

## LA MAR DE SALUDABLE!

Programa de promoció de la salut, de compromís social amb els i les professionals



XXI Trobada anual de la Xarxa Catalana d'Hospitals sense Fum

Xarxa Catalana | Hospitals Sense Fum

Salut/ICO  
Institut Català d'Oncologia  
Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

## Compromesos amb la salut de les i dels professionals

“L’entorn de treball, espai idoni per les intervencions de promoció de la salut”. Carta d’Ottawa 1986

- Programa per a la **promoció de la salut integral dels treballadors i treballadores**, s’emmarca en el **compromís social de la l’organització** i en l’afany de què totes les persones de l’organització puguin incorporar un **estil de vida saludable**, que els permeti **guanyar en benestar físic, emocional i social**.
- Promogut per la **direcció**, pretén facilitar que els professionals tinguin cura de la seva salut i incorporar, de manera regular, les **cinc àrees o eixos que l’Organització Mundial de la Salut** considera necessàries per a una millor salut i qualitat de vida.
- Des de 2017, pretenem **capacitar la persona perquè tingui al seu abast informació, recursos, eines i activitats** que li permetin prendre decisions sobre la seva salut.

# 6 EIXOS DEL PROGRAMA



La dieta mediterrània redueix el risc d'esdeveniments cardiovasculars en un 30%.

**Beneficis:**

- És un aliat contra l'obesitat i la diabetis.
- Evita un envelliment prematur de les cèl·lules.
- Major esperança de vida.
- Menor risc de patir malalties cardiovasculars i degeneratives.
- Disminueix el risc de patir càncer.

Alimenta la teva salut.



Amb el mindfulness prenem consciència plena de les situacions i emocions que poden generar malestar i aprenem a afrontar-les de manera eficaç amb l'ajuda de tècniques de meditació.

**Beneficis:**

- Millora la regulació emocional, així com la gestió de l'ansietat i l'estrès.
- Millora la qualitat del son.
- Millora la capacitat de concentració.
- Millora les relacions interpersonals.

Actua eficaç-ment



Els estudis epidemiològics assenyalen que el tabac és la causa del 30% de tots els càncers diagnosticats, enfront del 2% associats a la contaminació ambiental.

**Beneficis de deixar de fumar:**

- Als 20 minuts normalització de la tensió arterial. A les 8 hores, els nivells de CO i O2 en sang són normals.
- A les 24 hores ja no tenim nicotina a la sang.
- A les 72 hores millora la nostra capacitat pulmonar.
- A les 2 setmanes millora la circulació pulmonar.
- Als 3 mesos millora la tos i l'ofec.
- A l'any hi ha una reducció del 50% del risc de malalties cardiovasculars.
- Als 10 anys hi ha una reducció del 50% de risc de càncer de pulmó.

No et fumis la vida.

Deixar de fumar és clau per a la salut!

# 6 EIXOS DEL PROGRAMA

## Posa't en marxa!

La marxa nòrdica és l'exercici més complet en salut, millora l'estat anímic i és un bon alliberador d'endorfines.

**Beneficis:**

- Enforteix la columna vertebral i preveu mals d'esquena.
- Tanifica el sòl pèlvic.
- Redueix la incidència de contractures i del malestar físic general.
- Redueix els índexs de greix corporal perquè implica el 90% de la musculatura del cos.
- Millora considerablement la freqüència cardíaca i la tensió arterial.



la mar de saludable!  
Millors hàbits de vida al PSMAR

Cuidar la nostra musculatura ens ajuda a evitar lesions.

**Beneficis:**

- Major flexibilitat i agilitat.
- Disminució de dolors crònics.
- Músculs més forts i resistents que ajuden a evitar lesions.
- Protegeix la columna vertebral de possibles danys o lesions.

## Millora la postura. Recol·loca't



la mar de saludable!  
Millors hàbits de vida al PSMAR

Controlar els factors de risc cardiovascular ajuda a evitar l'aparició de malalties cardiovasculars, i en cas de tenir-ne, disminuir-ne les complicacions i la mortalitat.

