekín y enamorarnos de inmediato de su belleza, presente en todos los rincones de cada una de las calles. Nosotros nos quedamos con el Palacio de Verano y, obviamente, la Gran Muralla, un espectáculo la mires por donde la mires. Pero sobre todo, nos quedamos con los *hutongs* (callejones estrechos) y el placer de perderte por ellos para descubrir el auténtico Pekín.

Un viaje inolvidable

Tras 23 días de recorrido, llegó el momento de volver a casa. En el avión de regreso intentamos resumir nuestro viaje: esta histórica ruta es un placer para cualquier viajero; por la gente, la gastronomía, los paisajes, las culturas... que te vas encontrando y conociendo por el camino. Eso sí, es un viaje duro en el que a menudo no descansas y que requiere paciencia y tranquilidad para algunos pasajes, ¡y mucha imaginación para pasar el rato! Con todo, estoy segura de que siempre estará en nuestro 'top diez de viajesos'.¹

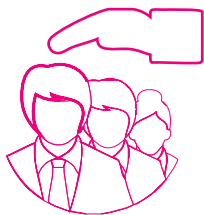


EL TRANSMONGOLIANO EN DATOS

- 23 días
- 7 ciudades de tres países
- más de 7.000 kilómetros recorridos

SIN INVESTIGACIÓN NO HAY CURA

**Ricardo Moreno,
jefe de la
instalación de
Torrejón de Ardoz,
colabora con la
asociación 'El
sueño de Vicky'
para impulsar la
investigación del
cáncer infantil.**



+ Información

el sueño de
VICKY ASOCIACIÓN PARA LA
INVESTIGACIÓN DEL
CÁNCER INFANTIL

<https://elsuenodevicky.com>



“En la vida, incluso de las peores situaciones puede surgir algo bueno”. Ese ‘rayo de esperanza’ al que hace alusión Ricardo Moreno, jefe de la instalación de Torrejón de Ardoz, es El sueño de Vicky, una asociación sin ánimo de lucro que trabaja con el objetivo de recaudar dinero para la financiación de proyectos de investigación exclusivamente para el cáncer infantil. Desde su creación hace poco más de un año, Ricardo no duda en dedicar su tiempo libre a ayudar en su cometido.

¿Qué es El sueño de Vicky?

Es una asociación que lucha contra el cáncer infantil a través de la investigación. Su presidenta y fundadora, Laura García Marcos, a la que considero parte de mi familia, la creó tras el fallecimiento de su hija Vicky a los cuatro años de edad a causa de un tumor cerebral.

¿Cuál es su objetivo?

Dar a conocer y concienciar a la sociedad de la existencia de esta enfermedad y de la importancia de financiar proyectos de investigación que permitan avanzar hacia su tratamiento. El cáncer infantil está considerado como una enfermedad rara a pesar de ser la primera causa de muerte en España en niños

de 0 a 16 años. Se diagnostican unos 1.500 casos de los que fallece uno de cada tres.

“LA ASOCIACIÓN ES LA LUCHA DE UNA FAMILIA PARA INTENTAR QUE NADIE TENGA QUE PASAR POR LO MISMO QUE ELLOS”

¿Qué proyectos lleva a cabo?

La asociación destina todos los fondos recaudados a dos proyectos de investigación, que, como ellos dicen, es la forma de ganarle la batalla al cáncer. El primero se desarrolla en la Universidad de Navarra y se centra en el estudio de determinados virus como tratamiento para acabar con las células cancerígenas. El segundo consiste en la cofinanciación de la Unidad de tumores cerebrales que se va a crear en el hospital Niño Jesús de Madrid.

¿Cómo recaudan fondos?

Por un lado, están las cuotas y donativos de los socios, particulares y empresas, como CLH. Por otro, destaca la organización de eventos y actividades solidarias. ‘Desayuna con Vicky’, por ejemplo, se realiza una vez al mes y

UN CENTRO ÚNICO Y DE REFERENCIA

CLH, a través de su programa 'Voluntariamente', ha colaborado con 'El sueño de Vicky' para poner en marcha la 'I Beca de la Unidad de Tumores Cerebrales Pediátricos del Hospital Niño Jesús', consistente en la estancia de un año en el Servicio de Oncología de dicho centro.

