

# PLAN DE SALUD Y BIENESTAR 2019

+ Saludable



*Prevención de  
Riesgos Laborales*



# INDICE

---

- Prólogo
- Antecedentes
- Empresa familiarmente responsable
- Objetivos
- Áreas del plan
  - *Cuida tu Alimentación*
  - *Cuida tu Cuerpo*
  - *Cuida tu Mente*
  - *Cuida tu Salud*
- Calendario de actividades
- APP/Plataforma

# PRÓLOGO

---

El bienestar es una sensación de placer y plenitud, como resultado de sentirnos bien y ser conscientes de ello.

Es la recompensa por llevar un estilo de vida saludable, de acuerdo con lo que somos y los valores que defendemos.

En Cruz Roja Madrid queremos potenciar aquellas acciones y conductas que mejoren claramente la salud de nuestro equipo: comer de forma saludable, practicar ejercicio físico, descansar las horas suficientes, conocer el estado de salud y gestionar mejor las emociones.

Sé el líder de tu propio estilo de vida, mejora tu bienestar



# ANTECEDENTES

El «Cuidado de la Salud» y «la orientación hacia las personas» han formado parte del ADN de Cruz Roja Madrid desde sus inicios. Como consecuencia de ello, hace años que llevamos a cabo distintas iniciativas con el objetivo de mejorar las condiciones de vida de nuestro personal, incluyendo la conciliación laboral y consiguiendo la certificación EFR (empresa familiarmente responsable).

Además de estas iniciativas se han incorporado nuevas actividades que formarán parte del Plan Anual de Salud y Bienestar que presentamos a continuación.



Servicio de  
Fisioterapia



Reconocimientos  
médicos periódicos  
y revisiones  
anuales  
ginecológicas y  
urológicas



Ayuda  
Psicológica

# EMPRESA FAMILIARMENTE RESPONSABLE

## ¿Qué es el Certificado EFR?

El **certificado EFR** (*Empresa Familiarmente Responsable*) reconoce las buenas prácticas de Cruz Roja Madrid para integrar la conciliación de la vida laboral y familiar, con un modelo basado en la flexibilidad, la igualdad, el respeto y el compromiso mutuo.

Estas acciones se recogen en el *Catálogo de Medidas EFR* y están disponibles para todo el personal laboral de Cruz Roja Madrid.

Para ampliar información puedes acceder a este link:  
<https://cruzrojaes.sharepoint.com/sites/madrid/secretaria/personal/Zona%20EFR/Forms/AllItems.aspx?InitialTabId=Ribbon%2ELibrary&VisibilityContext=WSSListAndLibrary>



# OBJETIVOS

---

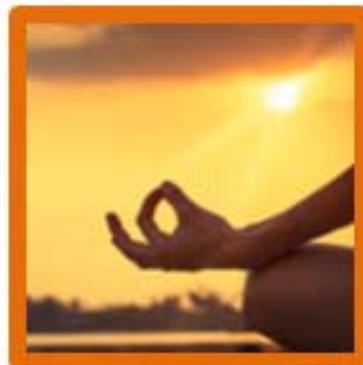
- ✓ Mejorar el bienestar de la plantilla, fomentando un estilo de vida positivo y saludable.
- ✓ Poner en valor las actividades, servicios y beneficios sociales actuales e implementar nuevas acciones que empoderen a las personas a mejorar sus hábitos de vida.
- ✓ Lanzar una plataforma/app corporativa y personalizada para canalizar todas las acciones del Plan, facilitar la inscripción a todas las actividades y fomentar una comunidad saludable en Cruz Roja Madrid.



# ÁREAS DEL PLAN

Nuestro Plan de Salud y Bienestar *+Saludable* tiene cuatro grandes áreas:

- ❖ **CUIDA TU ALIMENTACION**  
Fomento de la alimentación saludable.
- ❖ **CUIDA TU CUERPO**  
Aumento de la práctica de la actividad física.
- ❖ **CUIDA TU MENTE**  
Gestión de las emociones y la salud mental.
- ❖ **CUIDA TU SALUD**  
El cuidado de la salud y la prevención de enfermedades.



CUIDA

# TU ALIMENTACIÓN

Tener una alimentación variada, equilibrada y saludable es vital para mantenernos con energía en nuestro día a día y mejorar nuestra salud y estado de ánimo.

Estas son algunas de las acciones que Cruz Roja te propone para cuidar de tu alimentación.

