Consejos para días fríos

Para afrontar la época más fría del calendario, te traemos algunos consejos que estamos seguros te serán útiles, consejos de alimentación, ideas simples que pueden ayudar a mantener o generar calor en los ambientes de la casa, y algunos consejos prácticos para lidiar con el frío en diferentes situaciones.

Mantener y reforzar la higiene. En invierno, los virus que causan los resfríos y la gripe circulan con mayor frecuencia y la tasa de contagio aumenta por el hecho de estar en ambientes cerrados y mal ventilados. Para ello, lavarse las manos sigue siendo una de las mejores formas de evitar el contagio. Además, es recomendable taparse la boca o cubrirse con el brazo al momento de estornudar o toser para evitar la propagación de los gérmenes. Asimismo, hay que evitar tocarse los ojos, la boca y nariz ya que de este modo es como se propagan los virus presentes en sus manos.

Evitar cambios bruscos de temperatura. Los extremos de temperatura son perjudiciales en esta época del año. Por eso, se debe tomar en cuenta que la temperatura de la vivienda debe estar en torno a los 22º C y es aconsejable asimismo ventilar periódicamente los ambientes.

Estar atento a la protección del hogar. Al utilizar algún artefacto de calefacción hay que tener en cuenta que aumentan las probabilidades de que se produzca un incendio. En este sentido, es aconsejable agudizar la atención sobre este aspecto y enseñar a los chicos qué hacer en casos de accidentes doméstico.

Existe además el riesgo de intoxicación por monóxido de carbono por combustión en el interior del hogar, por lo que se aconseja no instalar calefones en los baños, revisar las salidas al exterior de calefones y estufas y que dicho trabajo lo haga un profesional y no usar braseros para calefaccionarse además de garantizar siempre la ventilación de los ambientes.

No descuidar la protección solar. Los rayos de sol pueden quemar la piel durante esta época del año, especialmente para aquellos que practican deportes invernales o al aire libre o en lugares con alto reflejo de los rayos del sol (como agua y nieve). Por eso, es necesario aplicar protección solar con altos índices de protección UV (ultravioleta) en las zonas de la piel que no se encuentren cubiertas por la ropa.

Cuidar de la alimentación. En invierno, el cuerpo necesita más calorías para afrontar el frío, lo cual suscita la probabilidad de aumentar de peso durante la temporada. Para evitar esta situación, es recomendable mantener los horarios de alimentación, modificar la temperatura de las comidas con alimentos tibios y añadir a la dieta una variedad de frutos secos.

En este sentido los Caldos son un alimento clásico durante la época, ya que ayudan al organismo a mantener o recuperar la temperatura y aportan nutrientes esenciales. Caldo de pollo, a base de zanahoria, puerro, apio y cebolla es una muy buena opción ya que aporta gran cantidad de antioxidantes, favorece la digestión y ayuda a depurar el organismo.

Hidratarse correctamente. Estar convenientemente hidratado es esencial, no sólo en verano. El agua puede ayudarnos, además, a aliviar la mucosidad, de la "nariz trancada" que suele ser un gran estorbo en estas fechas. Dado que el cuerpo nos pide beber menos agua, una buena forma de obligarnos a beber líquido es tomar una infusión después de cada comida, o entre horas. Los líquidos calientes ayudan a aliviar el dolor de garganta y la congestión nasal. El té además es rico en antioxidantes y puede ser útil para combatir las infecciones del tracto respiratorio. No obstante, todo tiene un límite. En concreto, si se sufre neumonía, es mejor tener cuidado para no beber más de la cuenta.

Evitar el Alcohol. Aunque el alcohol se ha visto siempre como un buen aliado contra el frío, es una sustancia que debilita el sistema inmune (que en invierno debe funcionar a pleno rendimiento), hace que nos resfriemos con mayor facilidad y, además, nos deshidrata. Es cierto que, en un primer momento, el alcohol *parece* calentarnos, pues tiene un efecto vasodilatador, pero es una quimera. Cuando tenemos frío disminuye la circulación de la sangre en las extremidades para que esta se concentre en los órganos vitales. Si el frío sigue en aumento los vasos se estrechan cada vez más. Se trata de un sistema de defensa que se contrarresta con el alcohol. Por eso cualquier montañero mínimamente experimentado sabe que el mito de que el alcohol puede ser útil para combatir la congelación no solo es falso, es además peligroso.