"Esta ayuda nos permite avanzar para crear un centro de referencia en España, que no existe, para investigar los tumores cerebrales infantiles. Esta unidad será pionera en su diagnóstico y tratamiento",



asegura Laura García, fundadora de la asociación.



El sueño de Vicky organiza eventos solidarios, como carreras en colegios y mercadillos, con el fin de recaudar fondos para impulsar la investigación contra el cáncer infantil.



reúne a un grupo de personas con un experto en un tema de actualidad durante un desayuno/tertulia muy ameno y entretenido. También organizan carreras en colegios o mercadillos benéficos, además de ayudar a montar fiestas de cumpleaños, reuniones familiares o, incluso, bodas en las que coloca una 'hucha solidaria'. Asimismo, venden merchandising en su web.

Ricardo Moreno, en la instalación de Torrejón de Ardoz.



Y tú, ¿cómo colaboras?

Trato siempre de participar en los eventos que organizan, ya sea con temas logísticos, montando salas o transportando materiales, por ejemplo; o de organización, echando una mano con la preparación de la música o vendiendo en los puestos de los mercadillos. Lo que haga falta para que todo salga bien y se consiga recaudar todo el dinero posible.

¿Qué te aporta?

Viví de cerca toda la enfermedad de Vicky y fue un golpe muy duro. Entre tanto fui padre y me di cuenta de lo que supone experimentar una situación así. Pero incluso en estos casos puede surgir algo que traiga esperanza al mundo, como El sueño de Vicky, que es la lucha de una familia para intentar que nadie tenga que pasar por lo mismo que ellos. Formar parte de eso me hace ver qué es lo importante en la vida. \

UN CUENTO PARA LA ESPERANZA

En abril de 2017 se presentó El sueño de Vicky en un acto que congregó a más de 400 personas. A modo de cuento infantil, la asociación compartió con todos cómo había sido la enfermedad de la niña:



"Con dos años, la princesa Vicky vivía feliz con sus tres hermanos y sus padres. De repente un día, un hechizo maligno hizo que su ojo se fuera cerrando poco a poco. Sus padres, asustados, buscaron una explicación a los curanderos y consiguieron saber qué le pasaba a Vicky... algo malo le estaba creciendo dentro de la cabeza. Aunque era muy difícil, buscaron y buscaron la cura en todas las puertas de los médicos... le dieron pociones y Vicky y su familia lucharon, pelearon y lo dieron todo para sacar el mal de la cabeza de Vicky... pero no fue suficiente... con 4 años, la princesa Vicky ya no pudo más y decidió transformarse en una nueva estrella del firmamento y a partir de entonces brilla cada noche como ninguna otra estrella lo ha hecho antes".

MERCADILLO SOLIDARIO EN CLH



Natalia Muro, Ángel Montiel y Nuria Marquín, de la dirección corporativa de Recursos Humanos, con Alejandro Echegaray (segundo por la dcha.), director general de la Fundación Theodora. A la derecha, parte del material del mercadillo.

La dirección corporativa de Recursos Humanos ha dado una segunda oportunidad a los casi 100 libros y 20 DVD que formaban parte de su biblioteca de audiovisuales sobre habilidades competenciales y negocio organizando un mercadillo solidario en la sede social a favor de la Fundación Theodora, que trabaja para hacer más humana la estancia en el hospital de niños, niñas y adolescentes ingresados. Además de lograr el objetivo de reducir papel, la iniciativa ha conseguido, gracias a la solidaridad y colaboración de las personas de la compañía, recaudar has-

ta 570 euros, cifra que CLH ha completado hasta alcanzar los 1.000 euros, cantidad que recientemente se ha entregado a la Fundación (en la imagen). Con esta contribución hemos conseguido llevar la alegría a casi 67 niños ingresados o pendientes de operaciones quirúrgicas en hospitales de Madrid.

