Estilos de vida: Abrigarse por capas

25/11/2015

Eso de que Cuba es un eterno verano puede funcionar muy bien para los suecos, noruegos o canadienses que ahora mismo, huyéndole a las nevadas, aterrizan en la Isla, enmaletan sus abrigos y se tumban como lagartos al sol. Pero la mayoría de los cubanos asocia la playa con las vacaciones de julio y agosto, considera las temperaturas por encima de los 30 °C un mal que se estira demasiado y, sobre todo, se niega a rajatabla a que le escamoteen el trocito de invierno que le toca en el calendario.

Ahora mismo pasean por nuestras calles y campos botas traídas del Norte, chaquetones de paño grueso, ponchos y ruanas andinas, enguatadas de segunda mano y hasta gorros rusos aplatanados. ¿Será la clásica exageración de los cubanos o de verdad nuestro frio, a pesar de no ser cruento, se cuela hasta lo más hondo?

Lo cierto es que en cuanto Rubiera anuncia el primer frente frio, unos echan mano de la prenda más gruesa que tengan en su armario, poniendo una especie de pared entre su cuerpo y el ambiente que le rodea, aunque se vean obligados a moverse como cosmonautas o robots. Otros visten muchas ropas a la vez, disfrazados de cebolla agregan cáscaras a su anatomía.

Esta última tendencia tiene como base la idea de que entre una y otra prenda de vestir siempre queda un espacio imperceptible de aire que funciona como filtro térmico: impide que el calor del cuerpo humano se escape y bloquea la entrada del frio exterior.

Cada una de las capas cubre una necesidad y por ello deben ser elegidas de acuerdo con requerimientos específicos:

La primera capa es la que va pegada al cuerpo, por eso debe ser de un tejido natural que a la par que abriga, absorbe la humedad. Entran en este grupo las medias, preferiblemente de lana; las camisetas o pulóveres ajustados, que dejan libertad de movimiento y no forman pliegues bajo la ropa; y un pantalón o saya larga.

La segunda capa complementa y refuerza a la anterior. Puede ser una camisa o blusa de mangas largas, un sweater o cárdigan, un chaleco, zapatos cerrados y un pañuelo o bufanda que resguarde la garganta, una de las zonas vulnerables.

La tercera capa se usa cuando hace falta contener un frio intenso, el viento, la lluvia o la nieve en el caso de otros países. Es entonces que se apela a los llamados sobretodos, a las chaquetas impermeables o chubasqueros con forros enguatados, a los guantes, capuchas y gorros. Al elegir algunas de estas prendas es preciso tomar en cuenta que ellas se colocan encima de las demás, por lo que deben ser de una talla superior a la que habitualmente lleva la persona.

Este modo de abrigarse por capas ha ganado adeptos en distintas latitudes, principalmente por el beneficio que ofrece de regulación térmica entre el cuerpo y el entorno. Una ventaja adicional es que, al sustituir un grueso abrigo por varias prendas ligeras, favorece el movimiento de las personas.

Además, es una manera de vestir que se adapta con mayor facilidad a los vaivenes de temperaturas tan frecuentes en nuestro invierno: usted puede salir en la mañana con varias capas y desprenderse de algunas prendas al mediodía, sin tener que soportar el calor de un grueso y único abrigo todo el día.

Las zonas del cuerpo más vulnerables a las bajas temperaturas y a la elevada humedad demandan protección adicional, especialmente en el caso de los niños y ancianos, propensos a los molestos resfriados. Pero con ese tema volveremos pronto, en cuanto Rubiera anuncie el próximo frente frio.