



## DEFIÉNDETE DEL FRÍO

Adopta una serie de hábitos saludables para reforzarte ante los peligros del invierno.

El invierno ya está aquí y con él las reuniones familiares, las celebraciones y otros momentos entrañables. Pero también se acercan las bajas temperaturas, las noches más largas y el acecho de enfermedades y patologías propias de esta época del año: catarros, infecciones respiratorias, aumento de peso y depresiones.

Teléfono gratuito

**900 101 772**

[www.granada.org](http://www.granada.org) | [www.arquisocial.es](http://www.arquisocial.es)

# CONSEJOS PARA CUIDARSE EN INVIERNO

SERVICIO DE AYUDA A DOMICILIO  
AYUNTAMIENTO DE GRANADA

Resguardarnos del frío, prevenir las infecciones, hacer ejercicio y adecuar nuestra alimentación son algunas de las claves del auto-cuidado en la estación de invierno.

  
**ARQUISOCIAL**  
técnica de bienestar



**Ayuntamiento  
de Granada**

Concejalía De Política Social,  
Familia, Discapacidad y  
Mayores

# RESGUARDARSE DEL FRÍO

## ABRIGARSE BIEN

Manténgase seco y caliente.

Lo más práctico es vestirse “como una cebolla” con varias capas, para combatir los cambios de temperatura y poderse quitar alguna capa al entrar a un sitio con calefacción.

Al salir de la calle hay que abrigarse suficientemente sin esperar a sentir frío para utilizar las prendas de invierno. Debe protegerse especialmente la cabeza, el cuello, las manos y los pies, para ello se debe acostumbrar a utilizar gorros, bufandas, guantes, calzado resistente y calcetines de lana.

**En esta época del año debe evitar los cambios bruscos de temperatura, mantener el hogar entre 19 y 21 grados, ventilar periódicamente los espacios y contar con un humidificador ambiental. Si el frío es excesivo y además hay viento, limite al máximo las actividades de exterior.**

## COMPAÑÍA

Las relaciones sociales ayudan a evitar el aislamiento y la depresión, además de ser un excelente medio de estimulación cognitiva. La relación con los otros nos ayuda a salir de nuestras rutinas porque lo que nos sucede con los otros es algo impredecible.

Aproveche esta época del año para compartir momentos con sus seres queridos, vecinos y amigos. También puede conocer a nuevas personas asistiendo a actividades culturales o solidarias que se celebran en su ciudad.

## COMER BIEN

En invierno debe mantener una dieta equilibrada y variada, pero con mayor aportación de calorías que en otras épocas del año que ayude a mantener la temperatura corporal. Igualmente, debe aumentar la ingesta de vitaminas A, C y D para incrementar sus defensas.

Lo ideal es hacer cinco comidas y añadir a la dieta frutos secos, lácteos y cereales (ya que el organismo fabrica menos vitamina D por la disminución de la luz solar), haciendo de la fruta el postre por excelencia durante el invierno.

## PREVENIR INFECCIONES

### Extreme la higiene

Los contagios son más probables en los ambientes cerrados o con mala ventilación. Debe lavarse a menudo las manos, reforzar los hábitos de higiene, prevenir la propagación de gérmenes tapando la boca al estornudar o toser y evitar tocarse a menudo ojos, boca o nariz. No se olvide de su piel: para evitar grietas, descamaciones y otras consecuencias del frío, en invierno debe prestar mucha atención a su piel, nutriéndola e hidratándola.

### Vacúnese

Los médicos recomiendan a determinados grupos de riesgo, vacunarse contra la gripe o el neumococo, antes de la llegada del invierno.

Comuníquese a su auxiliar de ayuda a domicilio cualquier síntoma catarral, dolor muscular o cambios anímicos. Estamos para apoyarle. Ante síntomas graves, contacte con su centro de salud.

## EJERCICIO Y DESCANSO

Puede salir a pasear en horas que no sean de digestión y cuando la temperatura sea más suave. O si hace mucho frío, pasee en casa o haga alguna tabla sencilla de ejercicios. Realizar una actividad física moderada ayudará a combatir el frío. A la hora de dormir, debe hacerlo en un ambiente agradable y con temperatura entre 19 y 25 grados.

## CÓMO AHORRAR EN CALEFACCIÓN

- 1 Revise el sistema de calefacción antes de que lleguen los meses fríos. Si es necesario, pida ayuda para purgar los radiadores y revisar las unidades del sistema de calefacción.
- 2 Si dispone de un sistema de regulación de la temperatura, utilice los niveles de ajuste de la calefacción en función del calor deseado. Tenga en cuenta cuáles son las temperaturas adecuadas para esta estación.
- 3 Recuerde que por cada grado que aumentemos el gesto se incrementa en torno a un 70%.
- 4 Ventile la casa por la mañana, antes de encender la calefacción.
- 5 Cierre persianas y cortinas para evitar pérdidas de calor.
- 6 No cubra los radiadores ni coloque objetos a su lado.
- 7 Baje la temperatura 4 o 5 grados cuando no vaya a estar en casa y ajuste los niveles de temperatura adecuados para dormir.
- 8 Usar sistemas alternativos a la calefacción convencional: emisores térmicos eléctricos (sistemas de calor verde o azul) que requieren hasta un 40% menos de potencia.