Oficina digital y solidaria

La coordinadora de Selección y Desarrollo, Natalia Muro explica que la idea de involucrar a la Fundación surgió “de forma prácticamente inmediata” en el momento en que la técnico de Selección y Desarrollo, Nuria Marquín le comentó la posibilidad de donar el material audiovisual “para contribuir a la nueva oficina digital y al mismo tiempo favorecer un proyecto solidario”. Natalia llevaba ya dos años colaborando con Theodora a través de su campaña ‘Felices por Narices’, por lo que conocía bien la importante labor que realizan los voluntarios de la fundación llevando alegría a los niños hospitalizados en momentos tan duros.

¡Gracias a todos los que habéis contribuido con vuestras donaciones!



KILÓMETROS SOLIDARIOS CONTRA EL CÁNCER Y LA DESNUTRICIÓN INFANTIL

Compañeros de CLH de Madrid, Bilbao y Sevilla han participado en las carreras del ‘IV Challenge Interempresas’, organizadas por Acción contra el Hambre en estas ciudades. Con más de 270 kilómetros recorridos, las personas de la compañía han conseguido un total de 2.710 días de tratamiento nutricional para niños y niñas en los países más necesitados. Su participación, además, contribuye a la financiación de proyectos de recuperación nutricional de Acción contra el Hambre.

Solidaridad también en Alicante

Once compañeros del aeropuerto y de la instalación de Alicante han participado en la Carrera de las Ciudades contra el Cáncer de Páncreas, organizada en esa ciudad para dar visibilidad y conseguir fondos con los que financiar investigación contra esta enfermedad.



CLH LIFESTYLE LANZA UN NUEVO RETO

Desde CLH Lifestyle seguimos impulsando actividades que fomenten la vida activa y los hábitos saludables. Por ello vamos a participar en la ‘eHealth Challenge 2018’, una competición donde se mide la energía (la distancia acumulada en actividad física por los empleados) que genera cada empresa. La mecánica es sencilla, moverse y sumar kilómetros, ya sea individualmente o en equipo. “La iniciativa está dirigida a todas las personas del Grupo CLH. No importa el momento ni el lugar donde realizar la actividad (andar, correr, bicicleta, subir escaleras...), todo vale para avanzar, sumar kilómetros y quemar calorías. Solo es necesario un smartphone o pulsera de actividad donde ir registrando las sesiones”, explica Nieves Lamata, técnico de Relaciones Laborales y Conciliación.

Toda la información en CLH Lifestyle.



ECONOMÍA COLABORATIVA: LA REVOLUCIÓN DEL NUEVO CONSUMO



Desde que comenzó la era de la tecnología y la digitalización hemos sido testigos de innumerables innovaciones que han llegado a modificar la forma en que nos comportamos, así como nuestras costumbres e intereses. ¿Quién nos iba a decir que en España los usuarios tendríamos una media de tres dispositivos móviles, estando casi a la cabeza de Europa? Sin contar los nuevos hábitos de consumo, la compra por Internet, las aplicaciones de banca, la consulta de médicos online...

En el marco de la economía, los modelos de negocio se han visto profundamente afectados, hasta en sectores como el inmobiliario, que durante décadas se ha mantenido en un entorno tradicional, lejos de la disrupción que tambaleaba casi cualquier negocio.

Una nueva realidad

La economía colaborativa es uno de esos conceptos a los que nos tenemos que acostumbrar. Ha revolucionado el consumo a gran escala, haciendo posible una realidad en la que se ponen en contacto a diferentes individuos para vender o compartir bienes. De forma individual, o colaborativa.

Se trata de modelos de negocio que desarrollan plataformas colaborativas que conectan a los usuarios con el fin de facilitar las transacciones entre ellos. En este sentido, ya hay plataformas que forman parte de la vida de la gran mayoría de personas que viven en las grandes ciudades, como Uber o Airbnb.

