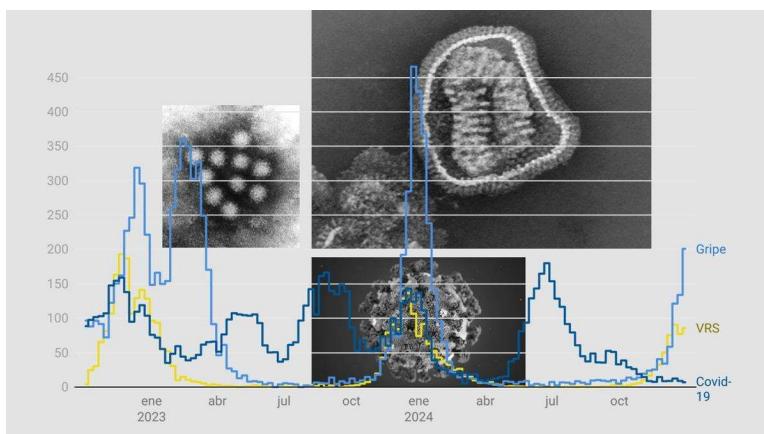


Guía para entender los virus este invierno: la gripe sigue subiendo, hay mucho norovirus y la covid-19 está en mínimos

- 2025 ha arrancado con el doble de casos estimados de gripe que una semana antes en Atención Primaria y servicios de salud como el catalán predicen que el pico llegará en unos días, aunque la incidencia no es ni la mitad que hace un año



Sofía Pérez Mendoza

14 de enero de 2025

Las fiestas navideñas de este año no han coincidido, como pasó el pasado, con el pico de gripe y otros virus respiratorios. 2025 arranca con una tendencia a la escalada, pero la curva asciende de forma más lenta y los servicios sanitarios no están soportando la tensión –salvo puntos donde sí hay problemas– que vivieron a esta altura de 2024.

[¿Está todo el mundo malo con gripe?](#)



Estas enfermedades infecciosas funcionan como ingredientes que se meten por separado en un asador aunque se relacionan en un mismo ecosistema: compiten entre sí y que uno domine puede dejar a otro al borde de la desaparición, [como ocurrió durante años con la gripe](#), desplazada por el coronavirus. En la temporada actual, coinciden media docena de expertos consultados, las cosas están volviendo a su ser.

Aunque el SARS-CoV2 dejó de ser el virus más importante hace dos inviernos, su incidencia es más testimonial que nunca desde la pandemia de 2020. A estos dos patógenos se suma un tercero, el virus respiratorio sincitial (VRS) que podría haber dejado atrás el pico en esta temporada –salvo porque los ingresos hospitalarios siguen subiendo–; y el norovirus o “gripe intestinal”, que no es ni respiratorio ni invernal ni está bajo una vigilancia epidemiológica tan estrecha como las otras infecciones, pero está teniendo mucha presencia en las consultas médicas.

Gripe

La tasa estimada de gripe detectada en Atención Primaria se ha duplicado prácticamente en la primera semana del año, aunque los casos son menos de la mitad que a esta altura de 2024: había entonces 419 por cada 100.000 habitantes frente a los 200 que registran los últimos datos ofrecidos por el Instituto de Salud Carlos III (del 30 de diciembre al 5 de enero). Las hospitalizaciones también han aumentado, pero están muy lejos de los niveles de 2024: el número de ingresados (4,74) por cada 100.000 habitantes es apenas un tercio de lo que se registraba hace un año (17,22).

Nunca hay dos epidemias iguales de gripe, advierte José María Eiros, director del Centro Nacional de Gripe (CNG) de Valladolid, pero lo “esperable” es que los casos “sigan subiendo un poco más”. “De momento la actividad es más baja que la exhibida en la temporada precedente” aunque hasta el final de la temporada, cuando es posible ver la carga de enfermedad, ingresos y fallecimientos, es complicado extraer ideas muy concluyentes, sostiene el microbiólogo. La epidemia de gripe, además, no tiene siempre el aspecto de una montaña con una subida, un pico y una bajada. “Hay años que hemos tenido dos ondas y no sabemos si eso ocurrirá”, agrega el responsable del CNG.

