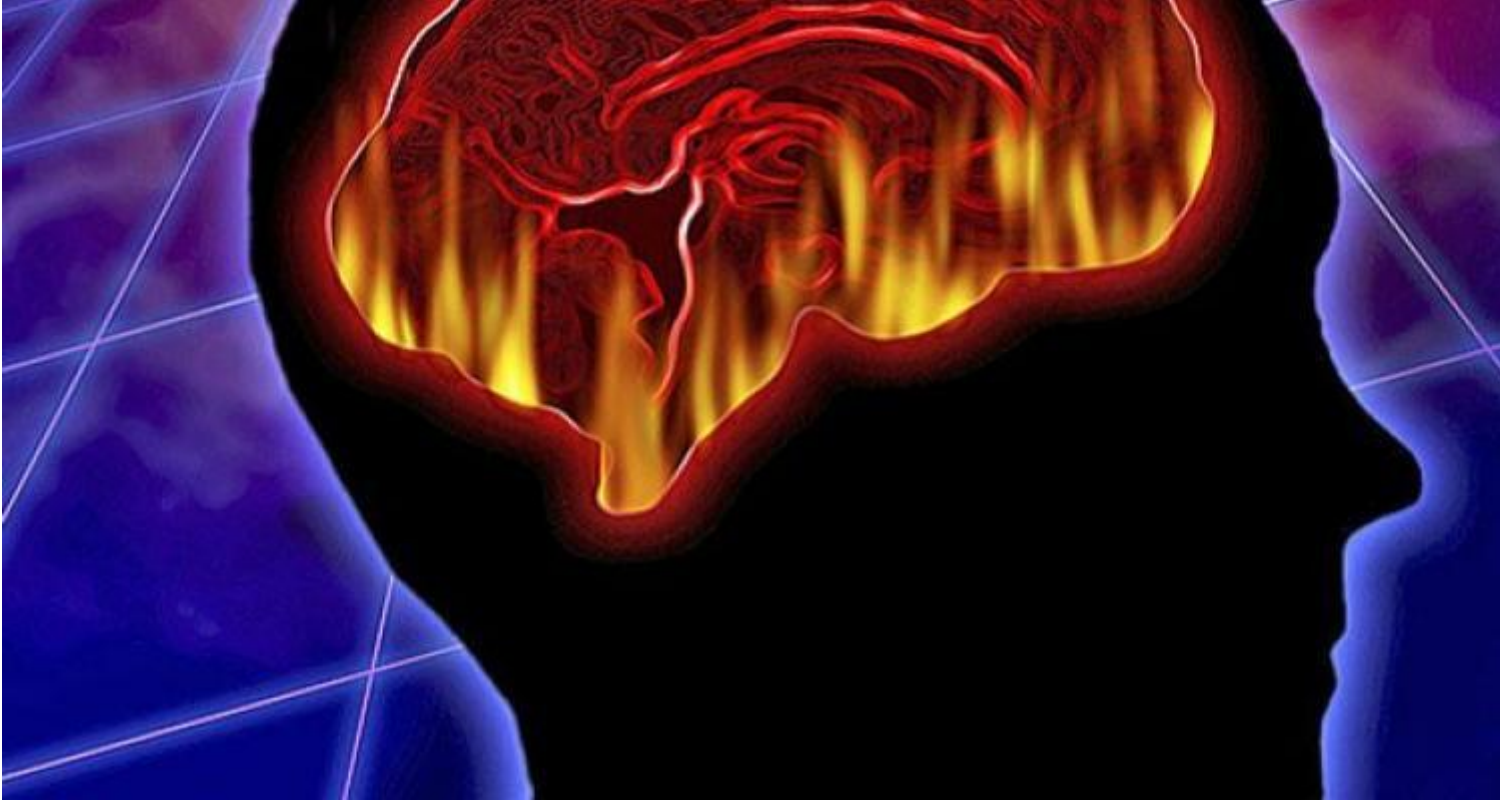


# *Calor en exceso perjudica funcionamiento del cerebro*

---



Científicos de la Universidad de Harvard, en Massachusetts, Estados Unidos, advierten que soportar una ola de calor en edificios sin aire acondicionado empeora el rendimiento cognitivo en adultos, aunque no tengan mucha edad y estén sanos.

Según reporta EurekAlert y Russia Today, durante 12 días del verano un equipo liderado por José Guillermo Cedeño-Laurent analizó a 44 estudiantes que residían en habitaciones compartidas de inmuebles con y sin climatizadores ubicados en Boston.

En esa investigación, los expertos descubrieron que los jóvenes que vivían sin esa comodidad obtuvieron peores resultados en parámetros como el tiempo de reacción y la memoria funcional.

Estos especialistas afirman que se trata del primer análisis que demuestra ese efecto perjudicial en jóvenes sanos y no solo en personas vulnerables, como las que tienen más edad. Además, podría cobrar importancia si aumentan las temperaturas como consecuencia del cambio climático, señalan los especialistas.

Los científicos recordaron que las temperaturas extremas causan estrés en el organismo humano, cuyo funcionamiento óptimo es entre los 36 y 38 grados centígrados.

Cuando son más altas, el cuerpo se libera del calor principalmente a través del sudor, aunque la respiración y el incremento en el ritmo cardíaco también pueden expulsarlo. Entre más caliente y más húmedo, más sudor se expele, y esto incrementa el riesgo de deshidratación.

En situaciones de calor extremo el organismo comienza a luchar para poder enfriarse, lo cual puede dar lugar a espasmos musculares, agotamiento y golpe de calor.

Éste es un trastorno que requiere atención médica de emergencia porque puede generar un daño permanente en órganos vitales e incluso la muerte.

Por su lado, la Organización Mundial de la Salud afirma que la temperatura ambiente óptima para el organismo es entre 18 y 24 grados centígrados, cuando el cuerpo se mantiene a unos 36 grados. Cualquier nivel más elevado provoca que los riesgos para la salud se incrementen, refieren clínicos citados por la cadena BBC News.

Si el cuerpo se calienta hasta los 40 grados, el cerebro le dice a los músculos que trabajen menos y comenzamos a sentir fatiga. Entre los 40 y los 41 grados se produce el agotamiento por calor y por sobre tales cifras el cuerpo comienza a dejar de funcionar.

Comienzan también a verse afectados los procesos químicos, las células dentro de tu cuerpo se deterioran y hay riesgo de que fallen múltiples órganos. A esta altura el cuerpo ya ni siquiera puede transpirar porque se detiene el flujo de la sangre hacia la piel, que se siente fría y húmeda, explican los médicos norteamericanos.

---

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/salud/167084-calor-en-exceso-perjudica-funcionamiento-del-cerebro>



**Radio Habana Cuba**