

# ¿CÓMO TE AFECTA EL FRÍO?

Porque puede ir más allá que un castaño de dientes. ¿Cómo repercuten las bajas temperaturas sobre las enfermedades más comunes? ¿Qué hay que hacer?

por MARTA ADANA

## ¿Puede incidir sobre la vista? ¿Altera la miopía?

“Las personas con este problema de vista no se ven más afectadas por el frío que otras que no padecen miopía; no afecta a esta patología ocular tan frecuente”, revela el doctor Francisco Gómez-Ulla de Irazzábal, director médico del Instituto Oftalmológico Gómez-Ulla ([institutogomez-ulla.es](http://institutogomez-ulla.es); Santiago de Compostela), pero agrega: “Lo que sí puede ocurrir es que, como los miopes suelen usar con más frecuencia que los demás lentes de contacto, cuando las llevan sí que les influye el frío, ya que éste aumenta la posibilidad de ojo seco y también la intolerancia a las lentillas si no siguen las medidas adecuadas de lubricación ocular y las llevan más tiempo del recomendado”.

## ¿Y sobre las alergias?

Por sí mismo el frío provoca urticaria, aunque es poco frecuente. Se denomina *urticaria a frigore*, en realidad, se trata de una reacción cutánea ante el contacto con las bajas temperaturas (viento, lavado o inmersión en agua, ingestión de comida o bebidas, etc.). “La *urticaria a frigore* es un tipo de urticaria física que se define porque en la zona de contacto con temperaturas bajas aparece picor, ronchas, habones o hinchazón”, explica la doctora Marta Ferrer, coordinadora del Comité de Alergia Cutánea de la Sociedad Espa-



## Nuestro experto

### PERJUDICA AL OJO SECO

“El frío perjudica especialmente al ojo seco debido a que, al bajar la temperatura ambiente, es más fácil que se resequen la conjuntiva y la córnea, porque las glándulas lagrimales producen menos lágrimas. En estos casos, es necesario aumentar la lubricación de varias formas: usando con más frecuencia lágrimas artificiales, haciendo descansos frente a la pantalla del ordenador y usando gafas protectoras si hay viento o se está en la alta montaña”.

Doctor Francisco Gómez-Ulla  
INSTITUTO OFTALMOLÓGICO GÓMEZ-ULLA.



ñola de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC; [seaic.org](http://seaic.org)). ¿Cómo surge? “De forma inmediata, y desaparece a los 30 minutos o al cabo de unas horas, cuando la piel entra en calor de nuevo”.

¿Qué se puede hacer? “Desde la Sociedad Española de Alergología recomendamos que se prevenga el frío con ropa adecuada, así como llevar siempre la medicación adecuada si se ha prescrito”. Por otra parte, la doctora remarca una situación importante: “Si se padece esta urticaria, hay que evitar las bebidas frías, los cubitos de hielo o los helados, puesto que se podría provocar un edema de glotis. Además, cuando es intensa, debe evitarse la inmersión de golpe en agua fría, lanzándose al mar o a una piscina, ya que se produciría una reacción generalizada (se conoce como anafilaxia) por la liberación repentina y masiva de histamina o la muerte por ahogo”.

“El aire frío posee mucho oxígeno, lo que hace que los vasos sanguíneos del cerebro se expandan y contraigan para equilibrarlo en el cuerpo. Esto puede producir cefaleas”, dice el doctor Cáceres

## ¿Aumenta las cefaleas?

“Quienes sufren dolor de cabeza, en su mayoría presentan una hipersensibilidad a distintos estímulos (alimentos, cambios de presión atmosférica o bruscos de temperatura)”, dice el doctor Óscar Cáceres, director médico de la Unidad SHC Médica del Hospital Viamed Santa Ángela de la Cruz, de Sevilla ([shcmedical.es](http://shcmedical.es)). Así, el frío actúa como desencadenante, “pudiendo dar lugar a un episodio de migraña o cefalea. Se suelen reagudizar”. ¿Por qué? “Estas personas tienen un aumento de sensibilidad; cuando bajan las temperaturas bruscamente, incluso en la jornada, presentan una activación de las defensas, lo que provoca una hiperexcitabilidad del sistema nervioso central, que produce una disfunción en la regulación del dolor y un aumento del de cabeza. Esto ocurre por la liberación de mediadores inflamatorios e inmunológicos como la histamina”. ¿Qué podemos hacer? Abrigarnos y mantener el calor de la estancia donde estemos; “la cabeza es una de las zonas del cuerpo donde más calor se pierde; en este sentido, llevar el pelo largo y gorro protege”, apunta el doctor.

