



CONSEJOS SALUDABLES PARA ESTA PRIMAVERA

Alergias



Evita hacer actividades durante las horas con el nivel de **polen más alto** (Normalmente, de 5:00h a 10:00h de la mañana y de 19:00h a 22:00h de la noche).



Si puedes, **consulta los niveles de polen de tu zona**, para tenerlo en cuenta en la organización de tus actividades en el exterior



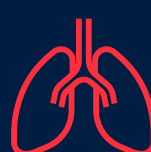
Lleva **maskarilla** y **gafas de sol** para disminuir la irritación.



Ventila la casa durante las últimas horas del día.
Los días ventosos cierra ventanas y **revisa filtros** de aire acondicionado.



En caso de que aparezcan síntomas de alergia no dudes en **consultar con tu equipo médico**.



Si ya has tenido algún episodio de alergia anteriormente **lleva siempre contigo la medicación** pautada incluidos los inhaladores.

Alimentación

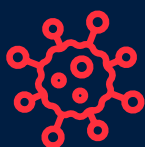


Consume fruta y verdura de temporada. [Ver calendario](#) de frutas y verduras de temporada.



Hidrátate. Bebe al menos 2 litros de agua al día. Puedes alternar con infusiones ya sean frías o calientes.

Astenia primaveral



Conoce e identifica los **síntomas más comunes de la astenia primaveral**: excesiva somnolencia, sensación de cansancio, dolor de cabeza o dificultades para concentrarse.



Lleva una **dieta saludable** y haz **ejercicio físico**.



Mantén tus **hábitos de sueño**. En la medida de lo posible, es recomendable tener un patrón habitual de horarios, incluso en los días cercanos al cambio de hora.

Salud mental



Incluye en tu lista de tareas diarias dedicar unos minutos para estar al **aire libre** en un espacio **conectado con la naturaleza**.



Combina tu **actividad física** en el gimnasio con tiempo en el parque o la montaña.
Cuando estés en plena naturaleza, **respira** conscientemente y **practica la atención plena**.



Incorpora “verde” en tu hogar o en el espacio en el que más tiempo pases al día a través de las plantas. Cuando necesites desconectar acércate a ellas y préstales tu atención.



Durante el fin de semana o días libres puedes practicar una actividad como **“Baño de bosque”**. Una práctica basada en pasear por el bosque de forma muy presente para absorber las sensaciones de la experiencia. Su práctica aumenta el estado de ánimo, reduce el ritmo cardíaco y mejora el descanso”.

Si necesitas más información sobre la actividad Baño de Bosque así como otras recomendaciones para gestionar la salud mental te invitamos a ver el siguiente taller.

[Ver Taller](#)

