

Las enfermedades del otoño: conocerlas para prevenir

¿Sabías que algunas enfermedades son más frecuentes según la estación del año? Algunas de ellas se dan más a menudo en el otoño. Saber cuáles son nos ayuda a prevenirlas y a tratarlas mejor una vez aparecen.

Puede parecer extraño, pero en realidad tiene mucha lógica, porque cada estación tiene su climatología particular y en cada una de ellas llevamos un estilo de vida diferente. En verano, por ejemplo, son muy habituales las diarreas y las otitis (por la piscina, sobre todo), mientras que en primavera las alergias ambientales son cada vez más comunes. Pues bien, en otoño hay también algunas enfermedades que nos afectan y ya se sabe, no hay nada mejor que conocer al enemigo y sus tretas para saber cómo evitarlo o hacerle frente: conocerlas para prevenir.

Vuelven los resfriados

En otoño, después de un verano tranquilo a nivel de virus, vuelven los resfriados. Las temperaturas empiezan a bailar y no sabemos muy bien cómo vestirnos. Por la mañana y la noche hace frío, pero en las horas centrales del día, calor. Y así hay momentos en que podemos estar al aire libre y otros en que cerramos las ventanas para evitar el frío del exterior. Esto hace que el aire circule menos, no se renueve tanto y nos contagiemos más fácilmente entre todos. Si luego salimos a la calle, o donde hace frío, el riesgo de resfriarse es mayor.

Llega la gripe

La gripe es típica del otoño y el invierno y por eso cada año, se realiza una campaña de vacunación masiva para inmunizar a las personas mayores y a aquellas que tengan enfermedades crónicas. Los motivos que la provocan son los mismos que con los resfriados: el frío y estar normalmente en espacios cerrados.

Alergias, ¿otra vez?

Así es. Alergia otra vez, aunque para algunos no es un “otra vez”, sino un ahora. Las alergias medioambientales suelen producirse en primavera porque la mayoría dependen de la polinización de las plantas en esa época, pero hay más alergias, como la de los ácaros, que es más frecuente en otoño y que mucha gente padece.

En otoño se produce un repunte de las colonias de ácaros y, como ventilamos menos por el frío, muchas personas se ven afectadas por dicha alergia y por producidas por otros elementos de interior, como la humedad o el moho.

Asma bronquial

Por las mismas razones que las alergias (aumento de humedad relativa y frío), las personas asmáticas sufren más crisis en otoño. El moho y los hongos son agresivos para la vía aérea y las personas sensibles sufren más cuando reaparecen.

Astenia otoñal

Estamos muy acostumbrados a oír hablar de la astenia primaveral, pero no tanto de la otoñal, y existe también. Es la depresión en otoño, que se debe a la reducción de horas de luz, a la bajada de temperaturas, la vuelta a la rutina y la monotonía después del verano, los días de mal tiempo, etc., que provocan en algunas personas tristeza y apatía.

Prevenir las enfermedades de otoño

Una vez las conocemos lo que tenemos que hacer es tratar de prevenirlas. Sabemos que los cambios de temperatura son perjudiciales, por lo que deberemos evitar las corrientes y llevar ropa adecuada para cada ocasión y momento. A veces vale la pena llevar varias capas para poder ir añadiendo o quitando según entremos o salgamos de los sitios. Sabemos también que llega la gripe, así que el mejor modo de prevenirla es vacunarse y evitar el contagio. Para ello lo que se recomienda es taparse para toser y estornudar y lavarse las manos siempre antes de tocarnos la nariz o la boca y antes de comer. Parece mentira, pero en nuestras manos pueden viajar muchísimas enfermedades. Sabemos que hay más riesgo de alergia y de crisis asmáticas, pues aquellas personas alérgicas al polvo o al moho deben tener especial cuidado a la hora de limpiar la casa, evitar sobrecargarla de adornos o de elementos que cueste limpiarse (alfombras, peluches, moquetas y mantas) y airear bien para evitar la acumulación de ácaros y humedad. Y sabemos que los cambios de temperatura y de luz pueden afectar a ciertas personas, pues el mero hecho de saber que podemos acabar con astenia otoñal ya tiene que servir como estímulo para intentar tomarnos las cosas con un poco más de filosofía. A veces el sentido del humor o rodearnos de personas queridas puede ayudarnos a llevar mejor la monotonía y el no poder estar fuera tanto tiempo como en verano.