

Vol 27 - No 38 FACTOR DE ENFRIAMIENTO POR VIENTO

Qué tan frío está afuera? Tan solo conocer la temperatura no nos dice lo suficiente sobre las condiciones climatológicas como para vestirse sensiblemente para todo el clima invernal. Otros factores, como la velocidad del viento, la humedad relativa y la luz solar juegan papeles importantes al determinar que tanto frío se sentirá en el exterior. El "Índice de Factor de Enfriamiento por Viento" fue desarrollado para describir el grado de peligro/incomodidad que resulta de la combinación de viento con temperatura.

La importancia del índice sirve como indicador de cómo vestirse apropiadamente para clima invernal. Al vestirse para clima frío, un factor importante de recordar es que el aire que el cuerpo atrapa y calienta con calor corporal, es uno de los mejores aislantes y protectores contra el frío. Consecuentemente, use ropa caliente, ligera y que le quede suelta en varias capas. Las ropas exteriores deben ser tejidas estrechamente y ser impermeables. Se debe utilizar guantes para proteger las manos y dedos de que se congelen.

Gorros invernales utilizados bajo el casco protector (Figura 1) sirven como una excelente manera de retener el calor corporal. Alrededor del 40% del calor corporal se pierde a través de la cabeza. Un 16% del volumen de sangre corporal se encuentra en la cabeza en cualquier momento, pero es una estructura muy expuesta que permite la pérdida de calor rápidamente. Por cierto, el cuello también es un lugar donde se pierde calor fácilmente, así que use su bufanda también! Aunque es importante evitar pérdida de calor en general, la razón más importante para mantener la cabeza caliente y protegida es que el cerebro requiere de la mayoría de la sangre, y requiere que esa sangre se encuentre a la temperatura correcta. El cerebro controla todo el resto del cuerpo (su habilidad de pensar y actuar, así como la habilidad de mantener cierta temperatura corporal). Síntomas de Hipotermia incluyen: confusión, debilidad y respiración lenta. Es verdaderamente crítico estar seguros de que su cerebro obtenga todo lo que necesite, o de otra manera su cuerpo se apagará!

Para utilizar el cuadro, encuentre la temperatura aproximada en la parte superior. Lea hacia abajo hasta encontrar la velocidad del viento apropiada en el extremo lateral. El número donde hagan intersección la temperatura con la velocidad, será el factor de enfriamiento por viento.



Figura 1

TABLA DE FACTOR DE ENFRIAMIENTO POR VIENTO

VELOCIDAD DE VIENTO (MPH)												
Calmando	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50		
TEMPERATURA (°F)	40	36	34	32	30	29	28	28	27	26	26	
	35	31	27	25	24	23	22	21	20	19	19	
	30	25	21	19	17	16	15	14	13	12	12	
	25	19	15	13	11	9	8	7	6	5	4	
	20	13	9	6	4	3	1	0	-1	-2	-3	
	15	7	3	0	-2	-4	-5	-7	-8	-9	-10	
	10	1	-4	-7	-9	-11	-12	-14	-15	-16	-17	
	5	-5	-10	-13	-15	-17	-19	-21	-22	-23	-24	
	0	-11	-16	-19	-22	-24	-26	-27	-29	-30	-31	
	-5	-16	-22	-26	-29	-31	-33	-34	-36	-37	-38	
	-10	-22	-28	-32	-35	-37	-39	-41	-43	-44	-45	
	-15	-28	-35	-39	-42	-44	-46	-48	-50	-51	-52	
	-20	-34	-41	-45	-48	-51	-53	-55	-57	-58	-60	
	-25	-40	-47	-51	-55	-58	-60	-62	-64	-65	-67	
	-30	-46	-53	-58	-61	-64	-67	-69	-71	-72	-74	
	-35	-52	-59	-64	-68	-71	-73	-76	-78	-79	-81	
TIEMPO PARA SUFRIR CONGELAMIENTO												
			30 minutos		10 minutos					5 minutos		



