

PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE DESDE LAS FÁBRICAS DE CEMENTO

AS-0028/2015

Con la financiación de:



1. ANTECEDENTES



Dra. Maria Neira,
*Directora, Departamento de Salud
Pública y Ambiente.
Organización Mundial de la Salud
(OMS - WHO)*

“La riqueza de las empresas depende de la Salud de los trabajadores.”

“La salud, la seguridad y el bienestar de los trabajadores son de fundamental importancia para los propios trabajadores y sus familias, y también para la productividad, la competitividad y la sostenibilidad de las empresas y, por ende, para las economías de los países y del mundo”.

1. ANTECEDENTES

Encuesta Europea de Salud en España 2014 (ESEE)

- 52,7% de la población adulta está por encima del peso considerado como normal, de ellos el 16,9% son obesos y el 35,7%
- 54,7% de los encuestados admite no realizar ejercicio físico
- 6 de cada 10 personas afirman no consumir verduras a diario

Encuesta 2013-2014 sobre consumo de sustancias psicoactivas en el ámbito laboral en España

- 11% trabajadores consume bebidas alcohólicas a diario.
- 34% población laboral fuma a diario.
- Tendencia ascendente en el consumo de hipnosedantes.
- El cannabis es la droga ilegal mas extendida entre la población laboral. El 7% lo consumió en el ultimo mes y el 2% realiza un consumo de riesgo (Escala CAST).
- La segunda droga ilegal mas consumida es la cocaína, el 2% de la población laboral la ha consumido en los últimos 12 meses

1. ANTECEDENTES

Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo (2015-2020)

- Señala que determinados hábitos pueden poner en riesgo la seguridad y salud del propio trabajador y la de terceros, insistiendo en que se deben desarrollar acciones preventivas que fomenten hábitos de vida saludables y preventivos, tanto laborales como extra laborales

Estrategia nacional sobre drogas (2009-2016)

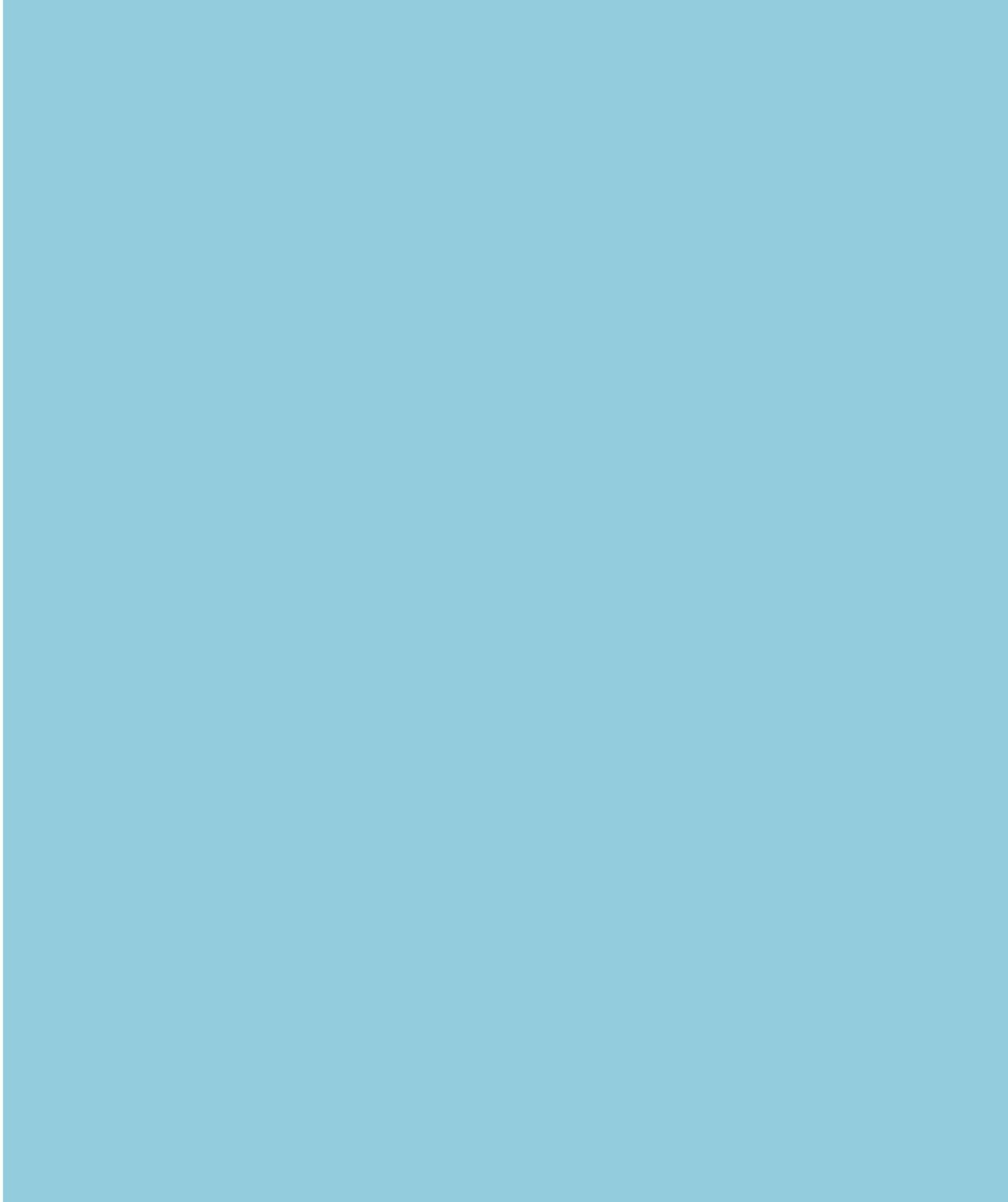
- “El abordaje de la prevención del consumo de drogas en el ámbito laboral requiere de estrategias y actuaciones específicas en las que son necesarias la implicación tanto de las empresas como de los trabajadores y sus representantes (sindicatos), conjuntamente con los servicios de prevención de riesgos laborales.”

