

Influencer sufre con el frío

# Pancha Sky cuenta por qué aún duerme con pijama de franela y cinco frazadas

LORETO ESPINOZA

Cuando los termómetros rozan los 30 grados en la capital, Francisca Carvajal, mejor conocida como Pancha Sky, no los siente. Es más, hace unos días, en su cuenta personal de Instagram (@panchasky) mostró cómo duerme: pijama de franela invernal y cinco capas.

"Para mí, el verano son sólo dos meses al año", dice de entrada la gamer. "Desde chica que me dijeron que tenía el termostato malo, igual que mi mamá. Es decir, no genero calor propio. Necesito una fuente de calor externa", añade.

No es presión baja ni anemia, explica. "Por suerte, estoy sana, pero aparentemente es como una situación que se mantiene", detalla, indicando que entre las capas de su cama duerme con una frazada de fibra de vidrio, pues "necesito dormir con peso".

Usualmente la gente que es autista necesita de alguna como una contención. Hay algunas que generan calor, esta en particular solamente es de peso, por eso es de fibra de vidrio. Ahora, como es pesada, el calor no escapa de la cama".

**O sea, ¿en invierno no sufre?**

"Sí, en invierno sí o sí tengo que dormir con escafo con guatero. Con sábanas y pijama de polar".

**¿En algún momento su cuerpo se regula? ¿Empieza a transpirar?**

"No transpiro. O sea, por un lado, para algunos es una bendición, pero también es una maldición, porque yo en invierno sufro, no me puedo levantar de la cama. Me dan episodios depresivos, porque mi cuerpo no me responde, no se quiere mover por el frío que tengo. Entonces, claro, qué rico, no transpiro, pero hay tres meses al año donde me cuesta vivir".

**Pancha, ¿qué dice la gente cuando la ve con chaqueta en verano?**

"Lo típico: *uy, qué friolenta* y queda ahí a

**La también gamer explica que "tengo el termostato malo, al igual que mi mamá. No genero calor propio".**



CEJIDA

"Yo en invierno sufro, no me puedo levantar de la cama", dice Francisca.

conversación. Como siempre he sido friolenta, a la gente que me conoce ya le no llama tanto la atención".

**Medicamente, ¿cómo lo enfrenta?**

"Sólo abrigándome. En algún minuto sí me preocupó, así como le preocupó también a mi mamá, que ella sufre lo mismo, pero podría haber sido anemia o una baja presión, pero realmente es genético. Y desde chica lo tengo".

El video de su cama abrigada generó algo de sorpresa, dice, pero también comentarios de ayuda. "Varios están súper dispuestos a ayudarme con sistemas para dormir. Como la mayoría de mi público es neurodivergente, todos tenemos diferentes problemas para poder descansar. Entonces hicimos como una ronda de *yo duermo con peso o yo duermo con distintas texturas* y así".

Sobre qué pasa con el cuerpo de Pancha Sky a nivel de salud, Eduardo Salas, médico y académico de Medicina de la Universidad San Sebastián, explica que la condición de no regular la temperatura y siempre tener frío, no es una enfermedad propiamente tal. "Si bien puede haber enfermedades raras del tipo neurológico que provoquen que uno no sude y tenga más frío del habitual, esto es un síntoma y su término técnico es intolerancia al frío", detalla.

El profesional insiste en que no es una enfermedad, sino que "una manifestación de distintas condiciones que pueden dar esta sensación. Lo más habitual son enfermedades de tipo metabólico, y dentro de esas, las más habituales son la anemia y el hipotiroidismo".