



# SALUT I BENESTAR

**Són moltes les oportunitats que cada dia es presenten per mantenir o millorar la salut:** comprar productes per menjar saludablement, anar a comprar caminant, pujar escales, evitar el consum de substàncies tòxiques, tenir presents les pautes de vacunació, etc...

Aquí teniu 10 punts essencials que contribueixen a la salut i el benestar.



Generalitat de Catalunya  
**Agència de Salut Pública**  
de Catalunya



ASSOCIACIÓ D'INFERMERIA  
FAMILIAR I COMUNITÀRIA DE CATALUNYA



**Associació  
Catalana  
d'Infermeria**



**camfic**  
societat catalana de  
medicina familiar i  
comunitària



# 1. ALIMENTACIÓ EQUILIBRADA

Una alimentació equilibrada i variada és la base per gaudir d'una bona salut.

S'aconsella fer de 3 a 5 àpats al dia, en els que convé incloure llegums i cereals (preferiblement integrals), verdures i hortalisses, fruita i fruita seca. Durant la setmana es pot alternar el consum de peix, carn magra i ous (com a màxim tres a la setmana). La llet millor parcialment descremada i l'oli, preferentment d'oliva, tant per cuinar com per amanir. Limiteu el consum de sal així com els plats precuinats.

Procureu cuinar al vapor, a la planxa i al forn, i evitar els fregits i les salses.

Per una bona hidratació convé prendre 6-8 gots d'aigua al dia. Es desaconsellen els refrescs i sucres comercials pel seu alt contingut de sucre.

Eviteu els greixos (embotits, mantega, margarina i llard) i els sucres (pastisseria i brioixeria).

## EXEMPLE DE PLAT SALUDABLE:







## 2. VIDA ACTIVA

Aprofiteu la vostra vida diària per ser actius: camineu, pugueu escales, aneu amb bicicleta. L'activitat física de forma regular ajuda a reduir el risc de patir malalties del cor, enforteix els ossos, disminueix l'obesitat, millora el ritme del son i, en definitiva, ajuda a sentir-se millor.

- Practiqueu activitat física de forma regular. Com a mínim feu-ne 30 minuts al dia i aneu-los acumulant durant cinc dies a la setmana.
- Escolliu una activitat que us agradi, en funció de l'edat i el nivell físic. Caminar ràpid és una bona opció per a la majoria de les persones i, si es fa en grup, molt millor perquè és més divertit i fomenta les relacions socials.
- Porteu roba i sabates còmodes, i eviteu fer l'activitat després d'àpats abundants i en les hores de més calor.



## 3. DENTS SALUDABLES

Les dents són per a tota la vida i cuidar-les és molt fàcil:

- **Raspalleu-vos les dents per totes les seves cares** i també la part superior de la llengua. Feu-ho **durant, almenys, dos minuts després de cada un dels tres àpats principals**, utilitzant sempre un dentífric fluorat.
- Recordeu que cal canviar el raspall dental cada 2-3 mesos.
- Si porteu pròtesi dental no fixa, raspalleu-la fora de la boca després dels àpats. Retireu la pròtesi per dormir.
- Utilitzeu fil dental per netejar els espais interdentials.
- Reduïu el consum d'aliments rics en sucre.
- Visiteu l'odontòleg un cop l'any.



## 4. SOL AMB PRECAUCIÓ

Gaudiu del sol evitant el risc:

- Quan us exposeu al sol, feu-ho de forma progressiva, evitant les hores de més intensitat (de 12 a 16 h). **Utilitzeu sempre una crema protectora.** Per a infants, adolescents i persones de pell molt blanca s'aconsella un factor de protecció solar (FPS) de 30 a 50. **Poseu-vos la crema, sobre la pell ben seca, 30 minuts abans d'exposar-vos al sol** i renoveu-ne l'aplicació després dels banys i/o cada dues hores.
- Utilitzeu gorra, ulleres i para-sol, i beveu força aigua per evitar la deshidratació.
- Recordeu que els perfums i colònies poden tacar la pell i que les cremes protectores caduquen d'un any per l'altre.

**Si us apareix qualsevol taca, piga o lesió, o, si tenint-ne, aquestes experimenten algun canvi en la forma, la mida o el color, cal que consulteu el metge.**



## 5. RELACIONS SEXUALS SEGURES

**La utilització correcte del preservatiu masculí o femení redueix el risc d'infeccions de transmissió sexual, com la infecció pel VIH/sida o altres.**

- Els preservatius s'han de guardar en un lloc fresc i sec, lluny de la llum solar.
- Un preservatiu mai no es pot reutilitzar.
- El preservatiu masculí i el femení no es poden utilitzar alhora.
- Si amb el preservatiu s'utilitza lubricant, cal que sigui del tipus glicerina.
- Si durant el coit es trenca el preservatiu, s'ha de retirar amb compte de no vessar-ne el contingut i posar-se'n un de nou. Hi ha diferents mides de preservatiu masculí. Utilitzar-ne la mida adequada redueix el risc de trencament.





