



Los escalofríos pueden ser causados por varias afecciones.

FOTO:CORTESIA

# Los escalofríos sin fiebre, como tratarlos

**SALUD**  
WH

Los escalofríos (temblores) son causados por la alteración rápida entre las contracciones de los músculos y la relajación. Estas contracciones musculares son una forma en que tu cuerpo intenta calentarse cuando tienes frío.

Con frecuencia, aunque

no siempre, los escalofríos se relacionan con la fiebre. Algunas veces, aparecen antes de la fiebre, especialmente si esta es causada por una infección. En otras ocasiones, ocurren sin que aumente la temperatura. Los escalofríos pueden ser graves o no, dependiendo de la causa subyacente.

**Exposición al frío**

Puedes experimentar escalofríos cuando estás en un lugar muy frío, como

el océano o una piscina, o afuera en un día fresco. También te pueden dar escalofríos si tu ropa se moja. Puedes sentir escalofríos cuando estás adentro también, si el aire acondicionado está demasiado frío o la calefacción no está suficientemente alta.

A medida que el cuerpo humano envejece, le resulta más difícil, incluso en los adultos mayores sanos. Trastornos médicos como diabetes y enfermedades

cardíacas pueden empeorar el problema.

Estos tipos de escalofríos suelen desaparecer tan pronto como tu cuerpo se caliente. Sin embargo, si experimentas temblores continuos cuando has estado expuesto a frío intenso, es posible que hayas desarrollado complicaciones como hipotermia o congelamiento, que pueden ser graves.

**Otros síntomas de**

**estas condiciones pueden incluir:**

- entumecimiento
- cambios en el color de piel
- dificultad para hablar
- somnolencia extrema
- picazón o sensación de ardor, particularmente en los dedos de la mano y los pies, oídos o nariz
- ampollas

Busca ayuda médica inmediata si sospechas que tienes hipotermia o congelamiento.

**Efectos secundarios del medicamento**

Los escalofríos sin fiebre pueden aparecer por tomar ciertos medicamentos o combinación de medicamentos. También pueden aparecer si tomas la dosis incorrecta de un medicamento de venta libre, suplemento de hierbas o medicamento con receta médica.

|| **Pág.2 SALUD**

# ... Los escalofríos sin fiebre, como tratarlos

Siempre lee la información sobre los posibles efectos secundarios incluida en el empaque del medicamento. Si sospechas que tienes escalofríos debido a un medicamento o medicamentos que utilizas, informa de inmediato a tu médico o farmacéutico. Dependiendo de la gravedad, es posible que requieras atención médica.

## Reacción a la actividad física extrema

Correr una maratón u otras formas de deportes extremos que requieren esfuerzo físico intenso pueden causar cambios a tu temperatura corporal central. Eso puede causar escalofríos.

Esta respuesta puede suceder en cualquier tipo de clima, pero suele ser más común en temperaturas muy frías o muy calientes:

- En temperaturas calientes, el agotamiento por calor y la deshidratación pueden causar esta reacción.

- En temperaturas frías, la hipotermia y la deshidratación pueden ser la causa.

En ambos casos, otros

síntomas que podrías experimentar incluyen:

- piel de gallina
- calambres musculares
- mareos
- fatiga
- náuseas y vómitos

Puedes evitar los escalofríos por el ejercicio permaneciendo hidratado y vistiéndote adecuadamente para tus ejercicios. Considera evitar los ejercicios durante las horas más frías o más calurosas del día y también limitar la duración de actividades intensas.

Hidratarte y regresar tu temperatura al rango normal suelen ser suficientes para eliminar tus síntomas.

Sin embargo, en algunos casos, es posible que necesites líquidos intravenosos para tratar la afección.

## Hipotiroidismo (tiroides hipoactiva)

Una tiroides hipoactiva es una glándula tiroidea que no produce suficientes hormonas necesarias para regular la tasa metabólica o mantener buena salud en general. Este trastorno



FOTOS: CORTESÍA

puede ocasionar un aumento en la sensibilidad al frío, causando escalofríos.

Los síntomas adicionales relacionados con el hipotiroidismo incluyen:

- hinchazón en la cara
- aumento inexplicable de peso
- resequead en la piel, uñas y cabello
- debilidad, dolor o rigidez muscular
- depresión o sensación

de tristeza

- problemas de memoria
- estreñimiento

El hipotiroidismo se diagnostica a través de un análisis de sangre. Es una afección que se puede tratar y usualmente requiere medicamento diario.

## Hipoglucemia

La hipoglucemia aparece si los niveles de azúcar

en la sangre están anormalmente bajos. Si tienes diabetes, puede ser una señal de que debes ajustar tu medicamento o dieta. También es posible experimentar hipoglucemia sin diabetes.

