

¡Cuídate!

Tendencias innovadoras en el cuidado integral de la Salud de los Profesionales de ING Bank

22 de abril 2016

thinkforward



Índice

- 1999 – 2008 Creación y difusión de cultura preventiva
- 2009 – 2011 Servicio de valor añadido
- 2012 – 2015 ¡Cuídate!
- 2016 – ... ¡Cuídate 2.0!

1999 – 2008 Creación y difusión cultura preventiva (1/2)

- Definir modelo preventivo.
- Difundir en el seno de la organización los principios de la acción preventiva.
- Fin 2008, contamos con un sistema de prevención maduro.



1999 – 2008 Creación y difusión cultura preventiva (1/2)

¿Y ahora qué?.....

¿Meros cumplidores de la Ley?

¿Servicio de valor añadido?

2009 – 2011 Servicio de valor añadido (1/11)

- Dar cumplimiento.
- Sorprender al cliente. interno.
- Promocionar hábitos de vida saludables.

Medidas preventivas contra la nueva gripe

- Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón (sugerimos que se realice al menos cada 2 horas).
- Cubrirse la nariz y boca al toser o estornudar con un pañuelo.
- Los pañuelos deben utilizarse una sola vez y desecharse.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Evitar el uso de material ajeno (teléfonos de otras personas, bolígrafos ...)

Además durante el mes de mayo se suspenden las escuchas. Puedes ser Cliente por un Día utilizando cualquiera de los otros canales.

Durante nuestra estancia en el banco, cualquier síntoma gripal ha de ser comunicado a **Verónica Villasevil**

¿Y cómo lo hacemos?

ING DIRECT
Un Good Bank, a great First Banking

To: Comité de Seguridad y Salud From: Verónica Villasevil
Copies to: Date: June 17, 2009 16:00h
Subject: Acta Comité Seguridad y Salud 17 de junio 2009

Asistentes:

Fernando Córdova Moreno	Director de RRHH
Claudia Goffi Pug	Responsable Relaciones Laborales
Juan Carlos Castillo	Responsable Servicios Generales
Verónica Villasevil Plaza	Técnico PRL
Victor de Pastor Vardiñevio	C.C.O.O.
Daniel Ortega Aguiar	C.C.O.O.
Santiago Hermanz Gomez	A.T.I.
Gregorio Perez Provenzo	A.T.I.

Primera reunión del Comité de Seguridad y Salud en la que se trataron y confirmaron los siguientes temas y actuaciones:

1- Convocatorias de las reuniones

Se convocarán las reuniones del C.S.S. trimestralmente, realizando la convocatoria al resto de las reuniones en los días siguientes.

Calendario propuesto:

3ª semana de septiembre 2009
2ª semana de diciembre 2009
3ª semana de marzo 2010
3ª semana de junio 2010

Verónica Villasevil convocará cada reunión con suficiente antelación.

2- Cursos de PRL

Se facilita información de los cursos de PRL a todos los Delegados de Prevención. La entidad que impartirá la formación será Fremap, Sociedad de Prevención, en la modalidad on-line, en el centro asistencial de Madrid – Castellana que comenzará en octubre del 2009.

Los representantes de C.C.O.O. consultarán la idoneidad de este curso verificando los contenidos formativos y nos confirmarán si lo realizarán con FREMAP o por el contrario lo gestionan a través de C.C.O.O.

2009 – 2011 Servicio de valor añadido (2/11)

Realización de jornadas de concienciación de hábitos saludables, bajo la denominación “Semana de la Salud”, en los meses de enero y junio de 2009.

