



## ¿Por qué los cambios de temperatura provocan **más alergias y congestión?**

**E**l inicio del invierno o de la primavera no solo marca un cambio de estación. Para miles de personas con alergias o asma, significa semanas de estornudos, congestión y dificultad para respirar.

Datos del Ministerio de Salud indican que entre el 10 % y el 15 % de la población chilena padece asma, y estudios internacionales muestran que en escolares la

cifra bordea el 18 %. La rinitis alérgica también es frecuente, aunque faltan mediciones precisas en adultos.

### Causa de tos y mucosidad

El director de la carrera de Enfermería del Campus República de la Universidad Andrés Bello Michel Garat explica que “la razón se encuentra en la alta sensibilidad de la mucosa que recubre el sistema respiratorio, capaz de detectar cambios mínimos en la temperatura del aire”.

En personas alérgicas o asmáticas, esta reacción está exagerada. “Cuando inhalamos aire frío o enfrentamos cambios bruscos de temperatura, se activan los canales receptores nerviosos que envían señales de alerta al cuerpo. Esto provoca dilatación de vasos sanguíneos, producción de moco, tos e

incluso broncoconstricción”, detalla Garat.

### Humedad y frío afectan más

El clima también hace de las suyas y modifica el “entorno alérgico”. En invierno, la humedad y el frío favorecen la proliferación de ácaros y mohos en espacios cerrados, sobre todo cuando la humedad relativa supera el 60 %. “En primavera, tormentas y viento pueden fragmentar el polen en partículas más pequeñas capaces de penetrar profundamente en el sistema respiratorio, fenómeno conocido como asma de tormentas eléctricas”, explica el docente.

El aire seco, el frío extremo y la contaminación no solo irritan las vías respiratorias, sino que reducen sus defensas naturales. Por eso, incluso quienes tienen su

enfermedad controlada pueden sufrir descompensaciones en periodos de variaciones climáticas.

### Recomendaciones

Para reducir la exposición directa a cambios bruscos de temperatura existen algunos cambios de conducta básicos que pueden ayudar. “Cubrir boca y nariz al salir y evitar ejercicio intenso al aire libre en días fríos o ventosos. En casa, se sugiere mantener la humedad entre 35 % y 50 %, ventilar de forma controlada, usar cobertores antiácaros y aspiradoras con filtro” indica el docente. Además, recalca que “un plan de tratamiento individualizado, que combine fármacos, medidas ambientales e incluso inmunoterapia, puede ser clave para sobrellevar la temporada”.

**Especialistas advierten que las fluctuaciones climáticas alteran el ambiente y la mucosa respiratoria, agravando los síntomas en personas con asma y rinitis alérgica.**