

Respeta las indicaciones de seguridad y salud en el trabajo

Evitarás con ello **peligros y exposiciones** innecesarias



Cuida de ti y cuida del planeta

Enriquece tu vida interior, ayuda a los demás y respeta el medio ambiente



Decálogo para una vida más saludable

10  
CONSEJOS

Deposito Legal: AS 01065-2018

Decálogo para una vida más saludable

10  
CONSEJOS

10  
CONSEJOS  
Decálogo para una vida más saludable

Los hábitos de vida saludables van adquiriendo relevancia en nuestras sociedades. Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de mortalidad en el mundo y tienen un gran impacto en el ámbito laboral.

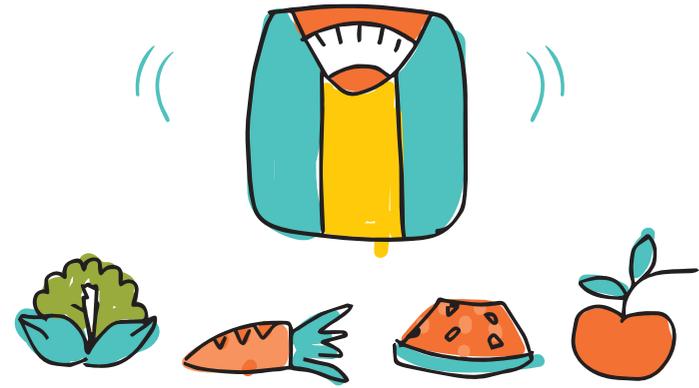
Las conductas que dependen del comportamiento y de la actitud de las personas en su vida cotidiana, como los hábitos de alimentación o el estilo de vida mejoran su salud y bienestar. Asimismo, se deben que evitar conductas perjudiciales para la salud como el consumo de tabaco, alcohol y drogas, la falta de ejercicio, el estrés y la comida rápida o procesada.

En este aspecto, las empresas pueden tener un papel importante facilitando a sus trabajadores información y llevando a cabo campañas de sensibilización sobre estilos de vida saludables.

Es necesario que la empresa también se comprometa en las actividades de promoción de la salud de su población trabajadora como estrategia preventiva para disminuir la cifra de bajas laborales, difundiendo y promoviendo sencillas pautas que pueden tener una incidencia muy positiva para la organización, así como en la sociedad.

Por todo ello, el Instituto Asturiano de Prevención de Riesgos Laborales quiere con este decálogo recordar que una vida sana puede ayudarnos a mejorar física y psíquicamente.

## Controla tu peso



Evita el **sobrepeso y la obesidad**. Sigue una alimentación cardiosaludable, equilibrada y variada. Asegura una ingesta adecuada de agua

## Realiza actividad física: dedica al menos 30 minutos diarios al ejercicio

Caminar es una manera sana de mantener el corazón a raya. **Practica algún deporte**



## stop

No fumes



Recuerda que es perjudicial para la salud y puede provocar enfermedades graves como el cáncer de pulmón entre otras. **Ten en cuenta a las personas que están a tu alrededor**

## Realiza revisiones médicas periódicas para vigilar tu estado de salud



Sigue los consejos que te indican los profesionales de enfermería y medicina. **No te automediques**

## Aprende a controlar tu estrés y ansiedad

Utiliza **los recursos de información y formación** que tengas a tu alcance



## En el trabajo y en la conducción

# 0,0



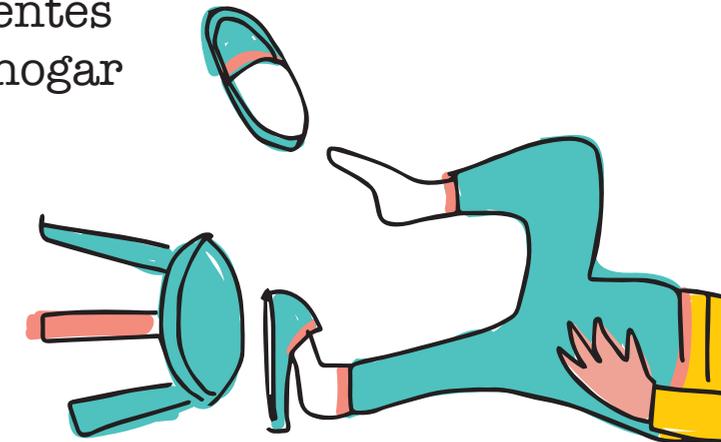
**Evita el consumo** de alcohol y drogas

## Descansa, desconecta, relájate



**Duerme 8 horas diarias**, reserva tiempo para familia y amigos. Fomenta el uso racional de los dispositivos móviles

## Ojo con los accidentes en el hogar



Pon especial **cuidado** con niños y mayores