

Consellos saudables para toda unha vida



CONCELLERÍA
DE MEDIO AMBIENTE,
SANIDADE E CONSUMO

ALCALDÍA



VIGO

1. Alimentación	3
1.1. Nutrición óptima para o tempo de lecer.	
1.2. Factores a ter en conta na alimentación.	
1.3. Para manterse hidratado.	
1.4. A alimentación mellora a saúde da pel.	
1.5. Hábitos a ter en conta se viaxamos.	
1.6. O prototipo de menú ideal.	
2. Ansiedade e nerviosismo	8
2.1. Prevención da ansiedade e do nerviosismo	
2.2. 10 consellos para previr a ansiedade.	
3. Actividade física	11
3.1. Actividade física saudable.	
3.2. Os areais son un bo lugar para a actividade física.	
4. A nosa relación co medio	16
4.1. Respectemos a vida no medio natural.	
5. Tabaco	19
5.1. Para unha vida sen malos fumes.	
5.2. Efectos do tabaco a curto prazo.	
5.3. Riscos a medio e longo prazo.	
5.4. Deixar de fumar mellora a nosa saúde.	
5.5. Se a pesar de todo segues sen fumar ten en conta.	
6. Bronceado	20
6.1. O bronceado mellor con precaución.	
6.2. A radiación que chega até a nosa pel.	
6.3 O capital solar é a nosa defensa fronte ao sol.	
6.4. O fototipo.	
6.5. A fotoprotección protexe a nosa exposición.	
7. En caso de roce ou contacto cunha medusa	21

Nutrición óptima para o tempo de lecer

O tempo de lecer (vacacións, días libres, festivos) é un período no que estamos máis alegres e coa intención de facer cousas diferentes que se saen do noso día a día.

Esta circunstancia favorece un cambio nos nosos hábitos alimentarios que poden ser positivos para algunhas persoas, móvense máis e comen menos, ou negativos noutras xa que interrompen a súa rutina saudable, incorrendo en maiores excesos. O ideal é un equilibrio que nos permita estar dentro dunha franxa saudable.

A relaxación, a actividade física e comer san son factores fundamentais para unha boa saúde.

Factores a ter en conta durante o tempo de lecer

Hidratación: os días de calor ou se practicamos exercicio físico nas horas de maior insolación somos máis propensos a deshidratarnos debido ao aumento da temperatura corporal.

Exposición ao sol: orixina estrés oxidativo a nivel da pel polo que debemos prestar especial atención e introducir alimentos con antioxidantes.

Consumo de alcohol: o límite máximo de consumo de alcohol diario (para persoas sen problemas de saúde) é de 30-40 g/día, é dicir, a cantidade equivalente a dous pequenos vasos de viño. Se excedes este límite, podes orixinar danos directos no teu corpo. É interesante inxerir substancias que axuden ao teu fígado a desintoxicarse.

Os antioxidantes cumpren esta función, así por exemplo, un licuado de endívia ou apío, mazá e pomelo tomado en xaxún axuda a mellorar a funcionalidade do fígado.

Manter hábitos saudables nas comidas cando esteamos fóra da casa.

Para manterse hidratado

A cor e o cheiro da urina pódenos indicar o noso estado de hidratación. Se está moi cargada é síntoma de deshidratación, como norma debería ser case transparente salvo que, medicamentos, suplementos alimenticios ou vexetaís a tingan cos seus pigmentos (p. ex. derivados da vitamina A).

Regras básicas para unha boa hidratación no tempo de lecer:

1- Incrementa o consumo diario de auga e líquidos. Bebe sobre 2 litros de auga por día. Podes recorrer a infusións ou zumes de froíta, aínda que neste caso aumentas as calorías na dieta.

2- Aumenta o consumo de froíta e vexetaís, xa que son ricos en sales minerais e auga.

3- Presta especial atención se fas exercicio físico. Esta actividade é propensa a xerar deshidratacións e síncofes pola calor. Ten en conta que só un 1% da perda de peso causada por deshidratación implicará unha diminución no rendemento:

- Evita facer exercicio físico cando faga máis calor.
- Bebe auga antes de realizar calquera actividade física; medio litro de líquido de auga se a actividade dura menos de

60-90 minutos e unha bebida isotónica se a duración é maior de 90 minutos.

- Durante a actividade inxíre 200 ml de líquido cada 20 minutos seguindo os criterios anteriores.
- O máis importante unha vez rematada a actividade física é rehidratarse, unha persoa duns 70 kg, que perda máis de 500g de peso durante a actividade considérase que é debido á deshidratación. Segundo a duración pode ser unha boa opción o consumo de auga, zume de froitas, bebidas isotónicas e incluso cervexa sen alcohol.

