



# semana MAPFRE

---

TEXTO **MARÍA JESÚS PÉREZ FUENTES** | IMÁGENES **MAPFRE**

---

## de la salud a la diversidad

La Semana MAPFRE, proyecto liderado por el Área Corporativa de Personas y Organización, es un evento único para cuidar la salud y el bienestar, reflejo de nuestro compromiso y valores, y que este año, como novedad, ha incorporado la diversidad como una de las temáticas de la iniciativa.



VISITA NUESTRA  
EDICIÓN DIGITAL PARA  
VER LOS **VÍDEOS**  
DE LA SEMANA MAPFRE

La Semana MAPFRE se ideó en su origen como un proyecto especial para promover entre los empleados y sus familias estilos de vida saludables, así como impulsar programas de fomento del bienestar y de prevención de las enfermedades más frecuentes. La iniciativa, ya convertida en evento anual, ahonda en el compromiso social y los valores de MAPFRE y propicia que los empleados se sientan parte de una gran empresa, fomentando sinergias entre las distintas áreas y cohesionando equipos diversos.

El pasado mes de junio, la Semana MAPFRE celebró la cuarta edición organizada globalmente desde el Área de Personas y Organización. En apenas cinco años, el evento se ha asentado como una de las iniciativas más populares entre

**EL COMPROMISO DE LA ALTA DIRECCIÓN CON LA SEMANA MAPFRE A LO LARGO DE ESTOS AÑOS HA SIDO IMPRESCINDIBLE PARA QUE LA INICIATIVA SE ASIENTE EN EL CORE DE LA ORGANIZACIÓN COMO UN FIEL REFLEJO DE NUESTROS VALORES**

EN 2018, LA TRIPULACIÓN DEL **BARCO MAPFRE** EN LA VOLVO OCEAN RACE GRABÓ UN VÍDEO PARA ANIMAR A LA PARTICIPACIÓN. **ESTE AÑO, EL VÍDEO HA SIDO PROTAGONIZADO POR IGNACIO BAEZA, VICEPRESIDENTE DE MAPFRE**



los empleados y ha contribuido a posicionar a nuestra entidad como un claro referente de compañía comprometida con la salud y el bienestar. Por este motivo, MAPFRE fue galardonada en 2017 con el premio Salud y Empresa, otorgado por la publicación especializada *RRHH Digital*, que reconoció a la Semana MAPFRE como una de las mejores iniciativas de promoción de la vida saludable entre los empleados de una compañía.

Pero el camino hasta aquí no ha sido fácil. La organización de un evento de tales características supone un gran esfuerzo de coordinación que involucra a distintos equipos de todo el mundo, liderados por el Área Corporativa de Personas y Organización.

**En 2015 se celebró un piloto de la Semana MAPFRE en Majadahonda**

Bajo el lema, “¡Quiérete! ¡Vive... Saludable!”. La nueva iniciativa buscaba fomentar el encuentro y la participación de los empleados en torno a una misma temática: la promoción de la salud.

Talleres de alimentación y de relajación, charlas sobre primeros auxilios y sobre el cuidado de mayores, clases de taichí y zumba, sesiones de bienestar físico y mental, masterclass de cocina saludable... fueron algunas de las más de 60 actividades que se celebraron durante una prueba piloto que tuvo lugar en la sede de Majadahonda (España) en 2015, que culminó con una jornada

BAJO EL LEMA,  
**“¡QUIÉRETE! ¡VIVE SALUDABLE!”**,  
 LA NUEVA INICIATIVA BUSCABA FOMENTAR EL ENCUENTRO Y LA PARTICIPACIÓN DE LOS EMPLEADOS EN TORNO A UNA MISMA TEMÁTICA: LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

EN 2019 SE HAN CELEBRADO

**862** ACTIVIDADES EN

**31** PAÍSES, LLEGANDO A UN ALCANCE DEL

**84,7%** DE LA PLANTILLA DE MAPFRE CON ACTIVIDADES LOCALES Y EL

**100%** DE LA PLANTILLA EN TODO EL MUNDO EN ACTIVIDADES GLOBALES

de puertas abiertas para que empleados y familiares pudieran disfrutar de un amplio programa de actividades en la sede social de la compañía y en la que el Voluntariado Corporativo tuvo una importante presencia.

