



NOVEDADES



ADHESIÓN A LA DECLARACIÓN DE LUXEMBURGO

En 1997, la Red Europea de Promoción de la Salud en el Trabajo (ENWHP) elaboró la Declaración de Luxemburgo, un documento consenso en el que se establecían los principios básicos de actuación y el marco de referencia de una buena gestión de la salud de los trabajadores en la empresa.

Recientemente, Centre Mèdic Pla d'Urgell y Previntegral se han adherido y han recibido la certificación de la Declaración de Luxemburgo.

La Declaración de Luxemburgo es una iniciativa de la Comisión Europea que recoge un documento elaborado por la Red Europea de Promoción de la Salud en el Trabajo, donde se establecen los principios básicos de actuación y el marco de referencia de una buena gestión de la salud de los trabajadores en una empresa.

Con la adhesión a la Declaración de Luxemburgo nos comprometemos a integrar los principios básicos de la promoción de la salud en el trabajo y en la gestión de la salud de nuestros trabajadores dirigida al cumplimiento de las obligaciones en materia de prevención de riesgos laborales.

CONSEJO

ALIMENTACIÓN SALUDABLE: UNA IMPORTANTE HERRAMIENTA DE PREVENCIÓN

Diferentes encuestas de salud prevén que en menos de 10 años, 8 de cada 10 hombres, y más de la mitad de las mujeres, tendrán **sobrepeso** (exceso de peso u obesidad).

El sobrepeso es, por sí mismo, un factor de riesgo cardiovascular. Se asocia a la diabetes, la hipertensión arterial y los niveles altos de colesterol en sangre, factores que aumentan el riesgo de sufrir alguna enfermedad cardiovascular: infarto de miocardio, angina de pecho, ictus (embolia o apoplejía) o enfermedad arterial periférica. Las principales causas del exceso de peso son una alimentación inadecuada y no hacer ejercicio físico, ambas modificables. Hay, por tanto, una gran labor preventiva a hacer: educar para la adquisición de buenos hábitos en todos los momentos de la vida para garantizar una mejor salud y para prevenir enfermedades en un futuro.

¿Cómo podemos prevenir el exceso de peso?

Con una alimentación saludable acompañada de actividad física regular. Y para que una alimentación sea saludable debe ser variada, moderada, equilibrada y satisfactoria.

Las pautas de la dieta mediterránea son de gran ayuda para poder seguir este tipo de alimentación, que, además, valora la calidad de los alimentos y la forma de cocinarlos (cocciones sencillas). La dieta mediterránea está considerada un modelo alimentario sostenible y de calidad, según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Ejemplo de la estructura de los menús de un día:

- Desayuno: cereales + láctico + fruta
- Media mañana y merienda: fruta, yogur o frutos secos
- Comida y cena: verduras o ensalada + arroz, pasta o patata. Pescado, carne, huevos o legumbres. Fruta

RECUERDE:

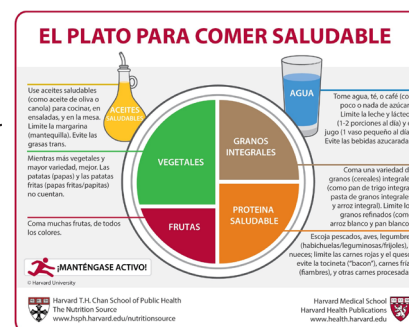
- Hay que apostar por una alimentación saludable acompañada de actividad física para reducir el riesgo de obesidad, hipertensión, diabetes y colesterol elevado y, por tanto, las patologías cardiovasculares.
- Comer equilibrado (en función de la edad y tipo de trabajo) y en buenas condiciones (seguridad alimentaria)
- Evitar excesos (básicamente grasas saturadas, azúcares y aditivos, propios de muchos productos ultraprocesados)
- Leer las etiquetas de los productos (no fiarse de los mensajes publicitarios)
- Elegir productos frescos, de proximidad y de temporada
- Para beber, la mejor opción es el agua

Puede ver el artículo completo en la web: www.previntegral.com.

Magda Coll Clavera

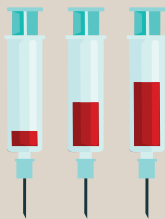
Enfermera y nutricionista de Previntegral Group

Fuente imagen: harvard.edu



CAMPAÑA DE VACUNACIÓN ANTIGRIPIAL 2019/20

El próximo lunes 28 de octubre se inicia la campaña de vacunación antigripal 2019/20.



Desde el Departamento de Salud de la Generalitat de Catalunya señalan los diferentes grupos de riesgo a vacunar:

1. Personas de edad igual o superior a 60 años. Hay que poner especial énfasis en aquellas personas que conviven en instituciones cerradas.
2. Personas de menos de 60 años que presentan un alto riesgo de complicaciones derivadas de la gripe.
3. Personas que pueden transmitir la gripe a aquellas que tienen un riesgo alto de presentar complicaciones, como el personal de los centros, servicios y establecimientos sanitarios (incluidas las oficinas de farmacia), tanto de atención primaria como especializada y hospitalaria, pública y privada.
4. Otros grupos a los que se recomienda la vacunación:
 - Personas que trabajan en los servicios de emergencias sanitarias.
 - Personas con exposición laboral directa a aves domésticas o cerdos en granjas.
 - Explotaciones avícolas o porcinas y también de aves salvajes, entre otros.



NOVEDADES

CAMBIO DE DELEGACIÓN DE PREVINGTEGRAL GROUP EN VILANOVA I LA GELTRÚ



Nos complace anunciarle que hemos trasladado la delegación de Vilanova y la Geltrú a la calle **Pare Garí, 22**.

Disponemos ahora de unas instalaciones más amplias y cómodas que nos permiten incorporar el área de Medicina del Trabajo con el fin de poder ofrecer un mayor servicio.

UNIDAD MÓVIL PREVINGTEGRAL GROUP



Durante este mes de septiembre Previntegral Group ha incorporado a su flota de vehículos una unidad móvil de **reconocimientos médicos** que permitirá dar mayor cobertura y mejor servicio a nuestros clientes.

PREACTÍVATE

SEMANA EUROPEA DEL



del 23 al 30 de septiembre de 2019

Muévete, sé...
FÍSICAMENTE ACTIVO



Empresa adherida:
#BEACTIVE

Previntegral Group se ha adherido a la Semana Europea del Deporte, que tendrá lugar del **23 al 30 de septiembre de 2019** simultáneamente en Europa.

Este evento se estructura en torno a cuatro temas: **entorno educativo, lugar de trabajo, actividades al aire libre, clubes deportivos y centros de acondicionamiento físico**, ya que son los principales espacios donde los ciudadanos pueden mejorar sus hábitos de salud.
#BeActive!