

Hoy más que nunca hay que tener en cuenta los principios de la Promoción de la salud:

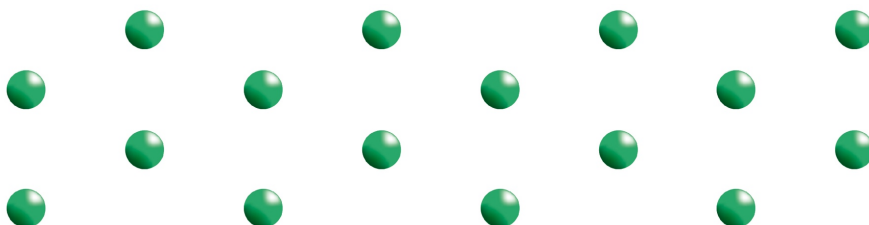
### **Cuidémonos y cuidamos**

La pandemia del COVID-19 que nos afecta y nos afectará durante meses, no sólo en el estado de salud poblacional, ya que seguramente en unos días se conseguirá, tal y como ha ocurrido en otros países, tanto el aplanamiento de la curva como la reducción de casos hasta su total o prácticamente total desaparición. Si no también por las consecuencias que está teniendo en:

- Las personas confinadas en casa durante semanas, a nivel psicológico, a nivel económico.
- En los trabajadores sanitarios, tanto ahora como después de, ya se habla de que habrá muchos casos de estrés post-traumático.
- La economía productiva, veremos cómo se recuperará o cómo cambiará esta tras la pandemia.

Des de HPH Catalunya queremos dar unas recomendaciones básicas para los trabajadores:

1. Descansar lo máximo posible una vez finalizado el horario laboral y dormir unas 8 horas.
2. Dirigir el pensamiento y la atención hacia temas diferentes al COVID-19, en los descansos y sobre todo cuando se está en casa.
3. Realizar ejercicios de estiramientos y de relajación para mitigar la sobrecarga tensional, muscular y mental.
4. Alimentarse equilibradamente e hidratarse bien. Ir de vientre cada día.
5. Evitar todo lo que es tóxico para nuestro organismo: alcohol, tabaco, bebidas azucaradas, comidas con un exceso de ácidos grasos saturados.



6. No quererlo abarcar todo lo que podríamos en situaciones normales, ahora hay una prioridad y todo lo demás es secundario. Hay que hacer lista de prioridades y organizarse a nivel familiar de acuerdo con ello.
7. Si se está en una situación complicada por la razón que sea, ponerlo en conocimiento de los compañeros de los Servicios de Salud Laboral del Centro donde se trabaja, ya hay Centros Sanitarios que han organizado un grupo de apoyo a los profesionales.
8. Compartir las situaciones con las personas cercanas que pueden apoyar, no aislarse.
9. Hablar con los miembros de la Unidad Familiar para que quede claro cuál es la situación y cómo deberá funcionar estos días para minimizar situaciones no deseadas y que entiendan lo que estás viviendo y te ayuden en la medida que cada uno pueda hacerlo.
10. Tener presente que la mente gobierna el cuerpo, por lo tanto, velamos porque la mente no esté sobre tensionada, sobre presionada ya lo está. Todo lo que os hemos indicado en estas recomendaciones es para tratar de evitar la sobre tensión.

