



Médico confirma alza inusual de resfríos en octubre por "circulación de nuevos virus respiratorios"

"Es difícil predecir con exactitud cuándo disminuirán los casos de resfríos, ya que depende de varios factores, como la evolución de los virus circulantes y las condiciones climáticas", recalca Camilo García de la Barra.

Cuando ya casi estamos en noviembre, se observa a a gran cantidad de gente resfriada, al menos más de lo que se esperaría a estas altura del año en nuestro país.

¿Nos encontramos ante un escenario distinto al habitual este 2024? El doctor Camilo García de la Barra, director de la carrera de medicina de la Universidad Andrés Bello (UNAB), sede Viña del Mar, **es claro** al momento de contestarnos un breve cuestionario ilustrativo, tras detallar qué cuidados hay que tener para prevenir resfríos, lo que explica apuntando a "un lavado de manos con agua y jabón es la medida más efectiva para prevenir la propagación de virus".

"Cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar evita la dispersión de gérmenes en el aire", agrega.

En su desglose, también alude a "evitar el contacto cercano con personas enfermas", manteniendo "una distancia física adecuada", lo que "puede reducir el riesgo de contagio", a lo que se suma "fortalecer el sistema inmunológico: Una dieta saludable, ejercicio regular y suficiente descanso ayudan a mantener el sistema inmunológico fuerte".

Inestabilidad climática, fundamental

- Estamos en presencia de alguna tendencia particular?

Sí, hemos notado un aumento inusual de resfríos en esta época del año, cuando normalmente esperaríamos que los casos disminuyeran. Esta tendencia **podría explicarse por varios factores, como la circulación de nuevos virus respiratorios, cambios climáticos bruscos, y un posible debilitamiento de nuestras defensas** debido a la reducción en las medidas preventivas postpandemia.

- ¿Cómo se puede explicar este fenómeno cuando estamos casi en noviembre?

El aumento de los resfríos en esta época, a pesar de estar cerca del verano, **se debe principalmente a la inestabilidad climática**. Los cambios bruscos de temperatura debilitan nuestro sistema inmunológico y nos hacen más susceptibles a las infecciones. Además, **la primavera, que aún se siente presente en algunos lugares, trae consigo una mayor cantidad de alérgenos** como el polen, lo que puede confundir los síntomas con los de un resfrío común.

- ¿Qué rol pueden jugar las alergias en estos cuadros tipo resfrío?, ¿pueden mezclarse ambos? De ser así, ¿hay que adoptar resguardos extra?

Las alergias y los resfríos comparten muchos síntomas, como congestión nasal, estornudos y picazón en la garganta, lo que hace que sea difícil distinguirlos. Cuando ambas condiciones coexisten, los síntomas pueden ser más intensos y prolongados. Para aliviar los síntomas y evitar complicaciones, es recomendable:

Identificar los alérgenos: Mantener un registro de los síntomas y las actividades puede ayudar a identificar los desencadenantes de las alergias.

Controlar el ambiente: Ventilar las habitaciones regularmente, usar filtros de aire y evitar exponerse a los alérgenos conocidos.

Consultar a un médico: Un médico puede diagnosticar si los síntomas son causados por un resfrío, una alergia o una combinación de ambos, y recomendar el tratamiento adecuado.

Estabilización de temperatura gatillaría baja en resfríos

- Esta tendencia de resfríos casi en noviembre, ¿cómo se puede proyectar? ¿Cuándo podríamos ver una baja?

Es difícil predecir con exactitud cuándo disminuirán los casos de resfríos, ya que **depende** de varios factores, como la evolución de los virus circulantes y las condiciones climáticas. Sin embargo, generalmente **se espera que los casos disminuyan a medida que las temperaturas se estabilizan**, y las condiciones se vuelven más secas. No obstante, es posible que veamos brotes esporádicos durante el invierno si surgen nuevas variantes virales.

- ¿Cuánto incide en esta tendencia la inestabilidad del tiempo, considerando lo variadas de las temperaturas de los últimos días?

La inestabilidad del tiempo juega un papel fundamental en el aumento de los resfríos. **Los cambios bruscos de temperatura debilitan nuestras defensas naturales y hacen que sea más fácil contraer infecciones**. Además, la humedad y los cambios en la presión atmosférica pueden irritar las vías respiratorias y facilitar la propagación de virus.