SEMANA DE LA SALUD ING DIRECT “AÑO NUEVO, VIDA NUEVA”
26-30 ENERO 2009

LUNES 26 NUEVOS HÁBITOS		MARTES 27 MARTES 27 - MENS. SANA...		MÉRCOLES 28 ...IN CORPORA. SANO	JUEVES 29 MEJORA TU DIETA	VIERNES 30 CUERPO SANO	
				DESAYUNO SALUDABLE			
ACTIVIDADES DE MAÑANA	¿QUIERES DEJAR DE FUMAR?	DONACIÓN DE SANGRE	ESTRÉS	RISOTERAPIA	TÉCNICAS DE MASAJE	NUTRICIÓN	REEDUCACIÓN POSTURAL
	SEDET	CRUZ ROJA	SANITAS - MUNDOSALUD	SANITAS - MUNDOSALUD	SANITAS - MUNDOSALUD	AECC	FREMAP
	Sala Multisport	Antiguo comedor	Sala Multisport	Sala Multisport	Sala Multisport	Sala Multisport	Sala Nuraja
	12:00 - 14:00	10:00 - 14:00	10:00 - 12:00	13:00 - 14:00	11:00 - 13:00	11:00 - 13:00	10:00 - 11:00 11:30 - 12:30 13:00-14:00
	Curso descriptivo para dejar de fumar, barreras que nos encontramos. (personal, social, psicológicas...)	Campaña de donación de sangre.	Qué es el estrés, cuáles son los tipos y tipos de estrés. Síntomas y la técnica para reducirlo.	Qué es el masaje y cómo afecta positivamente sobre el sistema inmunológico, movilizando los centros energéticos del cuerpo, aumentando la oxigenación, liberando toxinas y facilitando pasar un buen rato.	Técnicas del automasaje: descripción anatómica muscular, sobrecejas habituales que se producen al trabajar con ordenador y ejercicios prácticos.	Principios básicos para mantener un correcto equilibrio nutricional, eliminando malos hábitos y aprendiendo a complementar nuestra dieta diaria.	Recomendaciones para mantener una postura corporal correcta que nos ayudará a evitar molestias en cuello y espalda.
100 personas		100 personas	100 personas	100 personas	100 personas	15 personas / grupo	
					JORNADA GASTRONÓMICA - COMIDA SANA		
ACTIVIDADES DE TARDE	LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO		RELAJACIÓN		REEDUCACIÓN POSTURAL	NUTRICIÓN	
	SANITAS - MUNDOSALUD		SANITAS - MUNDOSALUD		FREMAP	AECC	
	Sala Multisport + antiguo comedor		Sala Multisport		Sala Nuraja	Sala Multisport	
	Teoría: 15:30 - 16:30, Práctica: 16:30 - 17:30		15:30 - 17:30		15:30 - 16:30 17:00 - 18:00	14:00-16:00	
	Recursos y habilidades para una práctica del ejercicio físico seguro y eficaz, trabajando sobre tres pilares: ejercicio aeróbico, musculación y flexibilidad.		Adquisición de habilidades de técnicas de relajación que ayudan a conseguir un descanso reparador.		Recomendaciones para mantener una postura corporal correcta que nos ayudará a evitar molestias en cuello y espalda.	Principios básicos para mantener un correcto equilibrio nutricional, eliminando malos hábitos y aprendiendo a complementar nuestra dieta diaria.	
100 personas		100 personas		15 personas / grupo	100 personas		
CAMPAÑA DE SALUD VISUAL 26 DE ENERO - 13 DE FEBRERO							

Semana de la salud en ING DIRECT

Hola a todos,
Acabamos de empezar el 2009 y no hay mejor manera de hacerlo que de una forma saludable. Por eso, **del 26 al 30 de enero tendrá lugar en ING DIRECT la semana de la salud**. Cinco días en los que el banco se convertirá en el "salón del bienestar", acogiendo todo tipo de talleres y actividades destinadas a mimar cuerpo y mente. Nutrición, relajación, reeducación postural, cómo dejar de fumar, risoterapia... etc. son algunas de las iniciativas que te proponemos para que comiences este año lleno de energía.
A continuación verás una tabla con todas las actividades, los horarios y las salas en las que tendrán lugar. Planea tu itinerario y apúntate pulsando en las opciones que aparecen en la parte superior de este correo electrónico. Como en muchas de las actividades el aforo es limitado la reserva de plaza se hará por estricto orden de inscripción, así que no te lo pienses y regístrate **antes del jueves 15 de enero**, en la actividad que más te interese. Pronto nos pondremos en contacto contigo para confirmar tu inscripción.

¡Te esperamos!



2009 – 2011 Servicio de valor añadido (3/11)

Lanzamiento 2010 “Cuerpo y Mente”

- Site temático de Salud.
- Acciones mensuales.
- Vinculadas a la evaluación de riesgos.
- Participación activa del C.S.S.

Cuerpo y mente



El nuevo espacio de salud en la Intranet

Reeducación postural y riesgos psicosociales

Dolores de espalda, de cabeza, síndrome del túnel metacarpiano, ¿te suenan? Seguro que sí, porque son dolencias de lo más comunes derivadas muchas veces de una mala posición frente al ordenador o una mala colocación de la espalda en nuestra silla de trabajo. Para combatirla es muy importante tener unas nociones básicas sobre ergonomía en el trabajo, y sobre todo, tener muy claro qué hacemos mal para poder corregirlo a tiempo.

Nosotros hemos hecho la prueba, hemos fotografiado a algunos de nuestros compañeros de trabajo. No te pierdas el resultado:



Buena colocación de las piernas

Mala posición de las piernas

Control de Estrés

La gestión del estrés empieza a ser una habilidad necesaria en el actual mundo de la empresa. Y no solo es importante conocer el nivel de estrés que resiste uno mismo, cada vez cobra más importancia aprender a **reconocer y gestionar el estrés de las personas que forman parte de tu equipo**.

