



# Catálogo de Actividades Preventivas

**MAZ**

Área de Actividades Preventivas

**suma**  
internutual

## QUIÉNES SOMOS

- *Asesoramiento en prevención*
  - \* *Programas*
- *Informes de siniestralidad*
- *Jornadas de sensibilización*
- *Catálogo de servicios*

# Índice Web

## MATERIAL SENSIBILIZACION

- *Carteles*
- *Trípticos*
- *Píldoras informativas*
- *Artículos*

## EMPRESA SALUDABLE

## HERRAMIENTAS

- *Herramientas de prevención*

## SINIESTRALIDAD

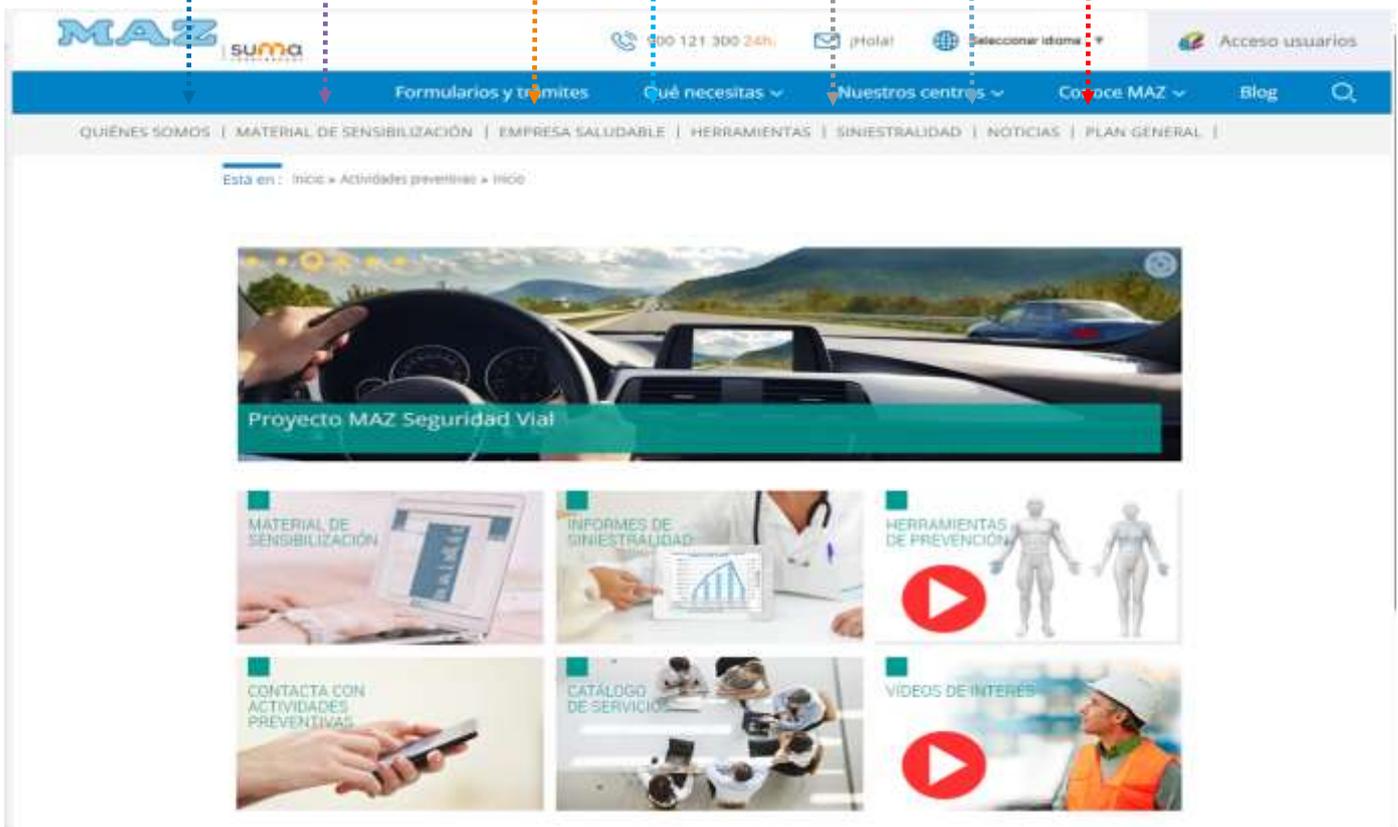
- *Siniestralidad en cifras*

## NOTICIAS - Blog

- *Salud*
- *Empresa y personas*
- *Prevención*
- *Laboral*

## PLAN GENERAL

- *Plan general de AAPP*





**Quiénes somos**



**Informe Siniestralidad**



**Asesoramiento Técnico**



**Jornadas de Sensibilización**

- **Trastornos Musculoesqueléticos**
- **Realidad Virtual**
- **Actuaciones Especiales**
- **Sensibilización On-line**
- **Seguridad Vial**



**Publicaciones materiales**

- **Carteles**
- **Trípticos**
- **Píldoras Informativas**



**Empresa Saludable**

- **App Empresa Sana**
- **Premios MAZ anuales**



# Quiénes somos

MAZ Mutua en su compromiso activo de colaborar en la promoción e integración de la Salud Laboral y desde su **Área de Actividades Preventivas**, diseña elabora y promueve actividades realizadas por expertos en las diferentes disciplinas preventivas. Esta actividad está orientada a la concienciación, sensibilización y difusión de distintas actividades relacionadas con la Seguridad, Higiene Industrial, Ergonomía y Psicología Aplicada, así como con la Salud en general.

Proponiendo estos recursos con el objetivo de concienciar a los trabajadores ante las imprudencias y los actos inseguros. Causas muy importantes en la materialización de un gran número de incidentes y accidentes laborales. El exceso de confianza, las prisas, la falta de percepción o el desconocimiento de un riesgo, hacen que un trabajador pueda realizar acciones imprudentes que a la larga producen accidentes.

