

CUIDA
DE TU CUERPO,
ES EL ÚNICO
LUGAR QUE
TIENES PARA
VIVIR



HÁBITOS
SALUDABLES

El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de la entidad ejecutante y no refleja necesariamente la opinión de la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales.

AS-0028/2015

Con la financiación de:



JUSTI FICACIÓN

Según datos de la Encuesta Nacional de Salud de España, realizada por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, en colaboración con el INE, en el apartado relativo a "Hábitos en ocupados por rangos de edad", muestra los siguientes datos: el 34% de los ocupados realiza un trabajo sedentario; además, un 73,7% no realiza ejercicio físico, un 23% duerme menos de 6 horas, un 29,4% fuma a diario y un 31,4% presenta sobrepeso.

Estos datos globales, apuntan a una problemática detectada en el ámbito laboral que ha llevado a la Fundación laboral del cemento y el medio ambiente (Fundación CEMA) a desarrollar un proyecto de "Promoción de hábitos de vida saludable desde las fábricas de cemento". (AS-0028/2015).

Existen firmes pruebas de que la promoción de la salud en el trabajo reduce significativamente las enfermedades laborales y fomenta el bienestar individual de los trabajadores. La mayoría de las enfermedades cardiovasculares pueden prevenirse actuando sobre los factores de riesgo.

A continuación se incluyen **cinco hábitos saludables** con acciones en concreto dirigidas a facilitar a los trabajadores de la industria cementera, sus familias y entorno, información que propicie un estilo de vida saludable.

3 FACTORES DE RIESGO

- TABACO
- SEDENTARISMO
- DIETA

4 ENFERMEDADES CRÓNICAS

- CARDIOPATÍA
- DIABETES
- ALTERACIONES RESPIRATORIAS
- CÁNCER



70%
Responsables de más del
70% de las muertes en España

1.

PRACTICA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y VARIADA

Para una **alimentación equilibrada fuera de casa durante la jornada laboral** conviene basarse en nuestro patrón alimentario tradicional, la **Dieta Mediterránea**, caracterizada por abundancia de alimentos vegetales (frutas, verduras, cereales, legumbres y frutos secos), uso de aceite de oliva, consumo frecuente de pescado, consumo moderado de derivados lácteos y bajo consumo de carnes grasas y azúcares simples.

¡RECUERDA!

SAL, AZÚCARES
Y ALCOHOL SOLO EN
POCAS CANTIDADES.

PROCURA REALIZAR 5 COMIDAS AL DÍA

Desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.

CONSUME 5 RACIONES ENTRE FRUTAS Y HORTALIZAS

La mejor combinación al menos 3 raciones de frutas y 2 de hortalizas, una de ellas en crudo.

ELIGE FRUTA PARA EL POSTRE

Evita todo tipo de postres azucarados.

NO TE SALTES EL DESAYUNO

El desayuno debe ser completo y equilibrado, incluyendo fruta fresca o en zumo, lácteos bajos en grasa y pan o cereales bajos en azúcar y grasa.

2.

DEDICA 30 MINUTOS DIARIOS A EJERCITAR TU CUERPO

Elige el ejercicio que más se adapte a tu condición física: caminar, bailar, correr, actividades al aire libre...
¡Muévete por tu salud!

Realizar **actividad física** de forma regular es cuidarse, todo el organismo sale beneficiado: **ayuda a sentirse mejor**, reduce el estrés, ayuda a dormir mejor, tonifica los músculos y previene el exceso de peso.



APROVECHA TU DÍA A DÍA PARA **MANTENERTE ACTIVO**

Ve andando a trabajar, bájate antes de tu parada en el bus/metro para andar un poco, sube por las escaleras...

TODOS LOS PASOS CUENTAN

Al volver al trabajo después de comer... ¿por qué no andar un poco para bajar la comida?

PRACTICA ALGÚN **DEPORTE**

En instalaciones deportivas o al aire libre.

