



## Promoción de la Actividad física Saludable

El **sedentarismo** (la falta de actividad física) debilita el cuerpo, no sólo músculos y articulaciones, sino también los órganos internos.

De forma prolongada, **conduce al sobrepeso**, a la obesidad y a enfermedades musculares y cardiocirculatorias.

Para evitarlo, hay que realizar **3 horas a la semana** de alguna actividad física.

Existe una gran variedad de actividades (como deportes, danza y bailes, actividades en la naturaleza, etc.) para escoger aquella que mejor combine con nuestros gustos y necesidades.

Beneficios que aporta a la salud:

- **Mantener la condición física.**
- **Controlar el peso.**
- **Disminuye la hipertensión y otras enfermedades cardiovasculares.**
- **Reduce el estrés.**
- **Mejora los problemas articulares y el dolor de espalda.**



## Prevención del estrés laboral

El **estrés laboral** es un conjunto de reacciones nocivas tanto físicas como emocionales que concurren cuando las **exigencias del entorno laboral** superan a las capacidades, los recursos o las necesidades del trabajador para hacerles frente o mantenerlas bajo control.

Síntomas como la sensación de ansiedad o angustia, enfado, tristeza, falta de rendimiento... pueden indicar la situación de estrés. A medio plazo, puede llegar a influir negativamente sobre la salud.

Para prevenirlo o combatirlo, es necesario:

- **Potenciar los hábitos de vida saludables:** Mediante ejercicio físico, dieta equilibrada, y disminuyendo el consumo de alcohol y tabaco.
- **Pensamientos positivos.**
- **Valorar las prioridades.**
- **Apoyarse en la gente.**
- **La propia salud y la familia,** deberían estar por encima del trabajo, y de otros aspectos materialistas.
- **Técnicas de relajación y masajes.**
- Acudir a un **especialista** puede ser recomendable si las medidas anteriores resultan insuficientes.



## Promoción del abandono tabáquico

El consumo de tabaco constituye **el principal problema de salud pública que puede prevenirse** en los países desarrollados. Se asocia a múltiples enfermedades (respiratorias, cardiovasculares, digestivas...). También es un agente cancerígeno.

Recordemos que la **Ley Antitabaco** establece el marco legal regulatorio por el que las empresas prohíben el consumo de tabaco en sus instalaciones. Si hablamos del cuidado de la salud, dejar de fumar es la opción ideal.

Abandonar el tabaco es, sin duda, la decisión más **saludable** que un fumador puede tomar en su vida, y no sólo por su salud, también por la de los que se encuentran a su alrededor



## Promoción de la Alimentación Saludable

Para lograr un estado nutricional adecuado, y prevenir el sobrepeso, es necesario tener en cuenta una serie de consejos:

- Incorporar una amplia **variedad de alimentos.**
- Las raciones deben incluirse en las cantidades adecuadas. Los **excesos o las carencias son perjudiciales.**
- **Comer a intervalos regulares.** Saltarse el desayuno u otras comidas puede ocasionar un descontrol en el apetito.
- La base de la dieta deben ser los **hidratos de carbono** (pan, la pasta, el arroz, las patatas, cereales...)
- **Grasas y proteínas deben consumirse con moderación.**
- **Consumir frutas y verduras a diario** proporciona nutrientes protectores.
- **Beber muchos líquidos:** un adulto requiere al menos un litro y medio de agua cada día.
- No abusar del café, **y moderar el consumo de alcohol.**
- La correcta alimentación debe acompañarse de **ejercicio físico.**
- Cambiar los hábitos alimenticios es **más fácil si se hace de forma gradual.**
- **La moderación es la clave para llevar una dieta sana, variada y equilibrada**

## Promoción de la salud en el trabajo

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la **salud** como el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no la simple ausencia de la enfermedad. Por extensión, el concepto **de entorno de trabajo saludable** es aquel en el que los trabajadores y jefes colaboran en un proceso de mejora continua para promover y proteger la salud física o mental, seguridad y bienestar de los trabajadores y la sustentabilidad del ambiente de trabajo.

