Diez consejos para deshacerte del frío

Nos encanta diciembre y el invierno. El ambiente festivo nos levanta el ánimo, el prospecto de recibir regalos y pasar un mes de vacaciones nos emociona; podemos ir a visitar a nuestros seres queridos y hacer actividades que no podrías realizar en otras estaciones como posadas, etc.

Sin embargo, diciembre trae consigo el descenso en la temperatura exterior, por lo que disfrutar de esta temporada podría ser difícil si eres de los que se ven demasiado afectados por este clima. Para que puedas disfrutar de todas las actividades invernales sin enfermarte ni congelarte, te damos algunos consejos para esta temporada.

Arrópate. Parte del encanto de esta temporada es poder pasar una buena parte del día dentro de casa, disfrutando de tus familiares o leyendo aquel libro que no tuviste tiempo de leer en época de finales. Si este es tu caso y aún tienes frío, puedes tomar una colcha extra para dormir en tu cama; o envolverte en una cobija mientras te sientas en el sillón.

Vístete con ropa cálida. Cubre todas las áreas de tu cuerpo que te sean posibles, especialmente la cabeza, manos y pies. Calcetines térmicos, medias térmicas y camisetas debajo de tus jeans y suéteres; gorros, guantes, bufandas, una buena chaqueta y unas botas resistentes, te ayudarán a mantenerte caliente si es que tienes que aventurarte al exterior de tu cómoda y cálido hogar.

Igualmente, recuerda evitar los cambios abruptos de temperatura al entrar o salir de cualquier lugar.

Calienta una botella de agua. Puedes sentarte en tu escritorio o a la mesa del comedor con una botella de agua caliente mientras te dedicas a envolver tus presentes o navegar el internet. Igualmente, si ya no te alcanzan las mantas, puedes dormir con una botella debajo de tu colcha para mantener el calor durante la noche.

Consume alimentos y bebidas calientes. Otro de nuestros favoritos, la comida navideña. Nada como un delicioso ponche o té caliente; sopas o comidas sustanciosas y calientitas, para calentarnos desde el interior. Recuerda que hidratarte y alimentarte sanamente, te ayuda a mantenerte saludable y no abusar de los dulces

Toma un baño caliente. Si nada de lo anterior puede mantener el frío a raya, te recomendamos darte un baño caliente (aunque no demasiado). Además, de relajar tus músculos, te mantendrás con una cálida temperatura corporal por un buen rato. No olvides secar tu cabello y tu cuerpo con cuidado, de otra forma, podría resultar contraproducente.

Calor humano. No hay nada que aleje mejor el frío que el calor corporal. Invita a tus amigos y familiares a tu casa

para compartir una película o una rica comida; reúnanse en lugares cerrados y concurridos, entre más gente, mejor.

Ejercítate. Puedes ser que en vacaciones sea lo que menos deseas, pero el mantenernos activos y en constante movimiento hará que nuestro ritmo cardíaco se acelere y nuestra temperatura corporal aumente.

Ocúpate. Cuando te concentras en una actividad, es más fácil olvidarse del frío. Aprovecha este invierno y realiza todo aquello que no pudiste hacer durante los exámenes o el semestre. Con mantenerte activo arreglando tu habitación o cualquier otra parte de tu casa, puede bastar, pues además, te mantendrás activo.

Cuídate de las entradas de aire. Si estás en casa o algún lugar cerrado, localiza las ventanas, puertas y otras posibles entradas de aire y si te es posible, aléjate de ellas o tápalas con cinta adhesiva y cortinas para evitar que se introduzca el frío.

Asoléate. Aunque te recomendamos que cuides tu piel del sol, mantenerte en su trayecto durante el invierno ayuda a calentarte de una forma efectiva, natural y fácil. Si ves que el sol está brillando afuera, te recomendamos salir a realizar tus actividades en su presencia este invierno.