A alimentación mellora a saúde da pel

A vitamina A facilita o bronceado e faíno máis seguro. A cenoria é un dos alimentos máis ricos en vitamina A.

Entre 60-70 g de cenoria cobren as necesidades diarias. Tamén podemos atopar esta vitamina en grelos ou nabizas, endivias, ovos de galiña, pataca ou boniato, espínacas, berros, peixe espada, mango, verduras amarelas e laranxas, brécol e vexetais de folia escura. Podemos incorporalas á dieta en ensaladas, comidas cocinadas ou zumes.

Alimentos antioxidantes: os máis potentes atópanse dentro do grupo dos bioflavonoides. Estes están en calquera vexetal, especialmente nos silvestres, expostos ás inclemencias meteorolóxicas. É mellor consumir unha grande variedade de vexetais en pequena cantidade que unha grande cantidade dalgún vexetal concreto. Dálle variedade aos teus pratos no teu tempo de lecer.

Alimentación

a. Consome entre 3-4 pezas de froita fresca ao día. As mellores froitas son: arandos, uvas, moras, círolas, framboesas, amorodos, mazás e cereixas. Tamén son boas opcións o melón e a sandía, moi ricos en auga e sales. Lembra, a maior parte dos antioxidantes atopámoslos na pel; lávaas con abundante auga e non as peles.

b. Consome a lo menos 2 racións de vexetais diferentes ao día, un deles cru. As mellores fontes son: feixóns negros, tomate, alcachofas, espínacas, col, brécol, leituga iceberg, allo, cebola, pemento...

c. Outros alimentos interesantes son: o pemento polo seu contido en vitamina C, o aguacate, as gambas, as améndoas, as espínacas, as follas de nabo, a mostaza e soía como fonte de vitamina E; os peixes e cereais integrais como fonte de coenzima Q10 e os mariscos, as aves, as noces do Brasil e cereais integrais como fonte de selenio.

Lembra que a melatonina é un grande antioxidante; esta prodúcese cando durmimos, polo que unha boa duración e calidade do sono son fundamentais para manter o equilibrio oxidativo. Procura manter os hábitos do sono de xeito regular e se non podes a lo menos durme aos poucos.

Hábitos a ter en conta se viaxamos

Mantén como norma consumir 3-4 pezas de froita e 2 racións de vexetais ao día.

Consome peixe 2-3 días á semana, e a lo menos un deles que sexa peixe azul.

Alimentación

Respecta os horarios da comida, come 5 veces ao día, mastigando de 20 a 30 veces cada bocado. Evita as salsas, guisos e fritos.

Se fas unha comida copiosa non te saltes a seguinte para compensar, o mellor é facer unha comida saudable, rica en substancias antioxidantes e que sexan doadas de dixerir. Froitas con grande poder dixestivo son a papaia e a piña. Se na sobremesa tomas algo rico en azucres, utiliza a canela, axuda a regular os niveis de glicosa no sangue.

O prototipo de menú ideal

Almorzo:

Con froita fresca (mellor que zumes) e pan integral como fonte de azucre, algo de proteína magra; ovos cocidos, tortilla francesa, xamón curado ou de pavo, e froitos secos (abelás, améndoas ou nozes) ou aceite de oliva coma fonte de graxa.

Media mañá ou media tarde:

Sempre é boa opción a froita. Podes engadir un puñado de froitos secos ou incluso unhas talladas de friame de pavo ou polo. Outra opción é pan integral "tumaca" (con allo, tomate refregados e aceite de oliva), con xamón curado.

Comidas e ceas:

É saudable se 1/3 do prato é proteína magra (peixe, peituga de polo ou pavo, ovos ou carne magra), e o restante está ocupado por vexetais (mínestra de verduras, guarnición, legumes, ensalada...) e unha peza de froita na sobremesa.

Ansiedade e nerviosismo

Prevenición da ansiedade e do nerviosismo

A inquietude e ansiedade son estadios normais no ser humano, que preparan ao corpo para dar unha resposta rápida ante unha situación extrema.

Debido ao ritmo de vida actual, e de xeito máis acentuado, en grandes núcleos de poboación ou en persoas con responsabilidade laboral alta, é cada vez máis frecuente que deriven nun trastorno que mostran síntomas e efectos que progresivamente alteran a saúde das persoas. Como guía algún dos síntomas que poden aparecer son:

- Inquietude.
- Angustia.
- Opresión no peito.
- Sensación de cansazo.
- Molestias estomacais e dixestivas.
- Dificultade para concentrarse.
- Irritabilidade.
- Pensamentos negativos e depresión, etc.