Para ello, contamos con la ayuda de Asunción Caminero, Médico de Fremap especializada en medicina del trabajo, y Patricia Pérez, enfermera especializada en medicina del trabajo. Impartirán un curso de primeros auxilios centrado en el control del estrés, que nos ayudará a darnos cuenta de las situaciones que afectan a nuestros equipos de trabajo y a saber gestionarlas. Muchas veces son evidentes, pero en otras, es más complicado. La clave: una buena comunicación y conocer al equipo.

Nuestras expertas



Asunción y Patricia realizan desde hace 4 años los reconocimientos médicos del banco. Este mes, impartirán una charla de primeros auxilios para situaciones de estrés a los supervisarios y responsables de equipo de Call Center



Ficha del curso

Dirigido a: supervisores y responsables de equipo de Call Center
Duración: 1.30 horas
Lugar: sala Multiusos

2009 – 2011 Servicio de valor añadido (4/11)

Objetivo: una correcta nutrición es básica para que nuestro estado de salud sea óptimo. Realizamos las siguientes acciones de carácter divulgativo:

- **Nutrición I y II:** explicar las bases para tener una dieta saludable, aprendiendo a diseñar tu dieta y la de tu familia, en función de los diferentes menús (comedor de empresa, comedor de la guardería, colegio). Impartido por la AECC y Sodexo.
- **Nutrición y cáncer:** pautas de dieta saludable con el fin de prevenir el cáncer. Se acompañó de jornadas gastronómicas en el comedor de empresa, donde podían degustar estos alimentos. A su vez se facilitó información en forma de dípticos, y se realizó el sorteo de un libro (Anticancer). Impartido por la AECC.



2009 – 2011 Servicio de valor añadido (5/11)

Objetivo: difundir en el seno de la organización técnicas de relajación para que sepan identificar los síntomas y poder paliarlos.

- **Tai – Chi:** durante las dos horas del taller, la maestra nos enseñó a relajarnos realizando suaves movimientos acompañados de respiración. Impartido por la Asociación Española de Tai – Chi Xin – Yi.
- **Yoga:** este taller de dos horas de duración, se realizaron estiramientos y una serie de ejercicios de meditación que nos proporcionan las herramientas para poder relajarnos. Impartido por una experta en esta disciplina.



2009 – 2011 Servicio de valor añadido (6/11)

- **Risoterapia:** debido a que la risa tiene efectos muy positivos sobre el sistema inmunológico, en este taller de dos horas de duración y en grupos de 8 personas, realizamos una serie de ejercicios y dinámicas en las que se liberan endorfinas y se pasa un rato distendido con tus compañeros.
- **Masajes:** como incentivo a toda la plantilla, se organizaron sesiones de masaje gratuitas a todos aquellos que quisieron participar. La duración de cada sesión era de 30 minutos.

Pásalo bien

Sanarse a carcajada limpia

Seguramente has escuchado hablar de este moderno método de cura que tiene como base la risa y que la utiliza como camino para sentirse mejor, eliminar la depresión o la angustia e incluso curar algunos problemas físicos. Y es que se ha comprobado científicamente que la risa aporta múltiples beneficios: rejuvenece, elimina el estrés, las tensiones, la ansiedad, la depresión, ayuda a combatir los dolores, el insomnio, problemas cardiovasculares, respiratorios y, en general, cualquier enfermedad.



¿Qué sucede en el organismo cuando nos da risa?

Dicen los expertos que hasta 400 músculos se ponen en actividad cuando nos reímos. Los pulmones en vez de mover seis litros de aire, mueven 12, lo que mejora la oxigenación de la sangre y los tejidos, los brazos y las piernas se relajan y se estira la columna, donde se acumulan tensiones.

Y por si esto fuera poco, el estado de bienestar que se genera después de una carcajada es enorme gracias a la secreción de endorfinas, un estimulante natural que provoca felicidad y, por consiguiente, ayuda a evitar el estrés y disminuir el dolor. En otras palabras, nada mejor que reírse hasta las lágrimas

Nuestra experta



Verónica Villasevil Lleva en el banco cuatro años encargándose de velar por nuestra salud en el trabajo y prevenir cualquier tipo de riesgo. A ella le debemos todas las actividades que se realizan en el banco relacionadas con nuestro bienestar. Y por si esto fuera

poco, conduce las sesiones de Risoterapia, una metodología que, según sus propias palabras "además de hacernos pasar un buen rato, ayuda a desestresarnos; favorece nuestra concentración... en definitiva, ayuda a que trabajemos mejor"

Datos del curso

Dirigido a: todos los profesionales de ING DIRECT

Fecha : 24 de junio de 12.00 a 13.00 y de 13.30 a 14.30

Lugar: Sala de Pilates

2009 – 2011 Servicio de valor añadido (7/11)

Objetivo: proporcionar herramientas conducción preventiva.