## ¿Qué sucede con los problemas reumáticos?

Es muy frecuente que las personas con artrosis, artritis y demás males reumáticos refieran tener más dolor y encontrarse peor con el frío y la humedad. “Sin embargo, existe cierta controversia y los estudios no son concluyentes”, dice la doctora Montserrat Romera, portavoz de la

Sociedad Española de Reumatología (SER; [ser.es](http://ser.es)). Entonces, ¿repercute de alguna forma o no? La misma doctora contesta: “Lo que sí se ha podido observar es una relación entre la temperatura, la humedad, los cambios en la presión atmosférica y algunas de las principales enfermedades reumáticas como la artritis reumatoide y la artrosis. Una explicación puede ser que, al igual que se producen cambios de presión atmosféricos, a nivel de la articulación y en el líquido articular también se producirían cambios de presión que, a través de terminaciones nerviosas específicas, mandarían información al cerebro, que la traduciría como dolor”. Además, el frío y la humedad “pueden desencadenar como mecanismo de defensa una contracción muscular que puede agravar el dolor”, alega la doctora. ¿Protegerse? “Usar guantes, calcetines gruesos y botas”, apunta.

## ¿Y con la depresión?

“En realidad, no afecta de ninguna manera significativa a los trastornos depresivos. Como anécdota, algunas personas con depresión suelen presentar una intolerancia al frío como resultado de una alteración de la regulación de la temperatura corporal, que acompaña a otros síntomas”, alega la psiquiatra María Soledad Humbert, del I, Centro Médico Teknon, Barcelona ([drahumbert-psiquiatria.es](http://drahumbert-psiquiatria.es)). “Lo que sí afecta es la variación de las horas de luz; el cerebro se adapta mal o más lentamente al estímulo lumínico y hay déficit de serotonina”. ■

## ¿SUBIR LA TEMPERATURA DE FORMA NATURAL?

Algunos alimentos tienen entre sus propiedades la de aumentar la temperatura corporal. Son buenos recursos, siempre que no se abuse, para protegernos del frío. Por ejemplo: el jengibre, usado contra los mareos y como antibacteriano, también fluidifica la sangre, con lo que facilita la oxigenación de los tejidos. Puedes tomarlo en infusión o rallar la raíz natural sobre tu plato de comida.

La canela, un anticoagulante natural que aumenta la circulación sanguínea y también la actividad metabólica del organismo; la cúrcuma, rica en taninos astringentes, que también eleva la temperatura (puedes tomarla en infusiones con cardamomo y anís); la pimienta de cayena, que gracias a su capsaicina, la sustancia que la vuelve picante, también consigue aumentar la temperatura corporal.

## Y A LA PIEL, ¿CÓMO LE INFLUYE?

“La llegada del invierno trae unos cambios ambientales que afectan a la piel y llegan a castigarla si no la cuidamos de forma conveniente”, dice la dermatóloga María Segurado, de la Asociación Española de Dermatología y Venereología (AEDV; [aedv.es](http://aedv.es)). “Tanto el frío como el viento y la sequedad ambiental aumentan la pérdida de agua a través de la piel, favoreciendo su deshidratación y el deterioro de la barrera protectora de la piel, conocida como manto hidrolipídico. Esto origina piel seca, con falta de brillo, apagada, cetrina, de tacto áspero, que en los casos más extremos tiende a descamarse, picar. Incluso surgen problemas de irritación o dermatitis”. Para evitarlo, hay que hidratar la piel “por lo menos dos veces al día”.

