

## EL SUEÑO

Muchas veces, cuando hablamos de hábitos saludables, lo primero que nos viene a la mente es “no fumar”, “comer bien”, “moverse” ... Pocas veces pensamos en lo importante que es “dormir bien”. Y dormir bien no es tan sólo dormir suficientes horas, sino que nuestro sueño sea reparador, de calidad, que nos levantemos descansados y de buen humor.

¿Qué consecuencias puede tener o a qué riesgos nos exponemos si nuestras horas de sueño son insuficientes y de mala calidad? Quedarnos dormidos al volante, tener una mayor probabilidad de sufrir un accidente, disminuir nuestro rendimiento y la calidad de nuestro trabajo, ... pero, sobre todo, perder salud y calidad de vida.



### Recomendaciones:

- Establecer una rutina de horarios regulares a la hora de acostarse: siempre a la misma hora y levantarse 8 horas después.
- Realizar una actividad relajante antes de acostarse, como leer o escuchar música.
- Evitar las cenas copiosas y ricas en grasas.
- Crear un entorno y condiciones ambientales confortables. Procurar la ausencia de luz y ruido en la estancia donde vaya a dormir.
- Desconectar el teléfono móvil e internet, y evitar las redes sociales al menos 2 horas antes de acostarse.

## GESTION DEL TIEMPO

¿Trabajar muchas horas es sinónimo de trabajar bien? No es así. Si trabajamos sin descanso, perdemos eficiencia pero también el contacto con las amistades, con la familia, podemos sufrir de estrés, falta de sueño, irritabilidad, etc.



### Hábitos para trabajar de forma más productiva:

- Al terminar cada día prepara el trabajo de mañana.
- Empezar todos los días por la tarea más importante.
- Concéntrate más en terminar que en empezar.
- Al trabajar céntrate en solo una cosa a la vez, sin distracciones.
- Si te interrumpen dí “sí pero no” e invítalo/la a otro momento.
- Ante una urgencia, parar y pensar antes de correr y decidir.
- No irse de una reunión sin saber “qué, quién y cuándo”.
- Automatizar el correo con reglas “que ellas trabajen por ti”.

Una vida en armonía es saber encontrar el equilibrio entre los requerimientos del trabajo, las necesidades de nuestra familia y amistades y nuestras necesidades y aficiones. Si la distribución es equilibrada, el tiempo dedicado a cada una de esas “partes” será de mejor calidad y nuestra satisfacción y salud se verán reforzadas.

### Recomendaciones:

- La negociación entre la empresa y los trabajadores/as para conseguir cumplir los objetivos y satisfacer las necesidades de ambas partes, es posible.
- Trata de equilibrar el tiempo dedicado a cada “parte” de tu vida. Dedicar tiempo a la familia, amistades y a tus aficiones.

## RECUERDA

ALGUNOS FACTORES QUE INFLUYEN EN NUESTRA SALUD NO LOS PODEMOS CAMBIAR COMO LOS GENES, LA EDAD, EL SEXO; PERO OTROS SÍ, COMO FUMAR, COMER, DORMIR Y GESTIONAR EL TIEMPO. **ESTAR SANOS/AS ESTÁ EN NUESTRAS MANOS.**

### CESMA

Central. Avda. Nº Sra. de Otero, s/n, 51002 Ceuta  
Telf.: 956 522944 – Email: cesma@mutuacesma.com

## GUÍA SOBRE HÁBITOS SALUDABLES



¿QUIERES ESTAR SANO/A?  
¿QUIERES ESTAR MÁS PRODUCTIVO?  
**¡ACTÚA!**

## FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SALUD

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

Los factores que pueden influir en nuestra salud son varios. Algunos no los podemos cambiar como los genes, la edad, el sexo; y otros sí que dependen de nosotros/as, como fumar, comer y dormir bien, y llevar una vida activa.

El 70% de las enfermedades pueden prevenirse y están relacionadas con el estilo de vida que llevamos.

## ALIMENTACIÓN

Muchos trabajadores/as comen fuera de casa, ya sea en sus centros de trabajo, bares o restaurantes.

Unos buenos hábitos alimentarios ayudan a prevenir enfermedades crónicas, como 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.

Recomendaciones:

- La dieta debe ser lo más variada y equilibrada posible.
- Hemos de empezar el día con un desayuno saludable: en casa, lácteos, cereales y fruta; a media mañana una fruta.
- Tenemos que mantenernos hidratados. Beber al menos seis vasos de agua al día.
- Comer despacio y masticar bien los alimentos, si no es muy fácil que comas de más. Tienes que dar tiempo para que los alimentos empiecen a absorberse y que llegue una señal a tu cerebro para empezar a sentir saciedad. Deja de comer antes de sentirte totalmente lleno/a.



***"Que tus alimentos sean tu medicina, que tu medicina sean tus alimentos"***

Ya en el siglo IV antes de Cristo, el médico griego Hipócrates señaló la importancia de la alimentación como uno de los pilares básicos de nuestra salud, ya que ofrece a nuestro organismo todo lo que éste necesita para funcionar correctamente.

## ADICCIONES

Todos/as conocemos los riesgos que el consumo de cualquier tipo de droga supone para nuestra salud, ya sea legal (tabaco, alcohol y ciertos medicamentos) o ilegal (cannabis, cocaína, etc...).



Ingerir alcohol en exceso y fumar, son dos hábitos perjudiciales para el organismo. Con el tiempo pueden tener efectos nocivos.

Por otro lado, existen situaciones en las que cualquier consumo puede resultar peligroso como, por ejemplo, en los puestos críticos para la seguridad, o en tareas que impliquen atención psicomotriz, como conducir, manejar maquinaria, etc.

Recomendaciones:

- Dejar las adicciones es beneficioso para tu salud y para tu calidad de vida.

- Piensa que no estás solo/a. Siempre hay alguien a quien pedir ayuda. Abandonar según qué adicciones es difícil para cualquiera. El diálogo y el apoyo y refuerzo desde el exterior son las claves.

## ACTIVIDAD FÍSICA

Nuestro cuerpo está diseñado para el movimiento. Las personas adultas necesitamos realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada la mayor parte de los días de la semana. Mantenerse físicamente activo/a nos proporciona beneficios tanto físicos como psíquicos y sociales: nos permite mantener un peso saludable, es bueno para nuestros huesos y músculos, contribuye al bienestar psicológico y reduce el riesgo de padecer ciertas enfermedades como el cáncer, los trastornos cardíacos y la diabetes.

Mantenerse activo/a significa: SENTIRSE BIEN, CON MÁS ENERGÍA Y PSICOLÓGICAMENTE FUERTES.

- Aprovecha cualquier circunstancia para moverte: ir andando a los sitios, subir escaleras en vez de coger el ascensor, salir a pasear ...
- Camina en lugar de coger el autobús o el automóvil: procura no coger el autobús en la parada más cercana y camina hasta la siguiente.
- Considera la posibilidad de ir en bicicleta al trabajo.
- Prueba diferentes actividades físicas hasta encontrar la que más te gusta.

