



## ¿El frío nos refría? Lo que sí y lo que no te enferma en invierno

**C**on la llegada de las bajas temperaturas y las lluvias propias del invierno, es común escuchar frases como “me resfrié por mojarme con la lluvia” o “me enfermé por salir desabrigado”. Sin embargo, el frío o mojarse no son los responsables de causar un resfriado.

“El resfriado común es una infección viral causada por distintos tipos de virus, principalmente los rinovirus. Para que una persona se enferme, tiene que haber estado en contacto con alguno de estos agentes infecciosos”, explica el Dr. Andrés Glasinovic, académico de la Facultad de Medicina de la Universidad de los Andes.

Entonces, ¿por qué se enferma más gente en invierno? La explicación la podemos encontrar en una serie de factores que se combinan durante esta estación del año. “Cuando hace frío, tendemos a permanecer en lugares cerrados, con poca ventilación y muchas veces con aglomeraciones, lo que facilita el contagio. Además, la exposición al frío o a la humedad puede debilitar nuestras defensas naturales, especialmente en las vías respiratorias”, comenta el académico de la Facultad de Medicina UANDES.

El aire frío y seco tiende a reseca las mucosas de la nariz y la garganta, lo que compromete su función como barrera frente a virus y bacterias. “Eso no significa que el frío cause la enfermedad, pero sí puede hacer más fácil que los virus ingresen al organismo”, aclara.

Por eso se recomienda tomar algunas medidas preventivas, que podrán evitar contagios de los virus comunes en esta época del año. “Se deben ventilar los espacios cerrados, lavarse las manos con frecuencia, usar mascarilla en caso de síntomas y si una persona se moja con la lluvia, lo importante es cambiarse de ropa lo antes posible para evitar ese enfriamiento brusco que podría afectar el sistema inmune”, recomienda el Dr. Andrés Glasinovic, académico de la Facultad de Medicina de la Universidad de los Andes.