2. OBJETIVOS

2. OBJETIVOS



3. METODOLOGÍA



3. METODOLOGÍA

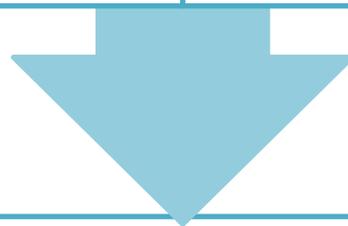
Cuestionario específico para estudiar los diferentes aspectos de la promoción de hábitos saludables en las empresas de producción de cemento en España.

1. General.

2. Alimentación saludable.

3. Actividad física.

4. Prevención del consumo (y abuso) de alcohol, tabaco y otras droga.



Cumplimentado por los Directores de seguridad y salud, en colaboración con los **representantes de los trabajadores**, de todos los grupos cementeros.

Ha permitido evaluar políticas y actividades en el área de promoción de la salud en el trabajo.

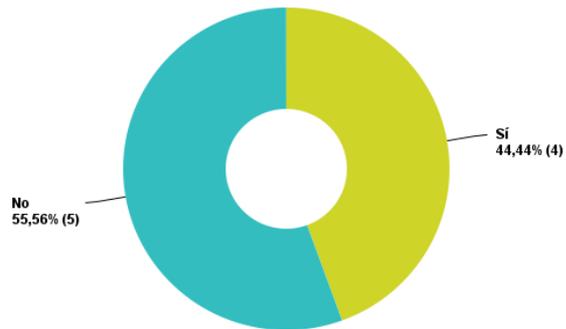
4. RESULTADOS OBTENIDOS

4. RESULTADOS OBTENIDOS

GENERAL

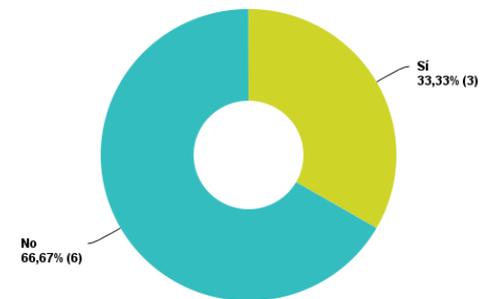
Q4 ¿Ha realizado su empresa alguna encuesta sobre clima laboral?

Respondido: 9 Omitido: 0



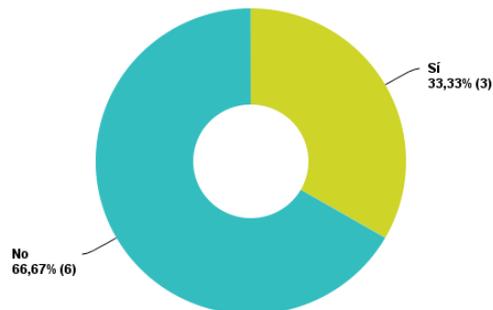
Q5 ¿Existe en su empresa/organización una declaración por escrito de la política empresarial en materia de promoción de la salud en el trabajo?

Respondido: 9 Omitido: 0



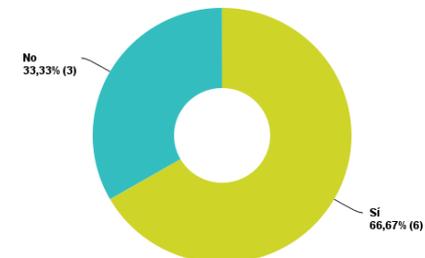
Q6 ¿Se da a los trabajadores la oportunidad de participar en la elaboración de la política de promoción de la salud en el trabajo?

Respondido: 9 Omitido: 0



Q7 ¿Las acciones de PST se basan en un análisis periódico y actualizado de la información disponible sobre datos de salud. Por ejemplo: indicadores de salud, quejas, factores de riesgo, índices de siniestralidad, ausencias por enfermedad, sugerencias de los trabajadores, etc.?

