

Viernes 6 de Marzo de 2026

El Longino

DE ALTO HOSPICIO

Salud

7



¿Qué es la influenza?



La influenza es una infección respiratoria común, que tiende a aumentar en ciertas estaciones del año. A pesar de que se le conoce con frecuencia como "gripe", no todos los virus de la influenza son idénticos ni tienen los mismos efectos en las personas.

Comprender los distintos tipos de influenza y sus diferencias te permite identificar cuándo un cuadro puede ser más leve, cuándo necesita más atención y cómo actuar adecuadamente para cuidar tu salud.

La influenza es una infección respiratoria causada por virus que afectan principalmente a la nariz, la garganta y los pulmones. Se transmite con facilidad y, aunque en muchos casos los síntomas son leves, no siempre es así. En ciertas personas, la influenza puede provocar cuadros más intensos y requerir mayor cuidado.

A menudo se confunde con un resfrío común, pero existen diferencias claras. El resfrío suele aparecer de forma gradual y con molestias manejables. En cambio, la influenza tiende a comenzar de manera repentina. Fiebre alta, cansancio marcado, dolores musculares y una fuerte sensación de malestar general son síntomas habituales que no conviene ignorar.

Además, la influenza tiene mayor riesgo de generar complicaciones, sobre todo si perteneces a un grupo de riesgo: niños pequeños, adultos mayores, personas embarazadas o con enfermedades crónicas. En estos casos, una infección que parece simple puede evolucionar de forma desfavorable si no se maneja a tiempo. Por eso,

reconocer los síntomas y prestarles atención desde el inicio es fundamental.

¿CUÁLES SON LOS TIPOS DE INFLUENZA Y CÓMO SE DIFERENCIAN?

Existen cuatro tipos principales de virus de la influenza: A, B, C y D. Aunque todos pertenecen a la misma familia de virus, no todos afectan de la misma manera a las personas ni tienen el mismo impacto en la salud.

A continuación, revisamos las principales características de cada uno y por qué algunos son más relevantes para la población humana.

INFLUENZA TIPO A

La influenza tipo A es la más común y la que suele generar los cuadros más graves. Puede infectar tanto a personas como a animales y está asociada a epidemias estacionales y, en algunos casos, a pandemias.

Este tipo de virus se clasifica en subtipos, como H1N1 o H3N2, según ciertas proteínas de su superficie. Estas variaciones explican por qué el virus cambia con el tiempo y por qué algunas temporadas de influenza pueden ser más intensas que otras, especialmente en personas de riesgo.

En los últimos meses, el subtipo H3N2 ha concentrado mayor atención, debido a su circulación en

distintas regiones y a la detección de nuevas variantes que son monitoreadas por las autoridades sanitarias. Para reducir el riesgo de contagio, es importante que tomes algunas medidas básicas:

Lavarte las manos con frecuencia, usando agua y jabón o alcohol gel.

Cubrirte al toser o estornudar, idealmente con el antebrazo.

Evitar el contacto cercano con personas con síntomas respiratorios.

Ventilar los espacios cerrados, especialmente en épocas de mayor circulación del virus.

