

# Consejos para protegerse del frío polar



***Con abrigos y mate se combaten el frío en las calles.***

El Dr. Alexis Mateos, coordinador médico del Servicio de Emergencias de Adultos, refirió que es importante abrigarse bien, cubrir la cabeza, el cuello; aconsejó elegir prendas de algodón o sintéticas de colores oscuros. Asimismo, dijo que viene bien cualquier alimento caliente para mantener caliente el cuerpo.

En referencia al uso de braseros en ambientes cerrados, indicó que no se puede utilizar porque produce y libera monóxido de carbono y hay peligro de asfixia.

“Braseros solo en ambientes abiertos, en ambientes cerrados solo se puede usar estufas a leñas que tengan tiro hacia el exterior o eventualmente, estufas eléctricas”.

Así también, indicó que las bebidas alcohólicas no hacen que suba la temperatura corporal, es una falsa percepción, produce vasodilatación en la piel y eso genera la sensación de calor, pero, en realidad lo que hace la bebida es facilitar que se pierda aún más calor.



***Se siente el frío en la feria de la Expo.***

Entonces, el alcohol no es aconsejable para mantener la temperatura del organismo, sino que, el calor se mantiene gracias a la alimentación, no al alcohol, resaltó el especialista.

Refirió que la hipotermia es poco frecuente en nuestro país. Pero si una persona sufre hipotermia lo que se debe hacer es calentarlo rápidamente, abrigarlo lo que se pueda y llevarlo a un lugar de temperatura por encima de los 30 grados, con calefacción.

Para reducir la posibilidad de contagio de enfermedades respiratorias, es importante Utilizar las medidas higiénicas y

de protección, ventilar el ambiente, dejar entrar el sol, mantener el lugar limpio, lavar las superficies y llevar alcohol o algún desinfectante similar para lavar o limpiar sobre todo las manos después de estar en lugares de alta concurrencia como los colectivos o un centro comercial.

“Lo que pasa con el frío, la humedad y la poca luz que se tiene en estos días nublados, es que los virus y las bacterias en el ambiente tengan más oportunidades de sobrevivir, entonces es más fácil la infección”, destacó.