

Vivamos mejor

# Newsletter de Calidad de Vida

Edición N°5 - 2025

## Cuando llega el frío... también cambian nuestras emociones

Llega el invierno y, junto con él, también el frío, los días más cortos y la falta de sol. Por eso, es normal que nos movamos menos, tengamos menos ganas de hacer cosas y sintamos una leve baja en el ánimo. A esto se suma que disminuye la exposición a la luz natural, lo que afecta nuestros niveles de **vitamina D**, clave para mantener nuestras defensas y el equilibrio emocional.

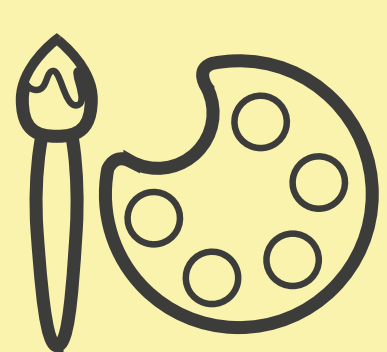
La buena noticia es que **podemos cuidarnos con acciones simples y efectivas** para sobrellevar esta temporada de mejor manera. Aquí te dejamos algunos consejos:



**Muévete en casa:** Cuesta, lo sabemos... pero una rutina corta, una clase en línea o incluso estirarse ya hace una diferencia.



**Súmale vitamina D a tus comidas:** Huevos, pescados y lácteos te pueden ayudar a mantener el equilibrio.



**Haz actividades que te distraigan y te hagan bien:** Leer, cocinar, ordenar, ver una serie o conversar con alguien.



**Date un gustito:** una sopa caliente, un té con tu sabor favorito o un pedacito de chocolate pueden reconfortar el cuerpo y alegrar el corazón.



**No bajes la guardia con los resfríos:** Abrígate bien, hidrátate y cuida tus defensas.

**Este invierno, elige cuidarte.**

**Fuente:** Clínica Mayo, Harvard Health Publishing y MedlinePlus.