

## Temperaturas interior y exterior

La temperatura óptima medida en un adulto sano, debería de ser de unos 36,5 °C. Esta temperatura nos da idea de la distribución de temperaturas, es decir, es una media entre el interior (que es un poco más caliente) y el exterior (extremidades, fuera de las axilas será un poco más fría). Esto permanecerá en equilibrio siempre y cuando la sangre, que es quien se mueve, sea capaz de mantener sano, nutrido, limpio y libre de inflamaciones el organismo.

### Temperatura externa

Cuando la temperatura externa (siempre hablamos de adultos con medición en la axila) es mayor a la expuesta o a 37°C, se dice tener fiebre, que tiene hipertermia, proceso en el que el organismo está luchando de alguna manera para volver al equilibrio, ya que habrá sufrido algún tipo de agresión: infección, estrés, demasiado cansancio, emociones alteradas, etc. Suele ser un estado fisiológico que pretende: matar al microorganismo y mantenernos cansados para que no nos movamos y poder derivar toda la energía hacia el inmunológico que ahora que quien debe actuar. Eso sí, la fiebre da miedo y todo el mundo corre a tomarse un antipirético a la mínima décima (a ver si se va a tener que quedar en la cama y nadie se quiere permitir ni un minuto de seguir con la vida habitual. El cuerpo el último, ¡qué se fastidie!).

Sin embargo no se le da demasiada importancia a que alguien tenga de 36,5 °C hacia abajo, incluso hasta 35°C. Esto es una hipotermia. La sangre no irá lo fluida que debería y por lo tanto no podrá realizar bien su función. Pero sobre todo, hay que pensar que si se necesita equilibrio en temperatura externa e interna, y la de fuera es demasiado baja, la interna será demasiado alta para llegar a la media de todo el organismo. Las personas con frío externo, con esas temperaturas tan bajas, tendrán mayor congestión intestinal y orgánica (**fiebre interna**).

### Fiebre interna

El interior estará con temperatura más elevada de lo necesario fisiológicamente y por lo tanto no podrán realizarse correctamente las funciones metabólicas, habrá un ambiente facilitador para la putrefacción, proteínas alteradas, y algo que es muy importante, inflamación subclínica, que es más



peligrosa porque no suele dar sintomatología como el caso de la hipertermia pero que mantiene en estado de alerta al organismo, engañando los sensores y haciendo que constantemente luche frente a invasión que no existe o frente a causas no conocidas. Más alteración de neutrófilos, que aumentan la inflamación y que desencadenan reacciones de intolerancias y alergias entre otras cosas.

Para poder mejorar este equilibrio de temperatura, debido en gran parte a la acidificación del medio y de la sangre, proponemos:

**Hidroterapia aplicada: Frotación fría.** De una forma rápida lo aclaro: Se prepara un barreño con agua fría y un pañito cerca de la bañera, y cada vez que te duches después de la ducha, coges el barreño y mojando el trapo y sin escurrir, lo pasas por el cuerpo en el siguiente orden: pierna derecha (de abajo a arriba), pierna izquierda (de abajo a arriba), brazo derecho (de mano a hombro), brazo izquierdo (de mano a hombro), luego pecho y abdomen y por último espalda. Tendrás que mojar el paño en cada pase. Esto dura unos segundos, ya que hay que hacerlo rápido y según acabes, sin secar te vistes o te abrigas con el albornoz o toalla.

Ayuda a mejorar la transpiración y la termorregulación del cuerpo, así, como ayudar a la circulación sanguínea de todo el cuerpo.