

¿Trabajas o te desplazas en condiciones de frío extremo? aprende cómo vestirse y protegerte

¿Qué es el frío extremo y por qué es peligroso?

El frío extremo se refiere a temperaturas bajo cero que pueden afectar la salud, especialmente cuando se prolongan en el tiempo o se combinan con viento, humedad o nieve. Puede provocar hipotermia, congelación, disminución de la capacidad física y mental, y accidentes por resbalones.

Consejos prácticos para vestirse y protegerse

- **Vístete en capas:** Usa ropa térmica o de algodón como primera capa, una capa aislante (polar, lana) y una capa impermeable (chaqueta cortaviento)
- **Protege extremidades:** Usa gorro, guantes, bufanda y calcetines térmicos. El 40% del calor corporal se pierde por la cabeza
- **Calzado adecuado:** Usa zapatos impermeables con suela antideslizante. Evita calzado abierto o de tela
- **Evita ropa húmeda:** Cámbiate si tu ropa se moja por nieve, lluvia o sudor. La humedad aumenta el riesgo de hipotermia
- **Mantente seco y abrigado:** Usa ropa que permita transpirar sin perder calor. Evita el uso de prendas ajustadas que dificulten la circulación
- **Evita el alcohol y la cafeína en exceso:** Aunque dan sensación de calor, pueden aumentar la pérdida de temperatura corporal
- **Descansa en lugares cerrados y calefaccionados:** Si trabajas al aire libre, toma pausas frecuentes en lugares protegidos
- **Reconoce síntomas de hipotermia:** Temblores intensos, confusión, somnolencia, piel pálida o fría. Busca ayuda médica de inmediato

