6. Deja correr el agua fría sobre cada muñeca durante 10 segundos. Esto reducirá tu temperatura durante una hora.

7. Ponte colores claros.

Los colores más oscuros absorberán el calor del sol y estarán calientes más tiempo que la ropa con colores claros o los colores blancos, los cuales reflejan la luz y el calor.

Campus Norte " Edison Riera R."
Avda. Antonio José de Sucre, Km. 1.5 Vía a Guano
Teléfonos: (593-3) 37 30 880• ext. 3000

Campus "La Dolorosa"
Avda. Eloy Alfaro y 10 de Agosto.
Teléfonos: (593-3) 37 30 910 • ext. 3001

Campus Centro
Duchicela 17-75 y Princesa Toa
Teléfonos: (593-3) 37 30 880• ext. 3500

Campus Guano
Parroquia La Matriz, Barrio San Roque
vía a Asaco

www.unach.edu.ec

unach.ec
@Unach_ec
Universidad Nacional de Chimborazo
unach.ec

http://es.wikihow.com/refrescarte-sin-aire-acondicionado
http://vidamasverde.com/2014/6-formas-de-mantenerse-fresco-sin-prender-el-aire-acondicionado/

UNIDAD DE RIESGOS LABORALES, SALUD OCUPACIONAL Y GESTIÓN AMBIENTAL

Libres por la Ciencia y el Saber

Informativo Nro. 01
ENERO 2016

"MANTENTE FRESCO EN DÍAS CALUROSOS"

Como mantenerse fresco en dias calurosos

Prepara tu casa u oficina

1. Cerrar las ventanas

Puede parecer contradictorio, pero en los días calurosos de verano, abrir las ventanas a menudo hace su hogar más cálido, no frío.

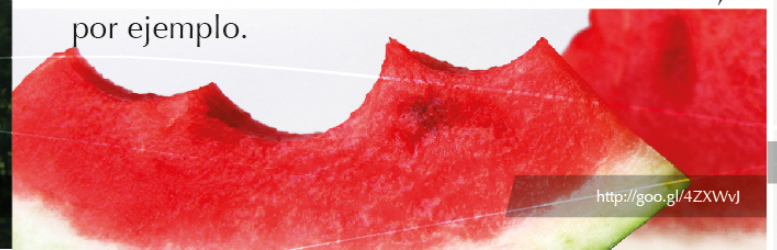
2. Apagar las luces

Mientras la iluminación moderna, como las bombillas fluorescentes compactas y LED son más eficientes, las bombillas incandescentes pueden producir tanto calor como gasto de energía. Siempre es una buena idea apagar las luces para ahorrar energía, y en los días calurosos pueden ayudar a regular la temperatura de la oficina. Lo mismo ocurre con muchos productos electrónicos, así que considere desconectar cualquier dispositivo que no sea necesario, ya que incluso en el modo de espera, muchos productos electrónicos permanecen calientes.

Prepara tu cuerpo así como lo haces con tu casa.

3. Prefiera por comidas frescas

Así como cuando se toma un cóctel o bebida fría se refresca el cuerpo, optando por comida fresca se ayuda a mantener la temperatura interna e niveles bajos durante un día caluroso. Pruebe con una sencilla ensalada de sandía, por ejemplo.



4. Con menta.

La menta refresca la piel y deja una agradable sensación de frescor. Prueba algunos productos de menta o de mentol para enfriar la piel. Úntate bastante loción con menta (evita los ojos y la cara), un gel para el cuerpo con menta, incluso hay algunas recetas que podrías probar, por ejemplo:

A un Sándwich ordinario agrégale unas hojas de menta.

5. Come alimentos picantes.

No es una coincidencia que muchas personas en zonas muy calientes del mundo coman cosas picantes. El picante (al gusto) aumenta la transpiración, la cual enfría el cuerpo cuando se evapora. También puede causar una subida de endorfinas que es bastante agradable, cosa que podría hacerte olvidar el calor.