

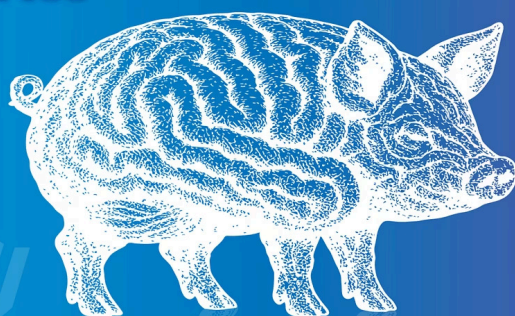
ANEXOS

RECURSOS EXTRA SALUD Y DEPORTE

- Omar Tayara

Salud laboral y reputación social
de los veterinarios
de porcino

19 MIÉRCOLES
NOV.
PALACIO DE
CONGRESOS
HUESCA



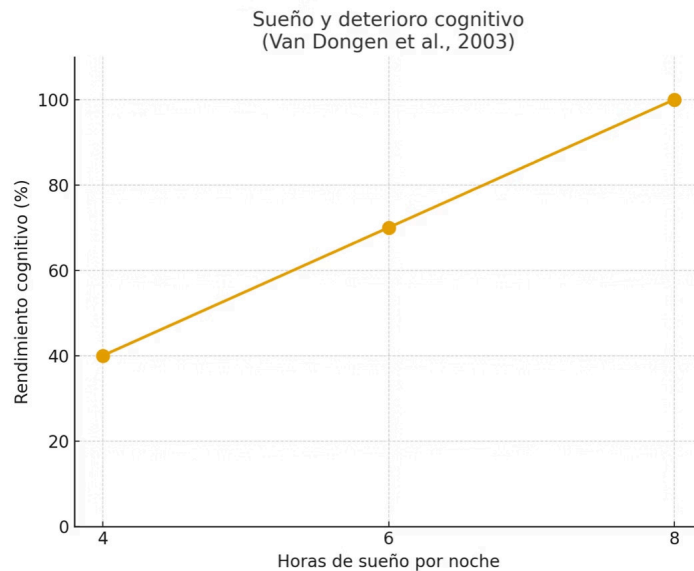
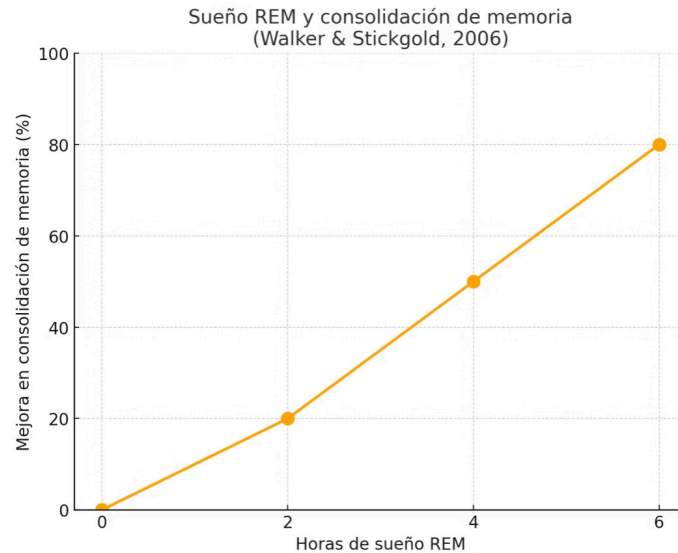
**JORNADA
TÉCNICA
2025**



DESARROLLO DE LOS 3 PILARES

1. Resistir (prevención del desgaste)

- **Sueño:** al menos 7 h de sueño → <6 h duplica errores cognitivos y reduce memoria de trabajo.



- **Micro-hábitos diarios:**
 - 2–3 min de respiración diafragmática al parar el coche.
 - Pausas activas: movilidad cervical y lumbar, 5 repeticiones.
- **Nutrición estratégica:**
 - Snacks ricos en proteína (huevo duro, frutos secos sin sal, yogur griego natural).
 - Reducir azúcar → evita picos y bajones de energía.



