

La sensación de frío se debe a la velocidad a la que el cuerpo humano pierde su temperatura ideal de 37 grados

Días de abrigo

FERMÍN APEZTEGUIA BILBAO

El invierno ha vuelto. El temporal que azota el norte de España ha obligado a sacar de nuevo los abrigos del armario y ha puesto en evidencia por qué al mes que termina se le conoce de siempre como febrerillo loco. Después de quince días absolutamente primaverales, llega un frente polar. Pero, ¿por qué tenemos frío? ¿A partir de qué momento una bajada de las temperaturas supone una amenaza para la salud?

El frío sólo es, en realidad, una sensación, producida por la mayor o menor velocidad a la que el cuerpo humano pierde su temperatura ideal de 37 grados centígrados. Es ahí, justo en ese punto del termómetro, cuando el organismo funciona con mejor precisión. «Por eso, la mejor manera de combatir el frío es evitando que el calor se escape del cuerpo», explica el especialista Luis Alciturri, médico de Urgencias Umade, responsable en Bilbao de las emergencias en los hoteles y el palacio de congresos.

El organismo tiene varias maneras posibles de perder calor. Una de las más comunes es mediante el contacto directo con objetos más fríos, aunque es con el movimiento del aire que circula a su alrededor como más fácilmente cae la temperatura corporal. En otras ocasiones, el calor se escapa por evaporación. Ocurre, por ejemplo, cuando uno hace deporte y suda. La sensación de frío es automática en cuanto ese sudor se evapora. A la pérdida del calor interno también contribuye un acto tan natural como el de la respiración.

El aire que entra en los pulmones es siempre frío, mientras que el que se expira sale caliente.

Cabeza y cuello

El cuerpo cuenta, además, con mecanismos naturales para evitar que la bajada de su temperatura interna se produzca de una manera brusca. El acto de tiritar es el primero que entra en marcha. La tiritona, según Alciturri, hace que los músculos se contraigan y, como consecuencia de ese movimiento, se produzca calor.

Ese tembleque comienza cuando los 37 grados del cuerpo descienden hasta 35. Los vasos sanguíneos más superficiales se cierran para que la sangre se concentre en el interior del organismo. «La naturaleza humana es muy sabia. Por eso, uno siente frío en la piel y calor en su interior», detalla Alciturri, miembro de la Academia de Ciencias Médicas de Bilbao. Los problemas comienzan cuando el 'termómetro corporal' marca 32 o 33 grados. A partir de ese momento, se pierde la coordinación, los músculos de las piernas se vuelven rígidos, el pulso, lento, y la respiración se ralentiza. Entre 31 y 27°C se entra en coma y por debajo de ese registro uno corre el riesgo de sufrir un ataque cardíaco.

En días como los que corren, los médicos aconsejan protegerse especialmente la cabeza y el cuello, que son las zonas por donde se pierde más calor. El alcohol es también un cruel enemigo para los días de abrigo. El falso acaloramiento impide que se perciba el frío auténtico y se corre el riesgo de sufrir una hipotermia.

TÉNGALO EN CUENTA

- ▶ **La piel fría se hace insensible**, se anestesia. Uno puede sufrir una herida en un pie y no sentir el dolor hasta que se recupera el calor.
- ▶ **Los pies y las manos** son los primeros miembros que sienten el frío. Ocurre lo mismo con la nariz y las orejas, porque la sangre se concentra en el interior del cuerpo, donde es más necesaria. Calíentelos con la mano o con la respiración, no con un objeto que pueda quemarlos.
- ▶ **Nunca frote un pie o una mano fría**. El masaje puede causar una lesión mucho mayor.
- ▶ **Si utiliza una bañera caliente**, ponga el agua a 38 o 39 grados, pero nunca a más de 42.
- ▶ **Ante un caso de congelación**, no puede hacer nada más que trasladar al herido a un centro hospitalario. **No recaliente un miembro congelado**. Si vuelve a congelarse, podría ser necesaria su amputación.



Un ruso pesca en el hielo y una mujer se dispone a bañarse. / REUTERS

Al menos el 4% de los curas de EE UU han abusado de niños

MERCEDES GALLEGO
CORRESPONSAL. NUEVA YORK

La Iglesia Católica recibió ayer otro golpe de credibilidad en el ya controvertido asunto de los sacerdotes pedófilos. Según un estudio que fue presentado ayer, al menos el 4% de los sacerdotes abusaron de niños en el último medio siglo.

El porcentaje representa 4.392 religiosos y, lo que es peor, 10.667 niños, la mayoría entre 11 y 14 años, según los datos obtenidos por la Facultad de Justicia Criminial John Jay, que envió encuestas a a las 195 diócesis del país y 142 comunidades religiosas. El 97% cooperaron abriendo sus archivos.

Tanto ese estudio como otro que analiza las causas y el contexto de la crisis fueron encargados por los obispos estadounidenses en 2002. Para este último se han entrevistado a 85 obispos, cuyos nombres no serán revelados. Los obispos admiten parte de su responsabilidad y dicen haber tolerado una subcultura gay. La homosexualidad de los sacerdotes, a juzgar por el número de niños -y no niñas- abusados, creció del 64% en 1950 al 86% en 1980.

«La terrible historia que se graba hoy aquí es historia», declaró el presidente de la Conferencia Episcopal de EEUU, el obispo Wilton Gregory, al conocer los resultados. «Hasta donde sé, en este momento no hay en activo en nuestro país ningún sacerdote que haya abusado de niños».

Wilton pretende zanjar así la crisis, pero los estudios ponen una buena parte de la culpa en quienes lo toleraron, dejando así una vía abierta para la depuración de responsabilidades. «Esta historia de fracasos no es sólo sobre los sacerdotes que abusaron de menores, sino también de los obispos y líderes espirituales de la Iglesia que no actuaron efectivamente para impedirlo, en primer lugar», dice el segundo informe. Más del 10% de los casos recogidos no fueron comprobados, mientras que el 20% de las acusaciones llegaron demasiado tarde. Para entonces, el sacerdote acusado había muerto o se encontraba inactivo.

En su defensa, el informe también admite que hubo sacerdotes que quisieron cambiar el sistema y pasaron años pidiendo al Vaticano que actuara contra los pedófilos.

~ Koipe y las especias ~

LA COCINA DE HOY CON TODOS SUS MATICES

DESCÚBRELOS COMBINANDO LA GAMA DE ACEITES KOIPE, CON LAS 25 ESPECIAS QUE TE REGALA EL CORREO.

Las Koipe ideas de hoy

Koipe-receta

SALSA DE MOSTAZA PARA ENSALADAS.

Se trata de un delicioso aderezo, que se utiliza sobre todo para diferentes tipos de lechugas, tomate y zanahoria rallada. En un bol corriente, colocamos una cucharada sopera de mayonesa, medio yogur natural, una cucharadita de buena mostaza, un ajo triturado, vinagre, sal y aceite de oliva virgen extra Koipe Sublime, para que la salsa quede más sabrosa. Luego, batimos todo hasta lograr una mezcla uniforme y, finalmente, la vertemos sobre la ensalada.

Koipe-trucos

¿CÓMO DAR UN TOQUE ESPECIAL AL ARROZ BLANCO?

Simplemente, cuando hiervas el arroz, añádele una hoja de laurel. Verás qué sabroso queda.

¿CÓMO CONSERVAR EL PAN RALLADO DURANTE MUCHO MÁS TIEMPO?

Si te ha sobrado pan, puedes rallarlo y utilizarlo cuando quieras para rebozar alguna carne o verdura. Pero, para que no se estropee ni se ponga húmedo, has de introducirlo en un bote con una hoja de laurel. Así, meses después, el pan rallado estará como el primer día.

¿CÓMO SE DEBEN GUARDAR LAS HIERBAS Y ESPECIAS?

Debido a que las hierbas secas y las especias se deterioran por la acción del calor, la luz o la humedad, debemos guardarlas en lugares oscuros, secos y frescos. De este modo, mantendremos intactos sus sabores y aromas.

Koipe Sublime es un aceite de oliva virgen extra, auténtico zumo de aceituna obtenido de la primera presión. Es un néctar logrado por una combinación de tres variedades de aceitunas: la dulce Arbequina, la Hojiblanca y la Cornicabra, de gran carácter. Un aceite dorado brillante con tonalidades verdes, de sabor y aroma agradablemente afrutados y "sublimes". Seleccionado por nuestro experto Panel de Catadores, reconocido internacionalmente, Koipe Sublime es apropiado, sobre todo, para aliños y marinados, aunque también realza el sabor de cualquier salsa.

