

ASÍ SE LUCHA CONTRA EL FRÍO - 10 consejos de supervivencia

Del canal de YouTube Basquecraft: <https://www.youtube.com/watch?v=9sMi2rcj3mA>

10 consejos para sobrevivir el frío:

1. Proteger bien nuestros órganos vitales.

¿Cómo perdemos calor?

1. Evaporación
2. Radiación
3. Conducción
4. Convección (viento)

2. Salva tu móvil, sálvate a ti.

Cuando hace frío, el voltaje de la batería baja. → Llevar una batería extra es una buena idea.

3. Llena tu estómago con todo lo que tengas.

Hay que tener energía para escapar del frío.

4. Lleva lo necesario para hacer un fuego.

Los mecheros no funcionan bien, usa un “ferrocero”.

5. ¡No comas nieve!

6. Aprende a vestir por capas.

- 1ª capa: capa base
- 2ª capa: aporta calor, lana
- 3ª capa: para aislar del viento

7. Déjale espacio a tu pie.

- * Lleva polainas que evitan que entre la nieve en las botas.
- * Lleva unas botas impermeables y de una talla más para los calcetines de lana porque si las botas aprietan, la sangre no circula y no calienta.

8. ¿Cómo actuar dentro del coche?

Encender el motor y poner la calefacción a tope, luego apagarlo y abrir de vez en cuando la ventana para ventilar.

9. Que la nieve no te ciegue.

Fotoqueratitis = ceguera por nieve. Mejor protección son unas gafas buenas.

10. ¿Cómo ayudar a una persona que tenga hipotermia?

- * Ante los primeros síntomas, hay que entrar en calor lo antes posible.
- * Resguardarla lo antes posible, que no esté expuesto al viento.
- * Darle algo caliente para beber.
- * Vigilar siempre a la persona que esté con hipotermia porque puede actuar de forma no muy racional.