



**Protéjase de la gripe. Los médicos de Texas quieren que usted tenga toda la información — la mejor manera de prevenir la gripe es darse una vacuna anualmente.**

# La verdad sobre la vacuna contra la gripe

**La gripe es una enfermedad seria.** La gripe, conocida científicamente como la influenza, es un virus respiratorio extremadamente contagioso que puede infectarle la nariz, la garganta, y/o los pulmones. La gripe es mucho más grave que un resfriado común, y puede hacer que usted esté enfermo por siete a 10 días. Cada año, aproximadamente un 20 por ciento de la población — gente de todas las edades — se contagia con la gripe.

La gripe puede ser especialmente peligrosa para la gente mayor, los niños pequeños, las mujeres embarazadas, y la gente con enfermedades crónicas como diabetes, enfermedad renal, y enfermedades al corazón o a los pulmones. Los síntomas, tanto leves como graves, generalmente se presentan rápidamente, y pueden incluir fiebre, escalofríos, tos, y dolores en el cuerpo. Cada año, aproximadamente 200.000 personas son hospitalizadas por enfermedades relacionadas con la gripe, como la neumonía, y algunas mueren. Mientras que la mayoría de la gente saludable se recupera de la gripe, usted puede infectar a los que están a su alrededor, y ellos pueden sufrir una enfermedad más seria.

## **Es importante darse la vacuna de la gripe anualmente.**

La mejor manera de evitar la gripe es darse la vacuna todos los años. Los virus de la gripe pueden cambiar de año a año, así que usted necesita una vacuna anual para protegerse y para proteger a otros de esta enfermedad. Los expertos de la salud les recomiendan a todos que se vacunen contra la gripe. La única excepción es para los bebés menores de seis meses. Hay dos tipos de vacunas para la gripe — la vacuna en forma de inyección, y la de un spray que se aplica por la nariz con un atomizador. Hable con su médico sobre cuál de las dos formas, la inyección o el atomizador nasal, es mejor para usted.

**La vacuna no va a contagiarlo con la gripe.** Usted no puede contagiarse con la gripe a través de la vacuna. Aunque algunas personas pueden experimentar síntomas parecidos a los de la gripe después de darse la vacuna, probablemente se infectaron con un virus diferente. O quizás se infectaron con el virus de la gripe antes de que la vacuna tuviera efecto, porque generalmente se necesita hasta dos semanas para desarrollar la mayor protección. El efecto secundario más común de la vacuna es dolor en el lugar donde se dio, y desaparece dentro de dos días.

**La vacuna contra la gripe es especialmente importante para las mujeres embarazadas.** Es más probable que la gripe sea más fuerte para las mujeres que están embarazadas que para las que no lo están. Los cambios en el sistema inmunológico, el corazón y los pulmones durante el embarazo hacen que las mujeres embarazadas sean más propensas a las enfermedades graves. Las futuras mamás con gripe también corren mayores riesgos de tener problemas graves con sus bebés que aún no han nacido, incluyendo trabajo de parto y parto prematuros. La vacuna contra la gripe de la madre también puede proteger al bebé, que no podrá vacunarse contra la gripe hasta tener seis meses de edad. No se recomienda usar el spray nasal para las futuras mamás.

**Es necesario más que sólo lavarse las manos para prevenir la gripe.** Aunque lavarse las manos y evitar la gente que esté enferma son buenas costumbres, no son suficientes para prevenir la gripe. Los virus de la gripe se diseminan por el aire cuando la gente que tiene gripe tose, estornuda, o habla. Los virus pueden alcanzar la boca o la nariz de la gente que está alrededor, contagiándolos con la gripe. Usted ya puede infectar a otros desde el día anterior a tener síntomas, y entre cinco y siete días después de enfermarse. La vacuna es el instrumento más importante para prevenir la gripe.

**Nunca es demasiado tarde para vacunarse durante la temporada de la gripe.** La temporada de la gripe puede durar de octubre a mayo. Generalmente, la enfermedad alcanza su punto máximo en enero. Para tener protección durante toda la temporada de la gripe, debe vacunarse tan pronto como comiencen a dar la vacuna en el otoño. Pero puede vacunarse hasta abril o mayo. Si tiene planes de viajar al extranjero, asegúrese de preguntar si debe darse la vacuna contra la gripe.



**Be Wise — Immunize<sup>SM</sup>**

Physicians Caring for Texans

Be Wise — Immunize es una iniciativa conjunta liderada por los médicos de TMA y TMA Alliance, realizada con fondos de TMA Foundation a través de generosos subsidios de H-E-B y TMF Health Quality Institute.

Be Wise — Immunize es una marca de servicio de Texas Medical Association.