El objetivo principal que proponemos es el de sensibilizar a los trabajadores en una actitud proactiva hacia la Salud y la Empresa Saludable, incidiendo en los aspectos del Factor Humano y Técnico, para alcanzar una salud proactiva.

A través de diferentes iniciativas de sensibilización y divulgación vertebradas como objetivo de trabajo dentro del **Área de Actividades Preventivas de MAZ**, se pretende reforzar y fomentar el interés y la cooperación de todos los niveles jerárquicos de la organización empresarial, con una planificación personalizada, para la obtención de óptimos resultados en materia de seguridad y salud laboral.

Ofreciéndoles actividades divulgativas específicas para cada disciplina preventiva, elaboradas de manera amena y participativa, haciendo especial hincapié en la problemática más común en empresas y organizaciones.

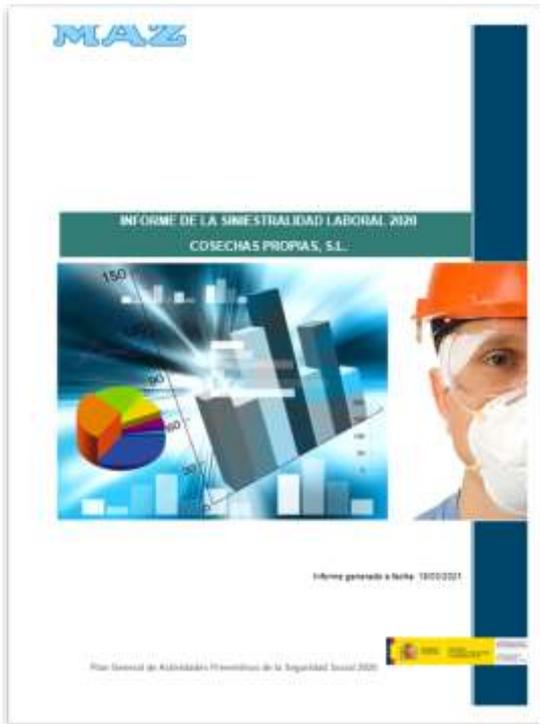
Las propuestas de colaboración que se presentan complementan, sin sustituir en ningún momento, las obligaciones directas que los empresarios asumen en cumplimiento de lo establecido en la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales. Las actividades a desarrollar por Mutua MAZ en las empresas asociadas, dependerán de los programas que les afecten derivados de la aplicación del **Plan General de Actividades Preventivas** publicado anualmente por el Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones - Secretaría de Estado y Seguridad Social para cada ejercicio.<sup>(1)</sup>

Pueden contactar con su gestor o Técnico asignado a su zona o bien dirigirse directamente a [actividadespreventivas@maz.es](mailto:actividadespreventivas@maz.es) y a la mayor brevedad nos pondremos en contacto.