- **Zen - Driving:** acción práctica de conducción en la que midiendo parámetros fisiológicos (tensión y frecuencia cardíaca) individuales, se pueden corregir aptitudes en la conducción.
- **Eco – conducción:** en este taller práctico de 5 horas de duración, el conductor puede comprobar que comportamientos puede modificar realizando una conducción más segura y sostenible.
- **Conducción segura:** taller de concienciación en la que se analizan las causas que producen mayor accidentabilidad y como podemos minimizarlas.



2009 – 2011 Servicio de valor añadido (8/11)

Objetivo: evitar y prevenir dolencias derivadas del uso de pantallas de visualización de datos y malas posturas.

- **Escuela de espalda:** talleres de tres horas de duración, en la que enseñan a los participantes como organizar adecuadamente su espacio de trabajo, acompañado de ejercicios prácticos.
- **Revisión Ocular:** revisión específica de la vista para prevenir molestias oculares.

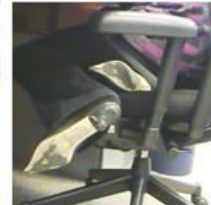
Reeducación postural y riesgos psicosociales

Dolores de espalda, de cabeza, síndrome del túnel metacarpiario, ¿te suenan? Seguro que sí, porque son dolencias de lo más comunes derivadas muchas veces de una mala posición frente al ordenador o una mala colocación de la espalda en nuestra silla de trabajo. Para combatirlas es muy importante tener unas nociones básicas sobre ergonomía en el trabajo, y sobre todo, tener muy claro qué hacemos mal para poder corregirlo a tiempo.

Nosotros hemos hecho la prueba: hemos fotografiado a algunos de nuestros compañeros de trabajo. No te pierdas el resultado:



Posición de espalda incorrecta



Mala colocación de las piernas



Mala posición de las piernas

Visto lo visto, es necesario prestar más atención a nuestra postura frente al ordenador. Por eso, este mes tendremos un taller de reeducación postural, para repasar conceptos básicos. David Piélagos, de Fremap, nos explicará cómo evitar estas dolencias

Nuestro experto

David Piélagos es Licenciado en Psicología del trabajo y actualmente trabaja en Fremap, donde se ha especializado en ergonomía y psicología aplicada. A través de su experiencia podremos detectar las causas de estas dolencias y ponerles remedio.

Detalles del curso

Dirigido a: todos los profesionales del banco
Fecha: 26 y 27 de mayo
Duración: 1.30 horas
Lugar: sala multiusos

2009 – 2011 Servicio de valor añadido (9/11)

Objetivo: enfocados en un colectivo importante de profesionales del banco, como son nuestros gestores comerciales, donde su principal herramienta de trabajo es la voz, diseñamos una formación obligatoria para que aprendan a utilizar correctamente el aparato fonador:

- **Canta Conmigo:** formación teórico – práctica de tres horas de duración, impartido por un profesor de canto.



2009 – 2011 Servicio de valor añadido (10/11)

Objetivo: con ayuda del equipo de Medicina del Trabajo, desarrollamos acciones de divulgación y prevención de enfermedades:

- Campaña de vacunación de la gripe: promedio de 80 vacunaciones.
- Campaña de deshabituación tabáquica.
- Campaña información Gripe A.

Objetivo: servicio de valor añadido con la sociedad.

- Campaña semestral de **Donación de Sangre**.
- Jornadas donación **Médula Ósea**.



Hay mucha vida dentro de ti

**SOLIDARIOS
HASTA LA MÉDULA**

ING  DIRECT

2009 – 2011 Servicio de valor añadido (11/11)

Objetivo: formación.


- **Primeros Auxilios (RCP):** junto con Fremap, aquellas personas que voluntariamente quieren tener estos conocimientos asisten a la formación, para saber como actuar en casos de emergencia sanitaria.

Primeros auxilios

Nociones básicas para realizar la reanimación cardiopulmonar, detectar y diferenciar casos de estrés o ansiedad, etc. es lo que podrán aprender los asistentes al curso de primeros auxilios.

Saber actual en caso de urgencia hasta que llegue un equipo médico especializado es fundamental para evitar males mayores. En general la clave está en mantener la calma, pero esto resulta más fácil si se tienen unos conocimientos mínimos.