1. TALLER DESAYUNO SALUDABLE
2. RECETAS SALUDABLES EN LA APP/PLATAFORMA
3. TALLER DE «COCINA DE TUPPER»
4. MAQUINAS DE VENDING



+Saludable



Cruz Roja

# 1. TALLER DESAYUNO SALUDABLE



## ¿En qué consiste?

Queremos ayudarte a mejorar el hábito del desayuno.

Se organizará un taller para mejorar los hábitos alimentarios y crear un plan personalizado de desayuno saludable, conocer cuales son los diferentes grupos de alimentos saludables que podemos elegir en el desayuno y cómo podemos completar el día en función de la elección que hagamos para lograr que nuestra alimentación sea completa y equilibrada.

## ¿Dónde puedo encontrarlo?

En el apartado de actividades de la APP.





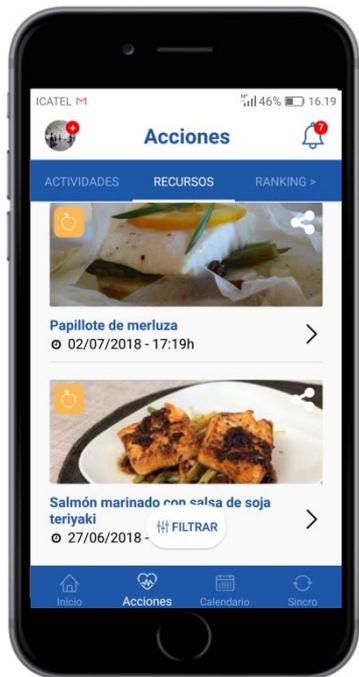
## 2. RECETAS SALUDABLES EN LA APP/PLATAFORMA

### ¿En qué consiste?

Podrás encontrar una selección de recetas saludables que te ayuden a aumentar la variedad de tus comidas. Además podrás compartir tus recetas favoritas con tus compañeros/as para que las prueben.

### ¿Dónde puedo encontrarlo?

En el apartado de recursos de la APP.



### 3. TALLER DE COCINA DE «TUPPER SALUDABLE»



#### ¿En qué consiste?

El taller irá a cargo de un nutricionista, y tiene como objetivo enseñar a los asistentes las bases de comer de forma saludable. Conoceremos los beneficios de cada micronutriente, en qué momento del día son necesarios y en que cantidades.

Todo esto se hace a través de un Show Cooking como eje conductor del taller dónde se preparará una comida de *tupper* con degustación final.

#### ¿Dónde puedo encontrarlo?

En el apartado de actividades de la APP.



## ¿En qué consiste?

Con el compromiso que tenemos para que todos practiquemos buenos hábitos alimenticios ofrecemos los productos más saludables en las máquinas expendedoras de comida. También disponemos de máquinas de vending con comida casera y productos específicos para celíacos o vegetarianos.

## ¿Dónde puedo encontrarlo?

Las máquinas se encuentran en la Oficina Autónoma (Muguet) y en la Sede de “El Plantío”.



ES - 157 / 2016 / AENOR

## 4. MÁQUINAS DE VENDING



CUIDA

# TU CUERPO

Practicar un mínimo de 30 minutos de ejercicio físico al día y mantener un estilo de vida activo es básico para prevenir muchas enfermedades y mejorar nuestra salud física y mental.

Estas son algunas de las acciones que Cruz Roja Madrid te propone para cuidar tu cuerpo.

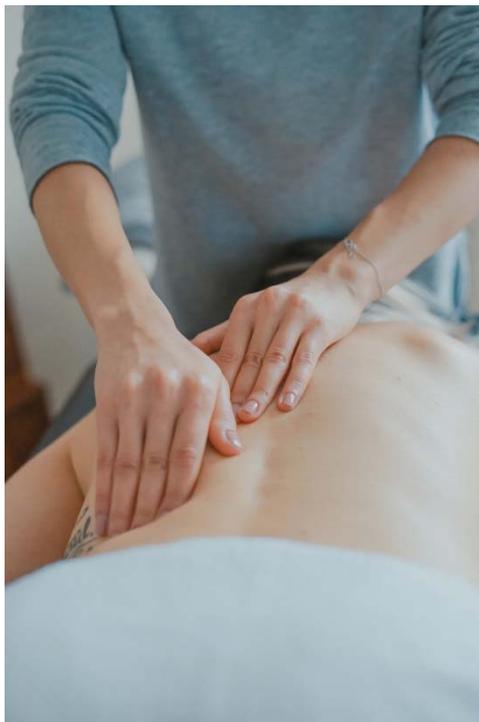
5. SERVICIO DE FISIOTERAPIA
6. ACTIVIDADES PARA FOMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA
7. RETO «OH EUROPA» DE PASOS POR EQUIPOS
8. TALLER DE ESCUELA DE ESPALDA



+Saludable



## 5. SERVICIO DE FISIOTERAPIA



### ¿En qué consiste?

Sesiones de fisioterapia de 30 minutos en nuestras instalaciones y en las clínicas Ilunion.

