

Presentación comercial

SANITAS AVANZA



Introducción y mercado objetivo

Sanitas actualiza sus productos de **cobertura limitada**, ya que, aunque el producto excluye coberturas sí incluidas en Más Salud o Más Salud Familias como la hospitalización, ofrece una amplia cobertura con **prima muy atractiva**.

Para todos aquellos que no precisen de hospitalización, este producto es el seguro de salud idóneo, ya que busca el equilibrio entre un precio atractivo y una cobertura bastante completa.

Sanitas Avanza incluye ventajas diferenciales como:

Pruebas de alta tecnología y más de 400 intervenciones quirúrgicas

Servicio íntegro digital, tanto con videoconsulta con especialistas, urgencias y programas personalizados de salud (SPS)

MERCADO OBJETIVO

Aquellas personas que buscan complementar la cobertura ofrecida por el sistema público y dispuestos a sacrificar parte de la cobertura íntegra de un seguro privado. Valoran que se les ofrezca un circuito asistencial completo, donde se asegure que nuestra red médica otorgue toda nuestra capacidad de consulta y pruebas para obtener la mejor atención posible.

Además, valoran de forma positiva las ventajas que ofrece la digitalización para el cuidado de la salud y están dispuestos a pagar por ello. Dirigido a personas hasta los 59 años.

Resumen general de coberturas

Un seguro sin hospitalización muy completo y con amplia cobertura digital.

ASISTENCIA EXTRA-HOSPITALARIA

- Medicina primaria y consultas de especialidades médicas.
- Pruebas diagnósticas simples.
- Pruebas diagnósticas complejas.
- Métodos terapéuticos simples.
- Intervenciones quirúrgicas.
- Urgencias.

COBERTURA DIGITAL

- Videoconsulta en todas las especialidades*.
- Videoconsulta urgencias 24 h.: generales y atención pediátrica.
- Planes personalizados de salud (SPS).

COBERTURA DENTAL

Consultas, curas, limpiezas y extracciones simples.

OTRAS VENTAJAS

- Servicio al cliente integral por teléfono (Sanitas Welcome) y online (Mi Sanitas).
- Sanitas 24h. para consultas médicas.

* Incluye todas las especialidades susceptibles de ser atendidas a través de una consulta digital.

1. GALICIA

- Milenium Centro Médico A Coruña

2. COMUNIDAD DE MADRID

- Hospital Sanitas La Moraleja
- Hospital Sanitas La Zarzuela
- Hospital Virgen del Mar

Centros multiespecialidad

Alcorcón - Conde Duque - Costa Rica - Nicasio Gallego - Núñez de Balboa - Reina Victoria - Las Rozas - Alcobendas

3. ANDALUCÍA

- Milenium Centro Médico Córdoba
- Milenium Centro Médico La Buhaira

4. MURCIA

- Milenium Centro Médico Murcia

5. COMUNIDAD VALENCIANA

- Milenium Centro Médico Valencia

6. ARAGÓN

- Milenium Centro Médico Zaragoza

7. CATALUÑA

- Hospital Sanitas CIMA
- Milenium Centre Mèdic Balmes
- Milenium Centre Mèdic Robresa
- Milenium Centre Mèdic Tarragona
- Milenium Centre Mèdic Imperial Tarraco

8. PAÍS VASCO

- Milenium Centro Médico Artaza

Red médica



+51.000
médicos



+4.200
centros médicos



4
hospitales propios



21
centros Milenium



+200
Clínicas dentales Milenium y
600 clínicas concertadas



Coberturas



ASISTENCIA PRIMARIA

Medicina familiar, pediatría / puericultura (hasta los 15 años) y enfermería y urgencias generales (en centros de urgencia permanente, a domicilio y Sanitas 24 h.).



COBERTURA DENTAL BÁSICA

Consultas, curas, limpiezas y extracciones simples.



Coberturas



PRUEBAS DIAGNÓSTICAS

Pruebas realizadas con equipamiento tecnológico y personal sanitario especializado para la ayuda en el diagnóstico de ciertas enfermedades. Disponibles en todas las especialidades*. Se incluyen tanto **pruebas simples como complejas**. A modo de ejemplo, están incluidas pruebas como: ecografía*, TAC, resonancia, neurofisiología, genética, endoscopia, colonoscopia, etc.