Respondido: 9 Omitido: 0

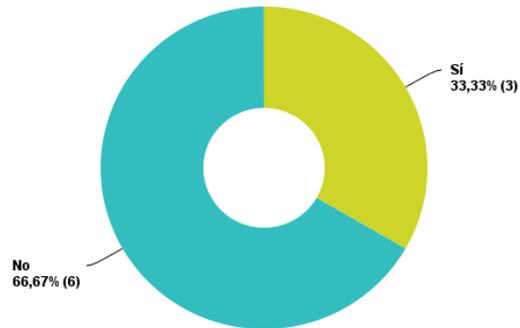


4. RESULTADOS OBTENIDOS

GENERAL

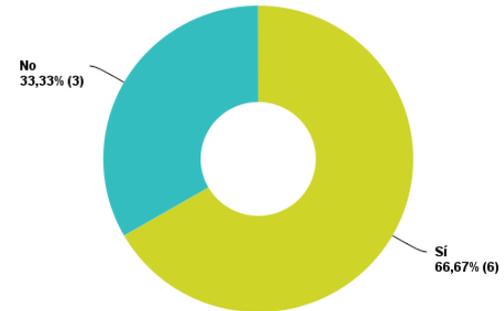
Q8 ¿Se mide y evalúa de forma sistemática el impacto/efectos de las acciones de PST?

Respondido: 9 Omitido: 0



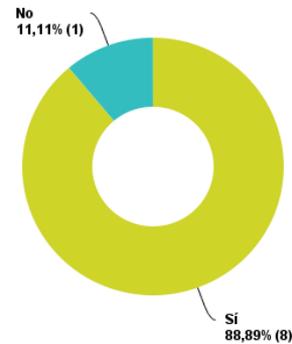
Q9 ¿La organización apoya de forma activa iniciativas sociales o relacionadas con la salud? En caso afirmativo, incluir ejemplos

Respondido: 9 Omitido: 0



Q10 ¿Tiene su empresa algún programa de horario flexible?

Respondido: 9 Omitido: 0



4. RESULTADOS OBTENIDOS

GENERAL

PUNTOS A DESTACAR:

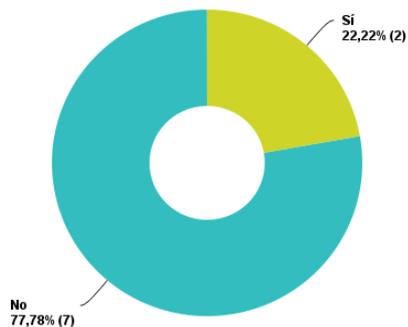
- El 33% de las empresas posee una política exclusiva para la promoción de la salud en el trabajo (PST). Algunas de ellas se han adherido a la Declaración de Luxemburgo. El resto dispone de una política general de PRL y en alguna de ellas se recoge la prevención de los daños y el deterioro de la salud.
- En las empresas con política de PST, los trabajadores han participado en su elaboración bien a través del Comité de Seguridad y Salud o bien a través de un comité específico.
- El 67% de las empresas fundamenta sus acciones de PST en el análisis de indicadores de salud. Como por ejemplo: índice de absentismo, resultados obtenidos en los reconocimientos médicos... De ellas sólo la mitad realiza un seguimiento periódico y sistemático de sus efectos.
- Casi el 90% dispone de un programa de horario flexible.
- El 67% de las empresas apoya o impulsa alguna actividad social o relacionada con la salud. Como por ejemplo: campañas de vacunación, campañas de donación de sangre, colaboración con ONGs...

4. RESULTADOS OBTENIDOS

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

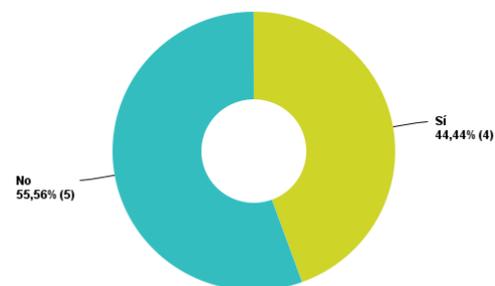
Q11 ¿Se ha elaborado un plan de actuación específico para la promoción de una alimentación saludable en su empresa?

Respondido: 9 Omitido: 0



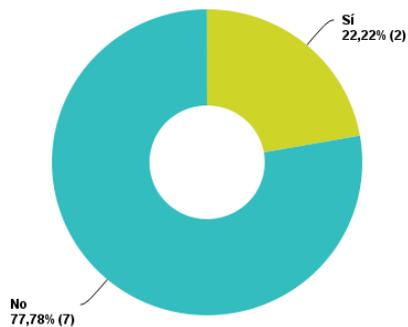
Q12 ¿Facilita la empresa información sobre hábitos nutricionales saludables? Ej.: revista de la empresa, intranet, correo electrónico, tablón de anuncios, sesiones informativas, etc.

Respondido: 9 Omitido: 0



Q13 ¿Se ha llevado a cabo una evaluación de necesidades en lo relativo a hábitos nutricionales?

Respondido: 9 Omitido: 0



Q14 ¿Existe un área confortable y limpia donde los trabajadores puedan comer?