2. Rendir (optimizar energía diaria)

- **Ejercicio mínimo viable:** 15–20 min de fuerza 2–3x semana mejora VO₂ máx y función cognitiva.
- **Luz solar:** exposición mañanera 10–15 min → regula cortisol y melatonina.
- **Hidratación:** 30–35 ml/kg/día, con electrolitos en jornadas de calor o coche prolongado.

3. Recuperar (gestión del estrés y longevidad)

- **Descarga emocional:** caminar 10 min tras situaciones tensas.
- **Higiene digital:** notificaciones off fuera del horario laboral.
- **Alimentación antiinflamatoria:**
 - Aporte regular de Omega-3 (suplementación 1–2 g/día EPA+DHA).
 - Verduras crucíferas (brócoli, coliflor), cúrcuma, frutos rojos.

<u>Situación</u>	<u>Hábito práctico</u>	<u>Beneficio</u>
Jornada larga de coche/visitas	2 min de respiración + estiramiento cervical/lumbar cada 2–3 h	Menos tensión, más oxígeno
Turno de urgencia nocturna	Snack proteico en vez de azucarado	Energía estable
Pérdida de foco	Exposición a luz solar 10 min	Reset circadiano, mejora concentración
Estrés tras visita difícil	Caminata breve de 10 min	Disminuye cortisol
Jornadas de calor en granja	Agua con electrolitos	Evita fatiga y dolor de cabeza



CHECKLIST DESCARGABLE

- ☐ Dormir **≥7 h** cada noche.
- ☐ Exposición solar **10–15 min** al levantarse.
- ☐ Pausas activas: respiración + movilidad 2–3 veces/día.
- ☐ Hidratarse (30–35 ml/kg/día) + electrolitos si hay calor.
- ☐ Llevar siempre snack proteico a mano.
- ☐ **15–20 min de fuerza 2–3x/semana.**
- ☐ Caminar 10 min tras situaciones de estrés.
- ☐ Desconectar WhatsApp laboral en horario pactado.
- ☐ Incluir alimentos antiinflamatorios (cúrcuma, crucíferas, frutos rojos).
- ☐ Plan de ocio/descanso semanal → mínimo 1 actividad de disfrute.



SESIÓN PRÁCTICA DE FUERZA (15 MIN, AUTOCARGA)

Circuito full-body → 30–40 seg de trabajo + 20 seg de descanso, repetir 2–3 rondas.

1. **Sentadillas con brazos al frente** (quads, glúteos).
2. **Flexiones** (pecho, hombro, core).
3. **Plancha frontal** (core).
4. **Zancadas alternas** (piernas, glúteo).
5. **Superman en el suelo** (espalda).
6. **Fondos en silla** (tríceps).

Total: 15–18 min. Adaptable a cualquier nivel (menos repeticiones o rodillas apoyadas).



PLAN NUTRICIONAL PARA DÍAS CRÍTICOS

Desayuno (rápido, portable)

- Yogur griego natural (sin azúcar) + frutos rojos + 1 puñado de nueces/almendras.
- **Café o té verde** (mejor sin azúcar, opción con canela para control glucémico). Proteínas + grasas saludables + antioxidantes para foco y energía sostenida.

Media mañana (en coche o granja)

- 2 huevos duros o tortilla francesa.
- 1 pieza de fruta de bajo índice glucémico (manzana/pera/kiwi). Aporta saciedad y proteína para evitar bajones.

Comida (si es en ruta: formato tupper)

- Ensalada proteica: pollo, pavo o atún con verduras (espinacas, tomate, pepino, pimiento).
- Aliño con aceite de oliva virgen extra.
- 1–2 tortitas de maíz o pan integral pequeño (opcional si hay mucha actividad física). Comida ligera para no generar somnolencia postprandial.

Merienda

- Batido de proteína + bebida vegetal sin azúcar.
- 1 puñado de frutos secos. Práctico, evita picar bollería en gasolineras.

Cena (recuperadora, antiinflamatoria)

- Pescado blanco o pechuga de pollo a la plancha.
- Verduras al vapor o salteadas (brócoli, coliflor, calabacín).
- Boniato o quinoa en pequeña cantidad (solo si hay entrenamiento físico ese día).
- Infusión relajante (tila, manzanilla). Ligera, con proteína magra y verduras que favorecen el descanso y la recuperación.