Se incluye seguimiento de embarazo con todas las ecografías asociadas (incluida la eco semana 20)



MÉTODOS TERAPÉUTICOS SIMPLES

Se define como método terapéutico simple todo aquel prescrito por un médico del cuadro durante el acto de la consulta y para cuya realización se precisa de un equipo de alta complejidad ni de personal médico. Es realizado por personal sanitario no médico. Por ejemplo, las curas, los inyectables, algunos tipos de fisioterapia, etc.



ESPECIALIDADES MÉDICAS

Consultas ilimitadas en todas las especialidades: ginecología, cardiología, dermatología, endocrinología, neurología, ginecología, traumatología, oftalmología, oncología, psiquiatría, etc.

Existen los siguientes límites:

- **Podología**
12 sesiones/asegurado/año
- **Psicología**
15 sesiones/asegurado/año

* Se excluyen las PPDD complejas de las subespecialidades definidas el Anexo 2.



Coberturas

INTERVENCIONES QUIRÚRGICAS SIN HOSPITALIZACIÓN

Se incluyen más de 400 intervenciones que corresponden con el grado 0,1 y 2 de clasificación de dificultad basado en la OMC.

Estas intervenciones no precisan de ningún tipo de ingreso hospitalario.

Por ejemplo, se destacan extracciones dentales, extirpación de lesiones cutáneas superficiales, extracción de tumores o cuerpos extraños superficiales, etc.

COBERTURAS DIGITALES

Servicio de videoconsulta:

- Con especialistas de todas las especialidades* con más 3.100 médicos conectados.
- Médico digital 24 horas, para urgencias en medicina general y atención pediátrica.
- Planes de salud personalizados (teléfono y chat): acceso a un catálogo de planes de salud personalizados con los que el cliente podrá marcar sus objetivos con nuestros especialistas y hacer un seguimiento del progreso y resultados. **Disponibles a través de teléfono y chat los siguientes planes:** Entrenador Personal, Nutrición, Bienestar emocional, Salud Infantil, Embarazo (disponible también en digital), Deshabitación tabáquica...

* Incluye todas las especialidades susceptibles de ser atendidas a través de una consulta digital.



Coberturas



SANITAS WELCOME

Plataforma telefónica de atención al cliente de Sanitas para disponible para cualquier duda que puedan tener nuestros clientes sobre el funcionamiento de su póliza, así como para agilizar sus gestiones como solicitud de citas o autorizaciones.



SANITAS 24 H.

Servicio telefónico de atención informativa facilitada por un equipo médico, que te asesorará sobre sus preguntas de carácter médico, tratamientos, medicación, lectura de análisis, etc., las 24 h. del día, los 365 días del año.



Más de 400 intervenciones

Sanitas Avanza incorpora en su cobertura más de 400 intervenciones quirúrgicas, permitiendo a los asegurados cerrar su circuito asistencial y no tener que quedarse con un diagnóstico sin tratamiento.

¿CUÁLES SON ESTAS INTERVENCIONES?

Son intervenciones de las cuales muchas pueden realizarse en consulta y nunca requieren de ingreso hospitalario (pernocta).

Estas intervenciones quirúrgicas son clasificadas por la organización médica colegial como grado 0,1 y 2 de dificultad.

Este grado de dificultad determina que las intervenciones son relativamente sencillas, tanto, como para poderse realizar por un especialista en consulta de forma eficaz en muchas ocasiones y sin que conlleve el ingreso del paciente.

Para ver en detalle, puede consultarse en la web oficial de la OMC

(<https://www.cgcom.es/publicaciones/nomenclátor>)

¿SON INTERVENCIONES RELEVANTES PARA EL CLIENTE?

Las más de 400 intervenciones incluidas en Sanitas Avanza, fueron en 2022, el 60% de todas las realizadas en Sanitas.

Son pequeñas intervenciones como:

- Quitar un quiste epidérmico.
- Extracción de la muela del juicio.
- Extirpar un pólipo nasal.
- Una cirugía de frenillo.
- Hacer una circuncisión/fimosis.