Respondido: 9 Omitido: 0

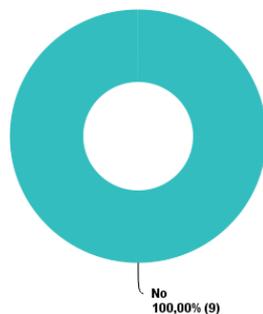


4. RESULTADOS OBTENIDOS

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

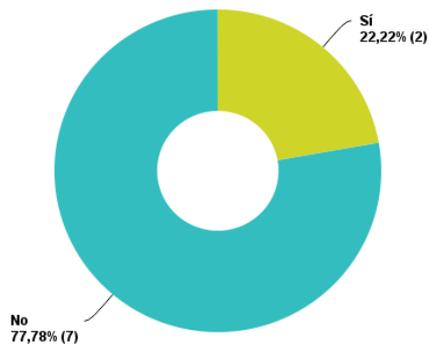
Q15 ¿Ofrece su empresa sólo alimentos y bebidas saludables? (no refrescos azucarados, comida rápida, dulces o alcohol)

Respondido: 9 Omitido: 0



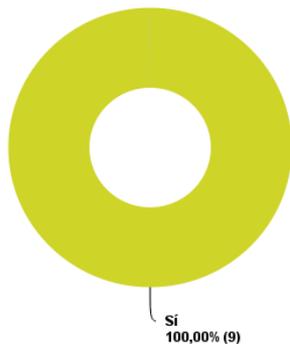
Q16 ¿Se ofrece fruta fresca de forma gratuita?

Respondido: 9 Omitido: 0



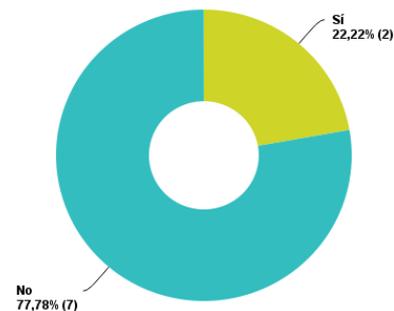
Q17 ¿Se facilita agua potable de forma gratuita?

Respondido: 9 Omitido: 0



Q18 ¿Se ofrece ayuda a los trabajadores en lo relativo a una alimentación saludable? Consejo profesional por parte de un dietista.

Respondido: 9 Omitido: 0

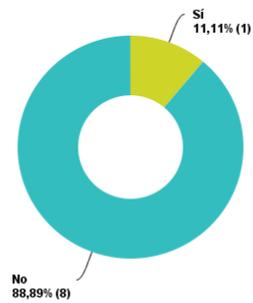


4. RESULTADOS OBTENIDOS

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

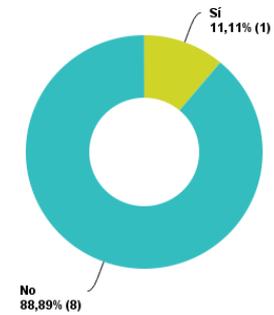
Q19 ¿Se evalúan las acciones/medidas de promoción de una alimentación saludable? Mediante debates en el grupo de trabajo, a través de cuestionarios a los trabajadores, etc.

Respondido: 9 Omitido: 0



Q20 ¿Le subvenciona su empresa una alimentación saludable diariamente?. Por ejemplo ticket restaurantes donde están concertados menús saludables

Respondido: 9 Omitido: 0



4. RESULTADOS OBTENIDOS

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

PUNTOS A DESTACAR:

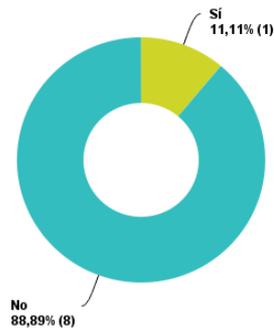
- El 78% de las empresas no dispone de un plan de actuación específico para la promoción de una alimentación saludable y tampoco evalúa las necesidades en lo relativo a hábitos nutricionales.
- El 44% ofrece información sobre los beneficios de una alimentación saludable de forma general a través de dípticos, carteles, etc. Y de forma individual en los reconocimientos médicos.
- Todas las empresas disponen de un área confortable y limpia donde los trabajadores comen. Actualmente, ninguna de ellas ofrece sólo alimentos y bebidas saludables. En algunos casos se van a instalar máquinas de vending con el “sello CEO (Certificado de Empresa Operadora)” de la Sociedad Española de Medicina y Seguridad del Trabajo.
- El 22% ofrece fruta fresca gratuita y la posibilidad de consejo profesional por parte de un dietista.
- Sólo una de las empresas realiza un seguimiento periódico y sistemático de los resultados de sus acciones de promoción de una alimentación saludable.

4. RESULTADOS OBTENIDOS

ACTIVIDAD FÍSICA

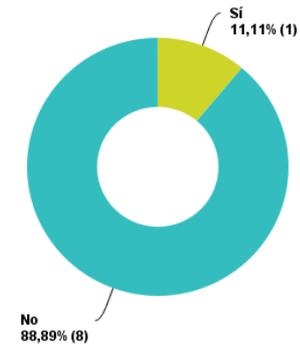
Q21 ¿Se ha llevado a cabo una evaluación de necesidades en lo relativo al ejercicio/actividad física?

Respondido: 9 Omitido: 0



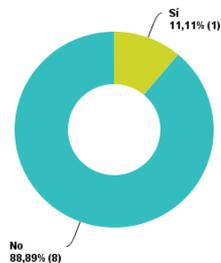
Q22 ¿Dispone su empresa de gimnasio u otra instalación deportiva?

