

El 21 de diciembre comienza el invierno

Consejos para cuidar tu salud en invierno

- **Evitar cambios bruscos de temperatura, cuidar la higiene de las manos, no tomar líquidos fríos y evitar el estrés, son algunas recomendaciones que los expertos del Instituto DKV de la Vida Saludable nos ofrecen para cuidar nuestra salud frente el frío de invierno**

Madrid, 20 de diciembre de 2016.- Es cierto que un cuerpo sano tiene un sistema de defensa muy diligente, pero en algunas épocas del año, como el invierno, debido a mecanismos biológicos complejos, los virus de la gripe y de algunas enfermedades respiratorias pueden ser epidémicos. Pero no es solo el clima frío el que resiente y debilita al cuerpo, dejándonos más desprotegidos frente a virus y enfermedades, sino algunos hábitos como una ingesta excesiva, el estrés o la falta de sueño continuado también pueden repercutir en nuestro ánimo y en nuestro sistema inmunitario.

Con motivo de la llegada oficial del invierno, el próximo 21 de diciembre, el **Instituto DKV de la Vida Saludable** ofrece una serie de **consejos preventivos y prácticos para cuidar la salud en el frío de invierno**, para evitar los resfriados y la gripe.

Evitar cambios bruscos de temperatura al salir de un ambiente muy calefaccionado a uno frío, dormir en habitaciones calientes o cuidar la higiene de las manos para no propagar los virus en todo lo que toquemos, son algunas de las pautas que los expertos del Instituto DKV de la Vida Saludable recomiendan para pasar un invierno saludable:

- **Evita cambios bruscos de temperatura.** El frío de la calle y la calefacción de los sitios en los que entramos y salimos nos hace pasar del frío al calor bruscamente. Es importante adecuar nuestra indumentaria al lugar donde nos encontremos, evitando la sensación de frío. También, es recomendable ajustar la temperatura de nuestra vivienda en torno a los 21-22º, así como también ventilar periódicamente los ambientes.
- **Evita el estrés.** El estrés continuado o excesivo puede facilitar la aparición de algunas enfermedades. Para evitarlo, practica alguna técnica de relajación como la diafragmática, aprende a priorizar y organizar tu tiempo o practica deporte.
- **Refuerza tus hábitos de higiene,** y mantendremos así alejados a los microbios. Gestos simples que previenen los contagios como lavarse las manos después de sonarse la nariz, después de cambiar pañales a un niño con resfriado o ir al baño, antes de comer y antes de preparar alimentos. Si estamos resfriados o con gripe, evitar tocar las manos de otras personas o toser sobre nuestra propia mano, evita mucho la probabilidad de transmitir los virus a todo lo que tocamos y así contagiar a los demás.
- **Practica deporte.** A pesar de que en invierno nos apetece más quedarnos en casa, el ejercicio físico y el deporte se puede y debe mantener pues aporta numerosos beneficios para nuestra salud, Al realizar ejercicio evita los esfuerzos excesivos, que nos dejen agotados. Lo recomendable es dedicar, al menos, 30 minutos diarios al ejercicio

físico, en el caso de un adulto sano, y aprovechar alternativas que requieran de un esfuerzo físico, como subir escaleras o desplazarse andando. Sin embargo si se hace deporte en el exterior hay que cuidar el tipo de ropa para evitar que el sudor nos enfríe.

- **Duerme y descansa lo suficiente.** Privarnos de las horas de sueño suficientes perjudica nuestro organismo y nuestra salud al obligarlo a estar con un nivel de esfuerzo y estrés innecesario. Los expertos recomiendan un mínimo de 7 horas en adultos sanos para que el descanso sea efectivo y se recupere el cuerpo de las actividades diarias. Para un buen descanso, es recomendable no practicar deporte durante las 4-5 horas antes de irnos a dormir o cenar al menos 2 horas antes de meternos en la cama.
- **Cuidar a los más vulnerables** Las personas que más deben cuidarse, debemos proteger y seguir las recomendaciones de sus médicos, son aquellas que presentan mayor riesgo de enfermar por clima frío, como son los bebés, niños, ancianos y aquellos que tienen enfermedades crónicas del corazón, bronquios, pulmón, articulaciones y del sistema inmune.

Sara Luque / Valeria Esteve
ATREVIA
Tel: 91-564 07 25 – 667 64 31 75
sluque@atrevia.com /vesteve@atrevia.com

Instituto DKV de la Vida Saludable

El Instituto DKV de la Vida Saludable es una iniciativa creada para promover la mejora de la salud y la vida de la población mediante la divulgación de información y la formación orientada a inculcar hábitos saludables. A través del Instituto DKV de la Vida Saludable se pretende dar pautas útiles para ayudar a que las personas se conviertan en agentes corresponsables y activos en el cuidado de su salud, potenciando la prevención así como los valores del ejercicio y los hábitos para una vida sana.