La 'economía colaborativa' ha sido categorizada por la revista *Times* como una de las

diez grandes ideas que cambiaron el mundo. El consumo o economía colaborativa no es más que el intercambio de bienes o servicios entre uno o más sujetos, a través de medios digitales o no. Casi todos bajo el paraguas de las plataformas *peer-to-peer* (red-entre-pares o red-entre-iguales).

Internet y las nuevas tecnologías han impulsado modelos de consumo alternativos, dando lugar a un cambio cultural entre quien ofrece un producto y quien tiene una necesidad concreta.

La sociedad como eje

En España, son más de 500 negocios los que conforman la red de empresas de economía colaborativa. Un modelo que indudablemente aporta numerosos beneficios como el ahorro, la apuesta por el consumo responsable, el aumento de la oferta en los mercados tradicionales, la sostenibilidad de los entornos gracias a la cultura de la reutilización, etc. Un escenario que sin duda ha fomentado el intercambio, aterrizando el concepto de economía a un entorno más social.

En el sector en que me encuentro también están llegando alternativas disruptivas respecto a los modelos tradicionales que se han impuesto por décadas. No solo conocemos modelos innovadores en el mundo del transporte o los viajes. La economía colaborativa también ha llegado a entornos como el financiero o el inmobiliario, con empresas que, por ejemplo, permiten la venta *peer-to-peer* sin pagar comisiones. \

“LA ECONOMÍA COLABORATIVA ES UN CONCEPTO AL QUE NOS TENEMOS QUE ACOSTUMBRAR. HA REVOLUCIONADO EL CONSUMO A GRAN ESCALA”



GUILLERMO LLIBRE

CEO de Housell

Housell es una empresa inmobiliaria joven que está desarrollando un modelo 'híbrido', ya que cuenta con especialistas locales inmobiliarios con más de 15 años de experiencia y una plataforma tecnológica desarrollada por expertos en una nueva realidad: la tecnología que facilita la vida del usuario. Su misión es que cualquier persona pueda realizar una transacción inmobiliaria de manera sencilla, cómoda y transparente, por sí misma y sin necesidad de intermediarios.

PREMIADAS LAS IDEAS MÁS INNOVADORAS DE ADE 2020 E INFO CLH

VII PREMIOS ADE 2020

LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL LLEGA A LA PODA

Astibot Ingeniería se alzó con el VII premio ADE 2020, que entregan el Grupo CLH y la Junta de Castilla y León a las mejores iniciativas innovadoras de la región. Esta compañía presentó Trimbot, un novedoso robot móvil capaz de automatizar la poda de viñedos. Se trata de un sistema que

emplea algoritmos de visión e inteligencia artificial para realizar la tarea de poda tal y como la desempeña un profesional cualificado. Con este equipo se podrá controlar la poda de forma remota y ser el doble de rápido y, por tanto, contribuirá a reducir costes, según sus creadores.



www.astibot.es



INFRAESTRUCTURAS, ESTADO EN TIEMPO REAL

La otra propuesta ganadora fue la de **Limmat Group**, que ofrece soluciones tecnológicas para la digitalización de las infraestructuras que mejoran la gestión y eficiencia de las mismas. La empresa presentó

un modelo de gestión del mantenimiento de grandes infraestructuras mediante móvil que mejora la fiabilidad, la eficiencia y el rendimiento de los sistemas, ya implantado con éxito en la estación Central de Oslo (Noruega).



www.limmat-group.com



GANADORES DE LOS II PREMIOS INFO CLH-MURCIA

UN SENSOR PARA DETECTAR POLIZONES

Sensor Truck, de la empresa Movisensor, es la iniciativa ganadora de la II edición de Info CLH-Murcia. Se trata de un sistema de protección de vehículos industriales que, gracias a sensores de proximidad y lumínicos, permite evitar hurtos de gasóleo, baterías o mercancías e incluso detectar la presencia de polizones.

