



# 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).



Consulta los niveles de **polen de tu zona** (<https://www.eltiempo.es/polen>), para tenerlo en cuenta en la organización de tus actividades en el exterior.



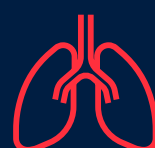
Lleva **maskarilla y gafas de sol** para disminuir la irritación.



**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** pautaada incluidos los inhaladores.

## Alimentación

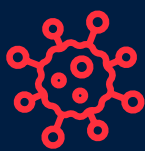


**Consume fruta y verdura de temporada**. [Ver calendario](#) de frutas y verduras de temporada.



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

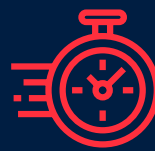
## Astenia primaveral



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](#)

