



INFLUENZA ESTACIONAL

Este año la temporada invernal podría ser intensa, en Estados Unidos es inusualmente fuerte y el número de infecciones respiratorias va en aumento. Hasta ahora los indicadores disponibles muestran que el comportamiento de la época se mantiene dentro de lo esperado; sin embargo, es importante mantenerse atentos, reforzar las medidas para evitar contagios y prevenir complicaciones, sobre todo en niñas y niños, personas adultas mayores así como quienes viven con enfermedades crónicas.

En este contexto, las autoridades de salud, en coordinación con la Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS), han reiterado la importancia de continuar con las acciones de prevención frente a la influenza estacional y COVID-19, entre las que destacan:

- ✓ **Vacunarse.** Acudir a las clínicas donde se aplican las vacunas para la temporada invernal, a fin de protegerse de enfermedades respiratorias y evitar complicaciones por influenza, COVID 19 o neumococo.
- ✓ **Uso de cubrebocas** en espacios concurridos y sin ventilación, por ejemplo, transporte público.
- ✓ **En caso de estar enfermo** o tener síntomas de enfermedad respiratoria (fiebre, fluido nasal, tos):
 - Usar cubrebocas en todo momento al convivir con otras personas.
 - No acudir a sitios conglomerados, eventos culturales, deportivos, sociales o viajes.
 - Evitar automedicarse
 - Acudir al médico y vigilar la evolución de la enfermedad.
- ✓ Procurar **buena ventilación** en casa o espacios cerrados.
- ✓ No suspender actividades, extremar precauciones y dar aviso al responsable sanitario local.

Aunque estés vacunado, es **importante vigilar tus síntomas**. Recuerda buscar atención médica si presentas dificultad para respirar, dolor en el pecho, o si la fiebre o la tos persisten más de una semana y no mejoran. La protección de nuestra comunidad la construimos entre todas y todos.

Programa Universitario de Investigación sobre Riesgos Epidemiológicos y Emergentes
(PUIREE)

Ciudad Universitaria, Ciudad de México a 6 de enero de 2026.