

# infecciones virales respiratorias

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades. Av. Fidel Velázquez No. 805, Col. Vértice. C.P. 50150. Tel. (722) 2193887. Estado de México.

Las infecciones virales respiratorias son infecciones en la nariz, la garganta o los senos paranasales.

## definición

Las infecciones virales respiratorias son infecciones en la nariz, la garganta o los senos paranasales. Estas infecciones son causadas por un virus; es posible que sean peligrosas para personas que sufren otra enfermedad o cuyo sistema inmunitario está debilitado.

Los virus que causan infecciones respiratorias son, entre otros:

- Adenovirus.
- Metapneumovirus humano.
- Virus parainfluenza.
- Influenza (la gripe).
- Virus respiratorio sincitial (RSV).
- Rinovirus/enterovirus.
- Coronavirus (COVID-19).

Si sufres una infección viral respiratoria, es posible que tengas uno o más de los siguientes signos:

- Fiebre de 38 °C o más.
- Dolor de garganta.
- Escalofríos.
- Tos.

- Dolor de cabeza.
- Goteo nasal.
- Dolores corporales.
- Fatiga (sensación de cansancio).
- Molestia general.

Las infecciones virales respiratorias se diseminan mediante el contacto con gotitas provenientes de la nariz y de la garganta de una persona infectada. Las gotitas entran al aire cuando una persona infectada tose o estornuda. Estas gotitas contienen el virus. Es fácil inhalar (aspirar) las gotitas y contraer una infección.

También es posible diseminar las infecciones virales respiratorias cuando las gotitas caen sobre muebles, equipos y otras superficies. Si tocas la superficie y luego te tocas la nariz, la boca o los ojos, es posible que te infectes.

La enfermedad por coronavirus (COVID-19) es una enfermedad infecciosa causada por el virus SARS-CoV-2.

## SARS-CoV-2

La enfermedad por coronavirus (COVID-19) es una enfermedad infecciosa causada por el virus SARS-CoV-2. La mayoría de las personas infectadas por el virus experimentarán una enfermedad respiratoria de leve a moderada y se recuperarán sin requerir un tratamiento especial. Sin embargo, algunas enfermarán gravemente y requerirán atención médica. Las personas mayores y las que padecen enfermedades subyacentes, como enfermedades cardiovasculares, diabetes, respiratorias crónicas o cáncer, tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave. Cualquier persona, de cualquier edad, puede contraer la COVID-19 y enfermar gravemente o morir.

El virus puede propagarse desde la boca o nariz de una persona infectada con pequeñas partículas líquidas cuando tose, estornuda, habla, canta o respira. Estas partículas van desde gotículas respiratorias más grandes hasta los aerosoles más pequeños.

Para prevenir la infección y frenar la transmisión de la COVID-19, haz lo siguiente:

- Vacúnate.
- Mantente al menos a 1 metro de distancia de las personas, aunque no parezcan estar enfermos o enfermas.
- Utiliza una mascarilla bien ajustada cuando no sea posible el distanciamiento físico o cuando te encuentres en lugares cerrados.
- Elige los espacios abiertos y bien ventilados. Abre una ventana si estás en el interior.
- Lávate las manos regularmente con agua y jabón o límpialas con un desinfectante de manos a base de alcohol.
- Cúbrete la boca y nariz al toser o estornudar.
- Si te sientes mal, quédate en casa y aíslate hasta que te recuperes.

La gripe, también llamada influenza, es una infección de la nariz, garganta y pulmones, que son parte del sistema respiratorio.



## influenza

- La gripe, también llamada influenza, es una infección de la nariz, garganta y pulmones, que son parte del sistema respiratorio. La gripe es causada por un virus. La influenza se conoce comúnmente como gripe, pero es diferente de los virus de la "gripe" estomacal, que causan diarrea y vómitos.
- La mayoría de las personas que tienen gripe mejoran por su cuenta. Pero a veces esta enfermedad y sus complicaciones pueden ser mortales. Algunos grupos de personas tienen un riesgo más alto que la media de sufrir complicaciones de la gripe, entre ellos:
  - Niños y niñas pequeñas, en particular aquellos de 12 meses o menos.
  - Mujeres que planean quedar embarazadas, que están embarazadas o que tuvieron un/a bebé recientemente durante la temporada de gripe.
  - Las y los adultos mayores de 65 años.
  - Las personas que viven o trabajan en centros con muchos otros residentes. Por ejemplo, en un asilo de personas ancianas y convalecientes y en cuarteles militares, así como las personas que están en el hospital.

- Otros grupos con alto riesgo de tener complicaciones por la gripe incluyen los siguientes:
  - Las personas que tienen un sistema inmunitario debilitado.
  - Las personas que tienen un índice de masa corporal (IMC) de 40 o más.
  - Las personas que tienen afecciones o trastornos del sistema nervioso que alteran la forma en que el cerebro procesa la información.
- Y las personas con ciertas enfermedades tienen un mayor riesgo de tener complicaciones por la gripe, como las siguientes:
  - Con enfermedades crónicas, como asma, enfermedades cardíacas, enfermedad renal, enfermedad hepática y diabetes.
  - Quienes tuvieron un accidente cerebrovascular.
  - Menores de 20 años que reciben tratamiento a largo plazo con aspirina.
  - Aunque la vacuna anual para la gripe no tiene una eficacia del 100%, reduce las posibilidades de tener complicaciones graves por la infección. Esto es importante para personas con alto riesgo de tener complicaciones por la gripe.



La Secretaría de Salud recomienda las siguientes medidas para la prevención de infecciones respiratorias, especialmente durante la temporada invernal:

## acciones de prevención

- La Secretaría de Salud recomienda las siguientes medidas para la prevención de infecciones respiratorias, especialmente durante la temporada invernal:
  - Evitar aglomeraciones o estar en lugares con personas contagiadas.
  - Evitar ambientes muy contaminados.
  - Al toser o estornudar, cubrir la boca y nariz con el antebrazo; lavar las manos después.
  - Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón o usa soluciones con base de alcohol.
  - Cubre nariz y boca al toser o estornudar, con un pañuelo o con el ángulo interno del brazo.
  - Limpia superficies y objetos de uso común.
  - Ventila espacios cerrados y permite la circulación del aire y entrada de luz solar.
  - Si formas parte de los grupos de mayor riesgo, vacúnate contra influenza y COVID-19.

- En caso de presentar una infección respiratoria usa cubrebocas, aíslate en casa y no te automediques.
- Solicita atención médica en caso de presentar síntomas de alarma como: fiebre persistente, dolor en el pecho o dificultad para respirar (en bebés se marcan las costillas al respirar o su nariz aletea por el esfuerzo); somnolencia o cansancio profundo; o si usas un oxímetro: saturación por debajo de 90%.
- Es importante llevar a vacunar contra influenza a infantes menores de cinco años. La vacuna contra COVID-19 también debe suministrarse junto con la de influenza a personas mayores de 60 años, embarazadas (sin importar el mes de gestación) y con comorbilidades.
- Igualmente, atender las recomendaciones de autoridades de salud y no hacer caso a rumores o información de medios no oficiales, puesto que puede ser errónea y genera confusión entre la población.



Ante la circulación concurrente o de forma consecutiva de diferentes virus respiratorios, como el SARS-CoV-2, la influenza y el virus sincitial respiratorio (VSR), la Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS) ha recomendado a los Estados Miembros mantener una vigilancia constante.



## alerta epidemiológica por virus respiratorio

- Ante la circulación concurrente o de forma consecutiva de diferentes virus respiratorios, como el SARS-CoV-2, la influenza y el virus sincitial respiratorio (VSR), la Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS) ha recomendado a los Estados Miembros mantener una vigilancia constante, contribuir con la vigilancia genómica regional para detectar precozmente la circulación de variantes de preocupación y al mismo tiempo mantener actualizados los planes de preparación y respuesta del sistema de atención de salud a todos los niveles para responder a un posible incremento de casos ambulatorios, hospitalizaciones y defunciones.
- Con la introducción del SARS-CoV-2, se han observado patrones en la actividad de enfermedades respiratorias virales agudas de mayor intensidad cuando hay circulación concurrente de diferentes virus respiratorios o actividad fuera de los periodos estacionales típicos para estos virus. La circulación concurrente o de forma consecutiva de diferentes virus respiratorios, como el SARS-CoV-2, la influenza y el virus sincitial respiratorio (VSR), puede aumentar la presión sobre la actividad asistencial, especialmente cuando la circulación de alguno de estos virus se suma a la ocurrencia estacional de otras enfermedades. A partir de los datos de vigilancia de virus respiratorios reportados por los países de la Región de las Américas a la Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud, se ha observado un incremento progresivo de la actividad del SARS-CoV-2 desde la semana epidemiológica (SE) 17 hasta la SE 28 del 2024. Este incremento se registra en particular en las subregiones del Caribe desde la SE 17, Norte América desde la SE 18, Andina desde la SE 20 y América Central desde la SE 23.

- Las variantes circulantes con una mayor prevalencia en la región de las Américas, según los datos disponibles en la plataforma de la Iniciativa Mundial de Datos compartidos de virus respiratorios (GISARD, por sus siglas en inglés), son JN.1, con un incremento paulatino de las subvariantes KP.2, KP.3 y LB.1. Estas subvariantes han mostrado una mayor evasión inmune e infectividad, lo que sugiere un potencial aumento en la transmisión y casos de COVID-19. Esta circulación de SARS-CoV-2 coincide con una actividad epidémica de influenza, de predominio del subtipo A(H3N2), en las subregiones Andina y de América Central y algunos países del Caribe y de VSR en las subregiones Andina y de América Central.
- En México, al comparar la curva epidémica de casos del 2024 con los últimos cuatro años, utilizando información de las Unidades de Salud Monitoras de Enfermedad Respiratoria Viral (USMER) y casos confirmados por RT-qPCR, se observa una carga de enfermedad viral asociada a COVID-19 menor en comparación con los años previos. Con la información preliminar acumulada (SE 1-29) del 2024, se reporta un 37% menos de casos en comparación con el mismo periodo del 2023. Los mayores de 65 años son el grupo más afectado, con una tasa de incidencia de 16.35 por 100,000 habitantes.
- De acuerdo con el Sistema de Información de la Secretaría de Salud (DIGIS) en el 2022, en el Estado de México ocurrieron 4,147 muertes por COVID-19, 3,730 por neumonía e influenza, 2,569 Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) y 291 por bronquitis crónica, enfisema y asma.

Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

**Gobierno del Estado de México**

**Secretaría de Salud**

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

[www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/](http://www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/)

correo: [cevece@salud.gob.mx](mailto:cevece@salud.gob.mx)

o síguenos por:

