



## EL OTOÑO YA ESTÁ AQUÍ



El otoño afecta en gran medida a la mayoría de las personas, provocando en alguna de ellas depresión, tristeza y trastornos en el descanso, esto es lo que se denomina cambio estacional.

Está demostrado que, durante esta estación, las personas se sienten más vulnerables; los días lluviosos, la reducción de las horas de luz, la bajada de las temperaturas, las dietas, etc., todo esto afecta al estado de ánimo.

Asimismo, se ha comprobado que este trastorno es más habitual en mujeres que en hombres y se da con mayor frecuencia en adultos jóvenes.

### Consejos: ¿Cómo combatirlo?

Para subir el ánimo y continuar con vuestra vida familiar y laboral os damos los siguientes consejos:

#### ► Metas

Haz una lista con las metas más importantes para ti y ponelas en un sitio visible, para poder verla cada día.

Procura mantener hábitos saludables.

#### ► Ser positivo

Piensa que todo tiene solución; no dejes que nada te impida ser feliz y disfrutar del otoño.

Realizar una tarea o hacer algo que te haga sentir bien te llenará de optimismo.



#### ► Apuntarse a nuevas actividades

El otoño es el momento ideal para apuntarse a algún tipo de deporte, realizar actividades al aire libre, aprovechar para leer, ir al cine, al teatro, etc., en definitiva, sentirse activo.

#### ► Erradicar los malos hábitos

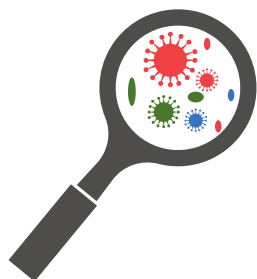
La monotonía, la dejadez, los pensamientos negativos, la falta de ejercicio, son situaciones que merman nuestra autoestima, por lo que, tratemos de reforzarla con los consejos que os damos

### Conclusiones

Los días más cortos, la falta de luz, la caída de las hojas, el frío, alteran el equilibrio de nuestras hormonas y por lo tanto, pueden provocar la depresión otoñal.



# LA GRIPE



La gripe es una infección vírica que afecta al sistema respiratorio y se contagia fácilmente.

Según los últimos datos de la Asociación Española de Medicina del Trabajo, se estima que el 18% de las bajas laborales en España son a consecuencia de la gripe.

1 de cada 3 casos, se producen en oficinas y espacios cerrados, por lo que el sector laboral es uno de los ámbitos más perjudicados, y aun así no está considerada como una "enfermedad profesional".

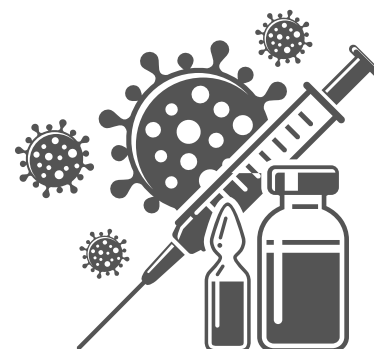
## ¿Cómo se contagia?

- Por contacto directo con un enfermo o material contaminado como es el caso del contagio a través de las manos.
- Por vía aérea, mediante gotas respiratorias liberadas al toser o estornudar.

*\*No todas las personas que contactan con el virus se infectan, aunque sí pueden ser transmisoras. Es por ello, que se extiende de forma muy rápida y es muy difícil controlar su propagación.*

## Síntomas

- Tos.
- Fiebre.
- Dolor de cabeza.
- Dolor de garganta.
- Dolor abdominal.
- Dolor muscular.
- Mucosidad.
- Náuseas y vómitos.



*\*Estos síntomas se apoderan de miles de personas cada invierno, no obstante, dicha enfermedad suele evolucionar sin problemas hacia la curación en un periodo de 5-7 días.*

## Medidas de Prevención:

- Extremar la higiene: lavarse las manos frecuentemente.
- No compartir objetos personales de higiene o aseo.
- Mantener la casa limpia y desinfectada, especialmente los lugares donde se cocina o come, sobre todo si ya hay un enfermo en la familia.
- Ventilar diariamente la casa, habitaciones y espacios comunes.
- Taparse la boca al estornudar o toser con pañuelos y tirarlo a la basura o bien utilizar mascarilla.
- Intentar llevar unos hábitos de vida saludables para evitar que bajen tus defensas, así como tu sistema inmunitario.
- Protegerse ante los contrastes de temperatura.
- Evitar tocarse con las manos los ojos, nariz y boca.
- Vacunarse es la mejor forma de prevenir la gripe.



**ES IMPORTANTE QUE LAS PERSONAS QUE PERTENECEN A LOS DENOMINADOS GRUPOS DE RIESGO SE VACUNEN**

