

BARRAS ELECTRICAS GALAICO ASTURIANAS

VIESGO DISTRIBUCIÓN ELETRICA





Recursos Humanos

Total
profesionales
760

Área
sanitaria
59'6%

Organización
territorial
15'4%

Resto
Servicios de Apoyo
25%



Empresas mutualistas

Contingencias
Profesionales
46.305

Contingencias
Comunes
37.680



Afiliación

848.375



Red Asistencial

Centros
propios
56

Centros
Sanitarios
1.848



Índice satisfacción

Pacientes **9'09**

Empresas **9'16**



Prestaciones económicas

658'30 M€



Datos Económicos

Total ingresos
integrados
891'64 M€

Resultados
económicos
38'12 M€

A PARTIR DEL 1 DE ENERO DE 2022



- **1.600 PROFESIONALES.**
- **1.400.000. PERSONAS TRABAJADORAS PROTEGIDAS.**
- **110.000 EMPRESAS ASOCIADAS.**
- **118 CENTROS PROPIOS.**
- **1.100 MILLONES DE EUROS DE INGRESOS.**

Asistencia sanitaria en caso de accidente

1. Acudir al Centro Asistencial más próximo.

2. Presentar la Solicitud de Asistencia Sanitaria (S.A.S.)

› Centro Asistencia:

Se puede consultar nuestra Red de Centros de forma **online en nuestra pagina WEB** desde cualquier dispositivo móvil, disponiendo incluso de **geolocalización** de los mismos.

› Solicitud de Asistencia Sanitaria:

- *Disponibile en PDF auto rellenable en nuestra pagina web.*
- *Disponibile en soporte físico en los Centros de Trabajo.*

➤ Portable en mano o vía email a contacto umivale.

Atención al Cliente
900 365 012
www.umivale.es
atencioncliente@umivale.es

umivale | **suma**

SOLICITUD DE ASISTENCIA SANITARIA Ejemplar para el lesionado, que debe entregar en el centro asistencial

1. EMPRESA

Nombre de la empresa	C.C.C.	Teléfono
Dirección	Localidad	Código Postal

Rogamos prestien asistencia sanitaria al siguiente trabajador de esta empresa:

2. TRABAJADOR

Primer apellido	Segundo apellido	Nombre
Núm. Afiliación Seguridad Social	DNI/NIE	Carné electrónico

3. ASISTENCIA SOLICITADA POR EL SIGUIENTE MOTIVO

<input type="checkbox"/> Lesión conocida y provocada en nuestro centro de trabajo	<input type="checkbox"/> Lesión referida al trabajador (pendiente de verificar en sus causas laborales)	Fecha del suceso	Hora
---	---	------------------	------

4. INCIDENCIA

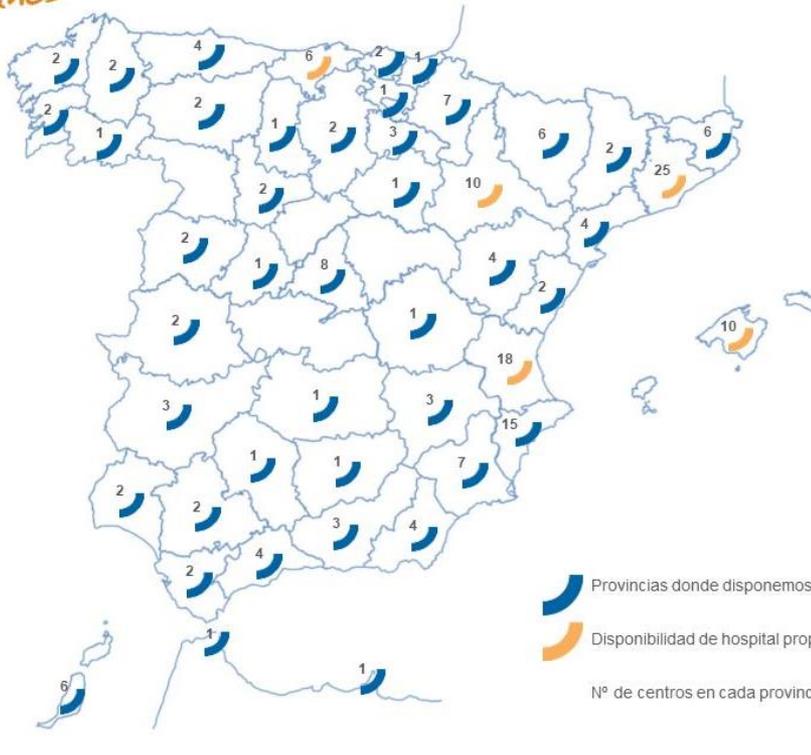
Dirección de los textos que establece en el momento de cambiar los datos:

5. SOLICITANTE

Fecha de solicitud	Finca solicitante y sello de la empresa
Apellido	
Nombre	
Cargo en la empresa	

6. ¿A QUÉ MUTUA PERTENECE?

Mutua Montañesa MAA umivale Mutua Navarra MUTUA BAJAR egarsat



Con esta alianza conseguimos:

- Prestar **mejor cobertura sanitaria** a nivel nacional
- Ofrecer un **servicio más eficaz**
- **Reducir** los **costes** sanitarios optimizando la gestión de recursos públicos

- **Mutua Maz Lugo (SUMA Intermutual)** **4 km.**
Dinan, 15, bajo. 27002-Lugo
De lunes a viernes de 8 h. a 15 h.
985 25 07 21

- **Sanatorio Nosa Señora Dos Ollos Grandes, S.L. (Centro Ajeno) 6 Km.**
Montevideo, 23. 27001-Lugo
24 horas.
982 28 40 40

