

# 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 defensas<sup>1</sup>**

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 al mismo hora).
- Evita pantallas, cafeína antes de dormir.

### **2. Una buena nutrición fortalece • tu sistema inmunológico<sup>2</sup>**

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.



<sup>1</sup> 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>

<sup>2</sup> 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 mano<sup>3</sup>

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 azúcar<sup>6</sup>

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 contagio<sup>7</sup>

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.



<sup>3</sup> 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>

<sup>4</sup> 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>

<sup>5</sup> 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>

<sup>6</sup> 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>

<sup>7</sup> Panamerican Health Organization. La higiene de las manos salva vidas. <https://www.paho.org/es/noticias/17-11-2021-higiene-mano-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.<sup>8</sup>
- 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 gripe 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.

**Histiacil®**

**Histiacil®**, la familia Histiacil, 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**.

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