



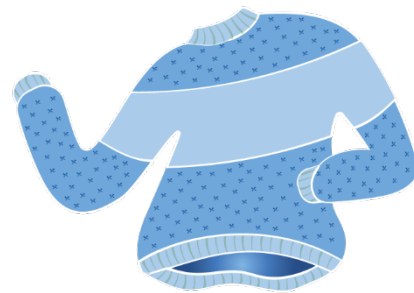
Consejos de seguridad invernal

A medida que el invierno nos envuelve en su abrazo helado, es crucial priorizar tu salud y bienestar en medio de las bajas temperaturas. Hemos recopilado una lista de consejos de seguridad invernal para ayudarte a navegar la temporada con facilidad y mantener a raya esos "blues" invernales.

❄️ Abraza el frío con estos consejos de seguridad

Abrígate y mantente cálido:

- Viste en capas para atrapar el calor cerca de tu cuerpo.
- No olvides un gorro y guantes para proteger tus extremidades del frío penetrante.





Hidrata, por dentro y por fuera:

- El aire frío puede deshidratar. Bebe abundante agua para mantenerte hidratado.
- Utiliza humectantes para combatir la piel seca causada por el clima frío y ventoso.

Movimiento consciente:

- Participa en actividad física regular para aumentar la circulación y mantener el calor.
- Caliéntate adecuadamente antes de cualquier ejercicio al aire libre para prevenir lesiones.



La nutrición es importante:

- Consume una dieta equilibrada rica en vitaminas y nutrientes para respaldar tu sistema inmunológico.
- Incluye frutas y verduras de temporada para beneficiarte de sus aportes nutricionales.

Prácticas seguras de conducción:

- Asegúrate de que tu vehículo esté listo para el invierno con neumáticos, frenos y anticongelante adecuados.
- Conduce lentamente y mantiene una distancia segura de otros vehículos en condiciones de hielo.





Cuida tus pasos:

- Ten cuidado con las áreas con hielo y camina con pasos más pequeños para mantener el equilibrio.
- Utiliza sal o arena en los pasillos para prevenir resbalones.

Protección contra la melancolía invernal:

- Combate el trastorno afectivo estacional (TAE) con exposición a la luz natural.
- Mantente conectado socialmente y participa en actividades que disfrutes.



Mantente informado:

- Echa un vistazo a los pronósticos del tiempo para planificar tus actividades en consecuencia.
- Prepárate para emergencias con un kit de supervivencia invernal bien surtido.

Recuerda, tu bienestar es una prioridad principal. Al incorporar estos consejos de seguridad invernal en tu rutina, puedes atravesar la temporada con confianza y mantener tu salud y bienestar.

Cuide su salud y programe una cita en nuestra clínica para exámenes de salud y otros controles de salud diarios.



unitedag

CLÍNICA DE SALUD Y BIENESTAR

COLUSA

412 4th St.
Colusa, CA 95932
(707) 732-8679

[Programar una cita](#)

CHICO

1074 East Ave. Suite Q
Chico, CA 95926
(707) 732-8679

[Programar una cita](#)

SALINAS

333 Abbott St. Suite A
Salinas, CA 93901
(831) 206-1201

[Programar una cita](#)

SANTA MARIA

2605 S. Miller St. #100
Santa Maria, CA 93455
(805) 888-7019

[Programar una cita](#)

TURLOCK

1080 Delbon Ave.
Turlock, CA 95382
(209)633-7402

[Programar una cita](#)

VISALIA

315 S. Johnson St.
Visalia, CA 93291
(559)713-0422

[Programar una cita](#)

Otros servicios disponibles para ti ¡GRATIS!



WEIGHT & HEALTH CLINIC

Powered by: Elite Corporate Wellness

[Visita nuestro sitio web](#)

Coaching de bienestar y manejo de condiciones crónicas

Citas disponibles en persona, por teléfono o videollamada.

¿Listo para comenzar?

Llámanos para obtener más información sobre los servicios que ofrecemos.

559-5 HEALTH (559-543-2584)