Nuestras expertas	Ficha del curso
 <p>Asunción y Patricia realizan desde hace 4 años los reconocimientos médicos del banco. Este mes, impartirán una charla de primeros auxilios para situaciones de estrés a los supervisores y responsables de equipo de Call Center</p>	<p>Dirigido a: supervisores y responsables de equipo de Call Center Duración: 1.30 horas Lugar: sala Multiusos</p>

2012 – 2015 ¡Cuídate! (1/8)

Sistema integrado de salud, en el que se interviene de manera global en los pilares básicos que hemos definido para la los profesionales



Cuídate

Nutrición
Buenos hábitos
R. psicosociales
Salud médica
Para nosotras

Cuídate

Os presentamos este nuevo site relacionado con la salud. Navegando por sus diferentes secciones encontrarás, tanto artículos de interés como información acerca de los numerosos servicios con los que contamos en el banco. Te animamos a que colabores activamente en la misma a través de los foros o compartiendo información que consideres puede ser útil difundir.

Nutrición

Una correcta nutrición es básica para que nuestro estado de salud sea óptimo, no solo se trata de ingerir alimentos, sino los efectos que producen en nuestro organismo. En este espacio, no solo encontrarás artículos relacionados con diferentes grupos nutricionales, sino que trataremos de dar respuesta a cuestiones más generales.

Novedades:

- ▶ Alimentación en otoño
- ▶ Las recetas de la semana

Buenos hábitos

Son numerosos los factores que nos ayudan a mantener un estado de salud óptimo. En esta sección vamos a ir desgranándolos para que seamos conscientes de como nos influyen.

Novedades:

- ▶ Corazones Imparables.
- ▶ Beneficios de caminar.
- ▶ Trastorno de sueño y cambio de hora

Para nosotras

Aquí podrás conocer al detalle los diferentes beneficios sociales con los que contamos, así como información de los diferentes servicios que son de interés para todos.

Novedades:

- ▶ Sala de lactancia.
- ▶ Cesta embarazadas.
- ▶ Parking para embarazadas.
- ▶ Información matrona.

Riesgos Psicosociales

En esta sección trataremos de conocer más en profundidad que es el estrés, así como los diferentes factores que lo provocan, así como las diferentes técnicas para disminuir sus consecuencias

Novedades:

- ▶ Estrés de enfermería: causas de...

Salud Médica

Aquí podrás conocer al detalle los diferentes beneficios sociales con los que contamos, así como información de los diferentes servicios que son de interés para todos.

Novedades:

- ▶ Sala de fisioterapia

2012 – 2015 ¡Cuídate! (2/8)

Nutrición:

- Artículos de interés
- Información nutricional y buenas prácticas
- Cursos de cocina
- Jornadas gastronómicas

Ensalada de Legumbres a la módena




INGREDIENTES	100 Raciones		1 Ración	
	kg	kg	Gr.	Peso
I Garbanos naturales	KG	4	4	40
I Alubia blanca	KG	4	4	40
I Tomate ensalada	KG	2	1,908	19,08
I Pimiento verde italiano	KG	2	1,78	17,8
I Pimiento rojo	KG	2	1,85	18,5
I Aceltuna negra	KG	1	1	10
I Huevo cocido	KG	3,2	3,2	32
I Aceite oliva	L	1,5	1,5	15
I Sal	KG	0,5	0,5	5
I Cebolla fresca	KG	2	1,77	17,7
I Vinagre balsámico	L	0,5	0,5	5
Totales		22,7	21,608	217

TRUCCO SODEXO
Añalar en el momento en que va a ser servida

TEMPO DE CONSUMO / CONDICIONES DE CONSERVACION
El consumo deberá realizarse antes de las 2 horas desde el fin de su elaboración, manteniéndose a 70°C como mínimo para los platos calientes y entre 21 y 4°C para los platos fríos.

*Los pesos indicados se refieren a peso neto crudo listo para cocinar.

Nutrición

Buenos hábitos

R. psicosociales

Salud médica

Para nosotras

Nutrición

Las recetas de esta semana

A continuación os ofrecemos dos refrescantes recetas para este periodo otoñal



[► Más...](#)

Todas las recetas de la temporada

Si quieres ver todas las recetas que hemos publicado pertenecientes a la temporada de verano, pulsa en el link.

a partir de la semana que viene comenzaremos a publicar las recetas y consejos nutricionales de cara al otoño.

[► Más...](#)

El yogur, un gran valor para la salud

De forma general, el yogur contiene proteínas muy útiles para el ser humano y con una mayor digestibilidad que la leche.

El yogur y otras leches fermentadas son casi tan antiguas como el hombre, ya que nacieron antes de la agricultura, cuando las comunidades humanas todavía eran nómadas y transportaban la leche en recipientes de piel de cabra que favorecían su fermentación

Nuestras marcas

A continuación podrás consultar las marcas con las que Sodexo, nuestro proveedor nos presta este servicio. Si debido a que tienes algún problema de alergias o necesitas más información de alguno de ellos, no dudes en solicitarlo.

[► Más...](#)

Gramajes recomendados

Para llevar una dieta equilibrada y preparar un menú en el que las cantidades de los diferentes alimentos sean las adecuadas, os mostramos a continuación, en función del tipo de alimento y si es el plato principal o guarnición, los gramajes recomendados por nuestro equipo de nutricionistas.

