

SEGURO MÉDICO IMQ

Promoción de la salud

Contenidos
exclusivos
para
empresas
cliente



Año 2022

Porque la salud de tus PERSONAS es la salud de tu EMPRESA

- La salud y los hábitos de vida saludables constituyen una **preocupación universal** que la actual **pandemia** ha hecho gane todavía **más fuerza**, tanto para las empresas como para las personas que conforman sus plantillas. La pandemia ha modificado nuestras prioridades, posicionándose la salud en un lugar todavía más preferente, incluso en los segmentos de edad más joven.
- El compromiso empresarial con la salud a través de los seguros médicos era ya el **incentivo social más valorado por los trabajadores/as**. Complementarlo con consejos de salud e información rigurosa que ayuden a mejorar la prevención y a fomentar buenos hábitos de vida redunda en esa positiva percepción, aportando valor diferencial a las empresas que profundicen en ese objetivo.



Promover la salud, fuente de **BENEFICIOS** tangibles

En una empresa saludable **disminuyen los riesgos y el absentismo y aumentan la productividad y la motivación.**

La mejora en la prevención y la potenciación de los hábitos saludables **pueden reducir de manera significativa el absentismo laboral.**

Además:

- **Mejoran el clima laboral, el compromiso y la fidelidad de la plantilla**
- **Es fuente de atracción de talento.**
- **Ayuda a posicionarse como compañía socialmente responsable, que vela por el cuidado de sus personas, repercutiendo de manera positiva en su imagen y reputación...**

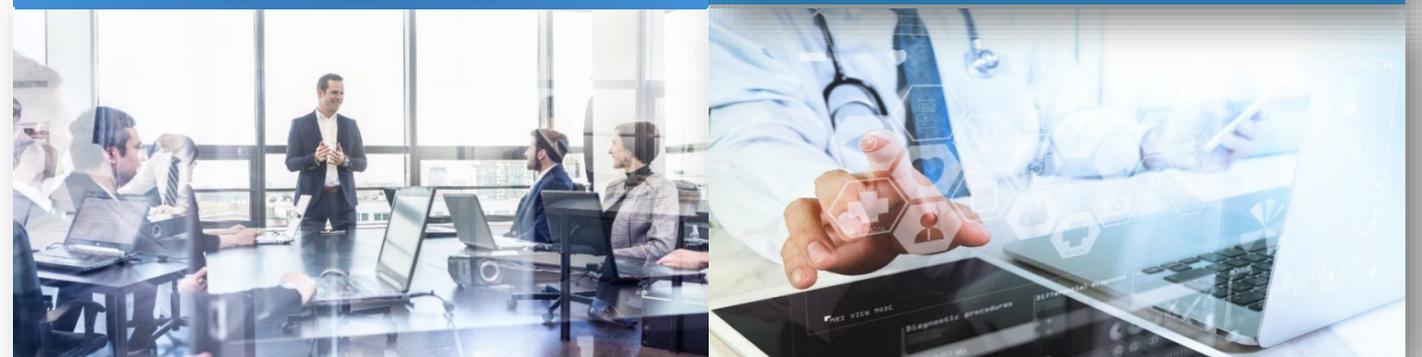
Te AYUDAMOS a conseguirlo

- Solo por ser empresa cliente: **CONTENIDOS ON LINE EXCLUSIVOS**, y la posibilidad de complementarlos con otros materiales off line.
- Elaborados por nuestros profesionales sanitarios, **CON TODO EL RIGOR** que la información de salud exige.
- A tu alcance en **MÚLTIPLES FORMATOS** :
 - Blogs
 - Revista
 - Guías
 - Newsletters
 - Vídeos
 - Infografías...

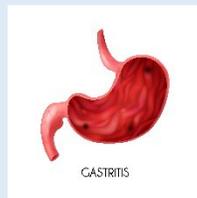
Para que los gestiones y canalices como estimes más conveniente.



