

¿Cómo le sienta a nuestra salud el OTOÑO?

La disminución de las horas de luz y la bajada de temperaturas pueden afectar a nuestro estado de ánimo. Por otro lado, los virus estacionales, como la gripe, aumentan las probabilidades de que suframos una enfermedad respiratoria.

Con el cambio de hora, se hace de noche casi a las 18:00 de la tarde. Los días son cada vez más fríos y la vida en la calle se reduce. Todo ello provoca la conocida astenia o fatiga, que suele ocasionar mucho cansancio. "Las alteraciones en el estado de ánimo, energía y calidad de nuestro descanso están influenciadas por tener menos horas de luz, el descenso térmico y el de los niveles de serotonina", explica Norma Doria, vicepresidente de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN).

TIEMPO PARA CUIDARSE

¿Y cómo podemos hacerle frente a esta estación que nos llena

de melancolía y pocas ganas de hacer nada? Uno de los pilares fundamentales consistirá en tener una buena higiene de sueño. "Es importante procurar de 6 a 8 horas de sueño y un descanso adecuado. Además, hay que intentar irse a la cama lo más pronto posible y evitar estímulos antes de dormir. Todo ello ayudará a nuestro sistema inmunológico a reforzarse y prepararse para afrontar el duro y largo el invierno", indica la doctora.

LOS TEMIDOS VIRUS

Existen varias causas por las que los virus proliferen más en otoño y en invierno. En primer lugar, tendemos a juntarnos con mayor frecuencia en espacios cerrados, facilitando su transmisión. Además,

"el aire frío podría disminuir la resistencia inmunitaria de la región orofaríngea, favoreciendo así que los virus se instauren", explica la experta. Por último, el aumento de la humedad y el frío favorecen que las personas asmáticas sufran más crisis en otoño.

¿Y qué hay de cierto en que no abrigarse lo suficiente puede



NORMA DORIA Médico de Atención Primaria en el Centro de Salud Los Cármenes (Madrid).



Nuestro cuerpo se adapta al frío acelerando algunas reacciones: activando la tiritona y llevando la sangre a las zonas más internas. Los centros termorreguladores activan los mecanismos encaminados a disminuir la pérdida de calor. Además, se genera una sensación que nos lleva a abrigarnos. El cerebro aumenta el grado de contracción de los músculos, de ahí que cuando pasamos frío notemos el cuerpo entumecido y rígido. A partir de cierto grado de contracción comienza la tiritona, que es capaz de aumentar la producción de calor del cuerpo.



Debemos intentar adaptarnos a los ciclos y ritmos de la **NATURALEZA** en cada estación del año

PREVENIR LOS MALES

Como hemos dicho, aparte de las enfermedades respiratorias (resfriado, gripe, COVID-19, faringitis, bronquitis, asma y neumonía) son también frecuentes otras dolencias, como los cuadros depresivos y el empeoramiento de las enfermedades reumatológicas (dolores articulares). Para evitar todas ellas es conveniente seguir unos hábitos de vida saludables: llevar una alimentación equilibrada, incluir en la dieta alimentos ricos en vitaminas A y C, dormir las horas necesarias, hacer ejercicio, tratar de reducir el estrés y la ansiedad e hidratarse correctamente. A estas medidas habría que añadir unas más concretas para los problemas respiratorios: lavarse las manos con frecuencia, ventilar a diario la casa (un mínimo de 10 minutos), evitar los cambios de temperatura bruscos, tratar de mantener la casa templada y con un nivel de humedad adecuado y evitar los lugares cerrados y concurridos.

"El otoño y el invierno suelen ser las épocas con más enfermedades estacionales por los cuadros víricos, pero depende de los tramos de edad y del número de pacientes asignados a cada profesional. Los pacientes mayores y con enfermedades crónicas habitualmente acuden a consulta con mayor frecuencia", indica la experta.

hacernos enfermar? Es un mito. Como apunta la especialista, "para resfriarnos o contraer una gripe necesitamos entrar en contacto directo con los virus causantes de estos procesos. Estos virus han de estar en el ambiente y entrar en contacto con nosotros para poder atacarnos y que nuestras defensas tengan que actuar". Y recuerda: los antibióticos no tienen ningún efecto contra los ellos.

ENFERMEDADES REUMATOLÓGICAS

Cada invierno, los reumatólogos ven cómo la caída en picado de las temperaturas y el cambio de clima provocan un aumento del dolor articular en muchos de sus

pacientes. El dicho: "Va a llover porque me duelen las articulaciones" tiene una explicación científica. Así lo demostró un estudio elaborado por el Instituto Poal de Reumatología (Barcelona) y la Unidad de Salud Articular de Bioibérica Farma, que concluyó que los pacientes con osteoartritis se ven afectados por los cambios en la presión atmosférica y la temperatura. Concretamente, las personas con artrosis experimentan un aumento del dolor articular cuando baja la presión atmosférica (como ocurre unos días antes de que llueva), mientras que los pacientes de artritis reumatoide experimentan un aumento del dolor articular cuando desciende la temperatura.