



Shutterstock / fizkes

## Todo lo que hay que saber sobre los resfriados y el sistema inmunitario

8 diciembre 2021 20:49 CET

**Isabel Cortegano Jimeno**

Investigadora, Instituto de Salud Carlos III

Suena el despertador, abrimos los ojos y notamos que nuestra nariz está atascada. Ha sido una mala noche, la tos apenas nos ha dejado dormir y ahora incluso nos cuesta respirar. ¿Qué pasa? Posiblemente, pese a tomar todas las precauciones posibles, hemos “cogido un resfriado”.

La llegada del frío invierno y las bajas temperaturas favorecen la proliferación de los resfriados - también conocidos como catarros o constipados- y de la gripe. En ambos casos estamos siendo atacados por virus. El de la gripe se llama *influenza*, y en el caso de los catarros no hay uno sino múltiples virus posibles.

### Qué ocurre cuando cogemos un resfriado

Cada vez que nos resfriamos se debe a que hemos sido infectados a través de la boca o de la nariz por uno de los más de 200 virus respiratorios capaces producir esta enfermedad.

El periodo de incubación del resfriado es de unos 2-3 días y suele provocar síntomas como picor de ojos, tos, congestión nasal y abundante mucosidad. Aunque es habitual confundir estos síntomas con los de la gripe, existen algunas diferencias importantes. Concretamente, en la gripe el periodo de incubación es de 18-36 horas, transcurridas las cuales aparece fiebre, normalmente bastante alta, junto con dolor muscular y dolor de cabeza.

Aunque nadie escapa a los resfriados, los niños y las personas de avanzada edad suelen ser más vulnerables. En el caso de los niños, porque su sistema inmunitario está en desarrollo. Y en el caso de las personas mayores, porque su sistema inmunitario está envejecido y ligeramente “oxidado”.

## ¿El frío aumenta las infecciones respiratorias?

Importantes estudios científicos han demostrado que la respuesta del sistema inmunitario varía en función de nuestra temperatura corporal. Los trabajos publicados por la investigadora Akiko Iwasaki, de la Universidad de Yale (EE UU), revelan que el virus del resfriado común es capaz de replicarse más fácilmente cuando la temperatura en nuestra nariz disminuye con respecto a la temperatura corporal central.

¿Por qué? La explicación es sencilla. Cuando **la temperatura es baja**, los **interferones**, unas proteínas muy importantes en la respuesta inmunitaria temprana que ayudan a detener al virus, se “estropean”. Es decir, la respuesta de las células de defensa que tenemos en la mucosa respiratoria funciona mal.

El virus aprovecha este desliz nuestro para reproducirse y propagarse más rápidamente en nuestras vías respiratorias. Por eso es altamente recomendable salir al aire libre bien abrigados en invierno y usar bufanda, gorro y guantes para protegernos del frío.

Otro de los factores que favorecen la transmisión de estos virus durante el invierno es que pasamos más tiempo en **espacios cerrados**, compartiendo aire y microbios con otras personas, lo que aumenta la posibilidad de contagio.

Por último, el **uso de la calefacción** reseca el aire y esto hace que disminuya la capa de mucosa de las vías respiratorias por deshidratación. Esta capa de moco, cuando está bien hidratada, protege a nuestras vías respiratorias, ya que sirve de barrera para atrapar microbios. Por esta razón, los ambientes húmedos son más recomendables y ayudan a reducir los contagios.

## Efecto de la Vitamina C y de la alimentación

En este tema los estudios son controvertidos, hay datos que apuntan a que es beneficioso tomar vitamina C y otros que lo desmienten. En cualquier caso, lo que sí parece concluyente es que la vitamina C, a pesar de ser un importante antiinflamatorio y antioxidante para nuestro organismo, no previene el resfriado, aunque sí podría reducir su duración.

En cuanto al resto de la alimentación, está claro que tomar caldo o sopa es reconfortante cuando uno se encuentra enfermo. También ayuda a la hidratación de las mucosas. Pero ni previene ni cura el catarro.

## **Cómo actúa nuestro sistema inmunitario frente a las infecciones**

Nuestro sistema inmunitario es el que de verdad nos va a ayudar a combatir el resfriado. Para salir victorioso, tiene que ser un sistema inmunitario fuerte. Eso implica que las células de la respuesta innata deben funcionar de forma correcta. Pero también las de la respuesta adaptativa, la producción de anticuerpos y la inmunidad celular.

Los hábitos de vida saludable son la mejor recomendación para que nuestro organismo sea por sí solo capaz de responder frente a este tipo de infecciones respiratorias durante la época invernal. Es decir, alimentación sana y equilibrada, hacer ejercicio moderado, dormir bien y evitar el estrés y los malos hábitos.

## **Qué hacer para combatir un resfriado**

En estos dos últimos años hemos aprendido todos mucho sobre medidas higiénicas importantes para prevenir la infección por el coronavirus responsable de la covid-19. No estaría de más aprovechar la experiencia y utilizar estas medidas para mantener también a raya a otros patógenos, como por ejemplo los virus responsables del resfriado común.

Si evitamos que estos virus lleguen a nuestras vías respiratorias estaremos protegidos. El uso de la mascarilla es un buen método, además de la distancia social, la ventilación de espacios y la higiene de manos.

Llegados a este punto, es importante señalar que, si al final no podemos evitar resfriarnos, la mejor manera de afrontarlo es, en primer lugar, ser responsables y evitar contagiar a otras personas, hidratarnos bebiendo mucha agua y tener paciencia porque solo serán 2-3 días.

Lo que en ningún caso debemos hacer es echar mano de antibióticos. Los antibióticos solo funcionan frente a las infecciones bacterianas. El mal uso de estos medicamentos es uno de los problemas más graves a los que nos enfrentamos, por la aparición de bacterias superresistentes.