

**MAPFRE CUIDA DE TI,
PORQUE TÚ ESTÁS
EN EL CENTRO DE TODAS
NUESTRAS ACCIONES**





VISITA
NUESTRA
EDICIÓN
DIGITAL

TEXTO **SARA ELENA TORRES HORTAL** | IMÁGENES **MAPFRE**

Nuestra empresa continuará creciendo, con la implicación de colaboradores preparados y comprometidos y, además, que gocen de buena salud.

En MAPFRE trabajamos para ofrecerte un espacio de bienestar, lo que incluye cuidar de tu salud y de tu calidad de vida. Por ello, año tras año desarrollamos numerosas iniciativas dirigidas a empleados que están alineadas con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), y contribuyen al Objetivo de Desarrollo Sostenible 3: Salud y bienestar, de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible de Naciones Unidas, que tiene por objetivo garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades.

En este reportaje destacamos las principales acciones realizadas en MAPFRE a nivel global en materia de salud dirigidas a los empleados.



CAMPAÑAS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

MAPFRE desarrolla acciones de promoción de la salud con el reto de sensibilizar, informar y contribuir a la creación de unos hábitos de vida saludables.

Desde la creación del modelo de empresa saludable, MAPFRE ha desarrollado las siguientes campañas globales de salud: Cáncer, Adicciones, Salud bucodental, Osteoporosis, Salud cardiovascular, SIDA, Ictus, Donación de Médula ósea, Piensa en positivo y Salud de género.

En el Espacio Personas de la intranet global, en el apartado MAPFRE me cuida-Modelo de empresa saludable podrás encontrar la información sobre estas campañas.

Todas estas campañas se realizan adicionalmente a la Semana MAPFRE, que es el evento global de referencia en MAPFRE dedicado a la salud, hasta ahora, y desde 2019 también a la diversidad. En la pasada edición de El Mundo de MAPFRE te contamos en detalle la Semana MAPFRE 2019.

A todo ello hay que unir los días internacionales sobre temas de salud a los que MAPFRE se suma de forma global a través del Espacio Personas: Día mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo (28 de abril), Día mundial sin tabaco (31 mayo), Día mundial del donante de médula (21 septiembre), Día del cáncer de mama (19 de octubre), Día mundial del ictus (29 octubre), Día mundial de la diabetes (14 noviembre) y Día mundial del SIDA (1 diciembre). Además, este año varios países se han unido a la iniciativa #MOVEMBER.

CÁNCER DE MAMA

MAPFRE se une todos los años, el 19 de octubre, al **Día Mundial Contra el Cáncer de Mama** con la campaña “**Súmate al Rosa**”, para informar y sensibilizar a los empleados acerca de la importancia de los controles periódicos y los hábitos de vida saludables para la prevención del cáncer de mama.

Nuestra seña de identidad para esta campaña es el rosa, símbolo mundial de la lucha contra esta enfermedad, y los empleados ese día se implican vistiendo de rosa y compartiendo fotos para mostrar su apoyo a esta causa. Todos los países llevan a cabo acciones, entre otras: charlas de sensibilización y detección de la enfermedad, testimonios de personas que la han padecido, recaudación de fondos y carreras solidarias cuya recaudación va destinada a la investigación o a asociaciones dedicadas a la lucha contra el cáncer, donaciones de pelo, chequeos y pruebas médicas o descuentos para realizarlas, decoración de las oficinas, entrega de material informativo, concursos, acciones de sensibilización a través del baile y la música, encendido de monumentos emblemáticos para concienciar... A continuación, te mostramos algunas imágenes de la campaña de concienciación Súmate al Rosa de 2019 en distintos países en los que se ha realizado.



Honduras, Nicaragua, Costa Rica, Panamá, Puerto Rico, Guatemala, Italia, El Salvador, Paraguay



