



### **Los “sin remera”**

El calor producido en el cuerpo debe moverse desde lo profundo hacia la piel, donde tiene acceso al exterior. El calor es removido del cuerpo básicamente por la sangre, y solo cuando llega a la piel puede ser transferido al medio ambiente. Tenemos cuatro mecanismos por los cuales perdemos calor: conducción, convección, radiación y evaporación. Conducción es el intercambio de calor entre dos superficies en contacto. Convección es la transferencia de calor por una corriente de aire o líquido que atraviesa la piel. Este último mecanismo es útil cuando el aire ambiente es más frío que la superficie de la piel. Cuando es de manera inversa, ganamos calor en vez de perderlo. La superficie de la piel tiene una temperatura de 32 a 33°C. Recordarlo para compararla con la temperatura ambiente.

La radiación es la pérdida de calor en justamente radiación infrarroja. Con el cuerpo en reposo, los principales mecanismos de pérdida de calor son la convección y la radiación. Aunque recordemos que también por radiación uno puede ganar calor si el ambiente es más caluroso que nuestro cuerpo.

Ahora bien, durante el ejercicio, el principal mecanismo de pérdida de calor es la evaporación, que es cuando el líquido del sudor se convierte en vapor. Puede llegar a ser el 80% de nuestra pérdida de calor.

Con mucha humedad o con ropa no permeable, el sudor se queda en la piel y no se evapora, no permitiéndonos que nos enfriemos. Si nos sacamos la remera, vamos a perder mucho líquido por el sudor (ya que este se evaporará rápidamente), siendo muy ineficiente este mecanismo ya que nuestro cuerpo está ganando mucho más calor por la radiación del sol.

Entonces, el dejarse la remera permeable y suelta (cómoda, no ajustada, ya que por convección, generamos una corriente de aire interna entre nuestra piel y la ropa, y también perdemos calor) ayuda a la pérdida de calor por evaporación y no permite que ganemos calor por la radiación infrarroja del sol sobre nuestra piel.