Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

"Coge los catarros por andar descalzo"

MITO O REALIDAD:

- *“Coge los catarros por andar descalzo”*

Hay muchas personas que piensan que…

Que el andar descalzo en invierno, hace que los niños “cojan frío” y se acatarren…

Y la realidad es que….
No es verdad.
Para que se produzca un resfriado o catarro de vías altas, el virus que lo produce debe entrar por la boca o la nariz o incluso por los ojos. Es decir, por lo que los médicos llamamos, una mucosa.
El **contagio** entre dos personas, desde la que está enferma a la que está sana, se produce a través de las gotitas de saliva que expulsamos al toser o al hablar o si tocamos superficies contaminadas con éstas y luego nos llevamos las manos a la boca.
En la mucosa, el virus se instala y produce una serie de reacciones inflamatorias que darán lugar a los síntomas catarrales.
El frío por sí solo no es suficiente para producir un catarro. Si esto fuera así, en los países del mundo con climas fríos, todo el mundo estaría acatarrado todo el año.
Lo que sí hace el ***aire frío al pasar por la nariz*** es una vasoconstricción de la mucosa y una disminución de la respuesta inmune (lo que llamamos “defensas”) que puede favorecer la entrada de los virus. De este modo, si alguien que esté cerca de nosotros está enfermo y tosiendo, cuando estamos respirando aire frío, puede que nos contagiemos con más facilidad.
Pero salir a la calle con el pelo mojado, pasar tiempo con los calcetines húmedos o andar descalzos sobre un suelo frío, NO son causa de resfriados. Existen estudios que lo demuestran.
¡Los virus entran por las mucosas, no entran por la piel de los pies!
Caminar descalzo al llegar a casa con unos buenos calcetines tiene también beneficios en el desarrollo motor y anatómico de los pies. ¡Todos los meses del año!
Resumiendo, ***los resfriados no tienen ninguna relación con los pies y no vamos a enfermar por andar por casa en invierno sin zapatos.*** *Los catarros NO se cogen del suelo (¡si este está limpio!)*
No hay evidencias científicas que lo demuestren.
Así que lo mejor para prevenir los catarros no es evitar que nuestros hijos anden descalzos, sino educarlos en buenos hábitos de higiene como: lavado de manos, pañuelos de papel desechables y toser sobre el codo y no sobre la mano.

Fecha de publicación: 11-04-2020

Autor/es:

- Mª Esther Serrano Poveda. Pediatra. Centro de Salud "Miguel Servet". Benicalap II. Valencia

BY NC ND