

## PONGA FIN A LA:

¡La gripe termina con usted! Protéjase a usted mismo y a sus seres queridos.

Si le da gripe, esto no solo afecta a su salud. Puede exponer a su familia, amigos y compañeros de trabajo a una infección que mata a un promedio de 36,000 personas anualmente en los Estados Unidos. Es muy importante vacunarse todos los años para prevenir esta enfermedad. Hable con su proveedor de atención médica sobre la vacuna contra la gripe para usted y su familia.

# VACUNAS

## LO MEJOR PARA LA PREVENCIÓN

Si tiene preguntas, llame a su proveedor de atención médica o al Departamento de Salud Pública de Iowa al

1-800-831-6293

PARA OBTENER INFORMACIÓN ADICIONAL SOBRE VACUNAS Y ENFERMEDADES, VISITE:

<http://idph.iowa.gov/immtb/immunization>  
[www.immunize.org](http://www.immunize.org) • [www.cdc.gov/vaccines](http://www.cdc.gov/vaccines)  
[www.vaccine.chop.edu](http://www.vaccine.chop.edu) • [www.aap.org](http://www.aap.org)



**IOWA**  
**IMMUNIZATION**  
**PROGRAM**

# VACUNA CONTRA LA INFLUENZA





# ¿QUÉ ES LA INFLUENZA?

La influenza (gripe) es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por los virus de la influenza. Generalmente aparece repentinamente y puede causar tos, fiebre, escalofríos, dolor de garganta, dolor muscular o corporal, secreción o congestión nasal, dolores de cabeza y fatiga. Algunas personas también tienen vómitos y diarrea; sin embargo, esto es más común en niños que en adultos. La gripe es diferente a un resfrío o una enfermedad estomacal o intestinal, que pueden ser causados por muchos virus o bacterias diferentes.

La gripe puede causar una enfermedad leve a grave y, a veces, puede provocar la muerte. La mayoría de las personas que contraen gripe se recuperan entre algunos días a menos de dos semanas. Algunas personas, como las personas mayores, niños pequeños y personas con ciertas afecciones de salud, corren un alto riesgo de complicaciones por la gripe. La mejor forma de prevenir la gripe es vacunarse todos los años.

## ¿CÓMO SE CONTAGIA LA GRIPE?

La gripe puede transmitirse cuando una persona infectada tose o estornuda, propagando gotitas de las vías respiratorias a otras personas. Con menos frecuencia, una persona también puede contagiarse de gripe tocando una superficie u objeto que tiene el virus de la gripe y luego tocándose la boca, los ojos o la nariz.

Puede contagiarle la gripe a alguien más antes de que sepa que está enfermo o mientras está enfermo. La mayoría de los adultos saludables pueden infectar a otros a partir de un día antes de que se desarrollen los síntomas y hasta siete días después de enfermarse. Algunas personas, especialmente los niños pequeños y las personas con sistemas inmunitarios debilitados, pueden infectar a otros incluso durante más tiempo.

## ¿CÓMO PUEDO PROTEGERME A MÍ Y A MI FAMILIA?

Darse la vacuna contra la gripe todos los años es la mejor forma de prevenir la gripe y sus complicaciones. Se recomienda la vacunación anual dado que las cepas de gripe pueden cambiar de un año a otro, y la vacuna cambia para adaptarse a las cepas actuales.

---

Existen otras cosas que puede hacer para protegerse a usted y a su familia contra la gripe:

- **Lávese las manos con agua y jabón Si no tiene agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol.**
  - **Cúbrase cuando tosa o estornude con la parte superior de su manga. Si usa un pañuelo, tírelo después de usarlo.**
  - **Quédese en su casa y no vaya al trabajo o a la escuela cuando esté enfermo.**
- 

## ¿CUÁNDO DEBO DARMER LA VACUNA?

La vacunación anual contra la gripe debe comenzar en septiembre, o tan pronto como esté disponible la vacuna, y continuar a lo largo de la temporada de gripe. Nunca es demasiado tarde para vacunarse. La temporada de gripe puede comenzar a principios de octubre y generalmente tiene su pico en enero, febrero o después.

## ¿LA VACUNA CONTRA LA GRIPE PUEDE CAUSAR GRIPE?

La vacuna contra la gripe no puede causar gripe. Tener síntomas que coincidan con la gripe no siempre significa que tenga gripe. Existen otras enfermedades que afectan la nariz, la garganta y los pulmones que causan síntomas similares a los de la gripe.

## ¿QUIÉNES DEBEN VACUNARSE?

Todos los mayores de 6 meses deben darse la vacuna contra la gripe todos los años. Al darse la vacuna contra la gripe, está protegiéndose a usted mismo y a los que lo rodean. Si bien todos deberían darse una vacuna contra la gripe en cada temporada de gripe, es especialmente importante que ciertas personas reciban la vacuna, ya sea debido a que tienen alto riesgo de complicaciones relacionadas con la gripe o porque viven o con personas con alto riesgo de desarrollar complicaciones relacionadas con la gripe o cuidan de ellas. Es importante que los trabajadores de atención médica reciban la vacuna contra la gripe todos los años para protegerse a sí mismos y a los pacientes.

## PERSONAS CON MAYOR RIESGO DE COMPLICACIONES POR CAUSA DE LA GRIPE

Cualquier persona puede contagiarse de gripe, incluso las personas saludables. Los problemas graves causados por la gripe pueden suceder a cualquier edad, pero algunas personas tienen mayor riesgo de desarrollar complicaciones graves relacionadas con la gripe. Esto incluye a personas mayores de 65 años, personas de cualquier edad con ciertas afecciones médicas crónicas (como asma, diabetes o enfermedad cardíaca), mujeres embarazadas y niños pequeños.