



## NOVEDADES

### Nueva campaña: respetamos el medio ambiente

Desde Previntegral Group hemos diseñado una campaña para promover el respeto por el medio ambiente en tu empresa: unos adhesivos diseñados para que sean colocadas en los lugares correspondientes con el objetivo de ayudarnos a tomar conciencia, día a día, del respeto por el medio ambiente.

Los temas son: hacer un buen uso del agua, apagar las luces al salir, graduar correctamente la temperatura, hacer un buen uso de las impresoras, ahorrar papel o cerrar el ordenador.

Si quieres alguno, no dudes en solicitarlo de forma gratuita a tu técnico o comercial. Unidades limitadas.



## CONSEJOS

### ¿Qué beneficios tiene la actividad física?

La actividad física acumulada a lo largo del día e integrada en la rutina diaria es una herramienta de promoción de la salud y prevención y control de las enfermedades. Caminar, ir en bicicleta, hacer actividades cotidianas de una manera activa, practicar algún deporte, hacer gimnasia o simplemente jugar conviene porque:

#### Previene enfermedades

La práctica regular de actividad física reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes mellitus de tipo 2, cáncer de mama y de colon y demencia, como, por ejemplo, el Alzheimer. También contribuye a mantener el peso y, por tanto, ayuda a evitar el sobrepeso, la obesidad y la aparición de enfermedades crónicas, como la hipertensión arterial y la hipercolesterolemia.

#### Mejora la calidad física y el funcionamiento del organismo

La práctica regular de actividad física aumenta la fuerza, la agilidad, la flexibilidad y la resistencia cardiovascular. Además, todo el organismo sale beneficiado:

Corazón. Favorece un corazón saludable y reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, embolias, diabetes e hipertensión arterial.

Arterias. Ayuda a mantenerlas flexibles y sanas.

Articulaciones. Preserva su función y fortalece los músculos y los huesos. Reduce el dolor de la artritis. Reduce el riesgo de osteoporosis y caídas.

Sistema nervioso. Contribuye a mantenerlo en buena forma.

#### Aumenta la esperanza y la calidad de vida

Las personas activas viven más años que las personas inactivas. También tienen más autonomía para realizar las tareas de la vida diaria y mejor capacidad para enfrentarse a los retos cotidianos.

### Ayuda a dormir mejor

Las personas físicamente activas duermen mejor que las personas inactivas. La actividad física ayuda a disminuir el insomnio y otros trastornos del sueño.

### Favorece las relaciones sociales y fomenta valores positivos

La práctica regular de actividad física ayuda a relacionarse con los demás. Realizar actividad física en grupo o deportes como el baloncesto y el voleibol inculca valores positivos, como la constancia, la cooperación y el afán de superación.

### Mejora la salud mental

Ser una persona activa mejora el estado de ánimo, reduce el estrés y ayuda a combatir la ansiedad y la depresión.

### Mejora la memoria y la capacidad de aprendizaje y el rendimiento escolar

La práctica regular de actividad física mejora la memoria y la capacidad de aprendizaje. Los niños que hacen actividad física tienen un mejor rendimiento escolar.

Fuente: Canal Salud (Gencat)



## Más información, más agilidad y más claridad en el apartado de formación de la web PrevinTEGRAL

El capital humano es el activo más importante de que dispone la empresa, y es por eso que apostamos, de forma clara y decidida, por la formación.

Nuestros objetivos en materia de formación son:

- Solucionar las necesidades de formación de las empresas
- Implementar una formación útil y de calidad
- Optimizar los costes destinados a la formación
- Aumentar la competitividad de los trabajadores y, en consecuencia, de las empresas

Desde Formintegral, le facilitamos toda la información de nuestros cursos actuales. En el botón "Calendario" tiene los cursos actuales y la documentación para su inscripción. Y además, en el botón "Oferta formativa" encontrará todos los cursos clasificados por sectores con sus fichas con toda la información del curso. No dude en consultarlo.



## La "nueva" amenaza: el cáncer de origen laboral

Las estadísticas oficiales dicen que en España mueren unas 600 personas a causa de los accidentes de trabajo. Entre enero y noviembre de 2017 fueron 569 muertos, 629 los años 2016 y 2015, 678 en 2014 y 700 en 2013. De muertes por enfermedades contraídas en el puesto de trabajo ni se habla; el último anuario publicado (2016) solo habla del número de casos de enfermedad profesional con y sin baja. Nada sobre la duración de las bajas ni sobre cuántas de ellas han acabado con la muerte del trabajador.

Centrémonos en un tipo concreto de enfermedades, más adelante veremos por qué; el cáncer de origen laboral. Antes del año 2000 el cáncer laboral no existía. Los diferentes estudios de la serie "Atlas de mortalidad por cáncer y otras causas en España" evita cualquier referencia a una posible relación de causalidad entre actividad laboral y cáncer.

Las sucesivas "Encuesta nacional de condiciones de trabajo" (incluso la última, de 2015) no incluyen en ninguna parte palabras como cancerígeno, carcinogénico o mutagénico. Parece que en España el cáncer es un efecto de la mala suerte o algún tipo de maldición.

El descubridor en nuestro país que algunas actividades laborales podían provocar cáncer es en Manolis Kogevinas. En el año 2000 Kogevinas y colaboradores establecían que en España había 3,9 millones de españoles expuestos a cancerígenos debido a su actividad laboral. An-

tes de esa fecha no existía el cáncer laboral en España. El estudio, una extrapolación de datos de otros países, destapaba un secreto a voces.

Las 12 principales exposiciones eran:

Agente	Categoría cancerígeno*	Trabajadores expuestos
Radiación solar	1	1.084.200
Humo del tabaco (pasivo-ambiental)	1	669.700
Sílice cristalina	1	404.700
Polvo de madera	1	397.500
Humo de motor diésel	2A	274.300
Radón y productos de desintegración	1	280.000
Plomo y compuestos inorgánicos	2B	103.000
Fibra de cristal	2B	92.200
Benceno	1	89.900
Dibromuro de etileno	2A	81.300
Formaldehído	2A	71.200
Cromo hexavalente y compuestos	1	56.700

\*Categorías según la IARC a la fecha de publicación del estudio (2000). Publicado por la Sociedad Catalana de Salud Laboral

## IV Convención PrevinTEGRAL Group



El pasado 27 y 28 de abril realizamos la IV Convención de PrevinTEGRAL Group en el hotel Balneario de Termes de Montbrí.

Un encuentro con los 96 trabajadores y trabajadoras de las 14 delegaciones y en el que tuvimos la oportunidad de convivir, compartir experiencias en un entorno único y reforzar nuestros valores como organización: proximidad, confianza, compromiso, valor añadido, excelencia.

Desde la dirección queremos agradecer a todo el personal la asistencia, el interés y la participación en todos los actos del evento, el cual nos da fuerza y empuje para seguir mejorando e innovando.