<sup>(1)</sup> **Orden TAS/3623/2006**, de 28 de noviembre, por la que se regulan las actividades preventivas en el ámbito de la Seguridad Social.

# Informes de Siniestralidad

Desde el **Área de Actividades Preventivas de MAZ** se llevan a cabo los estudios estadísticos sobre la siniestralidad laboral, previa solicitud de la empresa.



El periodo estudiado para accidentes de trabajo es último año vencido e incluye la estadística de los cuatro años anteriores.

Se incluyen a modo de comparativa los datos del sector de actividad en el que está dada de alta la empresa correspondiente a los años anteriores.

El informe tiene como objetivo facilitar a la empresa la información necesaria que le permita cumplir con los preceptos indicados en el artículo 23 de la Ley 31/95 sobre Prevención de Riesgos Laborales.

Igualmente, la información obtenida servirá de base para establecer las prioridades que se consideren oportunas a la hora de implantar medidas preventivas y adoptar medidas correctoras, teniendo en cuenta aquellos aspectos que tengan una mayor incidencia sobre la siniestralidad de la empresa.

Por otro lado, los valores resultantes en los distintos gráficos permitirán a la empresa realizar un estudio comparativo con otras empresas del mismo sector de actividad, determinando no solamente su nivel de siniestralidad, sino también la eficacia de la gestión preventiva realizada hasta el momento.

Si necesita que le sea proporcionado dicho informe, puede solicitarlo a través de nuestra dirección de correo específica [siniestralidad@maz.es](mailto:siniestralidad@maz.es)

**3.2. EVOLUCIÓN DE LA SINIESTRALIDAD**

En este apartado, mediante la comparación de la evolución del número total de accidentes y enfermedades profesionales con base en cada ejercicio con el comportamiento experimental por sus respectivas ratios de incidencia se pretende compararla la incidencia real de la siniestralidad. Para ello en la **Tabla 3**, **Tabla 4** y **Tabla 5** se detallan los valores de siniestralidad de la empresa del período estudiado, y los cuatro ejercicios anteriores a éste.

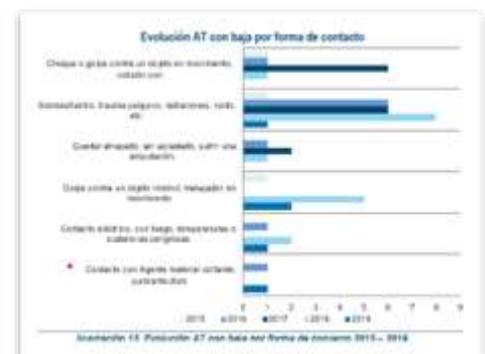
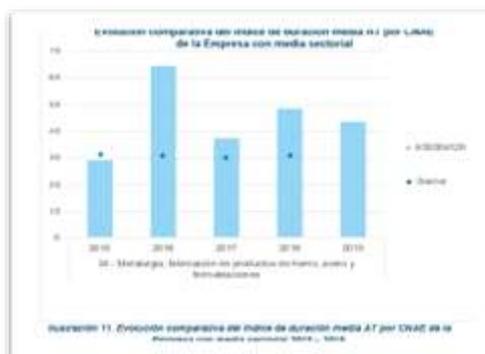
	2015	2016	2017	2018	2019
Nº AT con Baja	2	33	14	11	2
Nº AT sin Baja	1894,14	3007,48	3233,24	4068,00	2180,23
Índice Incidencia AT	0,18	1,38	1,12	1,48	0,20
Índice Presencia AT	0,00	21,38	30,09	41,70	12,53
Duración media AT	29,33	94,80	97,88	48,87	45,80

