

Es hora del ritual de irse a dormir. Pones la calefacción un ratito antes para asegurarte que dormirás calentito y que la operación “meterse en la cama” será placentera y no una tortura. Pero, ¡oh, maldición! Resulta que unas horas después, te despiertas temblando. ¿Qué ocurre? Ah, sí, tu compañera de piso ha convertido la casa en el mismísimo Polo Norte porque su termostato corporal es “similiar” al de una estufa.

¿Y cómo es posible que ella no tenga frío y yo sí? O viceversa. **El debate de la temperatura es complejo y está presente en todas las casas.** ¿Por qué ocurre?



La ciencia tiene parte de la explicación: todas 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.**

#### **Una cuestión psicológica**

Reconócelo, crees que hace más calor del que realmente hace. 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. ¿El remedio? **¡Tiende a ser optimista!**

**¡Haz como yo, viví en mangas cortas TODO EL AÑO!**

**Gabriel Amaya**