Respondido: 9 Omitido: 0



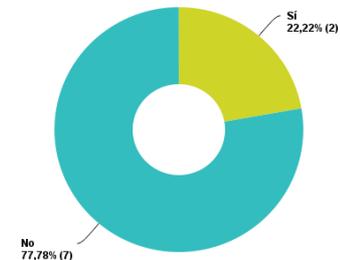
Q23 ¿Se organizan actividades físicas o deportivas durante las horas de trabajo? (entrenamiento físico, pausas para hacer ejercicio durante las reuniones o para trabajadores sedentarios ej.: trabajo prolongado con ordenador, ejercicios calentamiento antes de empezar a trabajar, etc.)

Respondido: 9 Omitido: 0



Q24 ¿Se ofrecen actividades físicas antes/después de la jornada laboral? (convenio con algún gimnasio/entidad deportiva/centro de Wellness, grupos para correr, equipos de fútbol, etc. Para ponerlo a disponibilidad de los trabajadores apoyando con un horario flexible y ayuda en el pago de la cuota.)

Respondido: 9 Omitido: 0

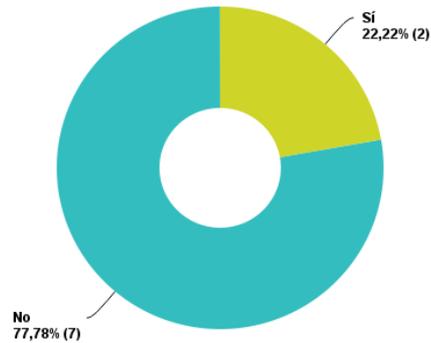


4. RESULTADOS OBTENIDOS

ACTIVIDAD FÍSICA

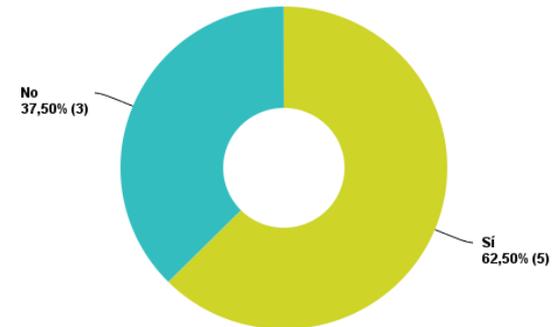
Q25 ¿Apoya su empresa/organización ir o venir del trabajo andando/en bicicleta?

Respondido: 9 Omitido: 0



Q26 ¿Pueden los trabajadores usar las duchas después de hacer ejercicio?

Respondido: 8 Omitido: 1



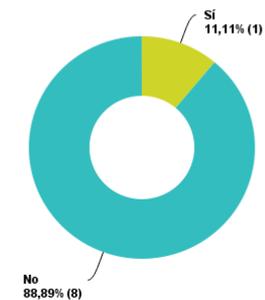
Q27 ¿Facilita la empresa/organización información sobre ejercicio/actividad física? Ej.: revista de empresa, intranet, correo electrónico, tablón de anuncios, sesiones informativas, etc.

Respondido: 9 Omitido: 0



Q28 ¿Se evalúan las acciones/medidas de promoción del ejercicio/actividad física? Mediante debates en el grupo de trabajo, a través de cuestionarios a los trabajadores, etc

Respondido: 9 Omitido: 0



4. RESULTADOS OBTENIDOS

ACTIVIDAD FÍSICA

PUNTOS A DESTACAR:

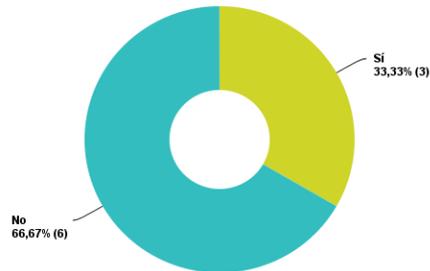
- Sólo una de las empresas evalúa las necesidades relacionadas con la actividad física y realiza un seguimiento periódico y sistemático de los resultados de sus acciones de promoción.
- El 22% de las empresas ofrecen actividades físicas fuera de la jornada laboral (convenios con centros deportivos, suministro de material deportivo) y el 11% ofrece alguna durante la jornada laboral (escuela de espalda, ejercicios de estiramiento y fisioterapia).
- El 22% de las empresas apoyan de manera activa que los trabajadores acudan al trabajo andando o en bicicleta.
- El 62% dispone de vestuarios con ducha que los trabajadores pueden usar después de hacer ejercicio.
- El 66% facilita a los trabajadores información sobre los beneficios del ejercicio. En algunos casos se recopila, bajo la supervisión de los servicios médicos, información sobre actividades deportivas que se organicen en el área geográfica de los centros de trabajo para promover la participación de los trabajadores.

4. RESULTADOS OBTENIDOS

ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS

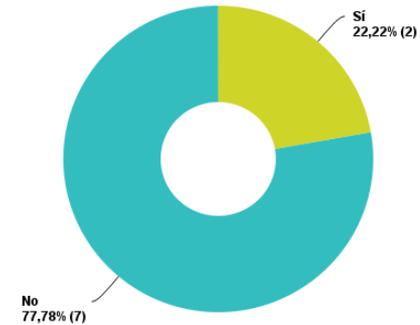
Q29 ¿Se ha elaborado un plan de actuación específico (o como parte del plan de prevención de riesgos laborales) para la prevención del tabaquismo y del consumo (y abuso) de alcohol y otras drogas en la empresa?