Adoptant hàbits saludables, hi ha factors de risc que podem canviar, com el colesterol elevat, la hipertensió, el sedentarisme, l'hàbit de fumar, l'obesitat o l'estrès.

La malaltia cardiovascular es pot prevenir i està a les teves mans aconseguir-ho!

## Controla't



la mar de saludable!  
Millors hàbits de vida al PSMAR

El son, juntament amb la dieta i l'exercici, formen els tres pilars bàsics de la salut. Durant el mateix s'eliminen productes de deixalla cel·lular evitant la seva acumulació, especialment en les neurones.

**Beneficis del son reparador:**

- Millora la somnolència diürna
- Millora la fatiga
- Millora l'atenció i l'estat d'ànim
- Millora la falta de motivació i la creativitat
- Consolida la memòria
- Disminueix el risc d'accidents laborals i de trànsit
- Prevé de l'aparició de malalties psiquiàtriques, cardiovasculars i metabòliques.
- Incrementa l'esperança de vida.

## Son reparador



## **Grup promotor de la salut**, grup “prescriptor”, per difondre coneixement, motivació i capacitació als professionals:

Juana Flores i Montse Villatoro (**Servei d’Endocrinologia i Nutrició**); Esther Duarte i Cristina Cervantes (**Servei de Rehabilitació**); Rocío Villar (**Servei de Salut Laboral**); Luis Miguel Martín i Mònica Astals (**Servei de Salut Mental – INAD**); Sergi Pascual (**Servei de Pneumologia**), Neus Badosa (**Servei de Cardiologia**); Xavier Castells (**Servei d’Epidemiologia i Avaluació**); Rocío Ibáñez (**Direcció Centres Esperança i Fòrum**).

## **Comissió Permanent:**

Francesc Macià (**Servei d’Epidemiologia i Avaluació**), Verònica Domínguez (**Direcció de Comunicació**), Jesús Escribano/Cristina Frenso (**Formació Continuada**), Consol Serra (**Servei de Salut Laboral**), i Cristina Iniesta (**Adjunta a Gerència**).

**“Referents reconeguts de la organització”**

## OBJECTIUS

- Sensibilitzar sobre la importància d'incorporar un estil de vida saludable
- Informar sobre el benefici de millorar els hàbits de vida
- Oferir activitats que, basades en l'evidència científica, milloren el benestar físic i emocional

**D'acord a la millor evidència científica disponible**

# la mar de saludable!

Millors hàbits de vida a l'Hospital del Mar



# ESPAI SHAREPOINT

The screenshot shows a SharePoint page with a dark blue header. The page title is 'La Mar de Saludable'. The navigation bar includes 'Notícies', 'Agenda', 'Alimentació saludable', 'Activitat física', 'Vida sense fum', 'Controla't', 'Son reparador', 'Salut emocional', and 'Editar'. A search bar is present in the header. The main content area features a large banner with a fish illustration and the text 'Actualitat' and 'Taller de collage terapèutic per a professionals sanitaris'. Below the banner are four circular icons representing 'Objectius', 'Referents del programa', 'Grup promotor', and 'Recursos'. A section titled 'Alimentació saludable' includes a photograph of a healthy meal and a text block stating: 'La dieta mediterrània aporta grans beneficis per a la nostra salut cardiovascular, per la qual cosa és considerada com una de les millors dietes existents i de les més completes.' Below this is an 'Informació' button.

## En aquest espai trobareu:

- Consells de salut organitzats a través dels eixos d'interès
- Recursos específics per a cada eix temàtic per promoure la salut de les treballadores i treballadors
- Iniciatives i campanyes per promoure la salut impulsades a través de la participació de les treballadores i treballadors
- Premis La Mar de Saludable per reconèixer les millors iniciatives, propostes i experiències
- Organització de la Jornada anual Activa't, on s'organitzen activitats en totes les línies d'actuació del programa
- Píndoles formatives i activitats que s'emmarquen dins de l'Escola de Salut de l'Hospital del Mar





YouTube ES

**IDEES I CONSELLS PER FER TUPPERS SALUDABLES I VARIATS**

Ada Parellada- Restaurant Semproniana

**IV Jornada Activa't**



## Posa't en marxa

Des de la Mar de Saludable promovem la marxa nòrdica, l'exercici més complet pels múltiples beneficis que comporta tant a nivell físic -prevenció de la diabetes, hipertensió i osteoporosis-, així com mental -prevenció de demències, depressió i millora de l'estat d'ànim.