	2015	2016	2017	2018	2019
Nº AT con Baja	0	0	1	0	0
Nº AT sin Baja	103,00	0,00	173,94	0,00	0,00
Índice Incidencia AT	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Índice Presencia AT	0,00	0,00	2,14	0,00	0,00
Duración media AT	30,00	0,00	32,00	0,00	0,00

	2015	2016	2017	2018	2019
Nº EP con Baja	0	0	0	0	1
Nº EP sin Baja	0	1	0	0	1
Índice Incidencia EP	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Índice Presencia EP	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Duración media EP	0,00	2,41	0,00	0,00	2,51





# Asesoramiento Técnico

Desde el Área de Actividades Preventivas prestamos a nuestras empresas asociadas el asesoramiento en materia de prevención de riesgos Laborales.

El Área está compuesta por un equipo multidisciplinar de Técnicos Superiores con amplia experiencia en la aplicación de todas las técnicas utilizadas en el campo de la Prevención de Riesgos Laborales, así como con una larga trayectoria laboral siempre al servicio de la mejora de las condiciones de trabajo.

El objetivo principal del Área es resolver las consultas de los responsables de prevención de las empresas asociadas con la finalidad de ayudarles a desarrollar sus cometidos.

El asesoramiento es una actividad que se lleva a cabo a demanda de la empresa, es decir, cada vez que ésta lo solicita. La empresa se dirige al Técnico de Prevención de la zona para solicitar el asesoramiento que precisa. Puede establecer contacto telefónico o por e-mail. Cuando el tema lo requiera, el Técnico de Prevención visitará a la empresa.

Las actividades a desarrollar por Mutua MAZ en las empresas asociadas, dependerán de los programas que les afecten derivados de la aplicación del Plan General de Actividades Preventivas publicado anualmente por el Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones para cada ejercicio.

Nuestra finalidad es asesorar a las empresa de forma complementaria, sin sustituir las obligaciones directas que los empresarios asumen en cumplimiento de lo establecido en la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales, para la mejora y sensibilización de los trabajadores en materia preventiva.

- *Plan integral de reducción siniestralidad*
- *Coordinación de Actividades Empresariales*
- *Empresa Saludable*
- *Legislación*
- *Prevención 10*
- *Etc..*



# Jornadas de Sensibilización

Desde el Área de Actividades Preventivas de MAZ desarrollamos actividades de participación, con contenidos teóricos y prácticos, dirigidos a crear conciencia y fomentar la cultura preventiva en los distintos ámbitos de la empresa.

Mediante una buena motivación y sensibilización se puede favorecer la integración de la Prevención de Riesgos Laborales en todas las organizaciones. Nuestro objetivo consiste en potenciar e impulsar la Prevención de Riesgos Laborales como parte de la acción protectora que proporcionamos a nuestras empresas mutualistas. Por ello, toda empresa asociada o trabajador autónomo adherido con la cobertura de Accidentes de Trabajo, puede beneficiarse gratuitamente de jornadas de sensibilización que impartimos sobre distintos aspectos relacionados con la Prevención de Riesgos Laborales.

## Área de Seguridad

- El rol de los mandos en la seguridad
- La investigación de accidentes
- Coordinación de actividades empresariales
- Actos y condiciones inseguras en los accidentes de trabajo
- Manipulación mecánica de cargas
- Manipulación manual de cargas
- El uso de equipos de protección individual
- Responsabilidades en PRL
- Las 5 “S” aplicadas a la práctica de los riesgos laborales
- Riesgos en el almacén
- Incendios y evacuación
- Golpe de calor
- **Seguridad Vial**

## Área de Salud

- El descanso y la salud
- Alimentación saludable
- Hábitos saludables
- La prevención de adicciones
- Los riesgos del tabaco
- El cuidado de la voz
- El cuidado de la piel
- Prevención del envejecimiento cognitivo
- Promoción de la Salud
- **Trastornos músculo esqueléticos**

## Área de Ergonomía y Psicología

- La Ergonomía en la oficina
- Gestión del estrés
- Comunicación eficaz
- Comunicación eficaz para la gestión de conflictos
- Liderazgo para la gestión del riesgo psicosocial
- Estrés post traumático tras accidente mortal de origen laboral
- Prevención del acoso psicológico en el trabajo
- Prevención del ciberacoso en el entorno laboral
- Inteligencia emocional: El Arte de saber gestionar las emociones
- Técnicas de gestión estrés - Respiración y Mindfulness
- Desconexión Digital
- Riesgos psicosociales y Digitalización

