



SUGERENCIAS DEL CHEF

El motivo de este menú

Este verano, en Unión de Mutuas no solo hemos preparado consejos: hemos cocinado un auténtico menú de prevención para que trabajes con seguridad durante los meses estivales.

Las altas temperaturas, el sol intenso, la fatiga o la deshidratación pueden convertirse en "ingredientes" poco recomendables para tu salud y tu rendimiento. Por eso, en esta campaña hemos seleccionado una serie de recomendaciones claras, prácticas y fáciles de incorporar a tu día a día.

Con esta carta veraniega queremos acompañarte durante toda la temporada y recordarte que cuidarte es el ingrediente principal de cualquier jornada laboral.

En Unión de Mutuas trabajamos para que disfrutes de un entorno laboral seguro y saludable también en verano. Porque la prevención, igual que los buenos platos, nunca se deja para otro momento.

Esta carta preventiva está alineada con los **OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE**



MENÚ PARA LLEVAR

Siempre disponible, estés donde estés



PORTAL MUTUA ONLINE PACIENTES

Siempre abierto para revisar tus citas, consultar los informes y realizar las gestiones con Unión de Mutuas desde cualquier lugar.

ASISTENCIA DE URGENCIAS 24 h

Accede a nuestra red asistencial en cualquier momento. Si surge una urgencia, estaremos para atenderte.



PORTAL DE SEGURIDAD Y SALUD prevención a un clic

Guías, videos, herramientas, consejos prácticos y un gran número de materiales de divulgación para trabajar con seguridad también en verano.

HORARIOS ESPECIALES DE VERANO información al día

Consulta los horarios de nuestros centros durante los meses estivales.



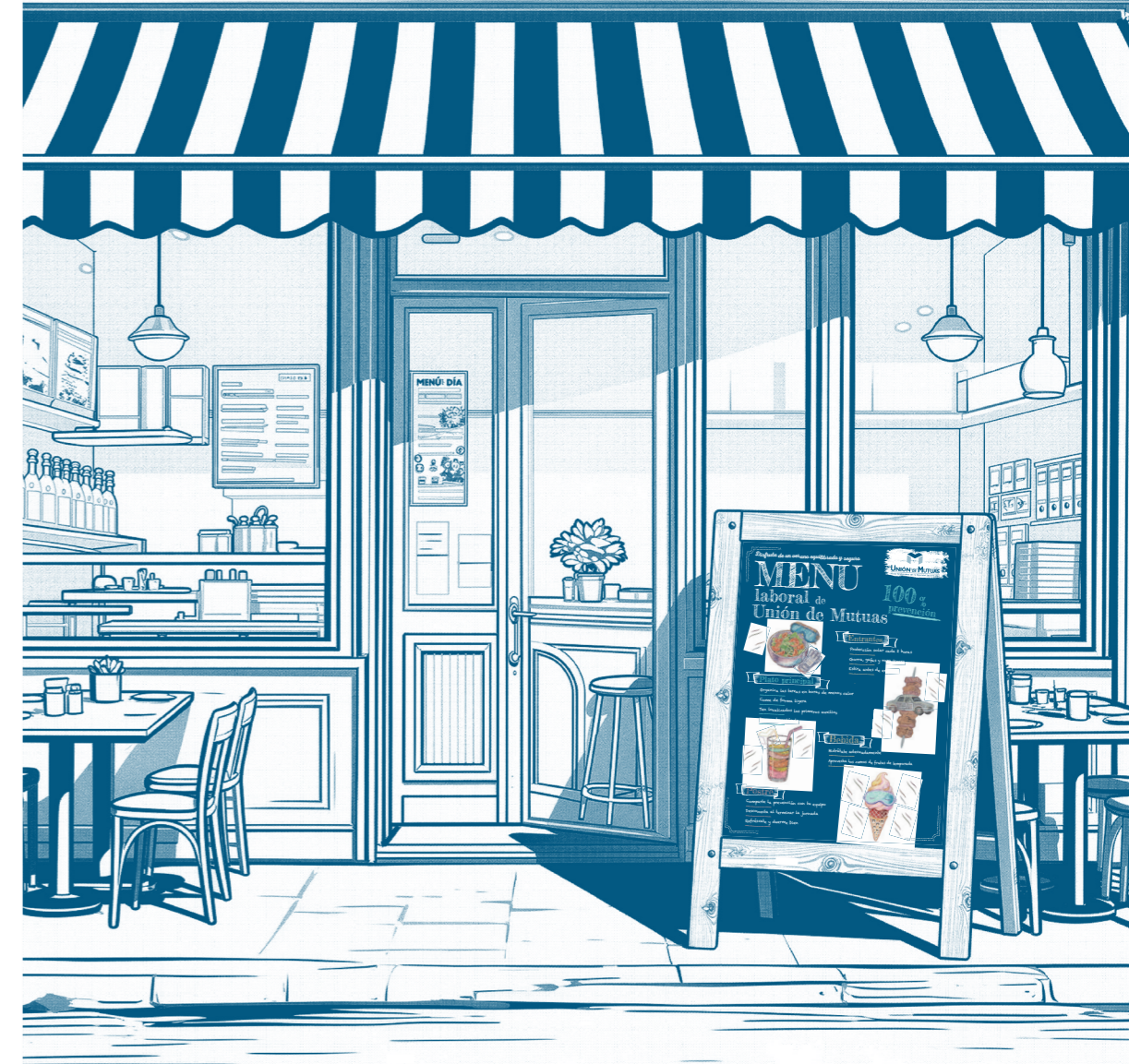
Escanea el QR y elige tu producto esencial



seguridad y salud MENÚ de trabajo en verano



Unión de Mutuas



Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2026

ENTRANTES

Abrimos boca... y activamos la prevención

Ensalada de EPI bien frescos

La base de una jornada segura comienza por protegerse adecuadamente. Utiliza los EPI necesarios para cada tarea.



