

## Su salud este invierno

El invierno, con las temperaturas más bajas, los días más cortos y la temporada de gripe y resfriados, puede traer cambios a nuestra salud. A muchos de nosotros nos puede resultar difícil tener suficiente actividad física. La nieve y el hielo pueden crear riesgos que hacen que caminar, jugar y trabajar al aire libre sea difícil. Muchas personas contraerán la gripe o tendrán un resfriado. Durante el invierno, es importante mantenerse activo, comer sano y cuidar de nuestras familias y de nosotros mismos.

Obtenga información sobre cómo mantener la salud y la seguridad esta temporada.

### Esté preparado

PreparedBC es un centro único e integral de la Colombia Británica que proporciona información sobre cómo prepararse para casos de desastre. Para obtener consejos sobre cómo estar preparado para cada estación, cómo preparar un plan de emergencia y qué incluir en un kit de emergencia, visite [Preparación y recuperación de emergencias públicas de PreparedBC](#).

- Siga a PreparedBC en [Facebook](#)
- Siga a PreparedBC en [Twitter](#)

### Albergues de emergencia

Los albergues de emergencia son lugares temporales donde cualquier persona sin hogar o que corra el riesgo de quedarse en situación de calle puede dormir, comer y ducharse. Algunos albergues pueden ofrecer servicios adicionales, por ejemplo comida, zonas seguras donde guardar las pertenencias y una sala de recursos con computadoras, teléfono o televisión. Puede haber acceso a asistencia médica, a personal de apoyo y a ayuda personalizada de un asistente social. Aquí puede encontrar información sobre albergues de emergencia y recursos, incluyendo albergues para condiciones meteorológicas extremas:

- [BC Housing \(Viviendas B.C.\): Mapa de albergues](#)
- [BC211: Línea de ayuda de búsqueda de albergues para personas en situación de calle](#)

### Centros para calentarse

EmergencyInfoBC tiene una lista de centros para calentarse y albergues de emergencia que pueden proporcionar protección contra la [Hipotermia y exposición a bajas temperaturas](#) durante un tiempo de frío extremo. Encuentre [Centros para calentarse en el sitio web EmergencyInfoBC](#).

## Temas destacados

### Enfermedades y lesiones comunes durante el invierno

Los resfriados y la gripe, y algunas afecciones y enfermedades son más comunes o empeoran durante los meses de invierno. La época festiva también puede ser estresante para muchas personas y puede llevar a que algunas personas experimenten un trastorno afectivo estacional (TAE). Además, la nieve y el hielo pueden crear peligros que incrementen el riesgo de caerse y hacerse daño. Para obtener más información sobre algunas de estas enfermedades comunes visite [Enfermedades y lesiones comunes durante el invierno](#).

### Tiempo frío

A lo largo del invierno, las temperaturas bajan y puede hacer mucho frío fuera. Obtenga información sobre la exposición al frío y los pasos que puede seguir para protegerse a sí mismo y a su familia:

- [Exposición al frío: Maneras en las que el cuerpo pierde calor](#)
- [Exposición al frío: ¿Qué incrementa el riesgo de sufrir una lesión?](#)
- [Exposición a temperaturas bajas](#)
- [Piel seca y la comezón](#)
- [Hipotermia y la exposición a temperaturas bajas](#)

### Mantener una vida saludable durante el invierno

La alimentación saludable y la actividad física promueven y apoyan el bienestar social, físico y mental de personas de todas las edades y en todas las etapas de la vida. Para obtener consejos sobre qué puede hacer para llevar un estilo de vida saludable visite la página [Vida sana durante el invierno](#).

### Cuándo acudir a la sala de emergencias

Las salas de emergencias de los hospitales pueden estar muy ocupadas durante los meses de invierno. Prepárese y sepa cuándo usted o un familiar pueden necesitar acudir a la sala de emergencias. Para saber más, visite:

- [BC Children's Hospital \(Hospital Infantil de B.C.\): Cuándo llevar a su hijo/a al Servicio de Urgencias Pediátricas en B.C.](#)
- [Fraser Health Authority \(Autoridad Sanitaria de Fraser\): Datos concretos sobre las fiebres infantiles](#)
- [Fraser Health Authority: Su guía para un invierno saludable para 2022/23](#)
- [Cuándo acudir a la sala de emergencias](#)

## Sitios web de interés

### **BCCDC: Celebraciones y ceremonias más seguras**

Teniendo en cuenta que el COVID-19 es todavía una preocupación en la provincia, aquí hay algunas cosas que puede tomar en consideración para tener unas [interacciones sociales más seguras](#).

### **Fraser Health Authority (Autoridad Sanitaria de Fraser)**

Para obtener consejos sobre cómo mantenerse en forma, saludable y feliz durante el invierno, consulte [La guía para un invierno saludable](#)

### **Island Health (Autoridad Sanitaria de la Isla)**

Para obtener consejos sobre cómo mantenerse en forma, saludable y feliz durante el invierno, consulte el documento [Bienestar durante la época festiva: Consejos para mantenerse a salvo durante esta temporada](#)

### **Vancouver Coastal Health (Autoridad Sanitaria del litoral de Vancouver)**

Para ver diferentes maneras de prevenir caídas durante este invierno, consulte los [Consejos para prevenir caídas](#).

Para ver diferentes maneras de elegir un lugar adecuado para la atención sanitaria, consulte los [Cuidados durante la época festiva](#).

### **ImmunizeBC**

ImmunizeBC trabaja para mejorar la salud de los habitantes de la Colombia Británica y reducir el número de infecciones producidas por enfermedades que se pueden prevenir mediante la vacunación. Proporciona información sobre las vacunas a individuos, familias y proveedores de asistencia sanitaria. También proporciona herramientas para facilitar la vacunación de las familias de la Colombia Británica.

- [Guía para padres sobre la vacunación](#) (PDF 1.72 MB)
- [¡Reciba recordatorios de vacunación por mensaje de texto!](#)
- [ImmunizeBC](#)
- [Buscador de Unidades Públicas de Salud](#)

**Última revisión:** Noviembre de 2022

---

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.