

## Presentació

La salut està condicionada per quatre factors: l'herència genètica, el medi ambient, el sistema sanitari i l'estil de vida.

El factor que té un pes més gran sobre la salut és l'estil de vida, és a dir, el conjunt d'hàbits i conductes quotidians.

Els estils de vida poc saludables causen nombroses malalties, com ara l'obesitat, la hipertensió, la diabetis i l'estrès, entre altres. Per això és tan important per gaudir d'una bona salut adoptar un estil de vida saludable.

El control sobre l'estil de vida depèn essencialment de cada persona, de manera que és a les nostres mans practicar hàbits saludables i evitar costums nocius.

Aquest tríptic t'ofereix algunes consideracions generals per ajudar-te a mantenir i millorar la salut.



**Diputació  
Barcelona** | Àrea d'Atenció  
a les Persones

### Servei de Salut Pública

Passeig de la Vall d'Hebron, 171  
Recinte Mundet  
Edifici Serradell Trabal, 2a pl  
08035 Barcelona  
Tel. 934 022 468  
[ssp.promosalut@diba.cat](mailto:ssp.promosalut@diba.cat)  
[www.diba.cat/salutpublica](http://www.diba.cat/salutpublica)



# Decàleg d'hàbits saludables



Gabinet de Premsa i Comunicació. DL B 9017 - 2014.



**Diputació  
Barcelona**

# Viure amb salut

## Consells al teu abast

### 1. Alimentació

- Menja d'una manera variada (tant pel que fa als aliments com als mètodes de preparació) i en la quantitat necessària per evitar l'excés de calories, i fes 4-5 àpats distribuïts al llarg del dia.
- Menja cinc racions entre fruita i verdura al dia.
- Utilitza oli d'oliva tant per amanir com per cuinar.
- Per obtenir una bona hidratació, evita el consum de refrescos i sucres comercials: la millor beguda és l'aigua.
- Intenta reduir el consum de greixos (embotits, mantega, margarina, llard) i de sucres (pastisseria i brioixeria).



### 2. Activitat física

- Incorpora l'activitat física a la teva vida diària: camina, puja i baixa escales, vés amb bicicleta, etc.
- També pots fer exercici físic regularment: practica'l com a mínim cinc dies a la setmana, almenys trenta minuts. Escull una activitat que t'agradi en funció de la teva edat i el teu nivell físic (nedar, caminar de pressa, ballar, etc.).

### 3. Benestar emocional

- Estima't, accepta't i coneix les teves capacitats i límits personals.
- Fomenta les relacions positives amb familiars, companys, amics, etc.
- Fes de cada conflicte una oportunitat per a la reflexió i la comunicació.

### 4. Descans

- Dorm un mínim de vuit hores en un ambient confortable i fosc.
- Combina l'activitat amb estones de descans per no fatigar-te, i evita les situacions d'estrès, l'esgotament laboral, etc.

### 5. Oci

- Gaudeix d'un temps d'oci saludable i variat, durant el qual pots fer amics i mantenir-los, practicar esport, escoltar música, pintar, implicar-te en activitats culturals, etc.

### 6. Cura del cos

- És important mantenir uns bons hàbits higiènics: rentar-se les mans, dutxar-se, etc.
- Renta't les dents després de cada àpat i no oblidis visitar l'odontòleg un cop a l'any.
- Adopta postures correctes i realitza moviments quotidians adequats: quan estàs dempeus, en seure, en dormir, en caminar, en transportar pes, etc.
- Protegeix-te de la radiació solar. Utilitza cremes protectores i evita les hores de màxima radiació solar (de 12 a 16 hores).

### 7. Afectivitat i sexualitat

- Aprèn a conèixer, acceptar i estimar el teu cos, i també a reconèixer els propis afectes i ser capaç d'expressar-los.
- Concep la sexualitat d'una manera àmplia, afectuosa, relacional, comunicativa i reproductiva.
- Utilitza mètodes anticonceptius per afavorir conductes sexuals responsables.



### 8. Tabac i alcohol

- Quant al tabac, no fumis. Si ho fas, deixa de fumar.
- Pel que fa a l'alcohol, fes-ne un consum responsable: si has de conduir, estàs embarassada, fas alguna activitat professional de risc o tens problemes de salut i prens medicaments que interaccionen amb l'alcohol, evita consumir-ne.
- Si consumeixes alcohol, fes-ho amb moderació. L'alcohol es quantifica en unitats de beguda estàndard (UBE). Una cervesa i una copa de vi o de cava equivalen a 1 UBE, una copa de beguda destil·lada (whisky, conyac, ginebra, etc.) equival a 2 UBE. En persones sanes es recomana, per als homes, no superar les 4 UBE/dia, i per a les dones, les 2 UBE/dia.

### 9. Altres substàncies

- Evita el consum de drogues il·legals.
- Fes un consum responsable dels medicaments.

### 10. Prevenció: vacunació i revisions periòdiques

- Segueix les recomanacions del calendari de vacunacions. Tingues cura sobretot si viatges a països amb malalties endèmiques susceptibles de vacunació.
- Fes-te controls periòdics per detectar precoçment malalties cardiovasculars, respiratòries, endocrines, diferents tipus de càncer, etc.