## Área de Higiene

- El ruido en el trabajo
- Manipulación de productos químicos

El programa completo de cada jornada  
esta a su disposición en  
[Páginas - Jornadas de sensibilización](#)

# Trastornos Músculo-esqueléticos

## Jornadas Sensibilización

Jornada práctica impartida por una fisioterapeuta que pretende sensibilizar a los trabajadores sobre las afectaciones del aparato locomotor y cómo abordarlas para ayudar a mejorar la calidad de vida dentro y fuera del ámbito laboral .

### Objetivos:

- ◆ Sensibilizar a los trabajadores acerca del aparato locomotor
- ◆ Mejorar la calidad de vida de los trabajadores
- ◆ Conocer recursos para abordar los Trastornos músculo esqueléticos
- ◆ Practicar ejercicios sencillos según el puesto de trabajo
- ◆ Educar al trabajador en la importancia del movimiento
- ◆ Adquirir hábitos saludables en el día a día
- ◆ Promover la prevención de Trastornos músculo esqueléticos

### Tipos de jornada:

- ◆ Trastornos músculo esqueléticos y estiramientos
- ◆ Ejercicios de movilidad y activación muscular
- ◆ Liberación miofascial: automasaje

Duración de la jornada:

60 min.



# Realidad virtual



Con la adquisición de nuevas tecnologías en MAZ, se ha incorporado el uso de equipos de realidad virtual a la sensibilización en diversos campos de la PRL. Mediante su utilización conseguimos que el usuario se enfrente a situaciones de emergencia en un entorno simulado de realidad aumentada.

## EXPERIENCIAS QUE PROTEGEN

La realidad virtual es una tecnología que permite crear un entorno y sumergirse en él, accediendo a situaciones de riesgo o de estrés que en la vida real no se podrían realizar.

La incorporación de la realidad virtual en las actividades preventivas realizadas por las Mutuas en relación con la **prevención de riesgos laborales** nos permite aumentar la concienciación y **sensibilización** de los trabajadores en un **entorno seguro** sin exponerse al riesgo real de las situaciones simuladas .

## VENTAJAS DE LA REALIDAD VIRTUAL



- Permite asentar conocimientos al sensibilizar a través de una experiencia vivida
- Participantes más atentos y participativos por el componente lúdico y atractivo de la sesión
- Mejora la comprensión del riesgo de la situación simulada al vivir las consecuencias en el momento
- Ahorra tiempo y permite personalizar el contenido a los intereses de la empresa.

Las jornadas se pueden realizar de dos maneras:

- ◇ Sesión práctica específica de realidad virtual en grupos reducidos de 10 personas.
- ◇ Utilizando las gafas como **complemento** a nuestras jornadas del catálogo de Actividades Preventivas:

- Ergonomía en la oficina
- Productos químicos
- Manipulación mecánica de cargas
- Riesgo en almacén
- Incendios y evacuaciones
- Uso de equipos de protección individual
- Investigación de accidentes de trabajo
- Actos y condiciones inseguras en los accidentes
- El Rol de los mandos en seguridad



# Actuaciones Especiales

## La gestión de estrés post traumático

Esta iniciativa está dirigida exclusivamente a empresas que han experimentado eventos traumáticos con pérdida de vidas humanas.



Se ha demostrado que una gestión adecuada y temprana del acompañamiento a los trabajadores que enfrentan situaciones de pérdida o trauma en el ámbito laboral reduce los síntomas y trastornos que, de otro modo, podrían cronificarse. Esto puede prevenir incapacidades para la vida y las relaciones, reducir las bajas laborales, disminuir las visitas a los médicos de atención primaria y el consumo de medicamentos asociados a la sintomatología.

Las personas afectadas por una pérdida presentan alteraciones similares a las de quienes sobreviven a accidentes graves y catástrofes, lo que se conoce como “estrés postraumático”. Este impacto afecta el funcionamiento normal de las personas, dejándolas en un estado de tensión y estrés prolongado.