A ansiedade e inquietude poden evolucionar a cadros graves. Non dubide en visitar a un especialista cando sexa necesario. Como toda afección, tratada a tempo, presenta unha recuperación máis sinxela.

10 consellos para previr a ansiedade

1- Practicar actividade física regularmente; a actividade física é para moitas persoas unha maneira de combater o estrés. Incrementa a nosa forza de vontade e diminúe a ansiedade, a agresividade e a depresión.

Ansiedade e nerviosismo

Coa actividade física o corpo segrega endorfinas que producen unha sensación de benestar. É recomendable práctica regular e de xeito moderado.

2- Aprender e practicar algunha técnica de relaxación; orixinarias dos países orientais hai unha grande variedade de técnicas de grande aceptación social. Moitos centros deportivos inclúen estas disciplinas entre as súas actividades, sendo especialmente populares o Ioga, o Taichi, a meditación Zen, ou o Do In, ... tamén atopamos outras técnicas baseadas no emprego de música, control da respiración, etc. A práctica habitual é unha poderosa ferramenta fronte a estados de nerviosismo e angustia.

3- Levar unha alimentación saudable e equilibrada; o ritmo de vida acelerado fai que a nosa alimentación sexa rápida e con alimentos graxos (fritidos), ricos en azucres ou moí elaborados que orixinan un desequilibrio na nosa alimentación. Ter hábitos de alimentación equilibrados (con produtos naturais e prestándolle un pouco de tempo) contribúe a previr estados de angustia e ansiedade.

4- Dormir suficiente e marcarse horarios; descansar a lo menos 8 horas ao día mellora a disposición e estado de ánimo durante o día. Pola noite o corpo e a mente recupéranse do esforzo da xornada. Se non descansamos o suficiente o noso rendemento diminúe considerablemente. Ter uns horarios establecidos é importante para normalizar as funcións vitais e optimizar o funcionamento enerxético

Ansiedade e nerviosismo

do corpo. Polo tanto, debemos establecer unha certa rutina.

5-Adicartempo ao espaxemento e ás relacións sociais;
a excesiva carga de traballo, ou unha mala organización fai que pasemos moitas horas traballando o que orixina ansiedade. Para vivir de maneira saudable, tan importante é durmír como gozar mediante o ocio, o espaxemento ou as relacións sociais.

6-Tratar de ser resolutivo/a, organizándose, establecendo prioridades e resolvendo conflitos;
planificar as tarefas de xeito realista, reservando tempo para imprevistos e o descanso. Primando e sendo conscientes de que o día só ten 24 horas, que non podemos facelo todo e aprendendo a delegar nos demais, é fundamental, para evitar a ansiedade no ámbito laboral. Asemade unha actitude positiva tratando de resolver os problemas o antes posible, sen aprazalos, pode ser unha boa estratexia.

7- Ser optimista e relativizar os problemas;
tratar de non darlle máis valor as dificultades, conservar a calma, buscar unha solución ... ser positivo.

Todos temos problemas, e estes, ou teñen solución, (non deberían preocuparnos), ou ben non a teñen ou non dependen de nós, (polo que dificilmente poderemos facer algo), entón temos que ser capaces de afrontar a vida con tranquilidade.

8- Visitar espazos naturais e gozar do silencio;
visitar a costa ou montaña afastados do barullo das cidades ou vilas axuda a ter unha sensación de benestar; inducen á

Ansiedade e nerviosismo

relaxación mental. Atopar lugares sen ruído e gozar do contorno e da paisaxe contribúe a unha vida mellor.

9- Aprender a dicir "non" e pedir axuda cando se precisa; as expectativas que os demais teñen de nós, non poden ser unha carga ou condicionante na nosa vida. Facerse responsable dos nosos actos atendendo a criterios propios e non alleos é fundamental para vivir plenamente. Algo a ter en conta neste proceso é aprender a dicir "non" cando non podemos, non queremos ou non nos apetece. Non ser capaz de facelo acaba converténdose nunha escravitude xa que ao final cedemos o tempo que precisamos para nós.

10- valorar os logros e felicítarse por eles;

Ser consciente dos logros e éxitos, sen restarlles importancia e sentíndonos felices é unha boa maneira de non dar máis peso aos erros. Todo éxito é importante, por pequeno que sexa.

