

Su salud este otoño



El otoño ha llegado, y esto puede dar lugar a nuevas rutinas y 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. Nuestros hijos están de vuelta a la escuela o la guardería, lo que puede suponer nuevas actividades y una mayor exposición a los gérmenes. Con menos horas de luz solar, muchas personas tienen menos actividad física.

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

Temas destacados

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, vea nuestra publicación [De regreso a la escuela](#).

Encuentre recursos para las Escuelas de 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 enfermedad respiratoria causada por el virus SARS-CoV-2. El virus del COVID-19 sigue estando muy presente y no desaparecerá pronto. Los síntomas del COVID-19 son similares a los de 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](#).

Tiempo frío

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 saludable durante la temporada de resfriados y gripe. Obtenga más información sobre la alimentación sana para este otoño.

- [Alimentación saludable durante el COVID-19](#)
- [Tentempiés saludables para adultos \(HealthLinkBC File #68i\)](#)
- [Recetas más sanas para las fiestas](#)
- [Almuerzos para llevar](#)
- [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 menos horas de luz solar y temperaturas más bajas, 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: Subproductos de la combustión \(HealthLinkBC File #65c\)](#)
- [Calidad del aire en espacios cerrados: moho y otros contaminantes biológicos \(HealthLinkBC File #65b\)](#)
- [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](#)
- [Envenenamiento por monóxido de carbono: Proteja su hogar](#)

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 tiempo de ahorro de luz, implican 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. Obtenga más información sobre las alergias estacionales, incluyendo lo que las provoca, sus 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/a físicamente

No permita que las noches oscuras y frías le impidan mantenerse activo/a. La actividad física es un factor clave para mantener su salud y la de 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.

- [Antibióticos](#)
- [Bronquitis: ¿Debo tomar antibióticos?](#)
- [Infección del oído: ¿Debo darle antibióticos a mi hijo/a?](#)
- [Sinusitis: ¿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: agosto de 2023

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea 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 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.