

## Mitos sobre los resfríos en los niños

Con el frío la población infantil se ve más expuesta a contraer enfermedades respiratorias. Esto se debe a que, al bajar las temperaturas, los cilios nasales pierden movilidad, facilitando un mayor ingreso de microorganismos en el cuerpo y favoreciendo la supervivencia y resistencia de los virus.

La humedad y escasas temperaturas también favorecen que agentes infecciosos permanezcan en el aire durante más tiempo, incrementando la probabilidad de contagio. Por otro lado, en la época invernal hay menos ventilación en los hogares y salas de clase, sumado a que el contacto físico acrecienta la transmisión de partículas virales. Además, el frío disminuye la capacidad inmunológica de los niños, dejándolos más expuestos a contraer enfermedades broncopulmonares.

En este contexto de aumento por contagios, siempre es importante tener presente que no todas las creencias comunes sobre cómo evitar o recuperarse de un resfrío, son correctas. Uno de los mitos más extendidos es la idea de que los antibióticos pueden mejorar esta afección. Dicho medicamento no tiene efecto sobre los virus y, además, su uso indebido puede provocar reacciones adversas, como alergias o diarrea, e incluso contribuir a la resistencia bacteriana.

Otro mito es que los niños no deben andar descalzos para evitar enfermarse. Esta creencia está lejos de la realidad, ya que hasta la fecha no se ha demostrado científicamente que andar sin zapatos sea un factor determinante para que los niños se resfríen. Asimismo, tener el cabello mojado du-

rante los meses fríos no causa resfriados directamente, pero sí puede afectar la salud al reducir los niveles de inmunidad. Esto se debe a que el cabello húmedo en un ambiente frío, hace que el cuerpo tarde más en alcanzar una temperatura óptima.

También es fundamental descartar la recomendación de sobreabrigar a los pequeños para evitar que se enfermen. En lugar de arropar demasiado se recomienda mantener abrigadas aquellas zonas específicas del cuerpo, como la cabeza, que es donde se pierde más calor durante el día.

**Katherine Pincheira,**  
académica Carrera de Enfermería,  
UDLA, Sede Concepción