

Protégete del viento



El Cambio Climático, el fenómeno del Niño, algunos dicen que hasta una invasión extraterrestre... , Aunque sí es importante estudiar el motivo, las consecuencias son un impredecible clima para el cual debemos estar prevenidos para no ver afectada nuestra salud.

En caso de los fuertes vientos, que se han presentado en los últimos días, te damos algunos consejos que creemos podrían serte útiles.



- Trata de usar un abrigo o impermeable en lugar de un paraguas. Es mejor que la prenda esté fija a tu cuerpo ya que el viento puede "llevarse" tus cosas y en el caso del paraguas, puede dañarlo seriamente

debido a la fuerza del viento.

- Utiliza suéter y bufanda. El cambio en las corrientes de aire puede afectar nuestra salud si nos da de lleno en la espalda o el pecho sin algún tipo de protección. Te recomendamos traer siempre contigo un suéter y una bufanda, de esta forma, el impacto del viento sobre tu piel no será tan intenso ya que habrá una barrera de ropa de por medio.

- Mantente siempre alerta. Un fuerte ventarrón trae consigo polvo, escombros e incluso objetos más pesados. Mantén tu cabeza en alto siempre en busca de objetos que puedan dirigirse en tu dirección para poder esquivarlos. Te recomendamos usar unas gafas para evitar que el polvo dañe tus ojos.

- Mantente informado. Revisa con regularidad las cuentas de medios sociales sobre el clima en México, los canales de televisión de noticias e incluso, los medios de comunicación de tu uni, te mantendremos informado de las actualizaciones en el clima para que puedas planear tus actividades acordes.



- Cuida tu casa. Si el viento es muy fuerte y las ventanas o puertas de tu casa no son tan resistentes al impacto, puede ser que sufran daños durante los ventarrones. Sigue los consejos del Sistema Nacional de protección Civil para asegurar tu vivienda.

- Cuida tu coche y otras posesiones. Nos encanta sentir en el viento en el rostro de camino a la universidad, incluso ayuda a despertarnos, pero cuando el viento sopla con demasiada fuerza, es recomendable no dejar tus pertenencias abiertas o podrías correr el riesgo de que salieran despedidas por la ventana o se desperdigen en tu auto.



- No dejes cosas a la intemperie. Si vas a hacerlo, asegúralas. Cosas en el patio como muebles,

pelotas, herramientas y otros podrían estar un día en su lugar y al otro haber desaparecido sin dejar rastro.

- Protege tus ojos y boca. Sabemos que no es invierno y que definitivamente la playa no está a la vista, pero te recomendamos usar bufanda, cubre bocas o anteojos para proteger tus ojos y boca del viento. Igualmente, mantén a la mano gotas para los ojos (con receta médica) que te ayuden a mantener tus ojos lubricados ante la sequedad que se origina por forzar tu mirada.

- Hidrata tu piel. El golpe del viento contra tu piel, de manera constante, puede absorber su calidez y humedad rápidamente. Evita enrojecimientos, tirantes y otros síntomas de piel reseca hidratándola con mayor frecuencia.

- Toma mucha agua. Esto te ayudará no sólo para hidratar tu piel sino para mantener a tu cuerpo correctamente hidratado evitando así los resfriados.

¿Tienes otros consejos? Con el clima tan impredecible y el riesgo de que nuestra salud se vea afectada estos tips no nos vienen de más, ¿no crees? Recuerda cuidar tu salud e integridad física ante cualquier inclemencia del clima y también, por qué no, disfrutar del Otoño con precaución.