



General | Alba Carreres | Actualitzat el 30/11/2022 a les 08:00

Per què es posen més malalts a l'hivern? Com ho podem evitar?

Claus per evitar que els infants es posin malalts a l'hivern

[inici centrareport] Amb l'arribada del fred arriben també tota mena de virus, refredats, i als més petits de la casa la temuda bronquiolitis. Però per què passa això? **Per què es posen més malalts a l'hivern? Com ho podem evitar?**

En primer lloc hem de pensar en una sèrie de raons, no hi ha una sola explicació. I no, no es posen malalts per anar descalços o "agafar fred", tal com ens explicava en aquest article la Dra. Anna Estapé.

Els infants poden jugar a l'aire lliure també a l'hivern, encara que faci fred. **El fred en sí no provoca cap refredat, ni la grip.**

Així doncs, què és el que fa que sigui més freqüent posar-se malalt durant l'hivern, i que hi hagi criatures que no "vegini la llum" fins que no arriba la primavera?

[GotaVerdaBuit] Els virus que es repliquen més a l'hivern: la majoria de virus respiratoris estacionals es repliquen més ràpidament i la seva coberta lipídica és més resistent. Els corrents d'aire fan que els virus puguin circular amb més facilitat i les baixes temperatures faciliten la seva proliferació.

[GotaVerdaBuit] Defenses debilitades: Un estudi de la Universitat de Yale apunta que les baixes temperatures debiliten la primera línia de defenses del nas. A més, el nostre sistema immunitari es ralentitza amb les temperatures.

[GotaVerdaBuit] Llocs tancats i amb menys ventilació: Una altra explicació és el fet que en aquesta època de l'any freqüentem més llocs tancats i menys ventilats que a l'estiu, per la qual cosa el contagi sol ser major.

[GotaVerdaPle] Com podem evitar que es posin malalts?

Evitant i frenant el contagi. Entre tots i totes posant-hi el nostre granet de sorra. A través de la higiene de mans, evitant compartir estris de menjar o de beure que hagin tocat la saliva d'una altra persona, cobrir-se la boca i el nas en tossir, esternudar o mocar-se en mocadors d'un sol ús i llençar-lo immediatament (i ens hem de rentar les mans després)... Són algunes de les mesures que evitaran el contagi.

La Dra. Anna Estapé també recomana vestir-los per capes, per poder ajustar la roba a la temperatura, abrigar-los també el cap, evitar les temperatures més extremes i rentar-se les mans abans d'arribar a casa. [ficentrareport]