

CENTROS PROVINCIAIS DE SANIDADE 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 LOCAIS DE SANIDADE MARÍTIMA

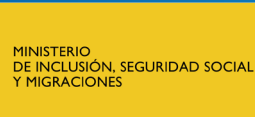
**ALGECIRAS** (Cádiz) C/ Del Muro 11 11201 Tel.: 956 65 01 59 • **AVILÉS** (Gijón) Avda. Conde de Guadalhorce 97 33400 Tel.: 985 56 74 03 • **BARBATE** (Cádiz) Avda. del Mar s/n 11160 Tel.: 956 43 05 79 • **BERMEO** (Bizkaia) Nardiz Tar Benanzio 7 48370 Tel.: 946 88 29 08 • **BURELA** (Lugo) Rosalía 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

SAÚDE NO MAR,  
VIDA EN MOVEMENTO

Beneficios do exercicio físico a bordo



Nipo papel: 123-23-028-2  
Nipo digital: 123-23-029-8  
Depósito legal: M 30568-2023

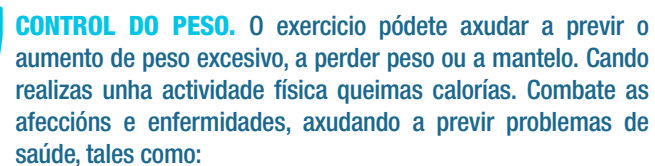




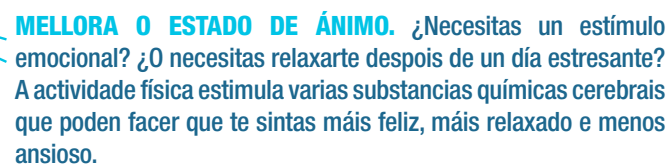
O barco, ademais de supoñer un centro de traballo, é apreciado polo traballador do mar como unha segunda casa, xa que dentro dun mesmo lugar debe compaxinar durante longos períodos de embarque o seu tempo de lecer e de traballo, e por tanto a súa saúde e seguridade dependen das condicións de vida e traballo ás que está suxeito.

Estar embarcado non impide levar unha vida plena e saudable. Non obstante, a saúde mental pódese ver prejudicada polo distanciamento familiar, así como a súa ausencia en eventos importantes. Este factor negativo pódese minimizar coa realización de actividade física adecuada durante o tempo libre.

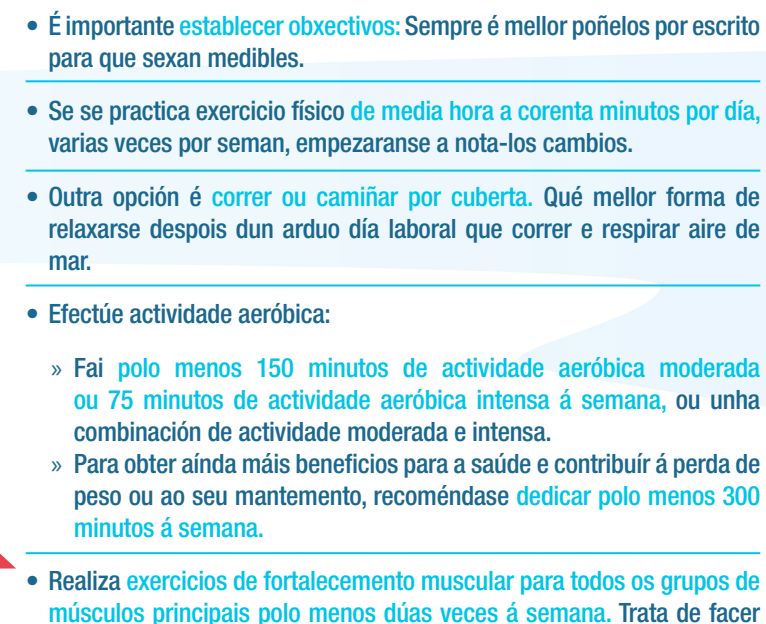
Para iso pódense empregar os recursos do barco, en todos pode haber un espazo axeitado (cuberta) onde realizar exercicio físico.



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



## CONSELLOS PRÁCTICOS E RECOMENDACIÓNS



unha soa serie de cada exercicio cun peso ou un nivel de resistencia suficiente como para cansar os músculos despois de 12 a 15 repeticións.

- É importante **tomar medidas para desenvolver a nosa resiliencia, coñecernos e controlar o estrés laboral**, xa que ata o tripulante máis experimentado pode padecer unha depresión. Por iso, o exercicio ou a práctica dalgún deporte volvese tan importante, dado que achega moitos beneficios tanto físicos como psicolóxicos e favorece a liberación de endorfinas que nos producen sensación de felicidade.
- Lembra **consultar co médico antes de comezar un novo programa de exercicios**, especialmente se tes algunha preocupación acerca do teu estado físico, non fixeches exercicio durante moito tempo, ou tes problemas de saúde crónicos, como enfermidades cardíacas, diabetes ou artritis.
- A clave á hora de facer actividade física a bordo é **ter motivación**. Moito mellor se é acompañado doutros tripulantes e ser constantes para ter un día máis feliz e saudable.

Un traballador do mar en forma,  
**un barco máis seguro!**



## Exemplos de exercicios para fazer a bordo

**En conclusión, o exercicio e a actividade física son excelentes formas de sentirte mellor, mellorar a tu saúde e divertirte.**