

Enfermedades víricas respiratorias-la gripe

Prevención y cuidados



Con la llegada del frío, las bajas temperaturas, la mayor permanencia en espacios cerrados y la menor ventilación aumentan los contagios de enfermedades como la gripe, el resfriado común, la COVID-19 y las producidas por otros virus respiratorios.

Las enfermedades respiratorias víricas son infecciones causadas por virus que afectan a las vías respiratorias y cuya incidencia aumenta durante los meses de otoño e invierno.

El frío altera el comportamiento de estos virus –hay más de 200 tipos solo para el resfriado, diversos virus de la gripe; el virus de la COVID-19 o el virus respiratorio sincitial, entre otros– ya que con temperaturas bajas se reproducen con más facilidad y se vuelven más virulentos.

La principal vía de transmisión es el contacto entre personas a través de secreciones respiratorias y aerosoles.

Aunque muchas de estas infecciones pueden parecer leves, en ciertos casos pueden provocar complicaciones graves, especialmente en personas con patologías previas. Por eso, es fundamental conocer cómo podemos prevenirlas.



Protegete para proteger

- La vacuna **te protege durante una temporada**.
- **Vacúnate** si estás dentro de los grupos de riesgo. Vacunarse cada temporada **es necesario**, ya que los virus sufren variaciones en su estructura molecular que les permiten escapar de la protección conferida por la vacunación o por la infección previa.
- **Evita tomar antibióticos** a menos que el personal médico te los prescriba.
- Cuando tosas o estornudes, **cúbrete la cara con un pañuelo desechable** o bien con el brazo a la altura del codo, si no tienes pañuelos desechables.
- **Usa mascarilla si tienes síntomas**. La mascarilla previene el contagio y, además, combate el frío en las vías respiratorias, calentando el aire que respiramos y humedeciéndolo.
- **Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón** o – en su defecto- con gel hidroalcohólico. Además, evita tocarte la nariz, la boca y los ojos.

- Procura **mantener una adecuada ventilación** de los espacios cerrados, especialmente en lugares concurridos.
- Procura llevar un **estilo de vida saludable**, con una buena nutrición y una alimentación equilibrada, realizando ejercicio, evitando fumar y los lugares con humo. La salud general de una persona incide en el sistema inmune y puede influir en la capacidad para combatir, o recuperarse de una enfermedad infecciosa.

Si tienes síntomas:

- **Acude al médico** quien te indicará si puedes o no seguir trabajando.
- Si el médico te indica que puedes seguir trabajando, **hazlo conforme a sus indicaciones**.
- **Informa a la persona responsable de tu equipo** para que pueda tomar las medidas preventivas oportunas.



RECUERDA: la vacunación es la mejor estrategia para prevenir el impacto de estas enfermedades



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL
Y PENSIONES

DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

PLAN DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2026



FREMAP

Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61