

## Enfermedades y lesiones comunes durante el invierno

### Coronavirus (COVID-19)

La enfermedad por coronavirus (COVID-19) fue identificada por primera vez a finales de 2019. Es una enfermedad causada por un coronavirus. El COVID-19 fue declarado como pandemia global por la Organización Mundial de la Salud en marzo de 2020. Los síntomas del COVID-19 son similares a los de otras enfermedades respiratorias, como la gripe y el resfriado común.

Para conocer más sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19), incluyendo cómo reducir el riesgo de infección, qué hacer si cree que tiene la enfermedad y para acceder a recursos relacionados con la enfermedad, consulte nuestro folleto [Enfermedad por coronavirus \(COVID-19\)](#). Para obtener más información sobre la enfermedad por coronavirus, consulte [BC Centre for Disease Control: COVID-19](#).

### Depresión, ansiedad y estrés

La época de festividades puede ser un momento estresante para muchas personas. Para algunas personas, los días más cortos y fríos pueden causar un trastorno afectivo estacional (TAE). Conozca más sobre la depresión, la ansiedad y el estrés:

- [Ansiedad](#)
- [Depresión y la época de festividades](#)
- [Salud mental](#)
- [Consejos rápidos: Reducir el estrés en los días festivos](#)
- [Trastorno afectivo estacional \(TAE\)](#)
- [Manejo del estrés](#)

### Caídas y lesiones

La nieve y el hielo pueden crear peligros que hacen que caminar, jugar y trabajar al aire libre sea un poco más complicado que en los meses más cálidos. Quitar la nieve con pala y hacer actividades de invierno, tales como el *snowboarding* y el patinaje sobre hielo, pueden aumentar el riesgo de caerse y lastimarse. Conozca más sobre cómo prevenir caídas y lesiones:

- [Problemas y lesiones de espalda](#)
- [Lesiones en dedos, manos y muñecas](#)
- [Prevención de caídas en adultos mayores](#)
- [Las caídas de las personas de la tercera edad se pueden evitar \(HealthLinkBC File #78\)](#)
- [Lesiones en dedos, pies y tobillos](#)

## Temporada de influenza (gripe)

La influenza es una infección de las vías respiratorias superiores causada por un virus de la influenza. Cada año hay una época en la que hay más brotes de influenza. A esto se le llama temporada de influenza. Para obtener más información sobre la influenza, la vacuna contra la influenza y la temporada de influenza, consulte nuestro folleto [Temporada de influenza \(gripe\)](#)

Utilice el [Buscador de clínicas especializadas en el tratamiento de la influenza](#) para encontrar una clínica en B.C.

## Otras enfermedades comunes durante el invierno

Además de los resfriados y la gripe, hay algunas afecciones y enfermedades que son más comunes o que empeoran durante los meses de invierno. Conozca más sobre algunas de estas afecciones comunes:

- [Asma](#)
- [Dermatitis atópica \(Eczema\)](#)
- [Bronquiolitis](#)
- [Resfriados](#)
- [Infecciones del oído](#)
- [Gastroenteritis en adultos y niños mayores](#)
- [Norovirus \(HealthLinkBC File #87\)](#)
- [Osteoartritis](#)
- [Neumonía](#)
- [Infección por el virus respiratorio sincitial \(VRS\)](#)
- [Artritis reumatoide](#)
- [Roséola \(HealthLinkBC File #83\)](#)
- [Rotavirus](#)
- [Dolor de garganta y otros problemas de garganta](#)

---

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) 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 de asistencia 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.