



## recomendaciones invernales

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

### bajas temperaturas



Llegan las bajas temperaturas, lluvia y en varios rincones del país, la nieve.

- Llegan las bajas temperaturas, lluvia y en varios rincones del país, la nieve. Durante el invierno, las personas son más propensas a sufrir enfermedades respiratorias, aumentar de peso y hasta sufrir depresiones y cuadros de estrés. Por eso, es recomendable adoptar algunos consejos para sobrellevar de mejor manera la temporada de frío.
- Evitar cambios bruscos de temperatura. Los extremos de temperatura son perjudiciales en esta época del año. Por eso, la temperatura de la vivienda debe estar en torno a los 22° C y es aconsejable asimismo ventilar periódicamente los ambientes.
- Estar atentos a la protección del hogar. El invierno es la estación donde ocurren más incendios en el hogar. Es aconsejable agudizar la atención sobre este aspecto y enseñarles a los chicos y chicas qué hacer en caso de accidentes domésticos. Existe además el riesgo de intoxicación por monóxido de carbono por combustión en el interior del hogar, por lo que se aconseja no instalar calefacciones en los baños y/o revisar sus salidas al exterior.
- No desatender la protección solar. Los rayos de sol pueden quemar la piel durante esta época del año, especialmente para aquellos/as que

practican deportes invernales o al aire libre o en lugares con alto reflejo de los rayos del sol (como agua y nieve). Por eso, es necesario aplicar protección solar con altos índices de protección UV (ultravioleta) en las zonas de la piel que no se encuentren cubiertas por la ropa.

- Persistir con el deporte, aún en tiempos de frío. Practicar ejercicio físico ayudará a entrar en calor y combatir el frío. Por eso, es ideal programar actividades físicas adecuadas para la época del año en espacios cubiertos y bien ventilados; además es aconsejable realizar una rutina de precalentamiento extensa y a conciencia.
- Adecuar la indumentaria. El consejo más práctico es vestirse en capas (técnica "cebolla") para poder mantenerse secos y calientes. Si el clima es muy frío, es recomendable vestir ropa térmica. Asimismo, es importante considerar que los/as bebés y niños/as deben vestirse con una capa de ropa más de la que un/a adulto/a llevaría en las mismas condiciones. Sin embargo, hay que estar atentos/as al abuso de prendas demasiado cerradas o ceñidas, ya que impiden una correcta transpiración.

### para estar saludable



Mantener y reforzar los hábitos de higiene. En invierno, los virus que causan los resfríos y la gripe circulan con mayor frecuencia y la tasa de contagio aumenta

- Mantener y reforzar los hábitos de higiene. En invierno, los virus que causan los resfríos y la gripe circulan con mayor frecuencia y la tasa de contagio aumenta por el hecho de estar en ambientes cerrados y mal ventilados. Para ello, lavarse las manos sigue siendo una de las mejores formas de evitar el contagio. Además, es recomendable taparse la boca o cubrirse con el brazo al momento de estornudar o toser para evitar la propagación de los gérmenes. Asimismo, hay que evitar tocarse los ojos, boca y nariz ya que de este modo es como se propagan los virus presentes en tus manos.
- Reforzar el cuidado de la piel. Durante esta época del año, la piel lucha contra los efectos del frío y los cambios bruscos de temperatura. Para afrontar estas variables es aconsejable estar pendientes de hidratar, proteger y nutrir la piel para evitar descamaciones, irritación y grietas.
- Cuidar de la alimentación. En invierno, el cuerpo necesita más calorías para afrontar el frío, lo cual suscita la probabilidad de aumentar de peso durante la temporada. Para evitar esta situación, es recomendable

mantener los horarios de alimentación, modificar la temperatura de las comidas con alimentos tibios y añadir a la dieta una variedad de frutos secos.

- Aumentar la ingesta de vitaminas. Para combatir los malos efectos del invierno es necesario aumentar la ingesta de vitaminas A, C Y D mediante los alimentos apropiados (cítricos, verduras de hoja, lácteos, etc). La vitamina A evita la resequeadad del cutis y las grietas en los labios. Por su parte, la vitamina C ayuda a aumentar las defensas y a prevenir resfríos.
- Cuidar el estado de ánimo. Los meses de frío representan para muchos, tiempos de estrés y de tristeza. De hecho, algunas personas son diagnosticadas con el denominado Trastorno Afectivo Estacional. Por eso, es importante mantener una actitud y una disposición mental positiva. Por otro lado, resulta de gran ayuda descansar y dormir en un ambiente agradable y con temperatura adecuada.

## para el hogar



Las tormentas invernales y las temperaturas frías pueden ser peligrosas. Mantente sano y seguro al planear con anticipación.

- Las tormentas invernales y las temperaturas frías pueden ser peligrosas. Mantente sano y seguro al planear con anticipación. Prepara tu casa y los automóviles. Prepárate para los cortes de electricidad y las actividades al aire libre. Está pendiente de las personas mayores.
- Toma estas medidas para preparar tu casa. Muchas personas prefieren quedarse adentro cuando llega el invierno, pero eso no es una garantía de seguridad. Sigue estos pasos para mantener su casa cálida y segura durante los meses de invierno:
  - Acondiciona tu casa para el invierno.
  - Instala burletes, aislante y contraventanas.
  - Aísla las tuberías de agua que pasan por las paredes que dan al exterior.
  - Limpia las canaletas y repara las goteras del techo.
  - Revisa los sistemas de calefacción.
  - Haz que un profesional revise tu sistema de calefacción para asegurarse de que esté limpio, de que funcione bien y de que

tenga ventilación hacia el exterior.

