

Opella.

Autocuidado: tu primera línea de defensa este invierno

“Guía de bienestar”

El autocuidado fortalece cuerpo y mente, y en invierno se vuelve la primera línea de defensa para tu bienestar. Esta guía comparte acciones simples para mantener el equilibrio, prevenir contagios y reforzar hábitos saludables en esta temporada.

1. Dormir bien también fortalece tus defensas¹

El descanso de calidad refuerza el sistema inmunológico, mejora la respuesta ante infecciones y ayuda a mantener el equilibrio físico y emocional.

- Duerme entre 7 y 9 horas diarias.
- Mantén horarios regulares (acuéstate y despierta a la misma hora).
- Evita pantallas, cafeína antes de dormir.

2. Una buena nutrición fortalece tu sistema inmunológico²

Los alimentos que eliges pueden ayudarte a prevenir enfermedades y conservar tu energía y bienestar durante el invierno.

- Incluye frutas y verduras de temporada, cereales integrales y leguminosas.
- Prefiere preparaciones caseras, caldos calientes y alimentos ricos en vitaminas A, C y D.
- Si el apetito baja por sentirse enfermo, busca orientación especializada.
- Elige alimentos suaves y fáciles de digerir, como caldo de pollo con verduras, yoghurt natural o fruta blanda.



¹ Mayo Clinic. (2023). Sleep tips: 7 steps to better sleep. Mayo Foundation for Medical Education and Research. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/sleep/art-20048379>

² National Library of Medicine (2022). Ingestión, inmunidad e infección: nutrición e infecciones virales del tracto respiratorio. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35296080/>

3. Bienestar digestivo y respiratorio van de la mano³

Un intestino equilibrado fortalece las mucosas que protegen nariz, garganta y pulmones, ayudando al cuerpo a defenderse mejor.

- Come avena, manzana, plátano menos maduro, nopal y leguminosas. 4
- Toma suficiente agua cada día.
- Agrega *Bacillus clausii* para cuidar tu microbiota. 5

4. Hidratación sin exceso de azúcar⁶

Mantener una buena hidratación es esencial para el funcionamiento del cuerpo, especialmente en invierno cuando suele sentirse menos sed.

- Caldos, infusiones y agua tibia cuentan.
- Si optas por bebidas saborizadas, evita el azúcar añadido y elige versiones con fruta natural o diluidas.
- Evita el alcohol, ya que deshidrata y empeora el sueño.



5. Aire interior que protege

Mantener los espacios limpios y bien ventilados ayuda a reducir la concentración de virus, bacterias y alérgenos en el aire.

- Abre las ventanas 2-3 veces al día por 10 minutos para renovar el aire.
- Si hay calefacción, mantén una humedad moderada (evita el aire seco).
- Evita el humo de tabaco y los aromatizantes fuertes que irritan las mucosas.

6. Higiene que corta cadenas de contagio⁷

Refuerza los hábitos diarios que reducen el riesgo de transmisión y protegen a quienes te rodean.

- Lávate las manos al menos 20 segundos con agua y jabón.
- Usa gel con alcohol cuando no haya acceso a agua y jabón.
- Aplica la “etiqueta respiratoria” (tose o estornuda en el codo)
- No compartas vasos, cubiertos ni objetos personales.
- Si tienes síntomas o convives con personas vulnerables, usa mascarilla en interiores o lugares concurridos.



³ Li, R., Li, J., & Zhou, X. (2024). Lung microbiome: new insights into the pathogenesis of respiratory diseases. *Signal Transduction and Targeted Therapy*, 9, Article 19. <https://www.nature.com/articles/s41392-023-01722-y>

⁴ Gobierno de México, Secretaría de Salud. (s. f.). El plato del bien comer: una guía para una buena alimentación. <https://www.gob.mx/salud/articulos/el-plato-del-bien-comer-una-guia-para-una-buena-alimentacion>

⁵ Ghelardi, E., Abreu y Abreu, A. T., Boggio Marzet, C., Álvarez Calatayud, G., Pérez III, M., & Moschione Castro, A. P. (2022). Current progress and future perspectives on the use of *Bacillus clausii*. *Microorganisms*, 10(6), 1246. <https://doi.org/10.3390/microorganisms10061246>

⁶ Organización Mundial de la Salud. (2015). Directriz: Ingesta de azúcares para adultos y niños. Resumen. Organización Mundial de la Salud. <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/97f2653d-920c-4121-aba4-7f129774aefc/content>

⁷ Panamerican Health Organization. La higiene de las manos salva vidas. <https://www.paho.org/es/noticias/17-11-2021-higiene-manos-salva-vidas>

7. En casa y fuera

Prepararte bien hace la diferencia en temporada invernal.

- Arma un botiquín básico con termómetro, solución de rehidratación, mascarillas y gel.⁸
- Revisa las fechas de caducidad y ten a la mano los teléfonos de tu servicio médico.
- Si estás enfermo, descansa y evita el contacto cercano con otras personas.
- Retoma tus actividades solo cuando los síntomas lo permitan.



8. Aliados OTC: ¿cómo usarlos correctamente?

Los medicamentos de venta libre pueden ser aliados útiles para el autocuidado, siempre que se usen de manera informada y responsable.

Recomendaciones clave:

- Infórmate siempre a través de las etiquetas y profesionales de la salud.
- En niñez, embarazo, lactancia, adultos mayores o padecimientos crónicos, busca orientación médica antes de usar cualquier producto.
- Seguir las dosis y tiempos indicados favorece una recuperación segura y eficaz.

Para este invierno, esta es la familia de Opella que puede acompañarte:

ADerogyl[®]

ADerogyl[®], aliado que protege y fortalece el sistema inmune. **Vitamina A,C y D** que ayuda a fortalecer las defensas y previene la gripa en temporada invernal. **3 veces más tiempo de protección** vs. la vitamina C (35 días vs. 10 días de protección).

Allegra[®]

Allegra[®], es un antihistamínico de segunda generación que ofrece un **alivio de los síntomas** de la alergia **2 veces más rápido** que la loratadina, sin causar sueño, mejorando los síntomas como estornudos, escurrimiento nasal, comezón en nariz y garganta, ojos llorosos, alergia, urticaria y síntomas agravados por la contaminación. No la pienses.

Histiacyl[®]

Histiacyl[®], la familia Histiacyl, el “Experto entre los Expertos”, ofrece **opciones específicas para cualquier tipo de tos, para un alivio rápido y eficaz**. Es una línea confiable de jarabes que ayuda a aliviar eficazmente la tos seca y con flemas, apoyando la recuperación de las vías respiratorias. Combina expectorantes y antitusivos, que lo hacen ideal para combatir los síntomas de resfriados comunes y enfermedades respiratorias leves.

El bienestar integral se logra combinando **conocimiento, prevención y acciones cotidianas**. Esta guía reúne prácticas simples, basadas en evidencia, para fortalecer las defensas y **promover una cultura del autocuidado**.

⁸ MedlinePlus. (2025, 1 de agosto). Botiquín de primeros auxilios. Biblioteca Nacional de Medicina. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001958.htm>