

¿Te desplazas en zonas afectadas por nevadas? aprende a hacerlo de forma segura

¿Qué riesgos implica desplazarse durante nevadas?

Las nevadas pueden generar acumulación de nieve, hielo en calzadas, baja visibilidad, cortes de energía y temperaturas extremas. Estos factores aumentan el riesgo de caídas, accidentes de tránsito, hipotermia y lesiones por esfuerzo físico.

¿Cómo saber si estás en una zona de riesgo?

Para anticiparte, es importante observar señales y condiciones del entorno donde te desarrollas:

- **Consulta alertas oficiales:** Revisa los avisos meteorológicos de SENAPRED y la Dirección Meteorológica de Chile
- **Observa el entorno:** ¿Hay acumulación de nieve en techos, calles o veredas? ¿Se forman placas de hielo en las mañanas?
- **Verifica accesos y rutas:** Caminos rurales, cordilleranos o con pendiente pueden volverse intransitables
- **Revisa el historial local:** Pregunta si en años anteriores se han producido nevadas intensas o cortes de camino

Consejos prácticos

- Usa ropa térmica, impermeable y en capas. No olvides gorro, guantes y calzado antideslizante
- Aumenta el consumo de proteínas (como frutos secos) y frutas ricas en vitamina C (como cítricos). Bebe líquidos calientes para mantener la temperatura corporal
- Evita caminar por zonas con hielo o nieve acumulada. Si es inevitable, hazlo con pasos cortos y firmes
- Si conduces, revisa frenos, neumáticos y lleva cadenas para nieve. Maneja a baja velocidad y con luces encendidas, evitando hacerlo de noche
- Planifica tu ruta considerando zonas seguras y alternativas en caso de bloqueo



- Lleva contigo un kit de emergencia con agua, alimentos, linterna, batería externa y manta térmica
- Evita el uso de audífonos o dispositivos que reduzcan tu atención al entorno
- Si sientes síntomas de hipotermia (temblores, confusión, somnolencia), busca abrigo y atención médica

Mantente informado por canales oficiales y sigue las instrucciones de tu entidad empleadora