- **Clínica *umivale* Avilés** **65 Km.**
Camino de los Heros,11. 33401-Aviles
Lunes a viernes de 08:00 a 20:00 h. 31 de marzo de 08:00 a 18:00 h.
1 de abril cerrado. Agosto de 08:00 a 15:00 h. 11 de octubre y 7 de
diciembre de 08:00 a 18:00 h. 24 y 31 de diciembre de 08:00 a 15:00 h

982 28 40 40
- **Policlínica Rozona (Centro Ajeno)** **65 Km.**
Plaza Dominguez Alvarez Acebal, 12. 33402-Aviles
De lunes a Domingo de 08.00 a 22:00

985 56 76 99 **noelia@rozona.com**

- **Mutua Montañesa Torrelavega (SUMA Intermutual)** **65 Km.**
Avda. de España, 8. 39300-Torrelavega
De 8:00h a 19:00h.
94289 28 50 torrelavega@mutuamontanesa.es

- **Hospital Mutua Montañesa (SUMA Intermutual)** **100 Km.**
Avd. del Faro, 33. 39012-Santander
24 horas.
942 20 41 00 crn.administracion@mutuamontanesa.es

- **Hospital Mutua Montañesa (SUMA Intermutual)** **7 Km.**
Avd. del Faro, 33. 39012-Santander
24 horas.

942 20 41 00 **crn.administracion@mutuamontanesa.es**

- **Activa Mutua (El 01/01/2022... **umivale** activa).** **5 Km.**
C/ General Diaz Villegas, 8. 39009-Santander
De Lunes a Viernes de 08:00 a 15:00 h.
Excepto jueves de 08:00 a 14:00 h y de 15:00 a 17:00 h

942 36 71 68 **CENTRO ADMINISTRATIVO**

- **Hospital Da Costa Burela (Centro Ajeno)** **7 Km.**
C/ Rafael Vior, s/n. 27880-Burela
24 horas.
982 58 99 97

- **Clínica *umivale* A Coruña** **92 Km.**
Primavera, 12. 15006-Coruña.
Lunes a viernes de 08:00 a 20:00 h. 31 de marzo de 08:00 a 18:00 h.
1 de abril festivo. Agosto de 08:00 a 15:00 h. 11 de octubre y 7 de
diciembre de 08:00 a 18:00 h. 24 y 31 de diciembre de 08:00 a 15:00 h.

Garantizamos en toda la Red de Clínicas **umivale**:

Instalaciones

dotadas de consultas médicas, salas de curas, rehabilitación, hidroterapia, radiología, laboratorio de valoración funcional, etc.



Equipamientos sanitarios

para aplicar la metodología más adecuada y eficaz, para garantizar las mejores condiciones de recuperación y rehabilitación del paciente.



Prestaciones económicas



Incapacidad
Temporal



Incapacidad
Permanente, Muerte
y Supervivencia



Riesgo Embarazo
o Lactancia



Cuidado de Hijo
Menor Enfermo



Ayudas Asistencia
Social

➤ Incapacidad Temporal por contingencias profesionales

- **umivale** se hace cargo del pago del **75 % de la Base Reguladora**.
- A este pago se sumará, en su caso, los complementos que el convenio empresarial fijase.

📌 Incapacidad Permanente por contingencias profesionales

 Cuando su origen es Contingencias Comunes la cobertura corresponde al INSS

	Parcial	Total	Absoluta	Gran Invalidez
Limitación	<33%	Incapacita realizar su oficio	Incapacita realizar cualquier trabajo	Incapacita realizar cualquier trabajo
Cuánto	24 mensualidades BR	55% BR, 75% BR si mayores de 55	100% BR	100% BR + complemento 45% BR
BR	Base AT/EP mes anterior a la baja			
Cómo	Pago único	Pensión vitalicia		
Quién	umivale			

 Más info [aquí](#)

📌 Lesiones permanentes no invalidantes

- > Indemnización a tanto alzado por las lesiones, mutilaciones y deformidades de carácter definitivo, causadas por una AT o EP, que no llegan a constituir una incapacidad permanente.
- > El equipo de valoración de incapacidades (EVI) del INSS es el órgano encargado de realizar el dictamen-propuesta sobre la disminución o alteración de la integridad física del trabajador.
- > La Dirección Provincial del INSS dicta la resolución expresa indicando la lesión y la correspondiente indemnización.
- > **umivale** abona la indemnización de forma directa.

➤ Riesgo durante el Embarazo o Lactancia Natural (LREoL)

- Riesgo en el embarazo ≠ embarazo de riesgo.
- Prestación diseñada para embarazadas sanas con riesgo para el buen curso de su embarazo (o lactancia en su caso) por el desempeño de las funciones de su puesto de trabajo, siendo condición indispensable para solicitarla que la empresa haya agotado las vías de adaptación y/o reubicación del puesto de trabajo.
- Hablamos de embarazadas sanas porque una enfermedad durante el embarazo es constitutiva de baja laboral por CC, no de esta licencia. Sin embargo una enfermedad durante la licencia no interrumpirá la misma.
- Desplazamientos al trabajo y vuelta al domicilio, así como actividades no reflejadas en la Evaluación de Riesgos no constituyen elementos de valoración de cara a la certificación de la existencia de riesgo, o de la semana de concesión en su caso.
- La prestación necesita de la tramitación de 2 fases para ser concedida, cuyo **plazo legal de tramitación es 30 días**:

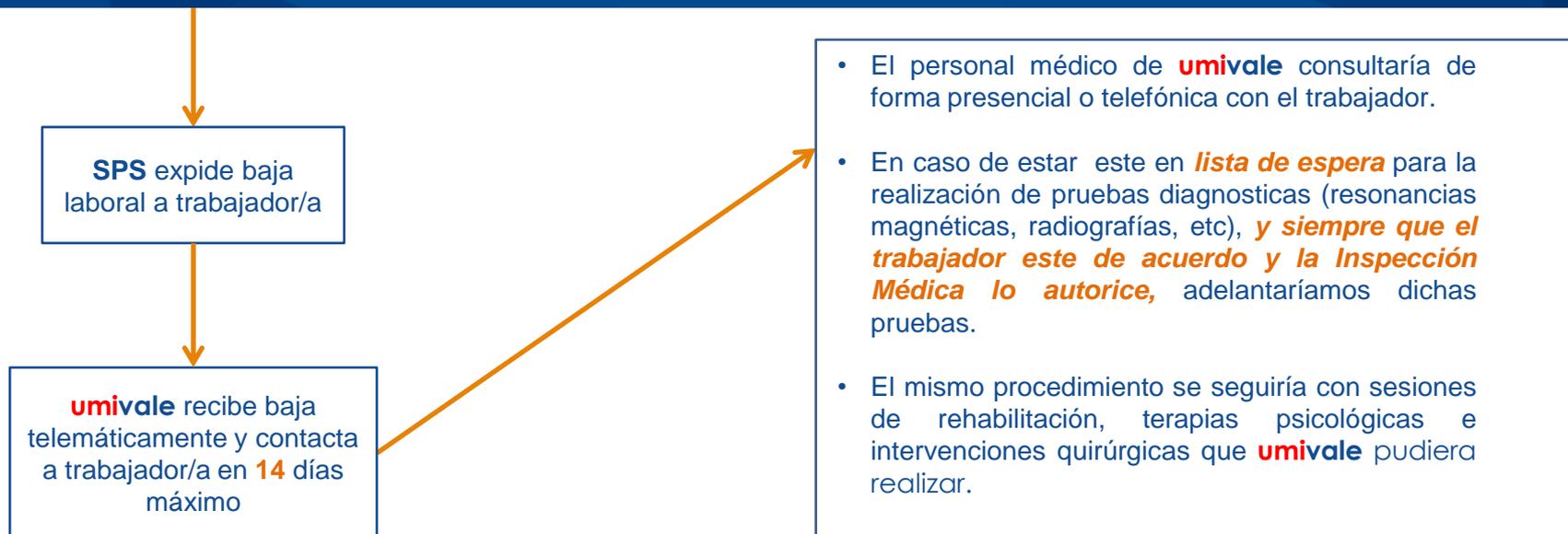
➤ Cuidado de Hijo Menor Enfermo (CUME)

- Prestación que cubre la pérdida de rentas de progenitores, adoptantes o acogedores por reducirse la jornada de trabajo para el cuidado del menor a su cargo afectado por cáncer u otra enfermedad grave.
- Ambos progenitores, adoptantes o acogedores deben trabajar, ya sea por cuenta ajena o por cuenta propia.
- Solamente se podrá reconocer a favor de uno de ellos aunque podrán alternarse el percibo de la prestación por periodos no inferiores a un mes.
- La prestación necesita de la tramitación de 2 fases para ser concedida, cuyo **plazo legal de tramitación es 30 días:**

👉 Ayudas Asistencia Social

- **Son ayudas voluntarias** que concede la mutua a trabajadores o familiares tras un AT o EP y que van más allá del tratamiento médico y rehabilitador para atenderle en situaciones de necesidad que complementen las prestaciones reglamentarias de la Seguridad Social.
- Se valorarán los ingresos de la Unidad de Convivencia del paciente en el mes anterior a la concesión de la ayuda para el cálculo de la misma.
- Debe existir justificación técnica, necesidad médica y económica.
- Podrán ser concedidas una única vez por AT o EP.
- La Comisión de Prestaciones Especiales, una vez haya resuelto la solicitud, notificará por escrito la resolución de la misma.

Comunicaciones con SPS/INSS en caso de baja por C. Común



En ningún caso la **umivale podrá expedir alta médica. SPS/INSS**

i La mutua sólo puede hacer pruebas específicas, consultas a especialistas, etc... por patologías de contingencia común, **si existe baja laboral**. Sin ella, no podemos actuar por mandato legal.

➤ Promoción de la Seguridad y Salud

Desde **umivale** en el ámbito de la prevención de riesgos laborales y promoción de la salud, se proporciona con carácter **gratuito**, un amplio conjunto de **servicios**:



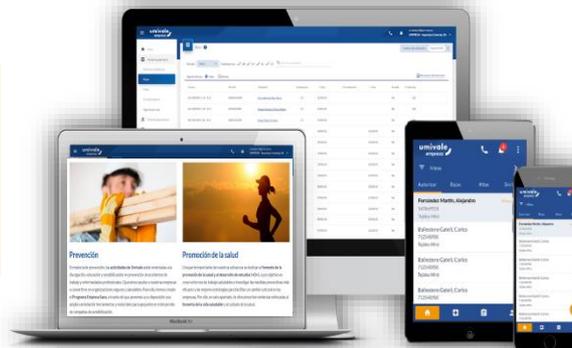
Asesoramiento técnico



Acciones de I+D+i



Jornadas de Sensibilización



Información y sensibilización/
Prescripciones servicios singulares

Promoción de la Seguridad y Salud en el Trabajo

Jornadas de orientación técnica

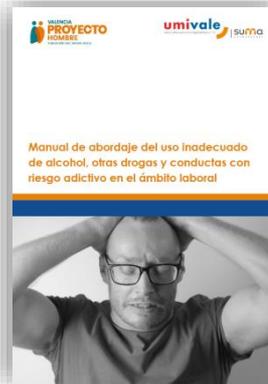
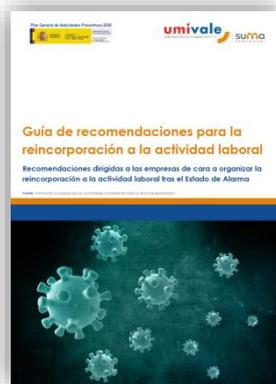
Planes de siniestralidad. Actuaciones de las empresas.

- Consejos para **afrentar** una **Inspección de trabajo** en Prevención de Riesgos Laborales.
- Otras temáticas de interés.



Información y Sensibilización a través del área **Prevención y Salud** de nuestra web corporativa, con más de **306 referencias** sobre:

- **Colección Código de Buenas Prácticas** por sectores de actividad, por colectivos o tareas de riesgo, dirigidos a promover protocolos de seguridad en el desarrollo del trabajo diario.
- **Manuales de Gestión** que ayuden a desarrollar su sistema de gestión preventiva o aspectos concretos del mismo.



Promoción de la Seguridad y Salud en el Trabajo

> Trípticos, con información preventiva sobre trastornos músculo-esqueléticos.



> Fichas informativas sobre Seguridad Vial



> Carteles de Seguridad



Promoción de la Seguridad y Salud en el Trabajo

- > Campañas audiovisuales, a través de nuestro canal corporativo de YouTube



➤ Promoción de la salud

Asesoramiento técnico:

- Servicio de **asesoramiento** a través del **Programa Empresa Sana**, facilitando **soportes y servicios** que ayuden a **fomentar el modelo de empresa saludable**, favoreciendo el bienestar integral (físico, social y mental), mediante campañas de salud.

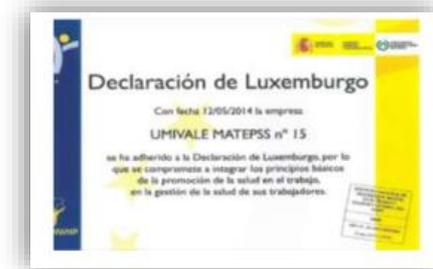


Trabajadores
SEGUROS, SANOS y FELICES

Desde **umivale** proporcionamos asesoramiento para:

1. Obtención del **Certificado de Adhesión a la Declaración de Luxemburgo:**

- Significa el **compromiso de la empresa u organización de aceptar e implementar** los **objetivos básicos** de la **promoción de la salud** en el trabajo y de orientar sus estrategias hacia los principios de la misma.



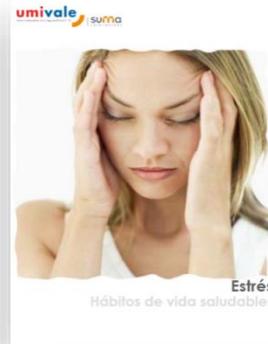
2. Reconocimiento buenas prácticas en **PST** (promoción de la salud en el trabajo):

- **Una empresa** que quiera ser **reconocida como “saludable”** deberá **cumplir con la legislación vigente** en prevención de riesgos laborales y, a partir de ahí, establecer intervenciones más allá de dicha legislación

Promoción de la Seguridad y Salud en el Trabajo

Información y Sensibilización sobre hábitos de vida saludables:

> Manuales de apoyo:



> Videos y píldoras subtituladas:

- › Alimentación saludable
- › Escuela de Espalda
- › La postura adecuada en la oficina
- › Mindfulness
- › Síndrome del Túnel Carpiano
- › Cuidado de la voz
- › Primeros auxilios...



Promoción de la Seguridad y Salud en el Trabajo

> Fichas sobre hábitos de vida saludable:

> Salud cardiovascular

Ficha Salud Cardiovascular Nº 2: Colesterol

¿Qué es el colesterol? Es una sustancia grasa fundamental en todos los células del cuerpo humano encargada para el normal funcionamiento del organismo. Forma parte de la membrana de nuestras células y es indispensable para producir algunas hormonas, vitaminas y los ácidos biliares. La clave para que el colesterol se produzca en el hígado, aunque también se obtiene a través de algunos alimentos.

«¿Cuáles son los niveles normales de colesterol?»

Colesterol total

Alto	Normal-Alto	Normal
Por encima de 240 mg/dl	Entre 200 y 240 mg/dl	Menos de 200 mg/dl

Hay fundamentos de los tipos de colesterol, el **colesterol HDL** ("bueno") que tiene un papel protector y el **colesterol LDL** ("malo") que se considera perjudicial a los niveles de colesterol total superiores a 200 mg/dl.

La hipercolesterolemia no presenta síntomas ni signos físicos, así que su diagnóstico solo puede hacerse mediante un análisis de sangre que determine los niveles de colesterol en los tejidos.

Cuando las células son incapaces de absorber todo el colesterol que circula por la sangre, el colesterol se deposita en la pared de las arterias y contribuye a su progresivo estrechamiento responsable de enfermedades, lo que dificulta el paso de la sangre ocasionando enfermedades vasculares.

Realizado en Admonex Promoción 2016

Ficha Salud Cardiovascular Nº 4: Obesidad

La obesidad es el exceso de la acumulación excesiva de grasa en el organismo. El riesgo de la obesidad depende en gran medida de la **cantidad de la grasa**, siendo aquella que se acumula en el abdomen la que afecta en mayor medida al corazón. Por eso, mantener el peso corporal en unos límites razonables es muy importante para el normal funcionamiento del corazón. Los vasos sanguíneos, el metabolismo, los huesos y otros órganos de nuestro cuerpo.

«¿Cuál es el perímetro abdominal normal?»

El perímetro abdominal es una medida antropométrica que permite determinar la grasa acumulada en el cuerpo. En la mujer es de 88 centímetros y en el hombre 102 centímetros. Si en una persona con control de peso el perímetro abdominal es mayor que los valores mencionados se habla de **obesidad abdominal**, término que se hace de **obesidad central** cuando el perímetro abdominal es mayor.

«¿Cómo medir el perímetro abdominal?»

Desde esta de pie y después de haber expulso el aire, debes rotar el abdomen con la cinta métrica a la altura del ombligo.

«¿Cuáles son las consecuencias para la salud de la obesidad?»

Los fumadores tienen tres veces más riesgo de sufrir un enfermedad cardiovascular que el no fumador.

La posibilidad de padecer una enfermedad de tipo coronario depende de la cantidad de cigarrillos fumados al día y el número de años en los que se mantiene este hábito nocivo.

Realizado en Admonex Promoción 2016

Ficha Salud Cardiovascular Nº 6: Tabaquismo

¿Qué es el tabaquismo? Es la adicción al tabaco provocada por la inhalación del humo de los cigarrillos activos. La acción de dicha sustancia en el organismo afecta principalmente al resto de su estructura.

Según el Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo (CNTPT), el tabaco provoca cada año 80.000 muertes prematuras en España por enfermedades como la bronquitis crónica, el enfisema pulmonar y el cáncer de pulmón y hígado.

«¿Por qué el tabaquismo es un factor de riesgo cardiovascular?»

Las investigaciones han demostrado que el tabaquismo acelera la frecuencia cardíaca, cambia los niveles sanguíneos y puede ocasionar alteraciones en el ritmo de los latidos del corazón. Todo esto hace que el corazón tenga que esforzarse más y hacer también aumentar la presión arterial, que a su vez, aumenta el riesgo de accidentes cardiovasculares.

Aunque la nicotina es el principio activo más importante del humo del tabaco, otras sustancias y compuestos químicos presentes en los cigarrillos, como el alquitrán y el monóxido de carbono, también perjudican el corazón de muchas maneras. Estas sustancias:

- Provocan la acumulación de placa grasa en las arterias (aterosclerosis), incrementando el riesgo de sufrir de un evento cardíaco.
- También alteran las concentraciones de colesterol y de fibrinógeno (una sustancia que contribuye a la coagulación), lo que aumenta el riesgo de que se forme un coágulo sanguíneo, que puede causar un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

Realizado en Admonex Promoción 2016

Ficha Salud Cardiovascular Nº 10: Deporte y corazón

Hay un día muy importante que tiene una vida activa porque es el día en el que el corazón trabaja más fuerte y el cuerpo se esfuerza por mantenerse en forma. Ese día es el día de hoy. El deporte es uno de los mejores remedios para prevenir problemas de salud cardiovascular.

El ejercicio no sólo nos ayuda a mantener el peso adecuado, sino que también mejora la salud cardiovascular. El ejercicio físico mejora la capacidad del corazón para bombear la sangre y reduce la presión arterial. Además, el ejercicio físico ayuda a prevenir la acumulación de placa en las arterias, lo que puede causar un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

«¿Qué beneficios nos aporta el deporte?»

La incorporación a la rutina diaria de una actividad física constante y moderada reduce una serie de cambios biológicos en el organismo que son más allá del hecho de quemar calorías, reducir grasa y mantener la masa muscular. Además de favorecer la pérdida de peso y mejorar la relación con la comida y el peso corporal, la actividad física induce una modificación de la composición del cuerpo y del funcionamiento del metabolismo y los sistemas circulatorio, respiratorio, etc.

El ejercicio físico diario, en una forma de mejorar la salud cardiovascular ya que ayuda a ser más saludable.

Reduce la presión arterial, favoreciendo el control de la hipertensión.

Aumenta la función de colesterol HDL (colesterol "bueno"), reduciendo el nivel de colesterol "malo".

Reduce un porcentaje de los niveles de triglicéridos.

Disminuye la producción de insulina, evitando la aparición de diabetes tipo 2 y favoreciendo la adaptación de moléculas y su llegada a las células de los diversos tejidos, ayudando a reducir la captación y acumulación de grasa.

Realizado en Admonex Promoción 2016

Ficha Salud Cardiovascular Nº 11: Alimentación Saludable

Alimentarnos de forma saludable nos ayuda a proteger nuestra salud y a prevenir enfermedades. Para lograr esto, debemos seguir algunas recomendaciones. Una buena alimentación nos ayuda a mantener un peso adecuado y a prevenir problemas de salud cardiovascular.

La dieta mediterránea está considerada como la más saludable y es la que mejor ayuda a prevenir los problemas cardiovasculares. Entre sus ingredientes recomendamos el aceite de oliva.

Frutas Verduras Legumbres Aceite de Oliva

Enfermedades por no llevar una dieta saludable:

- Una mala alimentación, con exceso de grasas saturadas, azúcares y sal, y la falta de ejercicio físico, contribuyen a aumentar el riesgo de sufrir algunas enfermedades, como la obesidad, la hipertensión arterial, la diabetes, la enfermedad coronaria, la enfermedad cerebrovascular, etc.
- Enfermedades por no llevar una dieta saludable:
 - Diabetes
 - Cáncer
 - Obesidad y hipertensión
 - Presión sanguínea
 - Hipertensión arterial
 - Colesterol elevado o hipercolesterolemia

Realizado en Admonex Promoción 2016

> Higiene postural

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS I

NORMAS BÁSICAS EN EL LEVANTAMIENTO DE CARGAS

1. Mantener la columna vertebral alineada con la gravedad.

2. Mantener la espalda recta.

3. Mantener los pies separados.

4. Mantener la carga cerca del cuerpo.

5. Mantener la carga equilibrada.

Realizado en Admonex Promoción 2016

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS II

CARGAS ALARGADAS

1. Evitar el uso de brazos.

2. Evitar el uso de la cabeza.

3. Evitar el uso de la espalda.

4. Evitar el uso de la cintura.

5. Evitar el uso de la rodilla.

Realizado en Admonex Promoción 2016

Higiene postural

¿SABES SENTIRTE CORRECTAMENTE AL VOLANTE?

1. Mantener la espalda recta.

2. Mantener la cabeza alineada con la columna.

3. Mantener los brazos relajados.

4. Mantener los pies separados.

5. Mantener la silla ajustada.

Realizado en Admonex Promoción 2016

CUIDA TU POSTURA, EVITA EL "TEXT NECK"

RIESGOS ERGONÓMICOS EN EL USO DE DISPOSITIVOS MÓVILES

1. Evitar el uso de dispositivos móviles.

2. Evitar el uso de dispositivos móviles.

3. Evitar el uso de dispositivos móviles.

Realizado en Admonex Promoción 2016

SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

Las lesiones músculo-esqueléticas (LME) en el Sector Comercio al por mayor.

