

Ruta abierta

REVISTA CORPORATIVA

Número 33 Marzo de 2011

Nuevas Herramientas de
Soporte Comercial y Tecnológico
para Agencias de la Red Tips@

“En la Gestión de Rutas se necesita
una gran capacidad de análisis para resolver
los problemas, trabajando bajo presión”

Entrevista a **Marcos Salido** Director Nacional de Rutas



Tips@ en el Mayor evento de comercio
electrónico de España, **Madrid 16 y 17 de Marzo**

La integración de los "Social Media" en nuestra estrategia de marketing, un nuevo reto para Tips@

Durante los próximos años, los recursos destinados a los medios de comunicación sociales, parece que se van a convertir en una parte importante del presupuesto destinado a comunicación en las empresas españolas, sobre todo en aquellas que se dedican a comercializar servicios.

Estamos sin duda presenciando como esta nueva tendencia de apuesta fuerte por los llamados "social media" lejos de ser una moda pasajera, está experimentando un ascenso importante, y debemos encontrar un equilibrio para trabajar conjuntamente apoyando el desarrollo comercial de nuestra Red de Agencias.

Sin duda, para las empresas de servicios, la presencia en estos "medios de comunicación social" se nos presenta un panorama con un importante abanico de posibilidades, que nos ofrecerán sin duda más herramientas tecnológicas para seguir trabajando; y ofrecer servicios de calidad que nos permitan fidelizar a nuestros clientes y ganar otros nuevos.

Por todo ello, debemos continuar en esta línea de compromiso, siendo este nuestro mayor reto para cumplir con los objetivos planteados de conseguir una comunicación activa y eficaz con nuestras agencias y clientes externos, y que finalmente esta apuesta por las Redes Sociales (Facebook, Twitter, y Flickr), sea realmente rentable y efectiva.

En este número a punto de estrenarse la primavera, entrevistamos a Marcos Salido, Director Nacional de Rutas, que nos da una visión acerca de cómo se desarrolla su trabajo cada día, en un área en la que la toma de decisiones rápida y la resolución de problemas en tiempo record, son cruciales para que nuestros clientes reciban un servicio de calidad.

Hablamos también de los nuevos servicios tecnológicos y comerciales al servicio de la Red Tips@, y en concreto por la apuesta de la marca por el entorno de las Redes Sociales como canal de comunicación, para seguir creando servicios de valor para nuestros clientes internos y externos.



Lydia Blanco Gómez-Calcerrada.
Directora de Marketing y Comunicación.

Sumario

Ruta abierta - Marzo 2011

■ Entrevistas

- 3 **Planificación Operativa, Rapidez y Eficacia, como garantía de optimización de las rutas nacionales.**
Entrevista: Marcos Salido.
- 4 **Nuevas Herramientas de Soporte Comercial y Tecnológico para Agencias de la Red Tips@**

■ Noticias Tips@

- 5 **Tips@ estará presente en la Expo E-Commerce,** que se celebra en Madrid los días 16 y 17 de Marzo.
Tips@ en Facebook, Twitter y Flickr.
Un medio de escucha activa con nuestros interlocutores.
Apertura de nuevas agencias.
Nueva agencia Tips@ en Pozuelo.

■ Las agencias opinan

- 6 **Pozuelo y Alicante.**

■ Gente Tips@

- 8 **Treking, Senderismo, Alpinismo, Esqui y Aventura.....en "PISAMONTAÑAS".**
Entrevista: Chelo Nieto.

■ Espacio Ciencia y Salud

- 11 **Alimentos cardiosaludables** y estabilidad emocional.
¿Por qué alucinaba Chopin?
Imagen de Chopin en su juventud.

■ Espacio Tecnología

- 12 **Google Art Project:**
Permite visualizar hasta 1.000 obras de arte online.
Nuevos refugios "verdes" de alta montaña.

■ Espacio Motor

- 13 **Comienzan a multar los radares de tramo.**

■ Espacio Cultura

- 14 **Estrenos de cine.**
- 15 **Libros.**

www.tip-sa.com

Ruta abierta

Editor

Tips@ Central
Departamento de comunicación
comunicacion@tip-sa.com

Depósito Legal
M-40803-2005

Diseño y maquetación

Teo Sacristán
teosacristan@yahoo.es
Imprime
Gamacolor
Calle del cerro, Nave 5
Ajalvir 20119
gamacolor@yahoo.com

Planificación Operativa, Rapidez y Eficacia, como garantía de optimización de las rutas nacionales

Entrevista: Marcos Salido, madrileño, 35 años es en la actualidad Director Nacional de Rutas de Tips@ España. De carácter afable y siempre de buen humor, es una persona decisiva en la organización, que trabaja cada día bajo la presión de prestar un servicio en el que la rapidez y la calidad son las dos características más importantes.



Marcos Salido.
Director Nacional de Rutas.

Marcos, en relación con todo lo apuntado anteriormente, y para cumplir cada día con las expectativas en los tiempos de entrega y calidad en el servicio, ¿piensas que la coordinación logística con los transportistas y proveedores es la clave para lograrlo?

Evidentemente, un plan de rutas es uno de los procesos operativos más importantes de la Compañía. De los enlaces, su planificación y ejecución, dependen el resto de indicadores de servicio. Si las rutas sufren retrasos, están mal diseñadas o los proveedores internos no son totalmente serios y confiables, se va a resentir el trabajo de todas las agencias y el servicio a los clientes. Y buscamos todo, la rapidez, puntualidad, la seguridad y por supuesto también la imagen.

T Resolver las posibles incidencias que se pueden producir durante el proceso, para garantizar el buen servicio al cliente final, ¿exige de un Director de Rutas tener unas cualidades concretas?

Las rutas nocturnas, pese a estar ya programadas, dependen de las circunstancias de cada jornada. Cada noche cambian estos factores, y por eso, cada jornada es distinta. Pueden influir muchos aspectos, climatológicos, averías, accidentes, y además la capacidad de los arrastres va a cambiar porque los 15.000 clientes de la red no tienen todos los días el mismo nivel de mercancía... Tampoco es igual un lunes o un viernes, ni una víspera de puente, o un día a mitad del mes de agosto... o ¡Navidad y sus campañas!

Un Director de Rutas, la verdad, es que debe ser un tanto especial, ya que trabaja bajo mucha tensión y con circunstancias cambiantes al minuto. La capacidad de decisión ante problemas o situaciones importantes es crucial, y debe saber también planificar y gestionar el plan de rutas, anticipándose a las tendencias y necesidades de la red. Debe saber también optimizar los recursos de la compañía, pero garantizando la calidad exigida por las agencias y clientes. También debe como no... atender a las necesidades de los conductores y proveedores de rutas, siendo duro en la exigencia, pero justo en el análisis y accesible en el trato.

T En un trabajo como el que realizas a diario, ¿Qué piensas que es más importante ser resolutivo, o tener una gran tolerancia al estrés?

Pues como te indicaba, hay que aprobar o sacar nota en ambas tareas. Si planificas muy bien, pero te bloqueas ante un problema o circunstancia in-

esperada, puedes tomar decisiones erróneas, o lo que es peor, no tomar decisiones. El problema es que tenemos que tomar estas medidas "en caliente", "in situ", ya que nos jugamos todo cada noche en muy poco tiempo. Hay que tener en cuenta que no sólo actuamos sobre las rutas, sino también sobre los procesos de cruce que se realizan en las distintas plataformas de toda España. Es como hacer un puzzle todas las noches... pero cada noche distinto y con horario límite.

