

# Su salud este otoño

Conozca lo que puede hacer para mantenerse sano y salvo durante la temporada de otoño.

El otoño ha llegado, lo que puede dar lugar a nuevas rutinas y puede hacer surgir diferentes preocupaciones sobre la salud y la seguridad.

En otoño hace más fresco, los días son más cortos, comienza la temporada de resfriados y gripe y los niños regresan a la escuela. Con menos horas de luz solar, muchas personas tienen menos actividad física. El comienzo del otoño también indica que empieza la temporada de resfriados y gripe. Los niños están de vuelta a la escuela o la guardería, lo que puede suponer nuevas actividades y una mayor exposición a los gérmenes.

Conozca cómo puede mantenerse a salvo, comer bien y cuidar de su salud con el cambio de la estación.

## Temas destacados

---

### De regreso a la escuela

Para obtener más información sobre cómo puede ayudar a su hijo/a a mantenerse a salvo y conocer hábitos de vida saludables este año escolar, consulte nuestra publicación [De regreso a la escuela](#).

Encuentre recursos para las Escuelas K-12 (de kindergarten al grado 12) sobre cómo prevenir la propagación de enfermedades transmisibles, incluyendo el COVID-19, para estudiantes y padres, personal y administradores escolares.

### Coronavirus (COVID-19)

La enfermedad por coronavirus (COVID-19) es una afección causada por uno de los coronavirus. El COVID-19 se ha propagado por todo el mundo, incluyendo la Colombia Británica, y ha sido declarado pandemia global. Los síntomas del COVID-19 son similares a otras enfermedades respiratorias, incluyendo la gripe y el resfriado común.

Para obtener información actualizada sobre la vacunación contra el COVID-19 y para acceder a los recursos relacionados con la enfermedad por coronavirus, consulte nuestra publicación [Enfermedad por coronavirus \(COVID-19\)](#). Para obtener información adicional sobre la enfermedad por coronavirus, visite el [BC Centre for Disease Control \(Centro de control de enfermedades de BC\): COVID-19](#).

Conozca lo que puede hacer para mantenerse a salvo a medida que las temperaturas bajan.

- [Exposición al frío: Las maneras en las que el cuerpo pierde calor](#)
- [Exposición a bajas temperaturas](#)
- [Piel seca y la comezón](#)
- [Hipotermia y la exposición a bajas temperaturas](#)

## Temporada de gripe (influenza)

La gripe es una infección de las vías respiratorias altas causada por el virus de influenza (gripe). Cada año hay un periodo de tiempo en el que se producen más brotes de gripe. Esto se denomina temporada de gripe. Para obtener más información sobre la gripe y la temporada de gripe, consulte nuestra publicación [Temporada de influenza \(gripe\)](#).

## Alimentación saludable

El otoño puede ser una estación muy ajetreada con el regreso a la escuela y el cambio de rutina con respecto a los meses de verano. [Planificar las comidas y los tentempiés](#) de antemano puede ayudar a que la agenda apretada sea más manejable y el tiempo de la comida más agradable. Incluir una variedad de alimentos nutritivos y beber mucha agua reforzará el sistema inmunitario y le ayudará a mantenerse sano durante la temporada de resfriados y gripe. Obtenga más información sobre la alimentación saludable para este otoño.

- [Alimentación saludable durante el COVID-19](#)
- [Tentempiés saludables para adultos \(HealthLinkBC File #68i\)](#)
- [Almuerzos para llevar](#)
- [Recetas más sanas para las fiestas](#)
- [Planificación de comidas: Primeros pasos](#)

Para obtener información adicional o consejos sobre una alimentación saludable puede llamar al **8-1-1** para hablar con un nutricionista o [enviar un correo electrónico a un nutricionista de HealthLinkBC](#).

## Calidad del aire en espacios cerrados

Con las horas de luz solar reducidas y temperaturas más bajas en el exterior, es posible que pase más tiempo en espacios cerrados. Conozca más sobre la calidad del aire en espacios cerrados y cómo mantenerse a salvo.

