

## 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 seguir siendo 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/a

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/a 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:

- [Mapa de albergues de B.C.](#)
- [Albergues y líneas de ayuda de BC211 para personas en situación de calle](#)

## 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. 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/a 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 mantener 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. Visite esta página para obtener información sobre cuándo debe acudir a una: [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 ayudar a que las celebraciones sean más seguras para todos](#).

---

### 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 seguro/a 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 con 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:** diciembre de 2021

---

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.