T ¿Qué significado tienen para ti las palabras "Campaña de Navidad"?

La verdad es que para nosotros la complejidad del año se multiplica hasta llegar al más difícil todavía. Se concentra un incremento muy importante de envíos y volúmenes de mercancía en muy pocos días. Aunque dimensionamos previamente estas fechas, es cierto que el estrés es todavía mayor. Se que vamos a contracorriente, y en nuestro sector, la navidad no es la época que más nos gusta, aunque con el tiempo te terminas acostumbrando.

T ¿Cuáles son las cualidades que más valoras dentro de una organización como la nuestra, y que te aportan como persona?

Desde que me incorporé a Tips@, ya desde el inicio vi que era una compañía de futuro y con un ascenso imparable. He visto que se actúa con total dedicación, con mucha profesionalidad y exigencia hacia el servicio. Como profesional me he ido formando cada vez más, y adquiriendo experiencia y recursos. Personalmente, me da mucha alegría ver que tu trabajo fructifica, y la marca Tips@ es cada vez más influyente.

T Por tu parte, y desde tu incorporación a Tips@, cuáles crees que son las cosas que has aportado a nivel profesional y personal, para mejorar cada día dentro de nuestra organización?

Creo que me he esforzado siempre al máximo, con una dedicación total, y sigo aprendiendo para ser cada día mejor en mi trabajo y aportar cosas. Siempre hay que seguir evolucionando. Mis compañeros me dicen que cuando no estoy estresado, tengo mucho sentido del humor. Creo que esto, que a priori puede parecer una tontería, se agradece mucho en determinados momentos, sobre todo para destensar y generar buen ambiente.

Para finalizar, quiero dar todo mi agradecimiento a las personas que forman el Dpto. de Rutas, en especial a Daniel Santos. Todas estas tareas no las realiza una sola persona, sin el equipo que formamos todos esto no sería posible.

Nuevas Herramientas de Soporte Comercial y Tecnológico para Agencias de la Red TIPS@

1 Nuevo Servicio de Localización para las Agencias de la Red en Local Google

Desde Febrero de 2011, hemos puesto a disposición de la Red de Agencias un nuevo servicio en "Local Google", buscador que millones de usuarios usan todos los días para encontrar información en Internet; y que funciona conjuntamente con Google Maps.

Esto significa, que hemos introducido las direcciones de cada una de las agencias de la Red para que cualquier persona que realice una búsqueda de TIPS@ en su localidad, pueda encontrar la correspondiente agencia, facilitando así que los clientes puedan localizar su agencia TIPS@ más cercana.

La aplicación nos permite tener una ficha gratuita de cada agencia en Google, con su correspondiente ubicación en Google Maps; y que los clientes potenciales puedan encontrar la agencia, dirección y horario. El sistema, que funciona introduciendo en la web los términos usuales de búsqueda para una empresa de transporte urgente, es muy fácil, y también nos permite estar localizados incluso cuando la agencia que se incluye no tenga una página web.

El sistema funciona mediante la introducción de un término de búsqueda como puede ser una localidad + la palabra tipsa, para que Google, nos de la ubicación de cada agencia en Google Maps, y también la página web, en caso de que la agencia la tenga creada.

En resumen, este servicio nos permite trabajar en "segmentos locales" a nivel de cada agencia, generando nuevas páginas en los entornos digitales con el objetivo de que los clientes de cada una de ellas puedan acceder de forma óptima a las páginas, según los servicios demandados, junto con una optimización continuada del servicio de Google Places y Local Google, que va actualizando de manera periódica toda la información sobre la localización de las delegaciones.

2 "RedTIPSA" en las Redes Sociales

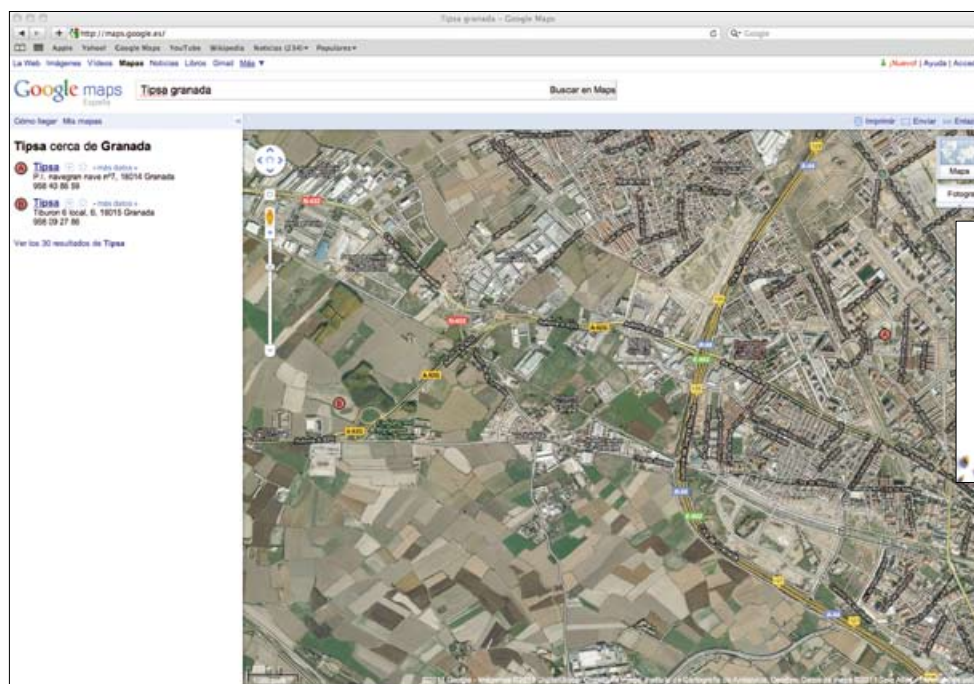
Hemos estado trabajando durante los dos últimos meses para desarrollar una buena campaña en los llamados "Social Media" por lo que ya este mes de marzo apareceremos en las principales redes Facebook, Twitter y Flickr bajo la denominación "RedTIPSA", y donde todas las agencias podrán tener información de primera mano sobre nuestros productos o servicios, y la percepción de nuestros clientes.

La estrategia de dinamización planteada anteriormente nos servirá tanto para fomentar la comunicación a nivel interno, -es decir con las agencias que forman toda la Red- como para fomentar la comunicación externa. De esta manera conseguiremos una conexión con todos nuestros públicos de interés dentro de un marco óptimo de colaboración, donde la escucha activa adquiere un papel fundamental en el desarrollo comercial de todas las agencias que forman parte de la Red.

3 Renovación de Acuerdos Corporativos

Durante este año 2011 seguimos trabajando para mejorar los acuerdos corporativos con diferentes marcas para seguir ofreciendo servicios de calidad a las agencias, sobre todo en lo que se refiere a la adquisición de vehículos corporativos con interesantes descuentos.

Concretamente se han firmado ya las condiciones preferenciales con Ford, NorthGate, NH Hoteles, Mercedes Benz, Fiat, Renault y National Atesa. Toda la información puede encontrarse actualizada en la intranet corporativa.