Respondido: 9 Omitido: 0



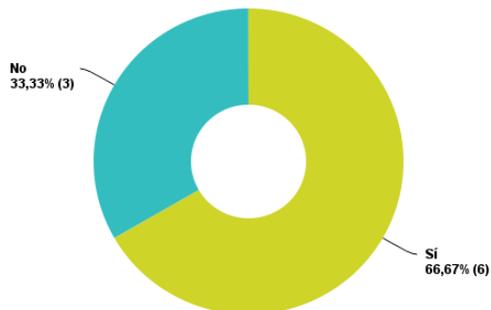
Q30 ¿Se ha llevado a cabo una evaluación de necesidades en lo relativo a la prevención del tabaquismo?

Respondido: 9 Omitido: 0



Q31 ¿Está totalmente prohibido fumar en todos los puestos de trabajo así como en las áreas de uso común?

Respondido: 9 Omitido: 0



Q32 ¿Facilita la empresa/organización información sobre la prevención del tabaquismo en el lugar de trabajo? Por ej.: revista de empresa, intranet, correo electrónico, carta, tablón de anuncios, sesiones informativas, etc.

Respondido: 9 Omitido: 0

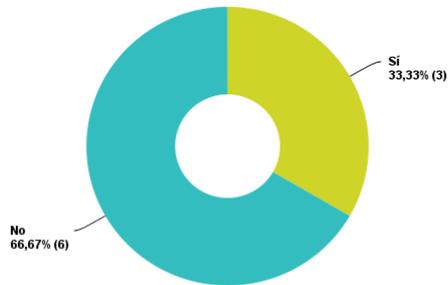


4. RESULTADOS OBTENIDOS

ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS

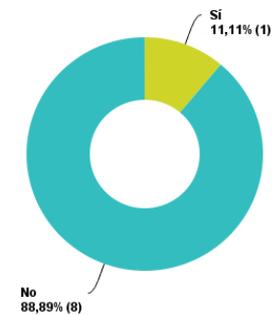
Q33 ¿Se ofrece ayuda a aquellos trabajadores que han decidido dejar de fumar? Por ej.: asesoramiento psicológico, terapia sustitutiva, incentivos para los trabajadores que dejan de fumar, etc.

Respondido: 9 Omitido: 0



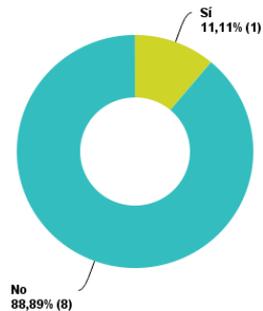
Q34 ¿Se evalúan las acciones/medidas de prevención del tabaquismo? Mediante debates en el grupo de trabajo, a través de cuestionarios a los trabajadores, etc.

Respondido: 9 Omitido: 0



Q35 ¿Se ha llevado a cabo una evaluación de necesidades en lo relativo a la prevención del consumo (y abuso) de alcohol y otras drogas?

Respondido: 9 Omitido: 0



Q36 ¿Está totalmente prohibido consumir alcohol en todos los puestos de trabajo así como en las áreas de uso común durante toda la jornada laboral?

Respondido: 9 Omitido: 0

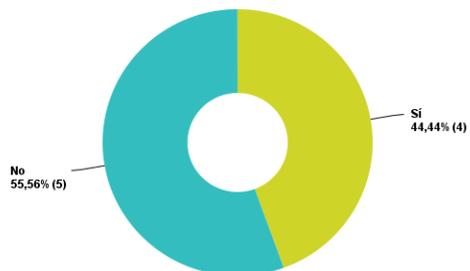


4. RESULTADOS OBTENIDOS

ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS

Q37 ¿Facilita la empresa/organización información sobre el consumo (y abuso) de alcohol y otras drogas en el lugar de trabajo? Por ej.: revista de empresa, intranet, correo electrónico, carta, tablón de anuncios, sesiones informativas, etc.

Respondido: 9 Omitido: 0



Q38 ¿Se ofrece ayuda a los trabajadores para la deshabituación en el consumo de alcohol y/o drogas? Por ej.: asesoramiento psicológico, terapia sustitutiva, etc.

Respondido: 9 Omitido: 0



4. RESULTADOS OBTENIDOS

ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS

PUNTOS A DESTACAR:

- El 33% de las empresas dispone de plan de actuación para la prevención del tabaquismo y del consumo (y abuso) de alcohol y otras drogas en la empresa. Del resto, 4 disponen de planes de prevención en algunas de las materias: consumo (y abuso) de alcohol y/o tabaquismo.
- Está totalmente prohibido fumar en todos los puestos de trabajo así como en las áreas de uso común en el 66% de las empresas.
- El 55% de las empresas facilita a sus trabajadores información sobre la prevención del tabaquismo en el lugar de trabajo y un 22% ofrece ayuda a aquellos trabajadores que han decidido dejar de fumar.
- En el 100% de las empresas está totalmente prohibido consumir alcohol en todos los puestos de trabajo así como en las áreas de uso común durante toda la jornada laboral.
- El 44% de las empresas facilita a sus trabajadores información sobre el consumo (y abuso) de alcohol y otras drogas en el lugar de trabajo y un 33% ofrece ayuda a los trabajadores para la deshabituación en el consumo de alcohol y/o drogas.

