LITORALPRESS

Fecha: 20-06-2025
Medio: Crónica de Chillán
Supl. : Crónica de Chillán
Tipo: Columnas de Opinión
Título: **Columnas de Opinión: ¿Por qué nos enfermamos más en invierno?**

Pág. : 6
Cm2: 213,3
VPE: $ 177.064

Tiraje: 2.400
Lectoría: 7.200
Favorabilidad: No Definida

C
Columna

Paula Molina C.,
Químico Farmacéutico de Farmacias Ahumada

¿Por qué nos enfermamos más en invierno?

Durante cada invierno los centros de salud se llenan; estornudos, fiebre, dolor de garganta y congestión se vuelven protagonistas de la temporada. ¿Por qué pareciera que el frío nos enferma más? ¿Es solo culpa del clima o hay otros factores en juego? La respuesta, aunque sencilla, está llena de matices.

Lo primero que debemos saber es que el frío por sí solo no provoca enfermedades, pero sí crea las condiciones ideales para que los virus respiratorios circulen con más fuerza. Según el Ministerio de Salud, en promedio las consultas por enfermedades respiratorias aumentan entre un 40% y un 50% en los meses más fríos, y una de las razones más estudiadas tiene que ver con el comportamiento de los virus en bajas temperaturas. Una investigación de la Universidad de Yale, en Estados Unidos, explica que los virus respiratorios como el resfriado común y la influenza se estabilizan y se transmiten mejor en ambientes fríos y secos, lo que aumenta su permanencia en el aire y las superficies.

Una de las claves para que nuestro organismo enfrente esta época es mantener una alimentación equilibrada, rica en vitaminas, minerales y antioxidantes.

Pero no es solo un tema del virus, ya que nuestro propio cuerpo también cambia en invierno. La exposición al frío reduce la respuesta inmunológica de la mucosa nasal, nuestra primera línea de defensa contra estos patógenos. Además, pasamos más tiempo en espacios cerrados y con poca ventilación, facilitando la transmisión entre personas.

Entonces, ¿qué podemos hacer? La prevención parte por hábitos simples pero poderosos. La ventilación de espacios cerrados es clave, junto con lavarse las manos frecuentemente y evitar tocarse la cara. Aprendimos también la importancia del uso de las mascarillas en lugares cerrados o con gran afluencia de personas. Asimismo, es fundamental el uso de ropa adecuada, para conservar la temperatura corporal y evitar cambios bruscos de temperatura.

No obstante, una de las claves para que nuestro organismo enfrente esta época es mantener una alimentación equilibrada, rica en vitaminas, minerales y antioxidantes, que ayudan a fortalecer nuestro sistema inmune y la respuesta ante patógenos. Además, la vacunación sigue siendo una herramienta primordial. En este sentido, se recomienda hablar con el médico de cabecera que puede sugerir la ingesta de suplementos vitamínicos, en caso de que algún paciente lo requiera.

Ahora, si el resfrío o la gripe nos alcanzan, es importante recordar que sólo podemos manejar los síntomas, con analgésicos y antipiréticos que nos ayudarán a minimizar los dolores musculares y bajar la fiebre, junto con la ingesta de mucho líquido y descanso. Recordemos que estas afecciones son causadas por virus, por lo que sólo debemos esperar a que el cuadro evolucione.

Como profesional de la salud, insisto en que el frío no es el enemigo, pero sí un facilitador. En esta temporada, más que temerle al invierno, debemos prepararnos con responsabilidad y conciencia comunitaria, ya que cuidarnos a nosotros mismos también es proteger a quienes más lo necesitan.