Tras el éxito de aquella prueba piloto, en 2016 la Semana MAPFRE adquirió un carácter internacional celebrándose en 24 países. Aquel año se organizaron más de 450 actividades que sentaron el precedente para las siguientes ediciones globales.

**Salud, Bienestar y Diversidad**

En 2019 la Semana MAPFRE se ha llenado de color para celebrar que, junto a la salud

**CRONOLOGÍA DE LA SEMANA MAPFRE A LO LARGO DE 5 AÑOS**

**2015**  
 LOCAL  
**1**  
 PAÍS  
**65**  
 ACTIVIDADES  
**+2.500**  
 EMPLEADOS Y FAMILIARES IMPLICADOS

**2016**  
 GLOBAL  
**24**  
 PAÍSES  
**453**  
 ACTIVIDADES  
**85,60%**  
 DE ALCANCE EN PLANTILLA

y el bienestar, la diversidad se incorpora como una temática más de la iniciativa. La diversidad y la inclusión son temas estratégicos para MAPFRE y, por ello, durante la Semana han tenido lugar numerosas actividades de sensibilización relacionadas con la diversidad funcional, cultural, generacional y de género.

En total, se han celebrado 862 actividades en 31 países, llegando a un alcance del 84,7% de la plantilla de MAPFRE en todo el mundo con actividades locales y el 100% de la plantilla en actividades globales..

También este año, además de las actividades locales que se han organizado en cada país, el área corporativa ha organizado

cuatro actividades globales. La primera de ellas, el estreno de un taller de diversidad cultural, una vez que se haya realizado en un número suficiente de países, permitirá la elaboración de un mapa global que recoge los distintos rasgos culturales y costumbres en el entorno de trabajo de los empleados de MAPFRE en cada país. La segunda, el Selfie Saludable, con el que los empleados han difundido en redes sociales sus hábitos saludables bajo el hashtag #MAPFREHealthWeek.

Además, este año el último día de la Semana MAPFRE, 14 de junio, ha coincidido con el Día Mundial del Donante de Sangre, y por este motivo, la compañía

ha celebrado la actividad global Donación MAPFRE 24 horas, en la que empleados de 27 países tuvieron una nueva oportunidad de ayudar a los demás. Alrededor de 1.300 donantes donaron más de 600 litros de sangre que llegará a más de 4.000 beneficiarios.

Asimismo, paralelamente a las actividades presenciales, se ha llevado a cabo en la Intranet una amplia campaña informativa diaria, con información para todos los empleados de MAPFRE en el mundo acerca de salud, bienestar y diversidad.

