

# El frío sí pasa factura a la salud

**Prevención.** Los cambios bruscos de temperatura pueden producir espasmos coronarios y con ello un mayor número de infartos o anginas de pecho, de ahí que las personas con patología cardiovascular deban resguardarse

**CANARIAS7 SALUDABLE**  
 LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

on la ola de frío que afec a a España y que en España se ha traducido, sobre todo, en precipitaciones y bajada de temperaturas, 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 Pilar Román, presidenta de la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI), es que con el frío se paralizan los pelillos de la nariz.

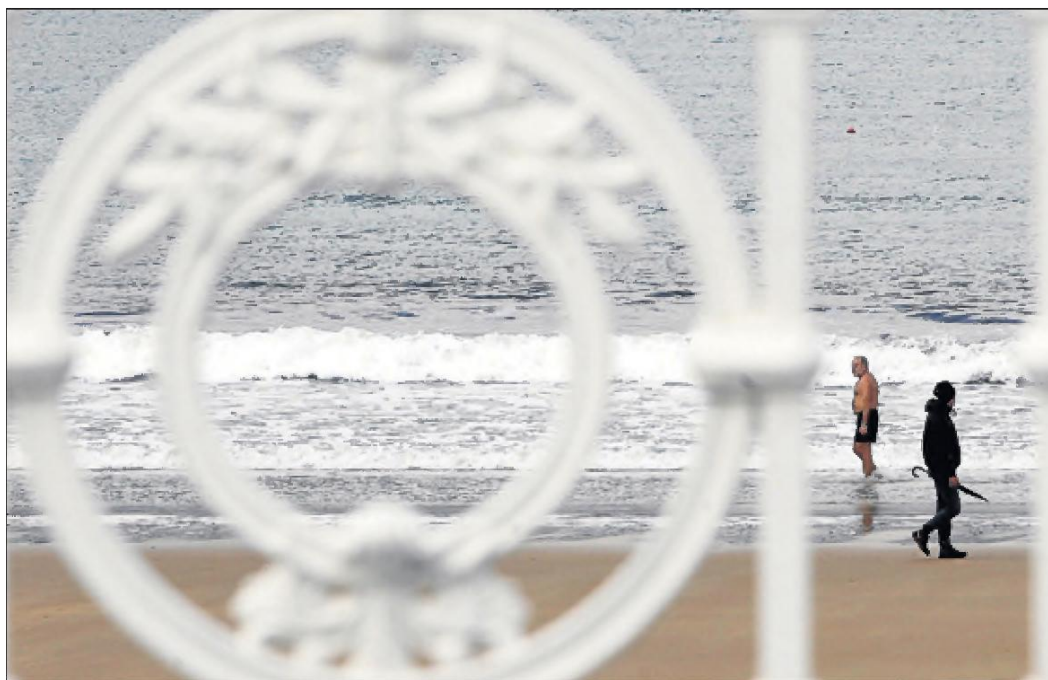
De esta forma, dejan de actuar de barrera frente a los virus y a las bacterias que hay normalmente en el ambiente.

«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, abrigate!» 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 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 médicos también recuerdan que los cambios bruscos de temperatura -habituales en estas fechas por el aire acondicionado- 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.



**Evitar la imprudencia.** La exposición innecesaria a temperaturas bajas acaba pasando factura a la salud.

*«Resfriados, faringitis, laringitis, bronquitis y neumonía proliferan en estas fechas»*

*«Los pelillos de la nariz se paraliza por el frío y no actúan como barrera ante los virus»*

*«Mayores de 65 años y embarazadas, entre los grupos que deben extremar la precaución»*

## El efecto de un grado centígrado de menos



**Efectos.** Las enfermedades en el aparato respiratorio se multiplican.

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