Protege tu salud frente a las bajas temperaturas

Cómo afrontar el invierno de forma saludable



El invierno puede afectar al bienestar físico y emocional, aumentar el cansancio y agravar problemas de salud.

Las condiciones meteorológicas adversas aumentan el riesgo de caídas, resbalones y accidentes durante los desplazamientos.

La llegada de las bajas temperaturas supone un desafío para nuestro organismo y pone a prueba los mecanismos de defensa de nuestro cuerpo en el día a día: durante los meses más fríos del año, las bajas temperaturas, la humedad, el viento, las lluvias y la reducción de las horas de luz, pueden influir en nuestro bienestar físico y emocional. Asimismo, las bajas temperaturas y las condiciones propias del invierno pueden intensificar la sensación de fatiga y empeorar problemas de salud existentes.

El esfuerzo del organismo por mantener su temperatura afecta especialmente a personas con enfermedades respiratorias o cardiovasculares y puede provocar rigidez, molestias musculares y articulares y menor destreza manual.

A su vez, el mal tiempo puede incrementar la probabilidad de sufrir caídas, resbalones y accidentes durante los desplazamientos.

Adoptar algunas medidas sencillas de prevención puede ayudarte a proteger tu salud, mantener tu bienestar y disfrutar del invierno con mayor seguridad y confort.

Medidas de prevención

1. VÍSTETE POR CAPAS. EL "EFECTO CEBOLLA"

Utiliza varias capas de ropa ligera en lugar de una sola prenda gruesa.

- **La primera capa** (segunda piel): utiliza camisetas térmicas de materiales sintéticos (poliéster o polipropileno) o lana merina. Evita el algodón directo a la piel, ya que absorbe el sudor, permanece húmedo y acelera la pérdida de calor corporal.
- **La segunda capa** (el aislamiento): jerséis, forros polares o chalecos. Su función es retener el aire caliente generado por el cuerpo y crear una barrera aislante frente al frío.
- **La tercera capa** (el escudo): chaquetas cortavientos, parkas impermeables o abrigos. Protegen de los elementos exteriores (viento, lluvia o nieve).

2. ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN INTELIGENTE

- Consume comidas **calientes y equilibradas** (prioriza frutas y verduras de temporada).
- **Bebe líquidos**: sobre todo agua y bebidas calientes; la sensación de sed disminuye con el frío, pero el organismo sigue necesitando una adecuada hidratación.

3. ESPACIOS SEGUROS

- Ventila las estancias diariamente para **renovar el aire interior** al menos 10-15 minutos al día.
- Si utilizas braseros o chimenea, es fundamental que **ventiles la estancia con frecuencia** para evitar la acumulación de monóxido de carbono (CO).
- Infórmate **sobre las previsiones meteorológicas** antes de salir de casa y evita cambios bruscos de temperatura.

4. HÁBITOS DIARIOS DE SALUD

- En el exterior, **respira por la nariz.**
- Realiza **actividad física** de forma regular.
- Si permaneces mucho tiempo en exteriores, **realiza movimientos periódicos** para favorecer la circulación.
- **Protege tu piel del frío**: usa cremas hidratantes corporales y protectores labiales.
- **Descansa adecuadamente:** Dormir entre 7 y 9 horas favorece el funcionamiento del sistema inmunitario.





PEQUEÑOS HÁBITOS, GRAN PROTECCIÓN

¡VIVE EL INVIERNO CON SALUD Y BIENESTAR!

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES
SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL Y PENSIONES
DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL
PLAN DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2026

FREMAP
Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 61

M-10784-2025