

Virus invernales: ¿qué hemos aprendido?

Temas: Prevención para llevar

Por : Montserrat Vega Castillo. Dirección Técnica I+D. Mutua Universal

Lectura estimada 3 minutos

El invierno y los virus



Fuente imagen: Centre for Disease Control and Prevention

Resfriados, gripes, rinofaringitis, bronquitis, gastroenteritis, etc. son por excelencia los virus predominantes en los meses de invierno, son los llamados virus invernales. Los más frecuentes son los que causan enfermedades respiratorias debido a su alta transmisibilidad, llegando a causar oleadas de infección y epidemias, que son objeto de vigilancia sanitaria.

El motivo por el que, en los países templados como el nuestro, el frío trae consigo estos virus es debido a la suma de varios factores:

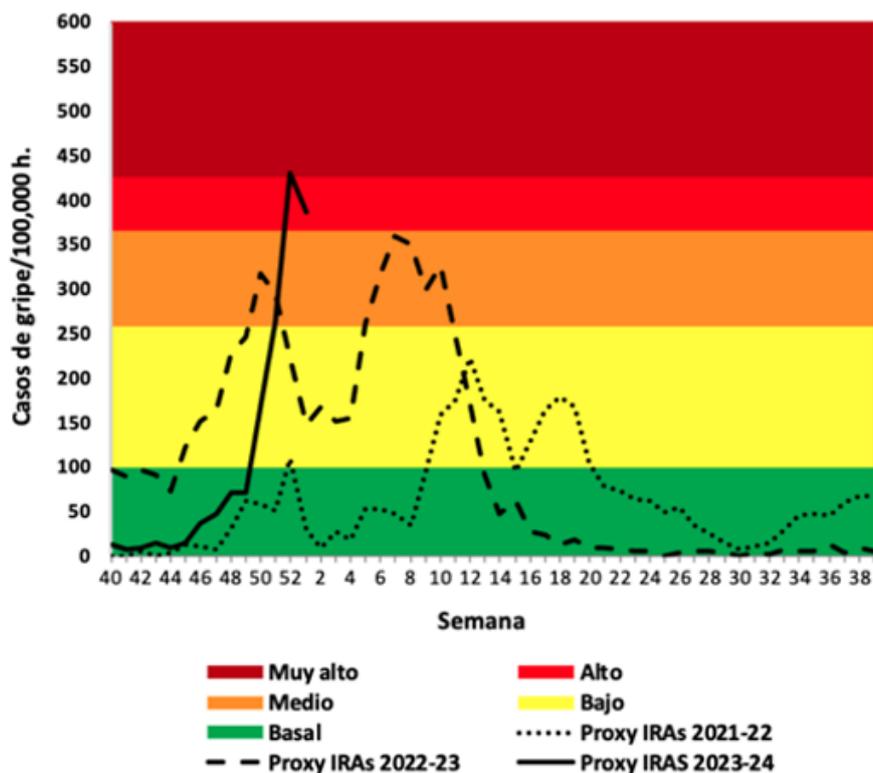
- el principal es que la mayoría de virus respiratorios estacionales encuentran las condiciones más favorables para su proliferación: bajas temperaturas, condiciones de humedad y menor incidencia de rayos UV.
- estudios recientes avalan que a bajas temperaturas nuestro sistema inmune es menos eficaz en las vías respiratorias altas, vía principal de entrada de estos virus. Debido al frío, la temperatura de nuestra nariz se mantiene más tiempo en torno a 33°C, lo que favorece que los virus sobrevivan más tiempo y que resultemos infectados más fácilmente.
- a todo lo anterior le sumamos que en invierno pasamos más tiempo en lugares cerrados (en casa, en el trabajo y en el tiempo de ocio), con menor ventilación y más concurridos.

¿En qué punto de la ola nos encontramos?

Recientemente el Ministerio de Sanidad ha vuelto a imponer el uso de la mascarilla en centros sanitarios durante 15 días, ampliables en función de la evolución de la incidencia de las enfermedades respiratorias. Tenemos la sensación generalizada de que todo el mundo ha estado o está enfermo, con un concierto de toses persistentes a nuestro alrededor...

