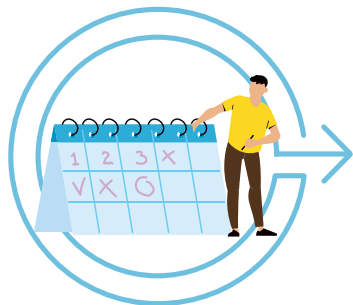




ACCIDENTES NO TRAUMÁTICOS

Decálogo de recomendaciones en tu día a día

CERO / GRAVES MORTALES con UNIÓN DE MUTUAS



1/ No te estreses, que las eventualidades no te pillen desprevenido. Planifica el mes, la semana o el día, según te convenga, para tener tiempo suficiente si ocurre algo inesperado.



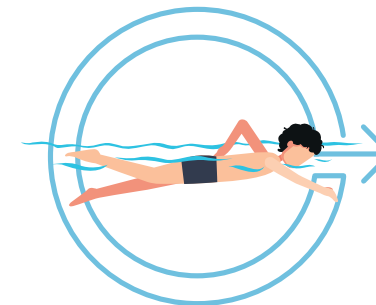
2/ Come equilibradamente y cuida tu alimentación. Evita comidas excesivamente pesadas (fritos, dulces, salados...). Tú sabes mejor que nadie qué no te sienta bien, evítalo.



3/ Olvídate del tabaco y modera el consumo de alcohol y café, ya conoces el dicho "lo bueno si breve dos veces bueno".



4/ Rodéate de gente que te trasmite positividad y realiza con ellos actividades/ encuentros que te ayuden a desconectar.



5/ Siempre que puedas realiza algo de ejercicio, a tu marcha, bien de forma individual o en compañía, lo importante es moverte y evitar el sedentarismo.



6/ Sigue una rutina de sueño que te ayude a descansar: una adecuada temperatura e iluminación, ropa cómoda de cama, no acostarse sin que haya pasado la digestión, etc.



7/ Realiza con cierta frecuencia actividades que ayuden a relajarte, ya sea un masaje, técnicas de relajación o bailar hip-hop, tú conoces lo que te gusta y lo que te ayuda.



8/ Desconecta digitalmente. Cambia el móvil, tablet u ordenador, por un libro, un paseo, buena compañía, etc. Otras actividades que no te hagan estar mirando una pantalla.



9/ Ten cuidado con el sol, te ayuda a recargar energía, pero un exceso puede ser perjudicial. Por este motivo protégete (gorras, gafas, cremas...) e hidrátate correctamente.



10/ No descuides tu salud, no dudes en acudir al médico si un problema es persistente o no te permite realizar tu vida cotidiana con normalidad. No te automediques.