

## Descansa lo suficiente y cuida la calidad del sueño

Dormir más de 6 horas reduce el riesgo de sufrir cáncer de colon, enfermedades cardíacas y obesidad.

- > Procura dormir alrededor de 7-8 horas diarias para facilitar la recuperación física y mental.
- > Evita ingerir comidas pesadas o hacer ejercicio intenso antes de acostarte.
- > Evita tomar alcohol, cafeína y estimulantes dos o tres horas antes de acostarte.

## Deja de fumar

La población no fumadora vive, de promedio, 20-25 años más que la fumadora.

- > Piensa en las razones y motivos para dejar de fumar, y escoge una fecha en la cual te comprometes a dejar el tabaco.
- > Procura reducir paulatinamente el consumo de tabaco para que no te resulte tan difícil.
- > Elimina de tu alrededor tabaco, ceniceros, encendedores y aquellas situaciones que asocias a fumar.

## Reduce el consumo de alcohol

Haz un uso responsable del alcohol.

- > Evita beber en ayunas o para mitigar la sed.
- > No bebas en situaciones de riesgo (embarazo, durante la jornada laboral, conducción de vehículos, tomando medicamentos).
- > Identifica las motivaciones para consumir alcohol y no bebas como alivio o vía de escape.



MUTUA COLABORADORA  
CON LA SEGURIDAD SOCIAL

**NÚMERO 1**

[www.mc-mutual.com](http://www.mc-mutual.com)

# CONOZCAMOS...

Promoción de la Salud en el Trabajo

# CUIDAR TU SALUD ESTÁ EN TUS MANOS



SECRETARÍA DE ESTADO  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

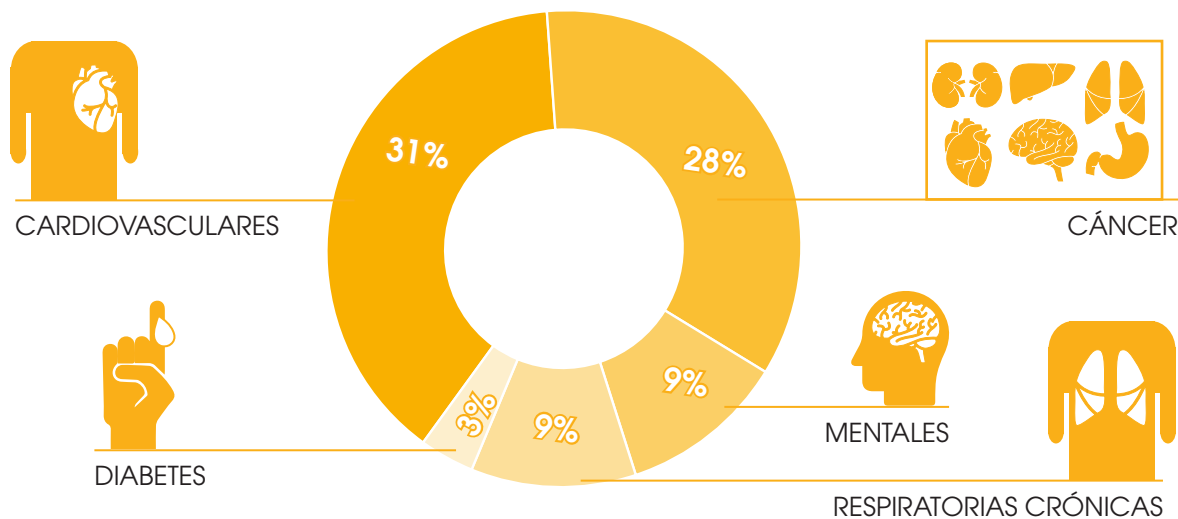
DIRECCIÓN GENERAL  
DE ORDENACIÓN DE  
LA SEGURIDAD SOCIAL

La **salud** viene determinada por factores biológicos, así como por nuestro estilo de vida y los hábitos que adoptamos. Pero también existen otros factores externos al individuo como son el contexto socioeconómico, el sistema de salud, las condiciones de trabajo o el lugar de residencia, que pueden influir en nuestro estado de salud.

Entre estos últimos factores, el trabajo tiene una especial relevancia ya que los adultos pasamos un tercio de nuestra vida trabajando. Cuidar tu salud, también en el trabajo, te ofrece una mayor calidad de vida y bienestar ya sea durante tu jornada laboral, como en tu vida personal.

Adoptar un **estilo de vida saludable** te ayudará a prevenir las enfermedades con mayor mortalidad.

¿SABÍAS QUE 8 DE CADA 10 ADULTOS MORIRÁN DEBIDO A 5 GRANDES GRUPOS DE ENFERMEDADES?



## Causas de enfermedad y mortalidad

En la mayoría de los casos estas enfermedades son, en parte, debidas a la adopción de malos hábitos relacionados con:

- > Una alimentación inadecuada.
- > El sedentarismo.
- > El tabaquismo.
- > El consumo abusivo del alcohol.

## Beneficios de adoptar un estilo de vida saludable

Adoptar un estilo de vida saludable te aportará una serie de ventajas de las que te puedes beneficiar, como son:

- > Mejorar tu estado de salud y, en consecuencia, la calidad de vida.
- > Favorecer el bienestar individual.
- > Mejorar el desarrollo personal al repercutir positivamente sobre tu autoestima y relaciones interpersonales.
- > Prevenir enfermedades.

## ¿Qué es una empresa saludable?

Según la OMS un entorno laboral saludable es aquél en el que todos los miembros de la organización colaboran en proteger y promover su salud, seguridad y bienestar y cuidar las condiciones de trabajo.

Más allá de las acciones de tu empresa para promover la salud en el trabajo, recuerda que está en tus manos adoptar hábitos de vida saludable.

**A continuación te ofrecemos algunas recomendaciones para que comiences a aplicar mejoras en tu día a día.**

### Mantén una dieta equilibrada

Una dieta saludable reduce un 30% el riesgo de enfermedad cardiovascular.

- > Respeta la ingesta de 3 comidas al día, en horarios regulares y evita picar entre horas.
- > Limita la ingesta energética procedente de alimentos ricos en grasas y azúcares.
- > Aumenta el consumo de frutas y verduras, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos.

### Realiza actividad física regularmente

15 minutos de actividad física diaria alarga 3 años la vida.

- > Procura realizar de forma regular ejercicio físico, aunque sean pocos minutos.
- > Incorpora más actividad a tu vida cotidiana: subir y bajar escaleras, desplazarse a pie, etc., tanto en el trabajo como en tu tiempo libre.
- > Da preferencia al ocio activo o busca deportes para practicar con amigos y en familia.