Llega el otoño y con él comienzan a bajar las temperaturas, caen las primeras lluvias, aumenta la humedad, las horas de luz disminuyen -las de sueño también- y el organismo, así como la naturaleza, padece alteraciones que pueden afectar el estado físico y anímico de las personas.

“Está comprobado que los cambios de luz afectan nuestro ritmo circadiano, que son los cambios regulares en el estado mental y físico que ocurren en un día, o el reloj interno de cada persona, Muchas de las afecciones que padecemos en esta época del año se deben a estos cambios”, comenta Paula Molina, químico farmacéutico de Farmacias Ahumada.

Anuncio Patrocinado

Por ejemplo, la reducción de la luz solar incide directamente en la disminución de la actividad física, lo que puede producir un desequilibrio en la liberación de melatonina (hormona del sueño) La farmacéutica explica que se reduce la producción de serotonina (hormona de la felicidad) y aumenta la de melatonina, por lo que “esta alteración que puede ocurrir en algunos pacientes, provocando cansancio y la disminución en la energía para realizar actividades”, indica.

También la reducción de la temperatura hace que el organismo necesite consumir más calorías. De acuerdo a Molina, “el cuerpo está programado genéticamente para reservar energía para enfrentar la escasez de alimentos y el frío, aunque el gasto calórico extra asociado a este último no debería superar las 200 calorías. Además, al disminuir la exposición a la luz solar, también lo hace la producción de vitamina D que -junto con el calcio- puede afectar la salud de nuestros huesos.

Por último, las condiciones propias de la temporada -frío, humedad y poca ventilación de los espacios- hacen que proliferen los virus respiratorios causantes de los resfríos comunes y gripes (que este año podría experimentar un aumento en la circulación de varios de ellos a la vez), junto con alérgenos como los ácaros que generan importantes episodios de alergia.

Enfermos crónicos

Las bajas temperaturas también pueden afectar a pacientes crónicos. En el caso de los diabéticos, los meses fríos y la tendencia a consumir alimentos más calóricos puede ser muy contraproducente. “Esto es importante por la cantidad de hidratos

de carbono que pueden consumir -que se transforma en azúcares- aumentando el nivel de glicemia que, junto a la disminución de actividad física en este periodo, puede derivar también en un aumento de peso", agrega la farmacéutica

Por último, las personas hipertensas también se ven afectadas por estos cambios. De acuerdo a la Clínica Mayo, la presión arterial es -generalmente- más alta en otoño e invierno, ya que las bajas temperaturas hacen que los vasos sanguíneos se estrechen, necesitando más presión para que la sangre circule por todo el organismo.

También, varios estudios epidemiológicos han demostrado sistemáticamente un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares con temperaturas más frías. Tanto los cambios hemodinámicos – asociados al frío- como el aumento de la trombogenicidad pueden explicar el incremento del riesgo cardiovascular. De hecho, según la Fundación Española del Corazón, las bajas temperaturas activan el sistema simpático nervioso y aumentan la secreción de la catecolamina, una hormona responsable del incremento de la frecuencia cardiaca.

Los cambios de estación son inevitables, por lo que siempre será recomendable tomar las acciones necesarias para que éstos no generen mayores inconvenientes en el organismo. Conocerlos es un primer paso para manejarlos de la mejor forma posible, junto con la ayuda del médico tratante, en caso de que se necesite. Recuerden que, además, siempre volverá la primavera.

y tú, ¿qué opinas?