



Protección de la salud  
en las 4 estaciones  
Otoño e invierno

La prevención no tiene edad



Ayuntamiento  
de Salamanca



COLEGIO PROFESIONAL  
DE DIPLOMADOS EN ENFERMERÍA



# Otoño

Después del verano y de adaptarnos a los días más calurosos de todo el año hemos de cambiar a la nueva estación, el otoño, y retomar actividades y rutinas que no podíamos realizar con el calor.

En el otoño, los días se acortan y con ello, la luz solar. Puede verse afectado el estado de ánimo, nuestra energía e incluso el humor y en ocasiones puede ser la causa de una ligera depresión, la llamada “**depresión estacional**”.

Los trastornos del estado de ánimo, pueden pasar desapercibidos en las personas de edad avanzada por considerarse parte del envejecimiento, confundirse con otras afecciones, o ser fruto de algunas circunstancias vitales o enfermedades.

Los síntomas suelen aparecer a finales del otoño o a principios del invierno. Pueden ser leves al principio y agravarse a medida que avanza la estación, y **a menudo comprenden:**

- Sentirse deprimido gran parte del día, casi todos los días, con dificultad para concentrarse.



- Manifestar sensación de cansancio y de poca energía, con poco interés por las actividades con las que siempre disfrutamos.
- Tener dificultades para conciliar el sueño o, por el contrario, tener un sueño excesivo.
- Sufrir cambios en el peso o el apetito.
- Sentirse perezoso o inquieto con dificultad para concentrarse.

Los trastornos del estado de ánimo deben tratarse. Es normal sentirse triste algunas veces, pero si la tristeza se mantiene durante días y nada le motiva a realizar actividades con las que normalmente disfrutaba, debe consultar a los profesionales de la salud.

Es bueno tomar medidas para mejorar el ánimo. Entre ellas, es importante en esta época retomar el ejercicio físico y todas aquellas actividades de que nos agradan y hemos tenido que posponer.

## El ejercicio Físico

Es muy importante retomarlo dado que aumentará nuestra sensación de bienestar y será uno de los mejores tratamientos para evitar caer en esa disminución del estado de ánimo estacional.

En esta época del año vamos a tomar como opciones en nuestro ejercicio:

- Incrementar los ejercicios aeróbicos y cardiovasculares conforme a nuestras posibilidades, patologías y gustos: nadar, bailar, bicicleta...
- Pasear, salir y todo tipo de actividades al aire libre serán fundamentales para nuestro aspecto físico y también para nuestro bienestar mental.



# Dieta en Otoño

La alimentación es fundamental para nuestra salud y por ello hemos de ir adaptándola a lo largo del año y conforme a nuestras necesidades.

Hemos de recordar las pautas fundamentales, como son, el seguir un horario en las comidas, alimentarnos y nutrirnos con productos de esta estación que serán fuente fundamental de energía y nos ayudaran a sentirnos mejor. Hemos de recordar:


- **Mantener las cinco comidas al día.** La media mañana y la media tarde son imprescindibles.
- **Hidratarnos adecuadamente:** No porque haya menos calor, nos olvidaremos de beber líquidos de la forma recomendada.
- **Tomar alimentos antioxidantes** de esta época: legumbres, cereales, castañas, setas, caquis.... Aprovechemos los alimentos que se producen en otoño porque nos aportaran energía y son más baratos.
- **Dormir las horas adecuadas.** Con la nueva estación hemos de volver a marcarnos unos nuevos ritmos de sueño.

## Activarse y socializarse

Es bueno realizar actividades satisfactorias y agradables, que nos aporten sensación de bienestar, también durante el otoño. Por ello es recomendable realizar alguna actividad social, que nos guste, mejor en grupo, ya que nos permite relacionarnos y sentirnos mejor con nosotros mismos.

- Elaboremos una lista con las **actividades que más nos agradan** para priorizar y establecer cuáles vamos a realizar para sentirnos activos mentalmente.





Algunas pueden ser: leer, hacer crucigramas, arreglarnos para ponernos guapos/as, salir a caminar, compartir un rato especial con la pareja, con los amigos, escuchar música, preparar una comida especial, tomar un baño relajante, practicar algún hobby, salir de compras, asistir al cine/teatro, etc. Hay muchísimas y debemos buscar las que nos resultan más atractivas, combinando siempre que se pueda alguna que implique actividad física.

- El otoño es una estación preciosa, con buenas temperaturas, con cambios de color en la naturaleza, un paseo le permite disfrutar de los paisajes, y alimentar el ánimo, con su belleza. Hay que **salir, pasear, moverse, reunirse**, aunque no tengamos ganas.

- Busquemos algún hueco para reencontrarnos con los **amigos y familiares**.

