

# *El invierno más allá de los resfriados*

---

POLO ANDRÉS OJEDA AGUAYO

---

Medicina General Adulto, Los Leones Interclínica

En estos días donde el invierno ya está instalado en nuestro entorno, ya sea por los cambios de temperatura, distintos hábitos y actividades, o por la oscuridad propia de la temporada, existe una serie de factores que influyen en la salud de las personas.

Si bien esta temporada se asocia a los resfriados u otras patologías respiratorias, también aparecen otras enfermedades, que van desde problemas dermatológicos hasta agravamientos de condiciones crónicas y riesgos de salud mental.

Por ejemplo, la artritis, el lupus y la fibromialgia pueden empeorar debido a

la sensibilidad al frío y la humedad, provocando dolor en las articulaciones y rigidez muscular; mientras que el clima frío y seco puede provocar sequedad en la piel, exacerbando condiciones como la dermatitis atópica y el eczema. En los ambientes cerrados y mal ventilados, mala práctica inducida por el frío, las alergias pueden empeorar debido a la proliferación de ácaros del polvo, en ambientes cálidos y húmedos.

Qué decir de quienes sufren con la falta de luz solar, el frío y el descenso de la actividad, viendo afectado su estado de ánimo, con sentimientos de tristeza, fatiga y desmotiva-

ción: la conocida depresión estacional. Y la exposición a temperaturas extremadamente bajas pueden conducir a hipotermias: peligrosa condición donde el organismo pierde calor más rápido de lo que puede producirlo, lo que puede resultar en daño a órganos vitales.

Tomar medidas preventivas es clave para afrontar con éxito los riesgos para la salud que esta temporada puede presentar. Y si bien el invierno puede ser una época desafiante para nuestra salud, con cuidado y precaución, podemos disfrutar de esta temporada de manera segura.