

WellnessLab

by Swiss Medical

Un ecosistema integral de bienestar para empresas.



■ ■ SWISS
■ ■ MEDICAL

Qué es

WellnessLab

by Swiss Medical

Un **Ecosistema de Bienestar** para impulsar la prevención y promoción de la salud en los colaboradores.

Nuestros pilares: desarrollamos una mirada integral del bienestar para generar un impacto positivo y sostenible en las empresas.



Bienestar Físico

Chequeos médicos, consultorios y actividades que promueven hábitos saludables para fortalecer el cuerpo y mejorar la calidad de vida de manera sostenible.

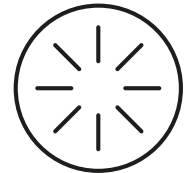
Ver pilar →



Bienestar Emocional

Espacios, charlas y actividades que colaboran a la salud mental, el equilibrio personal y el desarrollo de habilidades socioemocionales.

Ver pilar →



Bienestar Intelectual

Actividades que fomentan la curiosidad, la creatividad y el crecimiento personal y profesional.

Ver pilar →



Bienestar Físico

Chequeos médicos, consultorios y actividades que promueven hábitos saludables para fortalecer el cuerpo y mejorar la calidad de vida de manera sostenible.

■ ■ SWISS
■ ■ MEDICAL





Bienestar Físico | Salud general

Chequeo médico	Médico Clínico Atención general, control de síntomas y derivación a especialistas.
	Cardiología Evaluación cardiovascular, ECG y revisión física.
	Oftalmología Chequeo de agudeza visual, refracción, test de colores y motilidad.
	Espirometría + devolución neumonológica Evaluación respiratoria que detecta la capacidad pulmonar y posibles alteraciones respiratorias.
	Kinesiología Salud postural y prevención de lesiones.
	Análisis de la pisada Evaluación estática y dinámica para detectar disfunciones.
	Otorrinolaringología Screening auditivo y examen físico.
	Laboratorio in company Extracción de sangre + devolución médico clínico.
Donación	Donación de sangre Campaña de donación Fundación Swiss Medical.
Charla	Salud sexual responsable: HIV y ETS Prevención, diagnóstico, testeo, tratamiento e impacto real del VIH y otras infecciones de transmisión sexual.
	A cada edad, su chequeo. Vos, ¿estás al día? Controles médicos en cada etapa de la vida. Importancia de la consulta temprana. Hábitos saludables para reducir el riesgo de enfermedades.
	El poder de las vacunas. Lo que todos deberíamos saber Inmunidad, importancia, calendario y mitos.
	Anticoncepción hoy. Cómo elegir el método ideal para vos Detección del método ideal y doble protección.
	Pulmones limpios, vida plena Riesgos del cigarrillo. A través de un enfoque práctico y cercano, se explora cómo el tabaco impacta en el cuerpo, en las emociones y en el entorno.
	Cuidemos nuestros oídos. El ruido también deja huella Cómo funciona la audición, los efectos del ruido en el oído, el daño auditivo, su diagnóstico y las claves prácticas para prevenir la pérdida auditiva.
Experiencia	La voz también se cuida. Y se entrena Taller teórico-práctico para aprender a usar la voz de forma saludable, prevenir disfonías y reducir el esfuerzo vocal, mejorando el rendimiento.



Bienestar Físico | Dermatología

Chequeo médico

Dermatología

Evaluación integral para identificar posibles alteraciones en la piel, mucosas y anexos cutáneos (uñas, cabello y vello).

Skin check

Chequeo de lunares mediante dermatoscopia (*).

Nails check

Evaluación de uñas y pies.

Capilar check

Evaluación no invasiva para la salud del cabello.

Skin check + sunscreen challenge

Demostración educativa bajo luz UV que enseña cómo colocarse el protector solar.

Skin care

Rutinas personalizadas de cuidado diario.

Charla

Lo que no podés dejar de saber para una piel saludable

Rol de la piel, efectos del sol y hábitos protectores

Hábitos que se ven. Tu estilo de vida reflejado en la piel

Impacto de los factores externos que influyen en nuestra piel: alimentación, sueño, estrés, ejercicio, radiación solar y hábitos de vida.

