



ElConfidencial.com > Última Hora

Los virus que trae el frío

- [Enviar](#)
- [Leer más tarde](#)
- [Imprimir](#)
- [RSS](#)

[Compartir](#)

EFE - 28/11/2012

Belén Escudero. Madrid, 28 nov (EFE).- Con la ola de frío que afecta a España los virus campan "a sus anchas" y se multiplican los casos de gripe, catarro y numerosas enfermedades de las vías respiratorias propias del invierno, que pueden evitarse con algunos consejos básicos: abrigarse bien, airear espacios, extremar la higiene y vacunarse. Una de las explicaciones a este devenir de virus, según señala a Efe Pilar Román, presidenta de la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI), es que con el frío se paralizan los pelillos de la nariz. De esta forma, dejan de actuar de barrera frente a los virus y a las bacterias que hay normalmente en el ambiente. "Con la bajada de las temperaturas, se paralizan estos pelillos con lo que no atrapan los virus. Además, llega más frío a los pulmones y la colonización de esos virus es mayor", según comenta la doctora. Por eso, para prevenir que los virus se apoderen de nosotros, es muy importante cumplir eso que repiten las madres cada día a sus hijos de '¡tápate la nariz y la boca al salir a la calle, abrígate!' porque, según la doctora, "esto, es cierto". Los resfriados comunes, las faringitis, amigdalitis, laringitis, bronquitis, pulmonía y neumonías son las enfermedades que más se propagan en esta época del año y algunas de estas patologías pueden suponer un gran riesgo para algunas personas que padecen otras patologías crónicas, sobre todo cardiovasculares y reumáticas. "Una gripe, una pulmonía, una faringitis -explica la doctora- no tiene por qué ser grave en principio si se da en un joven saludable, pero si afecta a una persona mayor con otras enfermedades puede descompensarlas e incluso provocar la muerte". Los cambios bruscos de temperatura pueden producir espasmos coronarios y con ello un mayor número de infartos de miocardio o anginas de pecho, de ahí que los médicos aconsejen a las personas que sufren alguna patología cardiovascular que lleven precaución estos días si van a salir a la calle. Un estudio realizado por investigadores del London School of Hygiene & tropical Medicine, publicado en la revista British Medical Journal, certifica, incluso, que la reducción de un grado centígrado en las temperaturas está directamente relacionado con un aumento del dos por ciento en el riesgo de ataque al corazón. Los médicos insisten en la necesidad de concienciar a la sociedad y a los profesionales de la sanidad de la importancia de evitar la transmisión del virus de la gripe entre las personas más vulnerables. Las epidemias anuales de gripe pueden afectar a todos los grupos de edad, pero quienes tienen mayor riesgo de sufrir complicaciones son los menores de dos años, los mayores de 65, las embarazadas y las personas de todas las edades en grupos de riesgo, especialmente las comprendidas entre los 50 y los 64 años. Pero además, también es importante, según Román, que se vacunen los profesionales sanitarios, el personal que está en contacto con ancianos, los cuidadores, los maestros, es decir "todos aquellos que están al cuidado de personas con menos defensas". Además de inmunizarse, proteger la boca y la nariz, se deben adoptar otras precauciones para no dejarse atrapar por los virus del invierno, como lavarse las manos al regresar a casa, evitar en la medida de lo posible los lugares más frecuentados o airear las casas, porque "con el frío, como tenemos las



LAS MÁS...

Leídas	Comentadas	Enviadas
últimas 24 horas	últimas 48 horas	semana pasada
		último mes

OTRAS NOTICIAS

[La UE refrenda a Tonio Borg como comisario europeo de Salud](#)

[El papa aboga por que todos los enfermos de sida puedan acceder a tratamiento](#)

[Los diputados se oponen a regular la prensa, pero los británicos lo apoyan](#)

[La bajada del gasto farmacéutico en octubre genera un ahorro de 166 millones](#)

[Tres restaurantes de cocina española en Japón mantienen su estrella Michelin](#)

[Deja tu comentario](#)

BUSCAR USUARIOS



Buscar

[Ver directorio de usuarios](#)

ventanas más cerradas, se acumulan más los virus y todos los respiramos".

EFE

 Compartir



ANÚNCIATE



BOLETÍN



HEMEROTECA



ACTUALIDAD	OPI-BLOGS	DEPORTES	MOTOR	ACyV	TECNOLOGÍA	TENDENCIAS	CINE-TV	MULTIMEDIA	COMUNIDAD
Economía	Al Grano	Liga BBVA	Automaniacos	Bienestar	Emprendedores	Moda	Audiencias	Vídeos	Encuentros
España	Mientras Tanto	NBA	Consultorio	Ciencia y	Techfacts	Belleza	Vídeos	Álbumes	Digitales
Vivienda	Dos Palabras	Fútbol		Salud	Siliconvalleyfa.	Vinos	Críticas	Fotos	Foro
Sociedad	Notebook	Fórmula 1		Cultura	Metaemprended.	Gastronomía	Carta de		Editar Perfil
Cultura	Caza Mayor	Baloncesto		Educación	Directivo	Cuaderno	Ajuste		Foro Interno
Comunicación	Interiores	Tenis		Sociedad	Digital	Matoses	Malditos		
Mundo	El Confidente	Golf		Sexualidad		Guía Miguelín	Spoilers		
		Atletismo		Blogs		E. Glamour			