



Millors hàbits de vida al PSMAR

El Parc de Salut Mar (PSMAR) posa en marxa el programa "La Mar de saludable" adreçat a tots els treballadors per tal de fomentar un entorn laboral més saludable i sensibilitzar i promoure millors hàbits de vida. La Mar de saludable té 3 objectius:

- Sensibilitzar sobre la importància d'incorporar un estil de vida saludable.
- Informar sobre els beneficis de millorar els hàbits de vida.
- Oferir activitats que, basades en l'evidència científica, milloren tant el benestar físic com emocional.

El programa té 5 eixos d'actuació, interrelacionats entre ells: l'activitat física, la dieta mediterrània, la monitorització de factors de risc (hipertensió arterial, colesterol, etc.), la cessació tabàquica i el benestar emocional. La intervenció en cadascun dels eixos es realitza a partir de les directrius clíniques desenvolupades per un grup interdisciplinari de professionals de diferents Serveis Clínics del PSMAR, que s'ha constituït com el grup promotor del programa.

Mitjançant un programa integrador que contempla activitats tant per al benestar físic com emocional, el programa pretén ajudar als treballadors del PSMAR a posar les bases per a una vida activa i saludable.

El tabac és la causa del 30% de tots els càncers diagnosticats, enfront del 2% associats a la contaminació ambiental.



Millors hàbits de vida al PSMAR

Membres:

Juana Flores i Montse Villatoro

Servei d'Endocrinologia i Nutrició

Ferran Escalada, Esther Duarte i Cristina Cervantes

Servei de Rehabilitació

Rocío Villar

Servei de Salut Laboral

Luis Miguel Martín i Mònica Astals

Servei de Psiquiatria i Addiccions

Sergi Pascual

Servei de Pneumologia

Neus Badosa i Consol Ivern

Servei de Cardiologia

Xavier Castells

Servei d'Epidemiologia i Avaluació

Rocío Ibáñez

Direcció Hospital Esperança-Centre Fòrum

Vanessa Balsells

Comunicació Corporativa

Referents del programa són:

Francesc Macià

Servei d'Epidemiologia i Avaluació

Consol Serra

Servei de Salut Laboral

Cristina Iniesta

Adjunta a Gerència



Activa't.

Alimenta la teva salut

La dieta mediterrània aporta grans beneficis per a la nostra salut cardiovascular, per la qual cosa és considerada com una de les millors dietes existents i de les més completes.

Beneficis:

- És un aliat contra l'obesitat i la diabetis.
- Evita un envelliment prematur de les cèl·lules.
- Major esperança de vida.
- Menor risc de patir malalties cardiovasculars i degeneratives.
- Disminueix el risc de patir càncer.

Actua eficaç-ment

Una gestió emocional eficaç pot prevenir l'aparició de malestar i ansietat. El mindfulness (consciència plena) ens pot ajudar a prendre consciència de quines emocions i situacions poden desencadenar malestar. La consciència d'aquests desencadenants és la clau per a poder-los canviar. La meditació ens ajuda a calmar la ment per veure amb més claredat i així actuar i decidir envers cada situació i emoció amb més consciència, eficàcia i reduir la reactivitat.

Beneficis:

- Millora la regulació emocional, així com la gestió de l'ansietat i l'estrès.
- Millora la qualitat del son.
- Millora la capacitat de concentració.
- Millora les relacions interpersonals.

La marxa nòrdica està indicada com un dels millors tractaments per millorar, també guarir, més de 20 patologies.

La dieta mediterrània redueix el risc d'esdeveniments cardiovasculars en un 30%.

Posa't en marxa

La marxa nòrdica és l'exercici més complet en salut pels múltiples beneficis que comporta tant a nivell físic -prevenció de la diabetis, hipertensió, osteoporosi, etc. - com mental - prevenció de les demències, millora de l'estat anímic, etc. -, a més de ser una activitat segura, poc agressiva amb el cos i és un bon alliberador d'endorfines.

Beneficis:

- Enforteix la columna vertebral i preveu mals d'esquena.
- Tonifica el sòl pèlvic.
- Redueix la incidència de contractures i del malestar físic general.
- Redueix els índexs de greix corporal perquè implica el 90% de la musculatura del cos.
- Millora considerablement la freqüència cardíaca i la tensió arterial.

Millora la postura. Recol·loca't

Una bona higiene postural i un bon to muscular és un factor preventiu d'alteracions musculoesquelètiques. Conèixer alternatives posturals per desenvolupar les activitats habituals i cuidar el manteniment de la musculatura ens poden ajudar a evitar lesions.

Beneficis:

- Major flexibilitat i agilitat.
- Disminució de dolors crònics.
- Músculs més forts i resistents per evitar lesions.
- Protegeix la columna vertebral de possibles danys o lesions.

No et fumis la vida

Deixar de fumar és clau per a la salut! Està comprovat que el tabac és la causa de nombrosos tipus de càncer. L'Organització Mundial de la Salut (OMS), ha declarat que el càncer de pulmó es multiplica per 25-30 entre aquells que fumen, respecte els que no fumen. Olors noves, sabors purs, aire fresc i 10 anys més de vida plena per gaudir amb els teus.

Beneficis de deixar de fumar:

- Als 20 minuts, normalització de la tensió arterial. A les 8 hores, els nivells de CO i O₂ en sang són normals.
- A les 24 hores, ja no tenim nicotina a la sang.
- A les 72 hores, millora la nostra capacitat pulmonar.
- A les 2 setmanes, millora la circulació pulmonar.
- Als 3 mesos, millora la tos i l'ofec.
- A l'any hi ha una reducció del 50% del risc de malalties cardiovasculars.
- Als 10 anys hi ha una reducció del 50% de risc de càncer de pulmó.

Controla't

Les malalties cardiovasculars són la primera causa de mort a tot el món. Cada any moren més persones per problemes coronaris que per qualsevol altre motiu. La gran majoria d'aquestes patologies poden prevenir-se actuant sobre els factors de risc: la hipertensió, el colesterol elevat, el tabaquisme, la diabetis, el sedentarisme, l'obesitat, etc. Sabem que l'associació d'aquests factors de risc incrementa la nostra probabilitat futura de patir una malaltia cardiovascular. Per tant, per disminuir el nostre risc cardiovascular, cal modificar l'estil de vida i adoptar hàbits de vida saludables. La malaltia cardiovascular es pot prevenir i està a les teves mans aconseguir-ho!