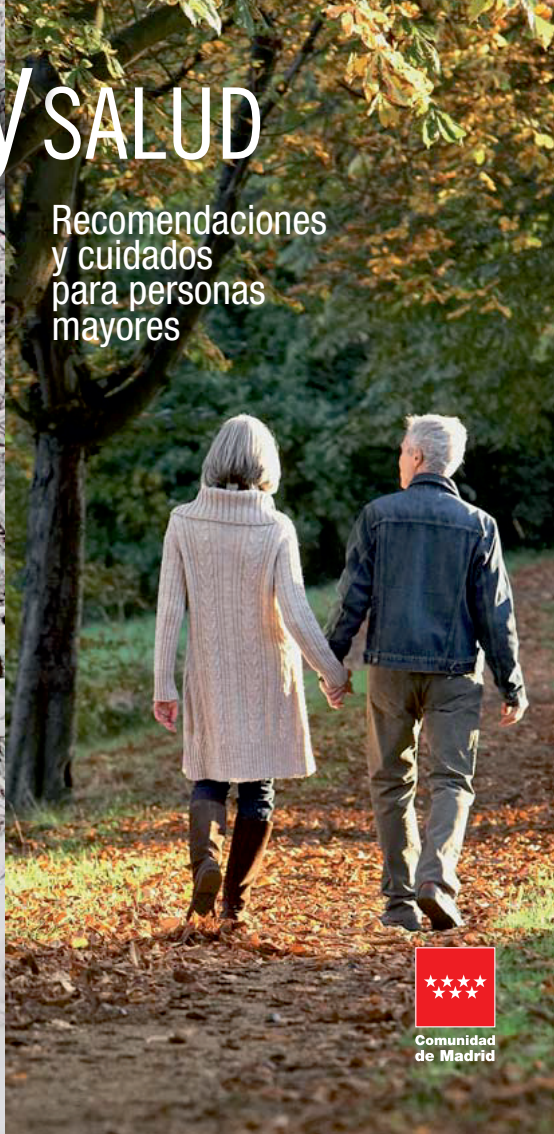
# INVIERNO y SALUD

## Recomendaciones y cuidados para personas mayores





Comunidad de Madrid



# MÁS VALE PREVENIR...

## NO DEJE ENFRIAR SU CUERPO

- Evite las exposiciones prolongadas al frío y los cambios bruscos de temperatura.
- Salga a pasear bien abrigado y cuando no haga mucho frío. Quédese en casa si hay hielo.
- Utilice guantes, calcetines de lana o algodón y cúbrase la cabeza para evitar la pérdida de calor.
- Para estar en casa, póngase patucos o calcetines gruesos de lana.
- No beba alcohol como remedio para calentarse.

## CUIDADO CON LAS ESTUFAS Y LOS BRASEROS

- Para prevenir incendios, sitúe estufas o braseros lejos de cortinas, faldas de mesas camillas o muebles.
- Para quitarse el frío, no se arrime mucho a las fuentes de calor. ¡Es muy peligroso, podría quemarse!

## Y RECUERDE CUIDAR SU SALUD

- Controle su peso. Consuma mucha fruta, verdura y pescado.
- Descanse y duerma lo suficiente.
- Haga ejercicio regularmente.



# FRENTE A LA GRIPE

*La gripe en las personas mayores puede llegar a ser grave.*

- Póngase en contacto con su Centro de Salud y siga los consejos de los profesionales sanitarios.
- Mejor hoy que mañana, se evitará complicaciones.

**NO OLVIDE VACUNARSE**

# SI SE RESFRÍA

*En invierno es muy común tener catarros que siempre son molestos pues producen síntomas tales como congestión nasal, dolores musculares, de cabeza, tos y estornudos.*

- El resfriado o catarro común desaparece solo, antes de que transcurra una semana.
- Siga las recomendaciones que vienen a continuación.

## ANTE EL PRIMER SÍNTOMA

- Si nota que su estado general está afectado, descanse, beba abundante líquido y ajuste la temperatura de la habitación. Debe ser cálida pero no en exceso.
- No tome antibióticos si no han sido recetados por su médico.

## HAGA EJERCICIOS RESPIRATORIOS TODOS LOS DÍAS

- Ejercite el diafragma y potencie el abdomen con espiraciones lentas y profundas.
- Procure toser y expectorar siempre que note que tenga flemas y secreciones en las vías respiratorias altas.

## VENTILE BIEN SU CASA

- Abra las ventanas 15 minutos por la mañana y deje entrar el aire. Si al llegar la noche el ambiente está cargado, vuelva a ventilar la habitación.
- Evite que la habitación se reseque en exceso; ponga algún recipiente con agua o un humidificador.
- Procure permanecer poco tiempo en locales con mucha gente y mal ventilados.





# ACTIVE SU CIRCULACIÓN

*El frío afecta a la circulación sanguínea disminuyendo la sangre que llega a las partes más periféricas de nuestro cuerpo (manos, pies, etc…).*



## ACTIVE SU CUERPO

- Salga a caminar, cuando el tiempo lo permita, por terreno llano y llevando una marcha rítmica, algo más lenta al principio y al final del paseo. Utilice zapatos cómodos de punta amplia y sin tacones.
- Masajee pies y piernas con una crema hidratante, al volver del paseo, empezando siempre desde los pies y siguiendo por las piernas y muslos.



## EVITE QUE LOS PIES Y LAS MANOS SE LE ENFRÍEN

- Abrigue sus pies con calcetines gruesos de algodón o de lana. Es muy importante mantener una buena higiene diaria de los pies y las uñas.
- No aplique calor directo a los pies y piernas.
- Evite el agua fría utilizando guantes de goma.

## CUIDE SU MEDICACIÓN

- Si está tomando medicación especial para mejorar su circulación, en esta época del año debe prestar especial atención. ¡No la olvide!



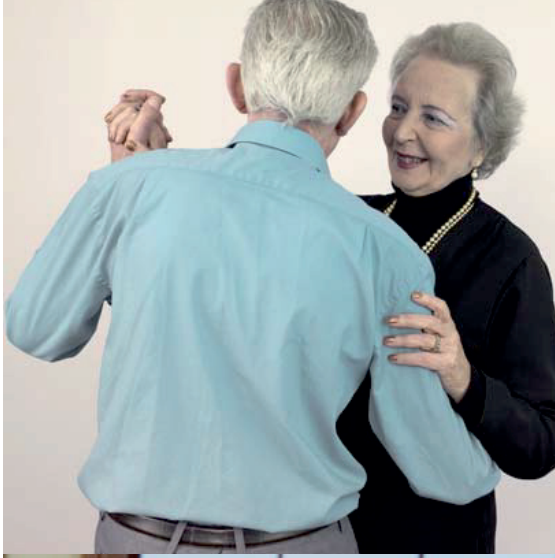
# NO PIERDA SU AUTONOMÍA

*En invierno se sale poco de casa, apetece estar en la butaca o en la cama bien abrigado…, existe el peligro de una inmovilidad excesiva. Las articulaciones se endurecen y los músculos, se atrofian y pueden conducirle a una torpeza progresiva y en algunos casos, a la invalidez.*

- No renuncie a pasear. Si el tiempo se lo impide, camine por dentro de casa.
- Haga sencillos ejercicios de gimnasia para el cuello, los brazos, espalda, caderas… Hacer ejercicios de fortalecimiento muscular, equilibrio y flexibilidad, le ayudarán a mantener la capacidad funcional y prevenir las caídas.

# NO SE DEJE AISLAR POR EL FRÍO

*El mal tiempo nos invita a quedarnos en casa, disminuyendo el contacto con otras personas y perdiendo la insustituible fuente de salud que supone la compañía, pudiendo generar sentimientos de soledad y aislamiento social.*



## HAGA VIDA SOCIAL

- Procure promover y mantener compromisos sociales y familiares de todo tipo.
- Si su salud se lo permite, acuda a los centros cívicos y de mayores más cercanos y participe en las actividades culturales y de ocio que en ellos se organicen.
- Cultive la amistad. No olvide que ésta es muy saludable.



Hable de estos cuidados con el equipo de su centro de salud

Biblioteca virtual

Esta versión forma parte de la Biblioteca Virtual de la **Comunidad de Madrid** y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma.

**comunidad.madrid/publicamadrid**

más información

Comunidad de Madrid

Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD

Consejería de Sanidad. Dirección General de Salud Pública. Tirada: 50.000 ejemplares. **Octubre** 2026. D.L.: M-17615-2025. Imprime: BOCM