La solución aportada por esta compañía consiste en integrar varios sensores que detectan golpes, movimientos y cambios lumínicos en el compartimento de carga de los vehículos. Cuando una persona procede a manipular una puerta, se envía alertas tanto al teléfono móvil del conductor como al responsable de la empresa.



www.sensortruck.com



SEGUNDO Y TERCER PREMIO

El segundo premio fue para **Drónica Servicios Aéreos S.L.**, compañía de drones que ofrece soluciones relacionadas con la agricultura, las inspecciones industriales o la topografía.

El tercero recayó en **Winged Minds**, empresa dedicada al desarrollo de aplicaciones basadas en la realidad virtual y en la realidad aumentada.



www.dronica.es



www.wingedminds.com/



ACREDITACIÓN INSTANTÁNEA: DISPONIBILIDAD INMEDIATA DE PRODUCTO

Una de las ventajas competitivas que ofrecemos a nuestros clientes en España es el servicio de acreditación instantánea. Gracias a él, los clientes pueden disponer del producto (gasolinas, gasóleos y querosenos) que introducen en el sistema logístico de CLH de forma inmediata desde el momento de su entrega y retirarlo en cualquier instalación de nuestra red.



¿Cómo se consigue?

La eficiente gestión que hacemos de nuestros medios de transporte (oleoducto, buques tanque, camión cisterna), junto con una ardua labor de planificación y optimización logística, nos permite tener siempre existencias en todos los puntos de entrega para que no sea

necesario esperar el tiempo que realmente tarda el producto en ser transportado de un punto a otro. Esto nos permiten garantizar el abastecimiento de nuestras instalaciones para satisfacer las necesidades de nuestros clientes y de consumo local.



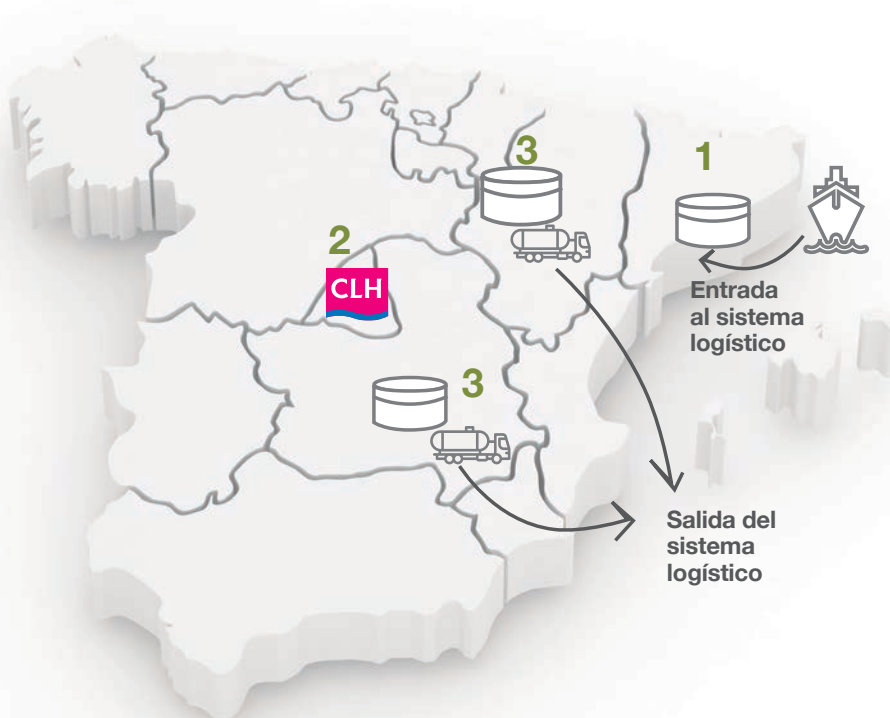
Garantía de calidad

Los estrictos sistemas de control de calidad que tenemos implantados a lo largo de toda la cadena logística nos permiten asegurar que

los productos de los clientes cumplen con las especificaciones que marca la legislación desde que lo entregan hasta que lo retiran.