Actividade física

Actividade física saudable

O tempo de lecer favorece cambios na rutina de vida que poden mellorar a nosa forma física e incluso na nosa saúde. Un dos principais cambios asociados aos períodos de vacacións é que os deportistas regulares poden deixar de practicar as súas afeccións diarias.

Aínda así existen multitude de actividades que poden axudarnos a manter unha práctica saudable do exercicio

Actividade física

Os areas son un bo lugar para a actividade física

físico sen afectar o noso tempo de lecer.

Os areas son espazos nos que dende o amencer até o atardecer pódense converter nunha opción magnífica para a práctica de actividade nun marco incomparable.

1-Correr nos areas.

Permítennos establecer en moitos casos diferentes niveis de progresión segundo a dificultade.

a.Correr polo paseo marítimo, estrada ou camiño preto ao areal. (Nível básico). Neste caso practicarémolo co calzado habitual de facer exercicio.

b.Correr pola franxa de area húmida. (Nível Intermedio I) Sen calzado comezamos a correr pola area mollada sobre a que nos desprazaremos.

c.Correr pola superficie de area seca. (Nível Intermedio II) Esta franxa presenta un substrato máis inestable e irregular, facendo difícil o avance pola mesma.

d.Correr pola zona somerxida do areal coa auga até os nocellos. (Nível avanzado). A auga fará que os pasos sexan especialmente duros.

Riscos asociados o correr nos areas:

-A inclinación do substrato pode orixinar unha sobrecarga na perna que apoiamos na parte máis baixa polo que é importante correr facendo a ida e a volta para que a carga se equilibre.

Actividade física

-A intensidade debe ser moderada. A humidade relativa alta, a calor e a deshidratación son factores en contra. A duración debe reducirse nun 30/40 % con respecto a calquera outro lugar onde adestremos regularmente.

-Os pés poden sufrir ao non estar adaptados a correr descalzos o que pode orixinar ampolas de fricción que as veces son dolorosas. Unha crema para os pés pode ser moi útil.

-É fundamental beber líquidos regularmente e usar protección solar adecuada ao noso tipo de pel.

2. A práctica de natación nos areais.

Principalmemente no verán é un bo momento para esquecerse do cloro e nadar entre algas e o sal do mar. Debemos ter en conta unha serie de diferenzas con respecto á piscina. A seguridade, o primeiro, debemos prestar atención a diversos factores:

a. Nun areal pode haber correntes máis ou menos fortes que poden darnos unha sorpresa. Pregunta aos socorristas ou outros nadadores da zona que percorrido é mellor, ademais estarán avisados de que imos entrar na auga.

b. Hai areais que teñen unhas boías que delimitan a zona exclusiva de baño, é obrigatorio nadar dentro da mesma.

c. Dous mellor cá un, o mar é un medio cambiante, sempre que poidas vai acompañado.

d. Respecta sempre as indicacións dos socorristas ou cartéis informativos.

Actividade física

2.1. A ter en conta cando esteamos no mar.

A auga do mar é moi diferente á auga doce e isto afecta ao nadar. É importante ter en conta para adaptar a nosa actividade ao medio que:

a. A salinidade da auga do mar fai que flotemos máis o que facilita o avance.

b. As ondas fan que a auga estea en continuo movemento, o que fai que perdamos o equilibrio na auga, o corpo tentará recuperalo en cada brazada e o resultado é un aumento do desgaste físico. ¡Olo con non marearnos!

c. No mar non temos referencias coma nunha piscina polo que podemos desorientarnos; para non nadar facendo eses fixaremos un punto na costa cara o que dirixírnos e, con regularidade comprobaremos que vamos nesa dirección.

Seguindo estas indicacións e as do persoal cualificado poderemos ter novas condicións de adaptación ao medio que nos permitan mellorar a nosa forma de nadar.

3. Deportes de balón nos areais.

Os areais tamén poden ser lugares para a práctica de deportes como o voleibol, fútbol, tenis, etc. Na súa práctica deberemos considerar:

a. Hai areais nos que poden estar prohibidos total ou parcialmente, para evitar molestias aos usuarios/as, minimizar accidentes ou non danar as zonas protexidas (p. ex. as dunas). É preciso coñecer isto e respectalo.

Actividade física

b. A mellor zona para a práctica depende do tipo de deporte, canto menos inclinación e máis compacta é a area, máis doada será a práctica.

c. A area seca implica un maior esforzo polo que é importante reducir os tempos de cada actividade para evitar lesións, sobre todo nos nocellos.

d. Nos areas xógase habitualmente descalzo polo que os balóns deben estar adaptados ao lugar e ser brandos e suaves no contacto coa pel.

