



Gizakiok, odol beroko animaliak garenez, barruko temperatura 37 °C inguruan izan behar dugu. Gorputzak, prozesu fisiologiko guztiz konplexu baten bitartez, lortzen du temperatura oso marjina estuen barruan mantentzea: horretarako, hainbat mekanismo jartzen ditu martxan, gorputzean zehar kokatuta dauden sentso berezituei eta garuneko zentro termo-erregulatzailerei esker.



Artxibokoa

Neguan ere zaindu beharra dago

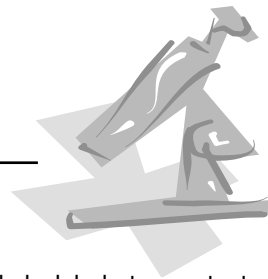
Jabier Agirre*

Gorputzean gertatzen den edozein iharduera fisiko edo metabolikok (alegia, ariketa fisikoak edota digestioa bezalako barne-prozesu batek), beroa etengabe sortzea edo galtzea eragiten du, eta prozesu horiek ezinbestekoak dira temperatura egonkor mantentzeko. Bero handia egiten duenean, dela kanpoko temperatura igo egin delako edota gure temperatura —edozein arrazoi dela medio— gehitu egin delako, hozteko mekanismoak jartzen ditu martxan gorputzak: izerditzea da horien artean nagusia eta gorputzak, izerditzean, bero gutxiago sortzen du.

Hotza egiten duenean, berriz, prozesua alderantzizkoa da: bero-sorkuntza gehitu egiten da edota bero-galera gutxiagotu egiten da, temperatura konstante mantentzeko, funtzio bitalentzako neurri egokian alegia. Nola gehitzen da bero-sorkuntza? Bada, ariketa eginez, edota borondateak kontrolatzen ez dituen muskulu-uzkurduren bitartez (dardaraldiak, adibidez), ekintza erreflexu horiekin gorputzak kanpoko hotzari aurre egiten baitio. Aldi berean, sare kapilarra estutu egiten da, gorputzeko temperatura jaitsi ez dadin, eta horren ondorioz, larruazala zurbildu eta hoztu egiten da.

Hotza, arriskutsua ote osasunarentzat?

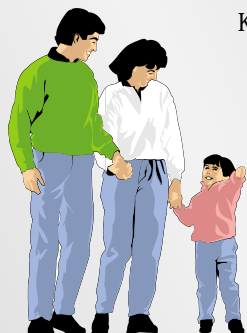
Zenbait kirol, esate baterako, izotz gaineko patinajea edo irris-taketa edota mendizaletasuna (altuera handiko mendietan, batik batik), hotz-baldintza gogorretan egiten dira ezinbestean. Beste hainbat kirol-mota, berriz, txirrindularitza, footing-a edota futbola adibidez, negu partean asko gogortzen dira baldintza meteorologikoekin batera. Eta ariketari ekin aurretik gorputza berotzea are garrantzitsuagoa da urte-saso honetan, berotze egokia beti gomendatzen den arren:



HOBETO ZAINTEZKO AHOLKUAK

ONGI BEROTU ARIKETARI EGIN AURRETIK

Norberaren adin, gorpuzkera, etab.en arabera, baina beti-beti kirolari serio ekin aurretik, bost-hamar minututan beroketa-ariketa batzuk egin behar dira, muskuluak puntuan jartzeko (tenperatura igotzea ezinbestekoa da, muskuluak ongi eta lesio-arriskurik gabe erantzungo badu).



ARROPA ERE GARRANTZITSUA DA

Kontuz zer-nolako janzkera erabiltzen dugun: hotzaren aurka babesteko gaituena bai (isolamendua), baina, bestetik, izerditzea edo transpirazioa posible egingo duena. Izerdia kanporatzen ez bada, izerdialdia ez da hain eraginkorra muskuluen tenperatura erregulatzeko mekanismo gisa (eta horrek hozturak eta marrantak ekar ditzake). Beraz, arropa lasai eta erosoak, berotu bai, baina izerdia kanpora joaten uzten dutenak. Bestetik, arropa gehiegi ere ez da komeni; bi edo hiru prendak egoki ezarriak, hotzaren kontrako isolamendu ezin hobea dira. Kotoizko eta polipropilenoazko ehunak oso egokiak dira.

