

“Abrigarse poco produce resfriados”

MITO O REALIDAD:

- “Abrigarse poco produce resfriados”

Se cree que...

El ir poco abrigado facilita que nos resfriemos.

Debes saber que...



¡Esto es FALSO!

La [gripe](#), el resfriado o [catarro común](#) son debidos a la infección [por virus](#) y para que suframos estas enfermedades debemos de estar expuestos a ellos. [Esta exposición](#) se produce generalmente en lugares cerrados, como el transporte público, la casa o los colegios. En estos lugares tocamos objetos o respiramos “gotitas” procedentes de otras personas infectadas que tosen o estornudan.

Las razones por las que las infecciones respiratorias son más frecuentes en los meses fríos [son muchas](#), entre ellas, que pasamos más tiempo en lugares cerrados o que los virus sobreviven y se transmiten mejor con temperaturas bajas.

Por lo tanto, el hecho de que en invierno nos acatarremos más, no es debido a que vayamos más o menos abrigados, si no **a que pasamos más**

tiempo en lugares cerrados y a las características de los propios virus.

Fecha de publicación: 30-04-2023

Autor/es:

- [M^a Teresa Palencia Ercilla](#). Pediatra. Centro de Salud de Cuéllar. Segovia
- [Ana Librán Peña](#). Pediatra. Centro de Salud Circunvalación. Valladolid.
- [Grupo de Educación para la Salud](#). AEPap.

