

Prepárese para el invierno

El invierno en el Medio Oeste es muy largo, generalmente va desde noviembre hasta marzo. Si usted mantiene su casa caliente, escucha el reporte del tiempo y se viste apropiadamente para las bajas temperaturas, usted puede llegar a apreciar esta estación del año.

La primera recomendación para aquellos que son nuevos en el área es saber que las temperaturas se miden en grados Fahrenheit, no en grados centígrados, y la velocidad del viento en millas por hora, no en kilómetros por hora. Con 25 grados Fahrenheit, usted puede estar paleando nieve. De hecho, en la mayoría de las ciudades las leyes dicen que usted debe limpiar la nieve en la aceras de su casa. Esté preparado para la primera nevada, que generalmente ocurre en noviembre. Las calles y aceras se encuentran resbalosas por el efecto del hielo. Escuche la radio o mire la televisión para saber el estado del tiempo antes de salir. Algunas radios reportan la actividad escolar, también si los establecimientos estarán cerrados, qué actividades estarán suspendidas debido a las malas condiciones de las carreteras, y si hay tormentas de nieve o las temperaturas son muy bajas.

Usted puede sobrevivir y disfrutar del invierno si se prepara adecuadamente. Por ejemplo, trate de vestirse con varias capas de ropa cómoda cuando va a salir, y luego quítese alguna de la ropa de encima cuando entre a un lugar caliente.

- Primera capa de ropa: camiseta, "cuello de tortuga", calzoncillos largos, medias y guantes
- Dos capas de abrigo intermedio: pulóver, overoles, camisas, buzos, suéter, calcetines y bufandas
- Capa de abrigo externo: chaquetas, abrigos, chamarras, sobretodos, sombreros y gorros. El hielo y la nieve acumulada son muy resbalosas, de modo que usted debe usar zapatos o botas que tengan buena tracción y usarlos con medias gruesas y, finalmente, usar guantes.

Los niños, especialmente, son muy vulnerables a las bajas temperaturas cuando van de camino a la escuela o están esperando el bus. Las orejas, las manos y los dedos de los pies pueden congelarse, lo cual puede significar la amputación de éstos si no se tratan a tiempo. Para un caso leve de congelamiento, sumerja la parte afectada en agua tibia, no caliente. Vea a un doctor inmediatamente en caso de congelamiento severo.

Las sugerencias finales son acerca de su hogar durante los meses de invierno. Siga estas sugerencias para sentirse confortable, seguro, y mantener las cuentas de su calefacción bajas.

- Baje la temperatura del termóstato y use mantas, frazadas y cobijas gruesas.
- Utilice mantas eléctricas, pero recuerde apagarlas cuando no las está usando.
- Utilice un humidificador o coloque un recipiente con agua sobre la cocina o los radiadores.
- Si usted utiliza calentadores eléctricos portátiles, siga las instrucciones. Estos calentadores pueden ser muy peligrosos e incluso ocasionar la muerte si no son bien usados
- No utilice calentadores de gas propano dentro de la casa

- Asegúrese de que su hogar tiene los detectores de humo y de monóxido de carbono funcionando apropiadamente
- Cerciórese de beber líquidos y de ponerse crema para el cuerpo después de bañarse

Fuente: Univ. de MN Int'l Student Services; United Way First Call for Help

Otras publicaciones de Extensión Cooperativa en <http://extensionespanol.net>

Los programas educativos de Extensión Cooperativa están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, origen étnico, ciudadanía, religión, sexo, edad, estado civil, preferencia sexual o incapacidad física o mental.