CONCLUSIONES

En las empresas del sector Cementero existe una tendencia creciente a promocionar los aspectos de la salud y el bienestar entre sus empleados. Prueba de ello, es que el **33% de las empresas ya posee una política exclusiva para la promoción de la salud en el trabajo (PST).**

El resto dispone de una política general de prevención de riesgos laborales, en la que de alguna manera se recogen aspectos sobre la prevención de los danos y en el deterioro de la salud.

CONCLUSIONES

No obstante, la inclusión de políticas de promoción de la salud y el bienestar de los trabajadores, en la mayoría de los casos, **una asignatura todavía pendiente:**

- El **78 % de las empresas no dispone de un plan de actuación específico** para la promoción de una alimentación saludable.
- Solo **una de las empresas realiza un Seguimiento periódico y sistemático de los resultados** de sus acciones de promoción de hábitos saludables.
- Solo el **33% de las empresas dispone de planes de actuación para la prevención** del tabaquismo y del consumo (y abuso) de alcohol y otras drogas.

CONCLUSIONES

Las empresas consideran importante ser reconocidas como “organizaciones saludables” de cara a sus empleados y comunidad. Prueba de ello es que:

- En el **100%** de las empresas está totalmente **prohibido consumir alcohol** y en el **66%** está **prohibido fumar**.
- El **67%** de las empresas desarrolla acciones de **PST** y estas se basan en el análisis de indicadores de salud.
- El **44%** ofrece información sobre los **beneficios de una alimentación saludable**.
- El **22%** ofrece **fruta fresca gratuita** y en ese mismo porcentaje posibilidad de consejo profesional por parte de un dietista y actividades físicas fuera de la jornada laboral .

CONCLUSIONES

Las empresas más avanzadas en el desarrollo de acciones de promoción de la salud en el trabajo (PST), tienen dos cosas en común:

- **liderazgo por parte de la alta dirección e**
- **implicación de los trabajadores en su desarrollo y aplicación.**

5. RECOMENDACIONES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES DESDE LAS FÁBRICAS DE CEMENTO

5. RECOMENDACIONES

1.

PRACTICA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y VARIADA

Para una alimentación equilibrada fuera de casa durante la jornada laboral conviene basarse en nuestro patrón alimentario tradicional, la **Dieta Mediterránea**, caracterizada por abundancia de alimentos vegetales (frutas, verduras, cereales, legumbres y frutos secos), uso de aceite de oliva, consumo frecuente de pescado, consumo moderado de derivados lácteos y bajo consumo de carnes grasas y azúcares simples.

¡RECUERDA!

SAL, AZÚCARES
Y ALCOHOL SOLO EN
POCAS CANTIDADES.

PROCURA REALIZAR 5 COMIDAS AL DÍA

Desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.

CONSUME 5 RACIONES ENTRE FRUTAS Y HORTALIZAS

La mejor combinación al menos 3 raciones de frutas y 2 de hortalizas, una de ellas en crudo.

ELIGE FRUTA PARA EL POSTRE

Evita todo tipo de postres azucarados.

NO TE SALTES EL DESAYUNO

El desayuno debe ser completo y equilibrado, incluyendo fruta fresca o en zumo, lácteos bajos en grasa y pan o cereales bajos en azúcar y grasa.



5. RECOMENDACIONES

2.

DEDICA 30 MINUTOS DIARIOS A EJERCITAR TU CUERPO

Elige el ejercicio que más se adapte a tu condición física: caminar, bailar, correr, actividades al aire libre... ¡Muévete por tu salud!

Realizar actividad física de forma regular es cuidarse, todo el organismo sale beneficiado; ayuda a sentirse mejor, reduce el estrés, ayuda a dormir mejor, tonifica los músculos y previene el exceso de peso.



APROVECHA TU DÍA A DÍA PARA MANTENERTE ACTIVO

Ve andando a trabajar, bájate antes de tu parada en el bus/metro para andar un poco, sube por las escaleras...

TODOS LOS PASOS CUENTAN

Al volver al trabajo después de comer... ¿por qué no andar un poco para bajar la comida?

PRACTICA ALGÚN DEPORTE

En instalaciones deportivas o al aire libre.

BEBE DE 1,5 A 2 LITROS A LO LARGO DEL DÍA

Mantén un adecuado estado de hidratación. Elige agua, zumos naturales sin azúcar o infusiones, y no abuses de bebidas con un elevado contenido de azúcar.



5. RECOMENDACIONES

3.

CONOCE EL ESTADO DE SALUD DE TU CUERPO

Debemos revisar periódicamente tres factores de riesgo claves para las patologías cardiovasculares:



PRESIÓN ARTERIAL



COLESTEROL



OBESIDAD

COMPRUEBA TU TENSION ARTERIAL

Anualmente si tienes la tensión normal, cada tres meses si eres hipertenso. Algunos factores de riesgo son: Obesidad, consumo elevado de sal, alcohol, tabaco, falta de ejercicio...

REVISAS TUS NIVELES DE COLESTEROL Y GLUCOSA

Mantenlos a raya siguiendo una dieta sana y haciendo ejercicio. Si tras un análisis en ayunas tus cifras están por encima de 200 mg/dl de colesterol total y 110 mg/dl de glucosa, debes consultar con un especialista.

MIDE TU ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

Divide tu peso en kilos entre tu altura en metros elevada al cuadrado.

