



NOVETATS



ADHESIÓ A LA DECLARACIÓ DE LUXEMBURG

L'any 1997, la Xarxa Europea de Promoció de la Salut a la Feina (ENWHP) va elaborar la Declaració de Luxemburg, un document consens en el qual s'establien els principis bàsics d'actuació i el marc de referència d'una bona gestió de la salut dels treballadors a l'empresa.

Recentment, Centre Mèdic Pla d'Urgell i Previntegral s'hi han adherit i han rebut la certificació de la Declaració de Luxemburg.

La Declaració de Luxemburg és una iniciativa de la Comissió Europea que recull un document elaborat per la Xarxa Europea de Promoció de la Salut a la Feina, on s'estableixen els principis bàsics d'actuació i el marc de referència d'una bona gestió de la salut dels treballadors en una empresa.

Amb l'adhesió a la Declaració de Luxemburg ens comprometem a integrar els principis bàsics de la promoció de la salut a la feina i en la gestió de la salut dels nostres treballadors dirigida al compliment de les obligacions en matèria de prevenció de riscos laborals.

CONSELL

ALIMENTACIÓ SALUDABLE: UNA IMPORTANT EINA DE PREVENCIÓ

Diferents enquestes de salut preveuen que en menys de 10 anys, 8 de cada 10 homes, i més de la meitat de les dones, **tindran excés de pes** (sobrepès o obesitat).

L'excés de pes és, en si mateix, un factor de risc cardiovascular. S'associa a la diabetis, a la hipertensió arterial i als nivells alts de colesterol en sang, factors que augmenten el risc de patir alguna malaltia cardiovascular: infart de miocardi, angina de pit, ictus (embòlia o feridura) o malaltia arterial perifèrica. Les principals causes de l'excés de pes són una alimentació inadequada i no fer exercici físic, ambdues modificables. Hi ha, per tant, una gran tasca preventiva per fer: educar per a l'adquisició de bons hàbits en tots els moments de la vida per garantir una millor salut i per prevenir malalties en un futur.

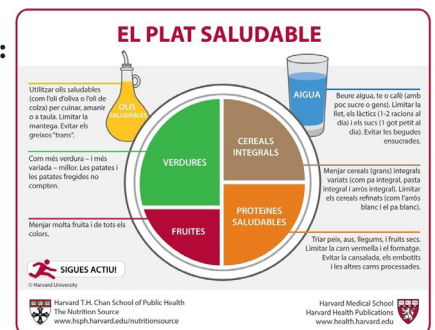
Com podem prevenir l'excés de pes?

Amb una alimentació saludable acompanyada d'activitat física regular. I perquè una alimentació sigui saludable ha de ser variada, moderada, equilibrada i satisfactòria.

Les pautes de la dieta mediterrània són de gran ajuda per poder seguir aquest tipus d'alimentació, que, a més, valora la qualitat dels aliments i la forma de cuinar-los (coccions senzilles). La dieta mediterrània està considerada un model alimentari sostenible i de qualitat, segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS).

Exemple de l'estructura dels menús d'un dia:

- Esmorzar: cereals + làctic + fruita
- Mig matí i berenar: fruita, iogurt o fruits secs
- Dinar i sopar: verdures o amanida + arròs, pasta o patata. Peix, carn, ous o llegums. Fruita



RECORDEU:

- Cal apostar per una alimentació saludable acompanyada d'activitat física per reduir el risc d'obesitat, hipertensió, diabetis i colesterol elevat, i, per tant les patologies cardiovasculars
- Mengeu de manera equilibrada (en funció de l'edat i tipus de treball) i en bones condicions (seguretat alimentària)
- Eviteu excessos (bàsicament greixos saturats, sucres i additius, propis de molts productes ultraprocesats)
- Llegiu les etiquetes dels productes (no ens hem de refiar dels missatges publicitaris)
- Escolliu productes frescos, de proximitat i de temporada
- Per beure, la millor opció és l'aigua

Podeu veure l'article complet al web: www.previntegral.com.

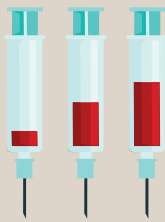
Magda Coll Clavera

Infermera i nutricionista de Previntegral Group

Font imatge: harvard.edu

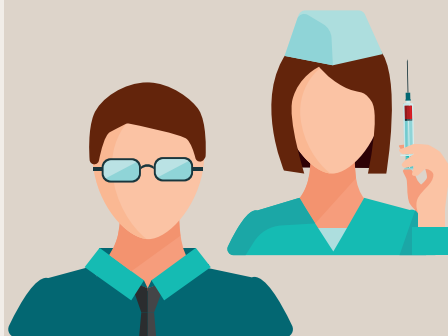
CAMPANYA DE VACUNACIÓ ANTIGRI PAL 2019/20

El proper dilluns 28 d'octubre s'inicia la campanya de vacunació antigripal 2019/20.



Des del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya s'assenyalen els diferents grups de risc que cal vacunar:

1. Persones d'edat igual o superior a 60 anys. Cal fer un èmfasi especial en aquelles persones que conviuen en institucions tancades.
2. Persones de menys de 60 anys que presenten un alt risc de complicacions derivades de la grip.
3. Persones que poden transmetre la grip a aquelles que tenen un risc alt de presentar complicacions, com el personal dels centres, serveis i establiments sanitaris (incloses les oficines de farmàcia), tant d'atenció primària com especialitzada i hospitalària, pública i privada.
4. Altres grups als quals es recomana la vacunació:
 - Persones que treballen en els serveis d'emergències sanitàries
 - Persones amb exposició laboral directa a aus domèstiques o porcs en granges
 - Explotacions avícoles o porcines i també d'aus salvatges, entre d'altres.



NOVETATS

CANVI DE DELEGACIÓ DE PREVINGTEGRAL GROUP A VILANOVA I LA GELTRÚ



Ens complau anunciar-vos que hem traslladat la delegació de Vilanova i la Geltrú al carrer **Pare Garí, 22**.

Disposem ara d'unes instal·lacions més àmplies i còmodes que ens permeten incorporar-hi l'àrea de Medicina del Treball amb la finalitat de poder oferir més bon servei.

UNITAT MÒBIL PREVINGTEGRAL GROUP



Durant aquest mes de setembre, Previntegral Group ha incorporat a la seva flota de vehicles una **unitat mòbil de reconeixements mèdics** que permetrà donar major cobertura i millor servei als nostres clients.

PREACTIVA'T

SETMANA EUROPEA DE L'ESPORT

del 23 al 30 de setembre de 2019

Mou-te, sigues...
FÍSICAMENT ACTIU

Empresa adherida:
#BEACTIVE

Previntegral Group s'ha adherit a la **Setmana Europea de l'Esport**, que tindrà lloc **del 23 al 30 de setembre de 2019** simultàniament a Europa.

Aquest esdeveniment s'estructura al voltant de quatre temes: **entorn educatiu, lloc de treball, activitats a l'aire lliure, clubs esportius i centres de condicionament físic**, ja que són els principals espais on els ciutadans poden millorar els seus hàbits de salut.
#BeActive!