

# Siete consejos para enfrentar las bajas temperaturas

La Dirección Meteorológica de Chile (DMC) anunció bajas temperaturas que durante esta semana afectan a seis regiones en Chile. Frente a esta situación, la subgerente de Prevención de Achos Seguro Laboral, Lilian Padilla, entrega seis recomendaciones para evitar que estos bruscos cambios de temperatura afecten nuestra salud:

1.- Abrigarse por capas. Es decir, incorporar a la ropa habitual una chaqueta, sweater, polerón, que cubra hasta la zona del cuello, para así durante el transcurso del día ir sacándose prendas.

- **Vestirse por capas y desabrigarse en la medida en que aumente el calor durante el día son consejos clave para evitar enfermarse.**

2.- Para los pies, utilizar calcetines de lana, calzado cerrado, zapatillas o botines livianos.

3.- Cerrar las ventanas y puertas antes de ir a dormir, ya que en las noches el descenso de temperatura es más brusco.

4.- Agregar a la cama ropa adicional no en exceso, pero sí una capa más al menos.

5.- La ventilación es muy importante. Recordemos en lo posible

abrir puertas y ventanas al menos 3 veces durante el día.

6.- Evitar los cambios bruscos de temperatura, mantener los ambientes a una temperatura de confort (20 grados) y no utilizar exceso de calefacción en el interior de vehículos.

7.- Incorporar a la dieta líquidos calientes en las mañanas y en las noches, así como frutas y verduras con alto contenido de vitamina C.

