

A Happy and Healthy Winter

As the temperatures drop this winter, we've curated a collection of tips to protect your mental and physical health. From festive gatherings to healthcare appointments, discover ways to make this season your happiest and healthiest yet!



Seek out social connections.

Darker, colder weather can cause some people to feel withdrawn or isolated. Protect against seasonal impacts on your mood by forming a comforting community.

- **Introduce yourself to a new social group.** Join virtual or in-person opportunities, like book clubs, community classes, or watch-parties, to bond with people who share similar interests.
- **Attend a local volunteer event.** Lending your time and support to a meaningful cause can foster new relationships with members of your community.
- **Explore a new hobby.** It's easy to get stuck in an old routine. Try a new hobby to spark joy and learning.

Embrace physical activity.

Exercise provides many benefits, such as improved circulation, bone and muscle strength, mental clarity, and sleep.

- **Experiment with a fitness routine.** Selecting the right activities helps you have fun while respecting your body's abilities and need for movement. Fitness doesn't only happen in the gym. Think outside the box with options like hiking, dancing, or chair exercises.
- **Stimulate the mind and body.** Alongside high-impact fitness options, walking, meditation, yoga, stretching, and balancing exercises can enhance mind-body awareness.
- **Use an activity tracker.** If you're struggling with how to become active, start with small weekly goals. Not every activity or workout needs to be well-planned to be impactful, but keeping a record of your efforts supports healthy habits and accountability.





Visit your primary healthcare providers.

Every year, you should ensure your physical, visual, dental, and mental health are monitored for illness prevention, detection, and treatment.

- **Get up-to-date on your vaccines.** Talk with a healthcare provider about which flu, COVID-19, and RSV vaccines you are eligible to receive. Vaccination is your best defense against severe illness, especially while traveling and gathering with loved ones.
- **Schedule your routine exams.** Annual physicals, vision, and dental appointments provide a great picture of total health, and support the early prevention and detection of illnesses.
- **Explore health insurance options.** Whether insured or uninsured, check with private or government insurance representatives to discuss insurance policies, benefits, and out-of-pocket costs.

Travel with a “safety first” mindset.

Prioritize your safety by building a travel plan that considers health precautions and emergency preparedness from the start.

- **Monitor and test your health status.** Before, during, and after your trip, pay close attention to changes to how your body feels. Consider testing for illnesses like COVID-19 before you travel, and stay home and seek treatment if you feel sick.
- **Sanitize your hands and consider wearing a mask.** Stop the spread of germs by washing or sanitizing your hands frequently, and wearing a mask when visiting immunocompromised people or when in crowded, indoor spaces.
- **Be ready for the unexpected.** Whether in a plane, train, or automobile, always wear your seatbelt and stay attentive to the weather and traffic forecasts.



For additional resources, see the [CDC recommendations](#) for staying safe and healthy during the winter.

Un invierno feliz y saludable

Ahora que comienzan a bajar las temperaturas, consulte esta lista de consejos que hemos preparado para proteger su salud física y mental. Desde celebraciones hasta citas médicas, descubra qué debe hacer para estar más saludable y feliz que nunca esta temporada.



Relaciónese con otras personas.

Hay personas que se sienten aisladas o retraídas debido a los días más fríos y oscuros. Evite que la temporada invernal afecte su estado de ánimo creando una comunidad que le brinde apoyo.

- **Intégrese a un nuevo grupo social.** Participe en actividades virtuales o en persona, como clubes de lectura, clases comunitarias o reuniones de amigos, y estreche su vínculo con personas que comparten sus mismos intereses.
- **Asista a un evento local como voluntario.** Donar su tiempo y apoyo a una causa importante puede fomentar nuevas relaciones con miembros de su comunidad.
- **Busque un nuevo hobby.** Es muy cómodo seguir con la misma rutina de siempre. Busque un nuevo hobby que lo motive y le permita aprender.

Haga actividades físicas.

El ejercicio es beneficioso para el cuerpo y la mente porque mejora la circulación, fortalece los músculos y los huesos y ayuda con el sueño y la claridad mental.

- **Pruebe una rutina de ejercicios.** Elegir las actividades adecuadas le ayudará a pasarla bien, según sus habilidades y las necesidades de movimiento de su cuerpo. No tiene que ir a un gimnasio para hacer ejercicio. Sea creativo y practique senderismo, baile o haga ejercicios en una silla.
- **Estimule el cuerpo y la mente.** Al igual que los ejercicios de alto impacto, caminar, meditar, practicar yoga, hacer estiramientos y ejercicios de equilibrio puede fortalecer la relación cuerpo-mente.
- **Registre sus actividades.** Si le cuesta mantenerse activo, comience con pequeñas metas semanales. No tiene que planificar minuciosamente cada actividad o sesión de ejercicios para que sean eficaces, pero llevar un registro le ayudará a adquirir hábitos saludables y a comprometerse.





Visite a sus médicos primarios.

Cada año debe chequearse la salud física, dental, mental y de la vista para prevenir, detectar y tratar cualquier enfermedad.

- **Póngase al día con las vacunas.** Pregúntele a un proveedor de atención médica qué vacunas contra el COVID-19 y el RSV puede ponerse. Vacunarse es la mejor manera de protegerse contra enfermedades graves, sobre todo si piensa viajar o reunirse con sus seres queridos.
- **Planifique sus chequeos médicos habituales.** Las citas anuales para chequeo médico, examen de la vista y dental le dan una idea de su salud en general y contribuyen a la prevención y detección temprana de enfermedades.
- **Explore sus opciones de seguro médico.** Aunque tenga o no un seguro, hable con representantes de seguros privados o del gobierno para obtener detalles sobre diferentes pólizas, beneficios y gastos de bolsillo.

Priorice la seguridad cuando viaje.

Dele prioridad a la seguridad creando un plan de viaje con precauciones de salud y preparación para emergencias.

- **Monitoree su salud y hágase pruebas.** Preste atención a las señales de su cuerpo antes, durante y después de un viaje. Considere hacerse una prueba de COVID-19 antes de viajar, y quédese en casa con tratamiento si está enfermo.
- **Desinfectese las manos y considere usar mascarilla.** Evite propagar los gérmenes lavándose las manos o usando desinfectante de manos con frecuencia, y usando mascarilla si visita a alguien inmunodeprimido o cuando esté en espacios cerrados con muchas personas.
- **Prepárese para eventos inesperados.** Use siempre el cinturón de seguridad cuando viaje en avión, tren o automóvil, y esté atento al pronóstico del tiempo y del tráfico.



Para obtener recursos adicionales, vea las [recomendaciones de los CDC](#) para estar seguro y saludable durante el invierno.