ENTRENAMIENTO SEGURO CON

CAJA de
HERRAMIENTAS

Compañía _____ Lugar _____ Fecha _____

Vol 27 - No 38 FACTOR DE ENFRIAMIENTO POR VIENTO

Qué tan frío está afuera? Tan solo conocer la temperatura no nos dice lo suficiente sobre las condiciones climatológicas como para vestirse sensiblemente para todo el clima invernal. Otros factores, como la velocidad del viento, la humedad relativa y la luz solar juegan papeles importantes al determinar que tanto frío se sentirá en el exterior. El "Índice de Factor de Enfriamiento por Viento" fue desarrollado para describir el grado de peligro/incomodidad que resulta de la combinación de viento con temperatura.

La importancia del índice sirve como indicador de cómo vestirse apropiadamente para clima invernal. Al vestirse para clima frío, un factor importante de recordar es que el aire que el cuerpo atrapa y calienta con calor corporal, es uno de los mejores aislantes y protectores contra el frío. Consecuentemente, use ropa caliente, ligera y que le quede suelta en varias capas. Las ropas exteriores deben ser tejidas estrechamente y ser impermeables. Se debe utilizar guantes para proteger las manos y dedos de que se congelen.

Gorros invernales utilizados bajo el casco protector (Figura 1) sirven como una excelente manera de retener el calor corporal. Alrededor del 40% del calor corporal se pierde a través de la cabeza. Un 16% del volumen de sangre corporal se encuentra en la cabeza en cualquier momento, pero es una estructura muy expuesta que permite la pérdida de calor rápidamente. Por cierto, el cuello también es un lugar donde se pierde calor fácilmente, así que use su bufanda también! Aunque es importante evitar pérdida de calor en general, la razón más importante para mantener la cabeza caliente y protegida es que el cerebro requiere de la mayoría de la sangre, y requiere que esa sangre se encuentre a la temperatura correcta. El cerebro controla todo el resto del cuerpo (su habilidad de pensar y actuar, así como la habilidad de mantener cierta temperatura corporal). Síntomas de Hipotermia incluyen: confusión, debilidad y respiración lenta. Es verdaderamente crítico estar seguros de que su cerebro obtenga todo lo que necesite, o de otra manera su cuerpo se apagará!

Para utilizar el cuadro, encuentre la temperatura aproximada en la parte superior. Lea hacia abajo hasta encontrar la velocidad del viento apropiada en el extremo lateral. El número donde hagan intersección la temperatura con la velocidad, será el factor de enfriamiento por viento.



Figura 1

TABLA DE FACTOR DE ENFRIAMIENTO POR VIENTO

		VELOCIDAD DE VIENTO (MPH)										
Calmado		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	
TEMPERATURA (°F)	40	36	34	32	30	29	28	28	27	26	26	
	35	31	27	25	24	23	22	21	20	19	19	
	30	25	21	19	17	16	15	14	13	12	12	
	25	19	15	13	11	9	8	7	6	5	4	
	20	13	9	6	4	3	1	0	-1	-2	-3	
	15	7	3	0	-2	-4	-5	-7	-8	-9	-10	
	10	1	-4	-7	-9	-11	-12	-14	-15	-16	-17	
	5	-5	-10	-13	-15	-17	-19	-21	-22	-23	-24	
	0	-11	-16	-19	-22	-24	-26	-27	-29	-30	-31	
	-5	-16	-22	-26	-29	-31	-33	-34	-36	-37	-38	
	-10	-22	-28	-32	-35	-37	-39	-41	-43	-44	-45	
	-15	-28	-35	-39	-42	-44	-46	-48	-50	-51	-52	
	-20	-34	-41	-45	-48	-51	-53	-55	-57	-58	-60	
-25	-40	-47	-51	-55	-58	-60	-62	-64	-65	-67		
-30	-46	-53	-58	-61	-64	-67	-69	-71	-72	-74		
-35	-52	-59	-64	-68	-71	-73	-76	-78	-79	-81		
		TIEMPO PARA SUFRIR CONGELAMIENTO										
		30 minutos			10 minutos			5 minutos				