En Mutua MAZ, abordamos estos aspectos y buscamos construir vínculos en el entorno laboral. Facilitamos un espacio y tiempo para que los afectados puedan expresar el impacto de su experiencia, reflexionar sobre la universalidad de los sentimientos humanos ante la pérdida, y recibir alivio y apoyo. Esto permite asimilar lo sucedido, atender los aspectos emocionales de la pérdida y minimizar los efectos negativos, logrando una normalización gradual.

El objetivo de esta actividad es ayudar a restablecer la sensación de control de las personas que han vivido momentos de alto impacto, comprendiendo sus emociones, representaciones mentales y conductas vinculadas a la pérdida, así como sus repercusiones a corto plazo. Además, se pretende entender y atender las necesidades psicológicas para reorganizar el presente. .



# Sensibilización On-line

## E-Learning

Mutua MAZ pone a disposición de sus empresas asociadas una plataforma de sensibilización on-line para que aquellos trabajadores que no puedan asistir a las jornadas presenciales, puedan beneficiarse de estos contenidos de manera individual mediante el uso de un dispositivo multimedia.

Los e-learning realizados son actividades de sensibilización encuadradas en el Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social que elabora anualmente MAZ Mutua. Pueden beneficiarse de ello nuestras empresas asociadas y su personal dependiente, así como los trabajadores autónomos adheridos. La inscripción es totalmente gratuita.

- El acceso a la misma tendrá un periodo de tiempo determinado.
- Será accesible en cualquier horario.
- El tiempo que se dedica en cada sesión es libre.
- Se podrán repasar los contenidos.
- Se informará del progreso a través de la plataforma.
- La realización se certifica en el momento, una vez que se supere la evaluación.



### Jornadas disponibles:

- Mindfulness Iniciación.
- Mindfulness Enraizamiento
- Prevención de Riesgos en Teletrabajo
- Alimentación Saludable.
- Higiene del Sueño.
- Inteligencia Emocional.
- Consecuencias Psicológicas e el accidente laboral



MAZ Mutua dentro del compromiso con sus empresas asociadas, con los trabajadores y con la sociedad, pone a su disposición el Plan “**Comprometidos con la Seguridad Vial**” con el fin de reducir las cifras de siniestralidad provocadas por los accidentes de tráfico laborales.

## Jornada Sensibilización

Mediante estas Jornadas, deseamos sensibilizar a los trabajadores mutualistas en normas básicas de conducción para prevenir los accidentes de tráfico que sufren los trabajadores.

La jornada consta de dos partes: la parte teórica en la que se pretende sensibilizar y concienciar a los trabajadores y la parte práctica, que les permite experimentar de primera mano en nuestros simuladores las consecuencias de su actitud ante el volante.



### Simulador de Conducción

Realización de ejercicios prácticos en distintos entornos (ciudad, autopista, carretera secundaria, de montaña...) así como distintas condiciones meteorológicas (niebla, nieve, lluvia...) utilizando una variedad de vehículos.

### Simulador de Vuelco

Concienciación de la importancia de los sistemas de retención de nuestro vehículo, experimentando las sensaciones de dar la vuelta de campana completa, 360°.



**Duración jornada: 1:30 h.**  
(En función del núm. Participantes)



Proyecto MAZ Seguridad Vial

Si está interesado en participar en esta actividad preventiva para su empresa contacte con nosotros enviando un correo electrónico a **seguridadvial@maz.es**





# Publicaciones

**MAZ Mutua** pone a disposición de sus empresas asociadas un amplio catálogo de publicaciones para la divulgación, educación y sensibilización en materia de Prevención de Riesgos Laborales. En ellas se recogen los procesos y actividades que generan los mayores riesgos y peligros con indicación de los procedimientos y pautas de trabajo que deben aplicarse para evitarlos.

