

Los riesgos de las bajas temperaturas en la salud

El frío propio de esta época, con temperaturas bajo cero provoca un aumento de la contaminación ambiental, y la propagación de contagios por el encierro intradomiciliario.

Para el Dr. Alexis Kálergis, director del Instituto de Inmunología e Inmunoterapia (IMII), el frío es un desencadenante para la propagación de determinadas enfermedades en personas con baja respuesta del sistema inmune, aumentando las patologías respiratorias, desde una gripe común, influenza, Covid-19 o patologías bacterianas como la neumonía por neumococo.

“Al estar más encerrados, con poca ventilación, o más afluencia de personas también favorece la propagación de las enfermedades respiratorias”, explicó el especialista. También pueden agudizarse las enfermedades crónicas respira-

torias por inhalar el aire muy frío, como bronquitis o enfermedad pulmonar obstructiva crónica, causando irritación del tracto respiratorio, la broncoconstricción favorece el contagio de agentes infecciosos. Además, el incremento de humedad y la posible existencia de moho en las viviendas pueden incrementar el riesgo para cuadros asmáticos.

Las principales recomendaciones se enfocan en tratar de evitar la exposición directa al frío, limitando las actividades al aire libre, hacer salidas breves, evitando los cambios bruscos de temperatura. También utilizar prendas de vestir que protejan de la humedad y del viento. Se recomienda vestir por capas, preste especial atención a la cabeza, cuello, manos y pies, la mayor parte del calor corporal se pierde por esas zonas.

Preocúpese de los integrantes



de la familia más vulnerables, personas mayores, niños, enfermos crónicos y mujeres embarazadas. También se recomienda: Procure un aislamiento térmico de la vivienda; prepare comidas calientes y una alimentación variada; reali-

ce alguna actividad física que lo mantenga en calor, manténgase seco sin humedad; ventile su casa al menos dos veces al día para renovar el aire; consulte por la pauta de vacunación, siga los consejos y medidas sanitarias que se recomienden.