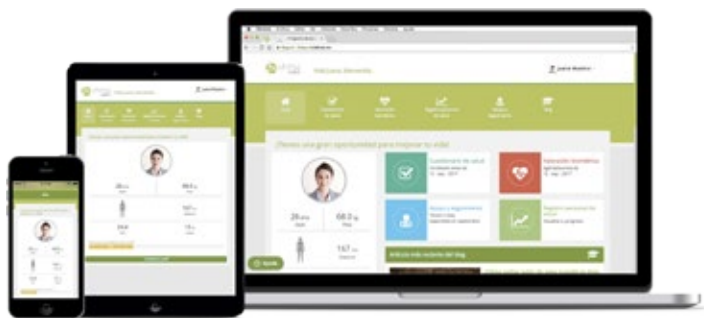


Acceso anual a uhma.mx

\$105



Herramientas en línea y seguimiento remoto por parte de expertos en salud.

Cuestionario de salud

Incluye preguntas sobre el estilo de vida, antecedentes personales y heredo familiares, así como recomendaciones personalizadas de acuerdo a las respuestas del usuario.

Seguimiento por expertos

El usuario puede visualizar los perfiles de expertos en medicina, nutrición, psicología y entrenamiento físico, para agendar con los que elija hasta dos sesiones de 15 minutos cada mes, vía telefónica.

Registro personal de salud

Permite visualizar los resultados de las valoraciones biométricas y su progreso, además de registrar los parámetros medidos por otra parte y compartirlos con los expertos para fines de seguimiento.

Blog

Artículos sobre el cuidado de la salud publicados semanalmente.

Reporte

Permite analizar el aprovechamiento del portal y el estado de salud.

Servicio de valoración biométrica

\$495



Tamizaje en seis a diez minutos con molestia mínima y sin ayuno.

Cartel de convocatoria con la información del evento

Uno de 90x60cm o dos de 45x30cm por cada 100 valoraciones.

Portal

Reservaciones y recordatorios de citas, cuestionario pre-valoración y resultados en línea.

Mobiliario

Un escritorio, una mampara y dos sillas por consultorio.

Personal

Líder para supervisar el evento, asistentes para registrar a los participantes y operadores para las valoraciones.

Valoración biométrica

Medición de peso, estatura, índice de masa corporal, circunferencias de cintura y cadera, presión arterial, frecuencia cardíaca, composición corporal (agua, minerales, proteínas y grasa) y glucosa, triglicéridos, colesterol TOTAL, HDL y LDL en sangre capilar.

Reporte

Impreso al momento para cada participante, con descuento de 50% para pruebas confirmatorias.

Cuaderno

Con recomendaciones para una vida saludable.

Orientación médica telefónica

Para participantes con los siguientes resultados: IMC >35, presión arterial sistólica >150mmHg o diastólica >95mmHg, glucosa con ayuno >126mg/dl o sin ayuno >200mg/dl, colesterol TOTAL >300mg/dl, HDL < 25 mg/dl, LDL >200mg/dl, triglicéridos con ayuno >400mg/dl o sin ayuno >500mg/dl.

Catálogo de servicios

Paquete de ponencias - durante el evento \$21,450

Pláticas educativas con respaldo audiovisual.

Tres pantallas de 50 pulgadas

Para el video de bienvenida y las ponencias.

Dos ponentes

Para impartir hasta 40 conferencias durante el evento, cada una de 15 minutos de duración, sobre el significado de los resultados, manejo del estrés y nutrición.



Actividad complementaria \$5,720

Seminarios



Nutrición
Tabaquismo
Estrés
Ejercicio
Ca. de mama
1^{os} auxilios

Descripción

Un ponente imparte el seminario y contesta las dudas de la audiencia.

Material

Laptop con la presentación.
Cables y adaptadores HDMI y VGA.
Clicker para controlar la presentación.

Duración

Duración del seminario
30 minutos a una hora.

Consultorio de nutrición



Orientación personalizada para controlar el peso y mejorar los hábitos alimenticios.

La consulta con un licenciado en nutrición incluye el sistema de reservación de citas en línea, medición de peso, estatura, índice de masa corporal, índice cintura-cadera y composición corporal, así como la posterior elaboración y envío del plan nutricional de acuerdo a los requerimientos calóricos calculados.

Laptop con el sistema de captura.
Estadímetro.
Báscula de impedancia.
Cinta métrica.