ADICCIONES

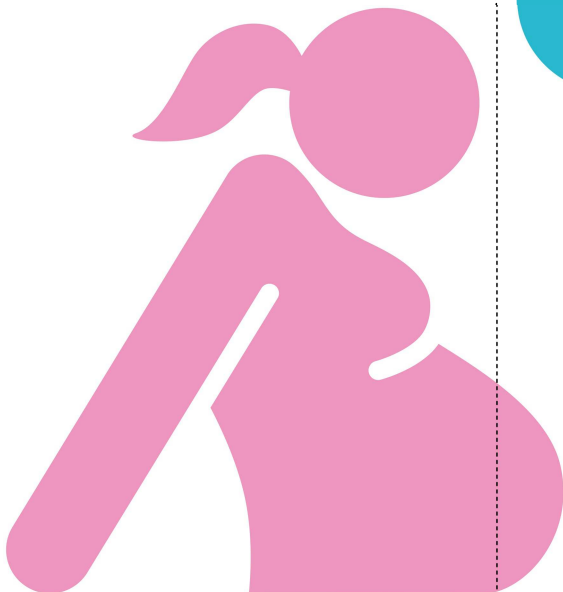
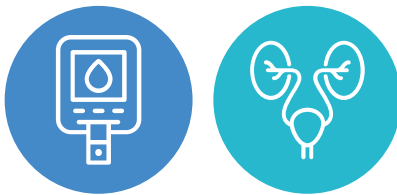
En el Espacio Personas de la intranet global tienes a tu disposición amplia información sobre drogas, tabaco, alcohol y nuevas tecnologías. Este año, cuatro países –**Estados Unidos, Alemania, Puerto Rico y Malta**– han realizado campañas de salud específicas dedicadas a sensibilizar, prevenir y ayudar a sus empleados en su lucha contra el tabaco.

En **Estados Unidos** desde el 1 de enero de 2020, se ha establecido que todas las instalaciones sean lugares libres de humo y tabaco, y se proporciona a los empleados una gran variedad de recursos e información para aquellos que deseen dejar de fumar. En **Alemania**, se organizó un curso para dejar de fumar, y ya son 18 las personas que desde mayo han abandonado esta adicción.

DIABETES

MAPFRE ha realizado este año su primera acción informativa global sobre la diabetes, una patología que padecen en torno a 422 millones de personas en el mundo, según los datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), y que se convertirá en la séptima causa de defunción en el mundo para el año 2030. En 2020, la entidad tiene previsto realizar una campaña global más amplia sobre esta patología.

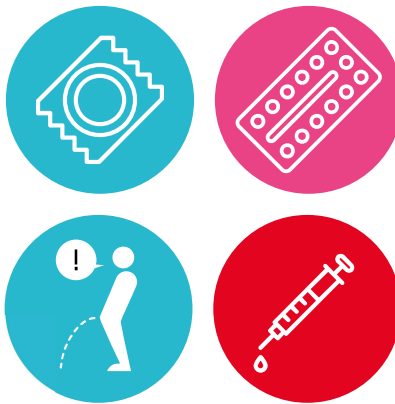
Estados Unidos organiza campañas locales en torno a esta enfermedad desde hace varios años, y **Puerto Rico** y **México** también se han hecho eco de la prevención de esta enfermedad en distintos momentos del año.



SALUD DE GÉNERO

También este año, MAPFRE ha puesto en marcha su primera campaña global dedicada a la salud de género. La diversidad está presente en todos los ámbitos de nuestra compañía, incluido el de la Salud y, desde ese punto de vista, existen diferencias reales relativas al género. MAPFRE atiende, promueve y cuida la salud de sus empleados, independientemente de su género. La campaña "Juntos, saludables", ha informado y concienciado sobre el cuidado de la salud desde una perspectiva de género.

En **Venezuela** también han dedicado charlas y boletines sobre varias enfermedades de cada género: Infecciones urinarias, prostatitis, candidiasis, hiperplasia de próstata y anticoncepción.



VACUNACIÓN

Con el objetivo de facilitar a los empleados la prevención de la gripe, se han llevado a cabo vacunaciones en **Alemania, Argentina** –que también realizó una charla de concienciación sobre la importancia de las vacunas–, **Brasil, Colombia, España, Malta, México, Panamá, Paraguay, Perú, Puerto Rico y Uruguay**. En algunos países la vacunación se hizo extensiva a familiares directos.

Además de la campaña de vacunación de la gripe estacional, cabe destacar que en **México** se desarrolló una campaña contra la Hepatitis C y otra contra la infección del virus del papiloma humano (VPH) tanto para mujeres y hombres, y en **Perú**, una campaña de vacunación contra el Tétano.



Argentina, Venezuela

**EXÁMENES DE SALUD
LABORAL Y CONSULTAS MÉDICAS**

En **España** se realizan exámenes médicos anuales a los trabajadores que lo desean, además de los que se realizan a trabajadores que se incorporan tras una baja médica de larga duración, y otros chequeos ante situaciones especiales de salud.

En **México** todas las prácticas en torno a la salud y el bienestar se integran en el programa “Salud Total”. Además, cuentan con “¿Pregunta al Médico?”, una aplicación a la que se los empleados acceden desde el Espacio Personas y a través de la cual pueden generar preguntas vía mail en caso de dudas o asesoría médica de cualquier índole.

En **Nicaragua, Paraguay, Portugal y Venezuela**, cuentan con un consultorio médico y realizan evaluaciones médicas infantiles.