¿QUÉ ES EL SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO (STC)?

1. Evitar el uso de dispositivos móviles.

2. Evitar el uso de dispositivos móviles.

3. Evitar el uso de dispositivos móviles.

Realizado en Admonex Promoción 2016

Promoción de la Seguridad y Salud en el Trabajo

> Fichas sobre hábitos de vida saludable:

> Prevención del Cáncer

CAMPANA DE PREVENCIÓN DEL CÁNCER

12 FORMAS DE REDUCIR EL RIESGO DE CÁNCER

1. No fumar y evitar el contacto con el humo de los cigarrillos.
2. Evitar el consumo de alcohol.
3. Evitar el consumo de alimentos procesados, especialmente los que contienen sal y azúcar.
4. Evitar el consumo de alimentos que contengan aflatoxinas.
5. Evitar el consumo de alimentos que contengan nitratos y nitrosaminas.
6. Evitar el consumo de alimentos que contengan pesticidas.
7. Evitar el consumo de alimentos que contengan metales pesados.
8. Evitar el consumo de alimentos que contengan micotoxinas.
9. Evitar el consumo de alimentos que contengan aflatoxinas.
10. Evitar el consumo de alimentos que contengan nitratos y nitrosaminas.
11. Evitar el consumo de alimentos que contengan pesticidas.
12. Evitar el consumo de alimentos que contengan metales pesados.

¿Qué es el humo ajeno? es el humo que se desprende de la punta encendida de un cigarrillo u otro producto que contiene nicotina, generalmente junto con el humo que exhala el fumador. Se conoce también como humo pasivo. El humo ajeno puede ser inhalado por el fumador pasivo.

¿Qué relación hay con el cáncer? La inhalación del humo ajeno produce muerte prematura y diversas enfermedades, como cáncer de pulmón, enfermedad coronaria y neurodegenerativa, e infarto de miocardio.

¿Qué beneficios tiene evitar el humo ajeno? Evitar el humo ajeno reduce el riesgo de cáncer de pulmón y enfermedades cardiovasculares. Evitar el humo ajeno también reduce el riesgo de enfermedades respiratorias y de la audición.

Ficha Prevención Riesgo de Cáncer N.º 2. Humo Ajeno

La inhalación del humo ajeno produce muerte prematura y diversas enfermedades, como cáncer de pulmón, enfermedad coronaria y neurodegenerativa, e infarto de miocardio.

El tabaquismo reduce el crecimiento fetal. Las embarazadas que fuman cigarrillos con su pareja o incluso por separado, entre 100 y 200 gramos menos que los de las no fumadoras. El hijo pesa al nacer más asociado con un incremento de los problemas de salud del recién nacido. El tabaquismo materno también genera problemas con el mayor crecimiento de la muerte súbita del lactante y con problemas de oído y respiratorio después de los meses.

¿Por qué los no fumadores que inhalan humo ajeno han de plantearse que pueden presentar cáncer de pulmón?

El humo del tabaco ambiental contiene carcinógenos que se respiran por el aire durante la combustión del tabaco al fumar.

Los no fumadores expuestos al humo ajeno inhalan y metabolizan sustancias y carcinógenos que los que inhalan los fumadores activos.

Entre quienes nunca han fumado, los pasivos expuestos al humo ajeno duplican el riesgo de presentar cáncer de pulmón, comparado con los que no se ven expuestos de forma ajena.

Ficha Prevención Riesgo de Cáncer N.º 4. Actividad Física

Son varios los mecanismos biológicos de protección frente al cáncer que tiene un cuerpo activo. La actividad física afecta al sistema de defensa inmune, hormonal, alfa y humoral, así como a la inflamación y al sistema de reparación celular. La actividad física también reduce el riesgo de cáncer. La actividad física también le ayuda a no engordar y a mantener un peso corporal saludable, lo que a su vez contribuye a reducir el riesgo de cáncer.

¿Qué tipos de cáncer se pueden prevenir mediante la actividad física?

La actividad física, independientemente del peso corporal, reduce la probabilidad de aparición de cáncer colorectal y otros del sistema de defensa inmune, de mama y de endometrio, que siguen entre los más comunes en España. La actividad física también le ayuda a no engordar, lo que a su vez contribuye a reducir el riesgo de padecer otros tipos de cáncer, como el de hígado, páncreas, esófago y vesícula biliar. Hay algunos indicios de que al reducir el sedentarismo (pasar muchas horas al día sentado) se reduce el riesgo de cáncer de endometrio.

¿Reduce la actividad física el riesgo de otras enfermedades o afecciones?

La actividad física reduce el riesgo de padecer muchas importantes enfermedades y afecciones crónicas, como las cardiovasculares, los diabetes, la hipertensión, la diabetes de tipo 2 o el colesterol elevado, la osteoporosis y la depresión.

¿El cuánto se reduce el riesgo de cáncer mediante la actividad física?

Se cree que el riesgo de cáncer es un 4% más bajo entre las personas que practican diariamente una actividad física moderada, como mínimo durante 30 minutos o 150 minutos semanales que entre quienes nunca hacen actividad física (menos de 15 minutos diarios).

¿Los mayores beneficios para la salud se consiguen adoptando un estilo de vida saludable (siguiendo una alimentación sana, manteniendo un peso corporal normal y practicando actividad física)?

> Carteles digitales y posters, con posibilidad de personalizarse con logo de empresa

BEBE AGUA

De 5 a 8 vasos al día (1,2 a 2 litros)

No esperes a sentir **sed** para beberla.

- Previene el dolor de cabeza.
- Mejora los niveles de energía cerebral.
- Maximiza el rendimiento físico.

