

Doctores explican la importancia de activar los músculos

“La parka no abriga; lo que hace es mantener el calor”

JUAN MORALES

El frío no provoca las enfermedades respiratorias, son los virus. Pero el frío, como explica Alexis Kalergis, académico UC y director del Instituto Milenio en Inmunología e Inmunoterapia, “puede afectar la respuesta inmune en nuestra mucosa respiratoria”. O como dice Luis Vergara, médico internista y jefe del Programa Medicina Deportiva de la UC, “el frío disminuye los mecanismos de defensa naturales que tiene el organismo. El sistema inmune, baja, lo que nos hace más propensos a enfermarnos”.

Para el miércoles y jueves, la Dirección Meteorológica de Chile tiene pronosticados para Santiago una temperatura mínima de tres grados bajo cero, y para el viernes

El frío baja las defensas aumentando las probabilidades de contraer enfermedades respiratorias.

-2 grados. En otras palabras, a llenarse de capas, salir a la calle y encomendarse al cielo. Pero el doctor Vergara dice que hay un pequeño truco extra para capear el frío: hacer un calentamiento previo.

Antes, una aclaración importante, dice el doctor: “La parka no abriga. Es decir, la parka no genera calor. Lo que hace es mantener el calor corporal que uno genera”. Por lo tanto, agrega, si uno sale de la casa con frío, la parka y el resto de las capas van a mantener esa temperatura y la que se genere después. Pero si uno sale con una temperatura corporal mayor, la ropa va a mantener esa temperatura. “Si antes de salir somos capaces de generar calor con ejercicios, vamos a salir a la calle con una cubierta de calor que nos va a proteger contra el frío”, explica.

El mecanismo que hay detrás es muy simple: “Lo que buscamos con

el ejercicio es activar los tejidos, activar el músculo, activar los vasos sanguíneos. Al activarlos, porque están inactivos por el descanso de la noche, hará que llegue más sangre al tejido muscular, y gracias a eso vamos a tener más calor. El músculo, con la actividad, va a generar calor por sí mismo”.

Por lo mismo, otro detalle importante: los ejercicios, que no duran más de cinco minutos, deben hacerse con la misma ropa con la que se va a salir a la calle. Es decir, con la parka, el gorro, la bufanda, los guantes, todo. “Vamos a salir a la calle con ese calor que generamos en la casa y lo vamos a retener con la ropa”, explica Vergara.

Otra recomendación, aunque requiere más tiempo, es hacer ejercicio intenso, un entrenamiento. Como explica el doctor Marcelo Cano, fisioterapeuta y profesor de la Universidad de Chile, “hacer ejercicio es como dejar el motor del auto en marcha: es acelerar el metabolismo, lo que va a generar calor todo el día”.



El doctor Luis Vergara es jefe del Departamento de Medicina Deportiva de la UC (en Instagram @dr Luis Vergara).

DAVID VELASQUEZ