Duración de la sesión
20 minutos.

Duración del servicio
4 horas (12 sesiones).

Consultorio de biofeedback



Orientación personalizada para controlar la respuesta fisiológica del cuerpo al estrés.

La consulta con un técnico certificado incluye el sistema de reservación de citas en línea y el sistema de medición del estrés con retroalimentación visual.

Laptop con el sistema de biofeedback.
Equipo de biofeedback.

Duración de la sesión
20 minutos.

Duración del servicio
4 horas (12 sesiones).

Clases



Pausa laboral
Clase de yoga y meditación
Clase de zumba

Dinámicas cardiovasculares y de estiramiento realizadas en el lugar de trabajo que movilizan, oxigenan y energizan para retomar el trabajo más productivamente.

Las clases son impartidas por un instructor certificado quien adecua la dinámica a la capacidad del grupo y características del espacio.

Música y reproductor de audio.

Duración de la clase
30 minutos a una hora.

Masaje shiatsu



Un masoterapeuta certificado realiza esta sesión con el participante vestido y sentado sobre una silla shiatsu ergonómica.

El masaje mediante digitopresión relaja los músculos de espalda, cuello, hombros y cuero cabelludo, reduciendo la tensión física y emocional.

Incluye sistema de reservación de citas en línea.

Silla shiatsu.
Aromaterapia energizante.
Música relajante y reproductor de audio.

Duración de la sesión
20 minutos.

Duración del servicio
4 horas (12 sesiones).

Orden de trabajo

DÍA MES AÑO

En Uhma ofrecemos programas de salud a empresas de todos tamaños en México. Requerimos una orden por sede, cinco semanas antes del servicio, al recibirla nos pondremos en contacto contigo para comenzar la implementación.

Cliente

Razón social
RFC
Domicilio fiscal
Correo electrónico
4 dígitos de cuenta bancaria
Solicitante

Nombre del proyecto

Contacto responsable de la implementación

Nombre
Teléfono
Correo electrónico

Domicilio de entrega del servicio

Logotipo del programa o de la organización
su entrega implica permiso de uso en el portal y los reportes

Acceso anual a uhma.mx

Tarifa unitaria \$105

Cantidad

Subtotal

Cuestionario de salud, 2 sesiones de 15 minutos por mes con expertos, blog, registro personal de salud, soporte técnico y reporte agregado.

Fecha de apertura

Fecha de cierre

Servicio de valoración biométrica

Tarifa unitaria \$495

Cantidad

Subtotal

Cartel de difusión, cuestionario, reservación y recordatorios de cita, mobiliario, personal, medición en 6 a 10 minutos de: glucosa, triglicéridos, colesterol TOTAL, HDL y LDL, estatura, peso, índice de masa corporal, presión arterial, circunferencias de cintura y cadera, composición corporal y frecuencia cardiaca, cuaderno de recomendaciones, reporte impreso al momento, orientación médica y reporte agregado.

Consultorios asignados
uno por cada 50 participantes

Capacidad máxima
70 valoraciones por consultorio asignado

Fecha(s)
días hábiles continuos, de lunes a viernes, los consultorios se deben poder dividir en partes iguales entre las fechas

Participan familiares Sí No

Horario 7 am a 3 pm 8 am a 4 pm 9 am a 5 pm

Cartel 90 x 60 cm 45 x 30 cm
un cartel grande o dos pequeños por cada 100 valoraciones

Paquete de ponencias

Tarifa diaria \$21,450

Cantidad

Subtotal

Renta de 3 pantallas de 50 pulgadas y hasta 40 pláticas de 15 minutos sobre manejo del estrés, nutrición y recomendaciones generales, por parte de dos ponentes durante la jornada de valoraciones.

Actividad complementaria

Tarifa unitaria \$5,720

Cantidad

Subtotal

A elegir entre seminarios, consultorios, clases y masaje. Sujeto a la contratación de licencias para uhma.mx o valoraciones biométricas.

Consultorio de nutrición Fecha y hora
 Consultorio de *biofeedback* Fecha y hora
 Seminario nutrición Fecha y hora
 Seminario manejo del estrés Fecha y hora
 Seminario tabaquismo Fecha y hora
 Seminario cáncer de mama Fecha y hora

Seminario ejercicio Fecha y hora
 Seminario 1^{os} auxilios y RCP Fecha y hora
 Clase de yoga/meditación Fecha y hora
 Clase de *zumba* Fecha y hora
 Pausa laboral Fecha y hora
 Masaje *shiatsu* Fecha y hora

Comentarios

Subtotal del proyecto

Firma del solicitante



Términos y condiciones

Acceso anual a uhma.mx

El período de acceso es de un año a partir de la apertura.

