

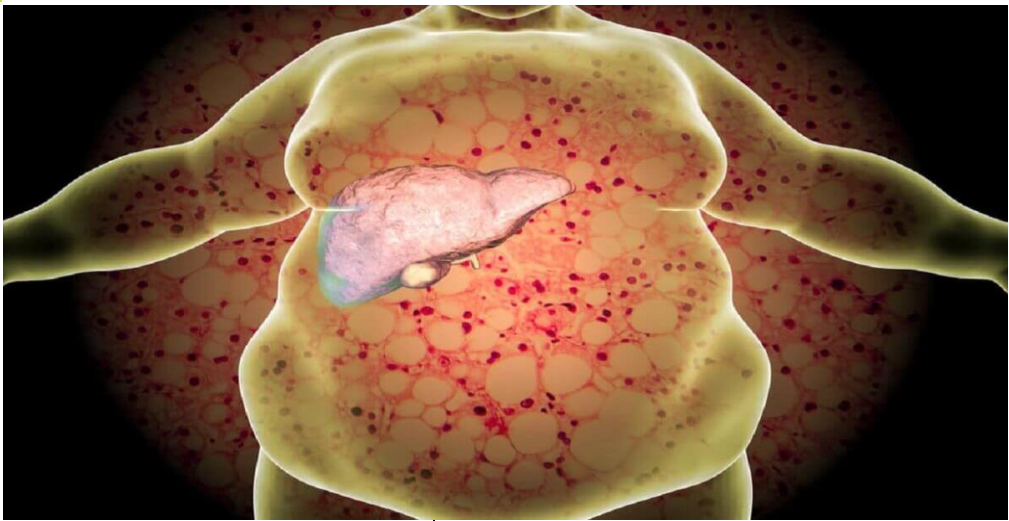


**Cuáles son las consecuencias
de salud por acostarse tarde
todos los días**



**Qué es y cómo afecta a
nuestro cuerpo el
Estrés Térmico**

**Señales que
indican que
tienes el hígado
inflamado**



Qué es y cómo afecta y Como afecta nuestro cuerpo el Estrés Térmico

El estrés térmico ocurre cuando el cuerpo tiene dificultad para regular su temperatura interna, ya sea por acumulación o pérdida excesiva de calor, lo que puede llevar a diversas afecciones de salud.

Las causas pueden ser ambientes de trabajo inadecuados, altas temperaturas ambientales, humedad, actividad física intensa y falta de hidratación. Los efectos pueden variar desde erupciones cutáneas y calambres hasta agotamiento por calor e incluso insolación en casos graves.



¿Qué es el estrés térmico?

El estrés térmico se produce cuando el cuerpo no puede mantener su temperatura interna dentro de un rango saludable. Esto puede ocurrir por:

Ambientes calurosos:

Altas temperaturas ambientales y humedad pueden dificultar la disipación del calor corporal.

Actividad física intensa:

El ejercicio eleva la temperatura corporal, y si no se puede enfriar adecuadamente, puede generar estrés térmico.

Deshidratación:

La falta de líquidos dificulta la sudoración, un mecanismo clave para la regulación de la temperatura.

Factores individuales:

La edad, enfermedades crónicas, obesidad y ciertos medicamentos pueden aumentar la susceptibilidad al estrés térmico,

¿Cómo afecta el cuerpo?

El cuerpo intenta regular la temperatura a través de mecanismos como la sudoración, la dilatación de los vasos sanguíneos y la respiración acelerada. Sin embargo, cuando estos mecanismos fallan, el cuerpo puede sufrir:

Erupciones cutáneas:

La irritación de la piel causada por el sudor que no se evapora correctamente.

Calambres por calor:

Dolores musculares causados por la pérdida de líquidos y electrolitos a través del sudor.

Agotamiento por calor:

Síntomas como sudoración excesiva, debilidad, mareos y náuseas.

Insolación:

Un trastorno grave que puede causar fiebre alta, confusión, pérdida de conciencia y daños en órganos vitales,

El estrés térmico es una respuesta del cuerpo a la dificultad de regular su temperatura, y puede tener consecuencias graves si no se trata adecuadamente. Es importante tomar medidas para prevenir el estrés térmico, especialmente en ambientes calurosos o durante actividades físicas intensas.

¿Cómo prevenir el estrés térmico?

El estrés térmico se debe prevenir en cualquier contexto y situación, pero existen documentos de gran interés para evitar su aparición específicamente en el entorno laboral. Como resumen de algunos de los más relevantes, estas son algunas de las medidas preventivas más eficaces:

Fomentar un programa de aclimatación en el entorno laboral, siendo ideal un periodo de 7 a 15 días antes de comenzar las actividades.

