

# ¡No temas al frío!

Para despedir a 2013 y dar la bienvenida a 2014 llega la temporada de invierno que inicia en los últimos días de diciembre

La última estación del calendario también es la primera del año y viene acompañada de un clima frío y bajas temperaturas.

Para proteger tu salud en esta época, las autoridades de todo el país dan recomendaciones a la ciudadanía para evitar enfermedades respiratorias.



## Guardianes del hielo

Cuídate de caer enfermo y conoce a tus aliados contra el frío.



Cuando te cuidas tú, cuidas a tu familia. Ayuda a tus papás a no utilizar tu seguro de gastos médicos y a mantenerte siempre sano

- 1 **Chamarra, gorros y guantes te ayudarán a mantener tu cuerpo calentito y abrigado. Evita los cambios bruscos de temperatura tapándote boca y nariz con una bufanda para no respirar aire frío.**



- 2 **Consume abundantes líquidos, frutas y verduras con vitaminas A y C. Guayaba, zanahoria, naranja, mandarina, kiwi, brócoli y pimiento son ricos en estas vitaminas.**

- 3 **Evita la exposición a contaminantes ambientales. En ésta época debido al frío el humo de los autos y fogatas no se dispersa. Cuidate de exponerte a esa contaminación.**
- 4 **En caso de cualquier molestia acude de inmediato con un médico. Recuerda que auto medicarte puede ser muy peligroso.**

Si quieres saber más sobre cómo cuidarte visita

[www.creceseguro.com.mx](http://www.creceseguro.com.mx)