Ejemplo de geolocalización de las Agencias TIPS@ en la ciudad de Granada.



Tips@ estará presente en la Expo E-Commerce



que se celebra en Madrid los días 16 y 17 de Marzo de 2011

Durante la pasada edición del año 2010, más de 70 expositores participaron en E-Commerce. Este año según datos de la organización se espera un gran aumento de la presencia de expositores hasta 180 y se impartirán 200 conferencias en el que se ha convertido en el mayor evento al que anualmente acuden las empresas más importantes de comercio electrónico en España. Tips@ estará presente en el stand número E25 del Pabellón 6 de Ifema donde se presentarán todas las novedades sobre e-commerce y también el Director General de la Compañía en España realizará una ponencia en la que hablará de la importancia de crear valor añadido para la diferenciación de servicios en el transporte logístico.

Tips@ en Facebook, Twitter y Flickr



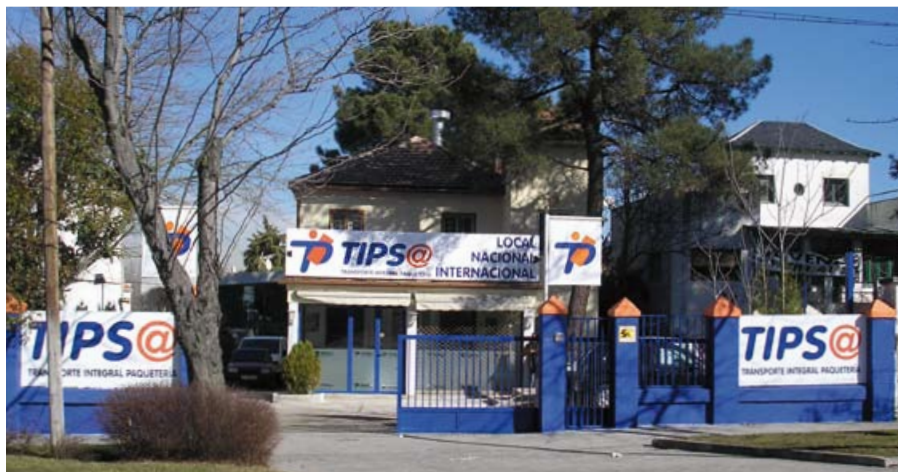
Para completar nuestra estrategia de marketing 2.0 que viene desarrollándose desde el año 2009, durante el mes de Marzo de 2011, tendremos presencia en las principales Redes Sociales. El objetivo es dinamizar a Tips@, posicionándola como una marca de confianza, que ofrece servicios de calidad y una muy buena atención post-venta a sus clientes.

Apoiados por nuestra web corporativa, la Revista Ruta Abierta, el Blog y las noticias generadas, pretendemos crear un medio de escucha activa con nuestros interlocutores a través de las principales redes: Facebook, Twitter, Flickr, etc.

En resumen, queremos potenciar la comunicación con nuestros clientes, teniendo en cuenta que las plataformas 2.0 son una nueva forma de comunicación para proporcionar un mejor servicio al cliente cada día, y también una nueva forma de saber de manera más inmediata las demandas del mercado, cómo valoran nuestros servicios y la opinión que estos les merecen.



Apertura de Nuevas Agencias



Durante el mes de Febrero se ha incorporado una nueva agencia a la Red Tips@ en la localidad madrileña de Pozuelo.

Datos de Contacto:
Avenida de la Victoria, 82, 28023 Madrid
Tlf 91 708 22 58 / Fax 91 372 87 44
mail; pozuelo@tip-sa.com

TIPS@ Pozuelo



La nueva agencia TIPS@ de Pozuelo, Madrid.

Entrevista: Alberto Rubio Pérez, es en la actualidad Gerente de la Agencia TIPS@ en la localidad de Pozuelo de Alarcón en Madrid. En este número de Ruta Abierta, que sale muy poco después de la apertura de la Agencia bajo el paraguas de la marca TIPS@, nos habla de su reciente incorporación a la Red Nacional.

Alberto, me gustaría primero que nos hablaras de vuestra experiencia en el sector del transporte urgente, y que nos presentases al equipo que trabaja contigo.

Nos hemos incorporado muy recientemente a la Red de Agencias TIPS@, concretamente el día 7 de enero del 2011, cuando acababan de terminar las navidades, fue la fecha de nuestra apertura.

Decirte que nuestra experiencia en el sector es amplia, puesto que venimos de una gran empresa de transporte en la que estuvimos más de quince años trabajando. En mi caso concreto, también tengo experiencia en otras marcas de la competencia; ya que fui gerente en una de ellas durante dos años en la ciudad de Valladolid.

Nuestra plantilla está formada por siete personas: tres mensajeros, con amplia experiencia en el reparto, dos personas a cargo de la oficina (auxiliares administrativos y jefe de tráfico) y dos comerciales que día a día recorren toda nuestra área de trabajo para captar clientes potenciales.

T ¿Cuáles son las motivaciones que os han impulsado a uniros a la Red TIPS@?

ofrecer una buena relación calidad-precio, y cuidar mucho a nuestros clientes

Habíamos estudiado varias ofertas planteadas por otras empresas de la competencia, pero la diferencia que marcó la pauta para uniros a la Red TIPS@, -una vez evaluadas cuidadosamente las otras propuestas- fue el buen trato recibido; y sobre todo la seguridad que percibimos, aparte por supuesto de su creciente expansión en el mercado del transporte urgente.

T Durante este mes, concretamente los días 16 y 17 de marzo, tendrá lugar en Madrid la feria más importante dedicada al comercio electrónico, la Expo E-commerce ¿según tu experiencia, crees que esta área de negocio puede ser una parte importante para las empresas dedicadas al transporte urgente?

Pensamos que el E-commerce es una gran oportunidad para las empresas de

transporte urgente debido al auge de internet; y sus infinitas oportunidades como área de desarrollo de negocio. Por lo que todo lo que podamos trabajar en esta área supone un importante beneficio para Tips@.

T Desde el Área de Marketing estamos llevando a cabo una importante estrategia de posicionamiento de la marca Tips@ y de las agencias de la Red, en Internet. En tu opinión, ¿cómo crees que está afectando esta nueva forma de hacer publicidad para las empresas?

Está afectando creo que muy positivamente, ya se abre un mundo de posibilidades de alcanzar audiencias importantes, y sobre todo tener información muy directa de lo que piensan, y demandan los usuarios.

TIPS@ Alicante

Entrevista: Eusebio Arnau, alicantino, 39 años es en la actualidad Gerente de la Agencia Tips@ en la localidad levantina de Alicante, en la que trabaja con un gran equipo de 17 personas.

E usebio, me gustaría primero que nos hablastes de vuestra experiencia en el sector del transporte urgente, y desde cuando la agencia forma parte de la Red Tips@

He estado trabajando en este sector desde hace 20 años en la zona de Levante, y vinculado a Tips@ desde sus inicios ya que Alicante era una de las asociadas a la Central Regional de Levante, siendo esta una de las 5 empresas que se unieron originariamente para fundar Tips@ en el año 2000. Por ello, podría decirse que somos una de las agencias más veteranas, ya que hemos participado desde el principio en este gran proyecto.

T ¿En la actualidad, cuántas personas trabajan en la agencia? ¿Podrías hacernos una breve presentación de cada uno de ellos?

