

**ADOPTAMOS UN ESTILO DE VIDA SAN**



**PRACTIQUEMOS EJERCICIO**



**MELLOREMOS OS HÁBITOS DE AUTOCOIDADO E HIXIE**



**RECURSOS DISPOÑIBLES NA CONTORNA**



**“MOITOS PROBLEMAS DE SAÚDE PÓDENSE PREVI- EN PARTE CUN ESTILO DE VIDA SAN”**

A alimentación é esencial para a vida. Se tomamos as decisións nutricionais correctas, sentirémonos mellor, teremos máis enerxía, evitaremos moitas enfermidades e aumentaremos a sensación de benestar.



Unha dieta variada e acompañada de actividade física favorecerá que manteñamos o peso ideal.

Unha dieta rica en fibra (froitas, verduras e cereais), pobre en graxas, moderada en azucres e en sal, é beneficiosa para a saúde.

*É importante que consultes co teu médico se tes previsto introducir cambios importantes nos teus hábitos alimenticios.*

**“OS BENEFICIOS DO EJERCICIO AUMENTAN SE SE CONVERTE NUN COMPROMISO PARA TODA A VIDA, É DICIR, NUN ESTILO DE VIDA”**

Se practicamos o suficiente exercicio como para sentirmonos ben pero non esgotados (30 minutos, 3 ou 4 veces á semana), desenvolveremos forza, habilidade e resistencia, melloraremos a calidade de vida e o noso benestar físico e mental. Os músculos, o corazón e outras partes do corpo vólvense máis fortes e eficaces cando se lles esixe regularmente o esforzo necesario co exercicio. O exercicio axuda tanto física coma mentalmente, posto que está asociado a beneficios psicolóxicos como maior sensación de benestar, aumento da autoestima e redución da ansiedade.

Camiñar a un ritmo rápido, facer sendeirismo, montar en bicicleta, nadar ou facer deporte con moderación, estimula o corazón e os pulmóns e aumenta a resistencia.

Estirar e flexionar os músculos favorece o equilibrio e a harmonía en xeral.

A práctica de exercicio físico pode influír de forma positiva na adopción doutras medidas saudables como a diminución ou o abandono do consumo de tabaco e o mantemento dunha dieta equilibrada.

**“ELIXE UN EJERCICIO QUE CHE GUSTE OU QUE ESTEAS INTERESADO EN PRACTICAR. TEN PRESENTES AS TÚAS LIMITACIÓNS. NON AS EXCEDAS”**

*É importante consultar co teu médico antes de empezar un programa de exercicio.*

**“SE ADQUIRES UN HÁBITO CORRECTO DE HIXIENE E ASPECTO PERSOAL, CONSEGUIRÁS MELHORAR A SAÚDE, A AUTOESTIMA E A ADAPTACIÓN SOCIAL”**

Uns hábitos adecuados na hixiene e presenza física favorecerán unha efectiva integración e relación social.

É necesario que nos duchemos regularmente e despois de realizar exercicio físico. Presta especial atención ao coidado adecuado da hixiene bucal.

Unha hixiene persoal adecuada proporciónanos benestar e aumento da autoestima, facilitando e mellorando as nosas relacións sociais.

**PARQUES, CENTROS CÍVICOS E CULTURAIS, PISCINAS E OUTROS CENTROS PÚBLICOS DEPENDENTES DO CONCELLO**

Estes lugares ofrecen posibilidades de exercicio gratuíto ou accesible. Os parques poden ter rutas para camiñar, pistas de deporte ou aparellos para facer exercicio. Os centros públicos poden dispoñer de programas de aerobic ou baile para recibir clases a prezos baixos.

**CENTROS DE LECER E XIMNASIOS**

O seu prezo é máis elevado pero axústanse mellor aos teus horarios e poderaste integrar en programas de exercicio supervisado.

**ASOCIACIÓNS DE PERSOAS CON ENFERMIDADE MENTAL E FAMILIARES ASOCIADOS A FEAFES**

Daranche información adecuada, con sistemas de axuda e cun equipo de persoas preparado e disposto a apoiar o teu esforzo por conseguir un estilo de vida san.

O 50% das persoas con enfermidade mental grave presentan, polo menos, unha enfermidade física. Algunhas das máis frecuentes son: enfermidades cardiovasculares, metabólicas, endócrinas, neurolóxicas, infecciosas e trastornos por abuso de substancias.

Grazas a un tratamento integral (tratamento farmacolóxico e rehabilitación psicoterapéutica e psicosocial), a esperanza de vida das persoas con enfermidade mental alongouse e mellorou, e a integración social é posible co **APOIO, RESPECTO E COMPRENSIÓN** de todos.



“ADEMAIS DO TRATAMENTO INTEGRAL A LONGO PRAZO É IMPORTANTE O COMPROMISO CUNHA DIETA EQUILIBRADA E UN PROGRAMA DE EXERCICIO FÍSICO”

Os psicofármacos modernos provocan menos efectos secundarios sobre a saúde física e proporcionan unha maior calidade de vida das persoas con enfermidade mental.



A SAÚDE FÍSICA  
DAS PERSOAS CON  
ENFERMIDADE MENTAL



Federación de Asociacións de Familiares e Enfermos Mentais de Galicia  
Rúa Galeras, 13 - Planta 1ª, Ofic. 3 - 15705 Santiago de Compostela (La Coruña)

Tfno.: (981) 55 43 95  
E-Mail: feafesgalicia@feafesgalicia.org  
Web: <http://www.feafesgalicia.org>

Coa colaboración de:



\*Material deseñado por FEAFES Castela-León coa colaboración da Consejería de Sanidad da Junta de Castela-León\*.

# MÓVETE POLO TEU BENESTAR

A SAÚDE FÍSICA  
DAS PERSOAS CON  
ENFERMIDADE MENTAL



## INTRODUCCIÓN

- 1 ADOPTEMOS UN ESTILO DE VIDA SAN
- 2 PRACTIQUEMOS EXERCICIO
- 3 MELLOREMOS OS HÁBITOS DE AUTOCOIDADO E HIXIENE
- 4 RECURSOS DISPOÑIBLES NA CONTORNA

“O COIDADO DA SAÚDE FÍSICA É FUNDAMENTAL PARA TODOS, PERO NO CASO DAS PERSOAS CON ENFERMIDADE MENTAL HAI QUE LLE PRESTAR ESPECIAL ATENCIÓN”

As persoas con enfermidade mental teñen maior probabilidade que a poboación xeral de padecer problemas de saúde física. As persoas diagnosticadas cunha enfermidade mental, como a esquizofrenia ou o trastorno bipolar, presentan unha menor calidade de vida, principalmente debido a causas relacionadas coa saúde física.

Mostran maior vulnerabilidade e **maiores factores de risco** relacionados, de igual forma, co tratamento da súa enfermidade e cos seus hábitos de saúde.

