

TENDENCIAS

¿Por qué hay personas que siempre tienen calor y otras que siempre tienen frío?

El Ciudadano · 7 de octubre de 2015





Es hora del ritual de irse a dormir. Intentas abrigarte antes para asegurarte que dormirás calentit@ y que la operación “meterse en la cama” será placentera y no una tortura. Pero existen otras personas que nada más meterse en la cama, ya sienten calor. ¿Y cómo es posible que esto ocurra? **El debate de la temperatura es complejo y está presente en todas las casas.** ¿Por qué ocurre? Tranquil@, que tu pareja nunca quiera taparse con el edredón y tú necesites tener una manta hasta el cuello es algo muy común.

Primero de todo, analicemos los motivos. La ciencia tiene parte de la explicación: tod@s tenemos un hipotálamo, que es la parte del cerebro que produce las hormonas que regulan la temperatura interna del cuerpo. Y mientras que los receptores mantienen la temperatura interna, la sensibilidad de la piel ayuda a detectar la temperatura ambiente. Pero aunque el cuerpo disponga de un mecanismo que regula la temperatura, hay otros factores que entran en juego y hacen que tiembles...

Tu nivel de estrés

El hipotálamo ayuda a regular la temperatura corporal, pero el estrés puede hacer que esté fuera de control. Los nervios activan el sistema nervioso y hacen que la sangre avance hacia los órganos centrales del cuerpo, lo que provoca que tengas frío en el resto. Así que si tienes demasiado frío o calor al estar en la oficina puede ser que se deba a que estás nerviosa por ese trabajo que tienes que entregar, o esa reunión que te espera con tu jefe esta tarde. ¿El remedio? **Tranquilizarse y hacer ejercicio para liberar el estrés.**

Tu sexo

¿Alguna vez te has preguntado por qué un hombre puede dejarte la chaqueta sin tiritar él después? La explicación es que las mujeres son más sensibles a la temperatura ambiente y notan más el frío. Hay dos explicaciones para ello: primer de todo, el cuerpo femenino conserva mejor el calor en los órganos centrales, lo que hace que la sangre circule menos en las extremidades. Y en segundo lugar, ellos disponen de más grasa corporal para protegerse de las temperaturas que las mujeres.

Una cuestión psicológica

Reconócelo, crees que hace más calor del que realmente hace o más frío del que los demás sienten. Y es que mientras los factores anteriores contribuyen a la sensación de frío o calor, hay ocasiones en que es simplemente cuestión de tu cabeza. Hay un componente psicológico que actúa de forma mucho más decisiva de lo que imaginas: si crees que tienes a tener frío o que hace frío en la sala, es muy probable que tu cuerpo lo sienta.

Fuente: [WH](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)