

# Diez consejos básicos para mantener la salud en otoño e invierno



Con la llegada del frío y la menor duración de los días, cambiamos muchos de nuestros hábitos de vida. Dicha variación de costumbres debe ir acompañada de nuevas prevenciones para evitar que nuestra salud se vea afectada.

El otoño avanza a velocidad de crucero y la proximidad del invierno se hace sentir cada vez más, sobre todo por el aumento del frío, es decir la bajada de la temperatura exterior, y la reducción de las horas de luz solar. El día se acorta y el ambiente es menos propicio para estar fuera de casa, por lo que pasamos más horas encerrados y con luz eléctrica en lugar de natural.

Esto tiene sus consecuencias negativas sobre nuestra salud y nuestro estado de ánimo que conviene contrarrestar adecuadamente. Menos luz significa más decaimiento y disminución de las defensas, que si se suma a la permanencia en ambientes cerrados, resecos y llenos de miasmas, se traduce en un aumento del riesgo de caer enfermos. Por lo tanto, para invertir el círculo vicioso debemos tomar una serie de medidas preventivas entre las que figuran las diez siguientes.

1. Abrigarnos adecuadamente

Por descontado es la primera medida y es casi una obviedad, pero abrigarse adecuadamente no quiere decir abrigarse mucho por defecto durante todo el otoño y el invierno, sino saber responder con la ropa adecuada a la climatología de cada día. Abrigarse de más y sudar innecesariamente, puede ser tan nocivo como abrigarse poco en un día muy frío. El sudor, en evaporarse cuando estemos quietos, puede enfriarnos más de la cuenta y provocarnos una bajada de las defensas que permita al virus de la gripe prosperar.

Tampoco es aconsejable pasar de ambientes muy cálidos a otros excesivamente fríos de golpe. Por supuesto que como esto es inevitable en algunas zonas, contaremos con la ropa adecuada para evitar estos contrastes térmicos que nos pueden provocar bajadas de las defensas. De mismo modo, si pasamos de golpe a un ambiente cálido, conviene llevar ropa por capas, de modo que nos la podamos quitar a gusto y quedarnos con las prendas que eviten que sudemos.

## 2. Beber mucha agua

En estas épocas pasamos mucho más tiempo en ambientes cerrados y con calor artificial debido a la calefacción. Este calor reseca en exceso y nos hace estar menos hidratados. Si pasamos muchas horas en espacios con calefacción, conviene beber agua con frecuencia para mantener el grado de hidratación adecuado.

## 3. No dejar de usar cremas hidratantes

Las cremas no son solo para el verano, después de tomar el sol. En otoño e invierno, por el efecto de la calefacción, también se hacen necesarias, pues la piel se reseca mucho y de ello pueden devenir erupciones y aumento de alergias. Beber mucha agua y aplicarnos preceptivamente crema hidratante en todo el cuerpo nos ayudará a mantener la piel sana.

## 4. Beber infusiones, caldos y sopas

Los líquidos calientes y vaporoso son muy recomendables en las

estaciones frías no solo porque calientan el cuerpo, sino también porque el vapor alcanza las mucosas y las humedece con más eficacia, manteniéndolas en buen funcionamiento. Hay que recordar de las mucosas nos protegen las fosas nasales y la garganta para evitar agrietamientos que puedan ser propicios a la entrada de virus y bacterias de la neumonía. Unas mucosas en buen estado son una defensa contra gripes y resfriados.

#### 5. No abandonar el ejercicio físico

A menos horas de luz, menor producción de serotonina y por lo tanto menos ánimo, deseo sexual y ganas de movernos. Esta tendencia se puede invertir con el ejercicio físico, que estimula la producción de diferentes hormonas del placer y euforizantes, que nos ayudan a estar más activos. Además, el ejercicio aumenta la circulación sanguínea, mejorando la distribución de componentes a las células y por supuesto la acción defensiva del organismo.

