

Gaudeix de l'estiu amb salut



UNIÓ DE MÚTUES

Mútua Col·laboradora amb la Seguretat Social N.º 267

Unió de Mútues aposta per la promoció i protecció de la salut

Un **ENTORN DE TREBALL** saludable és aquell en el qual les persones que treballen col·laboren en un procés de millora contínua per promoure i protegir la salut, la seguretat i el benestar del personal.

El **BENESTAR EN EL TREBALL** no és només un indicatiu de qualitat de vida, sinó també un compromís social i un important factor de competitivitat per a les empreses.

La **PROTECCIÓ DE LA SALUT** té beneficis en el rendiment, en la prevenció d'accidents, prevenció de la fatiga i en el benestar general del personal.

Durant l'estiu, les temperatures pugen i s'incrementen els riscos per a la salut i els efectes associats a l'exposició a temperatura ambiental alta; és indispensable prendre mesures per a poder pal·liar els riscos i no patir un cop de calor o deshidratar-nos.

El sol

El sol té una gran importància per a la nostra salut. Depenent de les característiques de la persona i del temps d'exposició a les seves radiacions, produeix sobre l'organisme una sèrie de repercussions que poden ser positives o negatives.

Els raigs UVA, a part de bronzejar la nostra pell, també poden danyar el sistema immunològic, ja que poden fer més difícil per al cos combatre les malalties i poden provocar càncer de pell com el melanoma, les cèl·lules escamoses o els càncers de cèl·lules basals.

Sabies que...

El càncer de pell està relacionat amb l'exposició al sol en el 90% dels casos. El nombre, freqüència i intensitat de les exposicions solars durant la infància i l'adolescència és proporcional al risc d'aparició de càncer de pell en edats adultes, per això, es tracta d'un dany acumulatiu, ja que la pell té memòria.

Hidratació

Determinades condicions de calor, d'humitat o l'exercici físic comporten una major necessitat d'hidratació per a un correcte funcionament de l'organisme. Però no hem d'esperar a tenir set per a prendre líquids. La boca seca ja és un símptoma de deshidratació i l'instint de beure es perd amb la deshidratació progressiva.

Sabies que...

La deshidratació té conseqüències importants per a la salut, des de la pèrdua de rendiment cognitiu o l'origen de cefalees, fins a una sèrie d'alteracions serioses en alguns sistemes i funcions.

Alimentació

En aquesta època de tanta calor, el nostre cos agrairà que prenguem menjars lleugers i refrescants, que ens ajudaran a passar un estiu saludable, perfectament saciats i hidratats.

Sabies que...

La base de l'alimentació estiuenca ha de ser d'àpats lleugers, més freqüents i menys abundants, i la dieta ha de ser rica en aigua i líquids.

Exercici físic

L'exercici físic és un dels ingredients bàsics d'un estil de vida saludable.

Tria un tipus d'exercici que t'agradi i, sobretot, que no pugui generar-te lesions.

La moderació sempre ha de ser la norma.

Sabies que...

Realitzar de forma regular i sistemàtica una activitat física és una pràctica molt beneficiosa en la prevenció, desenvolupament i rehabilitació de la salut, i ajuda al caràcter, la disciplina i a la presa de decisions en la vida quotidiana.

BENESTAR EMOCIONAL

La salut emocional es defineix com un estat de benestar en el qual l'individu és conscient de les seves pròpies capacitats, pot afrontar les tensions normals de la vida, pot treballar de forma productiva i fructífera i és capaç de fer una contribució a la seva comunitat.

Sabies que...

Tenir cura i treballar les nostres emocions són pràctiques fonamentals que hem d'incloure en la nostra vida, ja que contribueixen a tenir millor salut en general.

"Per aconseguir una bona salut opta per MENJAR LLEUGER, respira BEN profundament, viu MODERADAMENT, mira de CONREAR l'alegria i NO perdís l'interès per la vida."

William Londen