

Salut i vacances

- A la pàgina web de l'OSSMA
<http://www.ossma.ub.es/monografics>
podeu trobar informació sobre estrès

Hem d'aprofitar les vacances per carregar les piles. És temps d'oblidar els problemes de la feina, de relaxar-se i no amoïnar-se pel rellotge. Amb les vacances disminueix la tensió acumulada pel treball, i podem aprofitar per recapitular sobre el ritme de vida que portem, quantes hores dediquem a treballar, quantes a dormir i quantes a gaudir. És positiu fer una reflexió del nostre comportament i estudiar si cal canviar d'estil de vida.

L'estrès és inherent a la nostra vida, és un mecanisme que permet als éssers humans adaptar-se a les situacions. Malauradament, a vegades estem exposats a nivells d'estrès que sobrepassen la capacitat de resistència i d'adaptació, i que afecten negativament la salut.

Les vacances i el temps de lleure afavoreixen el contacte familiar i social, i ens permeten avaluar la realitat que estem vivint. És un bon moment per replantejar-nos hàbits de comportament i fer-los més saludables, com ara què mengem, quant exercici físic fem i quants tòxics ingerim (tabac, alcohol, cafeïna, fàrmacs...).

El canvi d'entorn, la possibilitat d'estar en contacte amb la natura i respirar aire fresc afavoreix el relaxament i convida al repòs i la reflexió. No deixem escapar l'oportunitat, **DESCANSEM!**



Com podem aprofitar les vacances per tornar en condicions òptimes?

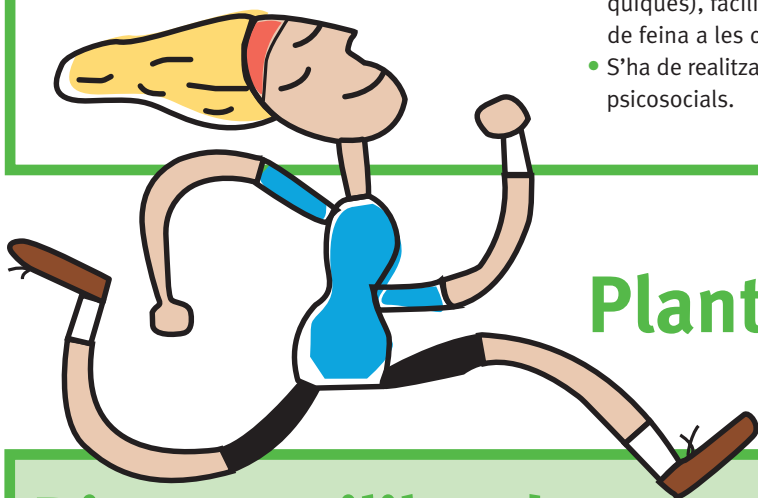
Estratègies per evitar l'estrès

A nivell individual:

- Planificació de la feina. La feina no s'ha de prendre com el centre de la vida.
- Una bona condició física i uns hàbits de salut adequats poden facilitar la capacitat d'enfrontar-se als problemes de la feina.
- Ofertes formatives relacionades amb l'assertivitat, les relacions amb els companys, l'autocontrol, la resolució de problemes, jocs de rol, tècniques de relaxació, etc.
- Demanar ajuda a un professional.

A nivell organitzatiu:

- Adequació de l'ambient de treball (il·luminació, temperatura, humitat, soroll, ergonomia del lloc de treball...).
- Funcionalitat i motivació (evitar la monotonia a la feina, variar les tasques).
- Treball en equip.
- Formació continuada (motivar l'assistència).
- Recolzament social: un ambient cordial a la feina, mitjançant l'empatia i la comprensió entre els companys (bones relacions interjeràrquiques), facilitarà l'adaptació de les demandes de feina a les capacitats individuals.
- S'ha de realitzar una avaluació inicial de riscos psicosocials.



Plantem cara al tabac d'una vegada!

Dieta equilibrada tot l'any

Arriba l'estiu i t'adones que has de fer dieta. Ara és un bon moment per revisar la teva alimentació i canviar-la per una dieta variada, equilibrada i amb aliments de qualitat durant tot l'any.

Una bona dieta ha de tenir les característiques següents:

- Fer quatre àpats al dia, com a mínim.
- No fer cap àpat que no contingui fibra.
- És tan important menjar com beure.

Adequar la dieta a les necessitats que corresponen a cada etapa de la nostra vida (infància, adolescència, embaràs, menopausa, vellesa...) i a la despesa metabòlica que realitzem.