Y es que haber pasado de una manera drástica de temperaturas de verano al crudo invierno ha puesto a prueba nuestro sistema inmune y ha hecho que pasemos a hacer vida social en sitios cerrados, coincidiendo con la celebración de las Navidades.

Todo ello ha comportado que, según los datos del informe del sistema de vigilancia de infecciones respiratorias agudas (SiVIRA) que el Instituto de Salud Carlos III publica semanalmente, en las primeras semanas de 2024 ya hayamos superado la “primera” ola de gripe:



Fuente: SiVIRA, Semana 1/2024

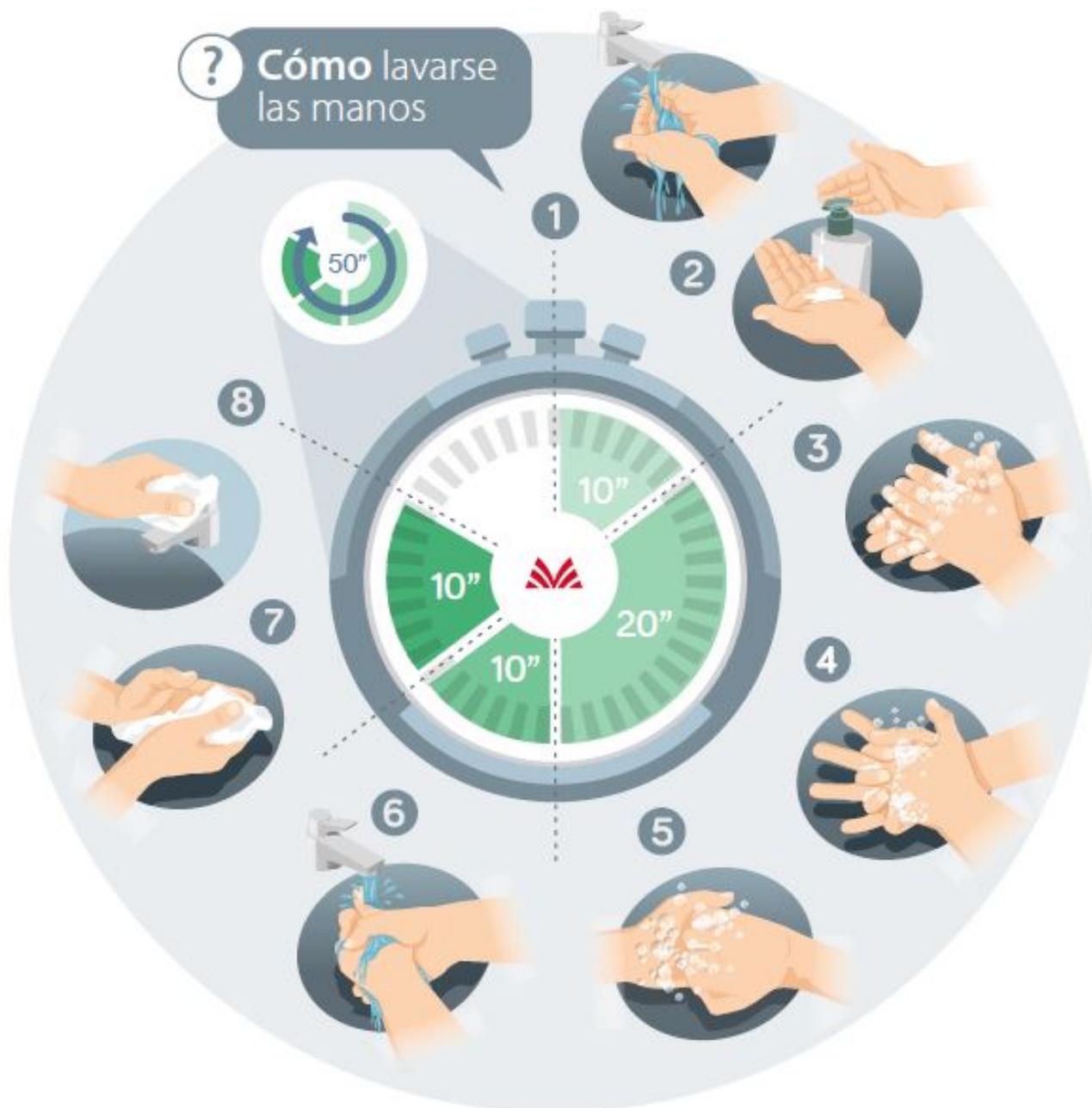
El gráfico de incidencia de gripe muestra que en las últimas semanas del 2023 la incidencia se disparó, confirmando la sensación que percibíamos de que muchas personas estaban enfermas a nuestro alrededor, ¡muchas más que en inviernos anteriores!

