



Recomendaciones para la temporada invernal.

Factores que aumentan el riesgo de padecer una enfermedad grave.

Cada temporada invernal, los virus respiratorios pueden tener un impacto considerable en la salud pública. Aunque los de influenza siguen siendo los principales responsables de hospitalizaciones por enfermedad respiratoria complicada, también el virus del COVID-19 continúa causando estragos. Por ello, la prevención y la vacunación siguen siendo medidas esenciales. Diversos estudios realizados en México, Estados Unidos y Europa han demostrado que las personas de los siguientes grupos tienen mayor riesgo de presentar complicaciones graves y ser hospitalizadas por estas enfermedades, por lo que **se recomienda que reciban refuerzos de las vacunas contra influenza y COVID-19 cada año:**

1. **Edad:** los menores de 5 años y las personas mayores de 60 años son quienes sufren más hospitalizaciones por enfermedades respiratorias debido a que su sistema inmune (de defensas) son menos fuertes.
2. **Trastornos neurológicos:** menores con afecciones como parálisis cerebral, epilepsia de difícil control o enfermedades neuromusculares pueden tener limitada la función muscular o pulmonar, lo que dificulta la tos y el manejo de secreciones y aumenta su riesgo de complicaciones graves.
3. **Enfermedades pulmonares:** la influenza y el COVID-19 pueden desencadenar exacerbaciones en personas con asma, EPOC, fibrosis pulmonar u otras enfermedades respiratorias crónicas, lo que aumenta la probabilidad de presentar cuadros agudos graves y requerir atención hospitalaria.
4. **Embarazo:** Durante el embarazo se producen cambios inmunológicos y fisiológicos que aumentan el riesgo de que las infecciones respiratorias, como influenza y COVID-19, se agraven y puedan afectar tanto a la madre como al bebé.
5. **Enfermedades metabólicas y cardiovasculares:** Las personas con obesidad, diabetes, hipertensión arterial o cardiopatías tienen mayor riesgo de sufrir complicaciones graves por influenza y COVID-19. Quienes viven con diabetes, estas infecciones pueden descontrolar los niveles de glucosa; quienes tienen enfermedades del corazón, aumenta el riesgo de infarto o accidente cerebrovascular; y la hipertensión puede agravar la carga para el sistema circulatorio.
6. **Esquema de vacunación:** se ha demostrado que la vacunación anual contra influenza y COVID-19 reducen significativamente el riesgo de hospitalización tanto en menores como en adultos.

Actualmente, en Europa y Estados Unidos han **detectado la circulación anticipada de una nueva cepa de influenza tipo A (H3N2, subclado K)**, por lo que han **llamado a reforzar la vacunación en los grupos de riesgo**.

En los últimos años, los virus de la gripe han mostrado una evolución constante. Se han detectado infecciones esporádicas en humanos por distintas variantes de influenza A (como H5N1 y H5N2) a partir de animales enfermos, sin que haya evidencia todavía de transmisión entre personas.

Estos eventos subrayan la importancia de mantener una vigilancia continua de los virus circulantes y de los riesgos que implican posibles nuevas variantes. La **evolución permanente de los virus de influenza y del COVID-19** nos recuerda que **la preparación, la vacunación y la detección oportuna son esenciales para proteger la salud pública**.

Recomendaciones:

- ❖ **Vacunarse:** Acudir a las Clínicas donde se aplican de forma gratuita las vacunas para la temporada invernal, para 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 si se tienen síntomas de enfermedad respiratoria.
 - **No automedicarse**, asistir al médico y vigilar la evolución de la enfermedad.
- ❖ Procurar que los espacios tengan **buenas ventilaciones**.
- ❖ No suspender actividades, **extremar precauciones** y dar aviso al responsable sanitario local.

Aunque estés vacunado, es importante vigilar tus síntomas. Busca atención médica si presentas dificultad para respirar, dolor en el pecho, o si la fiebre o tos persisten más de una semana y no mejoran.

Programa Universitario de Investigación sobre Riesgos Epidemiológicos y Emergentes (PUIREE)
Coordinación de la Investigación Científica
Universidad Nacional Autónoma de México

Ciudad Universitaria, CdMx a 10 de Diciembre de 2025

Referencias:

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2025, 10 Diciembre). Disease Outbreak News. Seasonal Influenza - Global Situation. Disponible en: <https://www.who.int/emergencies/diseases-outbreak-news/item/2025-DON586>

Organización Panamericana de la Salud (OPS). Alerta epidemiológica influenza estacional en la Región de las Américas: cierre de temporada 2025 hemisferio sur inicio temporada 2025-26 hemisferio norte - 4 de diciembre de 2025. Disponible en: <https://www.paho.org/es/documentos/alerta-epidemiologica-influenza-estacional-region-americas-cierre-temporada-2025>

Galvin, G. (2025, 11 de noviembre). La gripe avanza inusualmente pronto en Europa por una nueva cepa, según las autoridades sanitarias. EuroNews. Disponible en: <https://es.euronews.com/salud/2025/11/20/la-gripe-avanza-inusualmente-pronto-en-europa-por-una-nueva-cepa-segun-las-autoridades-san>

Schmall, E. (2024, 20 de noviembre). 8 factores que te ponen en riesgo de padecer una gripe grave. The New York Times. Disponible en: <https://www.nytimes.com/es/2024/11/20/espanol/influenza-gripe-grave-riesgos.html>