A qué niveles de incidencia se llegará al pico, por este retraso respecto al año pasado, es difícil de predecir. Y el porqué unos años es más elevada que otros – 2024 alcanzó cotas bastante elevadas– “no se puede achacar a un único factor”, defiende Luis Buzón, portavoz de la Sociedad Española de Enfermedades Infecciosas y Microbiología Clínica (SEIMC). Influyen [cuánta gente se ha vacunado en esta temporada](#), si coincidió la explosión de casos con las reuniones familiares en espacios cerrados, la rutina o no del uso de la mascarilla... “Es inevitable y natural a fecha de hoy, no tiene nada de especial, que

alcancemos el pico pandémico estacional en unos 10 o 12 días. Diría que no son grandes novedades aunque es mejor no hacer vaticinios”. El servicio catalán de salud calcula que el punto más alto de incidencia llegará esta semana.

Lo que está más o menos claro a esta altura, según Ángela Domínguez, catedrática de Medicina Preventiva en la Universidad de Barcelona y coordinadora del grupo de vacunación de la Sociedad Española de Epidemiología (SEE), es que “la circulación del virus de la gripe se parece más a lo que pasaba antes de la pandemia”.

SARS-CoV2

Esta temporada deja otra conclusión clara para Buzón: se confirma que el virus SARS-CoV2 “no tiene más incidencia en la parte más cruda del invierno” como pasa con la gripe o con el virus respiratorio sincitial que causa la bronquiolitis.

La incidencia de los cuadros ocasionados por el coronavirus es testimonial en el conjunto de infecciones respiratorias que monitorizan los equipos centinela de las comunidades autónomas: los servicios de Atención Primaria reportaron 7,4 casos por cada 100.000 habitantes. La misma semana hace un año, la tasa era de 137. El pico más alto, sin embargo, se registró a finales de junio.

“Este año se ve con mucha claridad que la incidencia de Covid-19 es muy escasa. Ya se observó el pasado que el virus estaba relegado a un segundo lugar, pero este año más. Estamos por los suelos”, analiza Alfredo Corell, catedrático en Inmunología de la Universidad de Sevilla. Es el virus, ahora mismo, que menos preocupa.

VRS

El virus respiratorio sincitial (VRS) es el principal causante de la bronquiolitis y puede ser grave en bebés menores de un año y en personas mayores. Ambos grupos concentran el mayor número de ingresos.

Sin embargo, los primeros están protegidos desde 2023 gracias a una inyección incluida recientemente en el calendario vacunal que ha tenido un efecto inmediato sobre los ingresos: según los datos compartidos por el Ministerio de Sanidad, en 2023-2024 se produjo una reducción de las hospitalizaciones en menores de 12 meses de hasta un 77% respecto a las esperables. Entre 7.510 y 10.213 ingresos menos. “Eso es lo más reseñable de los cambios que se han podido producir en los últimos tiempos”, reseña Buzón.

La curva de casos detectados en Atención Primaria marca un pico a mediados de diciembre, luego un descenso y, en la última semana, de nuevo un pequeño repunte hasta los 85,73 casos por cada 100.000 habitantes. El año pasado, el punto más alto de la curva se localizó también en torno al 15 de diciembre.

Norovirus o “gripe intestinal”

El norovirus circula todo el año, pero en las últimas semanas está teniendo mucha presencia en las consultas médicas, según las voces consultadas en este reportaje. Es un virus que tiene poco que ver con la gripe, la covid-19 o el VRS –es intestinal, muy contagioso y genera cuadros cortos (de 2 a 3 días) de vómitos y diarrea– y cuyo rastro no está tan marcado porque no existe un sistema de vigilancia epidemiológica tan estrecho.

“No está tan pautado, aunque se ha visto un incremento”, sostiene la catedrática Ángela Domínguez, de manera que “el sistema se puede sobrecargar si coincide en el tiempo, aunque la mayoría de los cuadros son leves, con la gripe”. En personas más vulnerables puede requerir de atención hospitalaria. En la mayoría de las ocasiones, si no hay otros problemas de salud de fondo, se trata de esperar a que se pase manteniendo una buena hidratación.

“No hay una explicación muy clara, pero una causa podría ser que tenemos más posibilidades de diagnosticar. Ahora tenemos herramientas baratas. Podíamos tener conciencia, pero no lo diagnosticábamos tanto”, afirma el portavoz de la SEIMC, que recuerda que es una enfermedad “banal, autolimitada en el tiempo en la práctica totalidad de los pacientes sanos e inmunocompetentes”. El problema son los pacientes trasplantados o con enfermedades oncológicas graves.

Para prevenir, los especialistas recomiendan un buen lavado de manos porque la transmisión es fecal-oral. O sea, que la persona infectada toque algo con las manos contaminadas y acabe contagiando a otra.