Pero no debemos confiarnos porque en los últimos años, la gripe ha tenido un pequeño repunte coincidiendo con las fiestas de Navidad, seguida de una bajada que no ha sido definitiva. Unas semanas después, la gripe ha vuelto con fuerza, con mucha más fuerza que en la primera oleada. Según personas expertas, el comportamiento de los dos años anteriores fue debido a la presencia de diferentes tipos de virus de la gripe, la A y la B. Este año el primer pico ha sido causado en su gran mayoría por el virus de la gripe A y falta ver si será seguida, como ocurrió el año pasado, por un repunte por la gripe B.

Respecto al COVID-19, tenemos nueva variante en circulación: la pirola, calificada como variante de interés, que no parece más peligrosa, pero si más transmisible. El informe SiVIRA del Carlos III muestra los datos con fluctuaciones en las últimas semanas y no recoge todavía lo que parece ser una subida en la incidencia de casos de COVID-19 detectada en los centros asistenciales.

Debemos estar a la expectativa de los posibles cambios en las temperaturas, de cómo va a influenciar en los virus y, especialmente, de las medidas que resultaron eficaces durante la pandemia y que están en nuestras manos adoptar para prevenirlos.

Prevención, ¿qué podemos hacer para prevenir?



Venimos de una pandemia que nos ha permitido aprender mucho de cómo prevenir los contagios. Ahora no debemos relajarnos, ni olvidar lo aprendido y ponerlo en práctica.

Ha quedado como una cierta alerta, somos más conscientes cuando alguien tose cerca de nosotros y rápidamente se nos activa el radar, pero gestos sencillos que ya teníamos interiorizados, como el toser o estornudar en el interior del codo sin poner la mano en la boca, parecen haber caído en el olvido. Disponemos fácilmente de mascarillas, pero nos cuesta hacer uso de ellas...

Sabemos que los virus se dispersan y transmiten por el aire, por ello la mejor medida de prevención que podemos adoptar es ser considerados y respetuosos con nuestros congéneres y utilizar mascarillas cuando tengamos síntomas de enfermedad. Usar pañuelos de papel, que desechábamos de forma rápida, junto con una buena ventilación de los espacios cerrados: ventilar, ventilar, ventilar...son medidas eficaces para evitar contagios largamente utilizadas.

Otras medidas de prevención como el distanciamiento físico, el lavado frecuente de las manos y la permanencia en casa cuando se está enfermo, son buenas formas de ayudar a protegerse a sí mismo y a los demás. Sin olvidar la vacunación que es una muy buena manera de protegerse, especialmente, en ciertas edades.

En los centros de trabajo permanecemos muchas horas compartiendo espacio con nuestros compañeros y compañeras. Esta situación, propicia que los virus invernales encuentren un medio muy adecuado para su propagación, especialmente en épocas de epidemia.

Las empresas ya tienen experiencia en adoptar estas medidas sencillas para prevenir la propagación de estos virus en sus centros de trabajo, manteniendo el entorno laboral más saludable, y que rápidamente se verán revertidas en un descenso de los costes personales y económicos.

Para ampliar información

SiVIRA, Carlos III: Temporada_Gripe_23-24 (isciii.es)

<https://www.isciii.es/QueHacemos/Servicios/VigilanciaSaludPublicaRENAVE/EnfermedadesTransmisible>

Virus invernales - Espacio monográfico web pública Mutua Universal

</sites/webpublica/es/servicios/gestion-de-la-prevencion/riesgos-biologicos/>

Si necesitas más información, no dudes en contactar con tu persona interlocutora en prevención más cercana, a través de nuestro [Mapa de Técnicos/as de Prevención](#).