**2017**

GLOBAL

**27**

PAÍSES

**693**

ACTIVIDADES

**93,85%**

DE ALCANCE EN PLANTILLA

**2018**

GLOBAL

**30**

PAÍSES

**743**

ACTIVIDADES

**87,87%**

DE ALCANCE EN PLANTILLA

**2019**

GLOBAL

**31**

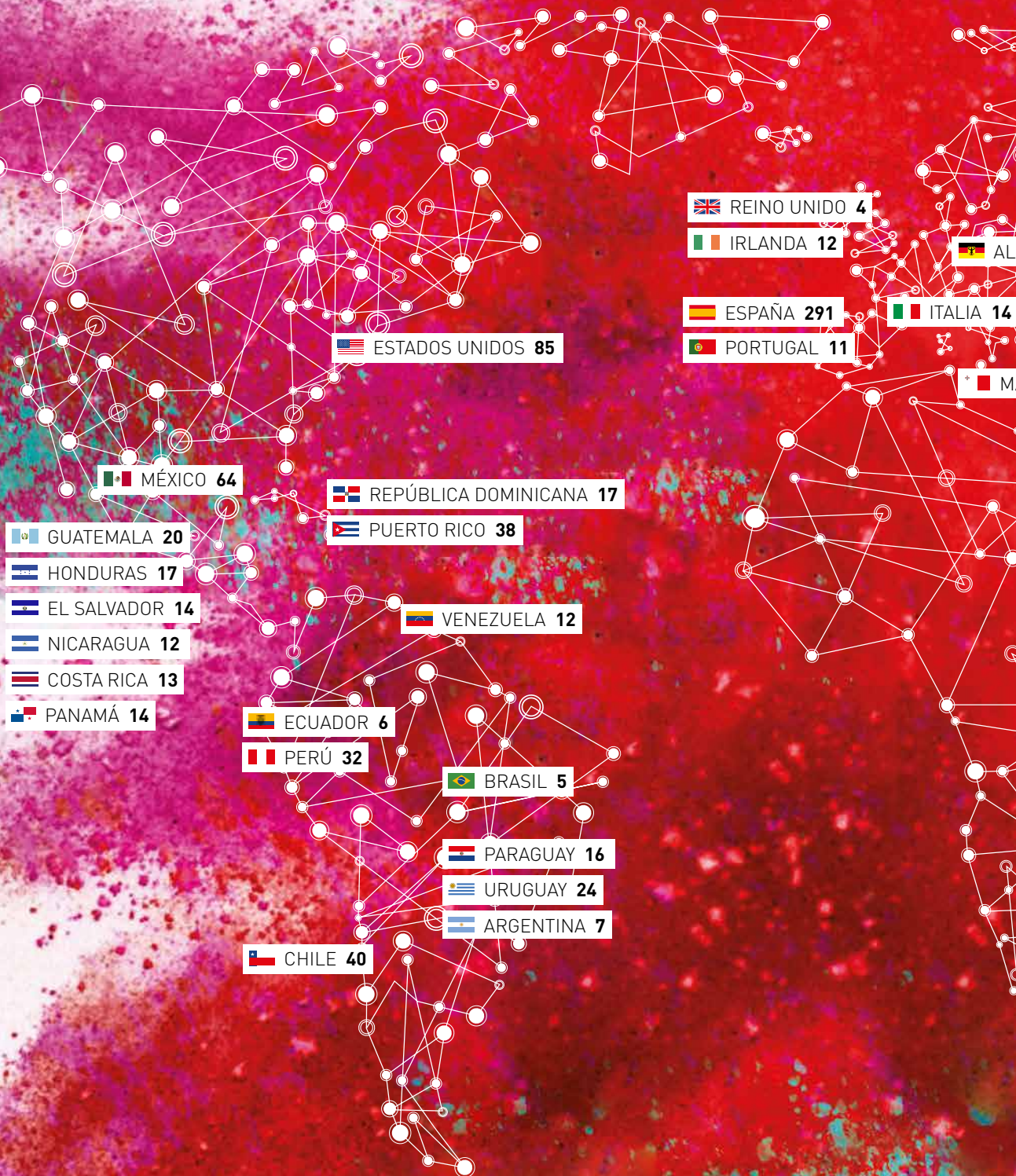
PAÍSES

**862**

ACTIVIDADES

**84,7%**PLANTILLA EN ACTIVIDADES  
LOCALES**100%**PLANTILLA EN ACTIVIDADES  
GLOBALES

# ACTIVIDADES SEMANA MAPFRE 2019





ROMANIA 25

GRECIA 7

TURQUÍA 22

ALTA 15

CHINA 10

TAIWAN 4

FILIPINAS 6

INDONESIA 5

# ALGUNAS ACTIVIDADES POR PAÍS



**ESPAÑA**, Taichi, 2015



**URUGUAY**, Family Day, 2019



**CHINA**, menú saludable, 2019



**CHILE**, Salud Dental, 2017

# SALUD BIENESTAR DIVERSIDAD



**COSTA RICA**, yoga, 2019



**EE.UU.**, actividades deportivas, 2017



**FILIPINAS**, ejercicios en la oficina, 2017



**MÉXICO**, taller infantil de cocina, 2017



**MALTA**, Almuerzo saludable, 2018



**PUERTO RICO**, Stand de alimentos saludable, 2016



**VENEZUELA**, taller diversidad cultural, 2019



**VENEZUELA**, taller de dibujos relajantes, 2017



**FILIPINAS**, Zumba, 2016



**PANAMÁ**, Voluntarios, 2016

**Métodos**  
Anticoncepción desde el punto de vista femenino



**Permanentes**

Son métodos definitivos. Se basan en la obstrucción de las trompas de Falopio.

