

Virus respiratorios están en alza:

¿La gente se enferma más cuando hay cambios bruscos de temperaturas?

El frío y las variaciones del termómetro no causan resfríos, pero favorecen su ocurrencia al generar condiciones que facilitan el ingreso de patógenos, aclaran los especialistas. Aquí, entregan recomendaciones sobre cómo cuidarse.

C. GONZÁLEZ

Todo indica que la temporada de enfermedades respiratorias podría ser más intensa este año en el país, a juicio de los expertos. En las últimas semanas, virus como el de la influenza (que causa la gripe), el coronavirus, el adenovirus y, sobre todo, el rinovirus, el principal patógeno detrás del resfrío común, han aumentado su circulación.

Una realidad que suele ir asociada a la época en que llega el frío y los meses de otoño e invierno. Pero, ¿hasta qué punto las bajas en la temperatura ambiental y, sobre todo, los cambios bruscos de ambiente pueden enfermar?

Al contrario de lo que piensa la mayoría, "el frío y los cambios de temperatura por sí solos no provocan enfermedades, pero sí predisponen a crear un entorno favorable para los virus, que siempre están ahí", dice Javier Bolaño, médico internista y jefe técnico de la UCI Médica de Clínica Indisa.

"Las temperaturas más frías alteran algunos de los mecanismos de defensa que protegen contra virus respiratorios", agrega el infectólogo Ignacio Silva, académico de la Facultad de Medicina de la U. de Santiago. "Hacen que las células que participan en la



Las temperaturas más frías alteran algunos de los mecanismos de defensa que protegen contra virus respiratorios, sobre todo a nivel nasal.

protección contra el ingreso de virus se vean alterados, como ocurre con los cilios nasales y las células en la mucosa de las vías respiratorias, que hacen que las secreciones fluyan de mejor manera", precisa.

A lo anterior, agrega Bolaño, "se une una menor humedad ambiental, lo que también favorece la sequedad de la mucosa nasal", que se hace más frágil y no es tan eficiente para impedir la entrada de los virus. Por eso, si se pasa de manera brusca de un entorno cálido a uno frío, y en el ambiente hay

virus, la situación favorece la infección. A esto se une que una humedad más baja propicia que los virus del resfriado sobrevivan mejor.

De esta manera, precisa Felipe Rivera, broncopulmonar del Hospital Clínico U. de Chile, "los virus y patógenos se encuentran con menos defensas locales" y logran llegar a la mucosa respiratoria alta, donde crecen y se multiplican. "Entonces se produce una inflamación de la mucosa, provocando un cuadro respiratorio y mayor sintomatología".

El frío también altera la respuesta inmunológica del organismo, precisa Silva, "sobre todo en personas con enfermedades crónicas o respiratorias de base, como asma, bronquitis o problemas pulmonares".

Otro factor que contribuye es que en esta época se tiende a estar más tiempo en lugares cerrados, por lo que es más probable compartir aire (y microbios) con otras personas. De hecho, la incidencia del virus del resfriado se redujo significativamente durante el primer año de pandemia por covid-19, cuando se extendió la obligatoriedad de llevar mascarilla en lugares cerrados. Asimismo, en invierno se "utilizan métodos de calefacción que irritan más las mucosas, como parafina o gas", dice Rivera. De allí que un consejo de los expertos es ventilar estos espacios con regularidad.

Junto con abrigarse bien, y proteger la nariz del aire frío, otras recomendaciones para prevenir enfermarse en esta época apuntan a medidas básicas, comentan los expertos, como el lavado de manos frecuente, usar mascarilla en lugares hacinados, evitar el contacto estrecho con personas resfriadas, mantener una alimentación saludable, una rutina de sueño adecuada y vacunarse contra los virus como la influenza.