- Nuestro boletín para empresas: la prevención, la seguridad y el bienestar de tus personas, nuestra máxima prioridad.
- Puntualmente cada final de mes en el email del prescriptor/es de la empresa que nos indiques con todo tipo de temáticas y consejos.



También por email, recibirás **cada mes** nuestros **monográficos de salud** multiformato con post, vídeos, infografías, webinars ... recogiendo recomendaciones preventivas y de salud avaladas por **nuestros profesionales sanitarios**.



Salud digestiva

La función principal del aparato digestivo es la transformación de los alimentos ingeridos en sustancias que nuestro organismo necesita para la regeneración celular y el crecimiento. **Casi la mitad de la población padecerá a lo largo de su vida una patología digestiva.**

(gastritis, enfermedad celíaca, hernia de hiato, colon irritable, gastroenteritis, bacterias intestinales...)



Trauma y rehabilitación

Las **lesiones traumatológicas son bastante habituales y en numerosas ocasiones causa de baja laboral**. Las enfermedades del aparato locomotor son muchas y muy variadas al afectar a numerosas partes del cuerpo. No obstante, existen una serie de patologías que se dan con mayor frecuencia en las consultas de traumatología.

(espalda sin dolor, lumbalgia y ciática, hernias, codo del tenista, traumatismos en el pie, cirugía artroscópica...)



La sección del otorrino

La **otorrinolaringología** es la especialidad médica encargada de las patologías del oído, nariz y garganta. Atiende aspectos importantes para nuestra vida laboral como el **habla, la audición, la respiración y el equilibrio** y se tratan mediante medicamentos, rehabilitación o intervenciones quirúrgicas según el caso.

(acúfenos, anosmia, pérdidas de audición, vértigos, ronquera, cáncer de laringe...)



Alergias

Las **alergias laborales**, principalmente dermatosis y asma, son algunas de las enfermedades laborales más frecuentes. Se estima que pueden producirse unos 10.000 nuevos casos al año. Muchos pueden provocar una reducción del rendimiento e incluso agravarse hasta llegar a producir una incapacidad laboral total.

(tipos de alergia, principales agentes, asma, dermatitis de contacto, antihistámnicos...)



Salud mental

Más allá de las consecuencias físicas para la salud, la pandemia también está incidiendo en otro aspecto fundamental para nuestro bienestar. El **incremento de trastornos relacionados con la salud mental** ha aumentado su prevalencia generando en un número relevante de personas trastornos de ansiedad y depresión.

(trastorno bipolar, trastorno psicossomático, emociones y salud, depresión...)



Problemas renales

Las **enfermedades renales** afectan al correcto funcionamiento de los riñones, un órgano que ayuda a purificar la sangre expulsando de nuestro cuerpo las sustancias potencialmente nocivas, por lo que **su función resulta esencial**. Tratadas a tiempo estas patologías pueden tener solución, mejorando también con ello la calidad de vida del paciente.

(tratamientos de choque, cálculos renales, incontinencia urinaria, retención de líquidos...)



Cuidados de la piel

Cada tipo de piel requiere de unos cuidados específicos ajustados a sus características. La **edad, el sexo, los factores ambientales y la fisiología** de cada persona son también determinantes para decantarse por unos cuidados u otros. Otras problemáticas específicas relacionadas con la hipersensibilidad o el envejecimiento obligan a ampliar esos cuidados.

(exposición de la piel al sol, ducharse todos los días, dermatografismo, picores y estrés...)



Pies sanos

Los pies son una de las partes del cuerpo a la que menos atención se presta y, sin embargo, muchas de sus dolencias **pueden marcar de forma determinante nuestra calidad de vida**. Entre los factores que más inciden en la salud de nuestros pies encontramos indicadores como la edad, la carga genética, la profesión o el uso incorrecto del calzado en nuestras actividades personales y laborales.

