Con la llegada del invierno, las temperaturas comienzan a descender drásticamente en la zona centro-sur del país. Esta semana, Santiago y Valparaíso registraron las mañanas más frías del año, con termómetros cercanos a los **0 °C**. Y junto con el frío, también vuelve uno de los mitos más repetidos en esta época: *"Abrígate o te vas a resfriar"*.

Pero ¿qué tan cierta es esta afirmación? Según **Andrés Glasinovic**, médico de familia y académico de la Facultad de Medicina de la Universidad de los Andes (UANDES), **el frío no causa enfermedades respiratorias por sí solo**. "Los verdaderos responsables son los virus, no la temperatura. El frío crea condiciones que favorecen su circulación, pero no provoca infecciones directamente", explica.

Anuncio Patrocinado

PERMISO
CIRCULACIÓN
Segunda cuota
Paga en línea:
www.muninogales.cl
📢 Recuerda que hasta el 30 de agosto tienes plazo para pagar la segunda cuota de tu permiso de circulación 2025.
Te informamos de los horarios de atención en la Unidad de Tránsito. (Interior Edificio Municipal)
Martes 26 al viernes 29 de Agosto:
09:00 - 13:30 horas.
Sábado 30 de Agosto: 09:00 - 13:30 horas.
También puedes realizar el trámite en www.muninogales.cl
Nogales
MUNICIPALIDAD

De acuerdo al experto, durante los meses fríos **el sistema inmune puede debilitarse levemente en las vías respiratorias**, facilitando que los virus penetren el organismo. Además, el aumento de la circulación viral en **espacios cerrados y poco ventilados** incrementa el riesgo de contagio.

El último *Informe de Circulación de Virus Respiratorios* del **Instituto de Salud Pública (ISP)** confirma esta tendencia: actualmente el **rinovirus** es el más común (30 %), especialmente en niños de entre 1 y 4 años. Le siguen la **influenza tipo A** (29,2 %) y el **virus respiratorio sincicial (VRS)**, con un 15,8 %, siendo este último de alto riesgo en **lactantes y adultos mayores**.

Entonces, ¿resfriarse por salir sin chaqueta o mojarse los pies es un mito? “Sí. La clave está en la exposición al virus, más que en el frío en sí. Por eso es fundamental mantener medidas preventivas, sobre todo en ambientes cerrados”, aclara Glasinovic.

y tú, ¿qué opinas?