



En forma y bajo cero: consejos para entrenar seguro en invierno

Prepárese para hacer ejercicio en invierno y, así, tener una experiencia segura y agradable. El clima frío puede presentar diversos peligros, pero si toma las precauciones adecuadas, podrá mantenerse abrigado, seco y protegido del frío.

Utilice varias capas de ropa para estar abrigado y cómodo

Combata el frío vistiéndose por capas. Empiece por vestirse con las prendas que absorban la humedad y eviten que transpire. Evite usar prendas de algodón, ya que este material retiene la humedad y hace que se sienta más el frío. Luego, agregue una capa aislante, como una campera de forro polar, para mantener el calor y permitir que salga la humedad. Por último, colóquese una fina capa impermeable para protegerse del viento y de la humedad.

Esté atento al clima para planificar sus actividades

Manténgase informado sobre el pronóstico del tiempo para planificar sus actividades acorde al clima. Vístase adecuadamente y modifique sus planes en función de las condiciones previstas. Prepare los elementos. Si planea estar al aire libre durante un período prolongado, asegúrese de conocer los síntomas de la hipotermia.

Pautas para vestirse de forma segura

- **Vístase en capas de manera eficaz:** utilice materiales que absorban la humedad, una capa de forro polar aislante y prendas impermeables para actividades al aire libre.
- **Protéjase las extremidades:** cúbrase los dedos de las manos y los pies y las orejas para evitar que se congelen.
- **Manténgase hidratado:** incluso en climas más fríos, es fundamental mantenerse hidratado.
- **Precauciones de seguridad:** en condiciones de poca luz, lleve un equipo reflectante y elija un calzado con la tracción adecuada para evitar resbalarse.
- **Recuerde aplicarse protector solar:** la nieve refleja la luz solar, lo que aumenta el riesgo de quemaduras incluso en los días fríos.

Cuando haga actividades en invierno, recuerde priorizar la seguridad. Use ropa adecuada y conozca los posibles riesgos; esto le garantizará una experiencia de ejercicio más segura y agradable al aire libre.



Llame al **1-888-287-2680**, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m. Podemos asignarle un especialista en salud mental en su área o ayudarlo a encontrar un tratamiento para las adicciones.

Para obtener ayuda fuera de horario, llame al **1-800-297-6877** a fin de que podamos evaluar sus síntomas, indicarle los siguientes pasos o comunicarnos con un psiquiatra de guardia



La mejor aplicación para el sueño y la meditación, diseñada para ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y más. **Sign in to [kp.org](https://www.kp.org) to get started.**



Intercambie mensajes de texto con un instructor de apoyo emocional en cualquier momento y en cualquier lugar. La ayuda solo está a un mensaje de texto de distancia. **Inicie sesión en [kp.org](https://www.kp.org) para comenzar.**



Desarrolle un plan personalizado para fortalecer su salud emocional en cualquier momento y en cualquier lugar. **Inicie sesión en [kp.org](https://www.kp.org) para comenzar.**