Entrega – pedido – expedición: todo en un día

Veamos con un ejemplo cómo funciona, a grandes rasgos, la acreditación instantánea:



1. El **cliente** informa a CLH de que quiere **introducir producto en la instalación de Tarragona por buque tanque** y retirarlo en las terminales de Zaragoza y Alcázar de San Juan.

2. CLH, por medio de **Planificación Logística, programa las operaciones de entrega y diseña las operaciones de transporte necesarias** para que el cliente pueda disponer del producto donde quiere garantizando, además, el abastecimiento del resto de instalaciones.

3. El **cliente**, una vez que CLH ha verificado la entrada del producto en el sistema, ya **puede retirarlo en los puntos de entrega acordado**.

EL PETRÓLEO SIGUE SIENDO EL REY

El estudio 'BP Statistical Review of World Energy 2017' analiza el mapa energético en el que este combustible fósil sigue siendo dominante.



+ INFORMACIÓN

Consulta el
'BP Statistical Review
of World Energy 2017'
www.bp.com



BP presentó los resultados de la 66ª edición del 'BP Statistical Review of World Energy 2017', el informe mundial sobre los mercados energéticos que elabora anualmente la compañía. El estudio señala que un año más el petróleo y el gas fueron los combustibles dominantes en cuanto a su participación en el consumo de energía primaria con un 33,3% y un 24,1% respectivamente, seguidos del carbón (28,1%), la generación de energía hidráulica (6,9%), nuclear (4,5%), y las renovables (3,2%).

El pasado 2016 fue un año de ajustes para el mercado del petróleo, que fue absorbiendo el exceso de oferta que había dominado en los últimos años. Los precios bajos del crudo –el más bajo desde 2004– impulsaron el crecimiento de la de-

manda en un 1,6%. Los precios también influyeron en la producción, que creció a nivel mundial un 0,5%. Dentro de estas cifras totales, la producción de la OPEP se incrementó en 1,2 millones de barriles por día, mientras que la de los países no miembros cayó en 800.000 barriles por día, registrando su mayor descenso anual en los últimos 25 años.

Cambios en el mix energético

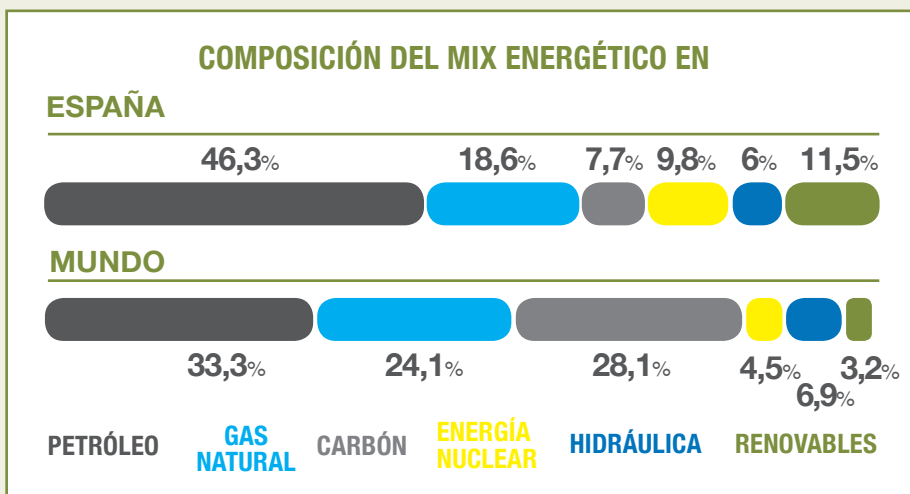
El entorno de precios bajos de 2016 también se dejó sentir en el mercado del gas natural, donde la producción mundial se mantuvo esencialmente sin variaciones, un 0,3%, su crecimiento más débil de los últimos 34 años, exceptuando el momento posterior a la crisis financiera. Por su parte, el consumo mundial de gas natural

EL CONSUMO DE ENERGÍA SE MANTIENE ESTABLE EN ESPAÑA

En el caso español, el informe BP Statistical Review of World Energy 2017 revela que el consumo de energía durante 2016 se ha mantenido estable tras el repunte registrado en 2015, que llegó después de las sucesivas caídas de los cinco años anteriores. Si se analiza el consumo por fuentes de energía, destaca el descenso del 23,9% sufrido por el carbón, en línea con la tendencia a nivel europeo y global. Mientras, el de la energía hidráulica sube un 27,3%. En 2016 la estructura de generación eléctrica estuvo condicionada por la climatología, siendo un mejor año en cuanto a producción hidroeléctrica.

Estos cambios en el consumo, con respecto al período anterior, han producido una nueva configuración del mix energético español.

Así, cabe destacar que el petróleo, el gas natural, la energía nuclear y la hidráulica han ganado cuota en su aportación a la demanda, acabando con una participa-



ción en el mix de 46,3%, 18,6%, 9,8% y 6% respectivamente.

Mientras tanto, el carbón ha reducido su porcentaje hasta el 7,7% y las renova-

bles se mantienen estables en el 11,5%. Como consecuencia de todo esto, las emisiones de CO₂ disminuyeron un 2,7%, en contraste con el crecimiento de más del 6% experimentado en 2015.



EL SECTOR ENERGÉTICO MUNDIAL EN TITULARES

Crecimiento débil del consumo energético, una tendencia que se consolida en los últimos años.

China e India lideran la demanda.

Dos fuerzas que afectan al mercado: a corto plazo, los bajos precios provocan **ajustes en la producción** de petróleo y gas; a largo plazo, se consolidan las tendencias que apuntan a una transición hacia un **modelo con bajas emisiones**.

Emisiones: se mantienen estables por tercer año consecutivo.

Alza en el comercio de GNL: mayor competitividad, integración y flexibilidad en los mercados de gas.

Fuerte crecimiento de las energías renovables, pero su contribución al mix continúa siendo pequeña (3%).

Disminución en la producción y el consumo de carbón por tercer año consecutivo: su cuota en el mix energético, la menor desde el 2004.

aumentó un 1,5% en 2016, un porcentaje pequeño en comparación con su tasa media de la última década.

Mientras, el consumo del carbón, el más contaminante de todos los combustibles fósiles, cayó con fuerza por segundo año consecutivo, experimentando un descenso del 1,7%. De este modo, la participación del carbón en la demanda de energía primaria fue del 28,1%, su menor cuota desde 2004.

LAS RENOVABLES FUERON LAS DE MAYOR CRECIMIENTO EN 2016, AUNQUE APENAS REPRESENTAN EL 3% DEL SUMINISTRO DE ENERGÍA TOTAL

Por otro lado, las energías renovables, encabezadas por la eólica y la solar, fueron de nuevo las de más rápido crecimiento en 2016, aumentando un 12% gracias a los continuos avances tecnológicos. Sin embargo, el suministro de renovables representa poco más del 3% de la energía primaria total.

QUE LA **ARTROSIS** DE RODILLA NO TE PARE

Esta patología es una de las causas más frecuentes de incapacidad permanente y de las que más días de baja por incapacidad temporal genera



+ INFORMACIÓN

[www.cinfasalud.com/
areas-de-salud/sintomas-y-
enfermedades/artrosis/](http://www.cinfasalud.com/areas-de-salud/sintomas-y-enfermedades/artrosis/)

www.elsevier.es/corp/

www.semfyc.es/medicos/

La artrosis es una enfermedad crónica caracterizada por una degeneración paulatina y una potencial pérdida del cartílago de la articulación acompañada de otros cambios articulares, como la hipertrofia ósea. De todas las tipologías de artrosis, la de rodilla es una de las que genera más bajas por incapacidad permanente, requiriendo en algunos casos de cirugía. En general, es propia de personas mayores, aunque puede aparecer antes de los 50 años, siendo excepcional en jóvenes.