BEBE DE 1,5 A 2 LITROS A LO LARGO DEL DÍA

Mantén un adecuado estado de hidratación. Elige agua, zumos naturales sin azúcar o infusiones, y no abuses de bebidas con un elevado contenido de azúcar.



CONOCE EL ESTADO DE SALUD DE TU CUERPO

Debemos revisar periódicamente tres factores de riesgo claves para las patologías cardiovasculares:



PRESIÓN ARTERIAL



COLESTEROL



OBESIDAD

COMPRUEBA TU TENSION ARTERIAL

Aualmente si tienes la tensión normal, cada tres meses si eres hipertenso. Algunos factores de riesgo son: Obesidad, consumo elevado de sal, alcohol, tabaco, falta de ejercicio...

REVISAS TUS NIVELES DE COLESTEROL Y GLUCOSA

Mantenlos a raya siguiendo una dieta sana y haciendo ejercicio. Si tras un análisis en ayunas tus cifras están por encima de 200 mg/dl de colesterol total y 110 mg/dl de glucosa, debes consultar con un especialista.

MIDE TU ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

Divide tu peso en kilos entre tu altura en metros elevada al cuadrado.

- **Peso saludable:** 18,5 - 24,9
- **Sobrepeso:** 25 - 29,9
- **Obesidad:** +30

VIGILA LA GRASA ACUMULADA EN TU ABDOMEN, ES PELIGROSA PARA EL CORAZÓN. MIDE TU **PERÍMETRO** ABDOMINAL A NIVEL DEL OMBLIGO. EN LA **MUJER** DEBE ESTAR POR **DEBAJO DE 88 CM** Y EN LOS **HOMBRES** POR **DEBAJO DE 102 CM**



4.

TU SALUD MEJORA AL DEJAR DE FUMAR

No fumes. Y si lo haces, idéjalo ya! Aún fumando poco se multiplica el riesgo de sufrir ataques cardiacos o cerebrales. Busca ayuda si no puedes dejarlo solo. Tu médico evaluará tu estado y te aconsejará sobre cómo conseguirlo.

**¡QUERER ES
PODER!**



¡DÉJALO YA!

+ 48 HORAS

DESPUÉS DEL ÚLTIMO CIGARRILLO

Se recupera la capacidad de oler y saborear.

+ 3 DÍAS

DESPUÉS DEL ÚLTIMO CIGARRILLO

Aumenta la capacidad pulmonar, reduciéndose la tos y aumentando la sensación de bienestar.

+ 15 DÍAS

DESPUÉS DEL ÚLTIMO CIGARRILLO

Mejora de forma generalizada la circulación sanguínea. La dependencia física a la nicotina desaparece.

+ DE 3 A 6 MESES

DESPUÉS DEL ÚLTIMO CIGARRILLO

Aumenta la capacidad de resistencia a las infecciones. ¡Se consolida la conducta no fumadora en tu día a día!

5.

CUIDA TU CUERPO, PERO TAMBIÉN TU MENTE

La importancia de cuidar la salud también abarca el aspecto psicológico y las emociones. Tener una actitud positiva ante la vida, entablar relaciones personales sanas, limitar las situaciones de estrés y propiciar el optimismo son prácticas que no podemos perder de vista, ya que nos ayudarán a que nuestra salud mejore.



MANTÉN EL EQUILIBRIO EN TU INTERIOR

Hará que tu cuerpo se sienta mejor.

REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA

Te ayudará a combatir el estrés.

DUERME BIEN

Cárgate las pilas mientras duermes y recuerda que 8 horas es lo ideal para que tu cuerpo se reactive.

COMPARTE TUS DUDAS Y PROBLEMAS

Recuerda también que tu familia y amigos pueden ser un gran estímulo y apoyo para superar cualquier dificultad en el cumplimiento de los objetivos de salud. ¡Cuenta con ellos!



Fundación Laboral del Cemento
y el Medio Ambiente

www.fundacioncema.com

