



## Safety Alert

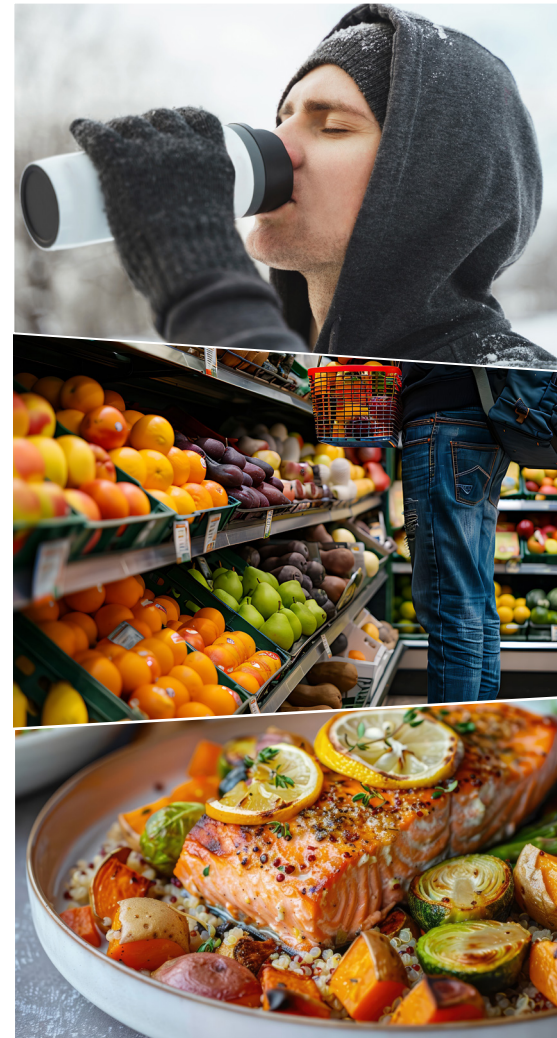
# Hábitos saludables para el invierno y más allá



Let's make this work for everyone®

Si bien es importante durante todo el año, mantener una nutrición y hábitos de hidratación adecuados durante los meses invernales puede ayudar a respaldar la salud y el bienestar en general. Estos son algunos hábitos saludables que puede practicar:

- 1. Manténgase hidratado:** aunque puede no sentir mucha sed durante los meses más fríos, es esencial mantenerse hidratado. Beba mucha agua, té de hierbas y bebidas calientes para mantener su cuerpo hidratado.
- 2. Siga una dieta saludable:** tomar buenas decisiones de alimentación puede ser útil para apoyar un estilo de vida saludable. Considere lo siguiente:
  - **Consuma frutas y verduras de temporada.** Incluya en su dieta diversas frutas y verduras de temporada. Estas contienen abundantes nutrientes esenciales y antioxidantes que respaldan el sistema inmunológico y la salud en general. Algunos ejemplos son las frutas cítricas, la granada, la col rizada (kale), las coquecitas de Bruselas y la calabaza de invierno.
  - **Consuma alimentos que estimulen el sistema inmunológico.** Incluya alimentos conocidos por estimular el sistema inmunológico. Entre ellos se incluyen el ajo, el jengibre, la cúrcuma, los hongos y los alimentos ricos en vitamina C, como las naranjas, las fresas y el pimienta morrón.
  - **Dé preferencia a los alimentos integrales.** Siempre que le sea posible, opte por alimentos integrales en lugar de los procesados. Elija granos integrales, proteínas magras y grasas saludables para brindar al cuerpo nutrientes esenciales y energía.
  - **Incluya grasas saludables.** Incluya en su dieta fuentes de grasas saludables, entre las que se incluyen el aguacate, las nueces, el aceite de oliva y pescados grasos, como el salmón. Estas grasas son importantes para el funcionamiento del cerebro, la producción de hormonas y la salud en general.
  - **Limite los alimentos azucarados y procesados.** Reduzca su ingesta de alimentos azucarados y procesados, ya que pueden debilitar el sistema inmunológico y provocar aumento de peso. Considere el consumo de bocadillos saludables, como las nueces, las semillas, yogur o barras de granola hechas en casa.





## Safety Alert

# Hábitos saludables para el invierno y más allá



Let's make this work for everyone®

- 3. Manténgase activo:** realice actividad física periódicamente para apoyar la salud en general y el sistema inmunológico. Prepare lo necesario y salga a caminar, trate con ejercicios para hacer en interiores o practique deportes invernales, como el esquí o el patinaje en hielo.
- 4. Manténgase caliente:** manténgase caliente durante el invierno para conservar la temperatura corporal óptima. Vístase con varias capas de ropa, use frazadas y tome bebidas calientes para mantenerse caliente.
- 5. Limite la propagación de gérmenes:** recuerde cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar. Si no tiene un pañuelo desechable, tosa o estornude en la parte superior de la manga o en el codo.
  - Lávese las manos con frecuencia usando jabón y agua tibia y talle por lo menos durante 20 segundos Si no le es posible lavarse las manos, use un desinfectante de manos a base de alcohol.
  - Si se enferma, permanezca en casa y busque atención médica y hágase pruebas si tiene síntomas de influenza o Covid-19.
- 6. Descanse lo suficiente:** la falta de sueño puede deteriorar el sistema inmunológico. Mantener un programa de sueño constante y dormir entre siete y nueve horas cada noche ayuda a que el cuerpo se recupere y protege contra enfermedades.
- 7. Cuide la piel seca:** el aire frío y la humedad baja pueden causar que la piel se seque y comezón. Proteja la piel usando bálsamo labial, un humidificador en la habitación, limitando el tiempo en la ducha o la tina y aplicando crema inmediatamente después de secarse.

Recuerde que es importante prestar atención a lo que su cuerpo le pide y ajustar sus hábitos según sus necesidades y preferencias personales. Para obtener más información sobre hábitos invernales y seguridad en el sitio de trabajo durante el invierno póngase en contacto con su Asesor de Prevención de Pérdidas de Strategic Comp.

