

# Decàleg per mantenir una bona salut en temps de COVID-19

El “Qüestionari de salut en temps de confinament pel coronavirus” realitzat per l'Agència de Salut Pública del Departament de Salut, juntament amb ESADE i amb la col·laboració d'IDIAP Jordi Gol, aporta evidència important sobre com mantenir una bona salut mental en aquests moments tan complexos i incerts, i **sobretot, si es requereix de nou el confinament.**

Seguir les **següents recomanacions redueix a la meitat el risc** que empitjori la salut:

1. **Seguir una rutina diària.**
2. **Dedicar un mínim de temps a un/a mateix/a cada dia.**
3. **Limitar les vegades que es consulten notícies relacionades amb la COVID-19 i fer-ho només de fonts fiables.**
4. **Enfortir la xarxa social: connectar-se, donar-se suport i compartir amb amics, família i/o grups dels quals es forma part (videotrucades, trucades, missatges, etc). Col·laborar en activitats d'ajuda als altres.**
5. **Parlar amb algú sobre les pors i incerteses lligades a la situació.**
6. **Realitzar activitats relaxants o hobbies (com escoltar música o llegir).**
7. **Fer activitats en família o amb qui es viu, i cuidar la convivència i les relacions a casa. Demanar ajuda si hi ha conflictes o problemes greus i en cas de no sentir-se segur/a.**
8. **Mantenir-se actiu/va: disminuir el temps que s'està assegut (fer pauses actives) i cada dia fer activitat física o exercici, com caminar**
9. **Cuidar l'alimentació: potenciar fruites i verdures fresques i de temporada, i llegums.**
10. **Si es tenen problemes de salut crònics, malalties mentals preexistents, o sensació d'ansietat o depressió, mantenir contacte amb els professionals sanitaris (Activar @la meva salut).**

Si malgrat seguir aquestes recomanacions, l' estat d'ànim empitjora, s'està ansiós/a o molt desanimat/da, cal demanar ajuda a través de:

- els/les professionals de la salut del Centre d'Atenció Primària (CAP) de referència
- l'app [GestióEmocional.cat](https://www.gestioemocional.cat)

**I sobretot, cal evitar l'ús de tabac, alcohol, cànnabis i altres drogues i fàrmacs, i l'ús continuat de les pantalles, com a mesura d'afrontament del malestar.**

## Què diuen les dades?

1. Seguir una rutina diària redueix a la meitat el risc d'ansietat, depressió i malestar emocional.
2. Dedicar un mínim de temps a un/a mateix/a cada dia redueix a la meitat el risc d'ansietat, depressió i malestar emocional.
3. Limitar a menys de dues hores les consultes a notícies relacionades amb la COVID i fer-ho només de fonts fiables, redueix entre la meitat i el 25% el risc d'ansietat, depressió i malestar emocional.
4. Enfortir la xarxa social: connectar-se, donar-se suport i compartir amb amics, família i/o grups dels quals es forma part (videotrucades, trucades, missatges, etc) gairebé tots el dies redueix a la meitat el risc d'ansietat, depressió i malestar emocional.
5. Parlar amb algú sobre les pors i incerteses lligades a la situació per reduir les preocupacions sobre la incertesa de quan i com es tornarà a la normalitat redueix a la meitat el risc de depressió, ansietat i malestar emocional.
6. Realitzar activitats relaxants o hobbies (com escoltar música o llegir) redueix entre el 50 i el 25% el risc de depressió, ansietat i malestar emocional.
7. Fer activitats en família o amb qui es viu redueix un 30% el risc de depressió, ansietat i malestar emocional. No cuidar la convivència i les relacions a casa, o preocupar-se molt si hi ha conflictes incrementa el doble el risc de empitjorar la salut mental. En aquest cas, demanar ajuda si hi ha conflictes o problemes greus, o en cas de no sentir-se segur/a, és important.
8. Durant el confinament ha augmentat el sedentarisme en 2 hores d'inactivitat més al dia, i ha disminuït l'activitat física cosa que afecta seriosament a la salut. Mantenir-se actiu/va es important per allargar la vida i millorar la qualitat de vida, millora la salut mental i el benestar emocional, redueix el risc de patir malalties cardiovasculars i càncer: cal disminuir el temps que s'està assegut (fer pauses actives) i cada dia fer una mínima activitat física o exercici com caminar
9. El confinament ha augmentat el consum d'aliments poc saludables cosa que afecta la salut. Cal cuidar l'alimentació: potenciar fruites i verdures fresques, i llegums. Una bona alimentació és essencial per revertir l'obesitat i reduir i controlar els problemes de salut crònics, la diabetis, les malalties cardiovasculars i el càncer, entre d'altres.
10. El confinament ha triplicat la depressió, l'ansietat i el malestar emocional, per la qual cosa és normal que hi hagi més població amb aquests problemes. Si es tenen problemes de salut crònics, malalties mentals preexistents, i/o sensació d'ansietat o depressió, mantenir contacte amb els professionals sanitaris (Activar @la meva salut , permet accedir fàcilment a totes les dades de la història clínica informatitzada).