

## Por la cabeza no es donde más calor se pierde

Seguro que habréis escuchado o leído alguna vez que con el frío debemos abrigarnos bien la cabeza, porque es el punto por donde más calor pierde el cuerpo. Sin embargo, es el momento de que lo olvidéis. Este mito fue desmentido por los investigadores Rachel Vreeman y Aaron Carroll de la Universidad de Indiana (Indianapolis, EE.UU.), y los resultados de sus investigaciones fueron publicadas en el *British Medical Journal*.

Resulta que esta creencia viene de la década de los 50, cuando en una investigación los científicos norteamericanos vistieron en el Ártico a varios sujetos con trajes de supervivencia que no tapaban la cabeza, y así medir la pérdida de calor en temperaturas extremadamente bajas. Su conclusión fue que la cabeza era el lugar donde más calor perdía el cuerpo humano. No es necesario tener un máster de investigación para darse cuenta del enorme fallo a la hora de extraer sus conclusiones.

Lo que sí es cierto es que en la cabeza y en el cuello es donde mayor concentración de células nerviosas hay, por lo que estas partes son más sensibles a los cambios de temperatura que cualquier otra parte del cuerpo. La pérdida de calor depende de la circulación sanguínea, y en la cabeza y en el cuello no hay más vasos sanguíneos que en cualquier otra parte del cuerpo. Por tanto, las partes corporales más activas serán las más irrigadas y, en consecuencia, las más calientes. Sobra deducir que las piernas están en continuo movimiento, y que deberemos centrarnos en el tronco superior a la hora de vestir nuestras mejores galas en la montaña. Por tanto, no deberemos confundir la pérdida de calor con la sensación térmica

Las partes del cuerpo que más calor pierden son aquellas que se encuentran al descubierto, como es lógico. El cuerpo, en condiciones extremas de frío, comienza sacrificando las extremidades para seguir manteniendo la circulación en los órganos vitales. De ahí que los dedos de los pies y de las manos se conviertan en los mejores indicadores ante los primeros signos de congelación. No obstante, no hay que confundir la congelación con el frío "normal" que experimentamos en las extremidades, y que está provocado por tratarse de la parte más alejada del corazón y, por tanto, la menos irrigada.

Por tanto, seguid usando gorro de lana; no para evitar la pérdida de calor, sino por la alta sensibilidad al frío en dicha parte del cuerpo