Aumentar la ingesta de vitamina. Para combatir los malos efectos del invierno es necesario aumentar la ingesta de vitaminas A, C Y D mediante los alimentos apropiados (cítricos, verduras de hoja, lácteos, etc). La vitamina A evita la resequedad del cutis y las grietas en los labios. Por su parte, la vitamina C ayuda a aumentar las defensas y a prevenir resfríos.

Cuidar el estado de ánimo. Los meses de frío representan para muchos tiempos de estrés y de tristeza. De hecho, algunas personas son diagnosticadas con el denominado Trastorno Afectivo Estacional. Por eso, es importante mantener una actitud y una disposición mental positiva. Por otro lado, resulta de gran ayuda descansar y dormir en un ambiente agradable y con temperatura adecuada.

Persistir con el deporte, aún en tiempos de frío. Practicar ejercicio físico ayudará a entrar en calor y combatir el frío. Por eso, es ideal programar actividades físicas adecuadas para la época del año en espacios cubiertos y bien ventilados; además es aconsejable realizar una rutina de precalentamiento extensa y a conciencia.

Adecuar la indumentaria. El consejo más práctico es vestirse en capas (técnica "cebolla") para poder mantenerse secos y calientes. Si el clima es muy frío, es recomendable vestir ropa térmica. Asimismo, es importarte considerar que los bebés y niños deben vestirse con una capa de ropa más de la que un adulto llevaría en las mismas condiciones. Sin embargo, hay que estar atentos que el abuso de prendas demasiado cerradas o ceñidas impide una correcta transpiración.

Algunas ideas prácticas:

- **Caloventor**: improvise un caloventor colocando una estufa eléctrica detrás de las paletas del ventilador, de esta manera el calor será distribuído por toda la casa.
- **Cama Calentita**. Si 'sufre' al acostarse en la cama fría, una buena idea es planchar las sábanas antes de acostarse.
- **Al usar el horno para cocinar**, luego de hacerlo, cierre todas las puertas y ventanas de la casa y deje la puerta del horno abierta, así el calor se distribuirá por los ambientes contiguos.
- **Motociclistas**. Colóquese unas cuantas páginas de diario en el pecho, entre su remera y abrigo, el papel actuará de rompe-viento.
- **Bebidas Calientes**. Te, café, leche, mate y otras bebidas que pueda ingerir ayudará a su organismo a mantener el calor en sus órganos internos.
- **Pies y manos**. Como ya lo hemos dicho anteriormente, al descender la temperatura corporal, el

organismo deja de preocuparse por mantener el calor en las extremidades y se enfoca en mantener el calor en los organos internos vitales. Por ello, siempre que sea posible: mantenga las manos con los puños cerrados dentro de los bolsillos, utilice la famosa "bolsa de agua" para mantener calientes los pies, póngase 2 medias en los pies y utilice calzados que ayuden a mantener el calor en sus pies; de esta manera no sufrirás de frío en tus extremidades.

- **La piel**. Para cuidar la piel durante el invierno hay que mantener el cuerpo hidratado, además de la hidratación es recomendable utilizar cremas hidratantes en el rostro y manos, ya que son las áreas más expuestas al frío; ungüentos labiales con protección UV también son recomendables. No abusar de baños calientes ya que son malos para la piel y para la circulación, una recomendación es culminar el baño con un chorro de agua fría, especialmente en las piernas. Usar jabón de calidad y apropiado para el tipo de piel. Personas con piel seca, sensible o enfermedades cutáneas deben tener especial cuidado con la piel, mediante humidificadores, sistemas de humidificación ambiental o simplemente con la colocación de toallas humedas en radiadores o focos de calor (con la precaución debida). También se recomienda prestar atención y estar atento a la aparición de placas secas, fisuras y escamas en la piel de niños y adultos mayores.