



## 1 VESTIMENTA

Sergio Durán, académico de la Facultad de Enfermería de la Universidad Andrés Bello, señaló que “es importante considerar que el frío puede generar consecuencias, especialmente cuando la exposición a bajas temperaturas es prolongada. Por ello, debemos protegernos, principalmente a través de la vestimenta. La recomendación es vestirnos en capas: Una primera capa, una segunda capa y, finalmente, la ropa habitual. De esta forma, si la temperatura sube durante el día, podemos ir quitándonos las capas paulatinamente, evitando así exponer nuestro cuerpo a cambios bruscos de temperatura”. Cubrir zonas como nariz, boca y cuello para evitar impactos bruscos durante desplazamientos, usar calzado adecuado y calcetines de algodón, fueron otras de las recomendaciones.

## 2 ALIMENTACIÓN

Carolina Pye, académica de Nutrición de la U. Andes, recaló la importancia de comer platos calientes como las sopas. “Primero hay un aumento de la temperatura corporal producto de que cuando comes alimentos calientes genera sensación de calor inmediata y esto es porque obviamente el plato al estar caliente y al avanzar por el tracto digestivo aumenta ligeramente la temperatura del tracto digestivo y esto se irradia hacia el resto del cuerpo y te da más calor”. Además, señaló que “generalmente los platos de invierno tienen una densidad calórica a veces un poco más alta. Por ejemplo, además del caldito, tienen carbohidratos, tienen proteínas, tienen grasa que aumentan ligeramente la termogénesis. La termogénesis es la formación de calor por parte del organismo”.

## 3 TRANSPORTE

Héctor del Pino, director Área Mecánica Inacap Concepción-Talcahuano, señaló sobre los vehículos que “con el frío, uno de los principales elementos que empieza a sufrir, si es que no está en buenas condiciones, es la batería. Recordemos que las baterías tienen como un año de garantía o dos y la vida útil es hasta dos años y muchas de ellas también no tienen mantenimiento. Otro aspecto destacado fue que “hay que comprobar el estado de las plumillas y los limpiaparabrisas porque el calor del verano, el polvo y las condiciones de movimiento hacen que éstas se desgasten y provocan algunas ranuritas en la línea de la goma de la plumilla”. Por último, señaló que “hay que echar líquido refrigerante y no agua, tomando en cuenta la congelación del agua por las bajas temperaturas”.

# Expertos entregan 5 claves para combatir las bajas temperaturas

Destacaron que la alimentación, la forma de calefacción, la vivienda, las características de los vehículos y la manera de vestir pueden ayudar a pasar el frío de mejor manera.



Pablo Martínez Tizka  
 cronica@estrellaconce.cl

Expertos dieron a conocer las cinco áreas más relevantes a cuidar durante los períodos de bajas temperaturas como el que ha estado viviendo la región del Bío-bío en los últimos días.

Una buena calefacción, viviendas con mantención, capas de vestimentas, alimentación con platos calientes y un cuidado especial de los

vehículos, forman parte de los aspectos destacados tanto por docentes de universidades e institutos profesionales como por instituciones de gobierno.

Indicaron que pensar en estos detalles significará una mejor preparación para afrontar el frío y evitar riesgos como enfermedades y un deterioro en la calidad de vida de las familias, más aún cuando el invierno está cada vez más cerca. ☺



UNO NOTICIAS

PROTEGER NARIZ, BOCA Y CUELLO SON CLAVES PARA EVITAR UN IMPACTO DEL FRÍO DURANTE DESPLAZAMIENTOS, SEGÚN EXPERTO.

“La recomendación es vestirnos en capas con una primera y segunda, más la ropa habitual”

Sergio Durán,  
 docente Enfermería UNAB

“Hay que cuidar la batería, revisar as plumillas y limpiaparabrisas y usar líquido refrigerante”.

Héctor del Pino,  
 director Mecánica Inacap.

## 4 CALEFACCIÓN

Desde el Ministerio de Medio Ambiente se han entregado diferentes recomendaciones para una correcta calefacción. En ese sentido, destacaron el concepto de calefacción sustentable, lo que va de la mano con una buena aislación térmica de la vivienda. “Te recomendamos aislar techos y muros, lugares donde se produce la mayor pérdida de calor. Sellar puertas y ventanas, así evitarás corrientes de aire. Controlar el nivel de calefacción (20°C es suficiente)”, se indicó desde la institución. Se remarcó que el acondicionamiento térmico mantiene el calor generado en el interior de la vivienda por mucho más tiempo, además de mejorar el bienestar ambiental al interior de la vivienda y permitir el combate a los riesgos asociados a las enfermedades producidas por la humedad y otros.

## 5 VIVIENDA

Víctor Espinoza, docente de la Escuela de Construcción de DuocUC, señaló que “lo más relevante es que las personas tengan en consideración hacer una mantención oportuna de sus viviendas”. Asimismo, destacó que “es importante mantener las viviendas selladas, sellar rendijas en las puertas y ventanas, hacer revisión constante a los burletes de las ventanas, verificar que los burletes de goma estén en buenas condiciones y que no hayan pequeños orificios que permitan que el aire caliente se pierda. Eso es mantener una hermeticidad en las ventanas”. También indicó que hay que “reforzar el cortinaje, mientras más gruesas las cortinas, mejor. También hay viviendas que cuentan con vidrios dobles y ayuda a la aislación, pero no sirve de nada si tenemos fisuras en sellos”.