El coste es de 10€ por la sesión en nuestras sedes y hay un 20% de descuento en la tarifa de las clínicas de Ilunion.

### ¿Dónde puedo encontrarlo?

Servicio de fisioterapia disponible en El Plantío (10:00 a 15:00 horas) y Muguet (10:00 a 14:00 horas) y ahora también en las clínicas de Ilunion. Pide tu cita en:

[pidetucita.fisioterapia@ilunion.com](mailto:pidetucita.fisioterapia@ilunion.com) o en el teléfono 91 735 50 50

Las Asambleas que estéis interesadas en disfrutar de este servicio podéis contactar con el Área de PRL para que os informen de los pasos a seguir.



## 6. ACTIVIDADES PARA FOMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA

### ¿En qué consiste?

En Cruz Roja Madrid fomentamos la actividad física y te invitamos a participar en aquellas actividades en las que anualmente participamos.

Este año participaremos en:

- Carrera MEDIO MARATON 2019
- Carrera PONLE FRENO 2019
- Spartan Race
- Senderismo en familia «*Family Day*»
- *Clases de baile*

### ¿Dónde puedo encontrarlo?

En el apartado de actividades de la APP podrás encontrar información acerca de todos los eventos previstos.



## 7. RETO «OH EUROPA» DE PASOS POR EQUIPOS



**Berna (Suiza)** Tu equipo: Voluntad

Dejamos las playas de Marsella y cogemos el abrigo porque nos vamos a Berna, la capital de Suiza.

Cuenta con un centro histórico impresionante, rodeado por el río Aare, que atraviesa la ciudad. En esta parte de Suiza se habla el Alemán aunque el idioma más hablado es el alemán bernés, un dialecto del alto alemán.

¡Zoged fuerzas porque esta etapa viene de subida y no será tan fácil como la anterior!

- Objetivo: 110.400 pasos
- Días transcurridos: 7
- De un total de: 7
- Empieza el 02/04/2018
- Finaliza el 08/04/2018

Equipo ganador: Esfuerzo

**VER ETAPA**

**Stages**

current stage: Spain

¿Qué te sorprende más de esta etapa? ¿Qué te gusta más? ¿Qué te gustaría hacer en esta etapa? ¿Qué te gustaría hacer en esta etapa? ¿Qué te gustaría hacer en esta etapa?

14 de abril de 2018

14 de abril de 2018

Team	Rank
Team: Naranja	2
Team: Pepino	1
Team: Manzana	3

### ¿En qué consiste?

Crea tu equipo de 10 personas y compite durante 10 semanas para llegar primero a tu destino y ganar la etapa.

Puedes sumar pasos corriendo, en bici, nadando o simplemente caminando en tu día a día.

### ¿Dónde puedo encontrarlo?

En el apartado de retos de la APP. Te informaremos antes de iniciar el reto para que formalices tu inscripción.



## 8. TALLER DE ESCUELA DE ESPALDA

### ¿En qué consiste?

Taller en el que un fisioterapeuta te enseñará como mantener unos hábitos saludables para tu espalda y pondrás en práctica ejercicios que te ayudarán a mejorar tu postura y a evitar los dolores más habituales en la zona lumbar y cervical.



### ¿Dónde puedo encontrarlo?

En el apartado de actividades de la APP podrás inscribirte y encontraras más información acerca del taller.

CUIDA

# TU MENTE

La salud emocional es un pilar básico en nuestro bienestar. Estar emocionalmente saludable no significa estar siempre feliz, significa que uno es consciente de sus emociones y que sabe como gestionarlas, ya sean positivas o negativas.

Estas son algunas de las acciones que Cruz Roja Madrid te propone para cuidar de tu mente.