Somos 14 personas en la agencia, entre personal que trabaja en las labores administrativas, que son en la actualidad tres personas, 5 conductores, cuatro motoristas y un mozo de almacén; creo que tengo la suerte de trabajar con un equipo sólido, muy bien organizado; y sobre todo con gran experiencia en esta área en la que nos movemos.

T Desde el comienzo del año, se han producido una serie de circunstancias que influyen sensiblemente al sector en el que nos movemos. Me refiero concretamente a la subida de los combustibles, y hace apenas unos días a la limitación de la velocidad en carretera, ¿cómo crees que nos puede afectar?

Pues, definitivamente esta crisis como a todos los sectores nos está afectando y la sufrimos todos los días, pero a la vez hemos sabido trabajar - si cabe aun más- apostando por la calidad de servicio. En cuanto a la subida de combustibles, imagínate!!!! el gasto que soportamos es bastante más elevado, pero aun así, intentamos siempre mantener nuestro excelente nivel calidad-precio a pesar de todo. En cuanto a la limitación de velocidad, tampoco ha sido una buena medida para nosotros, sobre todo porque nuestro sector es el de "transporte urgente". Pero una vez más seremos capaces de afrontar estas coyunturas negativas, proponiendo soluciones positivas, y continuar en nuestra línea de ofrecer el mejor servicio al cliente, en rapidez y calidad, como siempre ha sido.

T Durante este mes, concretamente los días 16 y 17 de marzo, tendrá lugar

T Háblanos de las dificultades que podéis encontrar a nivel del día a día, y en tiempos de crisis, cuáles crees que son las estrategias más adecuadas para fidelizar y seguir captando más clientes?

Tenemos que seguir en la línea de fidelizar al cliente ofreciendo calidad en el servicio, pero también entendemos que dados los tiempos que corren es importante ser competitivos, en resumen ofrecer una buena relación calidad-precio, y cuidar mucho a nuestros clientes.

T Para finalizar ¿podrías definir los valores de Tips@ en pocas palabras?

Definiríamos los valores de Tips@ como una empresa en crecimiento donde nos adecuamos a las necesidades de nuestros usuarios.



en Madrid la feria más importante dedicada al comercio electrónico, la Expo E-commerce ¿según tu experiencia, crees que esta área de negocio puede ser una parte importante para las empresas dedicadas al transporte urgente?

Es sin duda un área de desarrollo de negocio muy importante, y creo que es fundamental apostar por el e-commerce. En Tips@ Alicante, ya tenemos muchos clientes, con los que trabajamos, y pienso que vamos a tener muchos más. Sobre todo, porque tenemos la suerte de poder ofrecer no sólo un servicio como "partner logístico," sino que también podemos ofrecer un servicio integral, es decir un "llave en mano" para crear una tienda en Internet, a unos precios realmente muy interesantes para nuestros usuarios.

T Desde tu experiencia, y teniendo en cuenta la evolución positiva de Tips@ desde su nacimiento, cómo ves la superación de la crisis a nivel global, y ¿cuáles son vuestras expectativas para este año y el que viene?

Como te dije antes, son tiempos muy complicados, pero es precisamente ahora cuando debemos seguir trabajando muy duro para superarnos, por lo que espero que pronto podamos tener mejores noticias a nivel de la economía general en nuestro país. A nivel de nuestro negocio, la guerra de precios que se ha producido en el sector, también es un factor a tener en cuenta, porque siempre tenemos que estar pendientes de las continuas revisiones de precios por parte de la competencia. Pero nosotros seguimos en nuestra línea de trabajo duro, fidelización de nuestros clientes, apuesta por la calidad; y captación de nuevos clientes potenciales.

T Para finalizar ¿Cuáles son las características más importantes para formar un buen equipo?

Tener una buena organización con gente responsable a la hora de trabajar muy involucrados con el proyecto; y una buena coordinación de los servicios de distribución, calidad en el reparto y organización de rutas.

la guerra de precios que se ha producido en el sector, también es un factor a tener en cuenta

Trecking, Senderismo, Alpinismo, Esqui y Aventura... en "Pisamontañas"



El Senderismo es uno de los deportes que no sólo nos permite mejorar nuestra condición física, sino también disfrutar del contacto con la naturaleza; y además aumentar las habilidades físicas y mentales que cada persona tiene y que puede incluso llegar a descubrir.



Los fundadores de Pisamontañas posando para el recuerdo en El Pico Ocejón.

Chelo Nieto.
Directora del Departamento de Asesoría Jurídica y Recursos Humanos de TIPS@.

Se puede desarrollar en cualquier tipo de terrenos, y no hace falta tener una condición física inmejorable, pero lo que es muy importante es tener ganas, iniciativa; y sobretodo saber disfrutar de las satisfacciones que nos ofrece el contacto con la naturaleza.

Chelo Nieto, es la Directora del Departamento de Asesoría Jurídica y Recursos Humanos de TIPS@. Enérgica, luchadora y vitalista, tanto en su actividad profesional como personal; nos descubre en este número una de sus aficiones: la práctica del Senderismo.

T Chelo, me gustaría saber, ¿cómo te iniciaste en este deporte? y ¿cuáles fueron tus motivaciones para empezar a practicar el senderismo?.

Mi padre es un entusiasta montañero, esquiador, ciclista, maratoniano, que a sus setenta y algún años, mantiene su pasión por el deporte, por el contacto con la naturaleza, y muy especialmente, por la montaña, más viva que nunca. Desde pequeñísima pasábamos los fines de semana de invierno en el Club Alpino Guadarrama del Puerto de Navacerrada, donde hice todo tipo de cursillos de esquí, escalada, acampada (como se llamaba entonces el "trekking", "senderismo" y estas modernidades). Con buen tiempo he recorrido con mis padres y hermanos toda la Sierra de Madrid, Gredos, Pirineos y Picos de Europa. Sin embargo, con la ingratitud de los niños y adolescentes, no conservo de esa época ningún recuerdo ni de itinerarios, ni de marchas, ni de vías de escalada. Sólo me acuerdo del suelo que pisaba, porque me pasaba cada jornada, maldecido mi "mala suerte" por haber caído en una familia de cabras salvajes.

Afortunadamente la vida me trajo hace mucho tiempo el maravilloso regalo de la amistad de Helena Gruenholz y su compañero David Zorzo, fundadores del Club de alpinismo, esqui y aventura "PISAMONTAÑAS" y gracias a ellos, al resto de una pandilla de intrépidos amigos (los guapos que salen en la foto de

la Expedición al Ocejón), y por supuesto al permanente contagio de la pasión viva de mi padre, he rescatado de ese olvido ingrato adolescente, mis aptitudes de "trepapiedras" y ahora cuando salimos de aventura de montañera no miro el suelo, sino la altura de las montañas, el brillante cielo azul, el verde esplendoroso de los árboles, la enormidad del horizonte desde una cumbre, y me vuelve loca tener planazo de excursión los "fines".

T Si pensamos en empezar a practicar una actividad física, hacer senderismo es a priori una de las opciones que pueden parecernos más satisfactorias y agradables, ¿Crees que se deben tener cualidades específicas para iniciarse en este deporte?

Piernas (aunque no estoy segura de que sean esenciales) y ganas de dejarse atrapar por la belleza de las flores, del sol, del aire limpiísimo (que a veces hay que enrarecer con algún cigarrillo, para no consumirse de pureza). La montaña acoge a todos los que se acercan a ella y permite su disfrute a todos los niveles. Cualquier sendero que recorras te va a mostrar la esencia de este deporte, que para mí, consiste básicamente en la conquista paso a paso del objetivo que te impongas: llegar una cascada, subir a lo alto de un pico, recorrer una ruta, escalar alguna pared, descender un nevero. La humildad del paso largo y lento, con constancia, te permite conseguir alcanzar la meta que te has fijado, por lo que te entrena una cualidad, que en los momentos actuales a veces es una rareza, que es la perseverancia.

T El senderismo también puede tener sus contrapartidas, como es el cansancio de hacer un esfuerzo; especialmente para aquellas personas que no están habituadas al contacto con la naturaleza ¿Cuáles son las razones que utilizarías para convencer a un indeciso para empezar a practicarlo?



Imponente vista del *Naranco de Bulnes*.



Otoño en el Hayedo del *Río Arazas, Valle de Ordesa*.



Laguna Glaciar en el *Circo de Gredos*.

Como diría mi amiga Helena, cada uno a su ritmo, y realizando paseos y marchas asumibles en cuanto a la distancia y dificultad. La misma práctica de este deporte, aparte de movernos el cuerpo nos sirve de entrenamiento para la realización posterior de aventuras más exigentes. Mil veces mejor que el más sofisticado parque temático para ir con los niños y/o con amigos, inventando aventuras, compartiendo risas y momentos de felicidad completa. Y como es mi caso, para tener bien entrenados el "ánima" y el "ánimus" que luego tanta falta nos hace en nuestras dedicaciones diarias. Recorrer una ruta, te obliga a sortear algunas preciosas dificultades, como un arroyo, alguna piedra, atacar una pendiente, vencer el desasosiego que produce bajar una pedrera o un nevero, y lo único que hay que hacer es dar un paso tras otro, haciendo alguna parada para recuperar el aliento y siguiendo adelante. Sólo caminando hacia delante, superamos esas "preciosas-dificultades" y conseguimos llegar donde nos hemos propuesto. A mi este zen de "finde" montañero me sirve

diariamente, que cada vez que me suena el teléfono o me entra un e-mail es para aumentar la lista de problemas a resolver. En esos momentos me infundo valor a mi misma diciéndome: Este asunto como el Pico Ocejón, allá vamos!, y palabra!, se resuelven las cosas mejor.

🔗 Cuando decides planificar una ruta ¿lo llevas todo planeado y organizado, o siempre hay lugar para la improvisación, y dejarse llevar por las posibilidades que nos ofrece la naturaleza? ¿Qué es lo que nunca falta en tu mochila?

En las disciplinas de montaña, improvisación CERO. Las excursiones hay que prepararlas, sabiendo bien el recorrido que se va a hacer, la duración de la marcha, la previsión meteorológica. Como decía antes la montaña nos acoge, pero hay que cumplir sus reglas y en esto nos ofrece otra enseñanza formidable: La



Ventisca en el Moncayo.

humildad. La montaña te da la recompensa de su disfrute, cuando eliges el día en el que de acuerdo con tu fondo físico puedes acometerla, siempre con el itinerario aprendido, por la vía alternativa más segura, preferiblemente en compañía de quien conozca dicho recorrido, con las botas “domaditas” (nada de estrenos a la moda) y con ropa de abrigo en invierno y en verano.

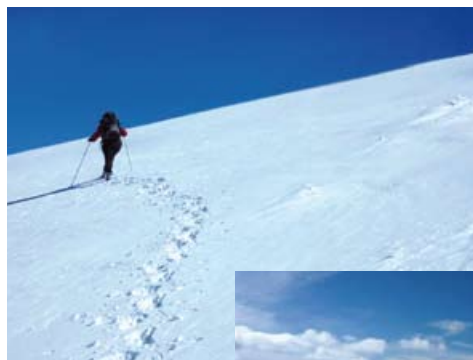
Para esto, recomiendo que el no iniciado se acerque a los Clubs de Montaña, o que se documente con buenas guías de las cuales ahora contamos con bibliografía avezadísima. Pero sobre todo que guíe la marcha el sentido común, y que la decisión por su realización vaya acompañada de prudencia. Otra enseñanza más del zen montañero, todo lo que se prepara convenientemente, sale bien y te facilita el éxito de tu proyecto.

Y que no puede faltar en mi macuto? Sin lugar a dudas una tortilla de patata de mi amigo Carlitos, que es el mejor reconstituyente que puedas encontrar.

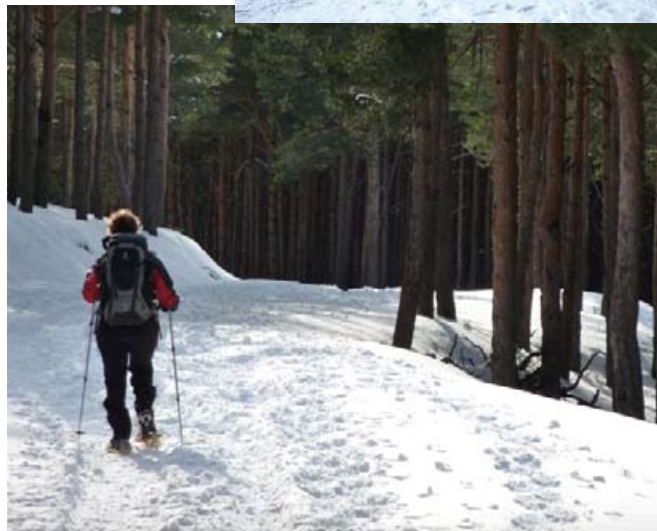
T ¿Cuál es el recuerdo o experiencia más impactante que tienes de una jornada y/o lugar que hayas recorrido?

Un verano la pandilla fuimos a pasar un fin de semana al Circo de Gredos donde se celebraba un Tetratlon de montaña que consistía en cruzar a nado la laguna, subir al Pico del Moro Almanzor, correr hasta la plataforma, para terminar haciendo un recorrido en bicicleta hasta Hoyos del Espino. Algunos de la pandilla hacían el control de la laguna y les acompañábamos el resto convenientemente equipados por aquello de colaborar con la organización del evento, que como os cuento, parecía más una prueba de super-héroes que una celebración deportiva. Y de esa guisa ataviados iniciamos la marcha la tarde del sábado con nuestros macutos bien cargados con cena, sacos de dormir, ropa de abrigo y por lo que recuerdo que pesaban, seguro que llenos de cosas que no nos iban a servir para nada. Por supuesto calzados con botas de montaña y vestidos con mallas de experto fondista, vamos con una pinta, que sólo nos faltaba al equipo de “Al filo de lo imposible” glosando nuestras hazañas.

Cuando llegamos a “Los Barrerones” yo iba literalmente muerta, recordando uno por uno cada cigarrillo que me había fumado en las dos semanas inmediatamente anteriores y de cabeza me tiré a la fuente clamando clemencia a los Dioses por semejante sofoco. Cual no sería mi sorpresa cuando detrás de mí, oí la voz de una señora que me doblaba por aquel entonces, la edad, preguntándome si pensaba dejar algo de agua para ella, y que iba monísima



Tres imágenes del ascenso al Pico Tres Provincias (o Cebollera Vieja), al norte de la Comunidad de Madrid.



con un vestidito de playa y unas chanclas de las que se sujetan con los dedos, y estaba tan fresca, sin que le faltara la respiración, como quien va a tomarse un helado al Parador de Gredos a pasar la tarde. Con esto creo que ilustro sobradamente que la montaña es para todos, castiga a los soberbios y premia a los humildes.

T ¿Hay algún destino en nuestro país de los que conoces, que sea especialmente atractivo para ti y que nos recomendarías?

Tengo un recuerdo muy especial de Picos de Europa, las inmediaciones de Bulnes, el Naranjo, incluso de la “romería de gente” que es la ruta del río Cares, donde está el mejor bar de montaña que he visto en mi vida (cervezas remojadas en una caja en el canal que recorre) y que la primera vez que lo vi, creí que me estaba jugando una mala pasada la juerguecita que nos habíamos corrido el día anterior en Ribadesella y estaba alucinando.

Por supuesto la Sierra de Madrid, por cercana y por cuidarnos a los de aquí. De toda ella, en particular La Pedriza, por lo guapa y singular que es. Gredos, en todas sus direcciones, la Sierra más querida para mí.

Maravilloso el Valle de Ordesa, Benasque, Aigües Tortes, el Lago San Mauricio, aunque no sé si me gusta más Pirineos en invierno para esquiar, donde la montaña se pone el abrigo blanco y está aún más preciosa. Lo mejor los Valles de Formigal, Candanchú, Astún. Los mejores puentes de Nochevieja y Año Nuevo los pasados allí, donde además de llenarte el cuerpo y la mente de la belleza incomparable de esa parte del Pirineo Aragonés, además puedes disfrutar de la simpatía, hospitalidad y amabilidad de la gente de Jaca, donde doy fe, se encuentra una de las mejores representaciones de Gente TIPS@ de toda España.

Alimentos cardiosaludables y estabilidad emocional

Parece bastante obvio que siempre es mejor tomar frutos secos que pasteles, no sólo porque son cardiosaludables sino también al parecer por cuestiones de salud mental.



Según los últimos estudios publicados en la revista científica *'PloS One'*, consumir grasas saturadas y trans, presentes sobre todo en los productos industrializados y la comida rápida, incrementa el riesgo de sufrir depresión. "En comparación con las personas que no las ingieren, sus probabilidades se incrementan en un 42%".

El objetivo de dichos estudios que se han llevado a cabo en las universidades de Navarra y Las Palmas, y cuyo principal investigador es Miguel Ángel Martínez-González, ha sido el rol de las distintas grasas en el desarrollo de la depresión. Por el contrario, han descubierto que aceite de oliva y las grasas poliinsaturadas (abundantes en el pescado) protegen contra las enfermedades mentales y están asociadas con un menor riesgo de depresión".

Estos resultados podrían explicar por qué hay mayor incidencia de depresión en el norte que en el sur de Europa ya que consumimos más legumbres, y usamos mucho el aceite de oliva en comparación con los países del norte que utilizan margarina con trans y consumen mucha bollería industrial.

De todas maneras en los últimos años en nuestro país, se ha incrementado este problema de salud mental y de forma paralela, parece que también empezamos a sustituir las verduras y el pescado por productos industriales como bollería y comida rápida; ya que estamos adoptando patrones americanos de alimentación lo que supone una incorporación de grasas trans en nuestra alimentación

Los resultados de dicho estudio son bastante concluyentes, ya que después de examinar la dieta diaria y el estilo de vida de 12.059 personas durante una media de seis años; y teniendo en cuenta la posible influencia de otros factores, observaron que un 30% las depresiones podrían atribuirse a un alto consumo de grasa perjudicial.

Actualmente, la depresión afecta a unos 150 millones de personas en el mundo. Y es la primera causa de pérdida de años de vida sana en los países desarrollados (por años de incapacitación e incluso suicidios). En este sentido realizar acciones preventivas es fundamental y llevar una dieta mediterránea podría ser una buena apuesta para el abordaje de este problema de salud pública.

Dieta y pérdida de memoria

Además de la influencia de la alimentación en las probabilidades de sufrir depresiones parece que también puede influir en el deterioro cognitivo.

Otro estudio, publicado durante el mes de enero en la revista *'Neurology'* y realizado en el Instituto Francés de Investigación para la Salud (INSERM), confirma la asociación entre el síndrome metabólico y la pérdida de memoria en las personas a partir de los 65 años. Esto significa que aquellas personas hipertensas, obesas o que padecen diabetes tendrían un 20% más de riesgo de presentar deterioro en dicha función mental.

¿Por qué alucinaba Chopin?

Imagen de Chopin en su juventud.

Sus creaciones musicales están cargadas de melancolía y muchos de sus escritos reflejan el miedo que le causaba ver pequeños seres que, en una ocasión, le impidieron seguir tocando el piano. Un grupo de expertos españoles sostiene, en la publicación *'Medical Humanities'*, que esas alucinaciones que sufría Chopin podrían guardar relación con una epilepsia del lóbulo temporal, que nunca se le diagnosticó.

Frédéric Chopin fue el prototipo de artista romántico, melancólico y castigado por una frágil salud, por lo que sólo vivió 39 años, falleciendo en 1849 (presumiblemente, por una fibrosis quística).

Un equipo de dos investigadores del Complejo Hospitalario Xeral-Calde de Lugo (Galicia), los doctores Vázquez y Brañas, decidieron investigar qué hay de real y qué de romántico en las visiones que atormentaban a Chopin.

A partir de las cartas enviadas por el músico, y de los escritos de su compañera George Sand, en las que se describen dichos episodios; parece probable imaginar cual es el origen de las alucinaciones.

En ellas describe como eran los pequeños seres liliputienses que veía, y los sentimientos que esto le



producía. Esta es la información la clave para que los expertos españoles hayan realizado un nuevo diagnóstico diferencial. Las alucinaciones aparecían principalmente por la noche, o durante episodios febriles, lo que le producía a menudo sensaciones de ansiedad y miedo.

Las alucinaciones de Chopin, en las que a menudo veía a seres liliputienses, duraban desde algunos segundos a varios minutos.

Su estado de consciencia era normal, y no se mostraba adormilado. Los episodios ocurrían sobre todo por las noches o cuando tenía fiebre lo que a veces, le producía ansiedad o miedo. Además en teoría Chopin que no padecía ningún déficit neurológico, padecía insomnio y tenía sensaciones de "jamais vu" ya que muchas veces no sabía dónde se encontraba físicamente.

Todos estos signos, según los investigadores apuntan a que su estado alucinatorio pudiese deberse a una "epilepsia del lóbulo temporal" del tipo que padecían también Santa Teresa o Dostoiévski aunque en estos casos era de tipo 'místico', ya que el ataque epiléptico se interpretaba como algo "placentero".

Google Art Project permite visualizar hasta 1.000 obras de arte online

Un total de 17 galerías de arte entre las más importantes del mundo participan en el último proyecto de Google para contribuir a la creación de Google Art Project.

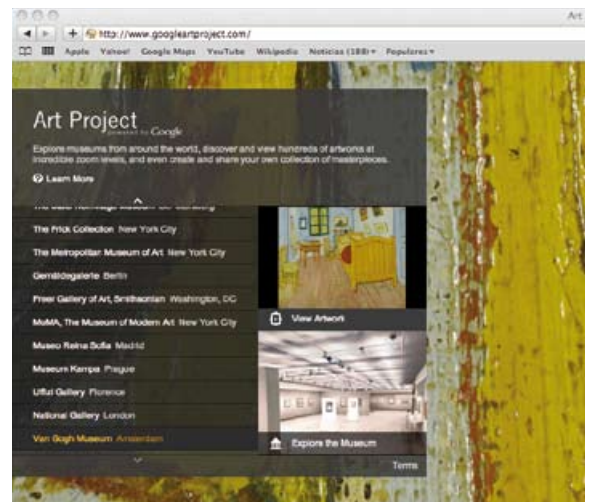
A través de Google Street View, los visitantes de la ruta de los museos podrán visualizar 1.061 obras, en las que el usuario tendrá la oportunidad de ver algunas de ellas en 'gigapíxeles' mostrando infinitos detalles.

De esta manera google tiene acceso a galerías y museos tan importantes como la National Gallery o la Tate Britain de Londres, la Galería de los Uffizzi en Florencia, el MOMA de Nueva York o los museos Reina Sofía y Thyssen-Bornemisza de Madrid.

Se han utilizado las mismas cámaras que para Street View, que realizan instantáneas de 360º, y permiten observar con todo lujo de detalles las galerías y museos fotografiados.

Asimismo, según Google, gracias a esta nueva tecnología el usuario podrá ver detalles que serían prácticamente imperceptibles de ver en vivo.

El proyecto ha sido fruto de 18 meses de trabajo, en los que además de las 1.061



obras de arte, se han podido incluir hasta 486 artistas de los diferentes museos, además de poder realizar visitas virtuales a galerías individuales, en las cuales se pueden ver algunas imágenes en una elevada resolución.

En palabras recogidas por el diario The Guardian del Dr. Nicholas Penny, director de la National Gallery londinense, "los espectadores van a poder ver los detalles de las obras y explorar la pintura de una manera que no ha sido posible hasta ahora".

Googleartproject.com incluye en cada obra un panel informativo que permite al usuario conocer más acerca de una obra pictórica concreta, además de informarse sobre otras obras de ese mismo artista y la posibilidad de ver vídeos de YouTube relacionados.

Entre las obras que se pueden visualizar en 'gigapíxeles' están "La Noche Estrellada" de Van Gogh o "El Nacimiento de Venus" de Botticelli, ya que han sido tomados gracias a la tecnología de ultra alta resolución.

Los Nuevos Refugios "verdes" de alta montaña: Tecnología de Futuro



Refuge de Goûter, en ruta hacia el Mont Blanc.

Los nuevas construcciones de refugios de montaña han aparecido en los Alpes, pero con características muy peculiares. Se trata de los llamados refugios Albergues, que son una nueva generación de construcciones en las que se ha apostado por la belleza arquitectónica y gracias a complejos sistemas técnicos también se apuesta por la ecología y la integración medioambiental.

A 3.817 metros de altitud, y camino del Mont-Blanc, se puede ver el "Refuge de Goûter", que pronto se convertirá en el más futurista y ecológico del mundo.

El Goûter obtiene el agua que utiliza directamente de la montaña en la que está construido. Puede acoger hasta 120 huéspedes, y la electricidad que necesitan se genera a través de unos sofisticados paneles fotovoltaicos situados en sus fachadas. La energía, se almacena en un grupo de baterías para las horas en las que no hay sol. La calefacción proviene de las células térmicas,

Maqueta del futuro Refugio del Goûter que estará cubierto por placas fotovoltaicas.

que se encargan también de derretir la nieve acumulada en una plataforma que puede albergar hasta 24.000 litros de agua.

El refugio tiene una estructura cilíndrica, y muy compacta, que le sirve para protegerse de los fuertes vientos de los Alpes y para soportar bien las corrientes de aire.

La estructura está formada por 192 piezas de madera de 550 kilos cortadas a medida en el valle, que fueron transportadas una a una en helicóptero hasta el lugar de construcción, donde se fueron encajando como si de bloques de Lego se tratara. Según explica el arquitecto suizo Hervé Dessimoz, jefe del proyecto, la elección del material se hizo teniendo en cuenta que la madera es mucho más cálida, ligera y resistente que el cemento.

El refugio está completamente revestido de acero, y tiene amplios ventanales para dejar pasar la luz del sol, dándole un aspecto impresionante de diamante integrado en el paisaje nevado.

Para realizar los cuartos de baño los arquitectos han utilizado un módulo de tratamiento de residuos húmedo y un sistema de succión que permite reducir la descarga de agua hasta cuatro veces. Los residuos líquidos se depuran mediante un tratamiento biológico que permite expulsarlos a la naturaleza libres de bacterias, mientras que los sólidos se acumulan, y se bajan al valle en helicóptero dos veces cada temporada. La construcción de Le Goûter, en letargo durante la temporada de invierno, se reanuda en junio y estará acabada en el verano de 2012.

El refugio Monte Rosa, es otro de los refugios ecológicos también situado en los Alpes suizos, concretamente en el Monte Rosa, situado a 2.883 metros sobre el nivel del mar. Todos sus sistemas técnicos se controlan desde Zúrich, a más de 200 kilómetros de distancia.

Dichos sistemas tienen en cuenta la previsión meteorológica y la ocupación del refugio para usar sólo la cantidad de electricidad y calefacción necesarias.

Comienzan a multar los radares de tramo

Las sanciones serán de hasta 600 euros, y la detracción de hasta seis puntos.



Los Radares de tramo calculan la velocidad media a la que circula el vehículo.

velocidad media a la que se circula por dicho tramo".

Los radares por tramos están señalizados con señales verticales similares a la de los radares fijos y se instalarán en un principio en túneles debido a la peligrosidad de este tipo de tramos, según ha informado en distintas ocasiones la DGT. Tras la puesta en marcha del radar de la AP-6 y el de la A-7, está previsto la puesta en marcha de otro en la AP-66 en Barrios de Luna (León). El ministro de Interior, Alfredo Pérez Rubalcaba, anunció a principios de año, que el Gobierno tiene intención de instalar próximamente otros 100 radares, seis de ellos de tramo y aseguró que se trata de sistemas de control "más justos" y "más razonables" que los radares fijos, ya que evitan la "pillería" de los que frenan al ver un radar fijo y evita que un conductor que conduce habitualmente correctamente sea sancionado por un despiste en un momento dado.

Multas a partir de 110 km/h

La puesta en marcha de la nueva normativa que limita la velocidad en autopistas y autovías a 110, km/h, también va a afectar a la normativa que atañe a los radares móviles. Ya en el mes de diciembre de 2010, el director de tráfico solicitaba a la DGT la configuración de los radares utilizados por la Guardia Civil para que saltasen a la misma velocidad que los fijos, ya que hasta diciembre de 2010 saltaban a la velocidad de 138 km/h en tramos limitados a 120 km/h.

Todos los radares, a la hora de medir la velocidad a la que circula un coche, tienen un cierto margen de error, que Tráfico aplica a los límites de velocidad. Fuentes de la DGT han asegurado que este último cambio se debe a que, según la tecnología de los radares va mejorando, también se van recorriendo los márgenes de error, que en cualquier caso "se siguen manteniendo". Igualmente, han explicado que es el Centro Español de Metrología (CEM) el que establece los márgenes de error, y por tanto, el límite en el que se tiene que empezar a multar, en función de cada aparato.

