



ALIMENTACIÓN

HÁBITOS SALUDABLES

UNIÓN DE MUTUAS TE PROPONE MEJORAR TU SALUD EN 2015



ACTIVIDAD FÍSICA


UNIÓN DE MUTUAS
Mutua Colaboradora con la Seguridad Social N.º 267

Unión de Mutuas quiere mejorar la salud de la población fomentando entornos de trabajo saludables. Ir a trabajar en bicicleta, comer de forma equilibrada, sentarse correctamente delante del ordenador, dormir bien por la noche, disponer de una buena salud mental para afrontar las adversidades, cuidar la vista o protegerse del sol en verano son algunos de los consejos que queremos ofrecerte para crear un buen entorno y hacerlo extensible a todos los ámbitos de tu vida.





SALUD EN EL TRABAJO

Gana en salud

PIENSA QUE...

Hay muchos factores que influyen en nuestra salud; algunos no los podemos cambiar, otros sí, adoptando hábitos saludables. El fomento de entornos de trabajo saludables puede contribuir a mejorar la salud de los trabajadores y las trabajadoras, sus familias y la comunidad.

- > La mayor parte de los factores que inciden en la salud aparecen con el tiempo: lo que hacemos hoy repercutirá en nuestra CALIDAD DE VIDA mañana.
- > En cualquier actividad, acción o momento del día deberíamos escoger siempre la SOLUCIÓN SALUDABLE, aunque requiera un esfuerzo.
- > CUIDARSE NO ES CARO. Ante todo, se trata de “querer” cuidarse y de buscar “cómo” cuidarse.



HIGIENE POSTURAL

No rebases
los límites

TE RECOMENDAMOS...

Una postura correcta al estar de pie, al sentarte, al acostarte, cargar peso o agacharte previene trastornos, ya que reduce la carga que soporta nuestro organismo durante las actividades diarias.

- > Intenta SENTARTE BIEN, con la espalda erguida y apoyada contra el respaldo de la silla.
- > Al conducir, AJUSTA EL ASIENTO DE TU VEHÍCULO hasta alcanzar los pedales y mantén la espalda bien pegada al respaldo.
- > Es mejor empujar que ARRASTRAR; es mejor CAMINAR que estar de pie.
- > DUERME DE LADO O BOCA ARRIBA, evita dormir boca abajo y utiliza un colchón firme, ni duro ni blando.



EL SUEÑO

El sueño perdido no se recupera

Dormir mal y no descansar lo suficiente nos perjudica de diferentes maneras: provoca fatiga; falta de concentración y de memoria; a menudo, estrés y ansiedad; y problemas gastrointestinales, músculo-esqueléticos o cardiacos.

TE RECOMENDAMOS...

- > DISMINUYE LA INGESTA DE GRASAS, evita las cenas pesadas y las bebidas energéticas o que lleven caféina.
- > Realiza ACTIVIDADES DEPORTIVAS y/o sociales que te permitan desconectar de las tareas cotidianas (trabajo, casa, etc.) o date un baño con agua caliente al final del día para relajar la musculatura.
- > NO TRABAJES EN LA CAMA o en tu cuarto, ya que tu cerebro recibirá un mensaje equivocado de lo que significa el descanso.



ACTIVIDAD FÍSICA

Algo es mejor que nada

El cuerpo está diseñado para moverse. Mantenerse físicamente activo proporciona beneficios tanto físicos como psíquicos y sociales.

PIENSA QUE...

- > Cualquier persona, a cualquier edad, puede iniciar una actividad física moderada; EL CUERPO LO AGRADECE SIEMPRE.
- > 150 minutos a la semana de ACTIVIDAD FÍSICA ENTRE MODERADA E INTENSA reduce en un 30% el riesgo de padecer ciertas enfermedades.
- > APROVECHA CUALQUIER CIRCUNSTANCIA PARA MOVERTERTE: anda más y usa menos el coche, sube escaleras, sal a pasear en familia...



TABACO

Tú lo dejas,
tú ganas

Conservar la salud y vivir más y mejor son algunas de las principales razones para dejar de fumar.

Piensa que no vale la pena exponer tu salud por consumir tabaco y en los motivos que te ayudarían a dejarlo.

_PIENSA QUE...

- > Sin tabaco, tendrás **MÁS ENERGÍA** y vitalidad y mejorará tu capacidad para practicar deportes.
- > Tu ropa, tu casa y tu coche no olerán a humo; tú, en cambio, **RECUPERARÁS OLFATO** y los alimentos te sabrán mejor.
- > Tu familia y amistades **DEJARÁN DE INHALAR EL HUMO** de tus cigarrillos.
- > Notarás un importante **AHORRO EN DINERO** y medicinas y, sobre todo, reducirás el riesgo de sufrir enfermedades graves.



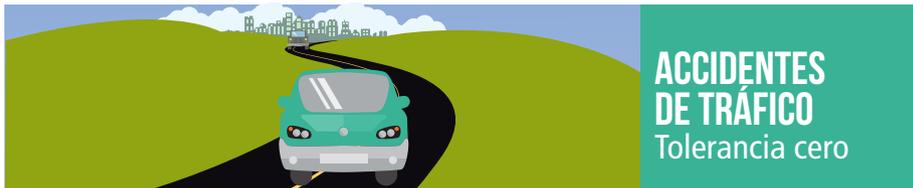
EL SOL

Una piel morena
no es sinónimo
de salud

La exposición al sol sin protección provoca quemaduras, arrugas, manchas y cáncer en la piel; en los ojos, cataratas. Para evitar estos riesgos, protégete del sol. Ten en cuenta que el bronceado de la piel es una defensa de nuestro cuerpo frente a los rayos del sol.