A més és una activitat segura, poc agressiva amb el cos i un bon alliberador d'endorfines.

La marxa nòrdica està indicada com un dels millors tractaments per millorar i també guarir més de 20 patologies.

### Beneficis de la marxa nòrdica

- Enforteix la columna vertebral i preveu mals d'esquena.

## Vida sense fum

### Vida sense fum

Deixar de fumar és clau per a la salut! Està comprovat que el tabac és la causa de nombrosos tipus de càncer.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) ha declarat que el càncer de pulmó es multiplica per 25-30 entre aquells que fumen, respecte els que no fumen. Oloros nous, sabors purs, aire fresc i 10 anys més de vida plena per gaudir amb els teus.

Els estudis epidemiològics assenyalen que el tabac és la causa de tots els càncers diagnosticats, enfront del 2% que s'han a contaminació ambiental.

### Beneficis de deixar de fumar:

- Als 20 minuts, normalització de la tensió arterial. A les 8 hores, els nivells de CO i O2 en sang són normals.
- A les 24 hores, ja no tenim nicotina a la sang.
- A les 72 hores, millora la nostra capacitat pulmonar.
- A les 2 setmanes, millora la circulació pulmonar.

**la mar de saludable!**  
Millors hàbits de vida al PSMAR

Amb el mindfulness prenem consciència plena de les situacions i emocions que poden generar malestar i...

**Víctor Pérez Sola**  
Director Institut de Neuropsiquiatria i Addiccions

**BENESTAR EMOCIONAL**  
de què parlem...

**la mar de saludable!**

17:21

## Son reparador

MarExpress

Mantenir una bona qualitat del son ens permet trobar-nos bé i funcionar bé l'endemà.

Com descansar millor?

- Mantenir un horari estable i semblant a l'original.
- Als matins obrir persianes i cortines a casa. És molt important tenir contacte amb la llum natural per a mantenir un bon ritme de son/vigília. La llum blanca inhiu la producció de melatonina i la foscor o la llum groga l'estimulen.
- Fer una mica d'activitat física. Neteja, bricolatge, etc. Sobretot als matins.
- Menjar lleuger i evitar migdiades llargues, com màxim de 30 minuts
- Evitar estimulants (café, refrescos, etc) durant el dia. L'únic café permès és el dels matins. Cap més en tot el dia.
- Sopar lleuger i havent sopat desconnecta total dels problemes diaris. Fer activitats relaxants, exercicis de meditació i relaxació, etc.
- A la primera becaina, al llit. Entre que acabem de sopar i ens fem al llit, ha de passar entre 90 i 120 minuts.

## Benestar emocional\_de què parlem

## ESCOLA DE SALUT Tallers octubre 2017

- Cicles d'activitats gratuïtes fora de l'horari laboral que es repeteixen al llarg de l'any.
- Sessions en diferents horaris per a facilitar la participació de tots els torns.
- Cicles de 4 sessions, 1 per setmana per cada activitat.

**“Certificació de participació de formació interna”**



# ESCOLA DE SALUT Tallers octubre 2017



## Taller de collage

Organitzat pel Servei de Salut Laboral i la Direcció Infermera en el marc del programa La Mar de Saludable

Taller pràctic sobre l'elaboració de collage com a eina d'expressió terapèutica per compartir l'experiència viscuda durant la pandèmia de COVID-19 amb els/les professionals sanitaris de l'Hospital del Mar. La sessió anirà a càrrec de la infermera Maite Castillo.