- **Peso saludable:** 18,5 - 24,9
- **Sobrepeso:** 25 - 29,9
- **Obesidad:** +30

VIGILA LA GRASA ACUMULADA EN TU ABDOMEN, ES PELIGROSA PARA EL CORAZÓN. MIDE TU **PERÍMETRO ABDOMINAL** A NIVEL DEL OMBLIGO. EN LA **MUJER** DEBE ESTAR POR **DEBAJO DE 88 CM** Y EN LOS **HOMBRES** POR **DEBAJO DE 102 CM**



5. RECOMENDACIONES

4.

TU SALUD MEJORA AL DEJAR DE FUMAR

No fumes. Y si lo haces, **idéjalo ya!** Aún fumando poco se multiplica el riesgo de sufrir ataques cardíacos o cerebrales. Busca ayuda si no puedes dejarlo solo. Tu médico evaluará tu estado y te aconsejará sobre cómo conseguirlo.

**¡QUERER ES
PODER!**



¡DÉJALO YA!

+ 48 HORAS
DESPUÉS DEL ÚLTIMO CIGARRILLO
Se recupera la capacidad de oler y saborear.

+ 3 DÍAS
DESPUÉS DEL ÚLTIMO CIGARRILLO
Aumenta la capacidad pulmonar, reduciéndose la tos y aumentando la sensación de bienestar.

+ 15 DÍAS
DESPUÉS DEL ÚLTIMO CIGARRILLO
Mejora de forma generalizada la circulación sanguínea. La dependencia física a la nicotina desaparece.

+ DE 3 A 6 MESES
DESPUÉS DEL ÚLTIMO CIGARRILLO
Aumenta la capacidad de resistencia a las infecciones. Se consolida la conducta no fumadora en tu día a día!

5. RECOMENDACIONES

5.

CUIDA TU CUERPO, PERO TAMBIÉN TU MENTE

La importancia de cuidar la salud también abarca el aspecto psicológico y las emociones. Tener una actitud positiva ante la vida, entablar relaciones personales sanas, limitar las situaciones de estrés y propiciar el optimismo son prácticas que no podemos perder de vista, ya que nos ayudarán a que nuestra salud mejore.



MANTÉN EL EQUILIBRIO EN TU INTERIOR

Hará que tu cuerpo se sienta mejor.

REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA

Te ayudará a combatir el estrés.

DUERME BIEN

Cárgate las pilas mientras duermes y recuerda que 8 horas es lo ideal para que tu cuerpo se reactive.

COMPARTE TUS DUDAS Y PROBLEMAS

Recuerda también que tu familia y amigos pueden ser un gran estímulo y apoyo para superar cualquier dificultad en el cumplimiento de los objetivos de salud. ¡Cuenta con ellos!



6. MATERIALES FINALES

- i. Carteles**
- ii. Pegatina**
- iii. Folleto**
- iv. Informe**
- v. Vídeos**

6. MATERIALES FINALES

CARTELES

¿TENGO SOBREPESO?

Según la **Organización Mundial de la Salud**, una alimentación poco saludable es, después del tabaco, el 2º factor de riesgo cardiovascular.

MIDE TU ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC):

DIVIDE TU PESO EN KILOS ENTRE TU ALTURA EN METROS ELEVADA AL CUADRADO.

EJEMPLO: $IMC = 87 / (1,72)^2 = 87 / 2,95 = 29,4$

- + **Peso saludable** → 18,5 - 24,9
- + **Sobrepeso** → 25 - 29,9
- + **Obesidad** → Más de 30



Si quieres información sobre hábitos de vida saludable consulta con el comité de seguridad y salud de tu fábrica o contacta con la Fundación CEMA: info@fundacioncema.org / www.fundacioncema.org

El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de la entidad ajuntanta y no refleja necesariamente la opinión de la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales



REFEJOS

DARSE CUENTA DE LOS PEQUEÑOS DETALLES PUEDE EVITAR CONSECUENCIAS MAYORES. EN ESTE CASO SOLO SE TRATA DE UN ERROR SINTÁCTICO. HAY OTROS ERRORES QUE NO TIENEN MARCHA ATRÁS.

LAS ADICCIONES INFLUYEN NEGATIVAMENTE EN TU VIDA LABORAL Y FAMILIAR



Si quieres información sobre hábitos de vida saludable consulta con el comité de seguridad y salud de tu fábrica o contacta con la Fundación CEMA: info@fundacioncema.org / www.fundacioncema.org

El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de la entidad ajuntanta y no refleja necesariamente la opinión de la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales



6. MATERIALES FINALES

PEGATINA Y FOLLETO



AS-0028/2015
Con la financiación de:



AS-0028/2015
Con la financiación de:



6. MATERIALES FINALES

INFORME

PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE DESDE LAS FÁBRICAS DE CEMENTO



AS 0029/2015

Que la financiación de



FUNDACIÓN
PARA LA
PROMOCIÓN
DE RECURSOS
LABORALES

FUNDACIÓN
PARA LA
PROMOCIÓN
DE RECURSOS
LABORALES

6. MATERIALES FINALES

VÍDEOS

Prevención de adicciones:



Vida saludable:



GRACIAS

AS-0028/2015

Con la financiación de:

