

Frrrijolito!!!!

Escrito por Dr. Hernán Edrián Chavarría Aguilar
Sábado, 23 de Enero de 2016 19:55



Frrrijolito!!!!



Temporada de frío en México... aparte de que por el cambio climático este año no ha hecho frío, nuestro cálido país tropical (si, más de 50% del territorio nacional está por debajo del trópico de cáncer, cosa que también hace absurdo el horario de verano) poco sufre de esto, cierto que en el centro y las latitudes más norteñas hay heladas y en algunas partes cae nieve, pero no se compara con lo que se reporta en Estados Unidos o Canadá.

La gente aquí le teme al frío más por incomodidad, tos, gripa o reuma, que por su mortal peligrosidad. Pero vamos por partes, desde el punto de vista médico la temperatura ideal para que el ser humano permanezca cómodo sin ropa, se considera en un rango entre 18 y 22 grados centígrados ($^{\circ}\text{C}$), por arriba de 22°C es "calor" y por debajo de 18°C es "frío"; podemos decir entonces que una temperatura de 20°C sería una media agradable, pero dependiendo de la región, la gente tiene un rango de preferencias muy amplio, en los estados de la península de Yucatán a los 25°C empiezan a temblar, titiritar y a ponerse sweater, mientras que los nativos de Valle de Bravo y algunos del DF con 10°C andan muy orondos en mangas de camisa. Esto es muy importante, la sensación térmica es por entero subjetiva y esto puede afectar la salud.

Sin contar a los Lamas, la capacidad humana de adaptación al frío extremo es mínima, por lo

Frrrijolito!!!!

Escrito por Dr. Hernán Edrián Chavarría Aguilar
Sábado, 23 de Enero de 2016 19:55

que sin la ropa adecuada y otras medidas de protección perdemos calor muy rápido, cuando la temperatura central del cuerpo desciende por debajo de los 35 °C se producen trastornos cardiovasculares, respiratorios, del sistema nervioso central y de la coagulación: Taquicardia, hipoventilación, temblor, confusión, bradicardia, arritmias, rigidez, acidosis respiratoria, coma y... por debajo de 28 °C tras una exposición prolongada al frío ambiental: muerte por HIPOTERMIA. Pero antes de esto, los mecanismos de termorregulación del organismo intentan mantener la temperatura corporal central estable a expensas de la temperatura periférica de la piel y las extremidades. Cuando se produce exposición al frío ambiental, digamos a cero °C, los vasos sanguíneos de brazos y piernas comienzan a estrecharse, derivando la mayoría de la circulación sanguínea de allí hacia la circulación central para evitar la pérdida de calor, las extremidades quedan así en un estado de isquemia relativa, responsable de algunas de las manifestaciones cutáneas iniciales asociadas al frío (“quemaduras”), más tarde cuando la exposición al frío se prolonga, la pobre estrategia protectora del cuerpo que redujo el flujo sanguíneo a niveles peligrosos, lleva a los tejidos a mayor daño a causa de frío extremo, con lesiones por congelación de pies y manos con afección grave de piel, nervios, grasa, tendones y músculos, mismas que de no tratarse de inmediato, pueden ser permanentes. Las zonas congeladas al principio pálidas, enrojecen, luego se vuelven púrpuras, y más tarde negras. Para este momento el daño es tan severo que están insensibles y rígidas, también pueden estar ampolladas y con heridas.

Cabe mencionar que estas lesiones graves por congelamiento de las extremidades, aunque se “calienten” de nuevo y aun cuando no haya infección, llevarán a amputación por gangrena vascular seca. Por fortuna, en México esto se ve poco, ocurre más entre escaladores y en montañas o grandes altitudes con nieve.

Indicaciones

- Quemaduras
- Infección (osteomielitis, gangrena gaseosa, lepra)
- Congelamiento: (cuando la pérdida de calor)
- Deformidades
- Neoplasias
- ISQUEMIA IRREVERSIBLE



En países cálidos como el nuestro, con contadas excepciones, el frío, y las bajas temperaturas no causan daño a las extremidades, “no entra por los pies”, ni “ataca a los huesos”. Esas son ideas de la cultura popular, que distorsionan el hecho médico de que las bajas temperaturas generan dolor, por disminución en la irrigación del periostio en las articulaciones ya con daño previo o desgaste y nada más. El verdadero peligro está en las vías respiratorias, y no es tanto

Frrrijolito!!!!

Escrito por Dr. Hernán Edrián Chavarría Aguilar
Sábado, 23 de Enero de 2016 19:55

por el frío per se, sino por los cambios bruscos de temperatura (estar en casa a confortables 21 °C y salir a un ambiente exterior a 10 °C puede causar daños en los sistemas de defensa del árbol respiratorio), por lo mismo es importante salir bien cubiertos, amén de las demás medidas preventivas como tomar cítricos (vitamina C) y alimentos calientes.

Los más expuestos a padecimientos como bronquitis o neumonías son los bebés y los ancianos. Así las cosas, con el “frijolito” no hay que confiar en la sensación térmica sino usar un TERMÓMETRO, y lo que hay que cubrir bien es el tronco, pecho, espalda y garganta, en nuestro medio poco importa cubrir las extremidades, y no cuenta como riesgo sacar una chela del congelador, ni caminar en una pista de hielo temporal en el zócalo del DF.