

Manténgase sano durante el invierno

Estar activo y mantenerse sano en invierno no siempre es dar un paseo por el parque —en especial, si el parque está cubierto de nieve y hielo. Las redondeadas colinas con nieve fresca pueden parecer un tentador paraíso invernal desde la comodidad de nuestros hogares, pero la realidad del frío puede tener un efecto desalentador en nuestro bienestar físico y mental. Por suerte, con un poco de preparación y planificación, puede afrontar el invierno con buena salud — *Kim Krisberg*

Cómo mantenerse activo en un clima más frío

En apariencia, las condiciones climáticas más frías no son propicias para realizar actividad física al aire libre, pero hay posibles ventajas si se mantiene una rutina de ejercicios durante el invierno. Por ejemplo, un clima de menor

humedad y calor podría hacer que realice una caminata o corra por más tiempo que lo habitual, y eso implica quemar más calorías. Además, el ejercicio le brinda un buen incentivo al sistema inmunitario y ayuda a evitar que se enferme durante la época de resfríos y gripe. Asimismo, las condiciones climáticas invernales pueden ofrecer una buena pausa de la rutina habitual de ejercicios. En vez de caminar o correr, puede intentar hacer patinaje sobre hielo, esquí o caminatas con raquetas de nieve.

De todos modos, el frío conlleva sus propios riesgos, como la congelación y la hipotermia, que consisten en un descenso peligroso de la temperatura

corporal. Un buen primer paso para comenzar a hacer ejercicios al aire libre es usar capas de ropa. Ponerse varias capas de ropa puede ayudar a retener la

temperatura corporal y protegerlo de la humedad de la lluvia o la nieve, que aumenta los efectos de las temperaturas frías. Evite el algodón como primera capa y elija un tejido para deportistas que absorba la humedad de la piel.

Cuando realice ejercicios en temperaturas muy frías y heladas, esté atento a los signos de la hipotermia, como confusión mental, mala coordinación, balbuceo, somnolencia, y pies y manos fríos. Según los Centros para la Prevención y Control de Enfermedades (CDC), es más probable que la hipotermia ocurra en temperaturas muy frías, aunque también puede ocurrir en temperaturas muy por encima de cero si el cuerpo absorbe demasiado frío como consecuencia de la lluvia o la sudoración.

Si observa signos de hipotermia en una persona, tómele la temperatura. Si es inferior a 95 grados, se considera una emergencia médica. Llame al 911 y llévela a un refugio cálido, quítele la ropa húmeda y bríndele calor con una toalla o frazada al centro del cuerpo en primer lugar.

Si el ejercicio en temperaturas frías no es para usted, puede averiguar hacerse socio de un gimnasio o probar una rutina de resistencia con pesas en su hogar.

Cómo cuidar su piel en invierno

El clima frío y seco también puede provocar agrietamiento de la piel y picazón. Sin embargo, algunos cambios en su rutina de ducha diaria y el uso de un humidificador pueden mantener la humedad donde se requiera.

Cuando afuera se pone frío, posiblemente prenda la calefacción en interiores, lo cual evapora el agua del aire y absorbe la humedad de la piel. Para contrarrestar el efecto de la calefacción interior, Carolyn Jacob, MD, dermatóloga certificada y Directora de Dermatología y Cirugía Estética de Chicago, sugiere usar un humidificador para devolverle un

poco de humedad al aire. Considere colocarlo en la habitación donde duerme y pasa la mayor parte del tiempo.

Jacob además recomienda tomar duchas tibias, no duchas muy calientes, aunque haga

frío afuera. Explica que cuanto más caliente es el agua, más se dilatan los vasos sanguíneos y liberan líquido en las capas superiores de la piel, y la

humedad puede evaporarse después de ducharse. En cambio, aconseja tomar una ducha tibia y no tan larga, ya que esto liberará menos humedad en la capa superior de la piel, y usar una crema hidratante inmediatamente

después de secarse para retener el agua en el interior de la piel.

Asimismo, manifestó que también es importante proteger la piel del sol durante los meses de invierno, ya que igual existe riesgo de sufrir una quemadura solar. En especial, afirma que hay que tener precaución con los rayos UVA, que pueden penetrar más profundamente en la piel que los rayos UVB. Pueden atravesar nubes y ventanas, así que no hay que olvidarse de usar protector solar.

Cómo afrontar la melancolía de los meses de invierno

Para algunas personas, los meses de invierno también pueden traer un cambio en el bienestar mental conocido como trastorno afectivo estacional.

De acuerdo con el Instituto Nacional de Salud Mental, el trastorno afectivo estacional

es un tipo de depresión que llega y se va con las estaciones, generalmente comienza a fines de otoño y principios de invierno y finaliza en primavera y verano. Los síntomas del trastorno afectivo estacional incluyen, por lo general, baja energía, somnolencia excesiva, comer en exceso, aumento de peso y aislamiento social.

Entre las personas con mayor riesgo se encuentran las mujeres, a quienes se les diagnostica el trastorno con una frecuencia cuatro veces superior a la de los hombres, así como personas que ya sufren de depresión o trastorno bipolar.

Si los síntomas del trastorno afectivo estacional persisten durante un largo periodo, busque ayuda profesional. Algunos de los tratamientos para combatir el trastorno son medicación, psicoterapia y fototerapia, que brinda exposición a la luz artificial diariamente.

>> Para recibir recomendaciones sobre cómo prepararse ante emergencias relacionadas con el invierno, consulte www.aphagetready.org.