¿HAY ALGUNA QUE REQUIERA DE SALA DE QUIRÓFANO?

Las intervenciones se pueden realizar tanto en consulta como en sala de quirófano. El criterio médico determina la forma de realizar la intervención pero para el cliente es transparente ya que queda cubierta en cualquiera de sus formas.

Un ejemplo claro es una extirpación de amígdalas que se realiza con alta frecuencia en sala de quirófano y está incluida en el producto.

Más de 400 intervenciones

Sanitas Avanza incorpora en su cobertura más de 400 intervenciones quirúrgicas, permitiendo a los asegurados cerrar su circuito asistencial y no tener que quedarse con un diagnóstico sin tratamiento.

¿Y SI EL CRITERIO MÉDICO DETERMINA QUE REQUIERE DE INGRESO HOSPITALARIO?

Las intervenciones incluidas **NUNCA** necesitarán de ingreso debido a que son intervenciones sencillas, de corta duración y que no requieren la pernocta del paciente para su recuperación.

Sanitas Avanza **NO** incluye ingreso hospitalario por no ser necesario por la sencillez de las mismas.

Intervenciones más frecuentes en Sanitas en 2022.

- Extirpación de lesiones cutáneas benignas (quiste epidérmico, nevus, lipomas).
- Tratamiento quirúrgico de la uña encarnada.
- Extirpación de papilomas y condilomas.
- Tratamiento/cura de úlceras.
- Extirpación de pólipos nasales.
- Extirpación simple de quistes palpebrales.
- Tratamiento de abscesos (perianal/glúteo, vaginal, flemón).
- Cirugía del frenillo lingual o labial.
- Vasectomía.
- Legrado ginecológico u obstétrico.
- Extracción de cordal (muela del juicio) incluidas más quistes dentarios.
- Tumorectomía de mama, cuadrantectomía, segmentectomía.
- Extirpación de amígdalas y adenoides (con láser o radiofrecuencia).
- Conización del cuello uterino.
- Miringotomía (cirugía del tímpano).
- Circuncisión/Fimosis.
- Cirugía de ganglión, bursitis, quistes sinoviales.
- Liberación tendinosa (Tenolisis) del dedo en garra, martillo o resorte.

Coberturas digitales

Sanitas Avanza incorpora en su cobertura base **videoconsulta con especialistas**, permitiendo a los asegurados conectar con más de **3.100 médicos**, con los que también podrán tener una consulta presencial.

VIDEOCONSULTA

- ✓ **Videoconsulta con médicos de todas las especialidades.**
- ✓ **Médico digital por videoconsulta 24 h. de medicina general y de atención pediátrica* (sin cita previa).**
- ✓ **Programas de salud personalizados, digitales y por videoconsulta.**

*Pediatra disponible de lunes a viernes de 8 a 22 horas. Fuera de ese horario, las urgencias de atención pediátrica son atendidas por el equipo médico de Sanitas 24 horas.



Programas **digitales** de salud

13 programas (Telefónicos y por videoconsulta) de temáticas diferentes para todos los momentos de la vida.



Fisioterapia y entrenamiento personal

- Programa de fisioterapia.
- Programa entrenador personal.
- Programa de rehabilitación del suelo pélvico.



Programas de psicología

- Programa vida en pareja.
- Programa de gestión del estrés.
- Programa deshabituación tabáquica.
- Programa inteligencia emocional.
- Programa escuela de padres.



Nutrición

- Programa de Nutrición.



Programas de asesoramiento de salud

- Programa preventivo de salud.
- Programa de seguimiento de enfermedades crónicas.
- Programa de embarazo



Programas de salud infantil

- Programa salud infantil.
- Programa de nutrición (infantil).

Coberturas

¿QUÉ ESTÁ CUBIERTO?

- Asistencia prestada en consulta, sin ningún tipo de hospitalización ni intervenciones.
- Pruebas diagnósticas tanto simples como complejas.
- Métodos terapéuticos simples.
- Intervenciones quirúrgicas más frecuentes (grado 0,1 y 2 OMC).
- Videoconsulta con especialistas.
- Videoconsulta urgencias 24 h.
- Cobertura dental básica.
- Urgencias.

