¿CÓMO CUIDARSE DEL FRÍO Y EVITAR RESFRIADOS?

PERÚ Ministerio de Educación

Ponle PUNCHE y ganamos todos PERÚ

¿CÓMO CUIDARSE DEL FRÍO Y EVITAR RESFRIADOS?

Durante la temporada de frío, las bajas temperaturas pueden afectar significativamente nuestra salud, especialmente la de los niños, adultos mayores y personas con enfermedades crónicas. En estas condiciones, el cuerpo se vuelve más vulnerable a infecciones respiratorias como resfriados, gripe, bronquitis y neumonía. Además, el frío puede debilitar el sistema inmunológico, dificultar la circulación sanguínea y agravar enfermedades preexistentes. Por ello, es fundamental adoptar medidas preventivas que nos ayuden a protegernos y mantenernos saludables durante estos meses.

¿CÓMO PROTEGERNOS DEL FRÍO?

1. Abrígate adecuadamente

- Usa varias capas de ropa, preferiblemente de algodón o lana.
- No olvides el gorro, la bufanda, los guantes y medias abrigadoras.
- Evita los cambios bruscos de temperatura (por ejemplo, salir al aire libre con ropa ligera).

2. Aliméntate bien e hidrátate

- Consume alimentos ricos en vitamina C, como naranja, mandarina, limón, brócoli, entre otros).
- Toma líquidos tibios: el agua, las infusiones y caldos ayudan a mantener el cuerpo hidratado.
- Evita bebidas frías o con alto contenido de azúcar.
- Una alimentación saludable fortalece el organismo en épocas de frío.

3. Mantén los ambientes ventilados

- Aunque haga frío, ventila tu casa o aula al menos 10 a 15 minutos al día para renovar el aire y reducir virus en el ambiente.

4. Cuida la higiene personal

- Lávate las manos con frecuencia usando agua y jabón.
- Evita tocarte la cara si no te has lavado las manos.
- Al estornudar o toser, cúbrete la nariz y la boca, preferentemente con el antebrazo.

5. Refuerza tu sistema inmunológico

- Duerme entre 7 y 8 horas diarias.
- Realiza actividad física moderada de manera regular.
- Evita el estrés prolongado, ya que debilita las defensas del cuerpo.

6. Vacúnate

- Las vacunas son una de las estrategias más eficaces para la prevención. Ayudan a generar defensas que nos protegen contra diversas enfermedades.

7. Consulta si tienes síntomas

- Si presentas fiebre, tos persistente o dificultad para respirar, acude al centro de salud más cercano.
- Mientras tengas síntomas, utiliza mascarilla al salir o desplazarte.

¿CÓMO CUIDAR A LOS NIÑOS DE LOS RESFRÍOS?

- Abrígalos bien antes de salir de casa.
- Evita que se mojen con la lluvia.
- Enséñales hábitos de higiene como cubrirse al estornudar y lavarse las manos frecuentemente.

Durante la temporada de bajas temperaturas, que se extiende entre los meses de mayo y setiembre, es importante organizarse en familia para cuidar la salud. Mantén los ambientes limpios y en buenas condiciones sanitarias para prevenir enfermedades. Recuerda que el bienestar emocional también influye en la salud física: sentirse bien ayuda a mantenerse sano.

FUENTE

- MINSA - Prácticas para mantener una buena salud en temporadas de friajes https://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4910.pdf.
- MINSA - Promoviendo comportamientos y entornos saludables frente a las heladas en la sierra. https://goo.su/HojA9Z