

## Expertos aclaran cinco mitos sobre el frío y el resfrío



Existen una serie de mitos en torno al invierno y al aumento de enfermedades estacionales. AGENCIA UNO/ ARCHIVO

La [llegada de las bajas temperaturas y las lluvias](#) es, para muchas personas, **sinónimo de frío, resfrío y virus respiratorios**.

En ese sentido, **existen una serie de mitos en torno al invierno y al aumento de enfermedades estacionales**, como que las alergias desaparecen durante estos meses, que el frío resfría o que la vitamina C previene los estados gripales.

Junto a ello, hay una creencia arraigada en la mayoría de los padres, que asegura que **pasar frío aumenta el contagio de los virus y los resfríos**.

Pero, **¿tiene alguna validez científica esta afirmación?** En conversación con *EL DINAMO*, diversos profesionales de la salud, desmintieron o confirmaron los cinco [mitos más comunes en torno al frío](#).

### ¿El frío enferma?

“Las bajas temperaturas pueden asociarse a un mayor riesgo de infecciones respiratorias y **eso es multifactorial**”, indicó Roberto Olivares, jefe de infectología de Clínica Dávila.

Asimismo, explicó que **“el frío implica que las personas se encierren, que se guarden en sus casas y por lo tanto aumentan la posibilidad de contacto** de personas enfermas con personas no contagiadas y eso aumenta el riesgo de infección. Básicamente, **el frío lo que hace es hacer que aumente el número de personas y el hacinamiento en las casas** o lugares cerrados entonces y eso aumenta el riesgo de transmisión de estos virus”.

En tanto, [Lorena Ferreira](#), médico cirujano e inmunóloga clínica, aclaró mediante sus redes sociales que **“el frío no es el que enferma, sin duda los virus son los que enferman**, pero cuando baja la temperatura uno se enferma más”.

En un video de su cuenta de Instagram, la profesional comentó que **“es absolutamente claro, que lo que nos enferman son los virus y las bacterias**. Sin embargo, **¿da lo mismo que yo pase frío?**, ¿que me baje la temperatura corporal?, ¿que me baje la temperatura de la nariz y la faringe por respirar aire helado?”.

### Derribando mitos

Pamela Varas, directora de la carrera de Enfermería de la Universidad Andrés Bello, Sede Viña del Mar, explicó algunas creencias habituales entre la población cuando hace frío.

No deberías hacer ejercicio en el frío

“Respecto de hacer ejercicio en condiciones de frío, la verdad es que no es perjudicial muy por el contrario. Cuando hacemos ejercicio en una época que es más fría, **activamos más nuestro cuerpo para la producción de calor, también se estimula la producción de endorfinas**”, afirmó Pamela Varas.

Las alergias desaparecen en el invierno

**“Las alergias no desaparecen en el invierno**. Las personas que son alérgicas al polen, evidentemente van a tener episodios agudos durante la época primaveral, pero las personas, que por ejemplo, son alérgica a la caspa de los animales, gatos, perros o a otros alérgenos, van a tener estos episodios alérgicos en cualquier época del año”, indicó Varas.

“Es más, las personas alérgicas tienen más riesgo, en cuanto a las enfermedades respiratorias, por lo que claramente deben tener más precauciones durante la época de invierno”, añadió.

No necesito bloqueador solar en invierno

“Las emisiones de radiación solar **son estables en invierno, en verano y en cualquier época del año**, por lo tanto, las recomendaciones que hacen los expertos es que debemos ocupar bloqueador solar siempre, independiente de la estación del año en la que estemos. Recordemos que también debemos elegir un bloqueador solar que se ajuste a la etapa o ciclo vital en el que estamos”, dijo la profesional.

La vitamina C previene los resfríos

“El uso de la vitamina C o ácido ascórbico, es bastante amplio. Fundamentalmente se utiliza para tratar una enfermedad que se denomina escorbuto, que es una enfermedad que se produce por la carencia de vitamina C y que causa **fatiga, inflamación de encías, dolor en las articulaciones, mala cicatrización**, entre otras cosas. En relación, **específicamente al resfrío, la verdad es que no tiene un efecto sobre ese cuadro clínico**”, concluyó.