**Dates i durada**  
(Taller de 90')

- Hospital del Mar  
17 d'octubre a les 17.00 hs
- Centre Fòrum  
7 de novembre a les 19.30 hs
- Centre Dr. Emili Mira  
21 de novembre a les 15.00 hs
- Centre Esperança  
12 de desembre a les 13.00 hs

### Objectius

Conèixer la tècnica del collage com a eina d'expressió terapèutica, i expressar i compartir a través del collage l'experiència pròpia, i compartida, de la pandèmia de la COVID-19 entre els/les professionals participants.

### Programa

- Història del collage: el collage terapèutic
- Autors importants en la tècnica del collage
- Regles per fer un collage: la narrativa visual
- Elaboració de collages de forma individual amb retalls de revistes i altres tipus de material
- Reflexions sobre la pandèmia a través del collage

### Inscripcions

Contacteu amb Call Center de Salut Laboral: **932483066 / ext. 3066**  
Acreditat per Formació continuada i comptable per la carrera professional. No cal portar material. **Curs gratuït.**

## Curs de Marxa Nòrdica

Organitzat pel Servei de Salut Laboral en el marc del programa La Mar de Saludable

La marxa nòrdica té grans beneficis en salut, física i psicològica, per les seves propietats relacionades amb el moviment de tot el cos, que no és un exercici agressiu, les condicions en les que habitualment es realitza, alliberament d'endorfines, a més és apta per tothom, i fa més fàcil la recuperació d'un bon nombre de patologies.

### SESSIONS SETMANALS

(Durant un trimestre. Total 9 sessions)

Dilluns de 15.30 h a 17.30 h

### HOSPITAL DE L'ESPERANÇA

Del 30 de gener al 27 de març

30 gener; 6,13,20 i 27 febrer; i 6,13,20 i 27 març

### CENTRE FÒRUM

Del 17 d'abril al 26 de juny

17 i 24 abril; 8,15,22 i 29 maig; i 12 i 26 juny

### HOSPITAL DEL MAR

Del 2 d'octubre al 18 de desembre

2,16 i 23 octubre; 6,13,20 i 27 novembre; i 11 i 18 desembre

**Aforament màxim: 20 persones**

Es possible organitzar alguna edició més en un altre horari en el cas que hi hagi un nombre suficient de professionals interessats/des. Contacteu amb Salut Laboral.

### INSCRIPCIONS

Contacteu amb Call Center de Salut Laboral

**932483066 / ext. 3066**

Acreditat per Formació continuada i comptable per la carrera professional (mínim 80% assistència). **Curs gratuït.**

Per als professionals que vulguin seguir practicant aquest esport després del curs podran gaudir de sessions mensuals de manteniment addicionals en dimecres de 15:30 a 17h:

CAEM (25/01, 08/02, 22/02); H. Esperança (20/04, 18/05, 14/06),  
i C. Fòrum (18/10, 08/11; 13/12).



## Curs de Mindfulness

Organitzat pel Servei de Salut Laboral en el marc del programa La Mar de Saludable

Els efectes beneficiosos de la pràctica del mindfulness sobre el benestar emocional són ben coneguts, amb evidència científica també en l'entorn sanitari. La formació en el programa MBCT (mindfulness basat en els principis de la teràpia cognitivo-conductual) a més pot ajudar als i les professionals que ho practiquin, a través del treball personal, compromís i dedicació, a afrontar millor situacions difícils de la vida.

### SESSIONS SETMANALS

Total 8 sessions i un retir (dissabte 10 a 16h)

Dimarts de 15.30 h a 18.00 h

### CENTRE ASSISTENCIAL DR. EMILI MIRA

Del 31 de gener al 28 de març

31 gener; 14,21 i 28 febrer; 7, 14, 21 i 28 març; i retir 25 març

### HOSPITAL DE L'ESPERANÇA

Del 18 d'abril al 6 de juny

18 i 25 abril; 2, 9, 16, 23 i 30 maig; 6 juny; i retir 27 maig

### CENTRE FÒRUM

Del 3 d'octubre al 16 de desembre

3, 17 i 24 octubre; 7, 14, 21 i 28 novembre; 12 desembre; i retir 16 desembre

**Aforament màxim: 15 persones**

Hi haurà una sessió informativa abans de cada edició, a les 15:30h  
24/01 al CAEM; 29/03 a l'H. Esperança; i 26/09 al C. Fòrum

Es possible organitzar alguna edició més en un altre horari en el cas que hi hagi un nombre suficient de professionals interessats/des. Contacteu amb Salut Laboral.