(pies sanos después del verano, hongos, pies planos, neuromas de morton, tendinitis...)



Enfermedades neurológicas

Las enfermedades neurológicas son hasta la actualidad uno de los campos más difíciles de estudio y según expertos, poco atendidos en los sistemas de salud. Además, estas enfermedades inciden como ninguna otra sobre el **entorno familiar, social y profesional del individuo**. En las próximas décadas, el impacto de las enfermedades neurológicas se verá, además, muy probablemente incrementado, en relación el aumento ciertas patologías como el ictus y los derrames cerebrales.

(golpes en la cabeza, ictus y derrame, alertas del dolor de cabeza, migrañas, epilepsia...)



Accidentes laborales

Los **accidentes laborales** son **lesiones físicas o psíquicas que el trabajador puede sufrir** como consecuencia de la realización de las actividades propias de su trabajo. Aunque cada vez se hace más hincapié en su prevención, las últimas cifras indican que las lesiones provocadas por la actividad laboral han aumentado un 6,9%. En cifras absolutas, el número total se eleva hasta los 400.000 accidentes laborales.

(golpes, caídas, cortes, lesiones musculares, estrés y ansiedad...)



Patologías respiratorias

Las **enfermedades respiratorias** afectan a los pulmones directamente y pueden surgir por las siguientes causas: pulmonares, cardiovasculares, emocionales y causas graves que pueden llegar a ser mortales. El pronóstico de las enfermedades respiratorias puede variar mucho según la patología concreta. De todos modos, suele mejorar en la mayoría de ellas si el paciente realiza correctamente el tratamiento.

(tipos de afecciones respiratorias, asma, neumonía, bronquitis...)

Toda la información para la salud de tus personas y de sus familias en un solo espacio.

Con multitud de contenidos organizados de una manera sencilla e intuitiva en diferentes epígrafes.

Y 3 categorías diferenciadas para facilitar la búsqueda:

- Por tu **perfil**: hombre, mujer, infantil, mayores.
- Por lo que **más te interese**: deporte, nutrición, embarazo, sexualidad...
- O por el **área de salud**: cardiología, salud dental, oncología, salud mental...

Salud para toda la familia



Salud Infantil →



Salud Mujer →



Salud Hombre →



Salud Mayores →

Salud para todos



Guías y recursos



¿Cómo comer mejor?

Te damos unas sencillas pautas para comer bien y sentirte más saludable.

Vídeo



Consejos para el cuidado de la salud emocional y la prevención del estrés

Para gozar de una buena salud además del cuidado físico, es importante el bienestar psicológico.

Vídeo



Lesiones típicas del runner

Si te gusta correr, pero quieres proteger tu salud, esta es tu guía.

Guía descargable



Primeros dientes de tu bebé: resolvemos las dudas más frecuentes

Con Nerea Fika, la odontóloga del centro dental IMQ Areeta.

Vídeo



Tu médico y los servicios de IMQ en tu móvil con la app IMQ

Queremos estar siempre cerca de ti, por eso ahora te ofrecemos todos los servicios online.

App



Ventajas de contratar un seguro privado para autónomos

¿Estás en busca de un seguro médico privado? No lo dudes y descárgate este eBook.

Guía descargable

También encontrarás **vídeos y guías** que podrás descargar.

Web Coronavirus

Información de utilidad también en nuestra web del [coronavirus](#).