¿QUÉ NO ESTÁ CUBIERTO?

- Asistencia en régimen de internamiento, con o sin pernocta.
- Intervenciones quirúrgicas de grado 3 o superior y parto.
- Métodos terapéuticos complejos.
- Urgencias en viajes al extranjero.

¿CUAL ES LA PROPUESTA DE VALOR?

- **Sanitas Avanza es el seguro médico más completo sin hospitalización.**
- **Con más de 400 intervenciones incluidas.** El 60% de las realizadas en 2022 en Sanitas.
- Todas las pruebas incluidas para asegurar un buen diagnóstico.
- **Con los mejores servicios digitales de Sanitas, con videoconsulta y programas de salud personalizados.**

Condiciones de contratación

CARENCIAS

- Intervenciones quirúrgicas del Grupo 0 al II según clasificación de la Organización Médica Colegial: 3 meses.
- Pruebas diagnósticas complejas: 6 meses.

SUSCRIPCIONES DE RIESGOS

Los asegurados deberán responder a todas las preguntas referentes a su salud que figuran en el cuestionario. En caso de existir alguna respuesta positiva, será el Dpto. de Riesgos quien determine cómo proceder.

¿Padece o ha padecido alguna enfermedad o ha sufrido un accidente en los últimos cinco años que haya precisado de tratamiento médico?

¿Ha estado alguna vez o tiene previsto ser hospitalizado y/o intervenido quirúrgicamente?

¿Se encuentra actualmente bajo tratamiento médico?

¿Tiene algún síntoma o dolor, no diagnosticado y manifestado de forma continuada o reiterada?

CONTRATACIÓN Y PERMANENCIA

- **Edad mínima de contratación:**
 - **0-2 años:** necesario al menos otro asegurado mayor de 2 años en la póliza.
 - **3-18 años:** podrán contratar de manera individual siempre que el tomador sea mayor de edad.
- **Edad máxima de contratación:** 59 años (inclusive).
- **Edad máxima de permanencia:** sin edad máxima de permanencia.

Condiciones de contratación

COPAGOS

El copago es una medida implantada por la mayoría de las compañías de seguros de salud. A través de éste el asegurado participa mínimamente en el coste del servicio.

NÚMERO	COSTE
De 0 a 6 servicios	0€
De 7 a 15 servicios	5€
> De 16 servicios	10€
PRUEBAS DIAGNÓSTICAS, MÉTODOS TERAPEÚTICOS E INTERVENCIONES	12€
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Excepción: podología 3€/sesión 	
URGENCIAS	8€
PACKS DE SERVICIOS DE ALTA FRECUENTACIÓN	20€
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 10 sesiones de fisioterapia ▪ 30 días de oxigenoterapia ▪ 30 días para BPAP y CPAP ▪ 15 días para aerosol ▪ 15 sesiones de ventiloterapia <p>Beneficios: al ser tratamientos de larga duración evitan al asegurado que en un solo tratamiento asuma un coste elevado.</p>	
LÍMITE DE COPAGO ANUAL	350€ asegurado/año

Límite de copago anual

- Sanitas Avanza limita el copago a 350€ por asegurado y año..

Copago en Videoconsulta

- Sanitas Avanza no genera copago en videoconsulta ni especialistas ni urgencias.

Descuentos y recargos

- Sanitas Avanza cuenta con el descuento del 4% por pago anual.

COMPLEMENTOS

Gama de Complementos

En Sanitas trabajamos para ofrecer a nuestros clientes las mejores soluciones en el cuidado de la salud. Y sabemos que las necesidades de cada cliente son distintas, por lo que queremos ofrecerles la posibilidad de ampliar y personalizar su seguro con las coberturas y servicios adicionales de su elección.

Complementos que más se adaptan al cliente que busca una **cobertura limitada** y un **precio asequible**:



GAMA DE COMPLEMENTOS BLUAU

Videoconsulta, reembolso y servicios exclusivos a domicilio.



ACCIDENTES Y RENTA

Compensación en caso de accidente (30.000€ o 60.000€).

Reembolso por hospitalización.



ÓPTICA

50% de reembolso en cristales y lentillas.



