



NOVETATS

Nova campanya: respectem el medi ambient

Des de Previntegral Group hem dissenyat una campanya per promoure el respecte pel medi ambient a la teva empresa: uns adhesius dissenyats perquè siguin col·locats en els llocs corresponents amb l'objectiu d'ajudar-nos a prendre consciència, dia a dia, del respecte pel medi ambient.

Els temes sobre els quals hem fet els adhesius són: fer un bon ús de l'aigua, apagar els llums en sortir, graduar correctament la temperatura, fer un bon ús de les impressores, estalviar paper o tancar l'ordinador.

Si en vols, no dubtis a sol·licitar-los de forma gratuïta al teu tècnic o comercial. Unitats limitades.



CONSELL

Quins beneficis té l'activitat física?

L'activitat física acumulada al llarg del dia i integrada en la rutina diària és una eina de promoció de la salut i prevenció i control de les malalties. Caminar, anar amb bicicleta, fer activitats quotidianes d'una manera activa, practicar algun esport, fer gimnàstica o simplement jugar convé perquè:

Prevé malalties

La pràctica regular d'activitat física redueix el risc de patir malalties cardiovasculars, hipertensió, diabetis mellitus de tipus 2, càncer de mama i de còlon, i demència, com, per exemple, l'Alzheimer. També contribueix a mantenir el pes i, per tant, ajuda a evitar el sobrepès, l'obesitat i l'aparició de malalties cròniques, com ara la hipertensió arterial i la hipercolesterolèmia.

Millora la qualitat física i el funcionament de l'organisme

La pràctica regular d'activitat física augmenta la força, l'agilitat, la flexibilitat i la resistència cardiovascular.

A més, tot l'organisme en surt beneficiat. Cor. Afavoreix un cor saludable i redueix el risc de patir malalties cardíaques, embòlies, diabetis i hipertensió arterial. Artèries. Ajuda a mantenir-les flexibles i sanes.

Articulacions. En preserva la funció i enforteix els músculs i els ossos. Redueix el dolor de l'artritis.

Redueix el risc d'osteoporosi i caigudes. Sistema nerviós. Contribueix a mantenir-lo en bona forma.

Augmenta l'esperança i la qualitat de vida

Les persones actives viuen més anys que les persones inactives. També tenen més autonomia per realitzar les tasques de la vida diària i millor capacitat per enfrontar-se als reptes quotidians.

Ajuda a dormir millor

Les persones físicament actives dormen millor que les persones inactives. L'activitat física ajuda a disminuir l'insomni i altres trastorns del son.

Afavoreix les relacions socials i fomenta valors positius

La pràctica regular d'activitat física ajuda a relacionar-se amb els altres. Realitzar activitat física en grup o esports com el bàsquet i el voleibol inculca valors positius, com ara la constància, la cooperació i l'afany de superació.

Millora la salut mental

Ser una persona activa millora l'estat d'ànim, redueix l'estrès i ajuda a combatre l'ansietat i la depressió.

Millora la memòria i la capacitat d'aprenentatge i el rendiment escolar

La pràctica regular d'activitat física millora la memòria i la capacitat d'aprenentatge. Els infants que fan activitat física tenen un millor rendiment escolar.

Font: Canal Salut (Gencat)



Més informació, més agilitat i més claredat en l'apartat de formació de la web PrevinTEGRAL

El capital humà és l'actiu més important de què disposa l'empresa, i és per això que apostem, de forma clara i decidida, per la formació.

Els nostres objectius en matèria de formació són:

- Solucionar les necessitats de formació de les empreses
- Implementar una formació útil i de qualitat
- Optimitzar els costos destinats a la formació
- Augmentar la competitivitat dels treballadors i, en conseqüència, de les empreses

Des de Formintegral, us facilitem tota la informació dels nostres cursos actuals. En el botó "Calendari" teniu els cursos actuals i la documentació per inscriure-s'hi. I a més, en el botó "Oferta formativa" hi trobareu tots els cursos classificats per sectors amb les seves fitxes amb tota la informació del curs.

No dubteu a consultar-ho.



La "nova" amenaça: el càncer d'origen laboral

Les estadístiques oficials diuen que a Espanya moren unes 600 persones a causa dels accidents de treball. Entre el gener i el novembre de 2017 van ser 569 morts, 629 els anys 2016 i 2015, 678 el 2014 i 700 el 2013. De morts per malalties concretes en el lloc de treball ni se'n parla; al darrer anuari publicat (2016) només es parla del nombre de casos de malaltia professional amb baixa i sense. Res sobre la durada de les baixes ni sobre quantes han acabat amb la mort del treballador.

Centrem-nos en un tipus concret de malalties, més endavant veurem per què; el càncer d'origen laboral. Abans de l'any 2000 el càncer laboral no existia. Els diferents estudis de la sèrie "Atlas de mortalidad por cáncer y otras causas en España" eviten qualsevol referència a una possible relació de causalitat entre activitat laboral i càncer.

Les successives "Encuesta nacional de condiciones de trabajo" (tampoc la darrera, de 2015) no inclouen enlloc del seu text paraules com cancerigen, carcinogènic o mutagènic. Sembla que a Espanya el càncer és un efecte de la mala sort o algun tipus de maledicció.

El descobridor a casa nostra que algunes activitats laborals podien provocar càncer és Manolis Kogevinas. L'any 2000 Kogevinas i col·laboradors establiren que a Espanya hi havia 3,9 milions d'espanyols exposats a cancerígens a causa de la seva activitat laboral. Abans d'aquesta data no existia el càncer laboral a Espanya. L'es-

tudi, una extrapolació de dades d'altres països, destapava un secret a veus.

Les 12 principals exposicions eren:

Agent	Categoria cancerigen*	Treballadors exposats
Radiació solar	1	1.084.200
Fum del tabac (passiu-ambiental)	1	669.700
Síllice cristal·lina	1	404.700
Pols de fusta	1	397.500
Fums de motors dièsel	2A	274.300
Radó i productes de desintegració	1	280.000
Plom i compostos inorgànics	2B	103.000
Fibra de vidre	2B	92.200
Benzè	1	89.900
Dibromur d'etilè	2A	81.300
Formaldèhid	2A	71.200
Crom hexavalent i compostos	1	56.700

*Categories segons la IARC a la data de la publicació de l'estudi (2000)

Publicat per la Societat Catalana de Salut Laboral

IV Convenció PrevinTEGRAL Group



Els passats 27 i 28 d'abril vam realitzar la IV Convenció de PrevinTEGRAL Group a l'hotel Balneari de Termes de Montbrí.

Una trobada amb els 96 treballadors i treballadores de les 14 delegacions i en què vam tenir l'oportunitat de conèixer, compartir experiències en un entorn únic i reforçar els nostres valors com a organització: proximitat, confiança, compromís, valor afegit, excel·lència.

Des de la direcció volem agrair a tot el personal l'assistència, l'interès i la participació en tots els actes de la convenció, el que ens dóna força i empena per continuar millorant i innovant.