

¡A Disfrutar el Invierno!



Save the Children

Coordinación Nacional de Emergencias

Enero 2010

Podemos disfrutar el invierno siguiendo unas recomendaciones sencillas sobre como vestirse adecuadamente, a través de “capas”, cómo las de una cebolla.

Pero antes debemos saber como es que nos enfiamos para entender cómo vestir en capas nos ayudará a continuar con nuestras actividades a pesar del frío anormal.

El cuerpo pierde calor a través de cuatro formas:

1. Pérdida radiativa de calor: el calor corporal emana hacia el aire frío por falta de aislamiento.
2. Transferencia convectiva de calor: el viento se lleva tu calor, especialmente donde hay piel expuesta.
3. Transferencia conductiva de calor: pérdida de calor a través de contacto directo con superficies frías.
4. Enfriamiento evaporativo: pérdida de calor cuando tu piel se moja con lluvia o sudor.

La ventaja de vestir en capas es que se pueden aumentar o quitar de acuerdo con la temperatura del ambiente y las actividades que realices. Sin embargo, también es importante el tipo de material con que te vistes.

- **Capa base:** esta es la capa sobre tu piel que generalmente consiste en ropa interior larga y ajustada al cuerpo pero no apretada (no debe obstruir la circulación de la sangre); se recomienda material sintético como poliéster o material natural como seda, ya que facilitan la evaporación de sudor.
- **Capa media:** generalmente consiste en ropa cómoda como pantalones, playeras, etc. sin que el aislamiento sea la prioridad – es decir, es tu apariencia al entrar y quitar tus capas externas; se recomienda material de lana, algodón y nylon.
- **Capa aislante:** la función de esta capa es mantener calor adentro y frío afuera a través de suéteres, sudaderas y chalecos; se sugiere utilizar ropa hecha de “polar” o lana.
- **Capa de protección:** con esta capa, se espera protegerte contra los elementos como la lluvia y el viento a la vez que permite tu cuerpo “respirar”; generalmente está hecha de material sintético aunque también puede ser de piel.

Otros consejos útiles para disfrutar el invierno:

- hasta un 60% de tu calor corporal puede escapar por tu cabeza; utiliza una gorra de lana o hecha de “polar”
- es importante utilizar guantes que a la vez sean impermeables y que permitan a tus manos “respirar”; guantes que cubren tus cuatro dedos en una sección (“mittens”) son generalmente más efectivos en mantener calientes tus manos que guantes que cubren cada dedo individualmente (“gloves”)
- puedes utilizar talco en tus guantes y zapatos/botas para absorber la humedad provocada por sudor y así evitar el enfriamiento evaporativo
- evita utilizar demasiado algodón ya que este material absorbe y retiene la humedad
- no utilices demasiadas capas de calcetines ya que esto puede impedir la circulación de tu sangre
- la ropa de lana puede provocar comezón; hay ropa de lana combinada con otros materiales para disminuir tal efecto
- considera las otras partes de tu cuerpo expuestas, como tu cuello y cara; las bufandas son ideales para cubrirlas
- sécate bien después de bañarte y antes de vestirte, especialmente tu cabello
- cuando cambias de entorno, asegúrate quitar o agregar capas para evitar sudar o enfriarte
- para no llegar tarde toma en cuenta que vas a necesitar más tiempo para vestirte



Si sigues estas recomendaciones, complementadas por las sugerencias del documento “Buenos Hábitos para Cuidar la Salud en Temporada de Frío” (http://www.savethechildrenmexico.org.mx/website2008/programas/buenos_habitos_sep20.pdf), seguro que vas a poder continuar con tus actividades cotidianas a pesar del frío.

Para más información, comunícate con la Coordinación Nacional de Emergencias (Anthony Caswell Pérez) a través de acaswell@savethechildrenmexico.org

¡Ponte atento!
¡Y disfruta el invierno!



Fuentes:

<http://www.goingtocanada.gc.ca/CIC/display-afficher.do?id=0000000000033&lang=eng>

http://www.weather.com/activities/recreation/ski/articles/snowboarding_dress.html

<http://www.sierratradingpost.com/lp2/head-to-toe-guide.html>

http://collegeuniversity.suite101.com/article.cfm/warm_winter_clothes_for_students