

Diez reglas para «sobrevivir al frío»

Para combatir las temperaturas extremas tener los pies calientes, regular la calefacción por la noche y evitar las temidas infecciones son medidas imprescindibles. Las placas de hielo duplican estos días las fracturas por caídas

15 Enero 10 - Madrid - A.J.

Las bajas temperaturas pasan factura. Cuando los termómetros caen bajo cero como ha ocurrido recientemente, cualquier persona que salga a la calle puede ser víctima de fracturas o infecciones respiratorias, problemas que copan las consultas en los días más fríos. El jefe del Servicio de Cirugía Ortopédica y Traumatología del Hospital Universitario Gregorio Marañón, Javier Vaquero, añade que «se duplicaron el número de asistencias y de ingresos por golpes y caídas, especialmente por problemas de tobillo y cadera». El frío también es enemigo de las articulaciones y la piel. Para combatirlo basta con seguir una serie de consejos.

1 Paso lento para evitar caídas. Las lesiones más comunes que se producen en la calle (además de las de tobillo y cadera) son las de muñeca, donde el peso del cuerpo se acumula al apoyarse cuando uno tropieza. Algo que no ocurre con los más pequeños. Ellos tienen mejor equilibrio, los reflejos más vivos y «caen desde menos altura porque son más bajos», argumenta Vaquero. Por ello «sufren menos lesiones de cadera o rodilla, pero son más frecuentes las de codo o antebrazo, porque al apoyarse, sus muñecas no son tan frágiles y la energía sube hasta el codo y el antebrazo». Por ello, se aconseja caminar lo más despacio posible y por la acera. Si hay hielo, doblar un poco las rodillas y dar pasos cortos.

2 Estirarse frena las contracturas. El frío también es el enemigo de los músculos que se agarrotan. Las contracturas complican la jornada y, si además se sufre una predisposición a padecer este tipo de trastorno, «ante el frío van a ser más duraderas», especifica Vaquero. El dolor reumático, ése que dice «está cambiando el tiempo, mañana va a llover» es una creencia popular refrendada por la ciencia. «Estas personas son más susceptibles a la variación de la presión atmosférica previa al descenso de la temperatura, por un cambio de la vascularización», especifica el especialista. Lo ideal es evitar los cambios bruscos de temperatura, dormir con una almohada ni muy blanda ni dura y estirar al despertarnos y acostarnos.

3 Remedios de «la abuela» para infecciones. Las patologías más prevalentes son las infecciones respiratorias, «como faringitis, laringitis o sinusitis, bronquitis y neumonías», explica Maribel Gámez, miembro de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (Semfyc). Además,

«los enfermos crónicos, como enfisemáticos, asmáticos o bronquíticos, pueden tener complicaciones intensas ante una infección viral». Algo que confirma el jefe de la sección de Urgencias del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, Juan González Armengol: «estos pacientes se descompensan con las bajas temperaturas. También aquellos que han sufrido una cardiopatía o insuficiencia cardíaca».

Cuando el responsable es un virus, en la mayoría de casos basta con emplear remedios caseros «como beber mucho líquido, mantener la humedad, lavar las fosas nasales con agua con sal y tomar analgésicos y antitusígenos», añade Gámez. Por el contrario, si el origen es una bacteria o el individuo padece una enfermedad de base, es hora de recurrir a los antibióticos», matiza.

4 Cremas para una piel sin grietas. Un amplio cuadro de trastornos que también salen a la luz en estas fechas son las cutáneas. María Teresa Gutiérrez, vocal de la Academia Española de Dermatología y Venerología, explica que el viento y la deshidratación acentúan la sequedad. «En la cara el efecto es mayor. Se produce una constricción de los vasos que irrigan la piel, unos problemas que son más intensos en personas con piel rosácea, en las que es más frecuente que aparezcan venitas o lo que llamamos cuperosis».

Otra de las afecciones es la dermatitis atópica. Este trastorno afecta al quince por ciento de la población infantil y su síntoma principal es el picor, que a veces es tan intenso que el niño presenta alteraciones en el sueño. Los pies y las manos también se ven deteriorados por la mala circulación, y puede aparecer permiosis, más conocida como sabañones.

Para proteger hay que elegir una crema con componentes «humectantes», que atraigan el agua dentro de la piel, como glicerina o urea, y con efecto oclusivo, que impiden la pérdida de agua epidérmica, como la lanolina y silicona. Y no hay que olvidarse del sol. Debemos usar fotoprotector a diario. «El problema es que las cremas hidratantes no llevan un factor solar muy alto, aunque, podemos emplear productos con un factor 12 o 15», añade Gutiérrez.

5 Una prenda de lana, mejor que 10 de lycra. La teoría de la cebolla ya no se lleva. Los músculos deben estar calientes para evitar agarrotamientos, pero los expertos aconsejan que, en vez de llevar 10 capas de camisetas que hacen sudar, especialmente si son de lycra, es mejor utilizar prendas transpirables y de algodón, y guantes y calcetines de lana», dicen desde la AEDV.

6 Suela de goma para proteger los pies. Lo ideal a la hora de calzarse unas botas es que tengan una suela de goma para que aíslen del frío y con un dibujo marcado para evitar deslizamientos y que el pie quede sujeto. «Las conocidas katiuskas no sirven. Aíslan del agua, pero no se ajustan y no evitan el resbalón», concluye Vaquero.

7 No abusar de la calefacción. Quienes comenzaron el año ahorrando en las rebajas, lo han invertido en calefacción. Desde que se levantan hasta que se acuestan, e incluso durante la noche, la dejan encendida. Pero no es lo mejor. El ambiente es más seco y el cambio al salir de casa resulta demasiado

brusco, por lo que «por las noches es más saludable abrigarse de forma natural, con ropa cómoda y mantas no pesadas, reducir la temperatura y aumentar la humedad», explica Gámez.

8 Adaptar a los bebés al frío. En ocasiones, uno se deja llevar por el miedo a que cojan frío, y se les abriga demasiado. Lo importante es evitar los cambios bruscos de temperatura. Cuando estén en casa hay que procurar que la temperatura ronde los 20 grados, y aprovechar las horas centrales del día para salir de paseo. Se recomienda los humidificadores que mantengan la humedad del ambiente en un mínimo de un 50 por ciento, y controlar su temperatura corporal en la nuca y el cuello.

9 Tareas caseras para estar en forma. Con tanto inconveniente, parece que al mal tiempo, los únicos que le reciben con satisfacción son los aficionados a los deportes de invierno. El esquí y el snowboard son los más practicados. Sin embargo, si no se realiza un calentamiento adecuado se producen lesiones como las de ligamento de rodilla, fracturas de tibia, y el esguince de pulgar del esquiador. Y hay que prestar atención a los niños, porque tienen un mayor volumen de cabeza respecto al resto del cuerpo y pueden sufrir traumatismos craneoencefálicos con más frecuencia. Y para los que el esquí no es su fuerte y no han podido ir al gimnasio estos días, una bici estática es la opción más saludable, junto con la cinta de correr o, sencillamente, dedicarse a las tareas caseras. Todo, menos quedarse sentado.

10 Mente ocupada para no estar tristes. El frío no sólo afecta al físico, sino que también tiene repercusiones psicológicas. Las bajas temperaturas y las noches más largas propias de esta estación causan «depresión estacional». Ambas situaciones ambientales provocan una disminución de la producción de serotonina, un neurotransmisor que estabiliza el estado de ánimo. Se ha comprobado que, para determinados pacientes, la luz sí influye. Lo principal, mantener la mente ocupada, entretenerse y aprovechar el tiempo haciendo cosas que tenemos pendientes y ser conscientes de que es un estado pasajero.