The screenshot shows the IMQ website's coronavirus information page. At the top, it says "Todo lo que necesitas saber sobre el coronavirus". Below this, there is a section titled "TENGO SÍNTOMAS. ¿QUÉ DEBO HACER?". To the left, there is a photo of a man wearing a blue surgical mask. The main content area is divided into two columns. The left column has a header "COVID-19: Qué es y cómo actúa" and a sub-header "¿QUÉ ES LA COVID-19?". Below this, there is a small text box that says "La COVID-19 es una enfermedad infecciosa causada por el coronavirus SARS-CoV-2 y que ha sido descrita recientemente una crisis epidémica a nivel mundial. Los coronavirus son una familia amplia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos." The right column contains a list of instructions: "Mantén la calma: en el 80% de los casos los síntomas son leves.", "Contacta por teléfono con tu médico de familia o centro médico habitual. Además, está disponible el teléfono 900 20 30 50 del Consejo Sanitario, para ofrecer información y resolver dudas sobre el coronavirus.", "Alístate del resto de las personas de la casa en una habitación independiente y con buena ventilación.", "Guarda una distancia mínima de 1,5 o 2 metros respecto al resto de miembros del hogar y usa mascarilla también en casa.", "Haz un uso responsable de las Urgencias: el incremento de contagio de COVID-19 y su confusión con otras enfermedades víricas estacionales está provocando una fuerte presión asistencial generalizada en estos servicios esenciales. Para evitar su colapso, tu ayuda y responsabilidad son esenciales. Si lo necesitas, dispones de un servicio de Urgencias 24 horas llamando al 900 53 50 47." At the bottom of the right column, there is a link "¿Y si soy cliente de IMQ?". Below the main content, there is another section titled "¿QUÉ SE SABE DEL ORIGEN DEL VIRUS?" with a sub-header "¿QUÉ SE SABE DEL ORIGEN DEL VIRUS?". Below this, there is a small text box that says "Este nuevo virus fue aislado en diciembre de 2019 en la localidad china de Wuhan, donde estalló el brote que más recientemente ha terminado en la presente globalización. La COVID-19 no es la primera infección por un coronavirus, ya que anteriormente se describieron otros coronavirus como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (SARS) y el síndrome respiratorio agudo grave (SARS-CoV-2)." To the right of this text is a photo of a person wearing a white surgical mask.

Y si necesitas más, síguenos en nuestras redes sociales donde publicamos cada día muchos más contenidos de interés para ti y tu salud

Redes Sociales

The image shows two social media posts from IMQ Igualatorio Médico Quirúrgico. The top post is from "Ayer a las 11:09" and features a close-up photo of a person's smiling mouth showing their teeth. The text of the post says: "Cada vez son más las personas que se animan a corregir la posición de sus dientes. Gracias a este interés y utilizando la tecnología más puntera, se han desarrollado técnicas de ortodoncia invisible con las que alinear los dientes pasa casi desapercibido. Descubre los tipos de ortodoncia invisible que existen para mejorar tu sonrisa y conseguir unos resultados impecables." Below the text is a link: <https://bit.ly/3s9UIL1>. The bottom post is from "5 de febrero a las 11:00" and features a photo of a person sitting on a rocky hillside overlooking a city. The text of the post says: "¿Con ganas de desconectar el fin de semana? Caminar al aire libre es excelente para mejorar nuestra salud física y emocional. De ahí que el senderismo sea uno de los deportes que más benefician a la salud. En el País Vasco, además, contamos con un terreno maravilloso para disfrutar de este singular deporte. No te pierdas nuestros consejos para hacer senderismo y disfrutar de la actividad en plena naturaleza." Below the text is a link: <https://bit.ly/35Cz5Xz>. Both posts have interaction buttons for "Me gusta", "Comentar", and "Compartir".

Plan de comunicación 2022

MENSUAL

MONOGRÁFICOS SIEMPRE SALUD

ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
 GASTRO											
Salud digestiva	Trauma-Rehabilitación	La sección del otorrino	Alergias	Salud mental	Problemas renales	Cuidados de la piel		Pies sanos	Enfermedades neurológicas	Accidentes laborales	Patologías respiratorias

TOP SALUD



TRIMESTRAL

Revista Vivir Sano. Nuestra publicación más referente. Cada trimestre en más de 100.000 hogares.



Síguenos en





DIMQ
Cuidamos de ti