

Formas de cuidar tu salud de las temperaturas frías

<https://segurossura.com/co/blog/salud/formas-de-cuidar-tu-salud-de-las-temperaturas-frias/>

Son diversos los cuidados que debes tener cuando estás expuesto al frío. Estas son las medidas para prevenir o enfrentar las enfermedades que se pueden desencadenar en bajas temperaturas.

La temperatura ideal de tu cuerpo va desde los 36 °C hasta los 37 °C. Para mantener sus límites fisiológicos, este cuenta con una propiedad conocida como la termorregulación, la cual, por medio de diversos mecanismos, regula tu temperatura en situaciones poco favorables. Algunos de estos son:

- **Circulación cutánea:** en climas fríos se da un mayor flujo sanguíneo hacia los órganos centrales y vitales, como el corazón, el cerebro y los riñones.
- **Sudor o transpiración:** cuando estás expuesto al calor, las glándulas sudoríparas secretan el sudor para mantenerte fresco.
- **Contracción muscular:** las contracciones involuntarias (tiritar) te generan energía, que se transforma en calor.
- **Piloerección:** la contracción de los músculos de la base de los vellos evita la entrada de frío y disminuye la pérdida de calor.

Sin embargo, cuando las condiciones son extremas, tu cuerpo no tiene los medios suficientes para protegerse y es ahí cuando es preciso que tomes precauciones externas que permitan su funcionamiento correcto.

Consejos para cuidar tu salud

Hay recursos para enfrentar las bajas temperaturas. Estos no solo consisten en medidas de protección externas, sino también en hábitos que aportan al cuidado interno de tu cuerpo.



• Ropa:

El uso de varias capas es el aliado ideal para enfrentar el frío. La primera capa debe ser una prenda delgada y ceñida, la segunda debe ser una capa caliente y aislante, mientras que para la tercera se recomienda utilizar una prenda impermeable y ancha.

Adicional a esto, los guantes, gorros y bufandas protegen puntos sensibles y propensos a la pérdida del calor. Si el clima no es tan extremo carga, de todas maneras, una prenda abrigada en caso de que este cambie.

• Suplementos:

Juliana Restrepo, médica integrativa, explica que los suplementos, como vitaminas, ayudan a enfrentar enfermedades producidas por la exposición al frío. Entre estos se encuentran el Engystol (homeopático) y la vitamina C y el zinc.

• Alimentación:

Es común que las personas recurran a comidas hipercalóricas como chocolates, harinas y bebidas calientes para mantener el calor. No obstante, estas no aportan los nutrientes necesarios. Una alimentación balanceada, en la que se incorporen sopas, por ejemplo, le posibilita a tu cuerpo generar energía en pro de mantener su temperatura.

Compartir   

Relacionados

Frio o calor: cuidate de los cambios de clima

¿Qué es un golpe de calor y cómo protegerse?

Cambios climáticos: protégete contra las alergias respiratorias

Compartir   

Relacionados

Frio o calor: cuidate de los cambios de clima

¿Qué es un golpe de calor y cómo protegerse?

Cambios climáticos: protégete contra las alergias respiratorias

Relacionados

Frio o calor: cuidate de los cambios de clima

¿Qué es un golpe de calor y cómo protegerse?

Cambios climáticos: protégete contra las alergias respiratorias