

¡Qué frío hace!

Reacciones del cuerpo en los días de bajas temperaturas

Seguro cuando sales de tu casa por las mañanas para realizar alguna actividad, has sentido ese frío característico de la temporada. Tal vez, incluso, ya te has animado a sacar esa chamarra que tienes guardada.

Durante esta época ocurren los fríos más intensos. Esto sucede porque la inclinación del eje terrestre hace que los rayos solares incidan de manera menos directa sobre la superficie de la Tierra. En nuestro país, algunas zonas en las sierras de Baja California, Sonora, Chihuahua y Durango llegan a tener temperaturas de -10 a -5 °C. En la Ciudad de México es posible sentir temperaturas mínimas de entre 8 y 9 °C al amanecer.

En esta época resulta común el aumento de las infecciones respiratorias agudas, como el resfriado común, la rinitis, la faringitis, la sinusitis o la influenza. También se presentan casos de hipotermia y un incremento de las alergias.

Reacciones corporales

Cuando sentimos frío podemos percibirlo primero mediante la piel o al respirar, pues son los primeros avisos de que algo está cambiando en el ambiente. Nuestro cuerpo tiene un mecanismo de aclimatación para guardar su equilibrio y evitar que los factores de estrés ambientales, como el frío o el calor, nos dañen.

Al bajar la temperatura, el sistema nervioso periférico entra en acción y se comunica con el sistema periférico central. Una de las primeras reacciones que ocurren es la vasoconstricción: las arterias y las venas se cierran de forma



CONOCE MÁS

temporal para que el calor no se escape. De esta manera, el organismo intenta conservar el calor en órganos vitales como cabeza, tórax y abdomen.

Con el frío también aumenta la presión sanguínea, y con ello la frecuencia cardíaca, para que la sangre circule y se mantenga la temperatura en la mayor parte del cuerpo. A su vez, disminuye el metabolismo basal; es decir, la cantidad de energía que el cuerpo necesita para realizar sus funciones.

“Estos son los principales mecanismos que nuestro cuerpo utiliza para contrarrestar las temperaturas frías. Sin embargo, esto funciona hasta cierto grado de temperatura, ya que, si se exagera el frío, estos mecanismos empezarán a fallar, implicando el mal funcionamiento de los órganos”, comenta el doctor Daniel Pahua Díaz del Departamento de Salud Pública de la Facultad de Medicina de la UNAM.

El especialista explica que no todos experimentamos o nos sobreponemos al frío de la misma manera, pues existen factores como la edad, los medicamentos, las enfermedades, la ingesta adecuada de líquidos o la alimentación que hacen que nuestro cuerpo reaccione de mejor o peor manera ante el frío.

Dos recomendaciones ante la temporada de heladas y frentes fríos: abrigarnos y evitar las complicaciones de salud por las bajas temperaturas.



Esríbenos a contactocienciaunam@dgdc.unam.mx
Busca más información en: www.ciencia.unam.mx



DIRECCIÓN GENERAL DE DIVULGACIÓN DE LAS HUMANIDADES

Texto: Ma. Luisa Santillán; diseño: Salvador Gutiérrez; imágenes: Shutterstock.com.