Hidratación

- **1,5–2 L agua** a lo largo del día.
- En jornadas de calor o coche prolongado: **agua + electrolitos** (sales minerales, sin azúcar).



Suplementación opcional (según tolerancia)

- **Omega-3 (1–2 g EPA+DHA/día)** → antiinflamatorio.
- **Magnesio bisglicinato (200–300 mg noche)** → mejora calidad de sueño y recuperación.
- **Cafeína controlada (≤ 200 mg mañana)** → mejora foco, pero evitar después de las 14h.

Claves prácticas

1. **Proteína en cada comida** → previene picos/bajones de energía.
2. **Evitar bollería, refrescos y snacks azucarados** en gasolineras → dan energía rápida pero caídas bruscas.
3. **Comidas ligeras y portátiles** → no comer pesado si luego hay que seguir conduciendo.
4. **Antiinflamatorios naturales** → frutos rojos, verduras crucíferas, cúrcuma.



DÍA IDEAL PARA RESISTIR, RENDIR Y RECUPERAR

Hora aproximada	Actividad	Ejemplo / Explicación	Beneficio
07:00	Despertar + 5 min meditación/respiración	Técnica 4-7-8 o 5 min Head space	Baja cortisol, foco para el día
07:15	Exposición a la luz solar 10 min	Salir al aire libre (aunque sea en la puerta de casa)	Ajusta reloj biológico, energía
07:30	Desayuno	Yogur griego + frutos rojos + frutos secos + café/ té	Energía sostenida, antioxidantes
08:00–13:00	Trabajo de campo / coche	Pausas cada 2–3 h → 2 min respiración + estiramiento	Menos tensión, más concentración
11:00 (snack)	Media mañana	2 huevos duros + fruta baja en glucosa	Evita bajones energéticos
13:30	Comida ligera	Ensalada con proteína (pollo/atún/pavo) + AOVE	Mantiene energía sin somnolencia
14:00–17:00	Trabajo en granja / coche	Pausas activas como en la mañana	Previene acumulación de fatiga
17:00	Merienda rápida	Batido de proteína + frutos secos	Recupera foco, evita azúcar
18:00	Sesión fuerza rápida (15–20 min)	Circuito de autocarga: sentadillas, flexiones, plancha, zancadas, superman, fondos en silla	Mejora energía, resiliencia y metabolismo
18:30–20:00	Trabajo / visitas finales	Idealmente sin pantallas antes de la cena	Evita sobrecarga cognitiva
20:30	Cena antiinflamatoria	Pescado blanco / pollo + verduras crucíferas + boniato opcional	Favorece recuperación
21:00	Paseo 10 min	Tras cenar, paseo tranquilo	Mejora digestión, baja cortisol
21:30–22:00	Desconexión digital	Silenciar WhatsApp laboral, sin pantallas brillantes	Facilita sueño
22:30	Infusión + lectura ligera	Tila / manzanilla, sin móvil	Rutina de relajación
23:00	Dormir (≥7 h)	Oscuridad total, habitación fresca	Recuperación física y mental

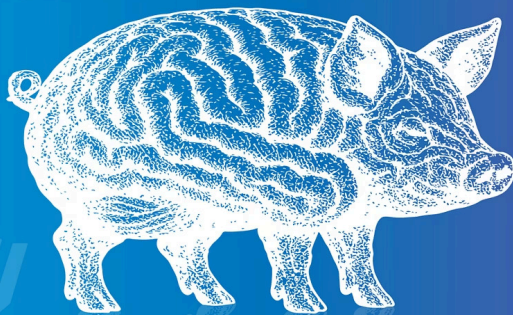


Claves del cuadro

1. **Micro-pausas cada 2–3 h** → respiración y estiramiento breve.
2. **Proteína en cada comida** → foco y energía estable.
3. **Sesión fuerza de 15–20 min** → tarde, antes de cenar, para descargar tensión acumulada.
4. **Paseo + desconexión digital** → prepara para dormir mejor incluso en días de estrés.
5. **Sueño mínimo 7 h** → aunque se acuesten más tarde, priorizar descanso como “medicina preventiva”.

**Salud laboral y reputación social
de los veterinarios
de porcino**

19 MIÉRCOLES **NOV.**
**PALACIO DE
CONGRESOS
HUESCA**



**JORNADA
TÉCNICA
2025**