El gobierno tiene previsto instalar seis radares fijos más próximamente.

Los primeros radares de tramo instalados en España, que llevaban funcionando en pruebas desde diciembre de 2010, ya han comenzado a multar a los conductores que superen los 100 km/h en el túnel de la AP-6 de Guadarrama (Madrid) y en la A-7 en el túnel de Torrox (Málaga).

A diferencia de los radares fijos tradicionales, miden la velocidad media de los vehículos que circulan en un determinado tramo de carretera.

A partir de ahora los infractores serán sancionados con una multa de hasta 600 euros y la detracción de hasta seis puntos de su permiso de conducir, dependiendo de en cuantos kilómetros exceda la velocidad máxima permitida.

Según fuentes de Tráfico la velocidad inadecuada o excesiva es una de las causas principales de los accidentes de tráfico, que está presente en uno de cada cuatro accidentes mortales.

La DGT advierte de que en este tipo de radares todos los sensores están interconectados, "de modo que no sirve de nada cambiarse de carril, ni frenar justo antes de la cámara instalada al final del túnel, ya que lo que mide es la

Cine

Resacón en las Vegas 2

Seguiremos divirtiéndonos con las aventuras de estos amigos que después de su **Resacón en las Vegas**, se van de nuevo todos juntos a Bangkok.

Estreno: 24 de junio. **Director:** Todd Phillips.

Intérpretes: Bradley Cooper, Zach Galifianakis, Justin Bartha, Ed Helms.



Zach Galifianakis, Bradley Cooper y Justin Bartha.

Las aventuras de Tintín:

El secreto del unicornio

Una de Spielberg en 3D y en la que veremos a actores reales transformarse en personajes de Comic, para lo que se ha utilizado una técnica compleja y completamente novedosa.



Estreno: 28 de octubre.
Director: Steven Spielberg.
Intérpretes: Jamie Bell, Daniel Craig, Andy Serkis, Simon Pegg.

Harry Potter y las reliquias de la muerte (parte II)

Al fin podremos conocer el final cinematográfico de la famosa saga, Harry contra Voldemort. La película nos depara suspense y bastante carga violenta.

Estreno: 15 de julio.

Director: David Yates.

Intérpretes: Daniel Radcliffe, Emma Watson, Rupert Grint, Ralph Fiennes.



La piel que habito

Película inspirada en la novela 'Tarántula', y dirigida por Pedro Almodóvar, nos trae nuevamente a Antonio Banderas a trabajar en España. El actor interpreta a un médico obsesionado con poder regenerar la piel de sus allegados.

Estreno: Octubre/noviembre.

Director: Pedro Almodóvar.

Intérpretes: Antonio Banderas, Elena Anaya, Marisa Paredes, Jan Cornet.



La actriz Blanca Suárez, es la nueva "chica Almodóvar".



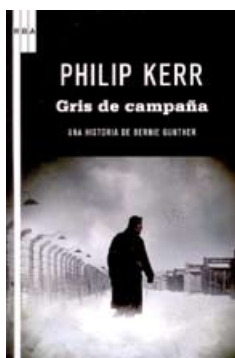
Libros

Los amantes de la novela policíaca podrán disfrutar con:

“Testamento mortal”

(Seix Barral), de Donna Leon;

Al regresar de viaje, una joven traductora encuentra muerta a su vecina de abajo. La víctima es una señora mayor, encantadora y sin enemigo aparente. En la casa está todo en orden pero unas gotas de sangre junto a la cabeza del cadáver llaman su atención y decide llamar a la policía, de esta manera el caso queda en manos de Brunetti. El informe forense determina que la mujer tuvo un ataque al corazón y la sangre obedece a que al caer al suelo se golpeó la cabeza, pero hay ligerísimos indicios de violencia.



“Gris de campaña”

(RBA), de Philip Kerr;

Corre el año 1954 y las cosas no son sencillas para Bernie Gunther. El Gobierno cubano le ha obligado a espiar a Meyer Lansky, y cualquiera puede imaginarse que meter las narices en los asuntos de un conocido mafioso no puede ser bueno para la salud. Así que, harto de ese engorroso trabajo, Gunther consigue una embarcación con el objetivo de huir a Florida. Sin embargo, la suerte no está de su lado, ya que tras la fuga es arrestado y devuelto a Cuba, donde es encarcelado. En su estancia en prisión conoce a personajes curiosos, como Fidel Castro o Thibaud.



“El factor Scarpetta”

de Patricia Cornwell;

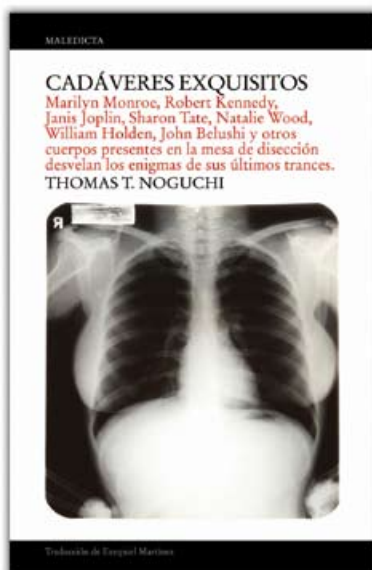
La semana antes de Navidad, el desastre económico hace que la doctora Kay Scarpetta — pese a su apretada agenda y su trabajo como analista forense para la CNN— ofrezca sus servicios gratuitos a la Oficina del Jefe de Medicina Forense de Nueva York. Su mayor presencia pública parece precipitar una serie de acontecimientos turbadores e inesperados.



“El caso Mao”

(Tusquets), de Qiu Xiaolong;

Cuando aún no se ha repuesto de la noticia de que su antigua novia, Ling, se ha casado, el inspector jefe Chen Cao recibe la llamada de un ministro que le insta a encargarse, sin demora y personalmente, de una delicada investigación relacionada con el presidente Mao. Las autoridades temen que Jiao, la nieta de una actriz que mantuvo una «relación especial» con Mao y fue perseguida durante la Revolución Cultural, haya heredado algún documento que, de salir a la luz, empañe la figura de Mao.



Global Rhythm publicará;

“Cadáveres exquisitos”

de Thomas Noguchi;

El forense de Hollywood, que en su edición española contiene fotos inéditas de ilustres “pacientes” como Marilyn Monroe, Robert Kennedy, Natalie Wood, Sharon Tate o John Belushi.

Con la Garantía del Grupo Tips@



e-commerce

Soluciones Integrales en Comercio Electrónico



www.ecommerce.tip-sa.com

www.tip-sa.com

Oferta especial

▶ **Entregamos sus pedidos**

Ofrecemos un Servicio de Envío
Directo a su domicilio

▶ **Integramos su portal de ventas**

Incorporamos nuestro sistema de Seguimiento
de Pedidos en su Web

▶ **Creamos su tienda en Internet**

Diseñamos y desarrollamos su portal de venta

▶ Para Clientes Tips@ **Incluye:**

Creatividad Portal de Venta
Alta en el servidor
1 año de alojamiento del Portal

902 10 10 47

*consulte tarifas en su
Agencia Tips@

Sólo díganos lo que desea vender.....