

VASS celebra esta semana su healthy week adhiriéndose a la campaña "Mujeres por el corazón"

El día 10 de junio los empleados recibirán información sobre enfermedades cardiovasculares y su prevención y podrán someterse a pequeñas pruebas de evaluación médica en consultas individualizadas. El resto de la semana se celebrarán diversos talleres relacionados con la nutrición, actividad física y bienestar emocional, encaminados a fomentar hábitos saludables entre sus profesionales

La empresa líder en soluciones digitales VASS se ha adherido a la campaña 'Mujeres por el corazón' puesta en marcha por la Fundación Mapfre, la Fundación Procnic y la Fundación Española del Corazón y cuyo objetivo es concienciar a las mujeres del alto índice de mortalidad que existe entre la población femenina por enfermedades cardiovasculares, en contra de la percepción generalizada de que estos problemas sólo afectan a los hombres.

Es una de las novedades de la segunda edición de la healthy week de VASS que se celebra desde este lunes y hasta el próximo viernes en las sedes que la compañía tiene en Madrid y Barcelona con la intención de fomentar hábitos saludables entre la plantilla.

Gracias a esta iniciativa de 'Mujeres por el corazón', los empleados tendrán la posibilidad de acudir a una consulta médica personalizada con profesionales sanitarios, que les proporcionarán información sobre las enfermedades cardiovasculares. En estas consultas individuales, de entre 7 y 10 minutos, los empleados podrán someterse a pequeñas pruebas de evaluación sobre posible riesgo de infarto tales como medición del perímetro de cintura, tensión arterial, colesterol, azúcar, altura y peso. Además, recibirán información práctica sobre cómo reconocer los síntomas de infarto y sobre cómo llevar una vida cardiosaludable.

Dentro de la healthy week de VASS, que organiza por segundo año consecutivo el área de People & Talent, se llevarán a cabo distintas actividades internas, talleres, charlas y sesiones prácticas. Un completo calendario de acciones que comienza, este lunes, con talleres de mindfulness y relajación.

Desde el martes hasta el jueves se sucederán diversos talleres, relativos a nutrición y comida saludable, con casos prácticos de cómo elaborar un menú semanal; prevención de lesiones cuando se realizan actividades físicas; y bienestar emocional y manejo del estrés.

Todas las acciones se realizarán en horario laboral y, algunas de ellas, en doble sesión para propiciar y facilitar la máxima afluencia y la participación de todos los trabajadores.

“La VASS healthy week se suma así al resto de acciones que promovemos entre nuestros empleados dentro del proyecto global VASS Care, encaminado a proporcionar a la plantilla bienestar físico y emocional”, recalca la directora de People & Talent de VASS, Paula Rodrigo.

Datos de contacto:

Melisa Rivas

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [E-Commerce](#) [Recursos humanos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>