### INSCRIPCIONS

Contacteu amb Call Center de Salut Laboral

**932483066 / ext. 3066**

Acreditat per Formació continuada i també és comptable per la carrera professional (mínim 80% assistència). **Curs gratuït.**

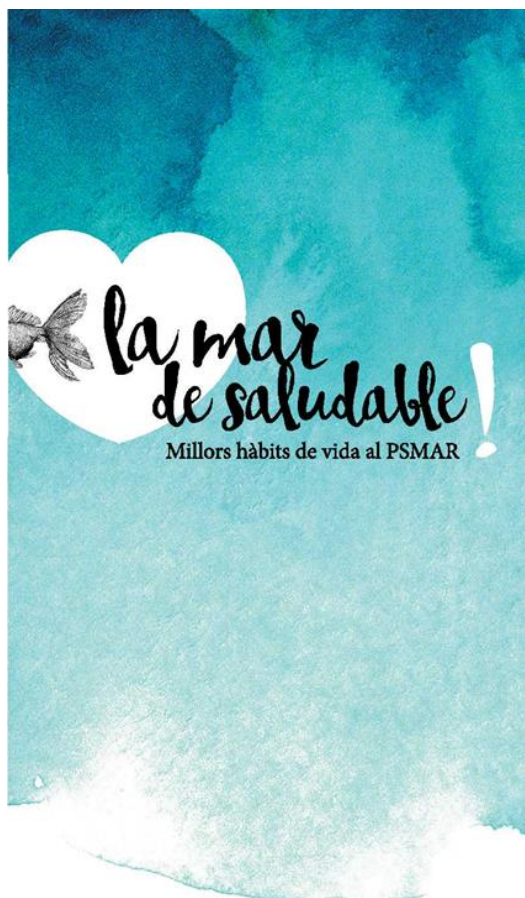
Per als professionals que vulguin seguir practicant el mindfulness després del curs podran gaudir de sessions de manteniment addicionals en dimecres de 16 a 17h, presencials o on-line:

25/01 (H.MAR), 15/02, 15/03, 19/04, 17/05, 14/06, 18/10, 15/11 i 13/12





# JORNADA ANUAL: ACTIVA'T I PREMIS LA MAR DE SALUDABLES



Activa't.

V Premis  
**La Mar de Saludable**  
Penses en alguna proposta saludable que t'agradaria incorporar al PSMAR?

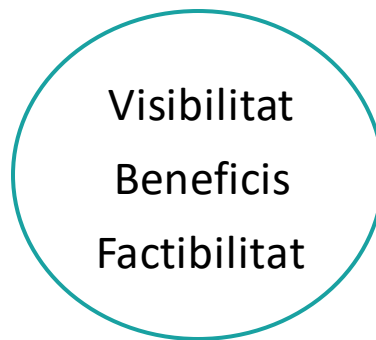
**BASES**  
PROPOSTA SALUDABLE  
Breu descripció, justificació i requeriments per al seu desenvolupament i implantació

EXTENSIÓ  
320 paraules en Verdana 10 punts

DATA LÍMIT  
30 de maig de 2023

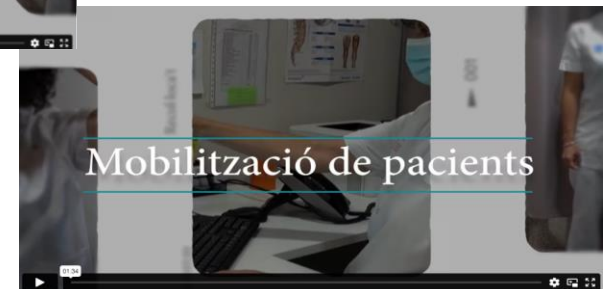
ACTE DE LLIURAMENT  
13 de juny de 2023

POTS ENVIAR LES TEVES PROPOSTES A  
<https://forms.office.com/e/3wv84bNeY>



- Ressonó saludable torn nit
- Escala les escales
- Recol·loca't
- Illa saludable
- Passos
- Cuidem els professionals amb intoleràncies alimentàries

