

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 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

LEVA A TÚA SAÚDE MENTAL A BO PORTO

COIDA A TÚA SAÚDE MENTAL. É IMPORTANTE.



A IMPORTANCIA DA SAÚDE MENTAL

A saúde mental é un compoñente integral e esencial da saúde. **A OMS di: «A saúde é un estado de completo benestar físico, mental e social, e non só a ausencia de afeccións ou enfermidades.»** Unha consecuencia importante desta definición é que, considera a saúde mental como algo máis que a ausencia de trastornos ou discapacidade mentais.

A pandemia de COVID 19 creou unha crise de cambio de tripulación sen precedentes que está a provocar que centos de miles de mariños se vexan afectados e, en moitos casos, queden varados nos barcos, máis aló do final dos seus contratos. A fatiga despois de longos períodos no mar ten consecuencias importantes no benestar físico e mental da xente do mar. Tamén aumenta o risco de incidentes marítimos e desastres ambientais.

BENESTAR NO MAR

Unha das primeiras cousas que facemos se temos dor física é contarllo a alguén próximo. Mesmo poderíamos contactar cun médico (CRME). Non obstante, normalmente non ocorre mesmo cando o noso estado de ánimo é baixo e o noso malestar é psicolóxico e non físico.

Como mariño, estar lonxe da familia e amigos pode significar que falar do seu estado anímico ou de sensacións de insatisfacción é aínda menos probable, en relación a alguén que está en terra e que ve aos seus seres queridos con frecuencia. Do mesmo xeito que as formas de manter contacto e de comunicarse coa familia poden ser limitadas, a xente do mar tamén pode enfrontarse a outras restricións que afectan ó seu benestar, como: permiso limitado en terra, rutinas monótonas, longas xornadas laborais, quendas de traballo variables e poucas oportunidades para facer exercicio ou socializar.

Traballar no mar pode resultar fisicamente e



emocionalmente esixente, o que significa que unha excelente saúde é vital para a xente do mar.

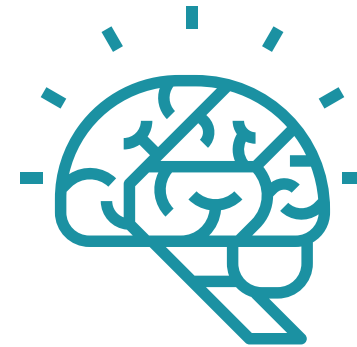
- **Os traballadores do mar pertencen a un dos grupos profesionais con maior risco de estrés laboral.** Este colectivo está máis exposto a padecer ansiedade ou algún dos seus trastornos derivados.
- **Padecer ansiedade ou calquera trastorno nervioso, inflúe nas capacidades do tripulante e nas relacións interpersoais no barco.**
- **A pandemia por COVID-19 pode ser estresante para a tripulación.**
- O medo e a ansiedade por esta enfermidade e outras emocións fortes poden ser abafadoras.

Soportar o estrés de maneira saudable permitirá que vostede e os demais membros da tripulación saian fortalecidos. É posible que teña experimentado ou poida experimentar maior estrés durante esta pandemia. O temor e a ansiedade que xera esta enfermidade poden afectar a súa capacidade para manexar o estrés.

Podes facer varias cousas para coidar a túa saúde física e mental, que che axudarán a estar máis saudable e máis resistente durante este momento difícil.

CALES SON OS SIGNOS DO ESTRÉS?

Todos reaccionamos de maneira diferente as situacións estresantes. Estas poden ser reaccións físicas e emocionais:



Qué debo facer se necesito apoio adicional para a saúde mental?

Póñase en contacto co seu médico de cabeceira ou co capitán do seu barco, acceda aos recursos dispoñibles da súa empresa ou chame ao CRME se vostede ou alguén da súa tripulación necesita axuda.

Emocións: depresión ou ansiedade, irritabilidade, medo, nerviosismo, confusión, fluctuacións do humor, etcétera.

Pensamentos: excesivo temor ó fracaso, excesiva autocrítica, esquecementos, dificultade para concentrarse e tomar decisións, pensamentos repetitivos...

Condutas: risa nerviosa, trato brusco cara ós demais, incremento do consumo de tabaco, e outras substancias (medicación sen control médico), aumento ou diminución do apetito, choros, rechinar os dentes ou apertar as mandíbulas, etcétera.

Cambios físicos: tensión muscular, mans frías ou suorentas, insomnio, dores de cabeza, fatiga, problemas de costas ou pescozo, trastornos dixestivos, respiración axitada, trastornos do sono, erupcións cutáneas, disfunción sexual, etcétera.

COMO XESTIONAR O ESTRÉS E REDUCILO



- EXERCICIO -



- DESCANSO -



- DIETA -



- RELAXACIÓN -

Realizar exercicio moderado e frecuente, mellora o estado mental e o estado de ánimo.

Relaxarse, durmir ben pola noite e buscar apoio emocional.

Comer unha dieta sa, e baixa en graxa e evitar fumar e beber alcol en exceso.

Facer pequenos descansos durante todo o día, pausas breves para relaxarse.

Aprender a relaxarse. Pechar os ollos, descansar a cabeza, relaxar os músculos e concentrarse na respiración. Respirar profundamente, intentando non pensar en nada, ou pensar en cousas agradables.