

## Su salud esta primavera

Última actualización: **23 de febrero de 2024**

Con la primavera llegan los días más largos y las temperaturas más cálidas. Muchas personas pasarán más tiempo al aire libre practicando deportes, haciendo senderismo, acampando, trabajando en el jardín o disfrutando de paseos. Tanto si se aventura en la naturaleza como si se queda cerca de casa, es importante que sepa cómo cuidar de sí mismo/a y de su familia.

En esta página encontrará información sobre cómo mantenerse saludable y a salvo esta primavera.

### Temas destacados

#### Asma

El asma es una enfermedad crónica común que causa hinchazón e inflamación de las vías respiratorias. Las alergias estacionales pueden exacerbar o desencadenar ataques de asma. El asma se puede presentar con uno o más síntomas respiratorios. Para obtener más información, visite la página [Qué es el asma](#).

- [Vacunas antialérgicas para el asma](#)
- [Asma inducido por el ejercicio](#)

#### Lesiones deportivas comunes y primeros auxilios

Los accidentes pueden ocurrir en cualquier momento. En esta sección, puede obtener información sobre cómo prevenir y tratar las lesiones más comunes relacionadas con el deporte y el juego.

- [Moretones y manchas de sangre debajo de la piel](#)
- [Lesiones de codo](#)
- [Lesiones de dedos, mano y muñeca](#)
- [Lesiones de pierna](#)
- [Prevenir las lesiones deportivas y de otras actividades en niños](#)
- [Volver al juego después de una lesión en la cabeza durante un evento deportivo](#)

Para saber más sobre los primeros auxilios, así como los tratamientos que puede hacer en casa para las lesiones menores, consulte nuestro [Centro de Aprendizaje de Primeros Auxilios](#).

## **Mordeduras y picaduras de insectos**

La primavera es el comienzo de la temporada de insectos. Conozca cómo evitar las mordeduras y picaduras de insectos, y qué hacer si le muerden o pican.

- [Alergias a las picaduras de insectos](#)
- [Remedios caseros para las mordeduras y picaduras](#)
- [Mordeduras y picaduras de insectos y picaduras de araña](#)
- [Repelentes de insectos y DEET \(HealthLinkBC File #96\)](#)
- [Picaduras y enfermedades de la garrapata \(HealthLinkBC File #01\)](#)
- [Reacción tóxica al veneno de insectos o arañas](#)

## **Actividad física**

Después de meses de clima frío, muchas personas aprovechan la oportunidad de salir al aire libre y disfrutar del clima más templado de la primavera. Conozca los beneficios de la actividad física, cómo establecer objetivos respecto a la actividad física y cómo mantenerse a salvo.

- [Mantenerse activo](#)
- [Beneficios de la actividad física para la salud](#)
- [Cómo elegir un equipamiento seguro](#)
- [Superar los obstáculos: Añadir más actividad física a su vida](#)
- [Establecer objetivos SMART \(específicos, medibles, alcanzables, realistas y con plazos\)](#)

## **Plantas y vida silvestre**

Cuanto más conozca su entorno, más fácil le resultará mantenerse a salvo. Conozca los tipos de plantas y vida silvestre que puede haber en su zona, y cómo puede mantenerse a salvo al aventurarse en la naturaleza.

- [Fumigación de la polilla \*Lymantria dispar\* \(HealthLinkBC File #90a\)](#)
- [Cómo deshacerse de los roedores \(ratas y ratones\) \(HealthLinkBC File #37\)](#)
- [Riesgos para la salud en espacios naturales \(HealthLinkBC File #24\)](#)

- [Hiedra venenosa, roble y zumaque](#)
- [Mantenerse saludable alrededor de animales](#)

## **Alergias estacionales**

Las flores están empezando a florecer y las plantas están empezando a crecer de nuevo, lo que significa que la temporada de alergias está aquí. El polen puede ocasionar reacciones alérgicas. Estos alérgenos también pueden provocar ataques de asma. 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](#)

## **Seguridad al sol**

Los días son cada vez más largos y el sol es cada vez más fuerte, lo que significa que hay un mayor riesgo de sufrir una quemadura solar. Obtenga más información sobre cómo disfrutar del tiempo soleado sin olvidarse de protegerse del sol.

- [Combatir el calor](#)
- [Proteger la piel del sol](#)
- [Autoridad Sanitaria Provincial \(Provincial Health Services Authority\): Seguridad al sol](#)
- [Seguridad bajo el sol para los niños \(HealthLinkBC File #26\)](#)
- [Quemaduras de sol](#)
- [Radiación ultravioleta \(HealthLinkBC File #11\)](#)

---

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 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.