9. ESTUDIO DE LA CARGA DE TRABAJO
10. GRUPOS DE VENTILACIÓN EMOCIONAL
11. APOYO PSICOLÓGICO INDIVIDUAL
12. CURSO DE GESTIÓN DEL ESTRÉS
13. CURSO DE GESTIÓN DEL TIEMPO
14. CURSO DE COMPETENCIAS EMOCIONALES
15. CURSO ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN DEL ACOSO PARA PERSONAL LABORAL
16. TALLER DE FELICIDAD Y TALLER DEL SUEÑO
17. MODELO BRIDGE



+Saludable



## 9. ESTUDIO DE LA CARGA DE TRABAJO

En Cruz Roja Madrid se realizó una Evaluación de Riesgos Psicosociales y Estudio de Clima Laboral dónde se puso de manifiesto que la carga de trabajo es un factor recurrente.

Por ello se va a realizar un estudio de la carga de trabajo, con el objetivo de conocer la situación actual y poder tomar las acciones pertinentes.



### ¿En qué consiste?

La consultora PSICOTEC, realizará una serie de cuestionarios y entrevistas, presenciales y/o online, a una muestra representativa del catálogo de puestos de trabajo de las Asambleas, Departamentos y Áreas de la Institución llegando a entrevistar a unas 280 personas.

## 10. GRUPOS DE VENTILACIÓN EMOCIONAL



### ¿En qué consiste?

Ante la necesidad de Cruz Roja Madrid de atender las necesidades de diferentes equipos de trabajo de distintos dispositivos de asistencia, se ofrecen anualmente grupos de ventilación emocional para aquellos proyectos con mayor carga emocional.

Los principales objetivos de estos grupos son la mejora de la cohesión de grupo, la ayuda a sus miembros para permitir una ventilación emocional y el aumento de la conciencia en la necesidad de autocuidado.

### ¿Dónde puedo encontrarlo?

*Consulta con el Área de Prevención de Riesgos para ampliar información sobre los grupos.*



## 11. APOYO PSICOLÓGICO INDIVIDUAL

### ¿En qué consiste?

Ponemos a tu disposición 5 gabinetes psicológicos con distintas corrientes (humanista, cognitivo-conductual, psicología positiva y sistémica) a los que podrás acudir y con los que Cruz Roja Madrid dispone de un concierto, de forma que la empresa abona 20 euros del coste total de cada consulta con un máximo de 500 euros por año. El trabajador/a solamente abona la cantidad restante.

### ¿Dónde puedo encontrarlo?

Podrás encontrar la información de contacto de cada gabinete en el apartado de recursos de la APP.



## 12. CURSO DE GESTIÓN DEL ESTRÉS



### ¿En qué consiste?

Curso de Técnicas para Autogestionar el Estrés con el objetivo de conocer y diferenciar los diferentes conceptos relacionados con el estrés, aprender como actúa, aplicar técnicas psicofísicas para facilitar el equilibrio emocional y el manejo del estrés

Además aprenderás como adquirir competencias personales para cambiar el pensamiento, modificar evaluaciones erróneas o negativas y facilitar una reestructuración de los esquemas cognitivos.

### ¿Dónde puedo encontrarlo?

Todos los interesados/as pueden solicitar el curso en las necesidades formativas anuales.



## 14. CURSO DE COMPETENCIAS EMOCIONALES EN LA EMPRESA: BIOPOLIS



### ¿En qué consiste?

Dentro del Plan formativo de Cruz Roja Madrid como formación transversal, ofrecemos a toda la plantilla el curso de competencias emocionales en la empresa, cuyo objetivo es desarrollar la empatía y la cohesión de grupo entre los miembros del equipo e incrementar la motivación interna de los participantes a través del juego. Curso bonificado por FUNDAE.

### ¿Dónde puedo encontrarlo?

Todos los interesados/as pueden solicitar el curso en las necesidades formativas anuales.



ES - 157 / 2016 / AENOR



## 15. CURSO ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN DEL ACOSO PARA PERSONAL LABORAL

### ¿En qué consiste?

Dentro del Plan formativo de Cruz Roja Madrid incluimos como **formación obligatoria** a toda la plantilla el curso de Prevención del Acoso Laboral. El curso tiene como objetivo dar conocimiento especializado a los mandos y trabajadores/as para poder reconocer y prevenir un acoso psicológico en el trabajo o mobbing en la organización. Curso bonificado por FUNDAE.

### ¿Dónde puedo encontrarlo?

Todos los interesados/as pueden solicitar el curso en las necesidades formativas anuales.



## 16. TALLER DE FELICIDAD Y TALLER DEL SUEÑO



### ¿En qué consiste?

Durante este año se ofrecerán dos talleres con una dinámica teórico-práctica para tratar dos temas que influyen en nuestro bienestar diario:

- **Taller de Felicidad:** a través de la psicología positiva conoceremos los procesos que sustentan las emociones y los pensamientos que promueven la felicidad, mejoran la calidad de vida y potencian el bienestar.
- **Taller del Sueño:** prácticas y estrategias que nos ayudan a tener un sueño reparador.

### ¿Dónde puedo encontrarlo?

En el apartado de actividades de la APP podrás inscribirte y encontraras más información acerca de estos talleres.

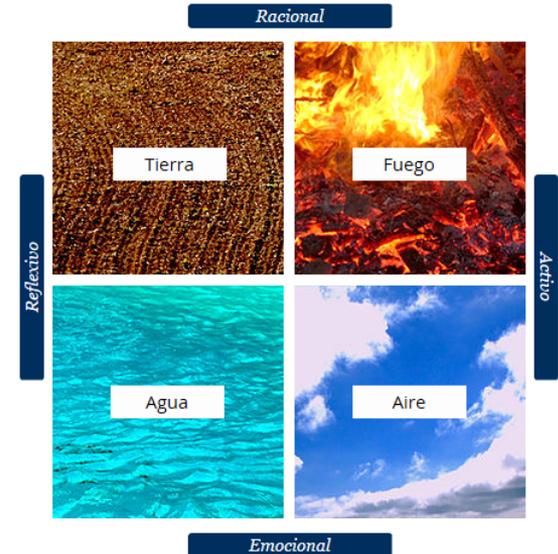
### ¿En qué consiste?

El Modelo Bridge es un modelo que explora distintas dimensiones de la comunicación entre los distintos estilos relacionales (Tierra, Agua, Fuego y Aire), como son:

- Cómo nos comunicamos con cada estilo
- Cómo motivamos a cada estilo
- Cómo damos malas noticias
- Cómo damos instrucciones
- Cómo podemos entendernos con todos los estilos
- Cómo reconocer estilos
- El equilibrio de estilos en los grupos

### ¿Dónde puedo encontrarlo?

En el apartado de actividades de la APP podrás inscribirte y encontraras más información acerca del taller.



CUIDA

# TU SALUD

La prevención de enfermedades y el cuidado de la salud en las diferentes etapas de la vida de nuestros trabajadores/as son uno de nuestros principales objetivos.

Estas son algunas de las acciones que Cruz Roja Madrid te propone para cuidar de tu salud.

18. RECONOCIMIENTOS  
GINECOLÓGICOS Y  
UROLÓGICOS

19. CAMPAÑA DE VACUNACIÓN DE  
LA GRIPE

20. PROTECCIÓN DE LA  
MATERNIDAD

21. PROGRAMA DESHABITUACIÓN  
TABÁQUICA

22. CAMPAÑAS DE SALUD

23. CONSEJOS DE SALUD Y  
BIENESTAR



## 18. RECONOCIMIENTOS GINECOLÓGICOS Y UROLÓGICOS



### ¿En qué consiste?

Además de los habituales reconocimientos médicos, en Cruz Roja Madrid ofrecemos anualmente un servicio gratuito de ginecología y urología para toda la plantilla

### ¿Qué incluye el reconocimiento ginecológico?

- Consulta con historia clínica especializada
- Exploración ginecológica y mamaria
- Colposcopia
- Citología vaginal
- Ecografía (a criterio facultativo)
- Mamografía (a criterio facultativo)

### ¿Qué incluye el reconocimiento urológico?

- Consulta
- Exploración urológica
- Ecografía reno-vesico-prostática
- Determinación de PSA

### ¿Dónde puedo encontrarlo?

Consulta más información en el apartado de recursos de la APP.

## 19. CAMPAÑA DE VACUNACIÓN DE LA GRIPE

### ¿En qué consiste?

Cruz Roja Madrid pone en marcha la Campaña de Vacunación frente a la gripe para todo el personal.

### ¿Dónde puedo encontrarlo?

En el apartado de recursos de la APP encontraras más información acerca de la campaña.



## 20. PROTECCIÓN DE LA MATERNIDAD



### ¿En qué consiste?

Cruz Roja pone a disposición de todas sus trabajadoras en período de embarazo diferentes recursos y ayudas:

- Ampliación a 18 semanas y lactancia acumulada.
- Entrega de kits confort para embarazadas compuesto por un reposapiés, un cojín lumbar y un cinturón de seguridad para el coche.
- Plazas de aparcamiento especiales en Alcorcón y Muguet.
- Formación en primeros auxilios para bebés.
- Regalos en el nacimiento de hijo/a.

### ¿Dónde puedo encontrarlo?

Consulta más información en el apartado de recursos de la APP.



## 21. PROGRAMA DESHABITUACIÓN TABÁQUICA

### ¿En qué consiste?

El tabaco sigue siendo la principal causa evitable de enfermedad y muerte en nuestra sociedad.

Sabemos que conocer los riesgos del tabaquismo no es suficiente para dejar de fumar. Por ello, en Cruz Roja queremos estar contigo en tu día a día y ayudarte a mejorar tu salud poniendo a tu disposición un Programa de Deshabituación tabáquica .

### ¿Dónde puedo encontrarlo?

En el apartado de recursos de la APP encontraras más información acerca del programa.



## 23. CAMPAÑAS DE SALUD



### ¿En qué consiste?

Anualmente, desde el Área de Prevención de Riesgos Laborales, se lanzan diferentes Campañas de Salud en colaboración con distintas entidades y con el Departamento de Salud de Cruz Roja Madrid.

### ¿Dónde puedo encontrarlo?

Consulta más información en el apartado de recursos de la APP, en el Boletín de RRHH y Zona Creó

LA PRIMERA CAUSA DE MORTALIDAD ENTRE LAS MUJERES EN ESPAÑA SON LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.

### ABRE LOS OJOS A LA REALIDAD Y APRENDE A IDENTIFICAR LOS SÍNTOMAS DEL INFARTO

**ACTUAR A TIEMPO PUEDE SALVARTE LA VIDA**

El infarto en la mujer tiene peor pronóstico por una razón muy sencilla: porque tarda más en ser atendida, si no se identifican adecuadamente los síntomas.

Por eso, Fundación MAPFRE, Fundación Pro Corazón, la Comunidad de Madrid y la Fundación Española del Corazón lanzan la campaña: "Mujeres por el corazón".

Para ayudar a prevenir el infarto en la mujer, a conocer sus principales síntomas, y a saber cómo actuar.

Abre los ojos a la realidad y entra en: [www.muieresporelcorazon.org](http://www.muieresporelcorazon.org)

CAMPAÑA PARA LA PREVENCIÓN DEL INFARTO EN LAS MUJERES

MUJERES POR EL CORAZÓN

**VEN A CONOCER DE FORMA SENCILLA CUÁL ES TU RIESGO DE SUFRIR UNA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR.**

Te esperamos en Cruz Roja Madrid:

'NO NECESITAS COMER MENOS, SOLO COMER BIEN' NUEVA CAMPAÑA DEL SERVICIO DE PREVENCIÓN EN COLABORACIÓN CON LA FUNDACIÓN MAPFRE

Nov 6, 2018 | DESTACADOS, ÚLTIMA HORA | 0 ★ | ★★★★★



ES - 157 / 2016 / AENOR



# CALENDARIO 2019



1 MARZO

Presentación del Plan



2 MARZO

Taller desayuno saludable



3 ABRIL

La Salud a través del baile. Sevillanas



4 MAYO

Senderismo en Familia



5 JUNIO

Método BRIDGE



6 SEPTIEMBRE

Taller del Sueño



7 OCTUBRE

Escuela de espalda



8 NOVIEMBRE

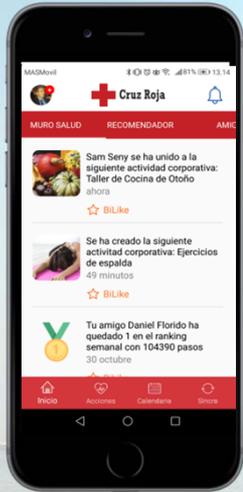
Taller de Felicidad

*\* Gran parte de las actividades incluidas en el presente Plan de Salud y Bienestar son financiadas por colaboradores externos o por personal voluntario y no suponen coste alguno para la organización.*

# La APP y Plataforma para estar al día de las novedades



Descárgate la APP o accede desde <https://cruzroja.biwel.es>



Muro salud con las principales novedades



Inscríbete a las actividades de Cruz Roja



Participa en los retos que propone Cruz Roja



Muévete en tu día a día y supera a tus amistades en el Ranking

Cada vez más cerca de las personas



Cruz Roja Española

DE PARTE DE TODO EL EQUIPO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS

# ¡GRACIAS!

Autoría:

*Prevención de  
Riesgos Laborales*

 Cruz Roja Española  
Comunidad de Madrid

*+Saludable*



ES - 157 / 2016 / AENOR

biWel

 Cruz Roja