

## CONSEJOS PARA EL FRÍO

## 10 CONSEJOS PARA MANTENERSE ABRIGADO Y SEGURO PARA TRABAJADORES DE INTERIORES Y EXTERIOR

Nuestras prendas lo mantienen abrigado, seguro y productivo en entornos fríos, pero elegir la ropa adecuada es solo una parte del proceso. Para simplificar las cosas, le presentamos 10 datos sobre el frío que pueden ayudarlo a mantenerse abrigado.

### ELIJA ROPA ACORDE A SU NIVEL DE ACTIVIDAD.

Más activo = menos aislamiento  
Menos activo = más aislamiento



### BEBA MÁS AGUA Y MENOS CAFEÍNA

La cafeína puede deshidratarlo, por lo que necesita mucha agua para mantenerse abrigado.



### COMA MÁS

Si trabaja en temperaturas frías, debería consumir un promedio de entre 2400 y 4000 calorías diarias.



### NO USE ROPA DEMASIADO AJUSTADA NI DEMASIADO SUELTA

La vestimenta aislante o las capas aislantes deben resultar cómodas e impedir que se filtren las corrientes de aire.



### PRESTE ATENCIÓN A SU CUERPO

Salga del entorno frío si siente somnolencia extrema, pérdida del equilibrio, temblores graves o respiración lenta.



Conozca más sobre el tema en [refrigiwear.com/coldtips](http://refrigiwear.com/coldtips)



### EVITE QUE SE ACUMULE LA TRANSPIRACIÓN

Manténgase seco para conservar el calor. La humedad puede impedirle mantenerse cálido; use capas que absorban la humedad.



### PROTEJA LA PIEL DESNUDA

Cubra todas las áreas que estarán expuestas a temperaturas frías o al viento.



### USE CAPAS DE ROPA

Una buena capa interna aísla y absorbe la humedad de modo que no llegue a la piel. La capa exterior continúa el proceso de absorción y proporciona aislamiento al evitar que se escape el calor corporal.



### NO FUME NI BEBA ALCOHOL

La nicotina y el alcohol afectan la capacidad del cuerpo para regular y conservar el calor, sobre todo en sus extremidades.



### USE PRENDAS REFRIGIWEAR®

RefrigiWear® ofrece protección de la cabeza a los pies para una variedad de temperaturas y niveles de actividad.