

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.