# JORNADA ANUAL: ACTIVA'T I PREMIS LA MAR DE SALUDABLES





# Avaluació: Qüestionari coneixements, actitud i motivació (2018)

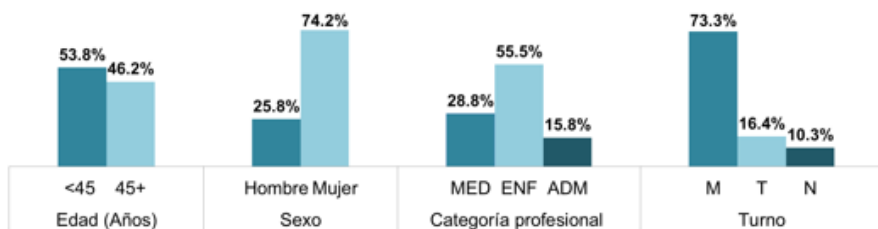
## QÜESTIONARI... LA MAR DE SALUDABLE!

Benvolgut/Benvolguda,

T'agraim d'avançada la teva resposta a aquest qüestionari breu, que ens ajudarà a identificar i entendre millor les necessitats i expectatives dels professionals del Parc de Salut Mar sobre les activitats de promoció de la salut que s'ofereixen en el programa "La Mar de Saludable!"



### Características de la muestra



### Grado de conocimiento del programa



sum de tabac?:

tabàquica?:

at d'exercici

	P SMAR	Barcelona (E SB)*	p-valor y diferencias por estratos
Salud autopercebida (mala o regular, %)	5,6	12,2	<0,01
Dieta mediterránea, predimed (>8items, %)	18,1	No preguntado	NA. En PSMAR diferencias por edad (13,3 en <45 años vs 23,8 en ≥45)
Riesgo de mala salud mental, GHQ (≥ 3)	16,1	14,3	0,35. En PSMAR diferencias por grupo profesional (M: 22,2% vs E:16,2 vs A:4,7)
Actividad física deportiva (No actividad, %)	34,2	54,3	<0,01
Tabaquismo (%)	Diarios: 19,2; Ocasionales:11,4	Diarios: 21,4; Ocasionales:4,7	<0,01. En PSMAR diferencias por grupo profesional y turno
Control de TA periódico (Si,%)	33,6	46,4	<0,01

70,5% tasa de respuesta

erents patologies  
n provats del tot

quin t'atrau més?:

erol, etc.)

[ ] d) Tens problemes per concentrar-te o fixar la teva atenció en una activitat

8. Habitualment, fas algun tipus d'activitat física i/o exercicis per cuidar la teva musculatura? (marca el que facis més sovint):

- [ ] a) Caminar
- [ ] b) Córrer / Nedar
- [ ] c) Anar en bicicleta
- [ ] d) Exercicis dirigits

[ ] e) Si, m'agradaria més i internament organitzar-me un moment a l'horari

- [ ] b) Si, m'agradaria, en funció de l'horari
- [ ] c) Preferiria fer-ho fora de l'entorn de treball
- [ ] d) No m'interessa

Moltes gràcies.

Equip "La Mar de Saludable!"  
31 de maig de 2017





# De la Comissió Hospitals sense Fum, 2015... a la MARINA WALKTRAIL

9a EDICIÓ  
Diumenge 8/10/2023, CAEM-HMAR,  
Santa Coloma de Gramanet i Poblat ibèrics de Collserola

fundación  
pasqual  
maragall









[www.futurhospitaldelmar.cat/ca/futur/](http://www.futurhospitaldelmar.cat/ca/futur/)