## 6. AIRE SENSE FUM

Deixar de fumar és possible. Molta gent ja ho ha aconseguit. Si heu decidit deixar de fumar, podeu demanar ajuda als professionals sanitaris del vostre centre de salut.

**Deixar de fumar millora la vostra salut i qualitat de vida i la de les persones que us envolten.**

Per disminuir el desig de fumar hi ha alguns consells que us poden ajudar com, per exemple, mastegar xiclets sense sucre, prendre algun aliment baix en calories, beure aigua o suc de fruita natural, mantenir les mans ocupades, canviar d'activitat, parlar amb algú que no fuma, fer un passeig o respirar profundament.

Si fumeu, eviteu fer-ho en espais tancats o davant d'altres persones, sobretot d'infants.

Si no fumeu, eviteu estar exposats al fum del tabac.



## 7. CONSUM D'ALCOHOL MODERAT

L'alcohol te riscos per a la salut i per això és necessari saber com fer-ne un consum responsable. Si heu de conduir, esteu embarassada, sou menors de 16 anys, realitzeu activitats professionals amb risc de lesions, o si teniu problemes de salut i esteu prenent medicaments que interaccionen amb l'alcohol, eviteu consumir-ne.

**Si consumeu alcohol, feu-ho amb moderació.**

L'alcohol es quantifica amb unitats de beguda estàndard (UBE). En persones sanes aquestes unitats bàsiques són:

- En homes, MENYS de 4 UBE/dia.
- En dones, MENYS de 2 UBE/dia.
- Una copa de cervesa, de vi o de cava equival a 1 UBE.
- Una copa de beguda destil·lada (whisky, brandi, anís, ginebra, etc.) equival a 2 UBE.





## 8. BENESTAR EMOCIONAL

Com en altres aspectes de la salut, la persona pot influir de forma positiva en la seva salut emocional i actuar per millorar-la. Malgrat no existir una recepta única, ja que cada persona té uns condicionants particulars, **hi ha unes actituds que afavoreixen el benestar emocional** i que són aplicables a la majoria de la persones de qualsevol edat:

- Mantenir-se mentalment i físicament actius
- Alimentar-se de forma equilibrada
- Tenir cura d'un mateix i dels altres
- Descansar el temps suficient
- Millorar l'autoestima
- Cuidar les relacions personals
- Tenir sentit del humor
- Ser optimista, tenir pensaments positius...



## 9. SEGURETAT AL VOLANT

**Gaudiu d'una conducció segura i responsable.**

Eviteu el consum d'alcohol i d'altres drogues ja que, en la conducció, disminueixen els reflexos.

Eviteu les distraccions (ràdio, navegador, telèfon, etc.). Una distracció al volant, encara que sigui d'uns segons, us pot fer perdre el control del vehicle.

Si preneu medicació i sou conductors habituals, consulteu el personal sanitari, ja que alguns medicaments produeixen somnolència.

Si aneu caminant pel carrer, utilitzeu les voreres, i, si ho feu per la carretera, aneu pel costat esquerre. Feu servir el pas de vianants i respecteu les normes viàries per gaudir d'un passeig més segur.





## 10. PREVENCIÓ: VACUNACIONS I REVISIONS PERIÒDIQUES

### VACUNACIONS:

Cal seguir les recomanacions del calendari vacunal. Als 40 i 65 anys està indicada la vacuna del tètanus i la de la diftèria. Les persones de 60 anys o més, les embarassades, les que tenen obesitat mòrbida o les que pateixen alguna malaltia crònica, cal que es vacunin cada any contra la grip.

### REVISIONS PER AL DIAGNÒSTIC PRECOÇ DEL CÀNCER:

Es recomana que es facin revisions periòdiques:

- Les **dones d'entre 50 i 69 anys, una mamografia** cada 2 anys. Si hi ha algun factor de risc, cal que es facin una revisió cada any a partir dels 40 anys.
- Les **dones** que han iniciat relacions sexuals. S'han de fer **dues citologies** en un interval d'un any i, si són negatives, se l'han de fer cada tres anys fins als 65 anys.
- **Els homes i les dones d'entre 50 i 69 anys.** S'han de fer un test de **detecció de sang oculta en femta**.



