

# Fin de año y frío: ¿debemos aún cuidarnos de COVID o más de influenza?



Para esta **temporada de invierno**, hay que seguirse cuidando del **COVID-19** y también de **infecciones respiratorias**, señaló la **Dra. Gloria Aguirre**, infectóloga del equipo **COVID** de [TecSalud](#).

La especialista dijo que actualmente hay **una alta incidencia de casos de influenza** en comparación con años previos, por lo que recomendó seguir con el **uso de cubrebocas** para evitar más contagios.

*"(Hay más casos de) influenza y de otros virus, como el **virus sincicial respiratorio (VSR)**, que afecta principalmente a niños lactantes y a personas de edad avanzada".*

Dijo que además está la presencia de **rinovirus** y **adenovirus**, que pueden dar síntomas de **resfriado común** o infecciones de vías respiratorias altas

*"En comparación con años anteriores, hay un mayor número de estos virus que, de hecho, **están desplazando al COVID**".*



/> width="900" loading="lazy">

### **Se espera repunte de COVID en diciembre**

La Dra. Aguirre dijo que se prevé que para **diciembre** o **enero** se pudiera dar un **repunte de COVID**, por la **nueva subvariante de Ómicron, la BQ.1.1**, que tiene mayor evasión inmune y que ya está circulando en otras partes del mundo.

**"Sí, puede haber un nuevo aumento de casos de COVID, pero la mayoría se va a comportar de manera leve"**, opinó la Dra. Arroyo.

Esto, señaló, es por la proporción de la población en México que tiene esquemas de 2 o 3 vacunas contra COVID, y que muchos durante este año tuvieron **infección por la variante Ómicron**.

*"Entonces ahí se tiene algo de inmunidad secundaria a la infección".*

### **Hay más casos de influenza y de virus sincitial respiratorio esta temporada**

La Dra. Arroyo dijo que actualmente lo que está circulando son virus, no tanto hongos o bacterias, que provocan las infecciones.

La especialista dijo que, según los últimos reportes de las autoridades de salud, se ha documentado que el **85% de enfermedades respiratorias** son por la **influenza AH3N2, seguido de rinovirus** y el virus sincitial respiratorio.

*"Es lo esperado en esta temporada de otoño-invierno, porque empiezan a hacer climas más fríos, y aunque el frío sí influye, lo que influye más es el hacinamiento. Es decir, las personas se encierran más, entonces eso hace que se contagian más", expresó.*

La infectóloga dijo que como ahora todos los niños van a la **escuela** o a **guarderías**, se están **exponiendo a virus** que en los años pasados no lo hacían porque estaban **encerrados en casa**.

*"El **virus sincitial respiratorio** afecta más niños, a niños lactantes, sobre todo. Les puede dar **bronquiolitis o neumonía**; a las personas de edad avanzada mayores de 65 años, alguna enfermedad a nivel pulmonar o cardíaca".*

**"En comparación con años anteriores, hay un mayor número de estos virus que, de hecho, están desplazando al COVID".**

### **¿Cómo diferenciar influenza de COVID?**

La Dra. Aguirre dijo que los síntomas de **influenza** generalmente tiene un **inicio abrupto**, de un día para otro, y se presenta **fiebre alta, de 38-39 grados**.

*"Tiene **ataque al estado general, dolor de cuerpo o cuerpo cortado, dolor de articulaciones, dolor de músculos. Puede dar rinorrea o congestión nasal. Casi no es tan frecuente la tos**", dijo.*

A diferencia de **COVID**, esta suele ser un **inicio más paulatino**.

*"(Con COVID-19) un día me duele la garganta y al día siguiente se presenta congestión. Y al día siguiente, ya me siento más débil, y así".*

Dijo que una manera en que se puede diferenciar ambas enfermedades es la fiebre.

**"La fiebre suele ser más común en influenza y es una fiebre de más alto grado. También, se tiene una fatiga mucho más importante. Las personas se quejan mucho de cuerpo cortado".**

La infectóloga advirtió que las **pruebas rápidas para influenza** tienen una sensibilidad del 50 al 60%.

*"Si te sale negativa la prueba rápida, no descartes que tengas influenza", señaló.*

**"Si te sale negativa la prueba rápida, no descartes que tengas influenza".**

### **Ideal, aplicarse la vacuna bivalente**

**Aunque en México no está disponible**, la Dra. Aguirre sugirió que las personas que tengan la posibilidad, aplicarse en Estados Unidos la **nueva vacuna bivalente de COVID**, si ya pasaron 6 meses del último refuerzo o si son personas inmunocomprometidas.

*"(Esta vacuna bivalente) protege también contra Ómicron. Se necesita que al menos hayan pasado al menos 2 meses desde la última dosis".*

Sobre si se pueden aplicar las **vacunas anteriores** a las bivalentes dijo que son muy buenas, pero contra el virus original.

*"Esas no se han probado tanto contra las variantes que han ido saliendo. Entonces, realmente no se puede saber qué tan efectivas vayan a ser para los próximos las próximas olas".*



/> width="900" loading="lazy">

### **Sigue con las medidas de prevención**

La Dra. Aguirre recomendó a la población seguir las medidas de prevención, como el uso de  **cubrebocas y la vacunación**.

*"El mismo cubrebocas nos puede ayudar a prevenir COVID, influenza, el virus sincitial respiratorio , adenovirus o rinovirus. O sea, **todas las infecciones respiratorias por virus** que están circulando se pueden disminuir o prevenir su transmisión".*

Añadió que la vacunación es otra forma efectiva para protegerse de contraer una enfermedad severa, sobre todo, para personas que tienen sistema inmune débil.

*"(Por ejemplo), la **vacuna de esta temporada contra influenza cubre la cepa AH3N2**", afirmó.*

Sobre **vacunarse si se está enfermo**, la Dra. Aguirre recomendó **esperar a salir del cuadro agudo** y cuando ya no se tengan síntomas, como tener fiebre, ya se pueden vacunar.

Agregó que sí se puede vacunar de **manera simultánea con influenza y para COVID**.

También recomendó seguir con una **higiene de manos** porque también se previene las **enfermedades gastrointestinales**.

*"Y si alguien que empieza con síntomas, que **busque atención médica y use cubrebocas**, esto para disminuir la transmisión de estas infecciones a otras personas", finalizó.*

**LEE ADEMÁS:**