

## 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 Generalísimo 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 017480 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

# LLEVA TU SALUD MENTAL A BUEN PUERTO

CUIDA TU SALUD MENTAL. ES IMPORTANTE.



## LA IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL

La salud mental es un componente integral y esencial de la salud. **La OMS dice: «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.»**

Una importante consecuencia de esta definición es que, considera la salud mental como algo más que la ausencia de trastornos o discapacidades mentales.

La pandemia de COVID 19 ha creado una crisis de cambio de tripulación sin precedentes que está provocando que cientos de miles de marinos se vean afectados y, en muchos casos, queden varados en los barcos, más allá de la finalización de sus contratos. La fatiga después de períodos prolongados en el mar tiene consecuencias importantes en el bienestar físico y mental de la gente de mar. También aumenta el riesgo de incidentes marítimos y desastres ambientales.

## BIENESTAR EN LA MAR

Una de las primeras cosas que hacemos si tenemos dolor físico es contarle a alguien cercano al respecto. Incluso podríamos contactar con un médico (CRME). Sin embargo, no suele suceder lo mismo cuando nuestro estado de ánimo es bajo y nuestra incomodidad es psicológica y no física.

**Como marino, estar alejado de la familia y amigos puede significar que es aún menos probable el hablar sobre el estado anímico** o sensaciones de insatisfacción, con relación a alguien que se encuentre en tierra y que ve a sus seres queridos con frecuencia. Así como las formas de mantener contacto y comunicarse con la familia pueden ser limitadas, la gente de mar también se puede enfrentar a otras restricciones que afectan su bienestar, como permiso limitado en tierra, rutinas monótonas, largas jornadas laborales, turnos de trabajo variables y pocas oportunidades para hacer ejercicio o socializar.

**Trabajar en el mar puede resultar físicamente y emocionalmente exigente, lo que significa que una**



**excelente salud es vital para la gente de mar.**

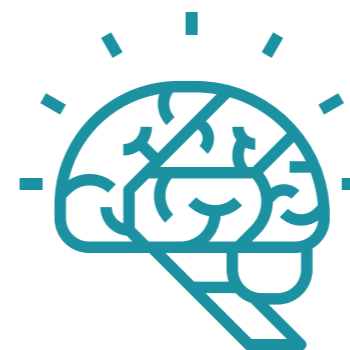
- **Los trabajadores del mar pertenecen a uno de los grupos profesionales con mayor riesgo de estrés laboral.** Este colectivo está más expuesto a padecer ansiedad o alguno de sus trastornos derivados.
- **El padecer ansiedad o cualquier trastorno nervioso, influye en las capacidades del tripulante,** en las relaciones laborales e interpersonales en el barco.
- **La pandemia por COVID-19 puede ser estresante para la tripulación.**
- El miedo y la ansiedad por esta enfermedad y otras emociones fuertes pueden ser abrumadoras.

Sobrellevar el estrés de manera saludable permitirá que usted y los demás miembros de la tripulación se vean fortalecidos. Es posible que haya experimentado o pueda experimentar mayor estrés durante esta pandemia. El temor y la ansiedad que genera esta enfermedad pueden afectar su capacidad para manejar el estrés.

Puedes hacer varias cosas para cuidar tu salud física y mental, que le ayudarán a estar más saludable y más resistente durante este momento difícil.

## ¿CUÁLES SON LOS SIGNOS DE ESTRÉS?

Todos reaccionamos de manera diferente a situaciones estresantes. Estas pueden ser reacciones físicas y emocionales:



**¿Qué debo hacer si necesito apoyo adicional para la salud mental?**

**Póngase en contacto con su médico de cabecera o el capitán de su barco, acceda a los recursos disponibles de su empresa o llame al CRME si usted o alguien de su tripulación necesita ayuda.**

**Emociones:** depresión o ansiedad, irritabilidad, miedo, nerviosismo, confusión, fluctuaciones del estado de ánimo, etcétera.

**Pensamientos:** excesivo temor al fracaso, excesiva autocrítica, olvidos, dificultad para concentrarse y tomar decisiones, pensamientos repetitivos...

**Conductas:** risa nerviosa, trato brusco hacia los demás, incremento del consumo de tabaco, y otras sustancias (medicación sin control médico), aumento o disminución del apetito, llantos, rechinar los dientes o apretar las mandíbulas, etcétera.

**Cambios físicos:** tensión muscular, manos frías o sudorosas, insomnio, dolores de cabeza, fatiga, problemas de espalda o cuello, trastornos digestivos, respiración agitada, perturbaciones en el sueño, sarpullidos, disfunción sexual, etcétera.

## CÓMO AFRONTAR EL ESTRÉS Y REDUCIRLO



- EJERCICIO -



- DESCANSO -



- DIETA -



- RELAJACIÓN -

Realizar ejercicio moderado y frecuente mejora el estado mental y estado de ánimo.

Relajarse, dormir bien por la noche y buscar apoyo emocional.

Llevar una dieta saludable con poca grasa y evitar fumar y beber alcohol en exceso.

Realizar a lo largo del día, pausas breves para relajarse.

Aprender a relajarse. Cerrar los ojos, descansar la cabeza, relajar los músculos y concentrarse en la respiración. Respirar profundo, intentando no pensar en nada, o pensar en cosas agradables.