



**SALUD**

**Y BIENESTAR**

## A. OBJETIVO

Promover la calidad de vida de nuestros colaboradores y colaboradoras a través de la cultura de prevención y autocuidado en salud física, bienestar mental / emocional, salud financiera y balance vida - trabajo dentro de EPL.

## B. ALCANCE

Las disposiciones de esta política aplican para todos los colaboradores y colaboradoras en cualquiera de los centros de trabajo de las sociedades que conforman a El Puerto de Liverpool.

## C. REGLAS

### Compromiso con la Salud, Bienestar y Seguridad

A través del programa Seamos nuestra Mejor Versión, se implementan estrategias enfocadas en la prevención, el autocuidado y la calidad de vida, basadas en cuatro pilares: salud física, mental-emocional, financiera y social. Las iniciativas se alinean con estos pilares para promover entornos laborales saludables y sostenibles, bajo la coordinación del área de Salud y Bienestar.

### 1. Salud Física

- a) **Urgencias Médicas:** Se coordinan las capacitaciones en Primeros Auxilios y en nuestro Protocolo de Atención a Urgencias Médicas a colaboradores y colaboradoras de todas las ubicaciones, con el objetivo de asegurar una respuesta rápida
- b) **Consulta Médica/Enfermería de primer contacto:** El equipo médico y de enfermería de El Puerto, promueve la prevención y el seguimiento adecuado del estado de salud de nuestros colaboradores y colaboradoras, orientando y derivando oportunamente a los servicios de salud institucionales.
- c) **Expediente Médico Electrónico:** Se resguarda de forma segura los datos médicos de El Puerto de conformidad con la Política de Seguridad de la Información en relación al apartado de Datos Personales (Anexo 2). Esto nos permite contar con un estadístico de los principales padecimientos en salud de nuestra población.

El Puerto de Liverpool®

- d) **Telemedicina:** Programa mediante el cual se brinda atención de salud de forma remota con calidad y calidez a nuestros colaboradores y colaboradoras en nuestras Unidades de Negocio que no cuenten con personal de salud dentro de sus ubicaciones.
- e) **Cuestionario de Riesgos de Salud (HRA):** A través de esta evaluación se conocen los factores de riesgo que pueden afectar la salud física y mental-emocional de nuestro personal, con esto ofrecemos orientación y medidas de prevención oportunas para promover el bienestar y la salud integral.
- f) **Caravanas de Salud y Bienestar:** Mediante nuestras campañas promovemos la cultura de autocuidado de los colaboradores a través de actividades de salud y bienestar para la población dentro de sus centros de trabajo, como campañas de vacunación, estudios clínicos, pláticas.
- g) **Clases Deportivas y pausas activas:** Fomentamos la actividad física como parte de un estilo de vida saludable con diferentes clases de ejercicio en los sitios de trabajo así como pequeñas pausas durante la jornada laboral, en las cuales se realizan secuencias de estiramiento y calistenia para la prevención de riesgos ergonómicos.

## 2. Salud Mental

De conformidad con la Política Prevención de Riesgos Psicosociales (Anexo 3) se cuenta con lineamientos que promueven un entorno organizacional favorable. Así mismo, con un protocolo a seguir ante un caso crítico de salud mental dentro de los Centros de trabajo y urgencias psicológicas, que represente un riesgo para la vida e integridad de la persona, de sus compañeros y clientes (Anexo 4):

- a) **Línea de Apoyo Psicológico:** Brindamos atención psicológica así como seguimiento especializado en formato de llamada telefónica, videollamada o presencial a colaboradores y familiares
- b) **El Tamizaje de Salud Mental:** Esta herramienta nos permite identificar las principales problemáticas en salud mental de nuestros colaboradores, se realiza a través de una encuesta que identifica ansiedad, depresión, autolesión y pensamiento suicida.
- c) **Intervenciones de Bienestar:** Esta iniciativa incluye pláticas y actividades orientadas a fortalecer la conciencia sobre la salud mental y el equilibrio entre la vida personal y laboral. El objetivo es reducir el estigma relacionado con la salud emocional y ofrecer herramientas prácticas, accesibles y aplicables en la rutina diaria de los colaboradores.

### 3. Salud Financiera

- a) **Programa de Salud Financiera:** A través de iniciativas como pláticas, talleres y foros —incluyendo el Congreso de Calidad de Vida—, este programa brinda recursos y herramientas para promover el cuidado y la valoración del patrimonio personal de nuestros colaboradores, contribuyendo así a su bienestar integral.
- b) **Pláticas por especialistas:** El área de Salud y Bienestar, coordina charlas y talleres impartidos por expertos en temas financieros con el objetivo de brindar orientación y educación práctica sobre el manejo adecuado de los recursos económicos.

### 4. Ámbito Social

- a) **Eventos corporativos, deportivos y de integración:** Estas actividades, gestionadas y coordinadas por el equipo de Salud y Bienestar, tienen como propósito fortalecer la cultura organizacional y el sentido de pertenencia entre los colaboradores. A través de eventos como encuentros deportivos, la celebración del Día del Niño, Día de la madre o padre y el festejo navideño con BOLO, se promueve un ambiente laboral saludable y satisfactorio.

## D. ANEXOS

Número de anexo	Título	Archivo (insertar)
1	Protocolo de Atención a Urgencias Médicas	<a href="#">Da clic aquí</a> 
2	Política de Seguridad de la Información	<a href="#">Da clic aquí</a> 
3	Política Prevención de Riesgos Psicosociales	<a href="#">Da clic aquí</a> 
4	Protocolo de Atención y Seguimiento a casos Críticos en Salud Mental	<a href="#">Da clic aquí</a> 

Preparó	Revisó	Autorizó	Número de Versión	Fecha de actualización
<p><b>Ana Graciela Ramírez Leyva</b> Medical Coordinator</p> <p><b>David Alberto Guerreo Angón</b> Wellness and Quality of Life Consultant</p> <p><b>Sara Jazmin Avilés Gómez</b> Medical Consultant</p>	<p><b>Horacio Gonzalez</b> Welfare Manager</p>	<p><b>María Andrea Rodríguez Macías</b> Director of Culture and Internal Communications</p>	1.0	29/04/2025