

¡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



- 4 En caso de cualquier molestia agude de inmediato con un médico. Recuerda que auto medicarte puede ser muy peligroso.
- 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.

- 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.

Si quieres saber más sobre cómo cuidarte visita

www.creceseguro.com.mx