

CENTRES PROVINCIALS DE SANITAT 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

CENTRES LOCALS DE SANITAT MARÍTIMA

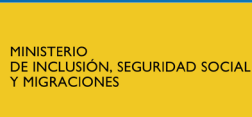
ALGECIRAS (Cádiz) C/ Del Muro 11 11201 Tel.: 956 65 01 59 • **AVILÉS** (Gijón) Avda. Conde de Guadalhorce 97 33400 Tel.: 985 56 74 03 • **BARBATE** (Cádiz) Avda. del Mar s/n 11160 Tel.: 956 43 05 79 • **BERMEO** (Bizkaia) Nardiz Tar Benanzio 7 48370 Tel.: 946 88 29 08 • **BURELA** (Lugo) Rosalía de Castro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

SALUT EN LA MAR,
VIDA EN MOVIMENT

Beneficis de l'exercici físic a bord



Nipo paper: 123-23-032-1
Nipo digital: 123-23-033-7
Depósito legal: M 30571-2023





Objectiu

Promoure, mitjançant una sèrie de consells i suggeriments, el benestar psicofísic del treballador de la mar embarcat, incloent-hi els aspectes relacionats amb la seguretat laboral i la prevenció de riscos, que al seu torn repercuteixen en la seguretat marítima.

El vaixell, a més de suposar un centre de treball, és apreciat pel treballador de la mar com una segona casa, ja que dins d'un mateix lloc ha de compaginar durant llargs períodes d'embarcament el seu temps d'oci i de treball, i per tant la seua salut i seguretat depenen de les condicions de vida i treball a les quals està subjecte.

Estar embarcat no impedeix portar una vida plena i saludable. No obstant això, la salut mental es pot veure perjudicada pel distanciament familiar, així com per la seua absència en esdeveniments importants. Aquest factor negatiu es pot minimitzar amb la realització d'activitat física adequada durant el temps lliure.

Per a això es poden utilitzar els recursos del vaixell, en tots pot haver-hi un espai adequat (la coberta) on realitzar exercici físic.



Beneficis



CONTROL DEL PES. L'exercici pot ajudar-te a previndre l'augment de pes excessiu, a perdre pes o a mantindre'l. Quan realitzes una activitat física cremes calories. Combat les afeccions i malalties, i ajuda a previndre problemes de salut, com ara:

- Accident vascular cerebral
- Síndrome metabòlica
- Hipertensió arterial
- Diabetis tipus 2
- Depressió
- Ansietat
- Molts tipus de càncer



AUGMENTA LA CAPACITAT COGNITIVA.



MILLORA L'ESTAT D'ÀNIM. Necessites un estimul emocional? O necessites relaxar-te després d'un dia estressant? L'activitat física estimula diverses substàncies químiques cerebrals que poden fer que et sentes més feliç, més relaxat i menys ansiós.



INCREMENTA LA FORÇA MUSCULAR I LA RESISTÈNCIA.



PROMOU LA QUALITAT DEL SON.



CONTRIBUEIX A MILLORAR LES RELACIONS INTERPERSONALS.

CONSELLS PRÀCTICS I RECOMANACIONS

- És important **establir objectius**: Sempre é mellor poñelos por escrito para que sexan medibles.
- Si es practica exercici físic **de mitja hora a quaranta minuts per dia**, diverses vegades per setmana, començaran a notar-se els canvis.
- Una altra opció és **córrer o caminar per coberta**. Quina millor manera de relaxar-se després d'un ardu dia laboral que córrer i respirar aire de mar.
- Efectua activitat aeròbica:
 - » Fes **almenys 150 minuts d'activitat aeròbica moderada o 75 minuts d'activitat aeròbica intensa a la setmana**, o una combinació d'activitat moderada i intensa.
 - » Per a obtenir encara més beneficis per a la salut i contribuir a la pèrdua de pes o al seu manteniment, es recomana **dedicar almenys 300 minuts a la setmana**.
- Realitza **exercicis d'enfortiment muscular per a tots els grups de músculs principals almenys dues vegades a la setmana**. Tracta de fer

una sola sèrie de cada exercici amb un pes o un nivell de resistència suficient per a cansar els músculs després de 12 a 15 repeticions.

- És important **prendre mesures per a desenvolupar la nostra resiliència, conèixer-nos i controlar l'estrés laboral**, ja que fins al tripulant més experimentat pot patir una depressió. Per això, l'exercici o la pràctica d'algun esport es torna tan important, atés que aporta molts beneficis tant físics com psicològics i afavoreix l'alliberament d'endorfines que ens produeixen sensació de felicitat.
- Recorda **consultar amb el metge abans de començar un nou programa d'exercicis**, especialment si tens alguna preocupació sobre el teu estat físic, no has fet exercici durant molt de temps, o tens problemes de salut crònics, com ara malalties cardíques, diabetis o artritis.
- La clau a l'hora de fer activitat física a bord és **tindre motivació**. Molt millor si és acompanyat d'altres tripulants i ser constants per a tindre un dia més feliç i saludable.



Exemples d'exercicis per fer a bord

En conclusió, l'exercici i l'activitat física són excel·lents maneres de sentir-te millor, millorar la teua salut i divertir-te.