J a saps que el tabac et perjudica... i molt. Deixar de fumar no és fàcil, requereix estar-ne convençut i tenir força de voluntat. Potser ja ho has intentat sense aconseguir-ho, però això no vol dir que no puguis. Pensa que, deixant de fumar, o si més no reduint la quantitat de tabac, hi guanyaràs en salut.

Alguns consells pràctics per deixar de fumar:

- Deixa't ajudar, demana suport al teu metge o connecta't a la nostra web: <http://org.ossma.ub.es/tabac.htm>
- Beu aigua o suc de fruita i disminueix el consum d'alcohol, cafè i tè
- Aprofita el bon temps i practica exercici de forma regular a l'aire lliure
- Fes-te un regal amb els diners que estalviïs

ARA NOMÉS ET RESTA FIXAR EL DIA!

Les nostres relacions amb el medi

A l'estiu passem moltes hores a l'aire lliure, en contacte amb l'aigua, el sol i la natura. És important que gaudim d'aquesta nova situació, però hi ha coses que hem de recordar...

A la muntanya:

- Ens hem de protegir la pell i els llavis amb cremes que continguin filtre solar, i tampoc no hem d'oblidar beure aigua sovint. Tinguem especial cura amb els més petits.
- Si fem excursions, cal que mesurem les nostres forces i no ens esgotem.
- Hem de deixar el lloc on hem estat sense indicis de la nostra presència: emportem-nos les deixalles fins als contenidors. Tampoc no hem de circular fora dels camins marcats ni aparcar els cotxes on puguin molestar.
- Recordem que al bosc no està permès encendre foc.



A l'aigua:

- A l'hora de banyar-nos hem d'evitar entrar de cop a l'aigua, sobretot després de menjar, després d'haver pres molta estona el sol o d'haver fet exercici físic intens.
- És important limitar la durada dels banys de sol per tal d'evitar les insolacions i emprar sempre cremes solars amb factors de protecció alts, especialment per als nens.
- A tots ens agrada gaudir d'aigües i platges netes. Col·laborem a mantenir-ne la qualitat: no deixem a la sorra restes de menjar, ni llaunes, ni puntes de cigarretes. Fem servir sempre les papereres.

A més, a l'estiu sovint vivim una temporada en càmpings, hotels, etc., on convivim amb molta gent. És important comportar-se cívicament, seguir els horaris establerts, no cridar, o no tenir la TV o la música a volums molt alts. El soroll impedeix descansar i relaxar-se.

Tingues cura a la carretera!

De la mateixa manera que deixaràs els teus estris de treball preparats per a la tornada, posa a punt el teu cotxe abans de sortir. Sigues prudent al volant.
Val la pena!

Clima i estiu

El clima és un factor ambiental que ens acompanya durant tot l'any, però a l'estiu té una especial importància, ja que desenvolupem moltes activitats a l'aire lliure. Malgrat que el nostre cos es pot adaptar a condicions climàtiques extremes, funciona molt millor dins d'una zona de confort on la temperatura es troba en l'interval de 18 a 25 °C i el grau d'humitat se situa entre un 30 i un 70 %.

Les altes temperatures i l'elevada humitat de l'estiu redueixen la nostra capacitat de concentració i augmenten l'estrès. Per aquesta raó, gaudirem més de les vacan-

ces si aconseguim apropar-nos a les condicions climàtiques ideals, ja sigui disminuint la temperatura ambiental, amb l'ús moderat de ventiladors i sistemes d'aire condicionat, vestint roba lleugera i transpirable, o bé rehidratant-nos amb freqüència per refrescar-nos el cos.

A Catalunya es pot consultar cada dia quins són els temps màxims d'exposició al sol i els factors de protecció recomanats a la següent pàgina web del Servei de Meteorologia de Catalunya i la Universitat de Barcelona:

<http://www.gencat.es/servmet/uvi/uvi.htm>

A més de la radiació solar, a l'estiu les condicions meteorològiques afavoreixen la formació d'ozó troposfèric i, a vegades, se superen els llindars d'ozó (180 mg/m³ hora *llindar d'informació* i 360 mg/m³ hora *llindar d'alerta a la població*).

Els nivells d'ozó elevats poden tenir efectes negatius sobre les persones amb problemes respiratoris, la gent gran o els nens. La Generalitat, els ajuntaments i les entitats locals difonen els nivells d'ozó diàriament. És important seguir les seves recomanacions.

<http://www.gencat.es/mediamb/qaire>

