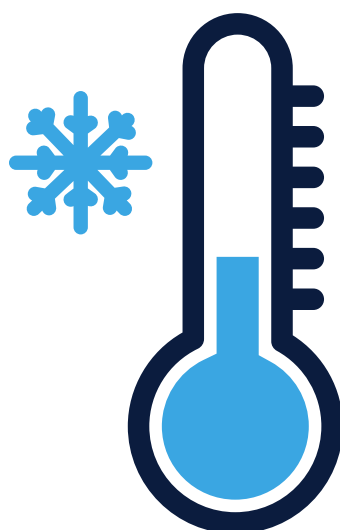




¡A ABRIGARSE!

PREVENGAMOS LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS DE INVIERNO



Con el invierno a la vuelta de la esquina, nuestra enfermera DISE, Pamela Labbé, nos entrega algunos consejos.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ABRIGARSE?

El **frío debilita las defensas del sistema inmunológico**, con lo que las posibilidades de que un virus nos afecte aumentan de manera considerable.

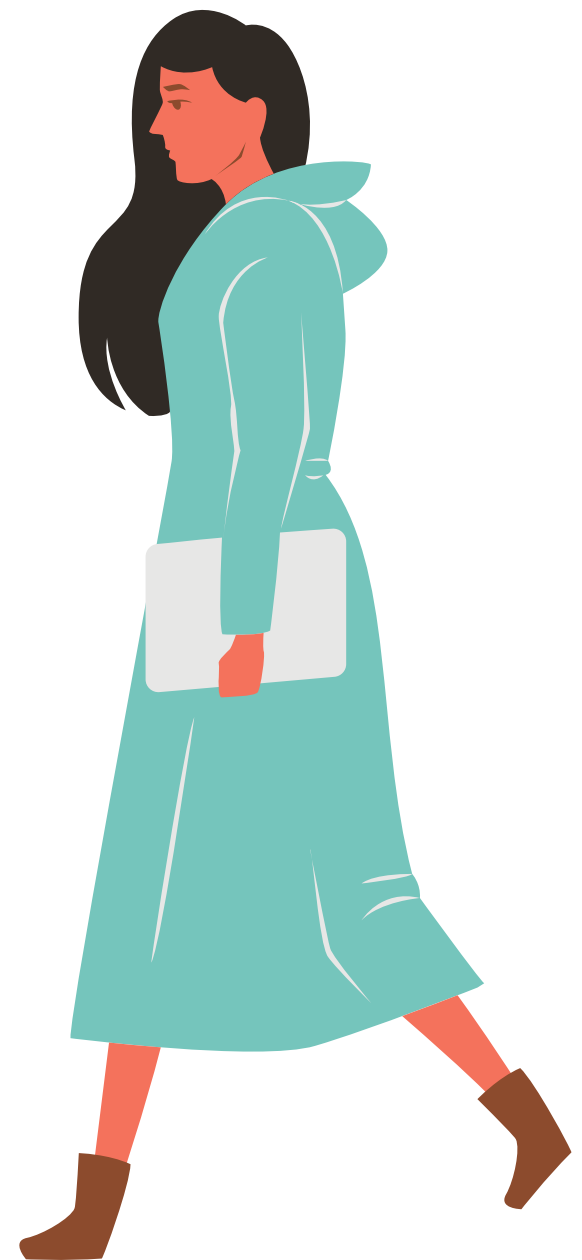
Se sabe que los **cilios** (vellosidades que recubren la vía aérea nasal y que actúan como barrera ante los agentes dañinos) pierden movilidad con el frío, lo que **impide que controlen el paso de contaminantes, gérmenes y virus**. Además, disminuyen su capacidad de calentar el aire para que llegue a los pulmones.



¿CUÁL ES LA FORMA MÁS EFICIENTE DE ABRIGARNOS?

Expertos/as hablan de **vestirse por capas**, con el objetivo de mantener el calor corporal, adaptarnos a diferentes temperaturas y a mantenernos secos. En general se recomiendan tres capas.

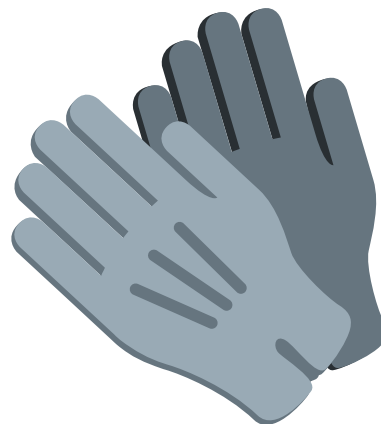
La primera capa deben ser prendas que se ajusten perfectamente al cuerpo; de preferencia se recomiendan las camisetas, ballerinas o calzas y calzoncillos largos, de materiales naturales, que permitan la salida de la transpiración y un secado rápido; también hay materiales modernos, los cuales son usados por altos deportistas.



¿CUÁL ES LA FORMA MÁS EFICIENTE DE ABRIGARNOS?

Para la **segunda capa** debemos elegir ropa que también abrigue: ya no es necesario que sea tan ajustada como en el caso de la primera; su función también es **aislar el cuerpo del frío y de la humedad**, conviene también que tenga bolsillos, pues puede utilizarse para media temporada.

Por último, la **tercera capa** es la que está en contacto directo con el exterior y su función es **protegernos del frío, la lluvia o la nieve**; es importante elegir un abrigo que esté fabricado con un material que abrigue y al mismo tiempo aisle, sin que pese demasiado para no molestarnos.



OTROS CONSEJOS

Para **proteger la cabeza** no hay que olvidar el uso de gorros que protejan del viento y la humedad. Los oídos son una de las partes que más se resiente cuando llega el frío, por lo que si descartas esta opción, es importante que los protejas con unas orejeras o con una bufanda.

Si la temperatura es muy baja, las **manos** pueden llegar a entumecerse; para evitarlo, podemos colocarnos dos capas de guantes: la primera con unos que sean más finos y encima otros de un tejido más consistente. En el caso de los **pies** se puede aplicar también la regla anterior. Es importante el calzado adecuado.



OTROS CONSEJOS

Aunque durante el invierno las horas de sol sean escasas en comparación con otras épocas del año, **no hay que olvidar aplicar protector solar en la cara y utilizar un bálsamo labial** con protección.

Busca alternativas económicas para prepararte para el invierno: la **ropa reciclada** es una excelente alternativa. Revisa las etiquetas de las prendas, de tal manera de optimizar el uso de las capas y la conservación del calor corporal.



¡CUIDÉMONOS ENTRE TODOS Y TODAS!

Puedes encontrar más consejos así o pedir consulta con nuestra enfermera, Pamela Labbé, en el Instagram **@enfermeria_dise_udec** o escribiendo al correo **pamelabbe@udec.cl**.