[► Más...](#)

Asesor nutricional telefónico

Los especialistas en nutrición de Cigna trabajarán para ayudarte a mantener un equilibrio dietético adecuado, asesorándote para entender que tipo de alimentos son más saludables y recomendables.



2012 – 2015 ¡Cuídate! (3/8)

Buenos hábitos:

- Recomendaciones preventivas
- Información salud
- Documentación cursos y acciones de salud celebradas
- Deporte Naranja

Nutrición

Buenos hábitos

R. psicosociales

Salud médica

Para nosotras

Buenos hábitos

Deporte Naranja

Con las actividades forman parte del Deporte Naranja realizarás deporte en un entorno agradable y distendido. A continuación podrás ver como están organizadas y los coordinadores de las mismas. También podrás compartir con ellos tus experiencias a través de los diferentes foros que están habilitados en cada deporte. Os animamos a participar en todas nuestras actividades.

► [Más...](#)

Cuida tu voz

Por que es una de tus principales herramientas de trabajo, hemos organizado para ti el curso "Cuida tu voz".

Para profesionales como tu, qué necesitan usar continuamente la voz en su día a día. ¿En qué consiste?, en talleres teórico - prácticos orientados al cuidado de la voz y en especial, al uso de la voz a través del teléfono.

La voz es tu herramienta de trabajo, aprende a cuidarla.

Reeducación postural

Al estar largos periodos de tiempo desarrollando la misma actividad, en la misma posición, y sin adoptar una postura corporal adecuada, podemos padecer, con el paso del tiempo dolores musculares derivados de estos malos hábitos adquiridos a lo largo del tiempo.

► [Más...](#)

Factores que afectan en la conducción

A través de los siguientes clips podrás comprobar como afectan las condiciones tanto ambientales como personales durante la conducción.

► [Más...](#)

Cuidado de la voz

A través de los siguientes clips podrás realizar ejercicios para la prevención de lesiones por la utilización incorrecta de la voz. Encontrarás técnicas de empleo, optimización de la voz, relajación, vocalización y modulación.

Cuida tu VOZ

2012 – 2015 ¡Cuídate! (4/8)

Deporte Naranja: pieza clave en la promoción de hábitos de vida saludable:

- 9 escuelas deportivas.
- Actividades gratuitas o subvencionadas (carreras populares, torneos de golf, pádel...).
- Competiciones periódicas en horario de trabajo.



A screenshot of the 'Deporte Naranja' website. At the top left is the ING logo and the text 'Deporte Naranja'. The main heading is 'Deporte Naranja'. Below it, there is a paragraph: 'El Deporte NARANJA tiene como principal objetivo fomentar las relaciones y el conocimiento entre las personas que trabajamos en ING DIRECT España.' This is followed by another paragraph: 'Se trata de actividades en las que, en un entorno agradable y distendido, todos podamos disfrutar haciendo deporte en equipo. El programa está coordinado tanto a nivel general como específicamente en cada actividad deportiva y se organizarán campeonatos internos tanto en el aniversario del banco como en Navidad.' A third paragraph states: 'La información de los resultados, clasificaciones y competiciones internas estará siempre disponible en el tablón de anuncios de la zona del Fresh.' Below this, it says: 'Además, si creéis que podemos incorporar algún deporte nuevo a nuestras disciplinas, sólo tienes que enviar un mail a "Deporte Naranja".' There are three columns of content, each with a sport icon and text. The first column is for 'Fútbol', the second for 'Baloncesto', and the third for 'Atletismo'. Each column includes a description of the activity, the names of the coordinators, and icons for 'Web' and 'Foro'. The 'Fútbol' section mentions 'Como deporte rey en España, el fútbol tiene un lugar destacado dentro del deporte naranja de ING DIRECT.' The 'Baloncesto' section says 'Un par de veces al mes se alquila una pista a mediodía en los polideportivos de "Navalcarbón" o "Entremontes" y jugamos un "partidillo 4 contra 4", a dos canchas, ... dependiendo de la cantidad gente que venga.' The 'Atletismo' section notes 'Algunos corren para estar en forma. Otros corren para batir su marca y otros para relajar su mente. El "running" abarca a todos. Y a fuerza de demostrar sus beneficios, es hoy uno de los deportes más'.

2012 – 2015 ¡Cuídate! (5/8)

Acción “Corazones Imparables”

La adquisición de **dos desfibriladores** y ser una empresa **Cardio Protegida** fue el detonante de esta acción, dónde invitamos a todos los profesionales a unirse al reto de dar 10.000 pasos por persona y día, participando de manera individual o por equipos. Para ello se les entregó un podómetro y debían anotar los pasos dados y kilómetros recorridos.

