



6 FACTORES QUE AUMENTAN EL RIESGO DE UN RESFRIADO COMÚN

Ciertas condiciones pueden aumentar tu riesgo de contraer un resfriado, las cuales incluyen:

- 1. Época del año.** Los resfriados pueden ocurrir en cualquier época del año, pero son más comunes en otoño e invierno, o durante las estaciones lluviosas. Pasamos más tiempo adentro cuando hace frío y está húmedo, lo que aumenta la posibilidad de que el virus se propague.
- 2. Edad.** Los niños menores de 6 años tienen más probabilidades de desarrollar resfriados. Su riesgo es todavía mayor si están en una guardería o en un entorno de cuidado infantil con otros niños.
- 3. Ambiente o entorno.** Si estás rodeado de mucha gente, como en un avión o en un concierto, es más probable que te contagies de rinovirus.
- 4. Sistema inmunológico comprometido.** Si tienes una enfermedad crónica o has estado enfermo(a) recientemente, es más probable que contraigas un virus del resfriado.
- 5. Fumar.** Las personas que fuman tienen un mayor riesgo de resfriarse y sus resfriados tienden a ser más severos.
- 6. Falta de sueño.** El sueño irregular o inadecuado puede afectar tu sistema inmunológico, lo que puede hacerte más susceptible a los virus del resfriado.

CLICKISALUD

Síguenos en nuestras redes sociales

