

Fecha: 14-06-2025
 Medio: Las Últimas Noticias
 Supl.: Las Últimas Noticias
 Tipo: Noticia general
 Título: Médico aclara: hay tres zonas del cuerpo que pierden más temperatura cuando hace frío

Pág.: 2
 Cm2: 729,6

Tiraje: 91.144
 Lectoría: 224.906
 Favorabilidad: ☐ No Definida

Para este fin de semana se esperan entre 2° y 12° en Santiago

Médico aclara: hay tres zonas del cuerpo que pierden más temperatura cuando hace frío

Patricio Mardonez detalla, por ejemplo, que por las extremidades superior e inferior se puede perder hasta un 30% del calor.

DANIELA TORÁN

Este viernes, Santiago vivió la mañana más fría del año, con una temperatura mínima que llegó a -0,7° en Pudahuel y 0,6° en Santiago, y una máxima que se empinó por los 14°. Este panorama no variará mucho durante el fin de semana, porque un nuevo sistema frontal, acompañado de un río atmosférico, se aproxima al sur y centro de Chile. La Dirección Meteorológica ya emitió una alarma por precipitaciones intensas en corto periodo de tiempo para las regiones del Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía y Los Ríos. En Santiago la lluvia se centrará desde la noche del domingo a la madrugada del lunes, pero además habrá que lidiar con temperaturas que oscilarán entre 2° y 12°.

Ante estos días fríos, el doctor Patricio Mardonez, presidente de la Red Nacional de Salud, explica los procesos y consecuencias de sufrir un estrés térmico.

"El cuerpo humano tiene tres áreas muy sensibles al frío. Por las extremidades superior e inferior se puede perder hasta un 30% del calor. Por la cabeza y cráneo se puede perder entre un 6% y un 10% y por el cuello hasta un 9%. Eso es tremendamente importante porque del 35% al 55% del calor que nosotros producimos lo perdemos por estas tres vías. En adultos mayores y niños pequeños hay mayor incidencia de hipotermia. Por eso se recomienda el gorro y la bufanda", dice el anestesiólogo y experto en medicina intensiva.

¿Por qué hay más riesgo?

"Porque en los adultos mayores la termorregulación se está perdiendo y tienen menor cantidad de grasa. Al no realizar actividad física tienden a producir menos calor. Por lo tanto es más difícil que ellos tengan un fenómeno de aclimatación térmica. En los niños pequeños, menores de un año, este sistema se está formando. Tienen mayor sensibilidad".

Es común que a los niños entre 5 y 12 años les guste

Este viernes se registró la temperatura mínima más baja del año.



LUN

RUBÉN GARCÍA



Patricio Mardonez es presidente de la Red Nacional de Salud.

RICHARD SALGADO

» **"No es que el frío enferme, pero sí disminuye nuestra capacidad inmunológica"**
 Doctor Patricio Mardonez

estar más desabriganados.

"Porque están corriendo todo el día y la termorregulación es más fuerte, tienen un metabolismo más joven. Están creciendo y hay más actividad celular, por ende, generan más calor".

¿Qué tipo de ropa es mejor usar en invierno?

"La ropa de nylon, de poliéster y la lana, bajo el punto de vista

térmico, porque mantienen más la temperatura. En cambio el algodón permite la sudoración y se enfría más rápido.

¿Qué pasa cuando uno pasa de un ambiente muy frío a uno muy temperado?

"Se intensifica el estrés térmico, se producen problemas respiratorios porque hay fenómenos de vasodilatación y de vasoconstricción a nivel de las mucosas, que es un sistema de protección. En el caso de las temperaturas bajas hay vasoconstricción, el aire llega más frío, se secan las vías aéreas, los pacientes tienden a toser más y eso provoca estrés. La mucosa se coloca más pálida, cae agüita

de las narices. Las manos tienden a colocarse violáceas porque hay mala circulación periférica, y eso puede generar sabañones. Por eso es importante los guantes en adultos mayores".

Dicen que "el frío no resfría".

"No es que el frío enferme, pero sí disminuye nuestra capacidad inmunológica. Cuando estamos en un estrés térmico, nuestro sistema inmune se ve afectado, nuestras defensas bajan y aumenta la incidencia de enfermarse. Por eso es importante protegerse".

¿Es bueno o malo dormir con calcetines?

"En los adultos mayores y en los niños pequeños es muy bueno. Cuando uno duerme no hay actividad física, no generamos calor, baja la temperatura basal y por lo tanto el sistema de regulación está más bajo. Nosotros estamos en constante contacto con virus. Cuando el virus actúa es porque el sistema inmune está más débil. La primera causa de mortalidad en los adultos mayores de 65 años son las neumonías".

¿Cuál es la temperatura ideal de un ambiente?

"21 grados. De esa forma la termorregulación es permanente y no vas a tener ese fenómeno de estrés térmico".