Como **premio**, donación a la **ONG** de educación infantil y con los pasos totales de todos los participantes una donación a **UNICEF Chance for Children**.



En el **Programa de Salud Cuídate** sabemos lo importante que es cuidar el corazón. Por eso el Banco ha adquirido dos desfibriladores que estarán a partir de ahora en las recepciones.

Y para que pongas en marcha el tuyo, te proponemos que te unas al reto de los 10.000 pasos. ¿El premio? Tener un corazón más sano. Pero además los ganadores, tanto individual como por equipos, podrán elegir la ONG de educación infantil a la que quieren **destinar una aportación económica**.

Se trata de contar nuestros pasos todos los días utilizando el podómetro que te hemos entregado: al subir las escaleras, viniendo a la oficina, saliendo a pasear o a correr...



¿EL RETO?

Recorrer **1 0 0 0** pasos
por persona y día
(o lo que es lo mismo, 5 km)
hasta el **31 de octubre**.

¿Cuántos km seremos capaces de recorrer entre todos?

TUS PASOS CUENTAN.

1- **Inscríbete en CORAZONES IMPARABLES.**
Puedes hacerlo de forma individual o en un equipo de máximo 3 personas.

2- **Añade TUS PASOS.**
Cada vez que salgas a andar o correr, utiliza el podómetro para medir tus pasos y añádelos entrando en el programa Cuídate de la intranet.

¿Tienes un corazón imparabile?

>> **APÚNTATE AL RETO AHORA** <<

¡Tienes hasta el 31 de octubre para acumular todos tus pasos!

2012 – 2015 ¡Cuídate! (6/8)

Bienestar emocional:

- Recomendaciones preventivas.
- Información salud.
- Documentación formal.

Nutrición	<h3>Riesgos Psicosociales</h3> <p>¿Qué son los Riesgos Psicosociales?</p> <p>A lo largo de este site, trataremos de profundizar en que son los riesgos psicosociales, como nos afectan, y lo más importante, en caso de que existan factores que nos afecten, que medidas preventivas vamos a tomar para que disminuyan o desaparezcan.</p> <p>► Más...</p> <hr/> <p>¿Cómo nos afecta la organización del trabajo?</p> <p>Los factores que afectan a la organización de trabajo son decisivos para la realización de la persona en el trabajo, y contribuye a que la actividad laboral sea compatible con la vida familiar y social.</p> <p>Factores como el horario de trabajo, el ritmo de trabajo, la comunicación, las relaciones interpersonales, la automatización del trabajo son los que analizaremos a continuación.</p> <p>► Más...</p> <hr/> <p>El tiempo de trabajo</p> <p>El uso que hacemos del tiempo de trabajo, la distribución de los horarios de trabajo, como nos afecta trabajar a turnos, la jornada de trabajo, y el trabajo irregular, así como las medidas de conciliación serán los puntos a revisar en este apartado.</p> <p>► Más...</p> <hr/>
Buenos hábitos	
R. psicosociales	
Salud médica	
Para nosotras	

Aquí tienes el protocolo de acoso

Pulsando sobre el link, podrás ver el nuevo protocolo de acoso, te invitamos a que te familiarices con él.

También podrás visualizar determinada documentación que te ayudará a identificar que comportamientos son susceptibles de ser propios de estos casos

► [Más...](#)

Canales de comunicación

A continuación podrás ver los diferentes canales a través de los que podrás denunciar esta situación.

► [Más...](#)

Teléfono de orientación psicológica

Recuerda que, dentro de la cobertura de nuestra póliza de CIGNA, tienes a tu disposición este teléfono gratuito en caso de necesitar ayuda psicológica.





21

2012 – 2015 ¡Cuídate! (7/8)

Salud médica: información de los beneficios sociales con los que cuentan los profesionales del banco.

- Reconocimientos médicos / Campaña vacunación de la gripe / Salud visual.
- Telemedicina 24h.
- Masajes en la oficina.
- Segunda opinión médica.

Salud médica

Reconocimientos médicos

Al entrar en el banco tendrás la posibilidad de realizarte un reconocimiento médico inicial. Este reconocimiento médico es voluntario y será realizado en el centro asistencial de Fremap situado en tu localización.



[▶ Más...](#)

Campaña de vacunación de la gripe

Como cada año, el banco ofrece la posibilidad de vacunarse contra la gripe común o estacional a todos los profesionales que lo deseen. Todos los interesados podéis inscribros en el formulario que encontraréis pinchando aquí. Muy pronto nos pondremos en contacto con vosotros para establecer fecha y hora.

En oficinas, el proceso será algo diferente, tendréis que adquirir la vacuna en un farmacia y dirigiros a vuestro Centro de Salud para que os la ponga el personal sanitario. Podréis pasar la nota de gastos a la atención de Verónica Villasevil.

Masajes en la oficina



El día a día, una contractura ocasionada por el deporte, un mal gesto durmiendo o cualquier otra molestia, muchas veces tienen una solución muy sencilla un masaje que ayuda a recuperar la movilidad de los músculos.

Telemedicina 24 horas

El equipo de médicos de Cigna nos ofrece sus servicios para resolver nuestras dudas en cualquier momento los 365 días del año.



[▶ Más...](#)

Segunda opinión médica






En caso de enfermedad grave, puedes contar con un segundo diagnóstico y así conocer las alternativas terapéuticas.

[▶ Más...](#)

2012 – 2015 ¡Cuídate! (8/8)

Para nosotras: información destina a mujer embarazada y lactante.

- Evaluación de riesgos embarazada.
- Sala de lactancia.
- Información matrona.
- Parking para embarazadas.
- Línea atención a embarazadas 24h.
- Programa dental mujer gestante.
- Cesta embarazadas.

Nutrición	Para Nosotras	Cesta embarazada
Buenos hábitos	Evaluación de Riesgos específica mujer embarazada y lactante	 <p>Si estás esperando un hijo y el periodo de gestación supera los 6 meses, solicita tu cesta "Mi bebe y yo" al Servicio de Prevención</p> <p>Más...</p>
R. psicosociales	Tras tu incorporación por maternidad, disponemos de una sala de lactancia que está a tu disposición. Esta sala te proporcionará un espacio tranquilo que podrás utilizar cuando lo necesites.	Información de tu matrona
Salud médica	Sala de lactancia	La Asociación Nacional de Matronas acudirá periódicamente al banco para responder a las preguntas que te surjan.
Para nosotras	 <p>Sala de lactancia</p> <p>Más...</p>	<p>Más...</p>
	Reconocimientos médicos específicos	Línea de atención a embarazadas 24 horas
	Al reincorporarte tras la baja por maternidad, tendrás la posibilidad de realizar un reconocimiento médico. Este reconocimiento médico es voluntario y será realizado en el centro asistencial de Premap situado en tu localización.	Las profesionales que estén embarazadas tienen a su disposición una línea de atención permanente 24 horas, 365 días al año.
	Pulsando en el link adjunto podrás consultar el protocolo médico que se aplica.	 <p>Más...</p>
	 <p>Más...</p>	Programa dental para la mujer gestante
	Plazas de parking para embarazadas	Cigna nos ofrece un programa dental totalmente gratuito para todas aquellas profesionales de ING BANK que estén embarazadas.
	 <p>Si te encuentras en el segundo trimestre del embarazo o tienes algún problema de movilidad, puedes solicitar una plaza de parking, que podrás utilizar durante el resto de embarazo o convalecencia.</p> <p>Más...</p>	<p>Más...</p>

2016 – ... ¡Cuidate 2.0!

- Mejora en la comunicación e interacción entre los profesionales de ING BANK.
- Multidispositivo (app móvil).
- Mejora de los servicios.
- Cuida tu voz.
- Primeros Auxilios – DESA.

From: Cuidate
To:
Cc:
Bcc: [ML-ES-IDS-ING Direct Spain](#); [ML-ES-INGBSP-Commercial Banking Madrid](#)
Subject: La tostada siempre cae por el lado de la mantequilla

“Porque lo que puede salir mal, saldrá mal”*

CONTUSIONESHERIDASGUISINCESLUXACIONESFRACTURASHEMORRAGIASQUEMADURASINTOXICACIONES

Curso de primeros auxilios. ¿Te apuntas?

Escoge la fecha que más te convenga en las opciones de voto de este mail.

**Ley de Murphy*

Cuida tu voz

Hemos organizado para ti estos cursos, ya que utilizas tu voz continuamente en tu día a día. En estos talleres, los monitores de Fremap te darán pautas para que cuides de tu voz.

A continuación tienes la descripción de los talleres:

- **Taller general de cuidados de la voz**

Duración: 3 horas.

Empresa: Fremap Sociedad de Prevención.

Modalidad: presencial.

Asistentes: 25 personas.

Destinatarios: gestores call center, gestores calidad, Dpto. Formación, recepcionistas, secretarías y todo aquel que se quiera apuntar a la campaña.

Dinámica: curso teórico- práctico, se hacen ejercicios de respiración y relajación vocales, reeducación postural (ejercicios tumbados).

Material: Vela - pajita - espejo - globo - DVD con ejercicios

- **Taller específico de cuidado de la voz en atención telefónica**

Duración: 2 horas.

Empresa: Fremap – Mutua de AT.

Modalidad: presencial. Asistentes: 15 personas.

Destinatarios: gestores call center, gestores oficinas, calidad, Dpto. Formación, recepcionistas, secretarías.

