

El **dínamo**

Ola de frío: ¿cuál es la mejor ropa y zapatos para sobrevivir a las bajas temperaturas?



Lo ideal para enfrentar las frías mañanas es vestirse con capas. AGENCIA UNO/ ARCHIVO

Estas últimas semanas, [Santiago](#) ha estado sometido a una inclemente ola de frío, marcada por **temperaturas bajo cero**, por lo que **abrigarse con ropa y zapatos correctos y no pasar frío** se ha vuelto una compleja tarea.

El uso adecuado de ciertas prendas y la **utilización de algunas telas específicas** son primordiales para sobrellevar este tiempo de la mejor manera.

En conversación con *EL DÍNAMO*, dos expertas revelaron cuál es la mejor ropa y **cómo deben ser los zapatos** para sobrevivir a este frío clima.

Ropa y zapatos para sobrellevar el frío

Lorena Ramírez, quien es jefa de Laboratorio de Investigación y Control de Calidad de Textiles y Cueros ([LICTEX](#)) de la Universidad de Santiago de Chile (USACH), explicó que no existe una mejor ropa que otra para abrigarnos, ya que son muchos los factores que influyen en el calor corporal, tales como la **contextura física, la condición de salud, la actividad física, el entorno** y, a todo lo anterior, se suma la ropa y los zapatos.

En ese sentido, la académica explicó que “para un frío extremo, lo esencial es mantener abrigados los extremos de nuestro cuerpo como la **cabeza, los pies y el cuello**”.

Junto a ello, la “**ropa de lana es bastante recomendada**, ya que es el mejor aislante natural”, añadió.

Vestirse con capas de ropa

Por su parte, Sandra Díaz Rozas, docente de la facultad Enfermería en la Universidad Andrés Bello (UNAB), Sede Viña del Mar, agregó que “lo recomendable para mantener el calor del cuerpo es utilizar **varias capas de ropa**”.

Para mantener el calor del cuerpo, la académica UNAB recomienda:

- **Una primera capa ajustada** (camiseta, calza y/o calzoncillo) idealmente de lana merino.
- **Una segunda capa liviana** es opcional acorde a la necesidad de cada uno, y puede ser polera manga larga, blusa, camisa, etc.
- **Una tercera capa más bien holgada** para que logre crear una capa de aire intermedia, como un suéter, un polar, polerón franela, etc.
- **Para las piernas, lo mejor son los pantalones afranelados, calzas, buzos**
- Los jeans y gabardina en invierno no son recomendables a menos que se utilicen con primera capa interior.
- Por último, una **chaqueta forrada** con corderito o con relleno de napa interior es lo mejor para mantener el aire. Si esta capa resiste el ingreso del viento es mucho mejor.

En cuanto a los zapatos, Sandra Díaz aconsejó que sea de **cuero forrado con chiporro u otro material peludo**.

“También es necesario una **buena planta, ojalá superior a dos centímetros**, de goma u otro material capaz de mantener la humedad lejos. Por supuesto, acompañados de unos buenos **calcetines térmicos**”, cerró.