



INVIERNO SEGURO

Baja la temperatura, sube la
prevención.

Invierno de bajas temperaturas



Antecedentes

Este invierno, especialmente, durante los meses de junio y julio, ha estado marcado por jornadas de bajas temperaturas en Santiago y la zona central, con un notable enfriamiento durante las mañanas. Hasta la fecha, Santiago ha experimentado tres olas de frío, registrando temperaturas mínimas por debajo de los cero grados en algunas ocasiones.

Para las próximas semanas, los diferentes modelos de predicción meteorológica no anticipan una nueva ola de frío, aunque se espera que las temperaturas mínimas se mantengan alrededor de los 3°C durante las mañanas.

Es crucial que todos tomemos conciencia sobre las consecuencias de la exposición al frío. Este no solo genera incomodidad, sino que también puede provocar malestar general, enfriamiento y condiciones más graves como la hipotermia o el congelamiento.

En situaciones de **frío extremo**, las heladas pueden aparecer, creando condiciones peligrosas para todos los seres vivos expuestos a este fenómeno natural.

Heladas provocadas por frío extremo

Un frío extremo es el descenso de la temperatura del aire superficial por debajo de los 0°C, lo que dependiendo de la humedad del aire, la intensidad del viento y la condición del terreno, puede formar hielo o escarcha. Generalmente, la helada se presenta en la madrugada o en horas de la mañana y pueden afectar tanto a la población urbana como rural.

Las heladas afectan negativamente la salud de las personas, especialmente de la población más vulnerable, como niños, adultos mayores, personas con problemas respiratorios y personas en situación de calle. Además, las bajas temperaturas también impactan a los animales, especialmente a los domésticos y a la fauna silvestre, quienes pueden sufrir de hipotermia, falta de alimento y agua, y complicaciones en su salud general.



Medidas preventivas:

¿Qué hacer para prevenir incidentes relacionados con el frío?



Medidas preventivas frente a heladas



Viste adecuadamente, por capas y ropa de abrigo. Utiliza calzado cerrado y mantén tus manos, cuello y cabeza protegidos.



Cierra puertas y ventanas que generen corrientes de aire. Trata de mantener una misma temperatura al interior.



Evite permanecer más del tiempo necesario expuesto a bajas temperaturas. Diríjase a lugares con calefacción.



Aumenta el consumo de alimentos altos en calorías (como frutos secos) y frutas ricas en vitamina C (como cítricos). Bebe líquidos calientes para mantener la temperatura corporal.



Si usas calefactores y/o chimeneas mantén una ventilación adecuada y mantenla alejada de elementos inflamables. Procura realizar mantención de estos artefactos por parte de personal calificado.



Al caminar, hacerlo con precaución considerando las condiciones del terreno. Utilizar calzado adecuado para evitar resbalar (calzado con antideslizante)



Evita cambios bruscos de temperatura. Al salir de un lugar temperado, cubre tu nariz y boca para evitar respirar aire frío.



Vigila la temperatura de las habitaciones de niños y niñas pequeños y personas mayores, principalmente durante la noche y madrugada, debido a que ellos pierden el calor corporal más rápido que una persona adulta.



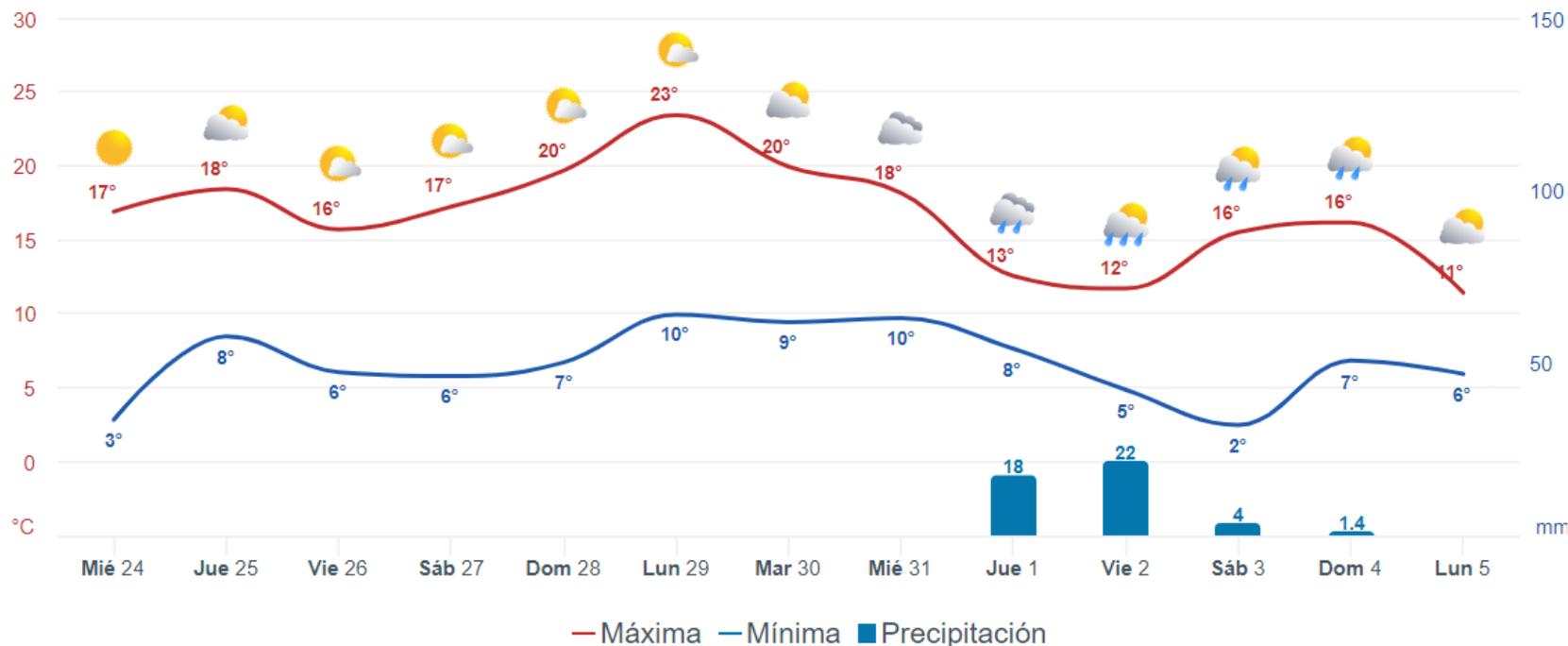
Al conducir, se debe extremar la precaución. Conducir a una velocidad reducida, y mantener distancia prudente y suficiente frente al vehículo que antecede.

Pronóstico para los siguientes días



Estar informado sobre el pronóstico del tiempo atmosférico es clave para prevenir consecuencias ocasionadas por el frío. Te invitamos a visitar habitualmente alguno de estos modelos de predicción, los cuales te entregarán información suficiente para planificar tu vestimenta, actividades al aire libre, y cualquier otra medida preventiva que necesites tomar. Mantenerse al tanto del tiempo te ayudará a estar preparado y a evitar imprevistos.

Gráficas del tiempo



Gráfica de tiempo para Santiago próximos 14 días - www.meteored.cl