**Acción prolongada**

**Anticonceptivos intravaginales**  
El ginecólogo introduce en el útero un pequeño dispositivo. Requiere inserción y, al retirarlo, se recupera la fertilidad.

**Inyectivo anticonceptivo**  
Se inyecta en el músculo. Tiene efecto 1 año. La fertilidad se recupera de inmediato.

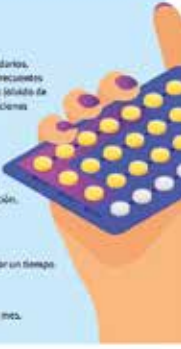
**Hormonales de acción corta**

**Píldoras combinadas y mini píldoras**  
Son píldoras de dosis hormonales muy bajas y con pocos efectos secundarios, aunque **deben ser recomendadas por el ginecólogo**. Las causas más frecuentes de disminución de eficacia son alteraciones en la toma de comprimidos (olvido de alguna píldora, aumento en el intervalo de los días de descanso), alteraciones digestivas e interacciones con otros fármacos.

**Anticonceptivo vaginal combinado (anillo vaginal)**  
Es un anillo que contiene una combinación de hormonas y que se coloca en la vagina durante tres semanas, dejando una de descanso, en la que se produce la menstruación. Disminuye el volumen y días de menstruación, dolor y tensión premenstrual.

**Anticonceptivo inyectable de progesterona**  
Dato de unos dos meses de anticoncepción. La fertilidad se puede alterar un tiempo.

**Parche anticonceptivo**  
Libera hormonas y se coloca uno cada semana durante tres semanas al mes.



**De barrera**

**Dióxido de litio**  
Consiste en un líquido que se introduce en el vagina antes del sexo. **Antes de introducirlo, se debe lavar con agua y jabón y se debe introducir al estar totalmente seco.**

**Espermicidas**  
Actúan a los espermatozoides, se aplican antes del sexo y con algunos países.

**Preservativos femeninos**  
Es un tubo que se coloca en la vagina antes de la penetración. **Protege contra las infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH.**

**Naturales del ritmo**

Son métodos **complicados y poco eficaces** que se basan en la identificación del día del ciclo en que ovula la mujer, para evitar tener relaciones. Hay tres métodos para averiguar los días peligrosos: **método del calendario o de Ogino, de la temperatura basal y de inspección del moco cervical.**

**Doble método: frente al VIH y las enfermedades de transmisión sexual**

Para mantener la máxima protección frente a las enfermedades de transmisión sexual, lo más seguro es utilizar **ambos métodos** (la píldora, hormonas, inyectivos, espermicidas o otros de barrera), **no dejando utilizar al hombre ninguno de preservativos: el de látex o "doble método".**

**Píldora del día después**

Es un **método de emergencia** y no se debe utilizar como método anticonceptivo habitual.



# LA ANTICONCEPCIÓN PROTAGONIZA LA CAMPAÑA DE SALUD DE GÉNERO

**“Juntos, saludables” tiene como objetivo informar y concienciar sobre el cuidado de la salud desde una perspectiva de género, considerando las diferencias biológicas que existen entre hombres y las mujeres.**

En las últimas semanas, nuestra campaña de salud de género se ha centrado en la anticoncepción masculina y femenina. Para cada uno de los casos, la información que se ha explicado en detalle en Espacio Personas son los métodos que existen para cada género, que deben adaptarse a cada situación y necesidades de la persona que decide utilizarlos. Elegir bien los anticonceptivos es clave para la salud sexual. Ambas noticias las tienes disponibles en Espacio Personas, en el apartado MAPFRE me cuida-Salud y Bienestar-Promoción de la salud-Salud de género, y se unen a las que ya hemos publicado dentro de la campaña “Juntos, saludables”:

- Hiperplasia benigna de próstata
- Infecciones urinarias en hombres y mujeres
- Cáncer de cérvix

En los próximos meses seguiremos ofreciéndote el resto de contenidos de esta campaña, entre otros: andropausia, menopausia, cánceres de mama y próstata y psicología del hombre y de la mujer.