Cuidado capilar consciente. Herramientas y tips para un cabello fuerte y sano

Patologías, mitos y rutinas saludables.

Nutri & Skin

La relación de la piel con la alimentación consciente.

Experiencia

Autobeauty - La Roche Posay / Scienza

Taller de autobeauty grupal.



(*) Consultorio disponible en todo el país.



Bienestar Físico | Alimentación y Nutrición

Chequeo médico	Medición corporal Informe antropométrico digital inmediato*. Medición corporal + evaluación nutricional Informe antropométrico digital inmediato + plan nutricional personalizado (*). Nutrición Evaluación nutricional: peso, talla, sugerencias de menús (*).
Charla	El abc de la alimentación saludable Comer bien no es comer menos. Tengo un cerebro en mi panza Conexión digestiva y bienestar mental. El arte de comer en familia Recuperar el momento de la mesa familiar y el encuentro. ¡No se trata sólo de poner los platos sobre la mesa! SOS verano Platos más livianos, hidratación inteligente y combinaciones frescas que ayuden a sentirse bien. Viandas nutritivas Planificación sin complicaciones (meal prep). Alimentación y prevención Comer consciente para prevenir enfermedades.
Experiencia	Convertite en tu propio chef Cocina práctica y saludable. Batch cooking Cociná una vez, comés toda la semana. Cocina mediterránea Salud intestinal y bienestar. La magia de cocinar en familia Taller de cocina saludable para toda la familia. Brindis consciente Taller de cocina con recetas festivas con equilibrio.

(*) Consultorio disponible en todo el país.





Bienestar Físico | Mujeres

Chequeo médico

Ginecología

Orientación personalizada y prevención.

Eco mamaria

Ecografía con entrega de resultados inmediata.

Charla

Conciencia rosa. Conocé, actuá y prevení

Prevención y detección temprana del cáncer de mama.

Salud femenina en cada etapa. Guía práctica para mujeres

Guía integral desde el ciclo hasta la menopausia.

Menopausia ¿y ahora qué?

Cambios hormonales, salud ósea y autocuidado.

Del sofoco al smoothie. Comer bien durante el climaterio

La alimentación y los hábitos saludables como aliados claves para transitar esta etapa con equilibrio, vitalidad y disfrute.

Hablemos del suelo pélvico ¿Qué es, por qué cuidarlo?

¿Qué es? ¿Por qué puede debilitarse? Señales de alerta que no debemos normalizar. ¿Por qué es importante fortalecerlo? ¿Qué podemos hacer?

Mujer, madre, pareja y profesional ¿Cómo sostener todos los roles sin dejarte para después?

Un espacio de reflexión y aprendizaje para integrar los múltiples roles que asume la mujer desde la conciencia y el autocuidado, dejando atrás la autoexigencia de “poder con todo” y promoviendo un equilibrio realista y sostenible.

El lado B de la maternidad

El antes, durante y después del nacimiento desmistificado. Incluye respiración útil, técnicas funcionales, movimiento y manejo emocional del dolor.

Los primeros 1000 días del bebé

La etapa más determinante del desarrollo humano vista desde el vínculo, la neurociencia, la salud mental parental y el bienestar.

Vuelta al trabajo luego de la maternidad

Reinserción sin culpa, organización, lactancia, emociones, límites y recuperación de identidad profesional.

Experiencia

Pausa maternal

Microespacios de 30 minutos en vivo para bajar la carga mental, recuperar energía y regular emociones.





Bienestar Físico | Hombres

Chequeo médico

Salud masculina

Urología y salud prostática.

Charla

Salud masculina. Rompiendo mitos

Prevención prostática, bienestar sexual y cuidados integrales.

Del tabú a la prevención. Hablamos de colon, próstata y HPV.

Cáncer de colon, próstata y HPV.

Padres presentes

Corresponsabilidad, vínculo temprano, salud mental masculina y la nueva paternidad.



Bienestar Físico | Movimiento

Chequeo médico

¿Sabés cuán sedentario sos?

