

Estrategias para afrontar la intolerancia al frío

La intolerancia al frío es un efecto secundario que puede ocurrir al someterse a tratamiento para su GIST.

¡Asegúrate de hablar sobre tu intolerancia al frío con tu médico! La intolerancia al frío también puede ser causada por diversas condiciones médicas subyacentes, como **anemia, hipertiroidismo, problemas vasculares** o puede estar relacionada con el **hipotálamo**. Asegúrese de anotar cuánto tiempo ha estado ocurriendo la intolerancia al frío, si ha empeorado progresivamente y con qué frecuencia siente frío cuando otros no lo hacen. Esto ayudará al médico a decidir si se deben realizar pruebas de diagnóstico para descartar cualquier posible afección subyacente.

Pruebe lo siguiente para ayudar con la intolerancia al frío:

- Tu cuerpo está más caliente cuando te despiertas, así que asegúrate de mantenerte caliente desde el principio. Póngase calcetines gruesos para mantener el calor en su cuerpo y use tres capas individuales (usar **capas creará más calidez que usar un suéter o camisa gruesa**).
- Compre ropa hecha de **polipropileno** (un producto químico que lo mantiene caliente y retira el agua de la piel) que muchos hombres de la naturaleza usan para aislar su piel del frío. Sin embargo, otras fibras sintéticas pueden funcionar igual de bien.
- Use una almohadilla térmica o tiras activadas por calor que se venden en las farmacias para mantener el calor y controlar la sensación de frío.