_TE RECOMENDAMOS...

- > **BUSCA LA SOMBRA** y evita los rayos del sol, sobre todo entre las 12 del mediodía y las 5 de la tarde.
- > Utiliza **PROTECTORES DE LA PIEL** que contengan factores de protección solar frente a radiaciones ultravioleta A y B, sombreros o gorras y gafas de sol.
- > Si tienes alguna enfermedad de la piel o estás tomando algún medicamento nuevo, consulta a tu especialista antes de exponerte al sol. ¡OJO CON LA FOTSENSIBILIDAD!



Conducir es algo cotidiano que no percibimos como peligroso. Sin embargo, los factores relacionados con el entorno, el vehículo y las mismas personas pueden determinar una mayor probabilidad de sufrir un accidente de tráfico, tanto al ir o al volver del trabajo como en nuestro tiempo de ocio.

_TE RECOMENDAMOS...

- > Antes de conducir cualquier vehículo, asegúrate de que **ESTÁ EN CONDICIONES** y tú también lo estás.
- > Hay que **TENER EMPATÍA Y ESTAR SIEMPRE ALERTA**: todo empeora con el estrés, la falta de respeto a los demás y distracciones como el uso de aplicaciones móviles.
- > Utiliza siempre el **CINTURÓN DE SEGURIDAD O EL CASCO** y no conduzcas si has consumido alguna sustancia o medicamento que pueda alterar tu capacidad de conducción.



Tener un buen estado de salud mental no solo consiste en no sufrir enfermedades o trastornos, sino en disfrutar de una serie de recursos y capacidades que permitan resistir adversidades.

_TE RECOMENDAMOS...

- > Aprende a **SENTIRTE BIEN**, incluso siendo consciente de tus propias limitaciones.
- > Desarrolla y mantén **RELACIONES CÁLIDAS (POSITIVAS)** con los demás.
- > Da forma a tu entorno para satisfacer tus **NECESIDADES Y DESEOS**.
- > Desarrolla un marcado sentido de individualidad y de **LIBERTAD PERSONAL**.
- > Descubre un **PROPÓSITO QUE UNIFIQUE TUS ESFUERZOS Y RETOS**.
- > Mantén una dinámica de aprendizaje y **DESARROLLO CONTINUO** de tus capacidades.



TEN VISTA Cuida tus ojos

_TE RECOMENDAMOS...

La vista es uno de los sentidos más valiosos: nos permite ver a nuestras familias y amistades, deleitarnos con la naturaleza o disfrutar de una película o de un libro, además de resultar imprescindible en muchos trabajos. Por ello es importante mantenerla en buenas condiciones.

- > EVITA FORZAR LA VISTA: lee o trabaja con una buena iluminación y realiza pausas periódicas para la relajación ocular.
- > En el trabajo, PROTEGE LOS OJOS ADECUADAMENTE (pantallas para soldar, gafas protectoras contra partículas, etc.); fuera del trabajo, protégete con gafas de sol homologadas.
- > Si notas molestias en los ojos, no los frotes, ACUDE A UNA CONSULTA OFTALMOLÓGICA.



MOTIVACIÓN PERSONAL

La mejor herramienta
para el éxito

_PIENSA QUE...

La motivación es la mejor de las herramientas para empezar, recorrer el camino y alcanzar los objetivos fijados.

- > CONOCER TUS METAS te ayudará a tener motivación para alcanzarlas con facilidad.
- > Tener una ACTITUD POSITIVA te permitirá superar los obstáculos y aumentará tu productividad.
- > MEJORAR TUS HABILIDADES Y CONOCIMIENTOS te ayudará a ganar confianza para desempeñar mejor tu tarea.



ALIMENTACIÓN

Cuestión de equilibrio

Unos buenos hábitos alimentarios ayudan a prevenir las enfermedades crónicas y la obesidad, mejoran la resistencia de la persona a las enfermedades infecciosas, y aumentan la vitalidad y el rendimiento, tanto en el trabajo como en la vida diaria.

TE RECOMENDAMOS...

- > Una **DIETA RICA Y VARIADA** en la que están todos los colores cubrirá nuestras necesidades diarias.
- > Un **BUEN DESAYUNO** debe aportar el 25% de energía de todo el día; se recomienda que contenga un lácteo, cereales o pan y fruta.
- > **BEBE LÍQUIDOS** para mantener los niveles de agua corporales estables.
- > **COME DESPACIO Y MASTICA EL ALIMENTO**, ya que ayuda a controlar la cantidad de alimento que ingieres y te saciará antes.



VIDA SALUDABLE

Comparte con tus familiares y tus amistades

Un buen regalo que te proponemos es compartir nuestros consejos saludables para 2015 con tus familiares y tus amistades.

TE RECOMENDAMOS...

- > Lleva una **VIDA SALUDABLE**: realiza alguna actividad física, aliméntate de forma sana y busca tener un sueño reparador.
- > Mantén buenos hábitos posturales, una conducción controlada, protégete del sol y cuida tu vista: todo ello te ayudará a **CONSERVAR LA SALUD**.
- > Recuerda que una vida saludable implica algo más que una buena salud física: es necesaria también una **ACTITUD POSITIVA**, estar motivado y desarrollar recursos para afrontar adversidades.