El reporte de aprovechamiento del portal y sus herramientas se genera trimestralmente a partir de que se registran 50 usuarios.

Servicio de valoración biométrica

No hay mínimo de compra. En servicios con menos de 50 participantes se cobra una tarifa de configuración de \$8,750.

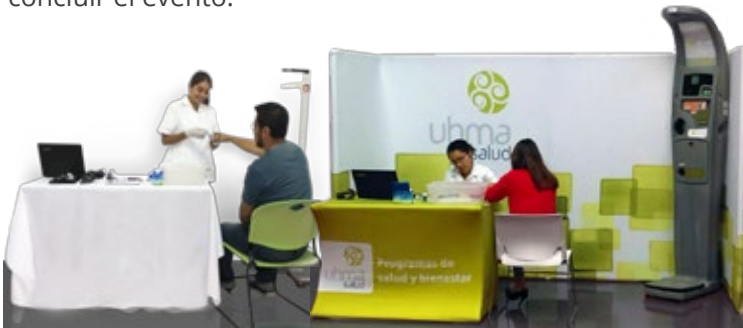
El servicio se solicita mediante la orden de trabajo correspondiente con cinco semanas de anticipación y se otorga de lunes a viernes, en cualquier lugar de México, en jornadas de las 7am a las 3pm, de las 8am a las 4pm, o de las 9am a las 5pm. En horarios distintos se cobra una tarifa adicional de \$3,500 por jornada.

Se asigna un asistente por cada 150 valoraciones contratadas y una jornada de consultorio por cada 50 valoraciones.

El servicio se puede realizar en más de una jornada, siempre que sean días continuos y el total de consultorios asignados se pueda dividir en partes iguales entre los días del evento.

Los servicios con menos de 100 valoraciones son supervisados por operadores, no incluyen mobiliario y son operados mediante consultorios portátiles, los cuales incluyen equipos de medición con las funcionalidades establecidas en el presente documento, mas no son los mostrados en la [presentación comercial](#).

Las valoraciones solicitadas en la orden de trabajo determinan la tarifa del servicio y su capacidad máxima es de 70 valoraciones por consultorio asignado. Las valoraciones adicionales a las contratadas se cobran al concluir el evento.



Consultorio portátil y consultorio automatizado

Se requiere un espacio techado, limpio y vacío, con tomas de corriente eléctrica, al que se pueda acceder desde una planta baja o mediante montacargas. Las muestras de sangre capilar únicamente se pueden procesar en un rango de temperatura ambiental entre los 22 y los 32°C.

Las pruebas capilares se emplean para la detección temprana, tienen las ventajas de arrojar resultados al momento y no requerir ayuno, así como la desventaja de una menor certeza que pruebas en sangre venosa; al presentar su reporte en Laboratorio Médico Polanco, los participantes reciben un descuento de 50%.

Cuando hay un mínimo de 50 participantes se genera un reporte de sus resultados agregados quince días hábiles después del servicio. Los resultados individuales son confidenciales, la Ley Federal de Protección de Datos en Posesión de Terceros no permite identificar a los participantes en este reporte.

Se puede cancelar el servicio en cualquier momento, por cualquier razón, incluidas causas de fuerza mayor hasta cinco días naturales antes de la fecha acordada, pudiéndose reagendar o solicitar el reembolso total de la tarifa. En cancelaciones cuatro a dos días antes del servicio aplica 50% de reembolso y en cancelaciones el día anterior o el día del evento no se realizan reembolsos.

Paquete de ponencias

Las ponencias se imparten en el mismo lugar, fecha y horarios que el evento de valoraciones biométricas para el que se contratan.

Actividad complementaria

El servicio se solicita mediante la orden de trabajo correspondiente con cinco semanas de anticipación y se otorga de lunes a viernes, en cualquier lugar de México.

En el caso de los seminarios se requiere una pantalla o proyector, así como un micrófono para el ponente.

El servicio de actividades complementarias está sujeto a la contratación de licencias de acceso anual a uhma.mx o del servicio de valoraciones biométricas.