CUIDA TU ESPALDA

El dolor cervical o lumbal constituye una de las principales causas de baja laboral.

- El estrés, la fatiga muscular crónica y las malas posturas son las principales causas de los dolores de cuello.
- Recomendaciones:
 - Dobla las rodillas para levantar peso.
 - No duermas boca abajo.
 - Cuida tu postura frente al ordenador.
 - Realiza ejercicios de fortalecimiento.
 - Elige un cojín adecuado.
 - Controla tu peso.

CINCO COMIDAS ligeras al día TE AYUDARÁN a mantener LA SALUD

su logotipo

LA DIETA mediterránea es la mejor base PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN

CUIDA TUS OJOS

Es insustituible la importancia de la salud visual para desarrollar las actividades diarias.

- Ten una alimentación equilibrada, esto es: vitaminas A, C, E.
- No fumes, el tabaco aumenta el riesgo de degeneración macular.
- No uses lentes sin prescripción del médico.
- Practica ejercicio para prevenir la oxidación.
- Cuida tu higiene de cara y cuerpo.
- Acude a revisiones médicas periódicas.

PIÑA

La piña ejerce función purificadora del tubo digestivo y ayuda a tratar infecciones. Además es un gran alimento diurético.

Por su contenido en bromelina, tiene propiedades anticoagulantes para fluidificar la sangre y disolver los coágulos.

Ayuda a prevenir problemas circulatorios como tromboz, ataques cardíacos e hipertensión.

Recuerda, todos los viernes, **Día de la Fruta**

➤ Traemos una pieza de fruta, hacemos una foto con los compañeros y la enviamos a info@umivale.es

Prescripción servicios “singulares” mediante partners de reconocido prestigio.

A modo de ejemplo:

> **Fundación Española del Corazón:**

- Prescripción de **programas de prevención cardiovascular** dentro del marco de convenio con la Fundación Española del Corazón.
- Promoción de la participación en **actividades físicas** como la “Carrera Popular del Corazón”.



> **Asociación Española Contra el Cáncer:**

- Participación en **campañas de sensibilización contra el cáncer** a nivel corporativo (prevención del cáncer de piel, del cáncer de mama, etc..).
- Colaboración y promoción de la participación en **actividades físicas solidarias** como las “Carreras y marchas populares contra el cáncer”.
- Fomento de la salud entre los empleados. Participación en el **programa gratuito “Tu Salud es lo primero”**.
- Participación en **programas de ayuda específica** y personalizada para hacer frente al proceso de **abandono del tabaco**.
- Posibilidad de ofrecer a los empleados un programa online para el abandono del tabaco a través de la **APP “Respirapp”**.



Prescripción servicios “singulares” mediante partners de reconocido prestigio.



> Asociación Freno al Ictus:

- Prescripción de **programas de sensibilización y formación** sobre hábitos de vida saludables para la prevención del Ictus dentro del marco de convenio con la Asociación Freno al Ictus (jornadas de sensibilización, acciones de RSC, etc..)
- Colaboración en la **transmisión de materiales de sensibilización** que ayuden a los trabajadores a saber más sobre, como prevenir un Ictus, como detectarlo y como actuar.
- Posibilidad de obtención del sello **Brain Caring People Empresa**, otorgado por la asociación a aquellas entidades que realizan iniciativas y proyectos con impacto en la salud cerebrovascular de la sociedad a través de las organizaciones y sus empleados.



> Proyecto Hombre Valencia:

- Promoción de **campañas de sensibilización contra las adicciones en el ámbito laboral** (jornadas de sensibilización, formación de mandos intermedios, etc..).
- Participación en **programas de ayuda específica** y personalizada para hacer frente al proceso de **abandono del tabaco**.
- Prescripción de un **Plan Integral de Prevención frente a las adicciones** en el ámbito laboral, que detecte las necesidades particulares de la empresa, defina su propia política en relación al tema y establezca actuaciones preventivas necesarias, incluyendo el tratamiento a través de la red de centros de la asociación.

Prescripción servicios “singulares” mediante partners de reconocido prestigio.

> Instituto de Biomecánica de Valencia (IBV):



- Asesoramiento a empresas en proyectos de **I+D+i**.
- Apoyo a empresas en programas de **adaptación de puestos y ergonomía** en el ámbito laboral.
- Prescripción de herramientas informáticas para la implantación de **Programas de Promoción de la Salud en las organizaciones: BienLabor**, plataforma para la promoción de la salud de los trabajadores en empresas saludables, que permite detectar los programas de la salud más adecuados para cada trabajador en función de los riesgos de su puesto de trabajo y de sus características personales, con el objetivo de mejorar la productividad y competitividad empresarial a través de un incremento en el bienestar de sus trabajadores.

> Web Corporativa – versión móvil



Accede desde cualquier dispositivo móvil a toda la web con las mismas ventajas que en la versión de escritorio.



> El blog de la mutua – umivale.es/blog

Renovamos nuestro espacio de **noticias** sobre prevención y promoción de la salud, además de otras de interés sobre Seguridad Social o actualidad **umivale**.



> app trabajador - **umivale tu salud**

umivale continua avanzando en su transformación digital, poniendo a disposición de sus trabajadores y autónomos protegidos la app "**umivale tu salud**".

Disponible  o accediendo a la Oficina Online en tusalud.umivale.es.



Área pública



- Llamada emergencia 112
- Geolocalización
- Mi centro más próximo
- Cómo actuar en caso de accidente o enfermedad
- Primeros auxilios
- Consejos de salud

Área privada



- Sesiones rehabilitación
- Próximas citas
- Prestaciones económicas
- Ingresos recibidos
- Recuérdame medicación
- Notificaciones

Servicio de Atención al Cliente



Trabajamos para dar el **mejor servicio**, por esta razón contamos con nuestro Servicio de Atención al cliente, con el que puedes **contactar** a través de diferentes vías:

- › **Teléfono gratuito** operativo las **24 horas**, los **365 días** del año para **informar y solventar** cualquier consulta relacionada con nuestros servicios.