Beber agua de manera abundante y tener siempre cerca fuentes de agua disponibles.

Evitar la pérdida de sales a través de la sudoración con alimentos y/o bebidas ricas en electrolitos.

Realizar las actividades en espacios con ventilación y/o aclimatación general.

Instalar aires acondicionados, toldos, ventiladores y otros elementos que permitan la disipación de calor durante los meses de verano.

Limitar o eliminar el tiempo o la intensidad de la exposición al calor, en la medida que sea posible.

Limitar el tiempo o la intensidad de la exposición,

Limitar el tiempo para la realización de tareas pesadas que requieran un gasto energético elevado.

Procurar vestir con ropas amplias, de tejido ligero y colores claros.



Cuáles son los problemas de salud por acostarse tarde todos los días

Acostarse tarde con regularidad puede causar problemas de salud como fatiga, problemas de concentración, mayor riesgo de enfermedades crónicas como diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas, así como afectar la salud mental y el sistema inmunológico.

Problemas de salud específicos:

Fatiga y problemas de concentración:

La falta de sueño puede provocar cansancio, somnolencia diurna y dificultades para concentrarse, lo que puede afectar el rendimiento en el trabajo o los estudios.

Riesgo de enfermedades crónicas:

Dormir poco o mal se ha asociado con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades como presión arterial alta, enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y obesidad.

Problemas de salud mental:

La falta de sueño puede contribuir a problemas de salud mental como depresión y ansiedad.

Debilitamiento del sistema inmunológico:

Dormir mal puede afectar la capacidad del cuerpo para combatir enfermedades, haciéndote más susceptible a infecciones.

Envejecimiento prematuro:

La falta de sueño puede acelerar el envejecimiento y afectar la calidad de vida.

Aumento del riesgo de accidentes:

La somnolencia y la falta de concentración pueden aumentar el riesgo de accidentes, tanto en el hogar como en el trabajo o al conducir.



¿Cuántas horas se recomiendan dormir al día?

Un estudio que se presentó en la reunión anual de especialistas en sueño SLEEP 2024 encontró que un buen descanso tiene un impacto positivo en la gratitud, la resiliencia y la prosperidad en los adultos.

La Academia Estadounidense de Medicina del Sueño recomienda 7 horas de sueño nocturno para los adultos de manera general, como un promedio necesario para una salud y productividad óptimas

“Los datos de las encuestas indican que la felicidad ha disminuido en los EE. UU. en los últimos años, y durante el mismo período, los problemas de sueño se han generalizado”,

“Si bien se reconoce que la falta de sueño empeora los síntomas de salud mental, no se han realizado estudios experimentales para probar si aumentar el sueño mejora los aspectos positivos de la vida”, afirmó el experto.

Señales que indican que tienes el hígado inflamado

Un hígado inflamado, también conocido como hígado graso o hepatomegalia, puede manifestarse a través de varios síntomas. Algunos de los más comunes incluyen dolor o molestias en la parte superior derecha del abdomen, fatiga, hinchazón abdominal, ictericia (coloración amarillenta de la piel y ojos), náuseas, pérdida de apetito y orina oscura o heces pálidas.

Síntomas específicos:

Dolor abdominal:

Puede ser un dolor sordo o punzante en la zona superior derecha del abdomen, donde se encuentra el hígado.

Ictericia:

La coloración amarillenta de la piel y los ojos es causada por la acumulación de bilirrubina, un pigmento biliar, y es un signo común de problemas hepáticos.

Hinchazón abdominal:

El hígado inflamado puede causar acumulación de líquido en el abdomen (ascitis) y provocar hinchazón.

Fatiga:

La fatiga persistente puede ser un signo de que el hígado no está funcionando correctamente para eliminar toxinas o producir energía.

Náuseas y pérdida de apetito:

El hígado juega un papel importante en la digestión, y si está inflamado, puede causar náuseas y falta de apetito.

Cambios en la orina y las heces:

La orina puede volverse más oscura, y las heces pueden ser más pálidas o claras, lo que indica problemas en la función hepática.



¿Qué hay que hacer para bajar el hígado inflamado?

Adoptar un estilo de vida saludable es fundamental para desinflamar el hígado. Esto incluye:

Hacer ejercicio regularmente para reducir el hígado graso

Seguir una dieta rica en vegetales, frutas y proteínas magras

Evitar el consumo de alcohol y alimentos procesados

En cuanto a la pregunta ¿cuánto tarda en desinflamarse el hígado?, dependerá de la causa y de qué tan comprometido esté el órgano. En algunos casos, semanas de cuidados estrictos pueden marcar la diferencia, pero en otros, el proceso puede llevar meses.

