

# 5 Sugerencias para ejercitarse en invierno

No permita que las temperaturas bajas le impidan hacer ejercicio al aire libre. Si toma algunos pasos adicionales para mantenerse seguro, podrá caminar, correr, esquiar, patinar sobre hielo y más.



1

**Calentar y enfriar los músculos.** Estírese o camine en el lugar para preparar y recuperar sus músculos antes y después de hacer ejercicio.

2

**Elija la ropa adecuada.** Vístase con varias capas de ropa holgada para atrapar el aire caliente entre ellas. Use un abrigo impermeable si nieva o llueve y no olvide su gorro, bufanda y guantes.

3

**Tenga mucho cuidado con la nieve y el hielo.** Revise las aceras antes de caminar. Use zapatos antideslizantes, con suela de goma y de tacón bajo.

4

**Consulte el pronóstico del tiempo.** Si el viento es muy fuerte o hace demasiado frío, hay hielo o humedad, considere hacer ejercicio en casa, seguir un video de ejercicios en línea o realizar su propia rutina.

5

**Esté preparado.** Conozca los síntomas de la hipotermia, informe a otras personas dónde va a estar y lleve un teléfono celular completamente cargado.

Obtenga más información sobre cómo hacer ejercicio de forma segura:  
[www.nia.nih.gov/espanol/ejercicio](http://www.nia.nih.gov/espanol/ejercicio).