

¿Por qué el mal tiempo empeora tu salud?



El mes de noviembre, que tradicionalmente en Bizkaia es seco y estable, está siendo especialmente lluvioso y frío, lo que ha contribuido a empeorar dolencias crónicas. Un experto nos lo explica



SOLANGE VÁZQUEZ

Miércoles, 27 noviembre 2019, 07:32



Noviembre suele ser, tradicionalmente, un mes muy benévolo meteorológicamente en Bizkaia. Templadito, soleado, muy estable. La antesala amable del crudo invierno, que llega después. Sin embargo, este año no ha sido así. El mes se estrenó con lluvia y en muchas jornadas las mínimas medias han sido muy inferiores a las habituales por estas fechas. De hecho, **ha habido paréntesis de 18 días ininterrumpidos de precipitaciones**, que han convertido este mes en el noviembre en el más lluvioso desde 1947, cuando empezaron a contabilizarse los registros meteorológicos de pluviometría y temperatura. Vamos, que la transición 'tranquila' al invierno ha sido más bien abrupta.

Y esta sucesión de borrascas ha afectado, especialmente, a quienes tienen algunas dolencias crónicas, que han notado un empeoramiento en sus patologías. **Ricardo Franco, presidente de la Academia de Ciencias Médicas de Bilbao**, nos explica algunos de los efectos que el mal tiempo puede tener en personas ya enfermas.

1. Dolencias reumáticas

No son cuentos. Cuando los mayores se quejan de que les duelen las articulaciones cuando cambia el tiempo, no están exagerando o agarrándose a un mito de poco fuste: tiene una explicación racional. En

Lo + leído

El Correo

Bizkaia

Top 50

- 1 **Ata, golpea y amenaza con una pistola a una mujer a la que asaltó a la puerta de su casa**
- 2 **Así es el nuevo 'aeropuerto' de Bilbao**
- 3 **Herido al caer de unos 20 metros en el cargadero de Cobarón en Muskiz**
- 4 **Así llega la electricidad a Bilbao**
- 5 **El primer centro para menores condenados por pegar a sus padres abre en Areatza con 16 adolescentes**

gente sana, no hay problema. Pero si las articulaciones están 'tocadas' -y a cierta edad es lo más común-, los cambios de presión atmosférica que acompañan a las borrascas causan más dolor en las zonas dañadas, porque se irritan las terminaciones nerviosas. Sin embargo, estas personas mejoran si hay anticiclón -tiempo estable-. Por eso, «algunos de estos enfermos son como auténticos meteorólogos, ya que predicen los cambios de tiempo. **De ahí el dicho de la abuela 'que va a llover, que me duele un juanete'**», señala Ricardo Franco, presidente de la Academia de Ciencias médicas de Bilbao.

2. | Problemas respiratorios

Las personas con enfermedades crónicas (EPOC, asma, fibrosis...) son especialmente sensibles al frío. Al tener propensión a acatarrarse -lo que empeora mucho su cuadro-, las bajas temperaturas son uno de sus peores enemigos. Pero también la humedad, que agudiza sus síntomas. Sin embargo, el tiempo seco es, para la mayoría de estas dolencias, un auténtico bálsamo. Además, como señala Franco, **«el viento mueve nanopartículas, que al ser inhaladas causan un recrudecimiento de las enfermedades... suele ser polvo, trozos minúsculos de hojas».**

3. | Enfermedades autoinmunes

«El frío empeora las enfermedades autoinmunes porque baja las defensas», indica el presidente de la Academia de Ciencias Médicas de Bilbao. Entonces, se producen dolencias víricas (respiratorias, pulmonares...). El verano, sin duda, les va mucho mejor.

4. | Personas con prótesis

«La gente que lleva prótesis puede sufrir molestias, ya que muchas son de cerámica o metal, generalmente de titanio. En este último caso, se contraerá con el frío, como todos los metales», advierte Ricardo Franco.

5. | Depresión

El estado de ánimo y el tiempo son un binomio indisoluble. Los pacientes con estados depresivos empeoran con la falta de luz y los días tristes. Al no exponernos al sol, también perdemos vitamina D y el organismo se resiente. **De ahí que en los países nórdicos, donde hay muchas horas de oscuridad, usen lámparas para mejorar la salud de pacientes que se encuentran apáticos o tristes.** «Esto se nota mucho en la gente mayor. Mi madre tiene 96 años y en épocas de mal tiempo, como no puede salir a la calle a pasear y hacer sus cosas se encuentra tristoná», relata. Y una curiosidad: el viento, si es persistente, afecta a quienes sufren problemas psíquicos.

6. | Obesidad y sedentarismo

¿Qué tendrá que ver la gordura con el mal tiempo? «Se dice que 'el aburrimiento es la oficina del diablo'», desliza Franco. Con este refrán quiere decir que, al estar más en casa porque llueve y hace frío, este sedentarismo se traduce en **«que comemos más y encima cosas más calóricas, de cuchara, que apetecen».** A esto, hay que añadir que hacemos menos ejercicio: caminamos menos por la calle y nos da más pereza salir a correr o al gimnasio. Nada bueno para la salud.

7. | Los niños

/. Problemas cutáneos

Quienes tienen la piel sensible lo saben bien. **Frío es igual a descamaciones, picores...** «Si el viento viene del norte, te curte la cara, te corta los labios», apunta Ricardo Franco. Así que hay que poner especial cuidado en la hidratación.



TEMAS Bizkaia



La mejor selección de noticias en tu mail

Recibe las principales noticias, análisis e historias apuntándote a nuestras newsletters

Apúntate

 **Comentarios** 

Patrocinada

Noticias relacionadas