

TEXTO: EFE SALUD
FOTO: AEP

Con la llegada del otoño y el frío, las consultas y los servicios de urgencias atienden más cuadros respiratorios. La gripe, el virus respiratorio sincitial (VRS), los rinovirus y otros virus estacionales encuentran en estos meses de otoño e invierno condiciones favorables para circular. El SARS-CoV-2, en cambio, puede transmitirse durante todo el año y no presenta un patrón estacional tan claro como la gripe.

CULPABLE INDIRECTO

El frío por sí solo no provoca una infección. El jefe del servicio de Urgencias del Hospital Quirónsalud Campo de Gibraltar, Andrea Fregosi, explica que lo que cambia en los meses fríos es el contexto. "En invierno pasamos más tiempo en interiores, aumenta el contacto cercano, ventilamos menos y determinados virus se transmiten con mayor facilidad. Por eso el riesgo crece cuando coinciden baja ventilación, espacios concurrenciosos y personas con síntomas".

En la mayoría de las personas sanas, una infección respiratoria se resuelve sin complicaciones. Sin embargo, la gripe, el covid-19 y el VRS pueden producir neumonía, insuficiencia respiratoria o descompensar dolencias previas.

El riesgo de hospitalización aumenta especialmente, menciona el médico de Urgencias, "en personas de edad avanzada, embarazadas, pacientes inmunodeprimidos y quienes presentan enfermedades respiratorias, cardiovasculares, neurológicas, renales, metabólicas u otras patologías crónicas". El doctor Fregosi añade que los niños pequeños también merecen una atención especial; la gripe tiene una elevada incidencia

PREVENCIÓN

LA CAÍDA DE LAS TEMPERATURAS ABRE LA PUERTA A LOS VIRUS

El frío por sí solo no provoca una infección respiratoria, pero configura el escenario para que determinados virus se transmitan con mayor facilidad. La prevención es clave

en menores de cinco años y el VRS puede causar bronquiolitis y enfermedad respiratoria baja, sobre todo en lactantes.

ACUDE A URGENCIAS SI...

El facultativo indica que los casos en los que se debe acudir a Urgencias se dan cuando hay "dificultad para respirar, sensación de falta de aire o empeoramiento rápido de la respiración". Del mismo modo, está indicado recibir atención médica urgente con "dolor torácico persistente, confusión, somnolencia marcada, desmayo o deterioro importante del estado general, fiebre alta persistente o reaparición de la fiebre tras una

mejoría inicial, especialmente si se acompaña de empeoramiento clínico, descompensación de una enfermedad crónica (como Epoc, asma, insuficiencia cardíaca o diabetes) o cualquier cuadro respiratorio que evolucione de forma desfavorable en personas frágiles, inmunodeprimidas, embarazadas, mayores o lactantes".

REDUCIR EL RIESGO DE CONTAGIO

Las medidas más útiles para reducir el riesgo de contagio siguen siendo sencillas y complementarias. El doctor Fregosi recomienda que "cuando tenemos síntomas respiratorios conviene reducir el contacto con otras personas, especialmente con las más vulnerables". En espacios cerrados, la ventilación resulta una medida fundamental y la mascarilla "es especialmente útil si estamos sintomáticos o si una persona vulnerable va a permanecer en un entorno concurrido".

A todo ello hay que sumarle medidas preventivas como "toser o estornudar en el pliegue del codo o en un pañuelo desechable, lavar las manos con agua y jabón o utilizar solución hidroalcohólica después de toser, estornudar o sonarse. También quedarse en casa

si se está enfermo, siempre que sea posible, para reducir la transmisión de las infecciones y favorecer la recuperación", aconseja.

GRIPE: ASÍ FUE LA TEMPORADA 2025-2026

La temporada 2025-2026 en España fue de intensidad media y se adelantó respecto a la anterior. El Ministerio de Sanidad estima, con datos provisionales, que hubo alrededor de 1,4 millones de casos de gripe, 46.000 hospitalizaciones, 2.000 ingresos en Uci y 3.400 fallecimientos. Aunque se registraron menos casos estimados que en 2024-2025, la gravedad fue mayor, con predominio de influenza A.

LAS VACUNAS

El doctor Fregosi incide en que la vacunación es fundamental para evitar la propagación de estas infecciones por virus en otoño e invierno. En el caso de la gripe, para la temporada 2026-2027, el especialista recuerda que el Ministerio recomienda la vacunación, entre otras, de todas las personas de 60 o más años, los niños de seis a 59 meses, embarazadas, personal sanitario y sociosanitario, y a personas de entre cinco y 59 años con condiciones de riesgo.

En el caso del covid-19, la estrategia ya no es idéntica a la de la gripe. En esta temporada 2026-2027 se priorizará la vacunación de personas de 70 o más años, residentes en instituciones, personas con condiciones de riesgo y embarazadas. El SARS-CoV-2 puede circular durante todo el año, por lo que las recomendaciones se adaptan a la epidemiología del momento actual.

La prevención del VRS en adultos ha cobrado mayor protagonismo. En España se recomienda la vacunación en determinados adultos con condiciones de muy alto riesgo y en personas institucionalizadas a partir de 60 años.

Siguiendo las recomendaciones de vacunación del Ministerio de Sanidad, el doctor Fregosi señala que "la indicación concreta debe individualizarse según edad, comorbilidad y recomendaciones sanitarias autonómicas".

El objetivo no es alarmar ante cada catarro, sino identificar a las personas con más riesgo y utilizar bien las medidas de prevención. Ventilar, proteger a los vulnerables, consultar cuando aparecen signos de alarma y vacunar a quienes tienen indicación evita complicaciones y hospitalizaciones.