Gaspacho de vestuario adecuado

Menos calor y más comodidad. Ropa ligera y transpirable, adaptada al puesto, a las condiciones de trabajo y a las personas.



Cóctel de ejercicios y estiramientos al amanecer

Ejercicios suaves de movilidad y estiramientos antes de empezar la jornada. Activa el cuerpo y ayuda a reducir lesiones musculares.

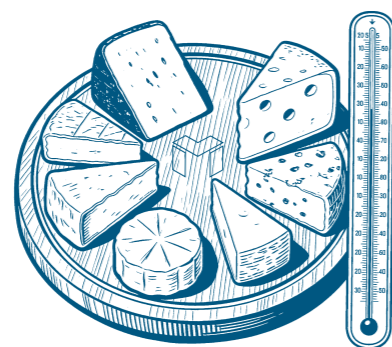


Emulsión cremosa de protección solar continua

Aplicate la crema cada dos horas, protege cabeza y ojos y evita la exposición al sol en las horas centrales.

Surtido de pausas a temperatura controlada

Pausas breves y frecuentes en zonas frescas y sombreadas que facilitan la conversación, la hidratación y la recarga de energía. Previenen la fatiga y cuidan la salud.



PLATOS PRINCIPALES

El plato fuerte es la seguridad

Mariscada de consejos para un verano saludable

(plato para compartir con la Dirección)

Evaluaciones de riesgo específicas, rotaciones del personal, planificación adecuada, adaptaciones de horarios... La seguridad no depende de un solo ingrediente.



Maridaje de primeros auxilios de temporada estival

Botiquín revisado, protocolo claro y equipo formado: una combinación imprescindible para saber actuar cuando más importa.

Menestra de alimentación ligera

Cuando el termómetro sube, las digestiones ligeras sientan mejor. Comidas poco copiosas, ricas en frutas y verduras.

Brocheta control del vehículo, con guarnición de planificación de rutas

Al salir a la carretera comprueba el estado del coche, planifica previamente las rutas y protege el entorno natural. Viaja con seguridad.

Salteado de alta temperatura, con control del calor para un trabajo seguro

La organización de tareas intensas durante las horas menos calurosas, la vigilancia de los niveles de riesgo y prestar atención a los síntomas de golpe de calor son la receta básica para trabajar con seguridad durante los días más calurosos.

BEBIDAS

La base de todo buen verano

Agua cada dos horas (aunque no tengas sed)

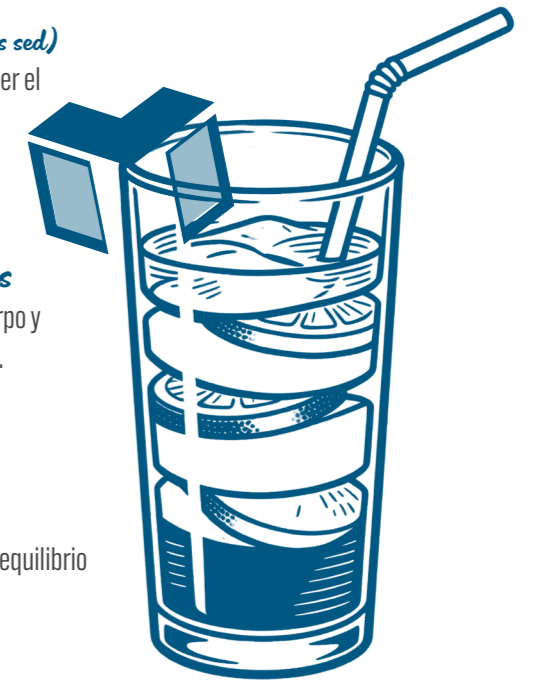
La hidratación regular es la mejor manera de mantener el cuerpo fresco y funcionando al ritmo adecuado.

Zumos naturales y fusión de frutas

Un combinado natural perfecto para refrescar el cuerpo y mantenerlo en forma durante los días más calurosos.

Combinado de sales minerales

Ayudan a reponer lo perdido y mantener el cuerpo en equilibrio durante las jornadas más exigentes.



POSTRES

Un cierre suave para un día seguro



Helado de sueño reparador con sirope de bienestar

Dormir bien es el mejor ingrediente para combatir el cansancio y evitar errores.

Flan casero de desconexión digital

Fuera del horario laboral, desconecta digitalmente. El descanso mental también previene riesgos.

Batido de hábitos saludables

Pequeñas rutinas de bienestar diario que generan grandes resultados.