



# Constante sensación de frío

Distintas y variadas causas pueden explicar la sensación de frío en manos y pies o en todo el cuerpo, a pesar de que el día sea soleado y haya una temperatura agradable

La sensación de frío puntual en otoño e invierno se asocia a menudo con los primeros síntomas de desarrollo de procesos infecciosos agudos, como el catarro o la neumonía. Sin embargo, hay personas que, con independencia de la temperatura ambiental, sienten frío a todas horas, ya sea solo en las extremidades o de manera generalizada, en todo el cuerpo. Quienes sufren esta sensación no tienen por qué padecer una enfermedad. Hay diferentes y variadas causas que la pueden explicar. Por ejemplo, seguir una dieta inadecuada o tener un estilo de vida poco activo.

Según Enric Zamorano Bayarri, de la Sociedad Española de Médicos de

Atención Primaria (SEMERGEN), "la intolerancia al frío puede ser un síntoma de un problema del metabolismo. Algunas personas, a menudo mujeres muy delgadas, no toleran los ambientes fríos porque tienen poca grasa corporal y son incapaces de mantener su temperatura". De hecho, se sabe que ser mujer ya condiciona a ser más sensible a las temperaturas bajas, por la menor cantidad de masa muscular que tiene su organismo, si se compara con la de los hombres. También la cantidad de estrógenos, en concreto, su desequilibrio, determina fluctuaciones en esta sensación, como sucede en determinadas etapas vitales, como durante el embarazo o en la menopausia.

## Dietas y presión arterial

La dieta habitual y el peso corporal también influyen en sentir más o menos frío. Si se sigue una dieta poco saludable y pobre en determinados nutrientes o una dieta hipocalórica sin control -como algunas de las denominadas "dietas milagro"-, no es raro estar destemplado y cansado. De la misma manera, si se han perdido muchos kilos de manera rápida, como sucede con la anorexia nerviosa es fácil que se tenga esta sensación de frío.

La presión arterial también es un factor que media en la sensación de tener más frío. Así, tener los niveles demasiado bajos o demasiado altos provoca

que llegue poca cantidad de sangre a las partes más distales del organismo y facilita tener los pies y las manos frías, lo que puede repercutir en una sensación de frío generalizado.

## Glándula tiroides y otras causas

En otras ocasiones, también intervienen los trastornos en la glándula tiroides. Uno de los síntomas que acompañan al hipotiroidismo es -además de tristeza, cansancio, tendencia a aumentar de peso, dolores musculares, somnolencia, caída del cabello, pérdida de memoria y estreñimiento- la intolerancia al frío. Esto se debe a que cuando el tiroides disminuye su actividad, se ralentiza el metabolismo, se produce menos calor corporal y se reduce la temperatura corporal.

Asimismo, determinados fármacos pueden provocar sensación de frío, sobre todo, en manos y pies, como los betabloqueantes, que se administran para relajar el músculo cardíaco y reducir la tensión arterial. También las benzodiazepinas, que son medicamentos para tratar la ansiedad, contracturas musculares y el insomnio, entre otros, que producen un entecimiento de las funciones nerviosas.

Para el doctor Zamorano Bayarri, otras de las causas que pueden provocar frío pueden ser: anemia, en especial, la ferropénica; alteraciones en el hipotálamo, la parte del cerebro que controla la temperatura, entre otras funciones; enfermedades graves y crónicas que conlleven pérdida de peso y caquexia (extrema desnutrición, atrofia muscular, debilidad, fatiga y ano-

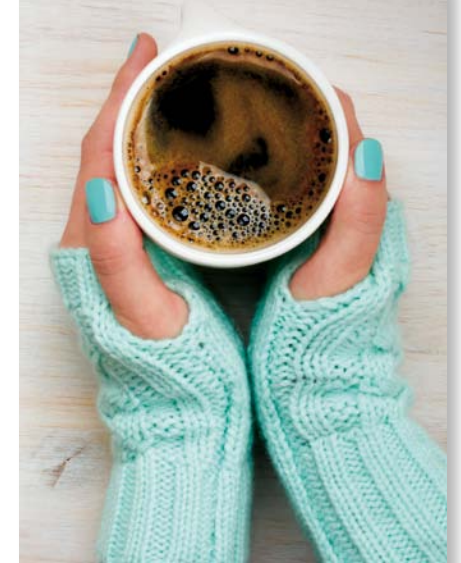
rexia en personas que no tratan de perder peso); patologías infecciosas, como la gripe y el resfriado; y, por supuesto, una mala salud general.

## Síndrome y enfermedad vascular

Otra de las causas que puede provocar la sensación de frío en manos y pies es el síndrome de Raynaud. Se contraen los vasos arteriales más distales o separados, lo que provoca una tonalidad blanquecina de los tejidos, frialdad y sensación de hormigueo (se denominada la fase blanca). Después, se tornan azulados por la falta de oxígeno (es la fase azul) y, más tarde, la zona experimenta la llegada masiva de sangre y adopta un color rojizo (la fase roja), junto con una sensación de dolor intenso.

Detrás de la sensación de tener siempre los pies, incluso las piernas, fríos puede esconderse algo más que lo que se conoce popularmente como "mala circulación". La acumulación de placas de ateroma (lesiones en la capa interna de la arteria) provoca tal restricción de circulación en las extremidades inferiores, que la sangre arterial -rica en oxígeno- no puede llegar a su destino y, por ello, produce, además de frialdad, calambres o sensación de entumecimiento. Se trata de una enfermedad vascular periférica. No es un problema trivial: puede ser una señal de una enfermedad vascular importante que puede afectar al cerebro y al corazón, con el riesgo de evento vascular, como ictus o infarto de miocardio.

[www.consumer.es](http://www.consumer.es)



## CONSEJOS BÁSICOS

Para mantener a raya la sensación de frío, puede ayudar seguir unas sencillas recomendaciones:

- Consumir una dieta sana y equilibrada, en la que se incluyan los nutrientes necesarios (grasa, hidratos de carbono, proteínas, vitaminas y minerales en su justa proporción), y no saltarse ninguna comida.
- Seguir un régimen de actividad física moderada adecuada a la edad y condición de salud. La práctica de ejercicio físico mejora la circulación sanguínea general, así como los marcadores cardiovascular, y ayuda a mantener una adecuada temperatura corporal.
- Si se sufre de frío en pies y manos, abrigarse con unas buenas zapatillas en casa y zapatos de suela aislante en la calle, calcetines y guantes de lana. Evitar ir descalzo, sobre todo si el suelo es de baldosas.
- Si se está sentado, hay que tener a mano una manta, aunque lo mejor es no permanecer quieto demasiado tiempo.
- Ante las primeras señales de enfriamiento de pies y manos, un masaje en la zona ayuda a entrar el calor.

