

Málaga, 25 de noviembre de 2025

Recomendaciones ante el aumento de gripe, resfriados y otros virus respiratorios

- Profesionales de HM Hospitales en Málaga recuerdan cómo diferenciar entre gripe y resfriado común, cuándo acudir a urgencias y cómo protegerse ante el aumento de infecciones respiratorias
- Los especialistas hacen hincapié en la importancia de la prevención y la vacunación, especialmente en grupos de riesgo como niños pequeños, mayores y personas con enfermedades crónicas

Con motivo de las recientes lluvias y la bajada de las temperaturas, los hospitales de HM Hospitales en la provincia de Málaga están detectando un incremento notable de consultas por infecciones respiratorias, principalmente gripe, Covid y resfriados comunes.

Los especialistas hacen hincapié en la importancia de la prevención y la vacunación, especialmente en grupos de riesgo como niños pequeños, mayores y personas con enfermedades crónicas.

"Estamos observando un repunte de casos en nuestras consultas y servicios de Urgencias, lo que es habitual en estas fechas. Resfriado y faringoamigalitis es lo que más predomina, aunque también estamos observando casos de gripe, Covid y virus respiratorio sincitial (VRS) en los más pequeños", señala el Dr. Alberto Puertas, jefe del Servicio de Urgencias de adultos de HM Málaga y HM Santa Elena.

Por su parte, el Dr. Borja Valencia, jefe del Servicio de Neumología de HM Hospitales en Málaga, explica que "aunque la gripe y el resfriado son infecciones respiratorias, sus síntomas suelen diferenciarse claramente. La gripe suele aparecer de forma más brusca, con fiebre alta, dolor muscular intenso, fatiga generalizada y en ocasiones dificultad respiratoria. El resfriado, en cambio, es más leve, con congestión nasal, estornudos, dolor de garganta y, en raras ocasiones, fiebre elevada", explica el neumólogo.

En cualquier caso, los expertos recomiendan evitar la automedicación, especialmente con antibióticos. "No deben tomarse sin indicación médica. En cambio, sí pueden utilizarse antígripales, mucolíticos o antitusivos de venta libre para aliviar síntomas mientras se espera una valoración médica", añade el Dr. Puertas.

Los profesionales recuerdan que la vacuna antígrupal sigue siendo la herramienta más eficaz para reducir las complicaciones. "Es especialmente importante que se vacunen los mayores de 60 años, personas con patologías respiratorias, cardíacas, inmunodeprimidas, embarazadas y profesionales sanitarios. También se recomienda en adultos jóvenes con contacto habitual con población vulnerable". Por su parte, el Dr. Valencia insiste en la importancia de acudir a su centro de salud para comprobar si están vacunados correctamente de la vacuna antineumocica.

Además, el Dr. Puertas insiste en mantener hábitos que pueden ayudar a la prevención, entre los que se encuentran: lavado frecuente de manos, ventilación de espacios y el uso de mascarilla en lugares cerrados o mal ventilados, evitar poner en riesgo a personas vulnerables.

"Estas pequeñas acciones tienen un gran impacto en la reducción de la transmisión, no solo de la gripe, sino también del Covid y otras infecciones respiratorias que son frecuentes en esta época", puntualiza el Dr. Valencia.

Por su parte, la Dra. María González, coordinadora del Servicio de Urgencias Pediátricas de HM Málaga, explica que "los menores, especialmente en edad escolar, están más expuestos al contagio por su contacto cercano con otros niños y por la inmadurez de su sistema inmunológico".

Recomienda prestar especial atención a signos como fiebre persistente, décaimiento, dificultad para respirar o falta de apetito, y destaca la importancia de la vacunación infantil. "La vacuna de la gripe está indicada a partir de los 6 meses, y es prioritaria en niños con asma, diabetes u otras enfermedades crónicas".

Además, la Dra. González recuerda que es fundamental enseñar a los más pequeños medidas básicas de higiene: lavarse las manos, cubrirse la boca al estornudar y no compartir utensilios personales.

"La gripe puede causar complicaciones en los niños como otitis o neumonía. Con una buena prevención y una atención rápida, podemos reducir su impacto de forma significativa", concluye la pediatra.

¿Cuándo acudir a Urgencias?

Los expertos coinciden en que hay que acudir al hospital si la fiebre persiste más de 72 horas, existe dificultad respiratoria o dolor torácico, así como si los síntomas continúan o empeoran.

En estos momentos, los servicios de Urgencias de HM Hospitales en Málaga mantienen su actividad con normalidad, sin demoras, y cuentan con protocolos diferenciados para patologías respiratorias en niños y adultos.

HM Hospitales

HM Hospitales cuenta en la provincia de Málaga con 3 hospitales: HM Málaga, HM Gálvez y HM Santa Elena, éste último con una clara orientación internacional.

La red asistencial de HM Hospitales ofrece una atención médica integral y coordinada en sus centros hospitalarios de la provincia, así como en el resto de la red del Grupo en España, formada por 54 centros asistenciales: 23 hospitales, 3 centros integrales de alta especialización en Oncología, Cardiología, Neurociencias, 5 centros especializados en Medicina de la Reproducción, Salud Ocular, Salud Bucodental, Medicina Estética y Cirugía Plástica y Prevención Precoz Personalizada además de 23 políclínicos.

Fundamenta su estrategia en ofrecer la mejor calidad asistencial posible al paciente, mediante la incorporación de tecnología de vanguardia y la promoción de la investigación y la docencia.

Cuenta con más de 900 profesionales en la provincia que garantizan un servicio sanitario de calidad, proporcionando a los pacientes los últimos avances diagnósticos y terapéuticos, gracias a una amplia cartera de servicios formada por la mayoría de las especialidades médicas y quirúrgicas, coordinadas entre sí, y lideradas por facultativos de reconocida experiencia.

Departamento de comunicación HM Hospitales

Alberto Abolafia Marroquino

 952 14 11 33 Ext. 703  680 59 77 41

 [aabolaflia@hmhospitales.com](mailto:aabolafia@hmhospitales.com)

 www.hmhospitales.com