Descubrí tu nivel de sedentarismo (y cómo revertirlo).

Charla

Modo activo ON

Qué es el sedentarismo y cómo impacta en la salud física y mental.

Experiencia

Stretching

Estirar, aflojar y recuperar movilidad.

Postura en acción

Cuidado de la columna.

Pausas activas

10 minutos de bienestar.

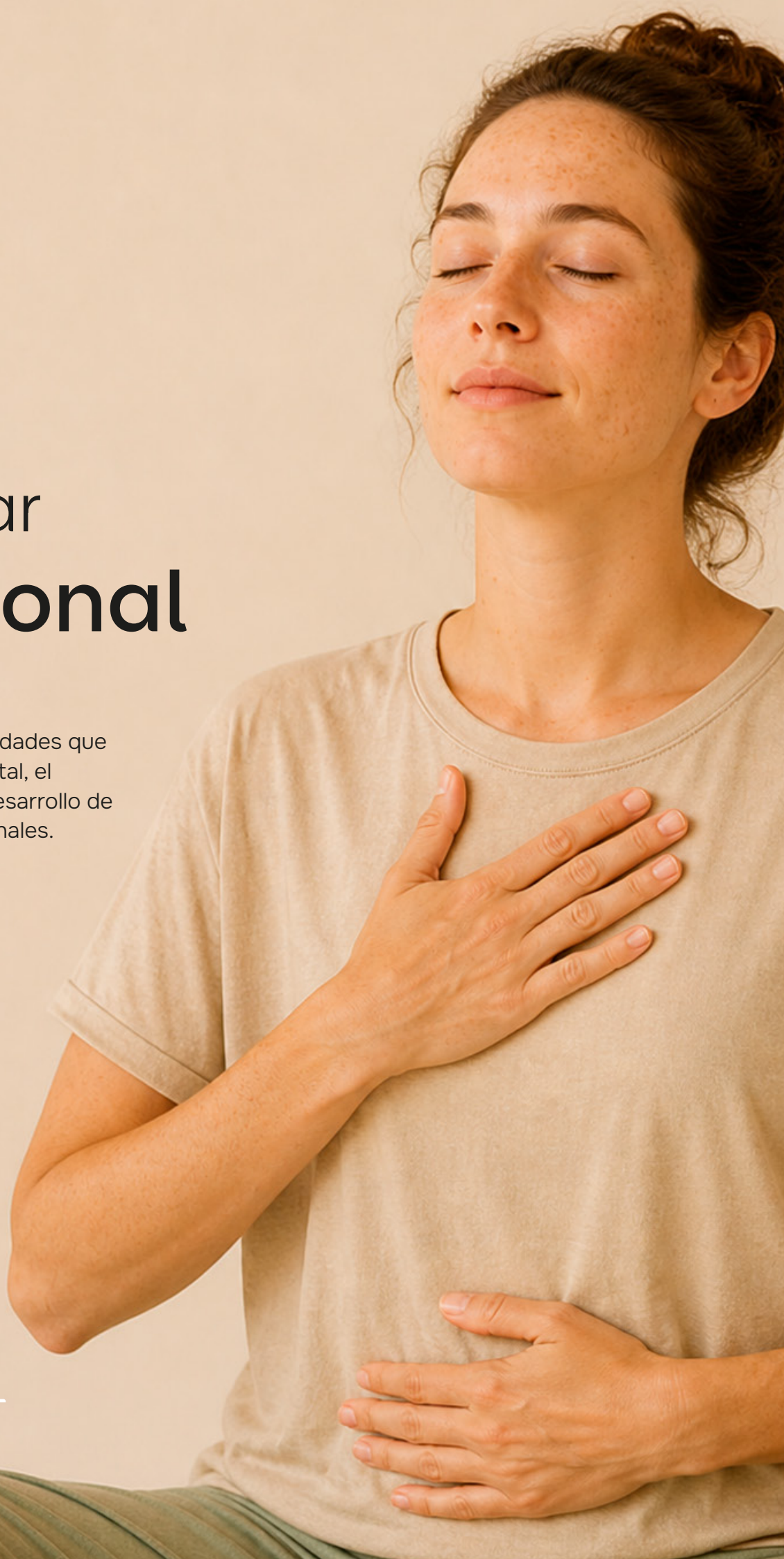




Bienestar Emocional

Espacios, charlas y actividades que colaboran a la salud mental, el equilibrio personal y el desarrollo de habilidades socioemocionales.

