

Descansa prou i cuida la qualitat del son

Dormir més de 6 hores redueix el risc de patir càncer de còlon, malalties cardíques i obesitat.

- > Procura dormir al voltant de 7-8 hores diàries per facilitar la recuperació física i mental.
- > Evita ingerir aliments pesats o fer exercici intens abans d'anar a dormir.
- > Evita prendre alcohol, cafeïna i estimulants dues o tres hores abans d'anar a dormir.

Deixa de fumar

La població no fumadora viu, de mitjana, 20-25 anys més que la fumadora.

- > Pensa en les raons i els motius per deixar de fumar, i escull una data en la qual et compromets a deixar el tabac.
- > Procura reduir gradualment el consum de tabac perquè no et resulti tan difícil.
- > Elimina del teu voltant tabac, cendrers, encenedors i aquelles situacions que associes a fumar.

Redueix el consum d'alcohol

Fes un ús responsable de l'alcohol.

- > Evita beure en dejú o per mitigar la set.
- > No beguis en situacions de risc (embaràs, durant la jornada laboral, conducció de vehicles, prenent medicaments).
- > Identifica les motivacions per consumir alcohol i no beguis com a alleujament o via d'escapament.



MÚTUA COL·LABORADORA
AMB LA SEGURETAT SOCIAL

NÚMERO 1

www.mc-mutual.com



SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN DE
LA SEGURIDAD SOCIAL

Pla general d'activitats preventives de la Seguretat Social 2015

CONEGUEM...

Promoció de la salut en el treball

CUIDAR LA TEVA SALUT ÉS A LES TEVES MANS

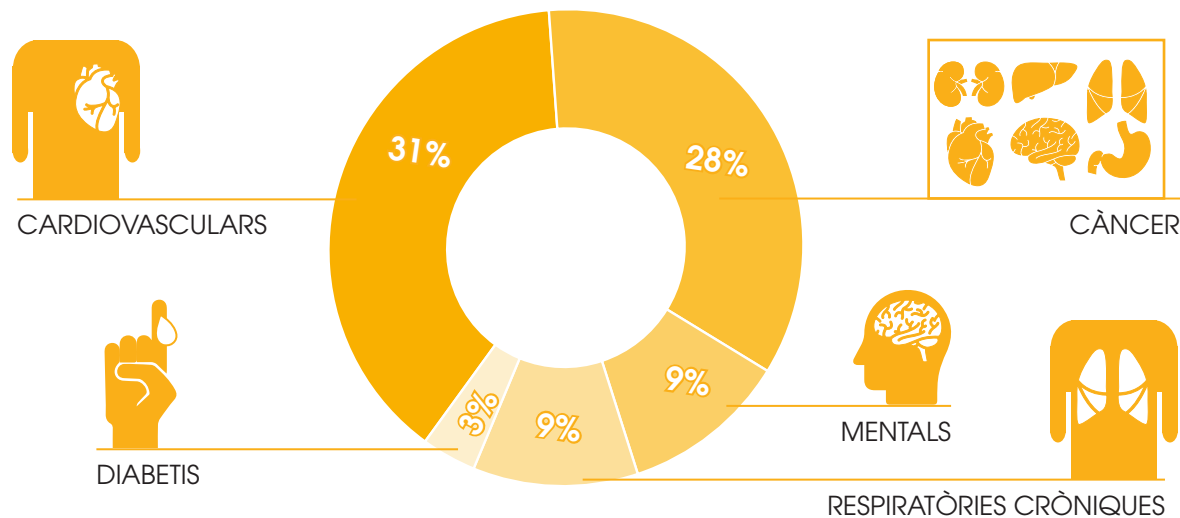


La **salut** ve determinada per factors biològics, així com pel nostre estil de vida i els hàbits que adoptem. Però també hi ha altres factors externs a l'individu com són el context socioeconòmic, el sistema de salut, les condicions de treball o el lloc de residència, que poden influir en el nostre estat de salut.

Entre aquests últims factors, el treball té una rellevància especial ja que els adults passem un terç de la nostra vida treballant. Cuidar la teva salut, també a la feina, t'ofereix més qualitat de vida i benestar tant en la teva jornada laboral com en la teva vida personal.

Adoptar un **estil de vida saludable** t'ajudarà a prevenir les malalties amb més mortalitat.

SABIES QUE 8 DE CADA 10 ADULTS MORIRAN A CAUSA DE 5 GRANS GRUPS DE MALALTIES?



Causes de malaltia i mortalitat

En la majoria dels casos aquestes malalties són, en part, degudes a l'adopció de mals hàbits relacionats amb:

- > Una alimentació inadequada.
- > El sedentarisme.
- > El tabaquisme.
- > El consum abusiu de l'alcohol.

Beneficis d'adoptar un estil de vida saludable

Adoptar un estil de vida saludable t'aportarà una sèrie d'avantatges de què et pots beneficiar, com són:

- > Millorar el teu estat de salut i, en conseqüència, la qualitat de vida.
- > Afavorir el benestar individual.
- > Millorar el desenvolupament personal en repercutir positivament sobre la teva autoestima i relacions interpersonals.
- > Prevenir malalties.

Què és una empresa saludable?

Segons l'OMS, un entorn laboral saludable és aquell en què tots els membres de l'organització col·laboren a protegir i promoure la seva salut, seguretat i benestar i a tenir cura de les condicions de treball.

Més enllà de les accions de la teva empresa per promoció de la salut a la feina, recorda que és a les teves mans adoptar hàbits de vida saludable.

A continuació t'ofereix algunes recomanacions perquè comencis a aplicar millores en el teu dia a dia.

Segueix una dieta equilibrada

Una dieta saludable redueix un 30% el risc de malaltia cardiovascular.

- > Respecta la ingesta de 3 àpats al dia, en horaris regulars, i evita picar entre hores.
- > Limita la ingesta energètica procedent d'aliments rics en greixos i sucres.
- > Augmenta el consum de fruites i verdures, així com de llegums, cereals integrals i fruits secs.

Fes activitat física regularment

15 minuts d'activitat física diària allarguen 3 anys la vida.

- > Procura fer exercici físic de forma regular, encara que siguin pocs minuts.
- > Incorpora més activitat a la teva vida quotidiana: pujar i baixar escales, desplaçar-te a peu, etc., tant a la feina com en el teu temps lliure.
- > Dóna preferència a l'oci actiu o cerca esports per practicar amb amics i en família.