La hipoglucemia requiere tratamiento inmediato para regresar los niveles de azúcar en la sangre al valor normal. Uno de los síntomas de la hipoglucemia es una sensación de temblor o debilidad muscular, que pueden parecerse a los escalofríos. Otros síntomas de esta afección incluyen:

- sudoración
- irritabilidad
- palpitaciones del corazón
- sensación de hormigueo alrededor de la boca
- confusión
- convulsiones
- visión borrosa

## Desnutrición

La desnutrición ocurre cuando tu cuerpo carece de los nutrientes necesarios. Esto puede suceder debido al poco acceso a alimentos nutritivos, un trastorno subyacente que afecta la capacidad de tu cuerpo de

absorber los nutrientes adecuadamente o un trastorno alimenticio, como la anorexia. Sin el equilibrio correcto de nutrientes, tu cuerpo no puede funcionar adecuadamente.

## Otros síntomas de desnutrición incluyen:

- fatiga o somnolencia
- debilidad
- dificultad para concentrarse
- piel pálida
- sarpullidos
- palpitaciones del corazón
- sensación de desmayo o mareo
- hormigueo o entumecimiento de las articulaciones o extremidades
- en las mujeres, falta de períodos, ciclos menstruales abundantes o infertilidad

Habla con tu médico si sospechas que tienes desnutrición. Esta es una afección grave que puede ocasionar complicaciones si no se recibe tratamiento.

## Reacción emocional

Puedes tener escalofríos si tienes una reacción emocional fuerte o intensa a una situación. Las emociones que podrían ocasionar escalofríos incluyen temor o ansiedad.

Los escalofríos también pueden ser ocasionados por experiencias que te afectan profundamente de manera positiva, como escuchar música o un discurso inspirador.

Algunas veces a esto se le conoce como "algo electrificante". Suele conocerse como una sensación "electrificante". Este tipo de reacción emocional puede ser causada por mecanismos neurobiológicos que activan la liberación de dopamina, un neurotransmisor.

## HOSAKA DENTAL

Del Doctor Erick Hosaka

Le Brinda Garantía y seguridad en esta época del COVID-19

Un Dentista que cuenta con la más alta tecnología para los diagnósticos y cuidado de sus dientes.



En las siguientes especialidades

- Exámenes y Limpiezas Dentales
- Curaciones
- Invisalign (ortodoncia invisible)
- Coronas y puentes
- Emergencias dentales

SE HABLA INGLÉS Y ESPAÑOL

Pida su cita llamando al

301 657 2225

## TOTAL DENTAL CARE

Dentista Familiar y Cosmética  
Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.

CORONAS, PUENTES, DENTADURAS,  
EXTRACCIONES, ROOT CANAL,  
IMPLANTES, COSMETICA DENTAL,  
TRATAMIENTO DE ENCIAS.

Abrimos hasta tarde los sábados y domingos.

ORTODONCIA:  
FRENILLOS PARA NIÑOS Y ADULTOS  
SERVICIO DE EMERGENCIAS  
Aceptamos la mayoría de seguros y Medicaid. Financiamiento a 12 meses sin intereses con crédito aprobado.

PACIENTES NUEVOS

Limpieza  
\$60

Incluye: Examen y consulta.  
Chequeo del cancer bucal  
4 Rayos X (bitewing)  
Precio Regular \$200.  
Sólo pago en efectivo.  
No válido con seguro para terceros.

703-256-1183  
5017-B Backlick Rd.  
Annandale, VA 22003



¡Use la mascarilla!  
¡Cuide su salud y la de su comunidad!

- Utilice la mascarilla al salir de su casa.
- Mantenga el distanciamiento social.
- Lávese las manos con frecuencia.
- No salga de su casa si está enfermo/a.
- Si lo necesita, hágase la prueba del COVID-19 y quédese en cuarentena.

El uso correcto de la mascarilla incluye:

- Tape la boca y la nariz completas, todo el tiempo.
- Lave la mascarilla con frecuencia (o reemplace si es desechable).
- No baje la mascarilla a la barbilla.
- Lávese las manos luego de tocar la mascarilla.

Más información en: <https://coronavirus.dc.gov/>

Un proyecto de Fiesta DC, Inc. | [www.fiestadc.org](http://www.fiestadc.org) | [info@fiestadc.org](mailto:info@fiestadc.org) | 202-390-2335

Mascarillas elaboradas a mano por la colectiva de mujeres de DC, Rayo de Esperanza. <https://www.rayodeesperanzadc.com/>

