



# 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.



Atención primaria o de urgencia y terapia de salud mental por video y teléfono.

[doctorondemand.com/premera](https://doctorondemand.com/premera)



Terapia de salud mental por video y teléfono.

[talkspace.com/premera](https://talkspace.com/premera)



Llame al **888-720-5237** para obtener ayuda con el manejo del estrés, la depresión y la ansiedad, el abuso de alcohol y de drogas, los trastornos de alimentación y más.

[behavioralhealthsystems.com](https://behavioralhealthsystems.com)  
(Contraseña: BHT)



Consultas por video y mensajes de texto con personal terapéutico para el tratamiento de trastornos por consumo de opioides y alcohol.

[boulder.care/getstarted](https://boulder.care/getstarted)