

Gánale al frío

El frío puede ser un enemigo invisible muy poderoso si no sabes cómo hacerle frente.
¡Protégete!

Diciembre, enero y febrero son los meses de invierno, la última de las cuatro estaciones del año. Debido a las bajas temperaturas es fácil enfermarse, no tener cuidado y caer en un resfriado puede traerte algunas consecuencias:

GASTOS



Consulta médica:
de 300 a 800 pesos



Medicina:
de 100 a 300 pesos



Caja de pañuelos:
30 pesos

CONSECUENCIAS



✘ No saldrás a jugar con tus amigos.

✘ No podrás ir a clase y te perderás temas interesantes.

✘ Te sentirás muy débil.

Batería de reserva

En lugares como Alaska, la temperatura es menor a 0 grados. ¡Como si estuvieras en un refrigerador! En México la temperatura promedio en esta época es de 6 a 8 grados. Para evitar que el frío ataque, debes conservar la temperatura de tu cuerpo, llevando una dieta que te llene de energía. Consume:



Dale la vuelta

Si no quieres ir al médico, sigue estas recomendaciones:

- La cabeza, el cuello, las manos y los pies deben estar cubiertos. Por eso los guantes, la bufanda y el gorro son tan importantes.



- Los jugos de naranja, guayaba y mandarina ayudan a fortalecer y elevar tus defensas.



- ✓ PROTEÍNAS: carnes y pescado.



- ✓ VERDURAS: Espinaca, lechuga y aguacate.



- ✓ BEBIDAS: chocolate o té.

Recuerda que el Seguro Médico te ayuda cuando te enfermas., si necesitas más información visita:

www.creceseguro.com.mx