Figuran en este catálogo **Carteles, Trípticos y Píldoras Informativas** de contenido general o relativo a sectores productivos concretos y riesgos específicos. Pueden ser visionados o consultados previamente en [www.maz.es/prevencion](http://www.maz.es/prevencion), pestaña superior material sensibilización. Si necesita que le proporcionen estos materiales impresos, póngase en contacto con el **Área de Actividades Preventivas** o envíe su petición a [publicaciones\\_aapp@maz.es](mailto:publicaciones_aapp@maz.es) indicando referencia de la publicación y su cantidad. Si desea personalizarlas, deberá facilitarnos el logo de la empresa.

## Carteles

[Páginas - Inicio \(maz.es\)](#)

- Agentes físicos, químicos y biológicos
- Emergencias
- EPIs
- Equipos de trabajo
- General
- Lugares de trabajo
- Psicosocial
- Salud
- Seguridad Vial
- Trastornos musculoesqueléticos
- COVID-19



# Trípticos



EPIs
Emergencias
Agentes físicos, químicos y biológicos
Seguridad Vial
Sectores
Salud
Psicosocial
Lugares de trabajo
General



# Píldoras informativas

Las píldoras informativas son consejos sencillos y muy prácticos en formato digital que tienen su aplicación, tanto en la vida diaria como en el trabajo.

A menudo solamente necesitamos recordar algo para volver a ponerlo en práctica. Éste es el objetivo de esta herramienta, cuya difusión puede realizarse a través de la intranet o medios audiovisuales de su empresa.



- LA SALUD Y LOS FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR** (with a red heart icon)
- LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO** (with an image of a person running)
- PREVENCIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES Y SALUD MENTAL DE LA POBLACIÓN TRABAJADORA** (with a brain and stethoscope icon)

# Empresa saludable

Una empresa es saludable cuando, en el entorno de trabajo, toda la organización colabora en un proceso de mejora continua para: promover y proteger la salud, la seguridad y el bienestar de los trabajadores, permitiendo la sostenibilidad del ambiente de trabajo.

Según la OMS, este concepto ha de estar basado en los siguientes factores: ambiente físico, ambiente psicosocial, recursos de salud y participación en la comunidad.

En MAZ mutua ponemos en marcha un nuevo servicio para colaborar con nuestras empresas mutualistas a implementar acciones que les ayuden a mejorar como Empresa Saludable.

Para ello, ponemos a su disposición la posibilidad de realizar un **estudio personalizado** del estado de salud de su empresa y poder establecer las bases de su programa de empresa saludable.

Complementariamente, dispone de una nueva sección en nuestra extranet eMAZ, (la oficina virtual de nuestros mutualistas), donde compartiremos ideas, herramientas y consejos para impulsar diferentes acciones relacionadas *con la empresa saludable*.

## Beneficios que aporta la Empresa Saludable

### Mejora:

- La salud, seguridad y el bienestar
- El clima laboral y la motivación
- La imagen de la empresa
- El medioambiente



### Reduce:

- La accidentabilidad y las enfermedades

### Facilita:

- El cumplimiento legal



## Beneficios que aporta la Empresa Saludable

- Cada euro invertido en programas de Promoción de la Salud en el Trabajo (PST) genera un retorno de inversión de entre 2,5 y 4,8 euros en absentismo y de entre 2,3 y 5,9 euros en costes de enfermedad.
- Reduce el presentismo, es decir, el hecho de acudir al trabajo enfermo y de no rendir como cuando se está sano, que puede llegar a ser del 33% o más.
- Disminuye los costes de la seguridad social, al reducir los costes sanitarios hasta un 26,1%, las incapacidades temporales o permanentes, las pensiones, etc.



En este espacio encontrarás un menú para cada día. La lista de la compra, las recetas de cada plato y la información nutricional y de alérgenos.

[Accede aquí](#)



Píldoras de salud para el día a día con temática variada como higiene del sueño, cuidado de los ojos o alergias, entre otros.

[Accede aquí](#)



Hoy en día sabemos que las afecciones psicosociales van en aumento. La prevalencia de los trastornos de origen mental está entre un 25-30% en la población pero a pesar de su frecuencia, muchos casos no se diagnostican o no se tratan adecuadamente por diferentes motivos. Este apartado incluye material de soporte: información, audiovisuales y conferencias.

