

# ¡La lucha contra la gripe comienza con usted!

healthmap™

## ¿Sabía que...?



La influenza (gripe) es un virus respiratorio contagioso. **Se propaga cuando las personas con gripe tosen, estornudan o hablan.**



Durante una temporada de gripe grave, **aproximadamente 1 de cada 10 personas** se sentirá enferma a causa de la gripe.



**Por lo general, la temporada de gripe comienza en octubre**, alcanza su punto máximo en febrero y termina en abril o mayo.



Es mejor vacunarse contra la gripe antes de que comience la temporada de la gripe. **¡Las vacunas contra la gripe reducen la enfermedad entre un 40 % y un 60 %!**



Algunos adultos corren un mayor riesgo de desarrollar complicaciones graves a causa de la gripe y deben vacunarse todos los años. Estos incluyen **adultos de 65 años o más, mujeres embarazadas y adultos con ciertas condiciones médicas crónicas (como asma, enfermedades cardíacas o renales, diabetes y accidente cerebrovascular).**

## Mitos sobre la gripe vs. Datos sobre la gripe

**MITO:** Se puede contraer gripe con la vacuna contra la gripe.

**REALIDAD:** Las vacunas contra la gripe no contienen virus vivos, por lo que **es imposible contraer gripe a través de la vacuna contra la gripe**. Si nota fiebre, dolor o goteo nasal después de vacunarse contra la gripe, esto significa que su sistema inmunológico está trabajando para protegerlo de la gripe. O podría significar que contrajo un resfriado con síntomas parecidos a los de la gripe.

**MITO:** Me vacuné contra la gripe el año pasado. No necesito hacerlo este año.

**REALIDAD:** La inmunidad a la vacuna contra la gripe disminuye con el tiempo. Además, los virus de la gripe cambian cada año. **Vacúnese contra la gripe todos los años para obtener la máxima protección.**

**MITO:** La gripe es solo un resfriado. ¿Cuál es el problema?

**REALIDAD:** Durante la temporada de gripe 2022-2023, la gripe causó entre 27 y 54 millones de casos, entre 290,000 y 650,000 hospitalizaciones y entre 19,000 y 58,000 muertes.

**MITO:** Nunca me enfermo, así que no necesito vacunarme contra la gripe.

**REALIDAD:** Aunque no se sienta enfermo, puede contagiar la gripe a alguien más vulnerable que usted, como bebés, adultos mayores o personas con enfermedades existentes. Vacunarse contra la gripe hace que sea menos probable que contagie la gripe a otras personas.

**MITO:** Las vacunas contra la gripe no funcionan. ¡Me vacuné contra la gripe y aún así tuve gripe!

**REALIDAD:** Ninguna vacuna es perfecta. **Las vacunas contra la gripe reducen el riesgo de contraer gripe en un 40 % a un 60 %**. Si contrae gripe, se sentirá menos enfermo que si no recibiera la vacuna.

Datos sobre la gripe obtenidos de: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2022). *Datos clave sobre la influenza (gripe)*. <https://www.cdc.gov/flu/about/keyfacts.htm>

Consulte a su médico para asegurarse de que recibir la vacuna contra la gripe sea adecuado para usted. Para obtener más información, comuníquese con un miembro del equipo de Navegación de Cuidados de Healthmap Solutions o llame a Healthmap al **1-800-481-0474**.