CENTROS PROVINCIALES DE SANIDAD MARÍTIMA

A CORUÑA Avda. Ramón y Cajal 2 15006 Tel.: 881 90 98 00 • **ALACANT** Moll de Ponent 2 03001 Tel.: 965 12 65 23 • **ALMERÍA** Muelle Puerto Pesquero s/n 04002 Tel.: 950 62 02 11 • **BARCELONA** Albareda 1 08004 Tel.: 934 43 96 00 • **BIZKAIA** (Bilbao) Virgen de Begoña 32 48006 Tel.: 944 73 90 00 • **CÁDIZ** Avda. de Vigo s/n 11006 Tel.: 956 25 17 04 • **CARTAGENA** (Murcia) Paseo Alfonso XII s/n 30202 Tel.: 968 50 20 50 • **CASTELLÓ** Plaza Mikel Peris i Segarra s/n 12100 Tel.: 964 28 30 72 • **CEUTA** Avda. Cañonero Dato 20 51001 Tel.: 956 50 02 40 • **GIJÓN** (Asturias) Celestino Junquera 19 33201 Tel: 985 32 72 00 • **DONOSTIA** (Gipuzkoa) Hermanos Otamendi 13 20014 Tel.: 943 48 32 00 • **HUELVA** Avda. Hispanoamérica 9 21001 Tel.: 959 25 74 11 • **LUGO** Ronda Múxico Xosè Castiñeira 10 Bajo 27002 Tel.: 982 22 50 10 • **MADRID** Churruca 2 28004 Tel.: 915 91 99 00 • **MÁLAGA** Pasillo del Matadero 4 (Puente del Carmen) 29002 Tel.: 952 35 93 61 • **MELILLA** Avda. de la Marina Española 7 52001 Tel.: 951 76 43 00 • **ILLES BALEARS** (Palma de Mallorca) Moll Vell 15 07012 Tel.: 971 72 56 06 • **LAS PALMAS DE GRAN CANARIA** (Las Palmas) León y Castillo 322 35007 Tel.: 928 49 46 45 • **CANTABRIA** (Santander) Avda. Sotileza 8 39009 Tel.: 942 31 95 18 • **SEVILLA** Fernando IV 1 41011 Tel: 954 28 60 28 • **TARRAGONA** Francesc Bastos 19 43005 Tel.: 977 19 10 00 • **SANTA CRUZ DE TENERIFE** Avda. de Anaga s/n 38001 Tel.: 922 59 89 00 • **VALENCIA** Avda. del Puerto 300 46024 Tel.: 963 35 99 00 • **VIGO** (Pontevedra) Avda. de Orillamar 51 36202 Tel: 986216100 • **VILAGARCÍA DA AROUSA** (Pontevedra) Avda. de la Marina 23 36600 Tel.: 986 56 83 00

CENTROS LOCALES DE SANIDAD MARÍTIMA

ALGECIRAS (Cádiz) C/ Del Muro 11 11201 Tel.: 956 65 01 59 • **AVILÉS** (Gijón) Avda. Conde de Guadalhorce 97 33400 Tel.: 985 56 74 03 • **BARBATE** (Cádiz) Avda. del Mar s/n 11160 Tel.: 956 43 05 79 • **BERMEO** (Bizkaia) Nardiz Tar Benanzio 7 48370 Tel.: 946 88 29 08 • **BURELA** (Lugo) Rosalía de Castro 20 27880 Tel.: 982 58 59 02 • **CARBONERAS** (Almería) Avda. del Faro de Mesa Roldán 950 13 01 38 Tel.: 950 45 41 95 • **CELEIRO** (Lugo) Avda. Gerardo Harguindey Banet 7 27863 Tel.: 982 56 15 06 • **CORCUBIÓN** (A Coruña) A Viña 5 15310 Tel: 981 74 62 04 • **FERROL** (A Coruña) Ctra. Alta do Porto 25 15401 Tel.: 981 35 79 47 • **ISLA CRISTINA** (Huelva) Avda. Federico Silva Muñoz s/n 21410 Tel.: 959 34 38 63 • **MUROS** (A Coruña) Porta da Vila 16 15250 Tel.: 981 82 61 62 • **NOIA** (A Coruña) Avda. de la República Arxentina 21 15200 Tel.: 981 82 15 00 • **ONDARROA** (Bizkaia) Ibai-Ondo 6 48700 Tel.: 944 98 43 20 • **PALAMÓS** (Girona) Plaça Califa 3 17230 Tel.: 972 31 21 76 • **PONTEVEDRA** Simón Bolívar 3 36003 Tel.: 986 84 59 63 • **ROSES** (Girona) Doctor Fleming 0 17480 Tel.: 972 25 51 02. • **SANTOÑA** (Cantabria) Méndez Núñez 1 39740 Tel.: 942 66 06 50 • **SANTA UXÍA DE RIVEIRA** (Vilagarcía da Arousa) Praza dos Mariñeiros 8 15960 Tel.: 981 87 05 40