GORPUTZA ONGI BABESTU

Burua ongi estaltzea garrantzitsua da; buruan zirkulazioa oso ugaria denez, hortik bero asko gal daiteke. Beraz, zenbait kasutan, txanoak edo antzekoak erabiltzea beharrezkoa eta ia derrigorrezkoa ere izan daiteke. Bestalde, hatz edo behatzak, belarriak, sudurra (eta aurpegia oro har) dira gorputz-ataletan hotzaren aurrean sentikorrenak. Beraz, krema babesleekin, buru-beroki eta antzekoekin babestu behar dira. Mendian, kasu egin iragarpen meteorologikoei.

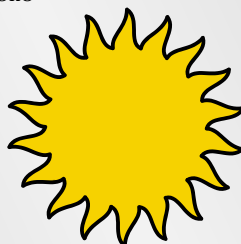


KONTUZ EGURALDIARI

Haize hotzak gehitu egiten du gorputzeko bero-galera. Haizeak jotzen duenean, arropa gehiago erabili behar da. Bestetik, hipertermiari ere aurre egin behar zaio. Ariketa egin ondoren, eta giroa hotza bada, atsedendiaarekin hipotermia etor daiteke, bero-sorkuntza asko jaisten baita atsedendiarekin (erabat desagertzen ez bada), bero-galerak oso altua izaten jarraitzen duen bitartean. Horregatik, ariketa bukatzean arropa gehiago jarri behar da.

EGUZKIA ERE ARRISKUTSUA IZAN DAITEKE

Zenbait larruazal oso sentiberak dira, erraz gorritzen dira elurretan eguzkiarekin eta horientzat ez dago gauza txarragorik kanpoan elurretan, hotzez egon eta segituan barruko berotasunera pasatzea baino (tximini ondoko su goxo-goxora, adibidez): gorri-gorri jarriko dira eta hazkurea sentituko dute. Larruazal horientzako soluzioa erabateko babes-faktorea duten kremak dira, odol-hodi hauskor eta zabalduerik malgutasun apur bat emateko. Elurretan eguzkiak ondotoxo jo dezake, oso denbora laburrean larruazalari kolorea emateraino, baina altuera dela-eta, arriskuak ere badauzka: 1.500 metro igotzearekin, eguzki-erradiazioaren potentzia ere % 20 igotzen da eta elurrak berak ere eguzki-izpien % 80 islatzen ditu (itsasoko urak % 5, edo hondarrak, zuriena izanik ere, % 15-20 besterik islatzen ez duten bitartean). Eguzkiarekin ere, neurriz, beraz!!.



muskuluak hobeto erantzuten baitu beroa dagoenean. Gorputza hotza dagoenean, luzatze-ariketa egokirik egin gabe alde aurretik prestatu ez bada, gutxiago errenditu eta lehenago nekatzeaz gain, lesioak jasateko arrisku handiagoa dago. Eta arrisku hori are handiagoa da pertsona horrek kirola edo ariketa fisikoa noizean behin soilik egiten badu. Frogatuta dago, adibidez, eskiaren kasuan lesiorik larrienak urtean asteburu gutxi batzuetan aritzen diren zaleek eduki ohi dituztela. Eta zergatik hori? Seguruenik hotzaren aurrean beharrezko arreta-neurriak hartzen ez dituztelako.

Errendimendu fisikoaren gain eduki dezakeen eraginaz gain, eta muskuluak behar bezala ez berotzeak ekar ditzakeen arazoak albo batera utzita ere, hotza berez izan daiteke arriskutsua hainbat kirolariren osasunarentzat. Eta ez gara ari hemen katarroaz edo antzeko koadro arinez, gauza larriagoez baizik. Kirolariak hipotermia gogorrak jasaten baditu (adibidez, mendizaleen kasuan, hainbat orduan tenperatura oso baxuetara egoten dira), heriotza ere etor daiteke azken ondorio bezala. Arazo horiek guztiak, noski, prebeni daitezke gorputza hotzetik babesteko neurri egokiak hartuz gero. Eta babes-neurriek gogoragoak izan behar lukete hotzak areagotzen dituen gaitzak dituzten pertsonen kasuan: hipertentsioak, Raynaud-en gaitza (edo "hatz zurien sindromea" deitzen zaiona) jasaten dutenak, edota arteriosklerosia dutenak, hotzak arterien espasmoa ekar baitezake.

* Medikua eta OEEko kidea