Sudar no significa quemar grasa, sino pérdida de agua

La creencia de que “cuanto más sudo, más grasa quemo” sigue arraigada entre muchas personas que buscan adelgazar. Aunque no tiene sustento científico, hay quienes aún se esfuerzan por sudar hasta dejar la ropa empapada pensando que luego verán mejores resultados en la balanza. Algunos incluso se preocupan porque casi no sudan a pesar de tener una rutina intensa.

Este malentendido no solo genera falsas expectativas sobre la eficiencia del ejercicio, sino que resta valor a otros factores claves para la pérdida de grasa como la constancia, la alimentación y el descanso. Entonces, ¿por qué transpiramos? Si no bajamos de peso, ¿qué es lo que sucede? El sudor no es grasa “derritiéndose” o saliendo del cuerpo en forma de líquido.

Parece simple imaginar que es así, pero la ciencia lo ha desmentido. Todo ese líquido que eliminamos se compone principalmente de agua y sales minerales, y funciona como el sistema de enfriamiento principal de nuestro cuerpo. La creencia de que “cuanto más sudo, más grasa quemo” sigue arraigada entre muchas personas que buscan adelgazar. Aunque no tiene sustento científico, hay quienes aún se esfuerzan por sudar hasta dejar la ropa empapada pensando que luego verán mejores resultados en la balanza. Algunos incluso se preocupan porque casi no sudan a pesar de tener una rutina intensa.

La razón por la que sudamos más o menos cantidad no depende del peso, sino de otros factores como la temperatura y humedad ambiental, el nivel de hidratación, la condición física, la genética e incluso la vestimenta. Su presencia puede indicar que nos estamos esforzando, pero no que el tejido graso esté desapareciendo.



El sudor no equivale a grasa quemada

Pero, ¿por qué a veces notamos una diferencia al pesarnos tras una sesión de ejercicio en la que sudamos mucho? Porque expulsamos líquidos, el cuerpo se deshidrata y pierde “peso en agua”. Esto significa que, en cuanto nos hidratemos de nuevo, lo volveremos a recuperar. La variación es temporal y no refleja una reducción de grasa como tal. Entonces,

¿Cómo quemamos grasa?

La grasa corporal se quema cuando nuestro cuerpo necesita energía y recurre a sus reservas. Para que ocurra una pérdida de peso, debemos intentar consumir menos calorías de las que gastamos. Esto sucede mediante un proceso lento que no depende de la cantidad de sudor, sino del equilibrio que logremos entre dieta, ejercicio y gasto energético total.

En este sentido, hay que tener claro que el entrenamiento sí interviene en nuestro progreso a la hora de adelgazar, sin importar si sudamos o no. Cuando nos ejercitamos, estimulamos adaptaciones internas que mejoran la manera en que se gestiona y se utiliza la energía.

Al final, no está de más recordar que no existen fórmulas mágicas para lograr un peso sano, y que forzar el sudor solo puede llevarnos a una deshidratación innecesaria sin beneficios reales.

Los beneficios de sacar a pasear a diario a tu perro

Sacar a pasear a tu mascota, ya sea perro o gato, es fundamental para su bienestar físico y mental. Los paseos diarios ayudan a mantener un peso saludable, fortalecen los músculos y mejoran la salud cardiovascular. Además, la estimulación mental que reciben al explorar nuevos entornos, olores y sonidos, previene el aburrimiento y reduce comportamientos destructivos. Los paseos también son una excelente oportunidad para socializar con otros animales y personas, lo que puede reducir el miedo y la agresión, además de fortalecer el vínculo con su dueño.

Una, dos o tres veces al día. Sacar a pasear al perro es una obligación relacionada con sus necesidades fisiológicas, que todo amo conoce y debe respetar. Sin embargo, estas caminatas deben durar más que cinco minutos y, en lo posible, incluir juegos en un parque, por ejemplo.

Como animal sociable, el perro necesita relacionarse con su entorno, porque el encierro prolongado no es lo suyo. Tampoco es un buen hábito para las personas, que necesitan estar en movimiento y despejar su mente.



Los beneficios para los dueños de perros también son para destacar. En una época en que los índices de sobrepeso y obesidad están en aumento debido a una mala alimentación y, sobre todo, al sedentarismo, la excusa de sacar a pasear el perro puede convertirse en una rutina para mantener un peso saludable y mejorar el tono muscular.

Una caminata de unos 30 minutos diarios, en especial si es por un parque, disminuye el estrés y ayuda a las personas a desconectarse, aunque sea por un rato, de sus preocupaciones diarias.