

El frío puede complicar tu salud más que un resfrío

• 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.

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.

Este fin de semana se anuncian temperaturas mínimas que podrían llegar a 12 grados bajo cero en sectores como Nirehuao y Balmaceda, 9 bajo cero en Coyhaique, Cochrane y otras localidades de la zona sur de Aysén. Para muchas personas, los días de frío implican 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 médica familiar Magdalena Galarce.

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.

¿Cuáles son?

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 respiratorias 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 detalla 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 Magdalena Galarce.

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.

Por último, las personas con hipertensión deben estar particularmente atentas durante el invierno, ya que las bajas temperaturas pueden asociarse a un aumento de la presión arterial. “Existen varias posibles razones para esto, la temperatura externa, la actividad física, la variación estacional de la noradrenalina, las catecolaminas, la vasopresina, la vitamina D y el colesterol sérico”, destaca la profesional.

Además de los cuidados específicos para cada enfermedad, Galarce plantea que existen algunas medidas generales que todos pueden tomar para proteger su salud durante el invierno, como un abrigo adecuado, que incluye vestirse en capas para mantener el calor corporal, especialmente en manos, pies y cabeza. Además, aunque el frío pueda hacer que no se tenga tanta sed, es crucial mantenerse bien hidratado, tener una alimentación balanceada – y de acuerdo a las indicaciones médicas dependiendo de cada enfermedad – y mantenerse activo a través de la actividad física permanente.

En resumen, el invierno no solo afecta nuestra comodidad, sino que puede poner en riesgo a quienes padecen enfermedades crónicas. Con los cuidados adecuados, es posible evitar complicaciones y mantener una buena calidad de vida durante la temporada fría. Consultar con el médico regularmente y ajustar los tratamientos según las recomendaciones profesionales es fundamental para afrontar este período de manera segura y saludable. “El invierno es una estación que desafía tanto al cuerpo como a la mente. Las personas con enfermedades crónicas deben anticiparse, no temerle al frío, pero sí prepararse para enfrentarlo con responsabilidad”, concluye la doctora.

