

# 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 per relaxar-se i aporten una reserva d'energia molt valuosa per a la resta de l'any. Però, al mateix temps, són unes dies 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 podeu fer per allargar els efectes beneficiosos de les vacances per a la salut? Com podeu disminuir l'estrès postvacacional? Com podeu tornar al pes habitual i reprendre un estil de vida saludable? Els consells següents us hi ajudaran:

### 1. Planifiqueu la tornada de vacances

En la mesura que pugueu, deixeu algun dia lliure entre la tornada a la vostra residència habitual i la reincorporació a la feina. Aquest període de temps us ha de permetre organitzar-vos després de vacances i poder tornar de manera més relaxada a la feina.

### 2. Manteniu una actitud positiva

Penseu en els aspectes positius de la vostra feina i en com podeu incorporar-hi 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 us esperen. Centreu-vos en el que sigui més important i descarteu 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-vos un període de temps per gaudir

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

Aquest període de temps també us pot servir per aprendre coses noves. El començament del cycle escolar és el moment ideal per apuntar-se a un curs, ja sigui en un equipament cívic o en un centre d'ensenyament. Aproveiteu per gaudir de l'oferta dels equipaments comunitaris. L'aprenentatge s'associa a la millora del benestar psicològic, la confiança en un mateix 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 relació que això té amb una bona salut en general. És important reservar temps per conversar amb els familiars i amics. Conèixer persones noves també pot suposar una bona proposta.



# 10 Consells

## per una tornada de vacances amb bona salut!

### 5. Dormiu bé

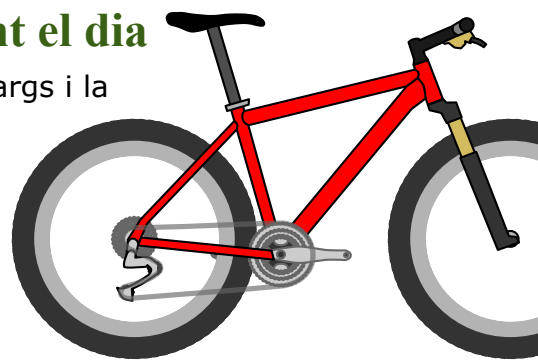
Gaudir d'un descans suficient, de 7 o 8 hores al dia, tant físic com mental, és necessari per mantenir una bona salut emocional i també per controlar el pes.

Cal evitar els estats de cansament o fatiga, especialment si són prolongats. Durant l'horari laboral o escolar, feu pauses molt curtes, de 5 minuts cada una o dues hores, perquè ajuden a millorar la concentració i combatre el sedentarisme. Utilitzeu-les per fer estiraments senzills, caminar una mica o comentar a peu dret amb els companys de feina alguna cosa que anàveu a enviar-los per correu electrònic.

Una bona rutina abans d'anar a dormir que consisteix a evitar fer exercici intens i fer àpats copiosos o beure alcohol ajuda a descansar millor.

### 6. Acumuleu 30 minuts d'activitat física durant el dia

Al final de l'estiu i començament de la tardor els dies encara són llargs i la temperatura és molt agradable. Aproveiteu-vos-en 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 i 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.



També podeu utilitzar les escales en lloc de l'ascensor a casa o a la feina. Les escales per a molta gent són un gimnàs que és de franc i 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 en un curs de balls de saló o de qualsevol altra activitat que us agradi. Intenteu, si podeu, fer-ho amb algun amic o amiga, i així el compromís serà major i ho passareu millor. Penseu en quines activitats extraescolars actives — esport, dansa, etc.— poden ser més convenients 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: feu excursions, camineu pels parcs del vostre barri o ciutat, gaudiu de la natura.

L'objectiu és sumar 30 minuts al dia d'activitat física moderada, almenys cinc dies a la setmana. No cal fer-los seguits. Cada minut hi 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 fer els àpats a casa. Aproveiteu-ho 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, és un factor indispensable per prevenir l'aparició de malalties i millorar la vostra salut.



# 10 Consells

## per una tornada de vacances amb bona salut!

Quan comenci 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 transmetre 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 àpats diaris. Aquest temps que es passa a taula ajuda a enfortir les relacions familiars i a compartir les experiències diàries.

Aprofiteu al màxim els productes estacionals i de proximitat, sobretot les fruites i les verdures. És fàcil i molt beneficiós incorporar una ració de fruita a cadascun dels tres àpats principals, i dues racions de verdures i amanida com a primer plat o complement del dinar i el sopar. Veureu com n'és de fàcil aconseguir menjar les cinc peces de fruita 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 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 us hi poden ajudar.



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

El consum d'alcohol i d'altres drogues pot 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 i també pel que fa al consum de drogues.

### 10. Milloreu els hàbits d'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, sobretot 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 i a l'abast de tothom.

Cal rentar-se les mans abans, durant i al final de la preparació dels àpats, abans de dinar, abans i després de cuidar alguna persona malalta, després d'usar el vàter o canviar bolquers, després d'esternudar o tossir, després de tocar animals o 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 quan tossiu o esternudeu amb mocadors de paper d'un sol ús.

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

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

