

España a -15°

## Virus y depresión por el frío siberiano

**Alerta por la ola de frío siberiano que azotará hoy y mañana nuestro país con vientos de 80 km/h. y desplome de los termómetros. Las bajas temperaturas fortalecen las bacterias, bajan las defensas y aumentan las infecciones por virus**



Una vecina de Matamorosa (Cantabria) camina bajo una gran nevada - Foto: Efe

3 Febrero 12 - - P. Rodríguez /B.V. Conquero

Madrid- El temporal de frío siberiano que se instaló ayer en la Península y que dejó literalmente helado el norte de España, se hará notar mucho más a partir de hoy y hasta el domingo, ya que las rachas de viento de 80 km/h irán acompañadas de mayores descensos de temperaturas y las mínimas pasarán de los diez grados bajo cero registrados en Soria y Teruel a los quince bajo cero que sufrirán hoy en Teruel. Esto es sólo el principio porque el próximo martes otro frente helador volverá a poner los termómetros en negativo. Esta situación preocupa a los médicos porque los fenómenos meteorológicos son un caldo de cultivo para los virus, los contagios y el empeoramiento de las dolencias de los enfermos crónicos.

Julio Zarco, presidente de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria, explica que una de las primeras consecuencias del frío es una disminución del sistema inmunológico, que nos hace más vulnerables a las infecciones. Las más habituales son las de las vías respiratorias –catarro, gripe, neumonía y bronquitis crónica-. Además, indica, «a veces se asocia, aunque no hay evidencias científicas, al aumento de trastornos cardiovasculares, con alteración de la tensión arterial, anginas de pecho e infartos». Y, en contra de lo que se puede creer, añade, las temperaturas extremas, tanto el frío como el calor, son ideales para los virus que, en esas condiciones, pueden aumentar su virulencia.

Vacuna de la gripe Los grupos poblacionales de riesgo son las personas mayores, los enfermos crónicos y los inmunodeprimidos. Por ello, recomienda: «Es fundamental que se vacunen contra la gripe, que este año ha mutado y se ha manifestado de una forma más virulenta, y que no olviden tomar su medicación».

Lo que complica aún más la situación es la falta de lluvias durante este invierno. Ésto provoca un aumento de la contaminación y de la concentración de pólenes, lo que incrementa el riesgo de crisis de asma, alergias y enfermedades respiratorias que, unidas al frío, puede desembocar en afecciones más

graves. El último factor de «riesgo» asociado al frío es el psicológico. El invierno, caracterizado por las bajas temperaturas y la ausencia de luz, «es la estación en la que se producen más brotes, más trastornos depresivos y aumenta la tasa de suicidios», explica. A este respecto, uno de los grupos más vulnerables son las personas mayores. Si durante esta época del año, su vida social se reduce drásticamente, temporales como el que atraviesa España agravan esta situación. «Si sufren alguna patología que curse con el mal tiempo se ven más limitadas», afirma la gerontóloga María Dolores Ortiz. Los síntomas depresivos también pueden agudizarse, ya que su vida social se reduce radicalmente. Como estos fenómenos meteorológicos no son muy habituales y no se alargan en el tiempo, la experta no considera que deban tomarse medidas extraordinarias ante los posibles problemas mentales, pero «sí cuidar con especial atención a aquellas personas más inseguras, ya que por la noche sus miedos aumentan».

A pesar de todo, Zarco dice que no hay que ser alarmistas, si no que sólo es necesario tomar una serie de precauciones. «El factor más determinante es la ingesta abundante de líquidos y llevar una dieta equilibrada que, a ser posible, debe ser rica en verduras y frutas con vitamina C, que ayudan a evitar infecciones», explica. Estas medidas «de sentido común» deben estar más presentes que nunca durante estos días, aunque no son las únicas. «Los primero que hay que evitar son los cambios bruscos de temperatura, porque el cuerpo tarda en adaptarse y eso lo aprovechan los virus para provocar otitis, laringitis o faringitis, que proliferan rápidamente porque las personas suelen evitar salir a la calle y se reúnen en casas o bares, lo que aumenta la infectividad».

El médico de atención primaria alerta sobre el consumo de alcohol, del que dice debe ser prácticamente nulo. «Existe una costumbre muy extendida de tomar alcohol para entrar en calor. Es muy peligroso porque aumenta la temperatura de forma momentánea pero el cuerpo la baja de forma inmediata y puede provocar hipotermias», advierte.

### **Consejos**

- Evitar cambios bruscos de temperatura incluso dentro de casa. Abrigarse al salir de casa y evitar el ejercicio físico intenso.
- La hidratación y una alimentación rica en verduras y en vitamina C reduce las posibilidades de infección. Evitar el consumo de alcohol.
- Reducir los niveles de estrés y ansiedad porque bajan las defensas y favorecen los contagios.
- Extremar la limpieza del hogar y ventilar bien las habitaciones.