

# Un invierno feliz y saludable

Ahora que comienzan a bajar las temperaturas, consulte esta lista de consejos que hemos preparado para proteger su salud física y mental. Desde celebraciones hasta citas médicas, descubra qué debe hacer para estar más saludable y feliz que nunca esta temporada.



## Relaciónese con otras personas.

Hay personas que se sienten aisladas o retraídas debido a los días más fríos y oscuros. Evite que la temporada invernal afecte su estado de ánimo creando una comunidad que le brinde apoyo.

- **Intégrese a un nuevo grupo social.** Participe en actividades virtuales o en persona, como clubes de lectura, clases comunitarias o reuniones de amigos, y estreche su vínculo con personas que comparten sus mismos intereses.
- **Asista a un evento local como voluntario.** Donar su tiempo y apoyo a una causa importante puede fomentar nuevas relaciones con miembros de su comunidad.
- **Busque un nuevo hobby.** Es muy cómodo seguir con la misma rutina de siempre. Busque un nuevo hobby que lo motive y le permita aprender.

## Haga actividades físicas.

El ejercicio es beneficioso para el cuerpo y la mente porque mejora la circulación, fortalece los músculos y los huesos y ayuda con el sueño y la claridad mental.

- **Pruebe una rutina de ejercicios.** Elegir las actividades adecuadas le ayudará a pasarla bien, según sus habilidades y las necesidades de movimiento de su cuerpo. No tiene que ir a un gimnasio para hacer ejercicio. Sea creativo y practique senderismo, baile o haga ejercicios en una silla.
- **Estimule el cuerpo y la mente.** Al igual que los ejercicios de alto impacto, caminar, meditar, practicar yoga, hacer estiramientos y ejercicios de equilibrio puede fortalecer la relación cuerpo-mente.
- **Registre sus actividades.** Si le cuesta mantenerse activo, comience con pequeñas metas semanales. No tiene que planificar minuciosamente cada actividad o sesión de ejercicios para que sean eficaces, pero llevar un registro le ayudará a adquirir hábitos saludables y a comprometerse.





## Visite a sus profesionales de salud.

Cada año debe chequearse la salud física, dental, mental y de la vista para prevenir, detectar y tratar cualquier enfermedad.

- **Póngase al día con las vacunas.** Pregúntele a un profesional de salud qué vacunas contra el COVID-19 y el RSV puede ponerse. Vacunarse es la mejor manera de protegerse contra enfermedades graves, sobre todo si piensa viajar o reunirse con sus seres queridos.
- **Planifique sus chequeos médicos habituales.** Las citas anuales para chequeo médico, examen de la vista y dental le dan una idea de su salud en general y contribuyen a la prevención y detección temprana de enfermedades.
- **Explore sus opciones de seguro médico.** Aunque tenga o no un seguro, hable con representantes de seguros privados o del gobierno para obtener detalles sobre diferentes pólizas, beneficios y gastos de bolsillo.

## Priorice la seguridad cuando viaje.

Dele prioridad a la seguridad creando un plan de viaje con precauciones de salud y preparación para emergencias.

- **Monitoree su salud y hágase pruebas.** Preste atención a las señales de su cuerpo antes, durante y después de un viaje. Considere hacerse una prueba de COVID-19 antes de viajar, y quédese en casa con tratamiento si está enfermo.
- **Desinfectese las manos y considere usar mascarilla.** Evite propagar los gérmenes lavándose las manos o usando desinfectante de manos con frecuencia, y usando mascarilla si visita a alguien inmunodeprimido o cuando esté en espacios cerrados con muchas personas.
- **Prepárese para eventos inesperados.** Use siempre el cinturón de seguridad cuando viaje en avión, tren o automóvil, y esté atento al pronóstico del tiempo y del tráfico.



Para obtener consejos adicionales, use a [este recurso de John Hopkins Bloomberg School of Public Health](#) (en inglés).