- Revisa y limpia chimeneas.
- Instala detectores de humo. Comprueba que las pilas funcionen bien una vez al mes y cámbialas dos veces al año.
- Ten una fuente alternativa de calefacción y combustibles alternativos que sean seguros.
- Prevé las emergencias causadas por emisiones de monóxido de carbono (CO).
- Instala detectores de CO para alertar ante la presencia de este gas mortal, que no tiene olor ni color. Revisa las pilas cuando cambie la hora en los relojes en el otoño y la primavera.
- Debes saber cuáles son los síntomas de intoxicación por monóxido de carbono: dolor de cabeza, mareos, debilidad, malestar estomacal, vómitos, dolor en el pecho y confusión.



- Los días de clima muy frío a veces pueden parecer poco alentadores, haciendo que te sientas triste. No se puede cambiar el clima; sin embargo sí puedes encontrar actividades que te ayudarán a disipar la oscuridad.

- Redecora tu habitación o casa.
- Abraza a alguien.
- Limpia tus cajones y armarios.
- Lee un libro interesante para tus hijos o hijas.
- Comienza un programa "Hazlo tú mismo".
- Ve una película.
- Aprende un idioma extranjero.
- Finaliza un proyecto artesanal o manual.
- Toma una siesta.
- Juega en familia.
- Ve viejas fotos familiares.

- Cocina de más.
- Limpia tu cartera / bolso.
- Reorganiza tus muebles.
- Inicia un blog.
- Escucha música.
- Haz una cena romántica con tu pareja.
- Mejora tus habilidades de baile.
- Usa material de reciclaje para hacer algo útil.
- Juega a las escondidas con tus hijos/as.
- Cuenta chistes.
- Si tienes algo de trabajo ponte al día, este es un buen momento para hacerlo.

## no la aburrirás



Los días de clima muy frío a veces pueden parecer poco alentadores, haciendo que te sientas triste.

## para niños y niñas



En esta época del año, niños/as y ancianos/as son los más vulnerables a las enfermedades respiratorias y estados gripales.

- Se necesitan muchos más cuidados y prevenciones a la hora de salir con ellos/as de paseo, viajar o llevarlos/as a la escuela.
- Abrigo adecuado. Vestir con la indumentaria adecuada es fundamental al momento de salir. Se recomiendan salir con varias prendas (para sacar o poner dependiendo el lugar donde nos encontremos). Si hace mucho frío, tendremos que contar con gorros de lana, guantes, bufandas y hasta doble pantalonera.
- Hábitos de higiene. El lavado de manos es primordial para niños/as, puesto que los virus se encuentran en muchos lugares donde ellos/as juegan.
- Aire libre, aún en invierno. A pesar de las bajas temperaturas, el/la niño/a no debe vivir encerrado/a en el hogar porque puede salir perjudicado/a. Mientras la ropa sea la adecuada, el frío no sea extremo y el día esté lindo, es importante que salga a hacer actividades físicas y a divertirse.
- Cuidado con la calefacción. El mantener todo el hogar cerrado, la calefacción por encima de los 22° C o la estufa encendida todo el día, puede perjudicar su salud.
- Alimentación adecuada. En invierno el cuerpo necesita más calorías que se pueden obtener gracias al consumo de pastas, panes y papas. Asimismo, el aumento de vitaminas es recomendable para niños/as de etapa escolar.
- No a la automedicación. Lo primero que hay que hacer antes de medicar a el/la niño/a es acudir con el/la médico/a.

- Hidratación. Mantenerlo/a hidratado/a ayuda a que el organismo funcione correctamente y a que compense en el caso de sufrir vómitos, diarreas, falta de apetito o fiebre.
- Para el resfrío, reposo. Si tu hijo/a ya presenta resfrío y un estado gripal generalizado es importante acudir a el/la médico/a pediatra para descartar cualquier otra enfermedad.
- Ambiente libre de humo. El humo del cigarrillo es perjudicial, ya que disminuye las defensas del sistema respiratorio. Por eso no se debe fumar cerca de niños/as ni permitir que nadie lo haga.
- Evita lugares concurridos. Aunque este último consejo sea difícil de cumplir, es importante tomar las precauciones necesarias. En ambientes donde acuden muchas personas, es probable que haya mayores riesgos de contagio. Por lo tanto, si no es un evento importante, será mejor evitarlo.
- En México existe la NOM-009-SSA2-2013, Promoción de la salud escolar, que prevé que el personal de salud estatal, jurisdiccional y local, debe favorecer acciones de comunicación en salud, orientadas al diseño, implementación y control de estrategias comunicativas que motiven actitudes y comportamientos individuales y colectivos encaminados a promover la salud de la comunidad educativa, utilizando para ello las herramientas de la mercadotecnia social en salud, es por ello que debes acercarte a los y las promotores/as de salud para conocer más acerca de las medidas de prevención y protección para la salud de los y las menores.

Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



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:

