

POR: EQUIPO EL DÍA

El invierno, con el descenso de temperaturas, no solo trae consigo malestares comunes como resfriados y gripe, sino que también puede tener impactos inesperados en diferentes enfermedades crónicas. Para millones de personas, la llegada del frío significa más que solo abrigarse; implica un cuidado adicional de su salud para evitar que condiciones preexistentes se agraven.

Las bajas temperaturas también afectan de manera significativa a quienes viven con enfermedades crónicas como asma, artritis, hipertensión, diabetes y problemas cardiovasculares. "El frío puede actuar como un factor desestabilizador, empeorando síntomas o incluso provocando crisis agudas, principalmente, en pacientes que no están normalmente controlados", advierte la Magdalena Galarce, médica de familia de Farmacias Ahumada.

En Chile, se estima que el 30% de la población mayor de 15 años vive con alguna enfermedad crónica según la Encuesta Nacional de Salud, cifra en preocupante aumento tras la pandemia. El Ministerio de Salud ha enfatizado que durante los meses fríos se intensifican las consultas por descompensaciones de enfermedades no transmisibles, especialmente entre adultos mayores. "El invierno trae consigo no solo la necesidad de aumentar la protección frente a virus y bacterias, sino también una serie de cuidados específicos para quienes padecen enfermedades crónicas", añade la profesional.

El invierno puede ser especialmente complicado para las personas con asma. Esta es una enfermedad crónica que afecta los pulmones y se caracteriza por la inflamación y el estrechamiento de las vías respiratorias. Aunque los factores que desencadenan estos episodios varían entre personas, en muchos casos el aire frío resulta especialmente problemático, ya que reseca las vías respiratorias, lo que puede generar espasmos musculares y estrechamiento bronquial, "provocando dificultades para respirar y aumentando el riesgo de ataques asmáticos. Además, el aire frío puede desencadenar inflamación en los bronquios, lo que empeora la condición", añade Galarce.

Asimismo, las infecciones respirato-

**Dolores articulares, crisis respiratorias y descompensaciones metabólicas son más frecuentes en invierno. El frío puede agravar diversas enfermedades crónicas, por lo que saber qué hacer para prevenir complicaciones es clave durante estos meses.**

rias virales también se vuelven más comunes en invierno, lo que también agrava cuadros como la EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica) o enfermedades cardiovasculares. De acuerdo a diferentes informes, el frío extremo está asociado con un aumento de los casos de enfermedades respiratorias debido a la mayor exposición a diferentes virus, "y en las personas que sufren estas enfermedades, los cuadros pueden ser más graves y generar más complicaciones", añade.

Por esto, es importante que los pacientes asmáticos mantengan sus inhaladores a la mano y sigan rigurosamente sus tratamientos médicos de uso permanente. Además, se recomienda evitar la exposición a ambientes fríos, especialmente realizar deporte en ambientes muy fríos.

Otra de las enfermedades que más se ve afectada en invierno es la artritis, especialmente la osteoartritis. El frío puede hacer que las articulaciones se vuelvan más rígidas, lo que intensifica el dolor y la inflamación. Según deta-

COMPLEJA TEMPORADA

# El frío podría complicar tu salud más que un resfrío



EL DÍA

En resumen, el invierno no solo afecta nuestra comodidad, sino que puede poner en riesgo a quienes padecen enfermedades crónicas.

lla la doctora, "la falta de movimiento debido a la incomodidad puede agravar aún más el problema. Además, las bajas temperaturas pueden disminuir la circulación sanguínea, lo que afecta la oxigenación y el flujo adecuado de nutrientes a las articulaciones".

Debido a esto, mantenerse en movimiento es clave. Aunque el frío pueda desmotivar, realizar ejercicios suaves y estiramientos diarios puede ayudar a mantener la flexibilidad de las articulaciones. También es fundamental vestirse adecuadamente, con ropa que mantenga el calor y favorezca la circulación.

En el caso de las personas con diabetes, deben tener un cuidado especial

en invierno debido a los cambios en la actividad física y la dieta. "En climas fríos, las personas tienden a realizar menos ejercicio, lo que puede desajustar los niveles de glucosa. Además, el frío puede aumentar el consumo de alimentos más calóricos, lo que puede interferir con el control del azúcar en sangre", explica la doctora.

En estos casos, es fundamental seguir los controles médicos y los tratamientos de uso permanente. Mantener una dieta balanceada y evitar el consumo excesivo de alimentos ricos en carbohidratos y azúcares refinados. También es recomendable seguir una rutina de ejercicio adaptada al clima frío.

**Dr. Matías Segura Riquelme**  
 MÉDICO CIRUJANO

♦ MANEJO Y CONTROLES DE SALUD MENTAL (Depresión y trastornos de ansiedad)

**Vida Salud**

Descubre todos los domingos, consejos prácticos, recetas saludables y mucha información