

# Al mal tiempo, buenas defensas

El seguimiento de unos hábitos saludables ayuda a mantener a raya las enfermedades típicas del invierno, como resfriados y gripe

El invierno es caro. Cada hogar precisa de un mayor desembolso económico para hacer frente a las facturas de la calefacción, la luz y el gas. Incluso el precio de las prendas de abrigo es más alto que el vestuario de verano. Además, el organismo también tiene que hacer un mayor esfuerzo para soportar el frío. Los cambios bruscos de temperatura, por ejemplo al salir de un lugar caliente a la intemperie, ponen a prueba las defensas del cuerpo, a la vez que aumenta la presencia de microbios en la atmósfera. Todo ello incrementa nuestra vulnerabilidad para contraer las enfermedades típicas de esta época, sobre todo en niños pequeños y ancianos. Se estima que el resfriado y la gripe representan el 50% de todas las infecciones respiratorias de la población, según datos de la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC), a las que cabe sumar faringitis, laringitis, bronquitis o neumonía.

Pero no hay por qué enfermar si se sigue un estilo de vida saludable y se adoptan algunas medidas adicionales durante los meses fríos. Entre los jóvenes y la población adulta las enfermedades 'estrella' de la época invernal son las infecciones respiratorias, sobre todo el resfriado y la gripe,

mientras que entre los ancianos son las descompensaciones de sus patologías crónicas, como la insuficiencia cardíaca, la diabetes, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica o el asma. Su prevención se basa en mantener estilos de vida saludable durante todo el año y otras medidas puntuales para otoño e invierno.

## Extremar la higiene de manos

La propagación de la gripe A en el invierno de 2009 arrojó la importancia del lavado de manos para prevenir la transmisión de gérmenes. Este debe hacerse con fricción y abundante agua y jabón. En cambio, no hay una evidencia suficiente sobre la utilidad de las toallitas higiénicas para retirar los microorganismos patógenos. Pero sí se aconseja utilizar pañuelos desechables, en vez de reutilizarlos, tras estornudar, toser y sonarse. Las mascarillas, que en las culturas orientales se utilizan mucho, se recomiendan para evitar la transmisión de las infec-

ciones respiratorias en determinadas situaciones, como la de una madre lactante con gripe para que no contagie al bebé y pueda seguir con la lactancia, ya que le permite suministrar sus anticuerpos.

## Cuidar la alimentación

Una alimentación sana fundamentada en los pilares de la Dieta Mediterránea, rica en frutas y verduras, un abundante consumo de líquido (que en invierno se puede tomar caliente en sopas e infusiones), frutas ricas en vitamina C, como los cítricos y verduras de hoja, ayudan a mantener el sistema inmune. No obstante, en España la población tiene suficientes vitaminas y no precisa un aporte extra de suplementos vitamínicos para el invierno. En cuanto a los alimentos funcionales, enriquecidos con sustancias

para elevar las defensas, el marketing ha tenido un gran impacto en los consumidores, pero faltan más evidencias sobre su eficacia con el fin de prevenir las enfermedades de invierno.

## Practicar ejercicio físico

El invierno no tiene por qué ser sinónimo de hibernación. En un clima como el mediterráneo, donde el frío no es extremo, y un territorio tan soleado como el español, se puede y se debe salir a la calle, bien abrigados, para andar y hacer ejercicio físico, pues se ha demostrado que con su práctica de forma regular, mejora el sistema inmunitario.

## ¿Sirven los productos homeopáticos, la fitoterapia y los antivirales?

Desde el otoño, en muchas farmacias aparecen remedios homeopáticos, cuyo principal reclamo es que ayudan a reforzar el sistema inmune durante la época de exposición a la gripe y los resfriados. Sin embargo, no hay evidencias científicas que respalden su eficacia.

En cuanto a los fármacos antivirales, no sirven como sustitutos de la vacunación para prevenir la gripe, pero ayudan a acortar sus síntomas o disminuir sus complicaciones. No obstante, el antiviral denominado amantadina, sí ha logrado un efecto profiláctico en niños, según un estudio de revisión The Cochrane Library, una organización internacional sin ánimo de lucro, que implica a más de 13.000 personas de todo el mundo. Su objetivo es rastrear todos los estudios que se publican sobre un determinado tema médico en la literatura científica y realizar investigaciones de síntesis cuantitativa y cualitativa sobre estos.

## No olvidar la medicación

Olvidarse la medicación o no tomársela de acuerdo a las indicaciones del médico (a las horas y con la posología establecida), lo que se conoce como falta de adherencia o de cumplimiento terapéutico, puede ser la causa de las agudizaciones de los enfermos crónicos y de los mayores en invierno.

## Vacunarse de la gripe

La gripe es un motivo importante de baja laboral en la población activa y puede ser el desencadenante de la muerte en personas ancianas, con una salud precaria por una enfermedad crónica. Por ello, se recomienda la vacuna antigripal a la población de riesgo: enfermos crónicos, ancianos, mujeres embarazadas y profesionales de servicios públicos. Esta se ofrece cada año gratis en los centros de salud a partir de los meses de octubre y noviembre para hacer frente a la epidemia de gripe que, en nuestro país, surge alrededor de la Navidad y durante los meses de invierno. Si alguna persona no se la ha puesto en otoño, se puede "rescatar" en invierno y, si se viaja, hay que ponérsela para el invierno de otras latitudes. Sin embargo, en España solo se vacuna el 67% de los mayores de 65 años, por lo que todavía hay un amplio margen de mejora.

## Habitar en un entorno saludable

En invierno es muy importante evitar las aglomeraciones de personas y lugares cerrados, poco ventilados, en los que puede haber una gran cantidad de virus. También es fundamental ventilar bien el domicilio de forma que el ambiente quede limpio de patógenos.

www.consumer.es



## ENFERMEDADES DE INVIERNO, CONSEJOS

- Ponerse la vacuna de la gripe si se pertenece a colectivos de riesgo o de profesionales de servicios públicos.
- Lavarse con frecuencia las manos.
- Practicar ejercicio de forma regular, aunque no intensa.
- Evitar la automedicación y los antibióticos en procesos virales.
- No fumar y evitar mezclar alcohol con la medicación, ya que potencia los efectos secundarios.

Fuente: Montserrat Romaguera, coordinadora del Grupo de Actividad, Ejercicio Físico y Salud de la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (Semfyc) y de la Sociedad Catalana de Medicina Familiar y Comunitaria (Camfic).

