

Médicos aconsejan proteger zonas con mayor circulación sanguínea

# Cómo combatir el frío extremo en la casa: optimizar la calefacción y arropar las extremidades

Especialista sugiere enfocarse en calefaccionar los ambientes donde se pasa más tiempo, como el living-comedor y dormitorios.

BANYELIZ MUÑOZ

La Dirección Meteorológica de Chile informó que la localidad de Balmaceda (región de Aysén) este lunes registró la temperatura más baja a nivel mundial: una mínima de -21,9 grados.

Exceptuando claro está al frío polar de la Antártica, que llegó a -71.7 °C. El invierno se está sintiendo con todo en gran parte del país. De hecho, este miércoles se espera hasta 0 grado en la Región Metropolitana.

¿Qué estrategias se pueden aplicar para mitigar el frío dentro del hogar? Lo más importante es contar con buen sistema de aislamiento térmica y utilizar un método de calefacción eficiente.

El magister en construcción Michael Silva, académico de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Central, aconseja mejorar la aislación: "Es esencial asegurarse de que las ventanas y puertas estén bien selladas para evitar corrientes de aire. La instalación de doble acristalamiento y burletes en puertas y ventanas puede marcar una gran diferencia. Además, el aislamiento de paredes y techos es fundamental para mantener el calor en el interior del hogar".

Por otro lado, durante el día, recomienda aprovechar la luz solar abriendo las cortinas y persianas para que el calor natural ingrese al hogar. Mientras que en la noche es beneficioso cerrar las cortinas para retener el calor.

Respecto a las áreas prioritarias, sugiere enfocarse en cale-



Los calefactores eléctricos son más eficientes de usar en periodos cortos y concentrados.

faccionar los ambientes donde se pasa más tiempo, como el living-comedor y dormitorios.

**¿Hay horarios determinados?**

"Los calefactores eléctricos y de gas pueden ser más costosos si se usan continuamente. Es más eficiente utilizarlos en periodos cortos y concentrados. Por ejemplo, encendiéndolos media hora antes de levantarse y apagándolos poco antes de acostarse. Mientras que las bombas de calor (aire acondicionado) son más eficientes cuando se utilizan durante largos periodos a una temperatura constante. Es mejor mantener una temperatura constante en lugar de encender y apagar el sistema con frecuencia. Progra-

mar una temperatura más baja durante la noche y cuando no hay nadie en casa también puede ser eficiente".

**Calor corporal**

También resulta útil aplicar algunas medidas para que el calor no se escape del cuerpo.

El doctor Eduardo Salas, académico de la Escuela de Medicina de la Universidad San Sebastián, explica que el cuerpo siempre está en un estado de constante nivelación con el medio. En el invierno pierde calor, debido a que la temperatura ambiental es mucho más baja.

Las zonas donde más se pierde calor, afirma, son aquellas en las que hay mayor circulación sanguínea (muñeca, codos, detrás de la rodilla e ingle). "Se deben proteger los lugares

que habitualmente quedan expuestos y que tienen vasos sanguíneos más cercanos a la superficie", fundamenta.

Una de estas partes es el cuello: tiene bastante circulación sanguínea y también está mayormente expuesto con el medio. "En esta zona pasan arterias muy importantes, que son las carótidas. Se trata de dos grandes vasos sanguíneos

que se encuentran en el cuello. Si la persona no lo abriga, hay mucho calor que se va perdiendo rápidamente", asevera.

Una mirada similar tiene el doctor Andrés Glasinovic, especialista en medicina familiar y académico de la Facultad de Medicina de la Universidad de los Andes: "Hay que prestar atención a las zonas donde la pérdida de calor es más pronunciada: manos, pies, cabeza y cuello. Son áreas más vulnerables a tener frío, ya que son superficies corporales que habitualmente están más expuestas al entorno. Tienen mayor cantidad de vasos sanguíneos superficiales y menor cantidad de grasa subcutánea", aporta.

**Vestirse por capas**

Glasinovic sostiene que una estrategia efectiva para salir airoso de la lucha contra el frío es abrigarse adecuadamente. "Vestirse en capas nos permite adaptar nuestra vestimenta a las condiciones climáticas cambiantes y regular nuestra temperatura corporal de manera eficiente. Creamos una barrera de aire entre cada capa de ropa que ayuda a retener el calor corporal y a aislar nuestro cuerpo del frío".

**¿Cómo sería eso?**

"Debe superponer distintas prendas de ropa con el fin de proporcionar calor, lo que permite adaptarse a los cambios de temperatura del entorno. Además, es importante recordar la

importancia de proteger las manos, pies, cabeza y cuello: usar guantes, gorros, bufandas y calcetines gruesos ayuda a mantener estas áreas abrigadas".

Salas concuerda con la importancia de abrigarse en capas. "El usuario se siente más liviano teniendo varias capas delgadas que una sola prenda gruesa. Uno puede ir regulando e ir sacando capas en la medida que se sienta más comfortable. Ideal que sean de materiales naturales".

**¿Ayuda tomar infusiones calientes?**

"Los brebajes tienen un efecto vasodilatador: provocan una sensación bastante agradable porque a nivel de piel se siente más caliente. Pero el que haya una vasodilatación de los capilares que están debajo de la piel hace que uno tenga mayor propensión a perder el calor. Por lo mismo, no es una buena solución para mantener el cuerpo caliente. Es más bien un alivio sintomático".

» **"Es importante recordar la importancia de proteger las manos, pies, cabeza y cuello: usar guantes, gorros, bufandas y calcetines gruesos"**

Andrés Glasinovic, médico de familia