



La seguridad durante el invierno

Camine como un pingüino y otros consejos

Ya sea que a usted le guste jugar en la nieve o prefiera quedarse en casa, una cosa es segura: las tormentas de invierno y las temperaturas frías pueden ser peligrosas. Estos son algunos consejos para mantenerse caliente y seco, así como para reducir el riesgo de resbalarse en el hielo.

¡Abríguese!

Cuando bajan las temperaturas, es muy importante usar ropa adecuada para protegerse de la hipotermia (temperatura corporal anormalmente baja) y las quemaduras por congelación. También es importante mantenerse seco: la ropa mojada enfría el cuerpo rápidamente.

Utilice varias capas de ropa holgada para retener el calor, conservando el aire cerca del cuerpo. Asegúrese de que su abrigo y sus botas sean resistentes al agua y utilice mitones en vez de guantes.

Prevenga los resbalones y las caídas

- **Camine como un pingüino.** Cuando caminamos de forma normal, la capacidad que tienen las piernas para soportar nuestro peso se divide en dos a mitad de cada paso, lo que nos expone al riesgo de caernos. Mantenga su centro de gravedad sobre la pierna delantera y dé pasos más pequeños y cortos. Tal vez usted se sienta un poco ridículo mientras camina, pero inténtelo de cualquier manera.
- **Espolvoree arena para gatos o arena convencional** en las áreas con hielo de su casa. También puede utilizar sal gema u otro compuesto químico para descongelar.
- **Antes de bajarse de su vehículo,** haga una prueba de seguridad: pase el pie por el pavimento para determinar qué tan resbaladizo está. Estabilícese agarrándose del automóvil y tómese su tiempo para bajarse e incorporarse con un movimiento hacia abajo, en vez de hacerlo hacia afuera.
- **Utilice un calzado adecuado,** como botas con buena tracción.
- **No se distraiga mientras camina.** ¡Guarde el teléfono celular en su bolsillo!

Por último, verifique cómo se encuentran sus familiares y vecinos, especialmente las personas mayores y aquellas que tengan problemas de salud y que pueden correr un mayor riesgo cuando haga frío.



**¿Quiere
saber más?**

Visite
Blog.PacificSource.com.