[Accede aquí](#)



Las enfermedades cerebrovasculares y cardiovasculares son causa de un elevado número de muertes y discapacidades. La principal prevención es el cuidado de la alimentación, llevar un estilo de vida activo, y evitar hábitos nocivos como el tabaco y el estrés. Ponemos a tu disposición consejos para la realización de campañas orientadas a mejorar estos hábitos.

Próximamente



Herramientas para adquirir habilidades y proteger la salud de tus empleados evitando los trastornos musculoesqueléticos.

Próximamente



# App Empresa Sana

Es una aplicación libre y gratuita, que no accede a los datos del teléfono móvil, solo gestiona los datos que introduce el mismo usuario para los ejercicios. Resultando útil tanto para el personal de oficinas, como para el de planta o fabrica. Se trata de una herramienta practica de consulta y ayuda, que da orientaciones saludables, propone ejercicios, objetivos, etc.

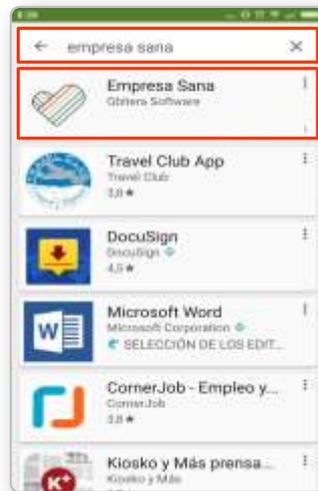


## App "Empresa Sana": Descarga

Android  
Play Store



Iphone  
IOS  
App Store



(Todo junto y con mayúsculas)



- Libre y gratuita.
- Oficinas y fábricas
- Estiramientos específicos
- Estiramientos generales.
- 3 Niveles de entrenamiento.
- Ampliación próxima: Alimentación saludable, bienestar emocional y sueño saludable



# Premios MAZ



Inspirados en la promoción y el fomento de la prevención empresarial, animamos a los mutualistas a presentarse a este reconocimiento que nació con la misión de destacar las mejores prácticas en materia de prevención de riesgos laborales y la disminución de la siniestralidad, convirtiendo a las empresas que las realizan en empresas ejemplares, y reconociéndolas en este ámbito.



## OBJETO

Los premios tienen por objeto conceder varios reconocimientos que distingan el esfuerzo y la trayectoria de las empresas en materia de Promoción de la Salud y Prevención de Riesgos de sus trabajadores.

## FINALIDAD

- ◆ Fomento de la cultura preventiva en la empresa
- ◆ Reconocimiento y difusión:
  - del esfuerzo de la empresa en el desarrollo de políticas preventivas que conduzcan a la disminución de la siniestralidad y mejora de las condiciones de trabajo
  - del desarrollo de actividades preventivas generales que beneficien la Salud de los trabajadores (*Promoción de la salud mediante hábitos saludables, Prevención de Drogodependencias, Alimentación y Descanso adecuado, etc.*)

## MODALIDADES Y RECONOCIMIENTOS

MAZ otorgará reconocimientos por categorías:

- Categoría A) Empresas\* de más de 149 trabajadores
- Categoría B) Empresas\* de entre 50 y 149 trabajadores
- Categoría C) Empresas\* de hasta 49 trabajadores



Además de los premiados, se otorgaran diversos accésit temáticos y menciones de honor.



\* Se entiende por empresa un único CIF con todos sus CCCs.

# Portal Web

Herramientas y aplicaciones informáticas, realidad virtual, Apps, publicaciones, materiales, eventos, ..etc.



[Páginas - Inicio \(maz.es\)](http://maz.es)



*Desde MAZ, queremos facilitarles un rápido acceso a la información sobre las actividades que desarrollamos en el Área de Actividades Preventivas a través de nuestra web.*

Área de  
Actividades  
Preventivas

# *“Trabajando para la mejora mutua”*

[Recursos preventivos que ofrece MAZ para tu empresa - YouTube](#)

**MAZ**  
Área de  
Actividades Preventivas

suma  
CORPORATIVO



[www.maz.es](http://www.maz.es)



[@mutuamaz](https://twitter.com/mutuamaz)



[/mutua-maz](https://www.linkedin.com/company/mutua-maz)



[/mutuaMAZ](https://www.youtube.com/mutuaMAZ)

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11



PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2025