FARMACIA

50% de reembolso en los gastos de farmacia.



ASISTENCIA FAMILIAR

Ayuda cualificada en situaciones imprevistas.



DENTAL

Mejora de tu cobertura dental con Sanitas Dental One C/C o Sanitas Dental SUP OP C/C.

Programas de nutrición

En este programa aprenderás hábitos de **alimentación saludables** adaptados a tu objetivo y desarrollarás estrategias y habilidades para mantenerlos.



Un nutricionista del Servicio de Promoción de la Salud te será asignado para trabajar tus objetivos con un plan personalizado a través de la **app Mi Sanitas**. Llevarás el seguimiento del programa a través de **video consulta, teléfono o chat**.

CONTENIDOS

- ¿Qué es una alimentación equilibrada, completa y adecuada, según cada necesidad?
- Identificar tus objetivos personales y establecer estrategias para lograrlos.
- Identificar los alimentos adecuados y sus proporciones, métodos de cocción adecuados y distribución alimentaria según tu objetivo.
- Recomendaciones para mantener los hábitos logrados.
- Importancia de la alimentación y la actividad física.
- Métodos para la gestión de las porciones.
- Estrategias para identificar hambre emocional y hambre real.
- Estrategias para una compra saludable.
- Estrategias para comer fuera de casa saludable.



OBJETIVOS

Lograr identificar una alimentación saludable y conocer estrategias para desarrollar hábitos saludables.



ATENCIÓN AL CLIENTE

De lunes a viernes de 8 a 22h.



ÁREAS DE TRABAJO

- Alimentación equilibrada y saludable.
- Alimentación en el embarazo.
- Alimentación en lactancia.
- Alimentación en patologías.
- Alimentación en el deporte.
- Alimentación familiar.
- Alimentación infantil.
- Alergias e intolerancias.
- Modificación de peso.

Programas de fisioterapia

En este programa aprenderás **técnicas y ejercicios para mejorar su funcionamiento**, fortalecerlo y mantener un estado saludable de esta musculatura.



Un fisioterapeuta del Servicio de Promoción de la Salud te será asignado para trabajar tus objetivos con un plan personalizado a través de la **app Mi Sanitas**. Llevarás el seguimiento del programa a través de **video consulta, teléfono o chat**.



OBJETIVOS

Tratar lesiones existentes y poder prevenirlas, mediante recomendaciones e información específica.



ATENCIÓN AL CLIENTE

De lunes a viernes de 8 a 22h.



ÁREAS DE TRABAJO

- Educación/información orientada a la población general enfocada en prevenir y mejorar lesiones musculoesqueléticas.
- Incentivar el aprendizaje y la práctica de ejercicios de rehabilitación para la mejora del tono y la fuerza muscular en los diferentes tipos de lesiones.
- En Patología Respiratoria, trabajar sobre el patrón respiratorio, para ayudar a establecer la correcta función y capacidad pulmonar.
- Fomentar el autoconocimiento sobre una correcta higiene postural durante la realización de las actividades del día a día.

CONTENIDOS

- Lesiones musculares, tendinosas, ligamentosas u óseas. Signos y síntomas más característicos, ¿cómo aprender a identificarlas?
- Relación de la patología/lesión respecto a actividades diarias/hábitos. Tiempos de recuperación y herramientas de tratamiento más efectivas.
- Instauración de pautas de higiene postural y ejercicios específicos para cada lesión/patología.
- En pacientes con patología respiratoria, recuperación de la capacidad pulmonar con ejercicios respiratorios y posiciones que faciliten la correcta función pulmonar.

Programas de entrenador personal

En este programa aprenderás **cómo entrenar y qué ejercicios te ayudarán a mejorar tu condición física** según tu objetivo y características físicas.



Un entrenador personal del Servicio de Promoción de la Salud te será asignado para trabajar tus objetivos con un plan personalizado a través de la **app Mi Sanitas**. Llevarás el seguimiento del programa a través de **video consulta, teléfono o chat**.

CONTENIDOS

- Entrenamiento de fuerza: cómo empezar y progresar según tu condición física.
- ¿Cómo hacer una pérdida de peso de forma eficaz desde la perspectiva del ejercicio físico?
- Ejercicios de flexibilidad y movilidad.
- Entrenamiento de hipertrofia: conceptos básicos, claves y progresiones.
- ¿Cómo comenzar a correr?
- Entrenamiento en casa (adaptado al material y contexto de cada persona).
- Entrenamiento en gimnasio adaptado a tu nivel y objetivo.
- Entrenamiento adaptado a tus lesiones.
- Entrenamiento durante el embarazo y el postparto.



OBJETIVOS

Aprender pautas y protocolos de entrenamiento para mejorar tu calidad de vida y condición física.



ATENCIÓN AL CLIENTE

De lunes a viernes de 8 a 22h.



ÁREAS DE TRABAJO

- Pérdida de peso: plan progresivo por objetivos que permita alcanzar la pérdida de peso de forma saludable y a largo plazo.
- Aumento de masa muscular: organización y planificación a largo, medio y corto plazo incluyendo el control de sus parámetros, volumen e intensidad.
- Acondicionamiento físico general y mejora del rendimiento: para una buena salud o para mejorar en cada deporte o disciplina física.
- Casos especiales: embarazo y postparto, adaptación del plan a tus lesiones y patologías, cómo comenzar a correr...

Programas de Deshabituación tabáquica

En este programa aprenderás, mediante técnicas y ejercicios, a abandonar el hábito de fumar.



Un especialista en enfermería del Servicio de Promoción de la Salud te será asignado para trabajar tus objetivos con un plan personalizado a través de la **app Mi Sanitas**. Llevarás el seguimiento del programa a través de **video consulta, teléfono o chat**.

CONTENIDOS

- ¿Por qué fumo?
- ¿Qué hago si tengo ganas de fumar?
- ¿Qué alternativas tengo?
- ¿Cómo puedo dejarlo?
¿Y si tengo una recaída?
- ¿De qué manera puedo introducir hábitos saludables?



OBJETIVOS

Aprender a vivir sin tabaco. Una vez lo hayas conseguido, reforzarás otros hábitos saludables.



ATENCIÓN AL CLIENTE

De lunes a viernes de 8 a 22h.



ÁREAS DE TRABAJO

- Identificar la razón de por qué fumas.
- Ofrecerte alternativas a cada cigarrillo.
- Elegir el método que te permitirá eliminar definitivamente el tabaco.
- Evitar recaídas.
- Instaurar hábitos saludables. Aprender a vivir sin humo.

Programas de Rehabilitación de Suelo Pélvico

En este programa aprenderás **técnicas y ejercicios para mejorar su funcionamiento, fortalecerlo y mantener un estado saludable** de esta musculatura.



Un fisioterapeuta del Servicio de Promoción de la Salud te será asignado para trabajar tus objetivos con un plan personalizado a través de la **app Mi Sanitas**. Llevarás el seguimiento del programa a través de **video consulta, teléfono o chat**.

CONTENIDOS

- Concepto de suelo pélvico: ¿qué es y cuáles son sus funciones?
- Patologías del suelo pélvico, signos y síntomas: ¿cómo aprender a identificarlos?
- Relación de la patología o lesión respecto a hábitos y actividades diarias.
- Instauración de pautas de higiene y ejercicios específicos para cada lesión o patología.
- Preparación del suelo pélvico de cara al parto con ejercicios, masaje perineal y posturas facilitadoras y recuperación tras el mismo.

OBJETIVOS

Tratar lesiones existentes y poder prevenirlas, mediante recomendaciones e información específica.

ATENCIÓN AL CLIENTE

De lunes a viernes de 8 a 22h.

ÁREAS DE TRABAJO

- Prevención o mejora de patologías relacionadas al suelo pélvico.
- Cuidado y preparación del suelo pélvico para el parto.
- Fomentar el autoconocimiento y control del suelo pélvico tanto en mujeres como en hombres.
- Integración del suelo pélvico en las actividades diarias.
- Trato de disfunciones como vaginismo o disfunción eréctil.
- Aprendizaje y práctica de ejercicios para mejorar el tono muscular y la fuerza.

Programas de Inteligencia Emocional

En este programa conocerás el **significado de las emociones** y aprenderás a **entender las tuyas propias** y las de tu entorno.



Un psicólogo del Servicio de Promoción de la Salud te será asignado para trabajar tus objetivos con un plan personalizado a través de la **app Mi Sanitas**. Llevarás el seguimiento del programa a través de **video consulta, teléfono o chat**.

CONTENIDOS

- ¿Qué son las emociones?
¿Cómo funcionan?
- Las seis emociones básicas.
- Auto-regulación emocional.
- Habilidades básicas de comunicación.
- Estilos de comunicación.
- Ejemplos prácticos de habilidades sociales.
- Técnicas de comunicación asertiva.
- Comunicación asertiva vs comunicación agresiva y pasiva.
- Ejemplos prácticos de comunicación.

OBJETIVOS

Percibir, expresar, comprender y gestionar las diferentes emociones.

ATENCIÓN AL CLIENTE

De lunes a viernes de 8 a 22h.

ÁREAS DE TRABAJO

- Conocimiento de las emociones: qué son las emociones y cómo las percibimos.
- Gestión Emocional: capacidad de experimentar las diferentes emociones y cómo manejarlas.
- Estilos de comunicación: conocer los diferentes estilos de comunicación para alcanzar una comunicación efectiva.

Programas de Programa de Vida en Pareja

En este programa **conocerás el estado de salud de tu relación de pareja** y aprenderás conceptos acerca de las relaciones y del amor.



Un psicólogo del Servicio de Promoción de la Salud te será asignado para trabajar tus objetivos con un plan personalizado a través de la **app Mi Sanitas**. Llevarás el seguimiento del programa a través de **video consulta, teléfono o chat**.

OBJETIVOS

Identificar aspectos de tu relación de pareja que se pueden trabajar para mejorarla.

ATENCIÓN AL CLIENTE

De lunes a viernes de 8 a 22h.

ÁREAS DE TRABAJO

- Comprensión de la vida de pareja.
- Prevención en problemas habituales: comunicación efectiva de pareja con pautas y ejercicios prácticos.
- Mejora vida pareja saludable: relaciones familiares, convivencia y sexualidad para establecer las bases de una relación de pareja saludable.

CONTENIDOS

- ¿Qué es una terapia de pareja?
- La comunicación en la pareja, la empatía y la comunicación asertiva.
- Cómo afecta el estrés en la vida de pareja.
- La llegada de un hijo a la pareja.
- Como mantener viva la confianza.
- Dependencia emocional.
- Estrategias de resolución de problemas y su negociación.
- La relación con la familia.
- La sexualidad en la pareja.
- Convivencia en pareja.
- Puesta en común de valores y proyectos como pareja.

Programas de gestión del estrés

En este programa **aprenderás a reconocer los agentes que provocan estrés** y **desarrollarás habilidades** para su manejo en tu día a día.



Un psicólogo del Servicio de Promoción de la Salud te será asignado para trabajar tus objetivos con un plan personalizado a través de la **app Mi Sanitas**. Llevarás el seguimiento del programa a través de **video consulta, teléfono o chat**.

OBJETIVOS

Conocer qué es el estrés y dar pautas que permitan desarrollar habilidades para mejorarlo.

ATENCIÓN AL CLIENTE

De lunes a viernes de 8 a 22h.

ÁREAS DE TRABAJO

- Saber qué es el estrés: conocer el estrés y cómo identificarlo.
- Recomendaciones para mantener un estilo de vida libre de estrés.
- Instaurar hábitos saludables para mantener una vida libre de estrés.

CONTENIDOS

- Qué es el estrés y cómo se manifiesta.
- Identificar indicadores y signos de estrés.
- ¿Tener estrés es normal?
- Estrés laboral y el cotidiano.
- Relación de los componentes cognitivos, fisiológicos y motores del estrés.
- Recomendaciones para mantener un ritmo saludable en el trabajo y en el ámbito personal.
- Actividades de relajación.
- La importancia del sueño y la alimentación.
- Métodos para la gestión del tiempo.
- El ocio y tiempo libre.

Programas de escuela para padres

En este programa encontrarás **apoyo para la educación de tus hijos** para aprender a ser su referente, su guía y enseñarles un modelo de vida.



Un psicólogo del Servicio de Promoción de la Salud te será asignado para trabajar tus objetivos con un plan personalizado a través de la **app Mi Sanitas**. Llevarás el seguimiento del programa a través de **video consulta, teléfono o chat**.

CONTENIDOS

- Funcionamiento de la mente del niño.
- El apego y su importancia en la crianza
- Cómo podemos trabajar en nosotros mismos para mejorar como padres.
- Inteligencia emocional en niños y adolescentes.
- La disciplina.
- Pautas para ayudar a que tengan una autoestima sana.
- Buenas prácticas en el ámbito del uso de tecnología en niños y adolescentes.
- ¿Cómo ayudar a nuestros hijos a tener un buen rendimiento escolar?
- Ideas prácticas para mejorar la convivencia en casa.
- Pautas para mejorar la comunicación.
- Identificar conductas de que sufren un problema serio en la escuela.

OBJETIVOS

Mejorar la relación con tus hijos y su desarrollo, trabajando la autonomía en los niños y adolescentes, y la mejora de la comunicación.

ATENCIÓN AL CLIENTE

De lunes a viernes de 8 a 22h.

ÁREAS DE TRABAJO

- La mente y el comportamiento de los niños.
- Orientación práctica ante situaciones habituales que ayuden y asesoren a los padres en su labor diaria.

Programas de salud infantil

En este programa te acompañaremos y te ayudaremos a disfrutar de la evolución y desarrollo de tus hijos.



Un enfermero pediátrico del Servicio de Promoción de la Salud te será asignado para trabajar los objetivos de tu hijo con un plan personalizado a través de la **app Mi Sanitas**. Llevarás el seguimiento del programa a través de **video consulta, teléfono o chat**.

CONTENIDOS

- **Detección precoz de anomalías** para un adecuado desarrollo del niño:
 - Exploración sensorial.
 - Detección precoz del déficit de atención con/sin hiperactividad.
 - Trastornos del sueño. Pesadillas, miedos.
- **Actividades de prevención:**
 - Prevención de enfermedades.
 - Prevención de accidentes.
 - Prevención del tabaquismo pasivo.
- **Vacunación:** calendario vacunal, efectos secundarios.
- Hábitos saludables mediante la **Educación Para la Salud (EPS)**.

OBJETIVOS

Trabajar en la prevención y el diagnóstico precoz, así como la promoción de hábitos saludables desde la infancia.

ATENCIÓN AL CLIENTE

De lunes a viernes de 8 a 22h.

ÁREAS DE TRABAJO

- Valoración del desarrollo.
- Seguimiento de alimentación.
- Vacunas.
- Valoración del lenguaje.
- Dentición e higiene bucodental.
- Cuidados de la piel.
- Higiene del sueño.
- Asesoramiento sobre cualquier aspecto del desarrollo del niño.

Programas preventivo de salud

En este programa trabajarás en la prevención de enfermedades y en el desarrollo y cambio de tus hábitos de salud para mejorar tu calidad de vida.



Un médico general del Servicio de Promoción de la Salud te será asignado para trabajar tus objetivos con un plan personalizado a través de la **app Mi Sanitas**. Llevarás el seguimiento del programa a través de **video consulta, teléfono o chat**.

CONTENIDOS

- ¿Qué es la prevención de la salud?
- Autopercepción del estado de salud y resistencia al cambio.
- Factores de protección y de riesgo para la salud.
- ¿Cómo identificar los puntos de mejora?
- Estrategias de cambio, ajuste y mantenimiento de un estilo de vida saludable.
- Bases conceptuales de la salud y la enfermedad.

OBJETIVOS

Mejorar la calidad de vida, adoptando hábitos saludables y disminuyendo el riesgo de enfermedad.

ATENCIÓN AL CLIENTE

De lunes a viernes de 8 a 22h.

ÁREAS DE TRABAJO

- Asesoramiento y apoyo en el Plan Preventivo de Salud según antecedentes personales y familiares.
- Pruebas de screening.
- Potenciación de hábitos saludables.
- Prevención de enfermedades cardiovasculares.
- Prevención de enfermedades oncológicas.
- Prevención de enfermedades neurodegenerativas.



Parte de Bupa