

## JORNADA TÉCNICA

### EMPRESAS SALUDABLES, TRABAJADORES SANOS Y MOTIVADOS

23 de noviembre de 2012

#### SABIAS QUE:

- El ejercicio físico aumenta la inteligencia, la memoria y la capacidad de aprendizaje.
- El ejercicio físico practicado de forma regular disminuye la ansiedad y el estrés y el riesgo de obesidad, diabetes e infarto.
- Que el consumo de fruta y verdura, 5 al día, disminuye el riesgo de cáncer en un 30%.
- Que la proteína de la clara del huevo es la mejor que existe y que el consumo excesivo de proteínas es perjudicial para el hígado y el riñón.
- Que una caña de cerveza tiene unos 10 gramos de alcohol y que un cubalibre o un gin-tonic tiene unas 210 kilocalorías y engorda lo mismo que 80 gramos de pan o 500 gramos de fresas o que 50 gramos de pan con 50 gramos de pechuga de pavo o 4 yogures.
- Que la nicotina tiene una capacidad adictiva mayor que la cocaína. Que el 90% de los cánceres de pulmón son debidos al tabaco y que el tabaco es uno de los principales factores de riesgo para padecer un infarto.
- Que el tabaco, es el responsable del 90% de los casos de enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).
- Que el estrés crónico disminuye las defensas, puede producir hipertensión y puede desencadenar un infarto.
- Que en las 2 horas siguientes a un episodio de estrés importante el riesgo de tener un infarto se duplica y que este riesgo persiste elevado durante varios días.

Con esta jornada, desde el Instituto de Seguridad y Salud Laboral de la Región de Murcia, queremos difundir el convenio que hemos suscrito con el Doctor Juan Madrid y la consultoría murciana Inforges Formación, cuyo objetivo es concienciar a todos sobre la necesidad de adoptar hábitos saludables, tanto desde el punto de vista nutricional, como físico, conductual y de comportamiento. Dar a conocer el valor nutricional de los distintos alimentos, trucos para que hagamos ejercicios saludables, pautas para controlar el estrés y buenas prácticas para la lucha contra el tabaquismo y otras adicciones.

Conseguir empresas saludables, con trabajadores sanos y motivados, en las que se reduzca el absentismo, se incremente la productividad y se logre una óptima imagen corporativa, es objetivo de primer nivel del Plan Regional de Prevención de Riesgos Laborales 2008 – 2012. Además, se conseguirá reducir el gasto sanitario y asistencial, ya que si difundimos entre la población trabajadora de nuestra Región, pautas para luchar contra la obesidad, el sedentarismo, las enfermedades cardíacas, cerebrovasculares o la diabetes, estas van a llegar a sus familias y a la sociedad en general.

Aprender las técnicas necesarias para llevar a la práctica los buenos hábitos expuestos, y además de la mano del eminente endocrino y excelente comunicador, el Doctor Juan Madrid y conocer los instrumentos que con estos fines se establecen en el Convenio referido, creo que debe motivar la asistencia a esta jornada.

Os esperamos a todos.



## PROGRAMA

**12,00 h. – 12,20 h. - Inauguración de la jornada y presentación del convenio suscrito entre la Consejería de Educación Formación y Empleo, a través del Instituto de Seguridad y Salud Laboral de la Región de Murcia, el Doctor Juan Madrid y la Consultoría Informes Formación.**

**D. Tomás Pérez Fuentes**, Director del Instituto de Seguridad y Salud Laboral de la Región de Murcia.

**12,20 h. – 13,20 h. – ¿Piensas que en las empresas de la Región se conocen los hábitos saludables?**

**Doctor Juan Madrid Conesa**, Médico Especialista en Endocrinología y Nutrición del Hospital Virgen de la Arrixaca

**13,20 h. – 13,40 h.- La empresa saludable es una realidad. Acciones a realizar.**

**D. José María Galán Traba**, Responsable del Área Multimedia de Informes Formación

**13,40 h. – 14,00 h. Coloquio**

#### Notas:

- Entrada libre, limitada al aforo del local.
- Se entregará diploma de asistencia.
- Se ruega confirmación previa a: [isslformacion@car.m.es](mailto:isslformacion@car.m.es)

#### Día y lugar de celebración:

23 de noviembre de 2012  
Salón de actos del Instituto de Seguridad y Salud Laboral de la Región de Murcia.  
C/ Lorca, nº 70  
El Palmar – MURCIA