
PLAN DE SALUD Y BIENESTAR

2021

+ Saludable



*Prevención de
Riesgos Laborales*



ÍNDICE

- 🍏 Prólogo
- 🍏 Empresa familiarmente responsable
- 🍏 Objetivos
- 🍏 Áreas del plan
 - *Cuida tu Alimentación*
 - *Cuida tu Cuerpo*
 - *Cuida tu Mente*
 - *Cuida tu Salud*

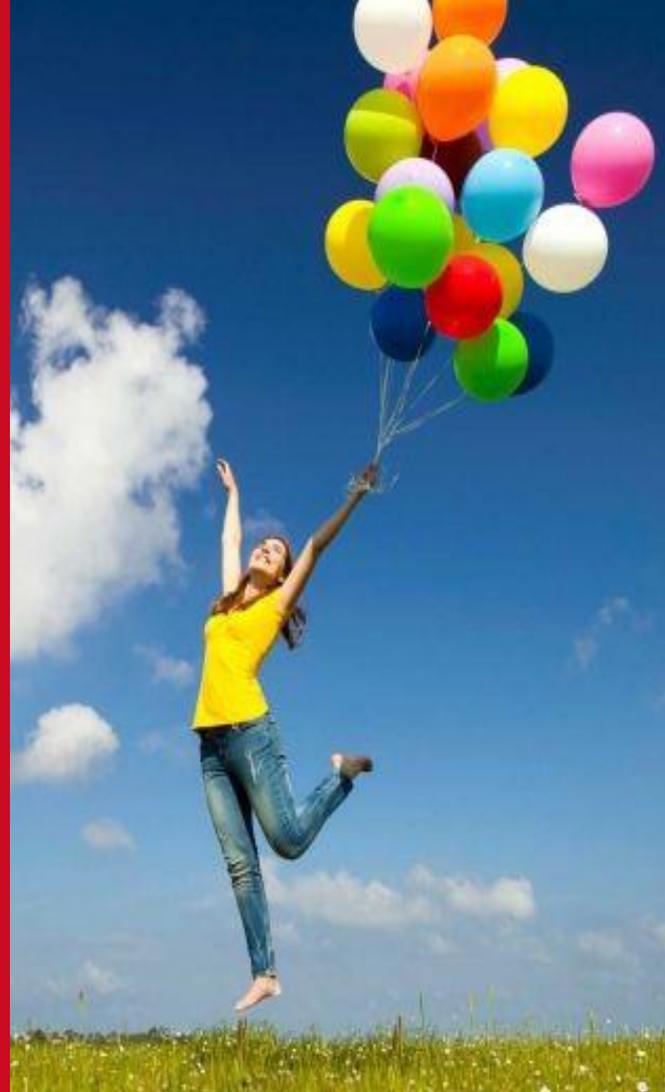
PRÓLOGO

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 en la Comunidad de Madrid potenciamos aquellas acciones y conductas que mejoran claramente la salud de nuestro equipo: comer de forma saludable, practicar ejercicio físico, conocer y mejorar el estado de salud, gestionar mejor las emociones y prevenir enfermedades.

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



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 en la Comunidad de Madrid.



OBJETIVOS

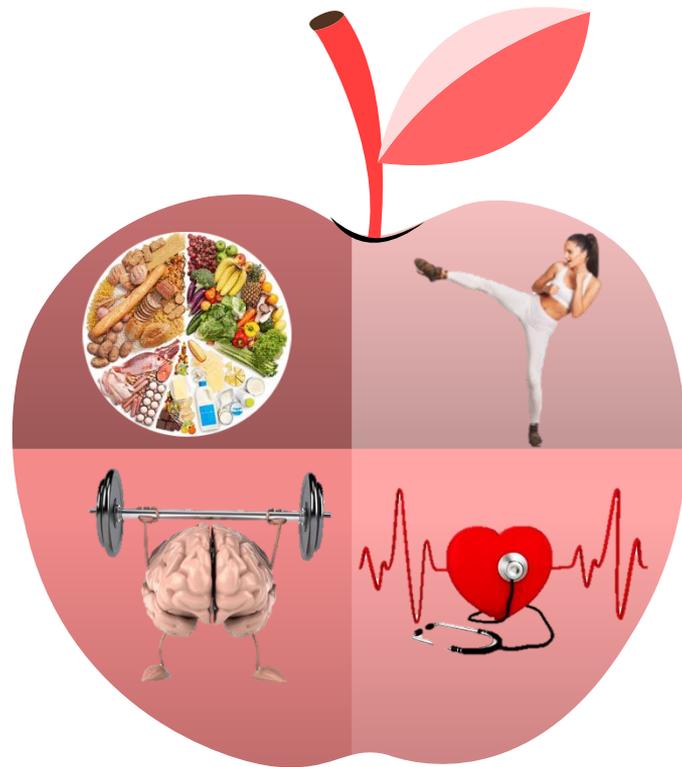
- ✓ Mejorar el Bienestar de la plantilla, fomentando un estilo de vida positivo y saludable.
- ✓ Poner en valor las actividades, servicios y beneficios sociales actuales e implementar nuevas acciones que empoderen a las personas a mejorar sus hábitos de vida.
- ✓ Fomentar una comunidad saludable en Cruz Roja Madrid.

ÁREAS DEL PLAN

Nuestro Plan de Salud y Bienestar tiene cuatro grandes áreas:

+Saludable

- 🍏 **CUIDA TU ALIMENTACIÓN**
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.



+Saludable

 Cruz Roja

+Saludable

CUIDA TU ALIMENTACIÓN

1. TALLER DESAYUNO SALUDABLE
2. MEJORA Y SUBVENCIÓN DE PRODUCTOS SALUDABLES EN MÁQUINAS DE VENDING

 Cruz Roja

1. TALLER DESAYUNO SALUDABLE



¿En qué consiste?

Con la ayuda de Grupo Pascual organizaremos talleres para mejorar los hábitos alimentarios en el desayuno 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 la Zona Creo te informaremos del lugar y fecha de los talleres.





2. MEJORA Y SUBVENCION DE VENDING SALUDABLE

¿En qué consiste?

Con el compromiso que tenemos para que todos/as practiquemos buenos hábitos alimenticios, hemos incluido productos más saludables en las máquinas expendedoras de comida de nuestros centros de trabajo.

Los productos saludables son subvencionados parcialmente por la Institución.

¿Dónde puedo encontrarlo?

En las máquinas de vending de nuestros centros



CUIDA

TU CUERPO

3. SERVICIO DE FISIOTERAPIA EN AUTONÓMICO
4. SERVICIO DE FISIOTERAPIA EN ASAMBLEAS LOCALES
5. ACTIVIDADES PARA FOMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA
6. TALLER DE ESCUELA DE ESPALDA
7. GYMPASS
8. FITBALL COMO SILLA DE TRABAJO



3. SERVICIO DE FISIOTERAPIA EN AUTONÓMICO



¿En qué consiste?

Sesiones de fisioterapia In Company de 30 minutos en las instalaciones de **El Plantío** y en **Muguet** con un coste para el/la trabajador/a de 10€ . Servicio paralizado temporalmente hasta que la situación epidemiológica actual mejore.

Además de estas sesiones de fisioterapia In Company, existe un acuerdo con Ilunion dónde el personal de Cruz Roja Madrid y sus familiares directos pueden disfrutar de un **descuento del 20%** de la tarifa para particulares en los tratamientos que se realicen en sus clínicas.

Si tu o tus familiares os queréis beneficiar de este descuento, no dudéis en pedir vuestra cita por los medios habituales indicando que sois personal o familiares de Cruz Roja Madrid e indicando la clínica a la que deseáis acudir.

¿Cómo pedir cita?

Servicio de fisioterapia disponible en **El Plantío** (10:00 h a 15:00 h) y en **Muguet** (10:00 h a 14:00 h) y en las clínicas de Ilunion.

Manda un correo electrónico a:
pidetucita.fisioterapia@ilunion.com
o en el teléfono 91 735 50 50.

CLÍNICAS ILUNION

- Calle Prim, 3 (en la delegación de la ONCE 2ª planta)
- Calle Nuria, 42
- Calle Orense, 34
- Calle Princesa, 25

PARALIZADO
TEMPORALMENTE

4. SERVICIO DE FISIOTERAPIA EN ASAMBLEAS



En colaboración con el gabinete Fisioprevent se amplia el servicio de fisioterapia a las Asambleas Locales y Comarcales. Servicio paralizado temporalmente hasta que la situación epidemiológica mejore.

¿Cómo implantarlo en mi asamblea?

Cada Asamblea podrá disfrutar del servicio de fisioterapia un día cada dos meses, con un mínimo de cuatro y un máximo de ocho sesiones.

El centro de trabajo debe disponer de una sala con espacio suficiente para la camilla e intimidad donde se pueda prestar el servicio. La fisioterapeuta se encargará de llevar la camilla. El coste para el/la trabajador/a será 10€ .

¿Cómo lo reservo?

Deberá solicitarse la aprobación del servicio a PRL y posteriormente la Asamblea contactará directamente con fisioprevent para acordar el día y hora del servicio.

Una vez se realice el servicio se deberá enviar un correo a PRL para contabilizar las sesiones realizadas.



**PARALIZADO
TEMPORALMENTE**





5. ACTIVIDADES PARA FOMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA

En Cruz Roja Madrid fomentamos la actividad física y tan pronto la mejore la situación actual de la Covid-19 retomaremos aquellas actividades en las que anualmente participábamos:

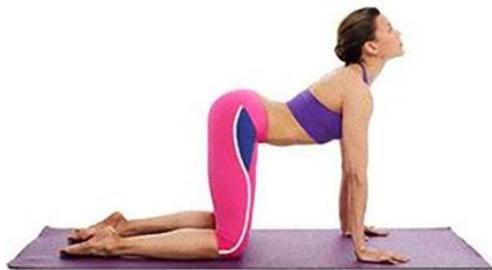
- Carrera MEDIO MARATON
- Carrera PONLE FRENO
- SPARTAN RACE

¿Dónde puedo encontrarlo?

En las fechas cercanas a las carreras os informaremos en Zona Creo de la forma de inscripción.



6. 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 la Zona Creo te informaremos de las fechas y lugar del taller.



7. GYM PASS

¿En qué consiste?

Con el objeto de promover la actividad física del personal laboral, desde el SPP se ha puesto en marcha el programa GYMPASS.

A través de Gympass podéis acceder a cadenas de gimnasios, fisioterapia, centros de ocio, etc., con una cuota mensual que varía en función del Plan elegido. Una vez inscritos a un plan Gympass, podréis añadir hasta 3 familiares.

Gympass



¿Dónde puedo encontrarlo?

Puedes ampliar información pinchando en el siguiente link.

INFO GYMPASS



8. FITBALL COMO SILLA DE TRABAJO

¿En qué consiste?

El dolor lumbar es frecuente en personas que trabajan sentados de manera prolongada. El uso de fitball o pelota suiza, durante cortos periodos de tiempo y alternándolo con sillas de trabajo habituales, promueve una sedestación activa y proporciona beneficios para nuestro cuerpo.

¿Dónde puedo encontrarlo?

Se realizará un *Programa Piloto* en dos centros de trabajo de Cruz Roja en la Comunidad de Madrid tras la realización de una formación impartida por un fisioterapeuta especialista en la materia.



CUIDA TU MENTE

9. DESCONEXIÓN DIGITAL
10. TELETRABAJO
11. EVALUACION DE RIESGOS PSICOSOCIALES
12. GRUPOS DE VENTILACIÓN EMOCIONAL
13. APOYO PSICOLÓGICO INDIVIDUAL
14. CURSO DE GESTIÓN DEL ESTRÉS
15. CURSO DE GESTIÓN DEL TIEMPO
16. CURSO DE GESTION DE LAS EMOCIONES
17. CURSO ESTRETAGIAS DE PREVENCIÓN DEL ACOSO PARA PERSONAL LABORAL
18. TALLER DE SUEÑO



9. DESCONEXIÓN DIGITAL

¿En qué consiste?

Cruz Roja en la Comunidad de Madrid está comprometida con la conciliación familiar y personal, la seguridad y el bienestar de la plantilla y considera que las nuevas tecnologías no deben dificultar ninguno de estos aspectos.

Por ello, hemos elaborado una Instrucción Técnica para garantizar el derecho a la desconexión digital, respetar el descanso, vacaciones, permisos y la intimidad personal y familiar de nuestra plantilla. Dicha Instrucción Técnica es de aplicación a toda la plantilla y establece recomendaciones prácticas, medidas de aplicación y acciones de formación y sensibilización para promover y fomentar la desconexión digital.



10. TELETRABAJO



¿En qué consiste?

Como medida preventiva frente a la Covid-19 y para facilitar la conciliación laboral y personal, Cruz Roja en la Comunidad de Madrid impulsa un sistema de teletrabajo acorde a las necesidades de actividad de la Institución y las necesidades de conciliación personal y familiar.

TRÍPTICO TELETRABAJO





11. EVALUACION DE RIESGOS PSICOSOCIALES Y ENCUESTA DE CLIMA

¿En qué consiste?

Tu opinión nos importa. Por ello y para dar continuidad al compromiso de la Institución, se realizará la Evaluación de Riesgos Psicosociales y Encuesta de Clima Laboral que se realiza cada tres años.

¿Dónde puedo encontrarlo?

Como viene siendo habitual, la evaluación de riesgos psicosociales y la encuesta de clima se realizará en Marzo. Durante el primer trimestre del año contactaremos con vosotros/as para informaros de la fecha de Evaluación y encuesta y los pasos a seguir.



12. 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, ofrecemos 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.



13. APOYO PSICOLÓGICO INDIVIDUAL

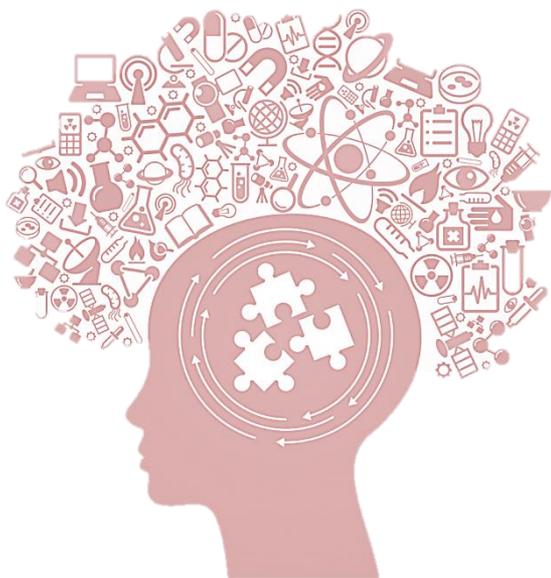
¿En qué consiste?

Cruz Roja en la Comunidad de Madrid dispone de un concierto con 5 gabinetes psicológicos de distintas corrientes (humanista, cognitivo-conductual, psicología positiva y sistémica) a los que podrás acudir.

Será necesaria la aprobación previa del servicio por parte de PRL. La Institución abona 20 euros del coste total de cada consulta con un límite de 500 euros por trabajador/a y año.

GABINETE	ORIENTACIÓN	DIRECCIÓN	WEB
 Nimai Espacio Terapéutico	Gestalt Humanista	c/ Narváez 71, 1ªC	www.nimaipsicoterapia.com
 Argensola Psicología Psicoanalítica	Sistémica	c/ Argensola 4, 2ºD	www.psicologiaypsicoterapia.com
 grupo laberinto Psicoterapia para la salud	Sistémica	c/ Francisco Silvela, 30	www.grupolaberinto.es
 Psicología Manzana	Cognitivo- conductual	c/ Pintor Juan Gris 3, 1º B	www.psicologia-manzana.com
 IEPP Instituto Europeo de Psicología Positiva	Psicología Positiva	c/ Orense, 10 - 1º Oficina 10. (Madrid) c/ Libertad, 31 (Valdemoro) c/ Barco, 4 - Centro de Negocios Prahico (Getafe)	www.iepp.es

14. 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.

15. CURSO DE GESTIÓN DEL TIEMPO

¿En qué consiste?

Dentro del Plan formativo de Cruz Roja Madrid como formación transversal ofrecemos a toda la plantilla formación en Gestión del tiempo. El curso tiene como objetivo ganar eficiencia en el trabajo y ayudar en la mejora de la calidad de vida fuera de él, a partir de un mejor control del tiempo y del estrés. Curso bonificado por FUNDAE.



16. CURSO DE GESTION DE LAS EMOCIONES



¿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. Curso bonificado por FUNDAE.

17. 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 el acoso laboral en la organización. Curso bonificado por FUNDAE.



18. TALLER DEL SUEÑO



¿En qué consiste?

Queremos ayudarte a que duermas mejor y para ello organizamos un taller de sueño en el que una experta en la materia nos explicará las fases y ciclos del sueño y facilitará estrategias prácticas para que consigas un sueño reparador.

¿Dónde puedo encontrarlo?

En la Zona Creo te informaremos de la fecha y lugar del taller.

CUIDA TU SALUD

+Saludable

19. RECONOCIMIENTOS GINECOLÓGICOS Y UROLÓGICOS
20. CAMPAÑA DE VACUNACIÓN DE LA GRIPE
21. PROTECCIÓN DE LA MATERNIDAD
22. PROGRAMA DESHABITUACIÓN TABÁQUICA
23. CRUZ ROJA CONTRA EL ICTUS
24. ESPACIOS CARDIOPROTEGIDOS
25. MEDIQUO
26. AROMATERAPIA CIENTÍFICA
27. TEST COVID



 Cruz Roja

19. 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?	¿QUÉ INCLUYE EL RECONOCIMIENTO UROLÓGICO?
<ul style="list-style-type: none">• Consulta con historia clínica especializada	<ul style="list-style-type: none">• Consulta
<ul style="list-style-type: none">• Exploración ginecológica y mamaria	<ul style="list-style-type: none">• Exploración urológica
<ul style="list-style-type: none">• Colposcopia	<ul style="list-style-type: none">• Ecografía reno-besico-prostática
<ul style="list-style-type: none">• Citología vaginal	<ul style="list-style-type: none">• Determinación de PSA
<ul style="list-style-type: none">• Ecografía (a criterio facultativo)	
<ul style="list-style-type: none">• Mamografía (a criterio facultativo)	

¿Dónde puedo encontrarlo?

Se realizarán el primer trimestre de 2021 y en Zona Creo os informaremos de la forma de solicitud.

20. 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?

Al inicio de la campaña de vacunación de la gripe en la Comunidad de Madrid, os informaremos en Zona Creo de la fecha y lugar de vacunación.



21. PROTECCIÓN DE LA MATERNIDAD



¿En qué consiste?

Cruz Roja Madrid 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.
- Regalos en el nacimiento de hijo/a.



¿Dónde puedo encontrarlo?

Consulta con el área de PRL para ampliar información.



22. 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, queremos ayudarte a dejar el hábito y a mejorar tu salud poniendo a tu disposición un Programa interno de Deshabituación tabáquica.

¿Dónde puedo encontrarlo?

En la Zona Creo te informaremos de la fecha y lugar el taller.

EXfúmate



23. CRUZ ROJA CONTRA EL ICTUS



¿En qué consiste?

En Cruz Roja Madrid y junto con la Fundación Freno al Ictus se va a promover la campaña “**Cruz Roja contra el Ictus**”, en la cual se impartirán charlas y se ofrecerá una formación específica a la plantilla para saber identificar, actuar y prevenir el Ictus reduciendo así su impacto y mortalidad.



Objetivos de la campaña:

1. Identificar, actuar y prevenir el Ictus
2. Promover la sensibilización y concienciación social de la enfermedad
3. Eliminar el drama personal, familiar y social que representa el ictus.
4. Que nuestras sedes sean espacios cerebro-protectidos.



¿Dónde puedo encontrarlo?

En Zona Creo te informaremos del inicio de la campaña.





24. ESPACIOS CARDIOPROTEGIDOS

Cruz Roja Madrid está comprometida con la importancia de disponer de espacios cardioprotegidos. Durante el ejercicio anterior se incrementó el número de espacios cardioprotegidos. Actualmente disponemos de 45 desfibriladores y hemos proporcionado formación sobre el manejo de DESAS a más de 400 trabajadores y trabajadoras.

Objetivo:

Que todas nuestras sedes sean centros cardioprotegidos, ampliando así la red de desfibriladores en la Comunidad de Madrid.



Tu ayuda es fundamental para salvar
82 vidas al día



25. MEDIQUO

Ponemos a vuestra disposición **Mediquo**, una nueva app móvil que permite chatear de manera instantánea con personal médico de distintas especialidades.



¿Dónde puedo encontrarlo?

Contacta con el área de PRL para darte de alta en la aplicación.



Con el chat médico de Mediquo podrás hacer tus consultas a personal médico especializado de una manera sencilla y rápida a través de tu Smartphone. Podrás chatear las veces que necesites con doctores y especialistas que responderán tus dudas al instante. Además podrás acudir a consultas privadas con sus centros concertados con descuentos de hasta un 70%.

ESPECIALIDADES	HORARIO
MEDICINA GENERAL	TODOS LOS DÍAS DE LA SEMANA
MÉDICO DE GUARDIA	
PEDIATRÍA	
SEXOLOGÍA	DE LUNES A VIERNES
ENTRENADOR PERSONAL	
CANCER HEDERITARIO	
DERMATOLOGIA	
GINECOLOGÍA Y UROLOGIA	
PSICOLOGÍA Y PSIQUIATRIA	
NUTRICIÓN	





26. AROMATERAPIA CIENTÍFICA

¿En qué consiste?

La aromaterapia científica consiste en la utilización de aceites esenciales de composición bioquímica para prevenir y aliviar determinadas dolencias. Además, el uso de estos aceites ayuda a crear un buen clima laboral, respirar un aire más sano, estimula la capacidad creativa y favorece la concentración.

Una experta en aromaterapia impartirá talleres para fomentar el cuidado de la salud de forma natural a través de los aceites esenciales. Además realizaremos una prueba piloto de aromatización de los espacios de trabajo a través de difusores de aceites esenciales.



¿Dónde puedo encontrarlo?

En la Zona Creo te informaremos de la fecha y lugar el taller.



27. TEST COVID



¿En qué consiste?

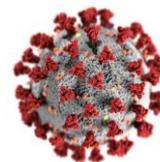
Para garantizar una reincorporación segura del personal que haya sido un caso confirmado con infección activa de Covid-19 y que hayan sido dado de alta por Salud Pública sin realizarles una prueba de Covid, desde el área de PRL se les ofrecerá la realización de una prueba diagnóstica (test de antígenos o PCR) según valoración del área.

De igual modo, a todas aquellas personas que por motivos laborales deban viajar a otras Comunidades se les ofrecerá la realización de una prueba diagnóstica previa y posterior a su viaje.



¿Dónde puedo encontrarlo?

Contacta con el área de PRL para obtener más información.



Cada vez más cerca de las personas



DE PARTE DEL EQUIPO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS

¡GRACIAS!

Autoría:

*Prevención de
Riesgos laborales*



+Saludable



ES - 157 / 2016 / AENOR