■ ■ SWISS
■ ■ MEDICAL





Bienestar Emocional | Gestión emocional y estrés

Charla

Vida en Equilibrio

Balance entre la vida personal y laboral.

Cuando no llegamos a todo

Técnicas concretas para reducir el estrés, mejorar la energía y fortalecer tu salud emocional.

Volver al cole sin perder la calma

Estrategias para volver a la rutina organizados.

No hay familias perfectas, hay familias reales

Estrategias para fortalecer el rol del adulto, crear un clima familiar saludable en medio del caos cotidiano.

Cuando la cabeza no para

Claves para gestionar la ansiedad.

Experiencia

Sonreír hace bien

Taller para conectar a través de algo tan simple como la risa.





Bienestar Emocional | Convivencia

Charla

Resiliencia en acción

Cómo atravesar el dolor y salir fortalecido.

El duelo no se supera, se atraviesa

Un encuentro para acompañar el proceso de pérdida desde la escucha y la aceptación.

Un día a la vez

Resiliencia. Cómo seguir después de un evento que nos marcó.

Lo llaman broma, pero no lo es

Bullying y respeto lo cotidiano.





Bienestar Emocional | Pausa / Calma

Charla

Relajá que el cuerpo te sigue

Herramientas simples para relajar el cuerpo, calmar la mente y recuperar la energía.

Experiencia

Cuencos y sonidos

Relajación profunda a través de cuencos y otros sonidos.

Circuito sensorial

Consciencia y relax en cada bocado.

Meditá y respirá a través del mindfulness

Estrategias simples para calmar la mente y recuperar el equilibrio.

¡Yoga time!

Una pausa, un respiro.

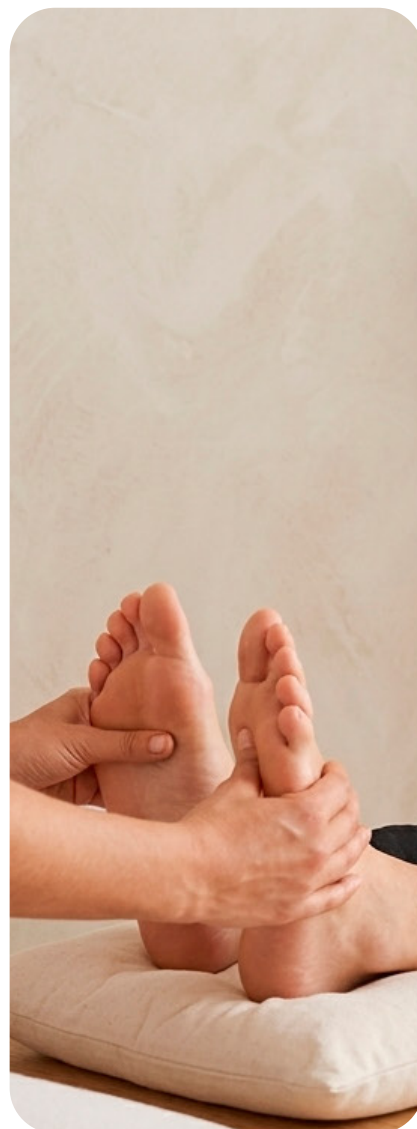
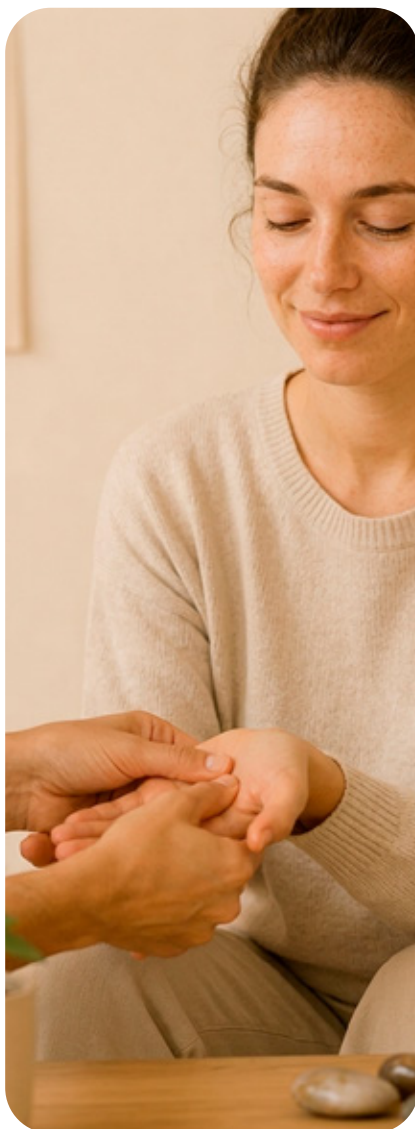
Masajes

