



# inviernosaludable



Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades Av. Fidel Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P. 50150 Tel. [722] 2 193887 Estado de México



## cuidadodelapiel

- Aplica crema hidratante a tus manos secas varias veces al día, masajeando para que penetre bien. Es recomendable optar por una crema concentrada a base de glicerina.
- Cuando te laves las manos no uses agua demasiado caliente. Usa un jabón suave y nutritivo. En caso de piel muy seca, evita la aplicación de gel antibacteriano y si usas desinfectante de manos busca uno con hidratante incorporado. Sécate siempre bien las manos suavemente, sin frotar demasiado para respetar la delicada epidermis.
- Por la noche, para reforzar el efecto del tratamiento, aplica una capa generosa de crema y luego ponte unos guantes de algodón durante la noche. Bajo el efecto del calor, la hidratación será óptima y por la mañana, tus manos estarán tersas y suaves.
- Para la protección y el cuidado de tu boca, no los humedezcas con la lengua. Cuando están secos y agrietados, a menudo tenemos el reflejo de humedecerlos con la lengua. Los labios producen naturalmente una capa fina de grasa pero la saliva elimina esta protección. Es recomendable un bálsamo específico que proporcione una película protectora que limite la evaporación y favorezca la

Con la llegada del frío intenso, la piel se resiente y necesita cuidados especiales. Hay que prestar especial atención a las zonas más sensibles y que están más expuestas a los factores ambientales extremos, como las manos y los labios.

hidratación.

- No arranques las pieles muertas. Lo mejor es aprovechar el momento de la ducha para eliminarlas con delicadeza: el agua las ablanda y en ese momento se pueden eliminar con una manopla, un exfoliante suave o un cepillo de dientes suave.
- Toma duchas o baños más cortos y usa agua templada en vez de caliente. Dúchate con un gel suave para evitar quitarle a la piel su hidratación natural. Evita frotar la piel con la toalla y mejor, sécate con suaves toques.
- Durante los meses más fríos, evita temperaturas por encima de los 24°C en tu hogar, ya que la calefacción reseca el ambiente, haciendo que tu piel también se reseque. Usa un humidificador o recipientes de agua que se cuelgan en los radiadores para humidificar el ambiente.
- Y el último consejo es hidratarte desde el 'interior' bebiendo agua regularmente y adoptando un estilo de vida saludable.



El consejo de oro para salir de forma abrigada y funcional durante el invierno, consiste en colocarse la ropa en capas. Con esta técnica se controlan el frío y la humedad y se conserva el calor corporal.



## protégetedel frío

- En general, se aconsejan tres capas, dependiendo de la actividad por realizar y de la temperatura exterior. Si se llevan pocos artículos, el cuerpo se enfría de inmediato. Si se portan demasiadas prendas, se suda tanto que la ropa se humedece y hasta se pesca un resfriado.
- Este mismo procedimiento se aplica a los niños, quienes de ordinario no saben lidiar con la sensación de frío y no expresan de manera espontánea si necesitan estar más abrigados. Es, entonces, responsabilidad de los adultos vigilar con frecuencia el calor corporal de los pequeños y la humedad de las prendas, para ir ajustando las capas del modo más conveniente.
- Se aconseja distribuir las capas de ropa en el siguiente orden:
  - Primera capa: va ajustada al cuerpo, imitando una segunda piel, y se compone de camiseta con mangas largas y pantalones largos. Su función: absorber la humedad y mantener la piel seca y caliente. Las fibras naturales (lana y merino) son ideales; también las sintéticas, como el poliéster o cierto tipo de membranas plásticas de alta tecnología. Se desaconseja el algodón, pues se humedece y enfría la piel.

- Segunda capa: conserva el calor corporal, aislando la humedad que absorbe de la primera y enviándola hacia la capa externa. Las prendas se llevan un poco más sueltas que las de la primera capa, deben tener calidad de rompeviento y, en su elaboración, se recomiendan mucho las fibras sintéticas.
- Tercera capa: la más externa, que cubre, resguarda y sirve de barrera contra el viento, la lluvia y la nieve. Es necesario que sea impermeable. Los vestidos han de ser holgados para que no presionen las dos capas interiores. Por consiguiente, se recomienda una talla más grande de la habitual. Los abrigos de invierno para este nivel suelen confeccionarse con una mezcla de materiales sintéticos y naturales. Por ejemplo, las chaquetas de pieles sintéticas con rellenos de plumas. En verdad, lo elaborado con fibras sintéticas es más ligero.



Mantener y reforzar los hábitos de higiene: en invierno, los virus que causan enfermedades respiratorias circulan con mayor frecuencia, por lo que la tasa de contagio aumenta al permanecer en ambientes cerrados y mal ventilados.

