

## 8 CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA SALUD EN INVIERNO

Con la llegada del frío y del invierno llega el riesgo de contraer enfermedades respiratorias como el resfriado común, además los especialistas aseguran que durante el invierno somos más propensos a subir de peso y a sufrir depresión.

**Para tener una buena salud durante el invierno te damos unos prácticos consejos que puedes aplicar de forma sencilla ¡Atrévete a llevarlos a cabo!:**

**1. Limpieza, limpieza y más limpieza:** Como ya sabemos durante el invierno los diferentes virus que causan enfermedades respiratorias están a la orden del día y los contagios aumentan en los ambientes cerrados y con poca o nula ventilación, es por eso que debes mejorar durante el invierno los hábitos básicos de higiene como: lavarte las manos y estornudar o toser con boca y nariz tapada con la parte interna del codo.

**2. ¡Aguas con la temperatura!:** Los expertos señalan que en el hogar y oficina se debe tener una temperatura de alrededor de 22° C y se deben ventilar los ambientes de forma periódica.

**3. Cuidado con las calefacciones:** El uso de diferentes aparatos para mantener el calor de forma artificial durante el invierno es sumamente común, sin embargo se debe tener cuidado con los accidentes en casa, además el uso indiscriminado de estos aparatos puede provocar intoxicación por monóxido de carbono por la combustión al interior del hogar, es por eso que no se debe poner calefacción en el baño, también se debe revisar las salidas al exterior de estos aparatos.

**4. No bajes la guardia con tu piel:** A pesar de las bajas temperaturas, los rayos solares pueden quemar la piel es por eso que a personas que practican deportes o actividades al aire libre se les recomienda usar protector solar. También debemos proteger nuestra piel para evitar grietas y descamaciones.



## 8 CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA SALUD EN INVIERNO

- 5. Cuidar la alimentación:** Durante el invierno el cuerpo debe ingerir mayores calorías, pero para evitar un aumento de peso durante la temporada se deben mantener los horarios de ingesta de alimentos y modificar la temperatura de las comidas, además de añadir frutos secos. También se debe recordar consumir alimentos con vitaminas A, C y D que fortalecen las defensas de nuestro organismo.
- 6. ¡Arriba el ánimo!:** Para muchas personas el invierno trae consigo estrés y tristeza, es por eso que es importante mantener una actitud positiva, por ello se recomienda un sano y reparador descanso.
- 7. La temporada ideal para hacer ejercicio:** Durante el invierno el ejercicio ayuda al organismo a entrar en calor y combatir el frío, los especialistas recomiendan realizar actividad física en espacios cerrados y bien ventilados.
- 8. Revisa en tu closet:** El invierno es la temporada en la que debemos sacar del armario chamarras, suéter, bufandas, gorros y ropa térmica. Esto nos ayuda a mantenernos calientes.

Vía: ClickISalud