

Consumo de alcohol puede dar una falsa sensación de calor



Recomendaciones para los días de intenso frío que se avecinan.
Foto: Gentileza.

Ante el anuncio de la Dirección de Meteorología e Hidrología del ingreso este viernes, de un frente frío con temperaturas mínimas de entre 1 y 3 °C grados para el fin de semana, en gran parte del territorio nacional; profesionales de la Facultad de Ciencias Médicas de la UNA lanzan recomendaciones para sobrellevar la primera ola de frío del año, que llega con un importante descenso de la temperatura acompañada de formación de escarchas y heladas.

Desde la Cátedra y Servicio de Pediatría de la Facultad de Ciencias Médicas UNA, resaltan los cuidados a tener en cuenta con los más pequeños, ya que son los más propensos a sufrir cuadros respiratorios, por lo que la alergóloga y pediatra Cinthia Pérez, explicó que es importante abrigar adecuadamente a los niños, ya sea con camperas, gorros, medias, guantes y bufandas, de manera a evitar la exposición brusca a bajas

temperaturas.

Además que los niños y adolescentes deben vacunarse contra la influenza, a fin de evitar complicaciones de este y otros cuadros ocasionados por los virus frecuentes de la época invernal. Asimismo recomendó a los padres el cuidado de la alimentación, ya que una buena nutrición ayuda al sistema inmunológico a enfrentar ciertas infecciones comunes de la temporada.

“Si un niño está con tos o secreción nasal, lo recomendable es que no acuda a la escuela hasta que el cuadro mejore, ya que muchas veces puede ser difícil distinguirlos de las alergias u otra infección. Por eso el reposo es de suma importancia para la recuperación general”, señaló la Dra. Cinthia Pérez.

Paros cardíacos pueden ocurrir como consecuencia de la Hipotermia

La exposición prolongada al frío y no contar con ropas de abrigo adecuadas podrían producir cuadros de hipotermia. Al respecto, la Dra. Karina Rivarola, especialista internista y emergentóloga del Hospital de Clínicas, explicó que la hipotermia se produce cuando el cuerpo humano tiene la temperatura corporal menor a 35°C y generalmente la causa principal es la exposición al descenso de la temperatura si no se dan las condiciones de protección para que el organismo pueda recuperar la temperatura habitual de 36° a 37° C.

En esas condiciones de ambiente frío a polar, lo que ocurre es que muchas funciones vitales, sobre todo las cardíacas se ven deterioradas y en caso de una hipotermia, se produce de manera brusca una fibrilación ventricular, que significa ritmo de paro cardíaco. Así también los que presentan patología de base como los pacientes diabéticos, cardiópatas, con insuficiencia cardíaca o accidentes cerebrovasculares, deben extremar cuidados.

«Por eso es muy importante en esta etapa de temperaturas muy

bajas resguardarse del frío, evitar exponerse a la intemperie y utilizar el abrigo correcto, consumir alimentos con temperaturas adecuadas (calientes) para que ayuden de alguna manera a que el cuerpo entre en calor», explicó.

En cuanto a las personas que por su trabajo permanecen en exteriores es recomendable que ingieran infusiones calientes, café, cocido o mate, de modo mantener el calor corporal. También utilizar ropas bien abrigadas para proteger el cuerpo. Por otra parte, es importante que las personas en situación de calle acudan a los sistemas de emergencias que cuentan con albergues.

Consumo de alcohol puede dar una falsa sensación de calor

Con la entrada del frente frío y el anuncio de sensaciones térmicas por debajo de los 2° C, el Prof. Dr. José Aníbal Gómez Cantore, médico internista de la Cátedra de Semiología Médica del Hospital de Clínicas, recomienda abrigarse bien, evitar en lo posible exponerse a las bajas temperaturas por largos periodos de tiempo, cuidar la alimentación y el consumo de bebidas alcohólicas, y el uso de calefacción.

“El consumo excesivo de alcohol puede dar una falsa sensación de calor, haciendo que las personas que beben y sobre todo si se encuentran expuestas a la intemperie sufran de hipotermia o complicaciones respiratorias”, aconseja el Prof. Dr. José Aníbal Gómez Cantore, médico internista de la Cátedra de Semiología Médica del Hospital de Clínicas

Las bajas temperaturas favorecen la aparición de cuadros respiratorios, siendo los niños y adultos mayores los más vulnerables a este tipo de cuadros, lo que representa un serio riesgo para la salud, teniendo en cuenta que se da la mayor cantidad de hospitalizaciones ya sea por urgencias o consultas ambulatorias. “Lo ideal es abrigarlos bien para que no sientan frío y si es necesario utilizar gorros y guantes, sobre todo los bebés, que pierden calor en la cabeza y las manos; pero

así también evitar sobre abrigo, ya que el exceso de abrigo puede traducirse en una falsa fiebre”, sostuvo el profesional.

Sobre ambientes con calefacción

Se podría utilizar la calefacción por momentos, para mantener el calor de las habitaciones y luego apagarlo, no dejarlo prendido durante largos periodos o toda la noche. Asimismo, se debe tener mucho cuidado con el uso de braseros o estufas, de modo a evitar incendios o quemaduras en los niños.

Es aconsejable abrigarse bien y muy importante seguir las medidas sanitarias como el uso de tapabocas, lavado frecuente de manos, distanciamiento social y tratar de mantener los espacios abiertos atendiendo a la circulación de virus respiratorios y el aumento de casos de SARS-CoV-2.