

TENIR CURA DE LA SALUT A LA FEINA



La salut i la feina estan estretament connectades^{1, 2}:

- El nostre **estat de salut** pot afectar l'entorn de treball.
- Les **condicions de treball** són un dels determinants principals de la salut de les persones.

Promoure la salut de les persones treballadores contribueix a crear **organitzacions més resilients, preparades i eficients¹**.

Perquè **la teva feina també és salut**, els nostres experts et recomanen:

1. Promou hàbits saludables³⁻⁵



Descansa i dorm prou per sentir-te descansat: recorda que "dormir malament no és normal". Algunes recomanacions, com **anar a dormir d'hora i evitar l'ús de pantalles com a mínim 2 hores**, poden marcar la diferència.

Fes exercici de manera regular: al llarg de la setmana, un **mínim d'entre 150 i 300 minuts d'activitat física aeròbica d'intensitat moderada**, o bé un mínim d'entre 75 i 150 minuts d'activitat física aeròbica d'intensitat vigorosa, o bé una combinació equivalent d'activitats d'intensitat moderada i vigorosa per **obtenir beneficis notables**.

Segueix una **alimentació equilibrada**:

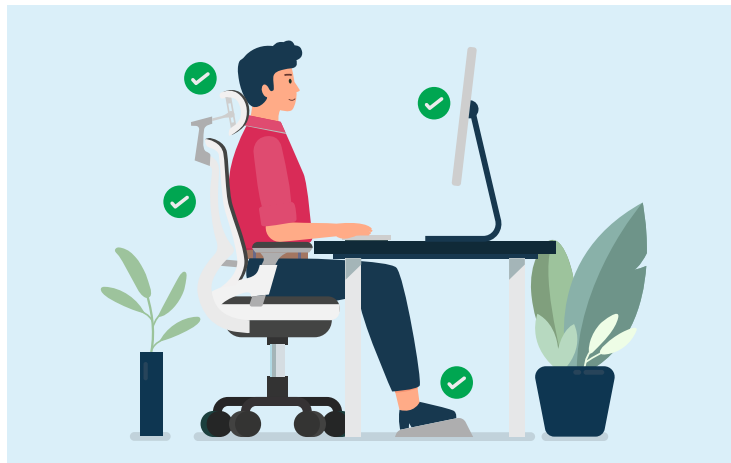
- Es recomana el consum de **carbohidrats** en quantitat de fins a 300-400 g/dia, sobretot en forma de **llegums, verdures i fruites**.
- **Evitar el greix animal**, a excepció del que prové de peixos marins i petites aportacions de lacticis, amb consum preferent **d'oli d'oliva** en quantitat diària que oscil·la de 70 a 80 grams.

2. Tingues cura de la postura a la feina^{6, 7}

Mantingues una **bona postura** per evitar fatiga o dolor.

Regula i adapta el lloc de treball a les teves característiques: altura de la cadira, taula i pantalla, mantenint angles rectes de les cames i els braços quan estiguin recolzats.

Situa el **material de treball en llocs accessibles** per evitar esforços com ara flexionar l'esquena o girar-te de manera repetida.



TENIR CURA DE LA SALUT A LA FEINA

3. Impulsa el teu benestar emocional⁸⁻¹⁰

L'estrès laboral pot ser gestionat de manera eficaç:

- Autogestió: treballar la nostra regulació emocional.
- Desconnectar: per mitjà de la relaxació i l'exercici.
- Fomentar la resiliència.

Per vacances:

- Abans d'anar-te'n: ajusta les teves expectatives.
- Abans de tornar: regula els horaris i organitza les tasques, per fer la volta més suportable i evitar el temut "estrès postvacacional".



4. Protegeix-te per prevenir dolències relacionades amb la feina^{11, 12}



Posa al dia el teu **calendari vacunal** davant de malalties a les quals puguis estar exposat dins del teu entorn laboral.

Utilitza els **equips de protecció individual (EPI)** si a la feina estàs exposat a riscos laborals que no s'han pogut evitar.

Perquè cuidar-te és la millor feina de totes, et recomanem que accedeixis al contingut següent²:

Cuidar-se, la millor feina | Adeslas

BIBLIOGRAFIA

1. Promoción de la Salud en el Trabajo: #MiTrabajoTambiénEsSalud. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST). Consultat el gener, 2026.
2. Cuidarte, el mejor trabajo. SegurCaixa Adeslas. Consultat el gener, 2026.
3. Manejo del insomnio: nuevo webinar de Adeslas. Escola de Salut Adeslas. Març, 2025.
4. Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios. Organització Mundial de la Salut (OMS). Consultat el gener, 2026.
5. Dieta mediterránea. Clínica Universitaria de Navarra (CUN). Consultat el gener, 2026.
6. Higiene postural: un aspecto clave de cuidado. Espai de Salut Adeslas. Abril, 2024.
7. Mantén tu espalda sana: prevenir la lumbalgia con actividad física. Espai de Salut Adeslas. Maig, 2023.
8. Cómo controlar el estrés laboral: nuevo webinar de Adeslas. Escola de Salut Adeslas. Mayo, 2025.
9. ¿Cómo afrontar la vuelta de las vacaciones? La Razón. A tu Salud: tu enfermera responde. Agost, 2025.
10. Síntomas del síndrome postvacacional | Equilibrio mental. Youtube SegurCaixa Adeslas. Consultat el gener, 2026.
11. Importancia de la vacunación en adultos. Espai de Salut Adeslas. Març, 2025.
12. Equipos de Protección Individual (EPI). Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST). Consultat el gener, 2026.

Data de creació del contingut: febrer de 2026

Adeslas