

# 10 Consells



Per una tornada de vacances amb bona salut!

S'acosta la fi de l'estiu i, per a molts, la reincorporació a la rutina. Les vacances serveixen per descansar i relaxar-se i aporten una reserva d'energia molt valuosa per a la resta de l'any. Però, al mateix temps, són unes setmanes en què se sol menjar i beure més i de forma més irregular, es dorm pitjor i en ocasions s'interromp la pràctica d'exercici físic. Què podem fer per allargar els efectes beneficiosos de les vacances per a la salut? Com disminuir l'estrès post-vacacional? Com tornar al pes habitual i reprendre un estil de vida saludable? Els següents consells us hi ajudaran:

## 1 Planifiqueu la tornada de vacances

En la mesura del possible, deixeu algun dia lliure entre la tornada a la vostra residència habitual i la reincorporació a la feina. Aquest temps us permetrà organitzar-vos després de vacances, i poder fer una reincorporació més relaxada a la feina habitual.



## 2 Manteniu una actitud positiva

Penseu en els aspectes positius de la vostra feina, i en com podeu incorporar petits canvis que els potenciïn. Busqueu algun projecte nou que us motivi.

Intenteu cooperar al màxim amb els companys de feina i afavorir el treball en equip.

Quan es torna de vacances pot haver-hi una acumulació de correus electrònics i d'activitats rutinàries que esperen. Centreu-vos en l'important i descarteu-ne la resta.

El canvi d'hàbits sempre costa i tornar a uns horaris regulars després de les vacances requereix un esforç conscient els primers dies.

## 3 Reserveu un espai de temps per a vosaltres

Tornar a la feina i a la rutina habitual, no vol dir renunciar a fer les activitats que agraden. Trobeu un espai diari i/o setmanal per llegir, pintar, córrer o fer algun tipus d'exercici físic, anar a biblioteques, o a veure exposicions, parlar o reunir-vos amb amics o familiars, etcètera. Qualsevol activitat que us faci gaudir i us relaxi compta!

Aquest espai de temps us pot servir també per aprendre coses noves. El començament del cicle escolar és el temps ideal per apuntar-se a un curs, ja sigui en un equipament cívic o en un centre d'ensenyament. Gaudiu de tota l'oferta d'equipaments comunitaris.

L'aprenentatge s'associa a la millora del benestar psicològic, l'autoconfiança i el reforç de les relacions socials.



## 4 Enfortiu les relacions personals

Tenir una xarxa social de suport és un factor de protecció davant d'alguns problemes de salut mental. S'ha demostrat també la seva relació amb una bona salut en general. Reservar un espai de temps per escoltar i parlar amb familiars i amics és important. Conèixer persones noves també pot suposar una bona proposta.

## 5 Dormiu bé

Gaudir d'un descans suficient —7 o 8 hores al dia—, tant físic com mental, és necessari per mantenir una bona salut emocional i també per controlar el pes.

Cal evitar els estats de cansament o fatiga, especialment si són prolongats. Durant l'horari laboral o escolar, fer pauses molt curtes —5 minuts— cada una o 2 hores, ajuda a millorar la concentració i combatre el sedentarisme. Utilitzeu-les per fer estiraments senzills, caminar una mica, o comentar de peus amb el company de feina alguna cosa que anaveu a enviar-li per correu electrònic.

Una bona rutina abans de d'anar a dormir, evitant fer exercici intens, àpats copiosos o beure alcohol, sol ajudar a descansar millor.

## 6 Acumuleu 30 minuts d'activitat física

Al final de l'estiu i començaments de la tardor els dies encara són llargs i la temperatura és molt agradable. Aproveiteu-vos d'això i incorporeu més activitat física a la vostra vida diària. Anar caminant o en bicicleta una part del vostre trajecte a la feina, portar els infants a l'escola o a les activitats extraescolars caminant, fer les compres a peu, passejar una estona a bon pas després de la feina, són activitats molt agradables en aquest moment de l'any i que us ajudaran a cuidar-vos.

Podeu també utilitzar les escales en lloc de l'ascensor, a casa o a la feina. Les escales són per a molta gent un gimnàs a cost 0, que es té molt a prop.

El començament del curs escolar o laboral és un moment magnífic per apuntar-se a un equipament esportiu o a un centre cívic. Inscriviu-vos a un curs de balls de saló o de qualsevol altra activitat que us agradi. Intenteu, si podeu, fer-ho amb algun amic o amiga; així el compromís serà major i ho passareu millor. Penseu en quines activitats extraescolars actives —esport, dansa, etc— poden ser més convingents per als infants: fer activitat física està relacionat amb un millor rendiment escolar, i ajuda a créixer amb bona salut.

Gaudiu també del lleure actiu els caps de setmana: fer excursions, caminar pels parcs del vostre barri o ciutat, gaudiu de la natura...

**L'objectiu és sumar 30 minuts al dia d'activitat física moderada, almenys 5 dies a la setmana. No cal fer-los seguits. Cada minut compta!**



## 7 Mengeu de forma saludable

Durant les vacances, es menja més sovint fora de casa i de forma irregular. Quan es torna, es tenen ganes de menjar de forma casolana.

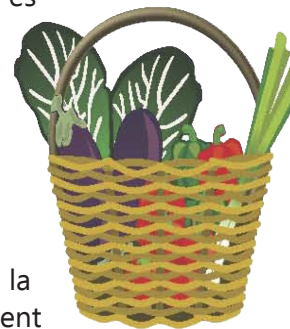
Aprofiteu-les per millorar alguns aspectes de la vostra alimentació.

Menjar de forma saludable és fàcil, gratificant i essencial per a una bona qualitat de vida. El benestar físic i mental està molt vinculat amb una alimentació equilibrada i variada, un factor indispensable per prevenir l'aparició de malalties i millorar la vostra salut.

En començar el curs, penseu formes per implicar tota la família en la planificació, la compra i la preparació dels àpats. Pot ser divertit i ajuda a la transmissió d'un element tant fonamental per a la salut com és la nostra cuina.

Dediqueu temps a menjar junts, a taula, i amb tranquil·litat, almenys en algun dels menjars diaris. El temps de taula ajuda a enfortir les relacions familiars i a compartir les experiències diàries.

Aprofiteu al màxim els productes estacionals i de proximitat, sobre tot les fruites i les verdures. És fàcil i molt beneficiós incorporar una ració de fruita a cadascun dels tres àpats principals, i 2 racions de verdures i amanides com a primer plat o complement de dinar i sopar. Veureu com és fàcil aconseguir les 5 peces de fruita i/o verdura que es recomanen.



## 8 Deixeu de fumar



A Catalunya cada any deixen de fumar més de 60.000 persones. Moltes ho fan al començament del curs escolar. És la millor decisió per a millorar la salut de les persones que fumen. Deixar de fumar és fàcil i és possible si se segueixen una sèrie de consells. Els professionals del 061 CatSalut Respon, els dels centres de salut i els de moltes farmàcies poden ajudar-vos.

## 9 Eviteu el consum de drogues i l'exces d'alcohol

El consum d'alcohol i d'altres drogues poden causar efectes negatius en la salut i el benestar de les persones. La tornada de vacances és un bon moment per replantejar-se el consum d'alcohol i reduir-ho al màxim.

## 10 Reforceu l'higiene i poseu al dia les vacunacions

Rentar-se les mans sovint és una de les millors mesures per mantenir la salut i prevenir les infeccions, sobre tot les respiratòries i les diarrees.

El començament del curs és un bon moment per replantejar-se quan i com es fa i ensenyar als infants la importància d'aquesta mesura tan simple, a l'abast de tothom.

Cal rentar-se les mans abans, durant i al final de la preparació de menjars, abans de dinar, abans i després de cuidar alguna persona malalta, després d'usar el wc o canviar bolquers, després d'esternudar o tossir, després de tocar animals, després de tocar escombraries, entre d'altres activitats.

Cal rentar-se les mans amb aigua corrent i sabó, durant almenys 20 segons, eixugar-les bé i assecar-les.

Una altra mesura d'higiene important és tapar-se el nas i la boca al tossir o esternudar amb mocadors de paper rebutjables.

També és cabdal mantenir una bona higiene dental, raspallant-se les dents acuradament almenys 3 vegades al dia.

El començament del curs és també un bon moment per revisar les vacunacions de tota la família i posar-se al dia. En els darrers 20 anys aquesta mesura ha es-  
salviat més d'un milió de casos de malaltia només a Catalunya!