4. Actividades de ximnasio ao aire libre.

Existen unha grande variedade de maneiras de ter un nivel saudable sen ter que acudir a un ximnasio. Só hai que ter motivación e forza de vontade.

a. Camiñar: Un paseo diario é unha maneira de non deixar os nosos hábitos ou de adquirilos.

b. Tonificación muscular sen material deportivo. Como exemplo temos os que seguen;

- Fondos de tríceps. Coas dúas mans apoiadas nun banco ou chanzo e o tronco formando un ángulo de 90° coas pernas (estiradas) apoiámonos só nas mans e nos pés. Flexionamos progresiva e suavemente os brazos e estíramolos alternativamente de xeito que case toquemos o chan co cu.

- Flexións e abdominais: as clásicas flexións co corpo estirado e as mans apoiadas no chan á altura dos ombros ou as abdominais coas pernas flexionadas sen forzar as cervicais e

Actividade física

a columna.

-Pernas: Partindo da posición de pé cos brazos estirados cara adiante á altura dos ombros, flexionamos as pernas mantendo a columna recta e volvemos a posición inicial.

.Glúteos: deitados coas pernas flexionadas e os brazos estirados paralelos ao corpo elevamos a cadeira e o tronco até que as coxas, cadeira e tronco estean en liña e o punto de apoio sexa a parte posterior das costas e os pés; volvemos á posición inicial.

5. Probar novas actividades.

Durante o verán principalmente existe unha ampla oferta de deportes ao aire libre relacionados co mar, como pode ser o esquí acuático, submarinismo ou snorkel, surf e windsurf ou piragüismo entre outras. Non hai escusa para non estar en forma.

A nosa relación co medio

Respectemos a vida no medio natural

Os areas albergan unha grande variedade de vida; dende algas, plantas, crustáceos, moluscos, anélidos, paxaros, medusas, peixes até unha grande variedade de microorganismos.

Moitos deles residen todo o ano e outros están de paso na busca de alimento durante a súa migración. O máis

A nosa relación co medio

importante é que forman unha complexa engranaxe na que están relacionados entre si, de xeito que, no seu conxunto crean un ecosistema de grande valor biolóxico.

Unha alteración nalgunha das partes pode inducír unha modificación en cadea do resto, ocasionando unha degradación do mesmo.

Así por exemplo, as algas son descompostas por bechos microscópicos, estes alimentan ás pulgas e outros organismos moi pequenos, que á súa vez son o alimento de paxaros como os correlimos.

Se eliminamos as algas, desaparecen tamén as pulgas e outros bechos dos que se alimentan os paxaros. Ademais, ao limpar as algas levamos moita area polo que o areal erosiónase, e aínda por riba, estamos a quitarlle nutrientes ás plantas da duna.

O ser humano non deixa de ser un visitante temporal destes espazos, sobre todo na época estival, polo que parece lóxico que ademais de gozar nel e del, teña a suficiente sensibilidade como para non alterar o seu valor e ciclo natural.

As algas, as medusas ou as plantas de duna, entre outras, forman parte dun equilibrio moi fráxil que nos permite conservar os areais.

Temos que ver a parte positiva destes procesos naturais e tentar aproveitarnos deles se é posible. Así, os baños en algas son moi bos para a circulación ou a tonificación da pel.

A nosa relación co medio

As medusas son parte do alimento de peixes e outros organismos e de momento, a súa presenza na costa é moi puntual ou excepcional, no caso de chegadas masivas, respectemos esta singularidade.

Por último, as dunas albergan plantas de grande fragilidade que non toleran as pegadas da xente, ademais do seu valor biolóxico teñen a capacidade de almacenar area, fundamental para a boa conservación dun areal.

Tese constatado que naqueles areais onde se está a recuperar a superficie dunar ademais de aumentar a diversidade biolóxica, característica destes espazos (o que incrementa o valor do noso territorio), a zona de area seca, comunmente coñecida como areal está a aumentar; o resultado é que temos máis espazo para poder estender a toalla.

Toda protección e coidado polo medio natural é extensible a calquera espazo ao aire libre no que esteamos facendo unha actividade deportiva ou recreativa, así as ribeiras dos ríos, os brañais, os parques forestais e mesmo os parques urbanos albergan unha grande variedade de seres vivos que no seu conxunto garanten a adecuada preservación e riqueza destes espazos.



**CONCELLERÍA
DE MEDIO AMBIENTE,
SANIDADE E CONSUMO**

ALCALDÍA



VIGO

Programa galego
de actividades
saudables, exercicio
e alimentación

PASEA



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE SANIDADE
Dirección Xeral de Saúde Pública