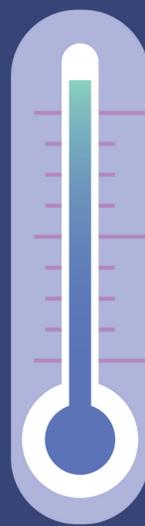
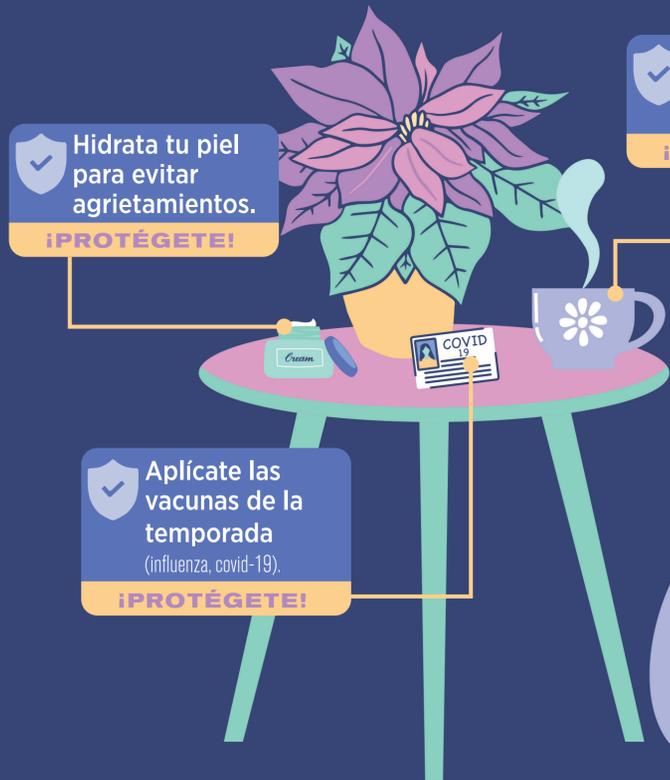


# ¡Que no te congele el frío!

**El frío es un factor de estrés ambiental y la piel es de los primeros órganos en percibirlo.**

Ante el frío, el cuerpo pone en marcha mecanismos de comunicación entre el sistema nervioso central y el periférico, con el fin de no perder su equilibrio y evitar daños al organismo debido a la baja de temperatura.

La temperatura ideal del cuerpo humano es de 36.5 a 37° C. Debajo de éstas cifras se comienza a desarrollar hipotermia.



Hipotermia	
32 a 36 ° C Leve	La piel estará ligeramente pálida y fría, habrá dificultad para hablar y temblor en el cuerpo.
28 a 31.9 ° C Moderada	Puede haber falla cardíaca y alteraciones en el estado de la conciencia.
Por debajo de 28 ° C Severa	La sangre no circula libremente por las venas, lo que genera eventos severos de vasoconstricción. En casos extremos puede haber amputación de dedos, nariz u orejas. Las células mueren por congelamiento.

**Reacciones corporales frente al frío**

**Vasoconstricción:** las arterias y venas se cierran de forma temporal para que el calor no se escape. Así, el organismo intenta mantener la temperatura óptima en órganos vitales, como cabeza, tórax y abdomen.

**Aumento de la frecuencia cardíaca** para que la sangre circule y se mantenga la temperatura en la mayor parte del cuerpo.

**Disminución del metabolismo basal;** es decir, de la cantidad de energía que el cuerpo necesita para realizar sus funciones.

Los inviernos se presentan cuando la superficie de la Tierra recibe menos energía solar, debido a la posición de nuestro planeta en su órbita alrededor del Sol.

## No todos lo toleran igual

Los adultos pueden soportar temperaturas ambientales frías de 16° C sin que se alteren sus funciones orgánicas. Pero, los niños y adultos mayores son más sensibles porque, en los extremos de la vida, el aclimatamiento no está tan desarrollado. Además, son más susceptibles a enfermedades o a fallecer por las bajas temperaturas.

## Enfermedades invernales

Las enfermedades más frecuentes durante esta temporada invernal son las infecciones respiratorias agudas –resfriado común, faringitis, sinusitis, rinitis–, la hipotermia o algunas alergias.

Enfermar en la época invernal depende del estado nutricional, de la salud y el estado físico de cada persona.

## Zonas de México donde el frío es más intenso y prolongado

**En el norte:** las cercanías a la Sierra Madre Occidental.

**En el centro:** las laderas del Ajusco, la sierra nevada de Cofre de Perote y el Pico de Orizaba.

Texto: Ma. Luisa Santillán; diseño: Susana Tapia; imágenes: Shutterstock.com.  
Fuente: Dr. Daniel Pahuja Díaz, Departamento de Salud Pública, Facultad de Medicina, UNAM.



Escribenos a [contactocienciaunam@dgc.unam.mx](mailto:contactocienciaunam@dgc.unam.mx) o llámanos en la CDMX al 55 5622 7303

[f CienciaUNAM.MX](https://www.facebook.com/CienciaUNAM.MX) [@Ciencia\\_UNAM](https://twitter.com/Ciencia_UNAM) [#UNAMiradaalaciencia](https://www.instagram.com/CienciaUNAM.MX)



DIRECCIÓN GENERAL DE DIVULGACIÓN DE LAS HUMANIDADES