- Elaboremos **frases de apoyo** para con nosotros mismos, al comienzo, y final del día y en algún momento difícil:

- ¡Hoy puede ser un día interesante!
- ¡Voy a esforzarme y luego me daré un pequeño premio!
- ¡Mejorar mi estado de ánimo depende, en parte, de mí!
- ¡Qué bien he afrontado el día!
- ¡Hoy pasaré un buen rato haciendo lo que me agrada!
- ¡He disfrutado de este día!

Somos seres sociales y podemos obtener un gran bienestar a través de nuestras relaciones con los demás y las actividades que nos aportan placer.





# La gripe

Con la llegada del otoño, llega también la oportunidad de protegernos frente a la gripe porque el frío y el descenso de la humedad ambiental le gustan al virus que la produce: Influenza.


La mejor prevención contra la gripe es la vacunación. Consulte con su médico de atención primaria para que le indique si ha de vacunarse y cuándo.

El virus de la gripe se contagia a través del aire y las personas enfermas pueden transmitirlo cuando tosen o estornudan.

Los síntomas más frecuentes son: malestar general, escalofríos, fiebre, tos, estornudos, dolor de cabeza, garganta, molestias musculares y cansancio.

Su duración normal es entre 3 y 5 días, pero en el caso de enfermos crónicos o personas con las defensas disminuidas, pueden existir complicaciones graves, a las que deberemos estar atentos.

## Recomendaciones para prevenir la gripe:

- **Evitar** el contacto con las **personas enfermas**.
  - **Lavar** frecuentemente sus **manos** y secarlas bien.
  - **Evitar** el humo del **tabaco** y fumar.
  - **Taparse** la nariz y la boca cuando se **estornude** o **tosa**. Utilizar pañuelos desechables.
  - **No tocarse la cara** (especialmente boca, nariz y ojos) después de viajar en transportes públicos, o si se ha tocado cualquier superficie y no se ha tenido
- 

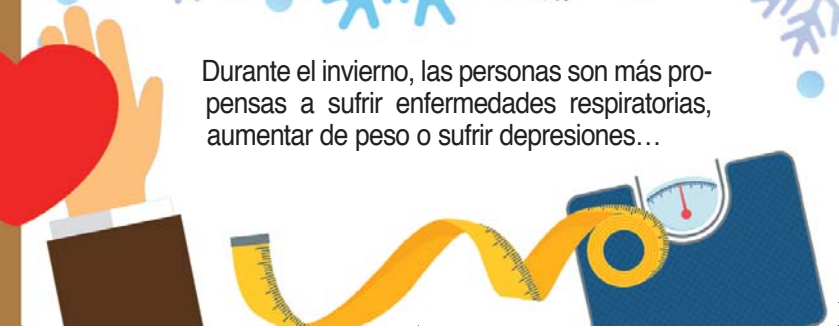


ocasión de **lavarse las manos**: es la forma más frecuente de propagación de los gérmenes.

- **No compartir utensilios**, vasos, toallas, etc. si han estado en contacto con personas que tienen la gripe y puedan tener secreciones.
- **Ventilar** las habitaciones abriendo ventanas a primera hora del día.
- **Consultar al médico si los síntomas** del catarro **persisten** o no mejoran más allá de dos semanas, porque podría significar que se ha complicado y derivar en otras patologías como bronquitis, sinusitis, neumonía, otitis o asma.



# Invierno



Durante el invierno, las personas son más propensas a sufrir enfermedades respiratorias, aumentar de peso o sufrir depresiones...

## Esté atento a...

Los cambios bruscos de temperatura, heladas, lluvia y nieve favorecen las enfermedades (sobre todo del sistema respiratorio) y los accidentes.

### Mantener y reforzar los hábitos de higiene:

Los virus circulan con mayor frecuencia y el contagio aumenta por el hecho de estar en ambientes cerrados y mal ventilados. Lavarse las manos sigue siendo una de las mejores formas de evitar el contagio, taparse la boca o cubrirse con el brazo al momento de estornudar o toser para evitar la propagación de los gérmenes, y 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

La temperatura de la vivienda debe estar en torno a los 22° C, y es aconsejable, ventilar periódicamente los ambientes.

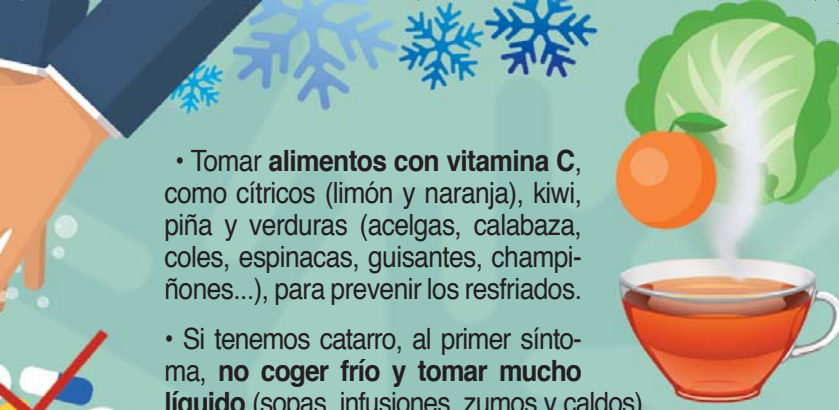
## Brotos de gripe

El final del otoño y principio del invierno son los momentos claves para que aparezca la gripe.

### Recomendaciones:

- **Vacunarse** cuando nos lo indiquen las autoridades de salud pública.
- Utilizar **ropa adecuada** que sea cálida, térmica, ligera, transpirable para mantener la temperatura corporal.
- Las zonas donde más calor se pierde son las que más fácilmente se pueden congelar, por ello **utilizar gorro, guantes y calcetines** apropiados de algodón y/o lana.





- Tomar **alimentos con vitamina C**, como cítricos (limón y naranja), kiwi, piña y verduras (acelgas, calabaza, coles, espinacas, guisantes, champiñones...), para prevenir los resfriados.

- Si tenemos catarro, al primer síntoma, **no coger frío y tomar mucho líquido** (sopas, infusiones, zumos y caldos).

- **No tomar antibióticos** sin que los prescriba el médico.



## Caídas

El invierno, es la época del año en la que más caídas se producen. El hielo, la nieve, o la lluvia, pueden ser una mala combinación si no se camina con cuidado.

### Recomendaciones:

- Utilizar **calzado adecuado**, suelas antideslizantes, tacones bajos y adecuada sujeción en el tobillo.

- Extremar el **cuidado al caminar** en días que exista gran cantidad de nieve o hielo. Evitar salir a primera hora de la mañana.

- Procurar **evitar las zonas umbrías** donde se acumula el hielo, las escaleras, los obstáculos en la marcha y **los suelos resbaladizos e irregulares**.

- **Evitar** caminar en las horas de menos visibilidad o por **zonas poco iluminadas**.

- **Si vive solo/a** procure tener siempre **cerca de usted un teléfono** por si tiene que avisar a algún vecino/a o familiar en caso de caída.



# Proteger el hogar

El invierno es la estación donde ocurren más incendios en el hogar, relacionados con el sistema de calefacción, además el riesgo de intoxicación por monóxido de carbono por combustión en el interior del hogar.

## Intoxicaciones por sistemas de calefacción


Con la bajada de las temperaturas, se suelen utilizar estufas y sistemas de calefacción. Conviene comprobar su funcionamiento, además de asegurarse siempre de consultar a un especialista calificado y autorizado.

Los principales accidentes e intoxicaciones se producen con los dispositivos de carbón.

## Recomendaciones para evitar la intoxicación por sistemas de calentamiento:

- **No utilizar** hornillos ni hornos de la cocina para calentar el ambiente.
- Encender y **apagar los braseros** y estufas fuera de la casa.
- Vigilar que la **llama** de calentadores y cocinas sea de **color azul uniforme**.
- **No arrojar** plásticos, gomas ni metales al fuego.
- Controlar que las **rejillas de ventilación** estén libres.
- Comprobar que el **tiraje de chimeneas** y estufas **no esté obstruido o desconectado**.
- **Apagar** las llamas y las brasas de hogares de leña o braseros **antes de irse a la cama**.
- **Ventilar la casa** una vez al día.
- Si se usan estufas, braseros u otros artefactos generadores de calor, hay que **dejar una puerta o ventana entreabierta** siempre.



- 
- **Evitar** poner recipientes con agua encima de las estufas.
  - Reconocer los **síntomas de intoxicación** por monóxido de carbono.



## Usar protección solar

Los rayos de sol pueden **quemar la piel en cualquier época del año**, es necesario aplicar protección solar, con altos índices de protección, en las zonas de la piel, que no se encuentren cubiertas por la ropa.

Reforzar el cuidado de la piel y los labios con cremas hidratantes, y vaselinas, para afrontar el frío, y los cambios bruscos de temperatura, para evitar descamaciones, o grietas.



## Cuidar la alimentación

Es recomendable modificar la temperatura de las comidas con alimentos tibios y añadir a la dieta una variedad de frutos secos, así como aumentar la ingesta de vitaminas A, C Y D con alimentos como cítricos, verduras de hoja, lácteos... que evitan la sequedad de la piel y mucosas y previenen los resfriados.

**No olvide acudir a los controles y visitas que le indican los profesionales sanitarios.**

Los profesionales de la salud le ayudarán a controlar su enfermedad y a solucionar los problemas que vayan surgiendo. Acuda a ellos siempre que lo considere necesario.

**¡Observe lo bueno que trae siempre un cambio de estación, le ayudará a llevar mejor esa transición y a disfrutar más de la nueva situación!**



**Protección de la salud  
en las 4 estaciones**

Otoño e invierno

La prevención no tiene edad



**Ayuntamiento  
de Salamanca**

Concejalía de Mayores



COLEGIO PROFESIONAL  
DE DIPLOMADOS EN ENFERMERÍA