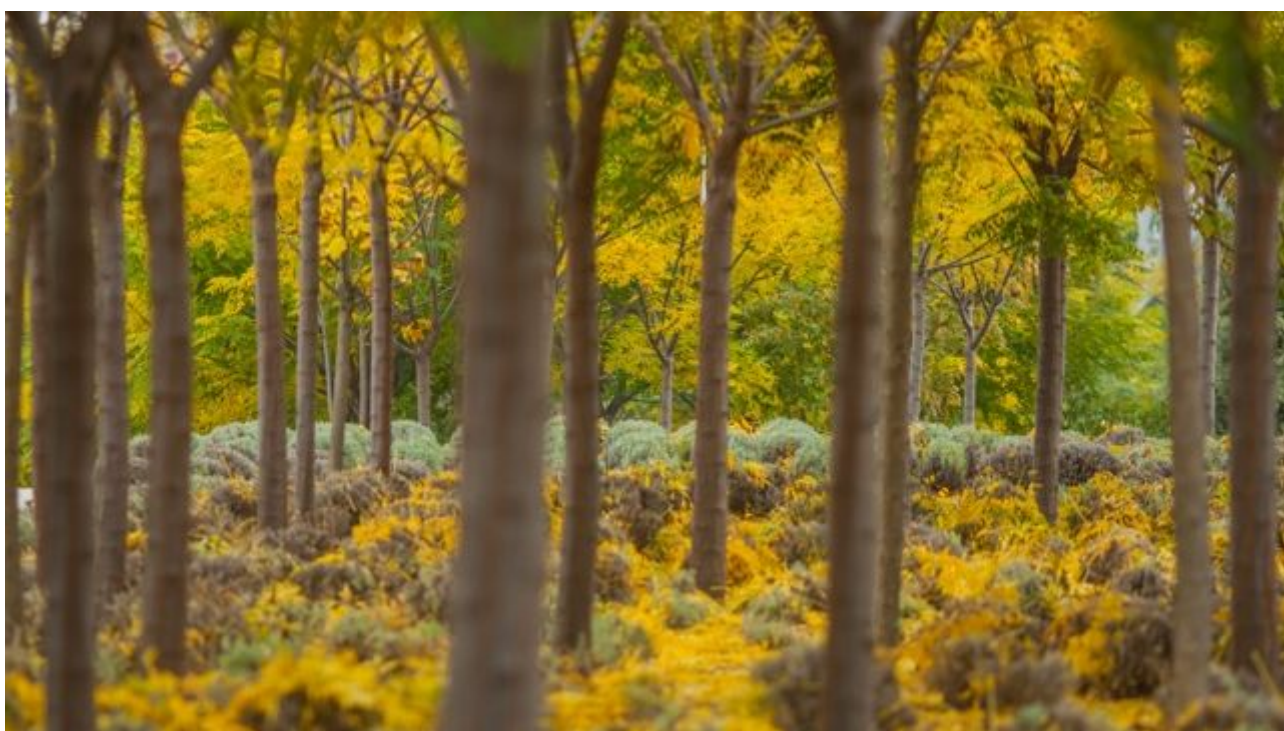


Foto: Natalia López Pevida

#### 6. Pasear por zonas no urbanas

Tal vez nos apetezca menos salir a pasear en otoño e invierno, pero nos conviene casi más que en verano. Conviene que sea en zonas alejadas de la contaminación atmosférica y rodeados de naturaleza, porque tiene un triple efecto: por un lado nos exponemos a la luz solar, lo que aumenta la producción de serotonina y nos animamos: por otro respiramos aire puro y limpio de miasmas y tal vez con mayor humedad; finalmente, nos exponemos a bacterias variadas al respirar, que irán a restablecer nuestra flora intestinal.

7. Mantener una dieta baja en calorías pero no exenta de grasas

Como nos moveremos menos, es recomendable bajar el número de calorías de nuestra dieta si no queremos engordar. Pero hagámoslo eliminando los hidratos de carbono y no las grasas naturales, que contienen múltiples beneficios. Las grasas naturales disminuyen la cantidad de colesterol malo en sangre y contribuyen a niveles altos de testosterona, una hormona responsable de la agresividad, peor también del estado de ánimo y la actividad. Por supuesto, mantengamos el nivel de fibra vegetal elevado a base de frutas, verduras y hortalizas.

8. No olvidarnos de tomar el sol

Aunque sea en la ciudad, es bueno que tomemos el sol veinte minutos al día al menos para fabricar la suficiente cantidad de vitamina D que nuestro cuerpo precisa. Es mucho más eficaz que inflarte a suplementos vitamínicos. Recuerda que para que la operación sea efectiva, tu dieta debe contar con suficiente colesterol bueno que pueda ser transformado por los rayos solares.

9. Vacunarnos contra la gripe

Las campañas de vacunación solo están subvencionadas para los grupos de riesgo, pero la vacuna oscila entre los 5 y los 15 euros, de modo que podemos comprarla e ir al centro médico para que nos la pongan. No siempre es eficaz, pero aumentamos

mucho las probabilidades de ahorrarnos tener que pasar unos días en cama postrados y con fiebre alta.

Por otro lado, las autoridades sanitarias recomiendan la vacuna de la gripe a :

Mayores de 65 años (especialmente en caso de personas que conviven en instituciones cerradas).

Menores de 65 años con enfermedades crónicas.

Mujeres embarazadas.

Personas que por su situación pueden facilitar la transmisión de la infección, como puedan ser trabajadores sanitarios y de instituciones geriátricas, personas que proporcionan cuidados domiciliarios a mayores, etc.

#### 10. Dormir correctamente

En verano podemos pasar mejor sin dormir las preceptivas ocho horas, ya que el aumento de luz solar nos ayuda a recuperarnos mejor, pero en las estaciones de baja luminosidad se recomienda dormir más y estar bien descansados para evitar el decaimiento. Así que es recomendable que seamos más riguroso tanto en la hora de irnos a dormir como en la de levantarnos, procurando no alterar los ciclos.

Fuente: [eldiario.es](http://eldiario.es)