México, Perú



**NOVIEMBRE AZUL
O NOVEMBER**

Este movimiento internacional está comprometido con impulsar una vida más feliz, saludable y duradera para los hombres, informando y concienciando sobre la prevención y la detección precoz del cáncer de próstata y testículos.

Brasil y España han participado con acciones de sensibilización y concienciación en torno a la salud masculina.



**ACTIVIDADES DEPORTIVAS
Y DE PREVENCIÓN
DE LA VIDA SEDENTARIA**

El deporte contribuye a mejorar nuestra calidad de vida, por ello MAPFRE fomenta su práctica tanto de forma individual como colectiva. A continuación, señalamos algunas actividades que se han llevado a cabo para evitar el sedentarismo:

- En **Alemania** se promovieron diversas carreras: la Carrera de mujeres de AVON en la que la cantidad recaudada con los dorsales se ha donado a la Sociedad del Cáncer de Berlín, de relevos, el B2Run y el Teltowkanal Halbmarathon. Para prevenir la vida sedentaria, este país organizó el Día sin ascensor para promover el uso de las escaleras utilizando la app StepJockey, que va mostrando la clasificación real entre los colegas y motiva a subir más escaleras, y el StepJockey great wall of China challenge. La cantidad recaudada por todos los empleados se donó a la Berlin Cancer Society, que utilizará lo recaudado para asesorar a familiares de enfermos de cáncer.

Step Jockey @ Verti – turning stair cases into a gym

How StepJockey works

Verti employees track their climbed stairs by scanning a QR codes on the smart signs with the StepJockey app. Smart signs are visible in every stair case, nudging people to take the stairs.

A leaderboard within the app shows your actual ranking among the colleagues and motivates towards more stair climbing.

Healthy behavior is thus integrated into everyday life in a playful and casual way. Sedentary Lifestyle diseases can be prevented at the workplace.

Winter Games Challenge – Feb 2016

During a challenge all participants work together to reach a common goal. At Verti the Winter Games Challenge was a huge success with about 25% of employees taking part over the duration of 4 weeks. The overall amount of calories burnt during the challenge equals 90 slices of salami pizza.



- ✓ 6 stair cases
- ✓ 4 floors
- ✓ 60 smart signs of various styles & sizes



Alemania

- En **Brasil** se organizó el Programa de Caminhada e Corrida, que incluye orientación y monitoreo de un entrenador personal 2 veces por semana y cuenta con más de 90 participantes, también patrocinan la carrera ciclista Pedal en Sampa 2019 y el Campeonato Interno de Futebol Society, con 14 equipos con más de 200 atletas.
- En **Chile** se organizaron unas Olimpiadas. Participaron cerca de 130 personas en distintas disciplinas: atletismo, bolos, futbol, juegos de mesa, karting, natación, talento, tenis, tenis de mesa y voleibol.
- En **España** se promovieron eventos deportivos como carreras populares (Entreculturas, Carrera de la Mujer, Carrera de la AECC, Carrera de obstáculos 50&50, Carrera de las Empresas) y el Bike Day. También organizaron clases de zumba, pilates y yoga.
- En **México** se cuenta con un programa de entrenamiento multifuncional que incluye actividades físico-deportivas y buenos hábitos con metas definidas a corto plazo, también el Club de corredores y el torneo nacional de boliche (bolos).
- En **Paraguay** se realizan torneos de fútbol, vóley y ping pong.
- En **Portugal** y **Uruguay** se ofrecen condiciones especiales en gimnasios para sus empleados.

- En **Puerto Rico** se han realizado "Promociones de Ejercicios" con 80 participantes por semana.
- En **Venezuela** se promueven los "Jueves saludables", con actividades deportivas y Bailoterapias, Zumbas, Tae Tek...
- Y en **Turquía** se promovió el Health Run, organizado por el Ministerio de la Juventud y el Deporte y también realizan clases de yoga y Pilates



México, Brasil, Brasil, Chile



España

SALA DE LACTANCIA

Existen en algunos centros de trabajo en **México, Estados Unidos y España**. Son espacios preparados para que las madres puedan extraer su leche durante la jornada laboral y conservarla en un lugar adecuado hasta que regresan a sus domicilios.



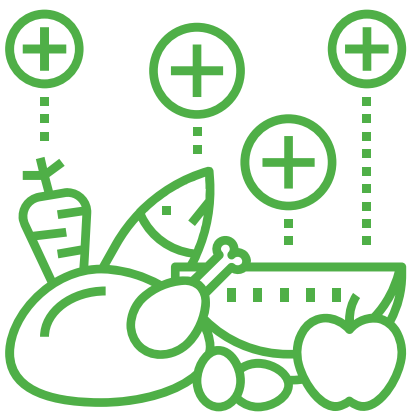
NUTRICIÓN

En este ámbito, en **España** ha llevado a cabo el Reto Coaching Nutricional, que son talleres en los que una psicóloga/coach experta en nutrición guía a los empleados para facilitar el cambio de los malos hábitos y actitudes relacionadas con la alimentación.

Venezuela, Uruguay y México (dentro de "Salud Total") tienen asesoría nutricional; y **Puerto Rico**, el Mercado Saludable, en el que los empleados pueden adquirir productos orgánicos de temporada cultivados localmente.



México



OTRAS ACCIONES DESTACADAS

En **Perú**, el programa de Asistencia Psicológica (PAS) llevado a cabo por psicólogos empleados de la compañía, proporciona soporte emocional y orientación en relaciones interpersonales a los empleados.

En **Venezuela** se desarrolla el programa "En confianza", en el que, con distintas acciones, se contribuye al fortalecimiento de factores de protección en los trabajadores, favorecer su salud y su seguridad. También en ese país desarrolla la Jornada "Vida Salud" desde hace más de 20 años cuyo objetivo es motivar a la conciliación de la vida personal y laboral con distintas actividades sobre salud preventiva, integración familiar, actividades deportivas, actividades recreativas y de esparcimiento, para empleados y familiares.

En **Uruguay** se realizaron cinco workshops de mindfulness, en **Argentina** un curso sobre el uso correcto del casco en la moto, en **Alemania** un Curso de defensa personal para mujeres, en **Estados Unidos, Turquía y Perú** han realizado campañas de Salud bucodental, y en **Perú, Puerto Rico y Turquía**, se han desarrollado campañas oftalmológicas, y en **Perú**, adicionalmente una campaña de otorrinolaringología.

Enmarcado en el Día Mundial del donante de sangre, 14 de junio, se organizaron donaciones de sangre en 25 países; además, **Alemania** realizó una segunda donación en septiembre, **Argentina** ofreció una charla de concienciación sobre la donación de órganos y **Venezuela** un encuentro para informar sobre la donación de sangre.

Además, MAPFRE pone a disposición de sus empleados, a través de Fundación MAPFRE, las campañas divulgativas realizadas por esta entidad, que ayudan a prevenir enfermedades e incentivar estilos de vida saludables, como por ejemplo, "Mujeres por el corazón" advirtiendo sobre los riesgos de enfermedades cardiovasculares en las mujeres. También se impulsa el espacio "Elige salud", disponible en **España** a través del Espacio Personas, en el que se pueden encontrar consejos y recomendaciones de Fundación MAPFRE para fomentar un estilo de vida saludable.



USA



MODELO DE EMPRESA SALUDABLE

MAPFRE
saludable

MAPFRE cuenta con una Política de Salud y Bienestar y de Prevención de Riesgos Laborales y con un modelo de empresa saludable que permite sistematizar las actuaciones a desarrollar en materia de promoción de la salud, tanto física como psíquica, y tanto en el entorno laboral, como en el personal y familiar de nuestros empleados; contempla cinco ámbitos en los que la empresa puede trabajar en materia de salud: entorno laboral, entorno personal, promoción de la salud, alimentación y ejercicio físico y bienestar mental. Con este modelo, MAPFRE se convierte en un importante agente promotor de la salud de sus colaboradores.

► ENTORNO LABORAL

- Realización de evaluaciones de riesgos en lugares, instalaciones y puestos de trabajo.
- Formación e información a los empleados sobre los riesgos del trabajo.
- Estudios epidemiológicos y de siniestralidad.
- Prevención de accidentes laborales.
- Medidas de emergencia.



► ACTIVIDAD FÍSICA Y ALIMENTACIÓN

- Hábitos de alimentación saludable, promoción de campañas.
- Alimentación saludable en centros de trabajo (cafetería, vending, ...).
- Información y recomendaciones sobre los beneficios de la actividad física.
- Promoción de actividades deportivas.



► ENTORNO PERSONAL

- Entorno familiar. Escuela de padres.
- Mujer, Trabajo y Salud.
- Envejecimiento.
- Prevención de accidentes domésticos.



► PROMOCIÓN DE LA SALUD

- Prevención de enfermedades no transmisibles (cáncer, enfermedades cardiovasculares y otras).
- Reconocimientos médicos periódicos.
- Campañas de salud.
- Asesoramiento médico.



► BIENESTAR MENTAL

- Gestión del estrés.
- Apoyo psicológico.
- Técnicas de eficacia personal.
- Descanso.

