



El mostrador canadiense

Your Canada spirit expert

EL FRÍO Y CÓMO VESTIRSE

Hay muchas situaciones que nos exponen al frío: episodios meteorológicos, estancias en alta altitud o un viaje a las frías regiones septentrionales.

Y en estos casos, ¿cómo es aconsejable vestirse? ¿De qué manera? ¿Qué tipo de equipo es preferible utilizar y cómo se debemos orientarnos entre los diferentes equipamientos técnicos disponibles en el mercado?

Muchos de nuestros clientes están buscando esta información; porque han previsto una estancia en las estaciones de esquí de alta montaña, o están preparando un viaje a Laponia, Nepal o Canadá, o porque forman parte de una sociedad de producción cinematográfica y televisiva que tiene que ir a Mongolia en los próximos días.

Tratamos de entender qué es el frío, pero específicamente cuál es su impacto sobre la piel.

Cuando las temperaturas están por debajo de cero, la piel reacciona, enviando flujo de sangre a las partes del cuerpo expuestas directamente al frío. Esta compensación comienza el proceso de calentamiento corporal. Por esta razón la elección de la ropa correcta es importante.

Cubrir las extremidades del cuerpo (manos, cabeza, pies) es fundamental para mantener el cuerpo caliente. Incluso una cobertura multicapa siempre es una opción ganadora. Se necesitan tres capas: la capa de base, que aleja la humedad del cuerpo, la capa intermedia, que actúa como aislante, y la capa exterior, que protege del viento y de los agentes atmosféricos.

Météo Média		Les conséquences du froid	
Refr. éolien		Degré d'inconfort	
0 à -10		Inconfortable	
-10 à -20		Hypotermie	
-20 à -30		La peau gèle en 10-30 min	
-30 à -40		La peau gèle en 5-10 min	
-40 à -50		La peau gèle en 2-5 min	
< -50		La peau gèle en < 2 min	

Por lo tanto, independientemente del uso, siempre será aconsejable adaptar estos consejos al contexto en el que te encuentras.

La regla que se aplica siempre es la de la cebolla: es decir, una serie de capas. De ahí el mito de la población canadiense que tarda horas en vestirse antes de salir de casa.

Siempre debes comenzar con ropa interior caliente técnica colocada directamente a contacto de la piel. Los materiales de elección son nylon, lana o lana merino. Esta última es notoriamente el producto más eficaz y más caliente. Luego puedes seguir con una camiseta. Luego con una camisa (grande, caliente, gruesa, mejor aún si es de tipo canadiense); de material diferente pero sin embargo que garantice calor. A continuación es el momento de un jersey. Tal vez dos si dudas de la eficacia de uno solamente. Y finalmente el parka (o un abrigo o una chaqueta de plumas). Cálido, confortable, eficiente, transpirable y en este caso no podemos permitirnos el lujo de ahorrar. Los mejores resultados tienen un precio y si queremos llegar a -10° , -15° o incluso a -25° o más ... debemos apostar por un producto de primera calidad, ¡no tenemos opción y nunca te arrepentirás! Te olvidas del precio, pero no de la calidad de un producto.

Debajo, vale la misma regla: calzoncillos y ropa interior técnica calientes, pantalones gruesos, los vaqueros no mantienen caliente, mejor optar por una tela gruesa, acolchada o de terciopelo... Para las extremidades (cuidado porque son las partes más expuestas al frío): substrayo de seda y calcetines de calidad (posiblemente en lana merino...), un buen par de zapatos diseñados para el invierno, un par de guantes (En este sentido los mitones son los más eficaces porque los dedos se calientan entre sí y permanecen en una cavidad común), gorro o orejeras y posiblemente bufanda.

Los productos que vendemos aquí en Le Comptoir Canadien son el fruto de la experiencia de quienes conocen bien un país con inviernos rígidos, las intemperies y las soluciones para cubrirse mejor.

En cuanto a los zapatos, no hay que dejarse engañar o impresionar por las temperaturas indicadas por los productores, como -15° , -25° , -40° ... porque en los Alpes, durante el rígido invierno, dependiendo de las condiciones meteorológicas y la altitud en la que estés, nunca estarás lo suficientemente caliente. El zapato debe ser eficiente independientemente del uso, como si te mueves o si te quedas quieto, es importante proteger los pies, una de las partes más sensibles del cuerpo.

Siempre es mejor llevar calcetines finos para el máximo confort y aumentar el espesor si es necesario en lugar de usar más capas y tener siempre frío.

La elección del modelo se hará según el uso: alto para una mejor protección o estética (ver botas de mujer), más bajo para caminar cómodamente. Nuestros modelos de los mayores productores canadienses se adaptan perfectamente al invierno y presentan características específicas indicadas para climas muy fríos.

Del mismo modo, los parkas que ofrecemos te abrigan al máximo para temperaturas de hasta -25° , típicas de la media estacional en Canadá... Además de esto, hay parkas más específicos para las expediciones en el extremo norte que son menos adecuados para el uso normal en los países europeos.

Una vez más, no te dejes impresionar por las temperaturas indicadas en nuestra ropa que en términos de protección podrían presentar valores que van más allá de los que probablemente encontrarás: Funcionarán bien en un día al aire libre como en un paseo tranquilo, tanto para actividades estáticas como para cuando nos movamos más, por lo que no debemos pensar que sufriremos el calor. La sensación de tu temperatura corporal también variará según ciertos parámetros como fatiga, hambre (y tal vez estrés...)

También la temperatura exterior percibida es susceptible de variaciones significativas: por ejemplo, temperaturas entre -10° y -15° en condiciones de tiempo muy seco y soleado sin viento resultan más soportables con respecto a temperaturas entre 0° o 5° con elevada humedad y viento. Todo es muy relativo...

La ropa transpirable permite vestirse a capas como hemos mencionado anteriormente y permite adaptarse también a los brutales y rápidos cambios de temperatura que a veces podemos encontrar en los Alpes y más en general en los países fríos (diferencias de 25 grados en 24 horas son fenómenos frecuentes en Canadá).

Todas estas sugerencias deberían ayudarte a pasar el invierno lo mejor posible y especialmente a sentirte cómodo durante tus viajes, cuales quiera que sean las condiciones exteriores para no privarte de la posibilidad de salir y aprovechar al máximo todos los placeres de esta temporada, ya sea de compras, paseos, excursiones, tiempo libre o simplemente tomar un poco de aire fresco.

El equipo de Le Comptoir Canadien
Tu especialista de Canadá