Según el estudio EPISER de la Sociedad Española de Reumatología (SER), la artrosis de rodilla tiene en nuestro país una prevalencia del 10,2% en la población adulta, por delante de la de manos (6,2%) o la de cadera (entre el 3,5 y el 5,6%). Las mujeres mayo-

res de 60 años son las que más sufren esta afección con respecto a los hombres en un porcentaje de 3 a 1.

EL DIAGNÓSTICO PRECOZ Y LOS NUEVOS TRATAMIENTOS CONSIGUEN TENER CONTROLADA LA ARTROSIS DE RODILLA DESDE ETAPAS TEMPRANAS

En general, la mayoría de los pacientes puede llevar una vida normal. Aunque actualmente no existe una cura definitiva para esta patología, sí se pueden aplicar tratamientos para aliviar los síntomas y tratar de mejorar la calidad de vida de aquellos



LA OBESIDAD Y LA ARTROSIS DE RODILLA

La obesidad y la edad, junto con los trabajos que requieren continuas flexiones de esta articulación o levantar mucho peso repetidamente, son factores de riesgo para padecer la artrosis de rodilla. Un **sobrepeso del 20% multiplica por 10 el riesgo de sufrir artrosis en la rodilla**, según expertos de la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF).



El estudio EPISER, realizado por la Sociedad Española de Reumatología, refleja una prevalencia de obesidad en la población española con artrosis de rodilla del **38% en las mujeres** y del **28% en los hombres**. Los tratamientos para reducir peso, en el caso concreto de la artrosis de rodilla, podrían incluso **reducir la cirugía en un 31%**.

SÍNTOMAS MÁS HABITUALES

I DOLOR EN LA RODILLA:

De intensidad variable. Inicialmente el dolor comienza después de estar mucho tiempo de pie o caminando. Conforme avanza la enfermedad, suele aparecer antes.

I INFLAMACIÓN:

La rodilla se hincha y se calienta.

I RIGIDEZ:

Al iniciar el movimiento tras estar un rato sentado.



que la padecen. Estos síntomas están asociados a la aparición de dolor con la actividad física, incapacidad variable para caminar y permanecer de pie y, con el tiempo, incluso a la deformidad progresiva de la rodilla.

Tratamientos

Hoy día, gracias a la existencia de nuevos tratamientos y al diagnóstico precoz, la mayoría de los pacientes de artrosis de rodilla logran tener la enfermedad controlada desde etapas más tempranas. Los méto-

dos para paliar esta afección dependerán de la gravedad de la misma: desde dietas para perder peso en el caso de un paciente obeso a un programa de ejercicios de rehabilitación para fortalecer los músculos de la extremidad afectada y mantener al máximo la movilidad de la articulación, pasando por otros tratamientos farmacológicos que, indicados por el médico, contribuyen a aliviar los síntomas de la enfermedad. En casos más severos, puede ser necesaria la operación quirúrgica o, incluso, la colocación de una prótesis.



TU SALUD

EMPIEZA CONTIGO

CONSEJOS DEL SERVICIO MÉDICO DE CLH...

...para mejorar las condiciones de vida de los pacientes con artrosis de rodilla:

- 1 Mantén un **peso corporal adecuado** con una dieta equilibrada.
- 2 Realiza **ejercicios diarios** como dar pequeños paseos, ir en bicicleta por zonas llanas, pedalear sobre bici estática o nadar.
- 3 Las caminatas largas, correr, los deportes de **impacto** (que impliquen saltos) o por terreno irregular o duro, **no son recomendables**.
- 4 Durante los periodos de dolor, **guarda reposo**.
- 5 Evita **sobrecargar las articulaciones** cogiendo o transportando demasiado peso.
- 6 En caso de inflamación, **rebaja la hinchazón con frío**.
- 7 **Duerme en una cama plana** y evita sillones o sofás hundidos.
- 8 Utiliza un **calzado adecuado** que absorba la fuerza del impacto del pie.



DEBATE

Es cuando consigues que tu hijo te plantee sus dudas y las resolvéis juntos.



TODO

EMPIEZA CONTIGO



Fernando García, Dirección Corporativa Técnica

Mantente siempre informado en:



www.clhtec.com