

El frío y tú

Comenzó el frío, así que es indispensable que te laves las manos, evites salir con el cabello mojado y te mantengas bien abrigado.

Recuerda que el cuerpo humano no está preparado para el frío. Así que cuídalo.

¿Uno se puede resfriar cuando hace mucho frío?

De acuerdo con algunos médicos, se trata de un mito. Dicen que los resfriados se generan cuando las personas permanecen mucho tiempo en lugares cerrados y sin ventilación.

¿Qué tanto sabes del frío?
Averígualo



¿Por qué temblamos cuando tenemos frío?

Es un reflejo del cuerpo hacia el frío; esto se debe a que el cerebro emite señales nerviosas a través de la columna vertebral para que los músculos se contraigan y relajen rápidamente. Esto ayuda a que el cuerpo emita calor.



¿Por qué se resecan los labios y la piel?
Son partes de nuestro cuerpo muy sensibles y funcionan mejor cuando están un poco húmedos; sin embargo, mojar los labios con saliva genera sequedad y descamación.

¿Por qué se antojan los alimentos ricos en grasas?

El clima frío reduce los niveles de serotonina, por lo que el cuerpo humano tiene la necesidad de cubrirlos con alimentos altos en carbohidratos.