Reflexología

Manos y cabeza.

15 minutos de relax

Masajes en silla ergonómica.





Experiencia

Pequeños brotes, grandes ideas

Los niños crean su propia huerta, aprenden sobre el cultivo y descubren la importancia del cuidado del ambiente.

Fábrica de títeres mágicos

Los niños diseñarán títeres únicos con textiles reciclados.

Super héroes y heroínas

Experiencia creativa y lúdica donde los niños diseñan su propio traje de superhéroe o superheroína.

Pequeños artesanos solidarios

Los niños podrán imaginar, diseñar y construir juguetes únicos que luego podrán donar.

De mis manos para vos

Crean y decoran muñecos de auge o almohadones infantiles que luego podrán donar si lo desean.

Mini 's chef en acción

Taller de cocina saludable para niños para aprender jugando.

¡Manos en la masa!

Taller de decoración de galletitas saludables.

La aventura de una sonrisa sana

Taller donde promovemos hábitos saludables de salud bucal a través de una experiencia práctica, educativa y divertida.

Pequeños grandes escritores

Los niños exploran su imaginación, escriben sus propias historias y crean un pequeño libro artesanal.

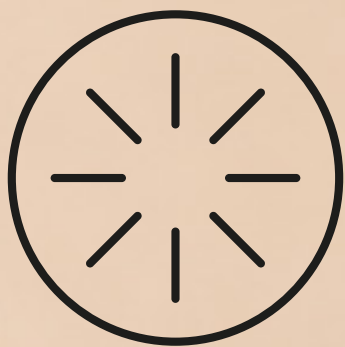
Sonreír hace bien

Espacio lúdico para descubrir cómo la risa y la alegrías ayudan a sentirnos mejor y a compartir con los demás.

Obra teatral: Heroés, Villanos y Mamás

Obra para toda la familia que celebra los sueños, los vínculos familiares y la importancia de animarse a ser uno mismo.





Bienestar Intelectual

Actividades que fomentan la curiosidad, la creatividad y el crecimiento personal y profesional.

■ ■ SWISS
■ ■ MEDICAL





Bienestar Intelectual | Desarrollo personal

Charla

Educación financiera

Herramientas para organizar el dinero y alcanzar las metas.

Workshop de Coaching grupal

Desarrollo personal, gestión del tiempo, liderazgo, equipos de alto impacto.

Sesiones

Coaching personalizado

Espacio confidencial y orientado a resultados.





Bienestar Intelectual | Comunicación

Charla

Comunicar no es hablar

Aprender a comunicarse con empatía y claridad.

Experiencias

Hacia una lengua universal

Lengua de señas.





Bienestar Intelectual | Vínculos

Charla

Cuando el juego deja de ser diversión

Juego, apuestas y ludopatía.

Entre el uso y el abuso

Prevención de adicciones. Señales, etapas y estrategias frente a las adicciones.

Experiencia

No sos vos, es el algoritmo

Hacer una pausa y repensar cómo llevarnos mejor con la tecnología sin culpa.