UNIÓN EUROPEA
FONDO SOCIAL EUROPEO

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES
SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL Y PENSIONES
INSTITUTO SOCIAL DE LA MARINA

Nipo papel: 123-23-025-6
Nipo digital: 123-23-026-1
Depósito legal: M 30567-2023

SALUD EN EL MAR, VIDA EN **MOVIMIENTO**

Beneficios del ejercicio físico **a bordo**

UNIÓN EUROPEA
FONDO SOCIAL EUROPEO

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES
SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL Y PENSIONES
INSTITUTO SOCIAL DE LA MARINA

Objetivo

Promover, mediante una serie de consejos y sugerencias, el bienestar psicofísico del trabajador del mar embarcado, incluyendo los aspectos relacionados con la seguridad laboral y la prevención riesgos, que a su vez repercuten en la seguridad marítima.

El barco, además de suponer un centro de trabajo, es apreciado por el trabajador del mar como una segunda casa, ya que dentro de un mismo lugar debe compaginar durante largos periodos de embarque su tiempo de ocio y de trabajo, y por tanto su salud y seguridad dependen de las condiciones de vida y trabajo a las que está sujeto.

Estar embarcado no impide llevar una vida plena y saludable. No obstante, la salud mental se puede ver perjudicada por el distanciamiento familiar, así como su ausencia en eventos importantes. Este factor negativo se puede minimizar con la realización de actividad física adecuada durante el tiempo libre.

Para ello se pueden utilizar los recursos del barco, en todos puede haber un espacio adecuado (cubierta) donde realizar ejercicio físico.

Beneficios

CONTROL DEL PESO. El ejercicio puede ayudarte a prevenir el aumento de peso excesivo, a perder peso o a mantenerlo. Cuando realizas una actividad física quemas calorías. Combate las afecciones y enfermedades, ayudando a prevenir problemas de salud, tales como:

- Accidente cerebrovascular
- Síndrome metabólico.
- Hipertensión arterial
- Diabetes tipo 2
- Depresión
- Ansiedad
- Muchos tipos de cáncer

AUMENTA LA CAPACIDAD COGNITIVA.

MEJORA EL ESTADO DE ÁNIMO. ¿Necesitas un estímulo emocional? ¿O necesitas relajarte después de un día estresante? La actividad física estimula varias sustancias químicas cerebrales que pueden hacer que te sientas más feliz, más relajado y menos ansioso.

INCREMENTA LA FUERZA MUSCULAR Y LA RESISTENCIA.

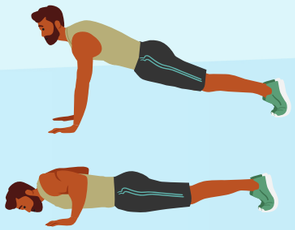
PROMUEVE LA CALIDAD DEL SUEÑO.

CONTRIBUYE A MEJORAR LAS RELACIONES INTERPERSONALES.

En conclusión, el ejercicio y la actividad física son excelentes formas de sentirte mejor, mejorar tu salud y divertirte.

CONSEJOS PRÁCTICOS
RECOMENDACIONES

- Es importante establecer objetivos: Siempre es mejor ponerlos por escrito para que sean medibles.
- Si se practica ejercicio físico de media hora a cuarenta minutos por día, varias veces por semana, se empezarán a notar los cambios.
- Otra opción es correr o caminar por cubierta. Qué mejor forma de relajarse después de un arduo día laboral que correr y respirar aire de mar.
- Efectúa actividad aeróbica:
  - » Haz al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad aeróbica intensa a la semana, o una combinación de actividad moderada e intensa.
  - » Para obtener aún más beneficios para la salud y contribuir a la pérdida de peso o a su mantenimiento, se recomienda dedicar al menos 300 minutos a la semana.
- Realiza ejercicios de fortalecimiento muscular para todos los grupos de músculos principales al menos dos veces a la semana. Trata de hacer una sola serie de cada ejercicio con un peso o un nivel de resistencia suficiente como para cansar los músculos después de 12 a 15 repeticiones.
- Es importante tomar medidas para desarrollar nuestra resiliencia, conocernos y controlar el estrés laboral, ya que hasta el tripulante más experimentado puede padecer una depresión. Por ello, el ejercicio o la práctica de algún deporte se vuelve tan importante, dado que aporta muchos beneficios tanto físicos como psicológicos y favorece la liberación de endorfinas que nos producen sensación de felicidad.
- Recuerda consultar con el médico antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios, especialmente si tienes alguna preocupación acerca de tu estado físico, no has hecho ejercicio durante mucho tiempo, o tienes problemas de salud crónicos, como enfermedades cardíacas, diabetes o artritis.
- La clave a la hora de hacer actividad física a bordo es tener motivación. Mucho mejor si es acompañado de otros tripulantes y ser constantes para tener un día más feliz y saludable.



¡Un trabajador en forma,
un barco más seguro!

Ejemplos de ejercicios para realizar a bordo