

Madrid, 4 de diciembre de 2025

## **La Gripe K y el repunte de virus respiratorios anticipan un invierno de alta circulación vírica**

- Los profesionales de HM Hospitales recuerdan cómo diferenciar la gripe del resfriado común, cuándo es necesario acudir a Urgencias y qué medidas adoptar para protegerse ante el incremento de infecciones respiratorias
- Los especialistas subrayan la importancia de la vacunación y el uso de la mascarilla en determinados entornos para proteger especialmente a niños pequeños, personas mayores y pacientes con enfermedades crónicas
- Los servicios de Urgencias de HM Hospitales mantienen su actividad con normalidad, sin demoras y cuentan con protocolos diferenciados para patologías respiratorias en niños y adultos

La gripe ha llegado con fuerza esta temporada. En solo unas semanas, los casos han aumentado un 40% en España y las cifras superan las registradas en 2024. Unos datos que, sumados a la rápida expansión del virus respiratorio, han llevado a algunas comunidades autónomas a emitir recomendaciones para el uso de las mascarillas en centros sanitarios y otros espacios cerrados.

Ante este escenario, los profesionales de HM Hospitales insisten en que la vacunación continúa siendo la herramienta más eficaz para evitar complicaciones, sobre todo en mayores de 60 años, personas con patologías crónicas, inmunodeprimidos, embarazadas y profesionales sanitarios.

“Estamos viviendo un inicio de temporada gripal especialmente intenso, que ya ha superado el umbral epidémico en España” explica el Dr. Máximo Gómez, jefe del Servicio de Neumología de los Hospitales Universitarios HM Puerta del Sur, HM Montepríncipe y HM Torrelodones. “Según los últimos datos del Instituto Carlos III” -continúa- “la tasa de síndrome gripal ha superado por primera vez el umbral epidémico, y la estimación de casos reales indica que la circulación del virus sigue en pleno ascenso. La variante K, del subtipo A H3N2, es más transmisible porque el sistema inmunológico reconoce no reconoce bien esta versión del virus, lo que facilita que infecte a más personas rápidamente”.

Aunque a menudo se confunden, la gripe y el resfriado común presentan síntomas distintos. Mientras la gripe suele comenzar de forma súbita y se caracteriza por fiebre elevada, dolores musculares, fatiga intensa y, en algunos casos, dificultad respiratoria; el resfriado se manifiesta principalmente con congestión nasal. Suele ir acompañado de estornudos, dolor de garganta y, en raras ocasiones, fiebre elevada.

“La rápida expansión de estos virus se debe a su alta capacidad de contagio, que incluso puede producirse antes de que aparezcan los síntomas”, añade el Dr. Gómez. “Las condiciones de invierno como temperaturas bajas, menos ventilación y más tiempo en interiores favorecen la transmisión. Los lugares donde se producen la mayoría de los contagios son los hogares, centros educativos, lugares de trabajo y espacios cerrados concurridos como transporte público o salas de espera”.

Respecto a las medidas preventivas, el Dr. Gómez subraya: “Aunque no exista obligación formal, es fundamental mantener hábitos como ventilar los espacios, lavarse las manos con frecuencia o usar mascarilla en determinadas situaciones. Estos gestos simples ayudan a reducir la transmisión de virus respiratorios, incluida la gripe. La mascarilla, cuando se usa de manera adecuada, protege tanto a la persona que la lleva como a los que le rodean, especialmente a los más vulnerables”.

“Se trata de medidas sencillas, pero muy eficaces: ayudan a reducir infecciones, evitar picos de contagio y proteger al sistema sanitario”, apunta. “No se trata de imponer su uso de manera generalizada, sino de emplearla en momentos de mayor riesgo, como transporte público, reuniones con personas mayores o cuando se presentan síntomas respiratorios”.

Aunque la vacuna de la gripe frente al suclado K pueda tener una protección menor, esta sigue evitando infecciones graves por el resto de los virus incluidos en su composición. “La vacuna de esta temporada incluye cepas de virus tipo A y tipo B. Aunque la protección frente a la variante K de la gripe A H3N2 pueda ser algo menor, la vacuna sigue evitando infecciones graves por el resto de los virus incluidos y ayuda a reducir la transmisión. Incluso a estas alturas del invierno, vacunarse es importante para protegerse y proteger a los demás, y para reducir el riesgo de hospitalización por complicaciones” explica el Dr. Gómez.

Las recomendaciones de vacunación van dirigidas especialmente a mayores de 60 años, personas con patologías cardiovasculares o respiratorias, inmunodeprimidos, embarazadas, profesionales sanitarios y niños a partir de los 6 meses que presenten factores de riesgo, siendo prioritaria en niños con asma, diabetes u otras enfermedades crónicas.

“En momentos de alta circulación viral, la prevención es clave para proteger a los colectivos más vulnerables. Gestos sencillos como cubrirse al toser o estornudar, y usar mascarilla cuando se tenga síntomas, ayudan a reducir complicaciones”, aclara. “Si estamos enfermos, lo responsable es evitar el contacto estrecho, no acudir al trabajo o al colegio mientras tengamos fiebre o malestar intenso y consultar con un profesional si pertenecemos a un grupo de riesgo. Son acciones pequeñas, pero con un impacto enorme para cuidar de nosotros mismos y de nuestro entorno”, concluye.

## ¿Cuándo acudir a Urgencias?

El especialista advierte que el inicio de la epidemia de gripe indica que en las próximas semanas la actividad continuará aumentando. “Habitualmente vemos un ascenso progresivo, primero en niños y adultos jóvenes, y después en personas mayores. Esto puede traducirse en más consultas, más urgencias y un mayor riesgo de complicaciones en los grupos vulnerables. La mayoría de los casos serán leves, pero la alta circulación viral genera presión asistencial y ausencias laborales o escolares. Por eso es fundamental seguir con medidas preventivas: vacunación, higiene, ventilación y uso de mascarilla si hay síntomas”.

Ante estas previsiones, 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 mantienen su actividad con normalidad, sin demoras, y cuentan con protocolos diferenciados para patologías respiratorias en niños y adultos.

## HM Hospitales

HM Hospitales es el grupo hospitalario privado de referencia a nivel nacional que basa su oferta en la excelencia asistencial sumada a la investigación, la docencia, la constante innovación tecnológica y la publicación de resultados.

Dirigido por médicos y con capital 100% español, cuenta en la actualidad con 7.500 profesionales que concentran sus esfuerzos en ofrecer una medicina de calidad e innovadora centrada en el cuidado de la salud y el bienestar de sus pacientes y familiares.

HM Hospitales está formado 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 policlínicos. Todos ellos trabajan de manera coordinada para ofrecer una gestión integral de las necesidades y requerimientos de sus pacientes.

### Departamento de Comunicación HM Hospitales

**Sonsoles Pérez González**

 667 184 600 

 [sperezgonzalez@hmhospitales.com](mailto:sperezgonzalez@hmhospitales.com)

 [www.hmhospitales.com](http://www.hmhospitales.com)

### Roman

**Carlota Echeopar:** [c.ehecopar@romanrm.com](mailto:c.ehecopar@romanrm.com)

**Ana Gil:** [a.gil@romanrm.com](mailto:a.gil@romanrm.com)

**Beatriz Dorado:** [b.dorado@romanrm.com](mailto:b.dorado@romanrm.com)