

¿El frío puede enfermarnos? Especialistas explican las causas de resfríos y gripes

Existe la creencia popular de que las bajas temperaturas podrían ser las responsables de que nos contagiemos de un resfriado o gripe. Sin embargo, los especialistas de la Casa de Bello, el doctor Felipe Rivera y la viróloga Vivian Luchsinger, son categóricos y dicen que no es así, dado que las enfermedades respiratorias son producidas por virus.

“No andes descalzo, te puedes resfriar”, “abrigate, que te vas a enfermar”, son algunas de las frases que en más de una ocasión hemos escuchado o que hemos también repetido dentro de la cultura popular. Pero, ¿puede realmente el frío lograr que nos contagiemos con un resfrío o gripe? ¿Las bajas temperaturas son responsables de que nos enfermemos? La respuesta es no.

La viróloga del Instituto de Ciencias Biomédicas de la Facultad de Medicina de la U. de Chile, doctora Vivian Luchsinger, explica que esta creencia está lejos de ser verdad. “El frío contribuye, pero no es que sea el culpable del resfrío porque esto es producido por un virus. En el caso del resfrío por el rinovirus y la gripe influenza por el virus influenza”.

Y agrega, que lo que ocurre es que con las bajas temperaturas y el frío “disminuye la efectividad de los mecanismos de defensa innatos, que son los naturales que tenemos. Por ejemplo, disminuye la actividad de los cilios a nivel del tracto respiratorio, la producción de moco en la nariz y eso facilita el ingreso de los virus y que no se controlen”.

Y lo otro, dice la especialista, “con el frío la gente tiende a estar más cerca, en espacios cerrados, y eso hace que se

transmita más fácilmente la infección viral de una persona a otra”.

Entonces, en realidad lo que el frío hace es a través de las conductas de las personas facilitar la transmisión entre las personas.

Por su parte, **el doctor Felipe Rivera, del Hospital Clínico de la Universidad de Chile**, es categórico, **“el frío directamente no produce enfermedades respiratorias”**.

“Lo que hace el frío es -por una parte- irritar las vías respiratorias, especialmente en los alérgicos, asmáticos, EPOC, y eso hace que tengan mayor facilidad para la entrada de gérmenes. Gérmenes que al encontrar la mucosa desprovista en sus mecanismos defensivos locales por el frío y por la falta de circulación, es más fácil que penetren”, sostiene el especialista.

Además, dice el doctor Rivera, **“el frío por sí solo en algunos pacientes, especialmente en los pacientes alérgicos, puede producir irritación y desencadenamiento de una crisis obstructiva por el cambio brusco de temperatura de tibio, caliente, a frío”**.

Pero, en los pacientes normales un frío como el que tenemos en las ciudades, con pacientes abrigados, con ropa adecuada no produce enfermedad, sino todos los esquimales y la gente que vive en la antártica estarían enfermos siempre