## hábitos de higiene

- Una de las recomendaciones básicas para mantenerte sano es lavarte las manos y reforzar los hábitos de higiene.
- Además, se debe tapar la boca al momento de estornudar o toser para evitar la propagación de los gérmenes. Asimismo, hay que evitar tocarse los ojos, la boca y nariz.
- No fumar; el tabaco afecta a las vías respiratorias, inflamándolas y provocando distintas alteraciones en los mecanismos de defensa de nuestro organismo.
- No compartir utensilios alimentarios, vasos ni cubiertos.
- Limpiar cuidadosamente los alimentos de consumo en crudo (fresco no significa que sea un alimento limpio).
- Según la NORMA Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso

- de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios, la temperatura mínima interna de cocción de los alimentos debe ser de al menos: dependiendo del alimento, entre 63 y 74°C.
- Mantener los alimentos bien fríos o calientes, evitando las temperaturas templadas.
- Limpiar y desinfectar adecuadamente la cocina (paños, esponjas y utensilios son los más susceptibles de contener bacterias).
- Desinfectar semanalmente las superficies más críticas del baño.
- Ventilar las habitaciones y salas más concurridas.
- Evitar corrientes de aire. El aire puede convertirse en un excelente medio de dispersión y transporte de microorganismos.



Las dietas que nos resultaron gratificantes durante el verano, dejan de ser adecuadas en invierno, ya que se tornan demasiado ligeras para las necesidades de nuestro organismo.

## buena alimentación

- Por fortuna, la naturaleza nos proporciona alimentos de temporada que cuentan con las propiedades que requerimos para prevenir y combatir enfermedades respiratorias, tan comunes en estas fechas.
- Existen otros aspectos que pueden ayudarte a conseguir una alimentación balanceada en invierno, algunos consejos que puedes tomar en cuenta durante esta temporada son:
  - Nuestro organismo funciona con más lentitud en invierno, por ello requiere alimentos menos pesados. Además, es conveniente que la cena se consuma antes de las 8 de la noche.
  - Si debes tomar antibióticos a causa de alguna infección respiratoria, procura reforzar la flora bacteriana (microorganismos benéficos que viven en el intestino) con yogurt y fruta fresca.
  - Mantén el consumo habitual de agua (2 litros al día). Puedes beber infusiones o té para lograrlo.
  - Es conveniente el consumo de miel para reemplazar el azúcar, ya que aporta energía y sustancias que mejoran la salud de las vías respiratorias.
  - Para mejorar el consumo de vitamina A, que ayuda a proteger la piel del frío y evita las grietas de los labios, incluye leche, queso fresco, hígado y huevo en tu dieta.

- La escasez de luz solar disminuye la incorporación de vitamina D al organismo; por ello se aconseja agregar pescado graso (sardina, atún o salmón) para compensar un posible déficit.
- En cuanto a carne de res, cerdo, cordero u otras, se pueden consumir, de preferencia, preparadas a la parrilla y eligiendo cortes magros (sin grasa).
- Las papas son alimentos ideales para el invierno, lo recomendable es consumirlas cocidas o al horno, en vez de fritas o en puré, para no añadirles calorías.
- No abuses del chocolate, turrón, mazapán u otros postres de temporada, ya que su contenido calórico es elevado. Una buena opción para reemplazarlos es la incorporación de frutos secos (cacahuete, almendra, nuez o avellana) y frutos deshidratados (dátil, higo, manzana o pera), ya que aportan fibra y nutrientes.
- También es válido concluir la comida con jugo natural de cítricos, tratando de que no pasen más de 15 minutos después de haberlo obtenido, ya que pierde buena parte de sus propiedades vitamínicas.



## deporte y actividad física

- El ejercicio es necesario para mantener un peso adecuado y un estado físico saludable; por eso te damos algunas recomendaciones para que continúes con este hábito en la época de frío:
  - Realiza el ejercicio a mediodía, cuando la temperatura esté cálida.
  - Vacúnate contra la influenza estacional.
  - Hidrátate antes, durante y después de la actividad física.
  - Utiliza ropa adecuada para hacer ejercicio, pero que sea abrigadora y térmica, como short, pants, playera de algún material que seque fácilmente, sudadera delgada y otra más gruesa, así como un rompe vientos.
  - Visita a tu médico para conocer si eres apto para ejercitarte y te ayude a decidir algún deporte que beneficie tu salud.
  - Calienta de cinco a 10 minutos antes de empezar cualquier actividad física.
  - Inicia un ejercicio de menos a más, es decir, puedes comenzar con 15 minutos de trote y realiza

- una caminata durante el primer mes; después incrementa cinco minutos cada cuatro semanas, hasta completar una hora.
- En espacios cerrados puedes practicar ejercicio aeróbico, correr, caminar, nadar; además, combínalo con un programa de acondicionamiento físico general, que incluya trabajo de flexibilidad, corazón, pulmón, aparato óseo, articular, músculos, esqueleto y ligamentos.
- Si estás enfermo (fiebre, catarro, gripe, faringitis, laringitis, amigdalitis, rinitis), lo mejor es suspender el ejercicio cuando la temperatura esté muy baja y guarda reposo en cama, para evitar complicaciones como bronquitis o neumonía.
- Si quieres prevenir las enfermedades respiratorias, recuerda que debes tomar muchos líquidos, incrementar el consumo de alimentos ricos en vitamina C (frutos cítricos) y evita practicar actividades al aire libre y con temperaturas muy bajas. Y tú ¿tienes algún programa de ejercicio en invierno?



Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable

Durante la temporada invernal se deben prevenir las enfermedades respiratorias al ejercitarse en parques o jardines; por eso, lo ideal es practicar las actividades físicas en lugares cerrados, como un gimnasio.



Contacto



Opiniones

**Gobierno del Estado de México**

**Secretaría de Salud**

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

[www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/](http://www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/)

correo: [cevece@salud.gob.mx](mailto:cevece@salud.gob.mx)

o síguenos por:

