

¡PROTÉGETE DEL FRÍO!



EFFECTOS DE LA EXPOSICIÓN AL FRÍO

- ENTUMECE LA MUSCULATURA Y HACE QUE PERDAMOS SENSIBILIDAD EN LAS MANOS AUMENTADO LA POSIBILIDAD DE ACCIDENTES Y LESIONES.
- PUEDE PRODUCIR QUEMADURAS POR CONTACTO CON SUPERFICIES MUY FRÍAS, ESPECIALMENTE SI SON METÁLICAS.
- PROPICIA LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS Y, EN CASOS EXTREMOS, CAUSA HIPOTERMIA.

- Usa ropa de protección contra el frío. Si es necesario ponte gorro, parte del calor corporal se pierde por la cabeza.
- Al tocar superficies muy frías usa guantes.
- Si tu ropa se humedece, cámbiatela.
- El viento contribuye a la pérdida de calor corporal, usa ropa aislante si es necesario.
- Si trabajas en cámaras frigoríficas o de congelación, respeta los tiempos de permanencia establecidos.
- Evita permanecer mucho tiempo sin moverte.

Y ADEMÁS...

- Las bebidas calientes o los alimentos ricos en carbohidratos ayudan a entrar en calor. En cambio, el alcohol nos da una falsa sensación de calor, es un vasodilatador por lo que aumenta la pérdida de temperatura corporal.
- Usar cremas protectoras o labiales te ayudarán a prevenir la sequedad de la piel expuesta al frío.
- Algunas enfermedades y medicamentos pueden afectar a la regulación térmica del organismo. Consulta con tu médico.

