LITORALPRESS

Fecha: 21-05-2025
Medio: La Prensa de Curicó
Supl. : La Prensa de Curicó
Tipo: Noticia general
Título: ¿Frío o resfrío?

Pág. : 9
Cm2: 161,6
VPE: $ 208.941

Tiraje: 4.200
Lectoría: 12.600
Favorabilidad: No Definida

¿Frío o resfrío?

CLAUDIA GONZÁLEZ
Académica Carrera de Pedagogía en Educación Diferencial
UDLA Sede Viña del Mar

Cada invierno se repite el consejo de abrigarse para evitar enfermarse, pero en realidad no es el frío el que causa los resfriados, sino los virus. Lo que ocurre es que el frío les da una ventaja, favoreciendo su propagación.

En los meses con presencia de bajas temperaturas, pasamos más tiempo en espacios cerrados y poco ventilados, lo que facilita la transmisión de virus respiratorios al compartir aire y superficies con otras personas, incluso sin contacto directo.

El Rinovirus y la Influenza se multiplican mejor en ambientes fríos y secos; y las fosas nasales, al tener menor temperatura, facilitan su reproducción.

En climas más helados, nuestras defensas bajan, ejemplo de ello son las ubicadas en nuestra nariz, ya que pierden eficacia como primer filtro inmunológico. Además, las células que combaten los virus se vuelven más lentas y el anticuerpo IgA reduce su acción, lo que nos hace más vulnerables.

No se trata solo de no enfermarnos, sino que también de evitar ser la persona que lleva el virus a nuestras familias, amigos, y sobre todo a quienes tienen enfermedades crónicas. Cuidarse, es cuidar al otro también.

Usar mascarilla en espacios cerrados, estornudar o toser en el antebrazo, lavarse las manos frecuentemente y quedarse en casa si uno está enfermo o si no es estrictamente necesario salir, son medidas clave para prevenir contagios. A esto se suma la importancia de ventilar los espacios cerrados de manera regular, no compartir objetos de uso personal como vasos, servicio, utensilios, y mantener una distancia prudente en lugares concurridos.

La estrategia principal es la prevención. Mantener al día las vacunas contra la Influenza y el Covid-19, es fundamental.

La culpa no es del frío y la responsabilidad es nuestra. La salud, es una tarea compartida.