

Existen muchos **mitos** alrededor del invierno, el frío y contagiarse de gripe o resfriado. Lo más interesante del asunto, es que la mayoría son totalmente falsos. Tomando y analizando algunos, para ver si son verdaderos o falsos:



- **Salir con el pelo mojado o sin chaqueta causa resfriado (FALSO):** ¿Cuántas veces tu mamá te regañó porque salías a la calle sin chaqueta o recién bañado y con el pelo mojado? En mi caso, muchas veces. Lo que no sabes es que ninguna de estas dos son causantes de contagiar el resfriado.
- **Comer caldo de pollo y verduras ayuda a mejorarnos (VERDADERO):** Una de las cosas que hacen las madres cuando te enfermas es prepararte un gran plato de sopa de pollo y verduras. Aunque no lo creas, ingerir estos alimentos si ayuda reducir los síntomas de la gripe y a sentirte mejor.
- **El frío hace que la gripe sea más contagiosa (VERDADERO):** Según estudios realizados, el frío hace que la gripe sea más contagiosa que lo normal. Esto se debe a que las bajas temperaturas hacen más fuerte el virus de dicha enfermedad.
Según expertos, para contagiarse de un resfriado, solo se necesita estar expuesto al virus que lo causa y que pase nuestro sistema inmune. No afectan otros factores climáticos.