**El lugar de trabajo presenta ventajas incomparables como escenario para la educación sanitaria y la promoción de la salud.** La promoción de la salud en el lugar de trabajo trata de influir tanto en las conductas de los trabajadores y trabajadoras como en las condiciones organizativas y del entorno del espacio de trabajo.

El Proyecto META, diseñado para el sector de la madera y el mueble, aboga por promocionar la salud y el bienestar laboral de los trabajadores, y comprende la suma de cuatro distintas iniciativas:



**MANTENERSE ACTIVO**



**ESTRÉS LABORAL: PREVENCIÓN Y AFRONTAMIENTO**



**TABACO: PROMOCIÓN DE LA VIDA LIBRE DE HUMOS**



**ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

IS-0128/2011

CON LA FINANCIACIÓN DE  
**FUNDACIÓN  
PARA LA  
PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES**



**confemadera**  
CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA  
DE EMPRESARIOS DE LA MADERA

**CCOO**  
**fecoma**

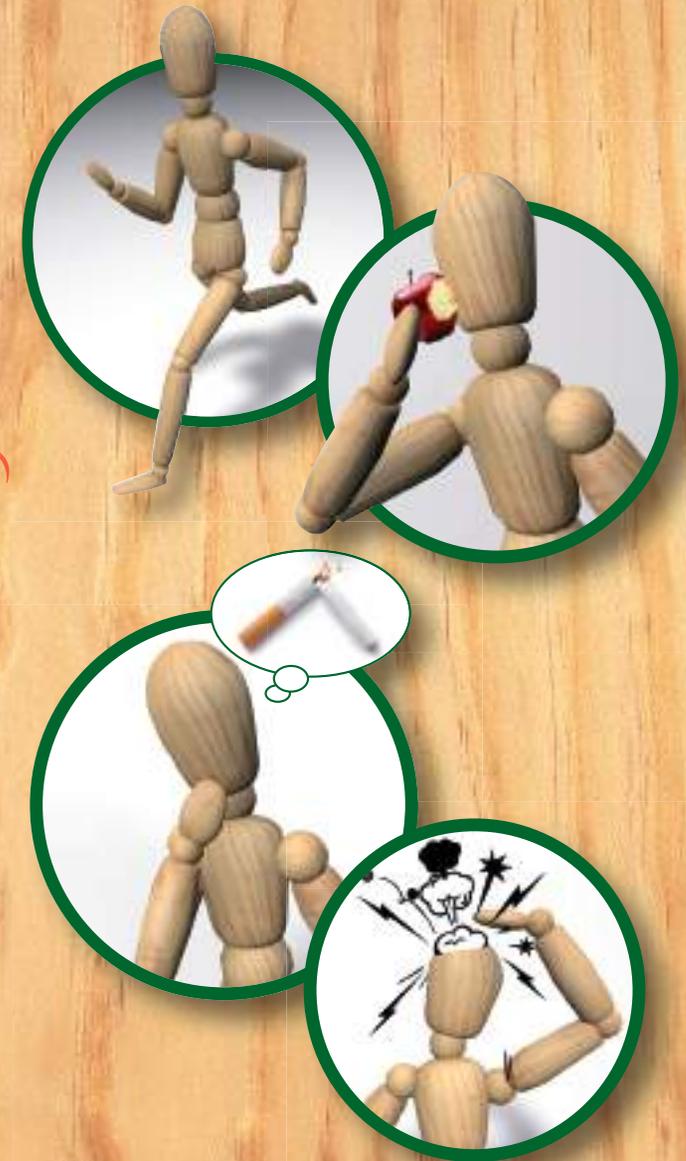


**SGS**

[www.seguridadenmadera.com](http://www.seguridadenmadera.com)



Dep. Legal: M-41853-2012



# Proyecto META

**PROMOCIÓN DE LA SALUD Y EL BIENESTAR  
LABORAL DE LOS TRABAJADORES EN  
EL SECTOR DE LA MADERA Y EL MUEBLE**