- [Calidad del aire en espacios cerrados \(HealthLinkBC File #65a\)](#)
- [Calidad del aire en espacios cerrados: moho y otros contaminantes biológicos \(HealthLinkBC File #65b\)](#)
- [Calidad del aire en espacios cerrados: subproductos de la combustión \(HealthLinkBC File #65c\)](#)
- [Calidad del aire en espacios cerrados: Compuestos orgánicos volátiles \(COV\) \(HealthLinkBC File #65d\)](#)

Asegúrese de revisar sus detectores de monóxido de carbono de manera regular y de cambiar las pilas cada 6 meses. Una buena manera de recordarlo es cambiar las pilas al atrasar el reloj (en otoño) y al adelantarlo (en primavera).

- [Envenenamiento por monóxido de carbono: Proteja su hogar](#)
- [Envenenamiento por monóxido de carbono](#)

## Salud mental

Los cambios en la rutina, permanecer en espacios cerrados y hacer menos ejercicio pueden afectar la salud mental. Los días más cortos, especialmente cuando el reloj se atrasa para el horario de invierno, significan menos luz solar.

- [Salud mental](#)
- [La salud mental y el COVID-19](#)
- [Trastorno afectivo estacional \(SAD\)](#)
- [Trastorno afectivo estacional: Uso de la fototerapia](#)

## Alergias estacionales

El polen, el moho, los ácaros de polvo y otros alérgenos pueden causar alergias estacionales. Conozca más sobre las alergias estacionales, incluyendo sus desencadenantes, síntomas y tratamiento en casa.

- [Rinitis alérgica](#)
- [Alergias: Cómo evitar los desencadenantes del exterior](#)
- [Alergias: ¿Debería recibir vacunas antialérgicas?](#)
- [Fiebre del heno y otras alergias estacionales](#)
- [Medicamentos de venta libre para las alergias](#)
- [Reacción alérgica grave \(anafilaxia\)](#)

## Mantenerse activo físicamente

No permita que las noches oscuras y frías le impidan mantenerse activo. La actividad física es un factor clave para mantenerse sano a sí mismo y a su familia.

- [Fitness: Añadir más actividad a su vida](#)
- [Actividad física durante el COVID-19](#)
- [Sugerencias rápidas: Hacer ejercicio en familia](#)
- [Sugerencias rápidas: Ser activo en casa](#)
- [Sugerencias rápidas: Mantenerse activo cuando hace frío](#)

Para obtener más información o consejos sobre la actividad física también puede llamar al **8-1-1** para hablar con un profesional especializado en ejercicio físico o [enviar un correo electrónico a los Servicios para la actividad física](#).

## Cuándo tomar antibióticos

Los antibióticos son medicamentos que matan a las bacterias y pueden tratar infecciones como amigdalitis estreptocócica o infecciones sinusales. No funcionan contra enfermedades causadas por los virus, como un resfriado común, el coronavirus (COVID-19) o la gripe. Conozca más sobre cuándo debería usar los antibióticos y cuándo esto no se recomienda.

- [Bronquitis: ¿Debo tomar antibióticos?](#)
- [Infección del oído: ¿Debo darle antibióticos a mi hijo/a?](#)
- [Antibióticos](#)
- [Sinusitis: ¿Debo tomar antibióticos?](#)
- [Dolor de garganta: ¿Debo tomar antibióticos?](#)
- [Usar antibióticos con prudencia](#)

Para obtener más información sobre el uso de antibióticos, visite el [BC Centre for Disease Control: ¿Se necesitan antibióticos para los microbios?](#)

## Sitios web de interés

### ImmunizeBC

[ImmunizeBC](#) trabaja para mejorar la salud de los residentes de la Colombia Británica y para reducir el número de infecciones producidas por enfermedades que se pueden prevenir con la vacunación, al proporcionar información sobre las vacunas a individuos, familias y proveedores de asistencia sanitaria. También proporciona herramientas para facilitar la vacunación de las familias de Colombia Británica.

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

**Última actualización:** 27 de septiembre de 2022