

# INVIERNO Y VIRUS RESPIRATORIOS: ¿por qué no es el frío el problema?



**Especialista explica** que el aumento de contagios se debe a factores ambientales y llama a reforzar la vacunación y las medidas preventivas, especialmente en adultos mayores.

**Angélica Baeza**

Con la llegada de las bajas temperaturas, se inicia una de las épocas de mayor circulación de virus respiratorios, como la influenza, lo que se traduce en un aumento de consultas médicas y hospitalizaciones, especialmente en grupos de riesgo.

En este escenario, el Dr. Pablo Herrera, inmunólogo del Hospital Barros Luco y de la Clínica Las Condes, advierte que el principal problema no es el frío en sí, sino las condiciones que favorecen el contagio. "El invierno no produce cambios en el sistema inmune. Lo que ocurre es que hay menos ventilación, mayor aglomeración de personas y eso facilita la circulación de virus", explica.

Por eso, las medidas de prevención siguen siendo clave. Según el profesional, hay cuatro acciones fundamentales para reducir el riesgo de enfermarse:

- Vacunación, especialmente en grupos de riesgo

- Evitar aglomeraciones, como malls o espacios poco ventilados

- Lavado frecuente de manos

- Uso de mascarilla cuando sea necesario

"La vacunación es lo más importante para las personas con mayor riesgo de complicaciones", enfatiza. Esto se debe a que, aunque la mayoría de los casos de influenza son leves, hay grupos que pueden presentar cuadros más graves.

"En personas mayores, niños o pacientes con enfer-

midades crónicas, existe un mayor riesgo de complicaciones, como la hospitalización", advierte el especialista. En estos casos, la vacuna no solo reduce el riesgo de contagio, sino que también disminuye la probabilidad de presentar cuadros severos.

**El factor edad: cuando el sistema inmune cambia**

A medida que envejecemos, el sistema inmune también se transforma. Este proceso, conocido como inmunosenescencia, implica una menor capacidad de respuesta frente a infecciones y un organismo

que "responde de forma menos potente con el paso del tiempo, lo que aumenta el riesgo de ciertas enfermedades", explica Herrera.

Pero este fenómeno no solo influye en que el organismo esté más propenso a contagios de influenza o de covid. También está detrás de la reactivación de otros patógenos que permanecen latentes en el organismo, como el de la varicela, que da origen al herpes zóster.

"Esta condición se asocia con una disminución de la respuesta celular, lo que permite que el virus se reactive", señala el especialista.

Por eso, aunque no es una enfermedad estacional, su riesgo aumenta con la edad y en personas con enfermedades crónicas, los mismos grupos que también deben extremar los cuidados frente a la circulación de virus respiratorios.

El doctor Herrera recomienda consultar oportunamente ante síntomas como dolor lo-

"La vacunación es clave para prevenir enfermedades en grupos de riesgo, no solo las respiratorias, sino también otras asociadas al sistema inmune".

**DR. PABLO HERRERA**  
 Inmunólogo del Hospital Barros Luco y de la Clínica Las Condes

calizado en la piel, aparición de lesiones o erupciones tipo ampollas y sensación de ardor o sensibilidad en una zona específica del cuerpo. "Mientras antes se inicie el tratamiento, mejor es el pronóstico", indica.

Según argumenta el inmunólogo, es fundamental entender la vacunación como una estrategia integral de protección. "La vacunación es clave para prevenir enfermedades en grupos de riesgo, no solo las respiratorias, sino también otras asociadas al sistema inmune", concluye.

**"El invierno no produce cambios en el sistema inmune. Lo que ocurre es que hay menos ventilación, mayor aglomeración de personas y eso facilita la circulación de virus".**

**DR. PABLO HERRERA**  
 Inmunólogo del Hospital Barros Luco y de la Clínica Las Condes