

VACACIONES

DE INVIERNO

Prevenir para disfrutar



¿POR QUÉ NOS ENFERMAMOS MÁS EN INVIERNO?

El frío es el gran causante de la mayoría de enfermedades respiratorias asociadas al invierno. Para afrontarlo, **cilios (pequeñas vellosidades) y mucosas nasales, integrantes del sistema de defensa natural presente en la nariz,** funcionan de la siguiente manera:

- Ambos pierden movilidad con el frío, impidiendo su función de control del paso de microorganismos que, en consecuencia, penetran más profundamente en el organismo
- No pueden calentar el aire para que éste llegue a los pulmones a la temperatura adecuada

OTROS FACTORES ASOCIADOS A LAS ENFERMEDADES TÍPICAS DEL INVIERNO:

- La contaminación domiciliar por falta de ventilación
- La permanencia en lugares cerrados en contacto con otros niños (cines, salones de juegos, etc.): facilita el contagio con personas infectadas, sumado a los cambios bruscos de temperatura.

En
general

Niños

**PRECAUCIONES
A LA HORA DE PASEAR**

Ventilar diariamente las habitaciones, al menos 10 minutos

Utilizar preferentemente estufas eléctricas o de gas

Evitar ambientes con humo de cigarrillo y cambios bruscos de temperatura

Mantener la casa templada, sin exagerar: el organismo utiliza mecanismos propios reguladores de adaptación al frío

Conservar adecuado nivel de humedad en la vivienda: el ambiente seco agrava las enfermedades respiratorias

Limitar su contacto con personas enfermas, en lo posible

Acostumbrarlos a lavar sus manos con frecuencia

Evitar que compartan utensilios y, sobre todo, chupetes

Abrigarse sin exageración: cubrir boca y nariz al salir a la calle o en espacios libres

**vacunar
a los niños
contra la
gripe**

VACACIONES DE INVIERNO



Las vacaciones modifican la rutina familiar propiciando malos hábitos alimentarios como omisión del desayuno u otras comidas, o la ingesta reiterada de alimentos "chatarra". La alteración de los horarios de descanso, sobre todo en los niños, los anima a comer y beber productos ricos en grasas y azúcares.

No obstante, las vacaciones pueden ser la oportunidad de poner en práctica hábitos saludables para todos los integrantes de la familia.

RECOMENDACIONES

- Planificar propuestas alimentarias en base a frutas, licuados, yogures, mezcla de cereales, frutos secos, mermeladas e infusiones con leche
- Realizar actividades sociales o recreativas propias de las vacaciones, respetando las 4 comidas, especialmente desayuno y almuerzo
- Incorporar en la dieta infantil frutas y verduras ricas en vitamina A y C

Una buena oportunidad para promover hábitos saludables