900 365 012
365 días al año 12 meses

Fuera de territorio español (+34) **900 365 012** ó (+34) **963 181 130**

- › **Correo electrónico** atencionalcliente@umivale.es

- › También somos activos en la **Comunicación 2.0** y promovemos el uso de este canal entre los mutualistas.



- › Asimismo, nuestra línea está abierta para recoger tus opiniones y aportaciones de mejora relacionadas con nuestro servicio “**Ayúdanos a mejorar**”.

Reconocimientos y adhesiones

- El compromiso de **umivale** en Responsabilidad Social corporativa, en la búsqueda de la excelencia en la gestión, o nuestro incansable trabajo en materia de prevención de riesgos laborales ha quedado acreditado con una serie de certificados y distinciones conseguidos en los últimos años fruto de la aplicación continuada de nuestro modelo de gestión, así como las adhesiones e iniciativas corporativas implantadas.



- Sello EFQM de Excelencia Europea oro 500+
- Certificado Recognised for Excellence 5 star.



- X Edición Premios Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes. Año 2016 (*). Este premio nos reconoce como una organización que orienta su gestión hacia los clientes, logrando así su confianza y satisfacción y fomentando servicios de calidad.

(*). Las organizaciones que se presentan a este premio pasan, para su concesión, por un riguroso proceso técnico y por una evaluación externa de expertos en gestión empresarial.



- Nuestra memoria de Responsabilidad Social Corporativa ha sido verificada por AENOR de forma anual desde 2011, acreditando que nuestra memoria de sostenibilidad es conforme a los principios generales de la última guía de estándares GRI del Global Reporting Initiative.



- Este distintivo visibiliza a las empresas y entidades de Gijón que están **trabajando la igualdad en su gestión interna**, elaborando planes de igualdad o desarrollando políticas y medidas en su cultura organizacional hasta alcanzar la excelencia, con la obtención del distintivo "Igualdad en la Empresa" o la "Marca Asturiana de Excelencia en Igualdad".



- Distintivo Embajador de Excelencia Europea 2018, 2019 y 2020. Reconocimiento que otorga el Club Excelencia en Gestión (CEG) en colaboración con el Alto Comisionado del Gobierno para la Marca España.



- Sello Fent Empresa. Iguals en Oportunitats. Distintivo que reconoce a las empresas activas en políticas de igualdad. Este galardón reconoce el valor del Plan de Igualdad desarrollado por **umivale**.



- Certificado de eficiencia preventiva. Auditoria bienal favorable del Sistema de Prevención de Riesgos Laborales.



- Este sello nos identifica como una **empresa que cuenta con las personas con discapacidad como Grupo de Interés** de manera transversal en toda la organización y ha conseguido integrar políticas sobre la discapacidad en todas las áreas de nuestra organización.

Reconocimientos y adhesiones



Red Española

› Desde el 2013 estamos adheridos al **Pacto Mundial de la ONU** (realizando los informes de progreso correspondientes), apoyando los diez principios del Pacto Mundial en materia de derechos humanos, derechos laborales, medio ambiente y lucha contra la corrupción. umivale se alinea con sus principios comprometiéndonos en trabajar en favor de su promoción y desarrollo y hacer como nuestros un conjunto de valores fundamentales en materia de Derechos Humanos, normas laborales, medio ambiente y lucha contra la corrupción.



› **Certificado Adhesión de umivale a la Carta Europea Seguridad Vial.**

La Comisión Europea ofrece un reconocimiento a las entidades comprometidas con la Carta Europea de la Seguridad Vial.



› **Alianza Internacional de Empresas Saludables.**

Desde enero de 2014 somos miembros de la Alianza Internacional de Empresas Saludables (red de referencia para el intercambio de buenas prácticas sobre entornos de trabajo saludables y de contribuir a aportar valor añadido en las políticas de responsabilidad social de las empresas integrantes).



› **Miembro red de empresas Sana+Mente responsables.**

Empresa que apuesta y promueve el valor de la salud y el bienestar psicológico dentro de sus políticas de gestión empresarial.



› En mayo de 2014 nos adherimos a la **Declaración de Luxemburgo** ratificando el compromiso de la Mutua con la promoción de la salud en el trabajo.



› **Iniciativa: contribuyendo a un futuro más sostenible de la economía española.**

Apoyo a la iniciativa: contribuyendo a un futuro más sostenible de la economía española, impulsada por el Club Excelencia en Gestión (CEG).



› **Chárter de la Diversidad.**

Desde abril de 2017 nos adherimos a este código, comprometiéndonos a respetar los principios fundamentales de igualdad, respeto al derecho de la inclusión de todas las personas, fomentando programas de no discriminación e implementado políticas para favorecer un entorno laboral libre de prejuicios en materia de empleo, formación y promoción.



› **Iniciativa empresarial per l'ètica i el bon govern.**

Desde octubre de 2018. La Confederación Empresarial, el Consell de Cambres de Comerç, la Confederació de Cooperatives de la Comunitat Valenciana i la Generalitat Valenciana promueven esta declaración basada en el cumplimiento de cualquier actividad bajo los principios de la integridad y el buen gobierno, los cuales constituyen un elemento clave para la prosperidad económica y social y para proyectarnos a Europa y en el mundo.



CUALQUIER NECESIDAD DE CONTACTO SE REALIZARÁ ENTRE:

umivale

- Juan Daniel Alvarez Pelaez Gestor de Salud
671 43 91 42 jdalvarez@umivale.es
- Manuel Paramo Sureda Director Zona
618 80 32 33 mparamo@umivale.es

VIESGO

- Jose M^a Salgado Cabrero
605 69 62 62 jose.salgado@viesgo.com

www.umivale.es
atencionalcliente@umivale.es
900 365 012