

¿El aire acondicionado y el ventilador afectan la salud? La explicación de una doctora sobre los cambios de temperaturas

24 noviembre, 2022



Barbara Lavanderos, médica de la guardia del Hospital Las Heras, nos explica qué sucede en nuestro organismo y evitar inflamaciones respiratorias.

[Ante el aumento de casos de infecciones respiratorias, el día de ayer publicamos una nota sobre los síntomas, el tratamiento y cuándo es necesario acudir a una guardia de Hospital y cuándo no.](#)

En esta oportunidad, te explicaremos de la mano de la doctora,

Bárbara Lavanderos, por qué el aire acondicionado, el ventilador y el sol, nos resfría o provoca cambios o afecciones respiratorias.

“Con respecto al aire acondicionado y el ventilador, lo que sucede es que se produce un cambio de temperatura en el exterior e interior de la vía aérea superior. La vía aérea superior está compuesta por la nariz, la faringe y la laringe, tiene una temperatura propia debido a la irrigación que tienen los vasos sanguíneos ahí en esa parte que hace que se humidifique. Cuando hay una diferencia de temperatura con el medio exterior, en este caso el aire acondicionado, que generalmente la gente lo utiliza para enfriar, no para refrescar, produce una inflamación respiratoria de la vía aérea superior y eso hace un desequilibrio en la flora microbiana y predispone más a las infecciones bacteriana y si hay virus en el ambiente, se expone a mayor enfermedades respiratorias virales”, explicó la doctora del Hospital Las Heras de Tupungato.

Por otro lado, agregó que “más que nada sucede porque la población refrigera la casa o el auto generando un cambio en el ambiente. **Lo que se aconseja es que uno no tenga una temperatura muy diferente con el exterior por que esos cambios hacen que se genere esa respuesta inflamatoria y predisponga más enfermedades.** Y si tienen enfermedades de riesgos, es peor porque hay más deficiencia en el sistema inmunitario y hay más predisposición a las infecciones respiratorias por los cambios de temperaturas”.

En cuanto a que el sol también nos enferma, la profesional dijo que “tiene la misma explicación. El cuerpo regula a los factores externos que nosotros diariamente sufrimos. Si hace frío aumenta la temperatura corporal al exterior y si afuera hace calor, el cuerpo trata de regular la temperatura bajando la temperatura corporal. No es lo mismo estar a la sombra que expuestos al rayo del sol, generando desbalances de situaciones que el cuerpo baja sus defensas y se disponga a

las enfermedades. Es todo un ciclo. Depende de cómo estemos inmunitariamente para afrontar esos cambios que tenemos”.

“Pero bueno, con el tema del calor también hay otras explicaciones más complejas ya que el cuerpo transpira más, necesitamos tomar más agua para no deshidratarnos. Hay otros mecanismos que hay que valorar con el tema del calor. Pero básicamente, hay que cuidarnos de los cambios bruscos de temperatura para evitar enfermarnos”, cerró.