

Respire aire fresco este otoño

Sala de prensa de OSF HealthCare

Matt Sheehan, coordinador de relaciones con los medios

GUIÓN IMPRESO

En el Medio Oeste, nunca se sabe cuándo el calor se irá de verdad. Sin embargo, a medida que se acerca el otoño y las temperaturas más frescas se vuelven más constantes, es importante priorizar la salud.

Para las personas que no padecen trastornos respiratorios graves, la brisa fresca del otoño puede ser agradable. En cambio, para quienes padecen enfermedades pulmonares crónicas, puede ser una época difícil.

"Sobre todo en las personas con asma o los pacientes con enfisema o EPOC, nos damos cuenta de que algunos de sus síntomas pueden aparecer con este cambio de clima", dice Juanbosco Ayala, MD, médico neumólogo de OSF HealthCare. "Los síntomas como la tos, falta de aliento y sibilancias son habituales y se pueden presentar durante este periodo".

Con el regreso a clases de los niños, los deportes de otoño en pleno apogeo y los virus presentes en el lugar de trabajo, el aire fresco puede significar un aumento de las enfermedades.

El Dr. Ayala afirma que hay algunas formas de protegernos este otoño.

"Tener la vacuna contra la gripe es sin duda una gran manera de protegernos. Además, reconozca cómo cambia su respiración. Pregúntese si está relacionado con el cambio de temperaturas o si se trata de una tos persistente que no desaparece. Un aumento de los esputos que produce cada día, fiebre, escalofríos o sudor nocturno pueden ser motivo de preocupación", dice el Dr. Ayala.

Si bien las alergias de primavera son más frecuentes y graves, el Dr. Ayala señala que las alergias pueden persistir en los meses de otoño.

"No las percibimos tan intensas como en primavera, pero siguen presentes. El aumento que se observa en primavera está relacionado con que los pacientes salen un poco más al exterior o con que hay cambios en la primavera".

El cambio de clima en otoño también puede influir en nuestra forma de dormir. A medida que bajan las temperaturas, aumenta el número de personas que duermen con las ventanas abiertas para respirar un poco de aire fresco.

"En cuanto a los pacientes con trastornos crónicos del sueño, dormir con las ventanas abiertas no es un problema. Pueden hacerlo. Lo importante es que continúen con sus terapias, como usar su C-PAP todas las noches mientras puedan", añade el Dr. Ayala.

Si los síntomas de resfriado persisten, el Dr. Ayala recomienda acudir al médico de inmediato. Si le preocupa la posibilidad de padecer un trastorno respiratorio o del sueño, puede que lo deriven a un neumólogo o a un médico especialista en el sueño para una evaluación más exhaustiva.