

# 7 mitos y verdades sobre las enfermedades invernales



Con la época invernal llegan los clásicos resfríos, y respecto de ello hay mitos y creencias que es bueno aclarar. / UNAB

## LA CIFRA

# 1

De julio empezó a ser administrada a toda la población la vacuna contra la influenza.



“Aunque no existe una vacuna para el resfrío común, sí es fundamental inmunizarse contra la influenza”.

**PAMELA VARAS**  
Directora Enfermería de la UNAB, sede Viña del Mar.

**Consejos.** Experta entrega guía práctica de lo que hay que creer y lo que no.

### Marcelo González Cabezas

Con la llegada del invierno, también se propagan los virus respiratorios y, junto a ellos, una serie de creencias populares que no siempre son correctas.

Para aclarar lo que es cierto y lo que no, Pamela Varas -directora de la carrera de Enfermería de la Universidad Andrés Bello, sede Viña del Mar-, entrega una guía práctica para cuidar la salud durante los meses fríos.

### 1.- El frío causa el resfrío... FALSO.

“El frío no es el causante directo del resfrío. Lo que sí ocurre es que las bajas temperaturas nos llevan a permanecer en espacios cerrados y mal ventilados, lo que facilita la transmisión de los virus”, explica la académica.

También dice que “el resfrío común es provocado principalmente por rinovirus, aunque también pueden intervenir otros virus, como el sincicial respiratorio (VSR), adenovirus y algunos coronavirus no relacionados con el covid-19”, dice.

### 2.- Sólo necesito abrigarme bien para no enfermarme... FALSO.

Abrigarse es importante, pero no reemplaza medidas clave como el lavado de manos o la ventilación de espacios.

“La prevención efectiva es multifactorial”, advierte la experta.

### 3.- Lavarse las manos previene el contagio... VERDADERO.

“El lavado de manos frecuente, con agua y con jabón por al menos veinte segundos, es la medida más efectiva para evitar contagios. Es simple, accesible y salva vidas”, afirma Pamela Varas.

### 4.- No hay que abrir las ventanas en invierno... FALSO.

“Ventilar los espacios, aunque haga frío, es fundamental para renovar el aire y reducir la concentración de virus en el ambiente. Basta hacerlo durante unos minutos varias veces al día”, señala la directora de Enfermería de la UNAB, sede Viña del Mar.

### 5.- Una buena alimentación fortalece el sistema inmune... VERDADERO.

“Una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras y líquidos, ayuda a mantener nuestras defensas activas. No se trata de suplementos milagrosos, sino que de hábitos sostenibles”, destaca la enfermera.

### 6.- No necesito vacunarme si sólo me resfrío... FALSO.

“Aunque no existe una vacuna para el resfrío común, sí es fundamental inmunizarse contra la influenza, que puede tener síntomas similares, pero consecuencias más graves”,