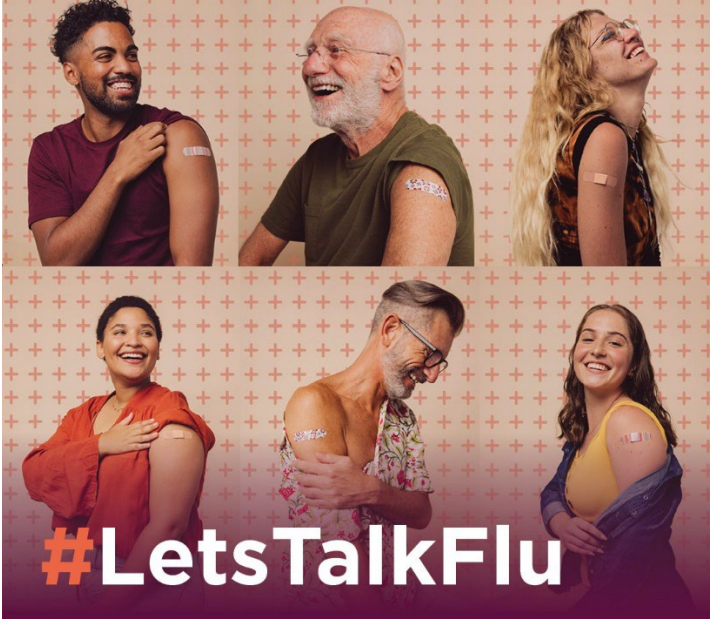


Prevención de la gripe



No deje que la gripe lo detenga.

¡Vacúnese contra la gripe hoy mismo!

Visite [vacunas.gov](https://www.vacunas.gov) para encontrar un centro de vacunación cerca de usted.

Protección personal

La mejor manera de protegerse y proteger a sus seres queridos de enfermarse de gripe es vacunarse anualmente contra la gripe.

Otras medidas como lavarse las manos, evitar a los demás cuando está enfermo y cubrirse la nariz y la boca cuando estornuda y tose pueden retrasar la propagación de la gripe.



Obtenga más información sobre cómo vacunarse (Find out more about getting vaccinated)

¿Por qué debo vacunarme contra la gripe?

La mejor manera de protegerse a sí mismo y a las personas que lo rodean de la gripe es vacunarse contra la gripe todos los años en el otoño.

Incluso si normalmente no se enferma, vacunarse evitará que la transmita a otras personas con mayor riesgo de ser hospitalizado o morir de gripe.

Por favor, ayúdenos a mantenerlos a usted y a sus familias saludables.

Asegúrese de que todas las personas mayores de 6 meses se vacunen contra la gripe.



Este año, COVID-19, [VRS](#) y otras enfermedades respiratorias se están propagando, así como la gripe. Obtenga la mejor protección contra el COVID-19 y la gripe al obtener sus refuerzos de la vacuna contra el COVID-19 y la vacuna anual contra la gripe. [Obtenga más información sobre la vacuna contra el COVID-19.](#)

¿Dónde puedo vacunarme contra la gripe?

Puede llamar a su médico, farmacia o consultar el sitio web de su departamento de salud local o tribal para encontrar un centro de vacunación contra la gripe cerca de usted.

La alta demanda de vacunas contra la gripe de los habitantes de Wisconsin en algunos lugares puede significar que algunos centros de vacunación se queden sin suministro de vacunas antes de que llegue su próximo envío.

Para asegurarse de que su centro de vacunación tenga la vacuna disponible, llame con anticipación.



- También puede haber más de un lugar en su área que tenga vacunas disponibles.
- Si tiene seguro médico, es mejor llamar a su compañía de seguros para preguntar dónde puede obtener su vacuna contra la gripe y verificar cualquier costo.
- Los niños que no están cubiertos por el seguro médico pueden recibir vacunas gratuitas a través del [Vaccines for Children Program \(VFC\)](#). Encuentre un proveedor ([proveedor de VFC](#)) en su ciudad y llame con anticipación para programar una cita para la vacuna contra la gripe para su hijo.

En todo nuestro estado, las comunidades de Wisconsin están trabajando arduamente para que sea más fácil para usted protegerse y proteger a los demás de la gripe. [Encuentre un centro de vacunación contra la gripe cerca de usted.](#)

¿Cuándo es el mejor momento para vacunarse contra la gripe?

Dado que su cuerpo tarda aproximadamente dos semanas en desarrollar defensas contra la infección por gripe después de ponerse la vacuna, los Centers for Disease Control and Prevention (CDC) y el Department of Health Services (DHS) de Wisconsin recomiendan que **todas las personas mayores de 6 meses se vacunen contra la gripe en el otoño o a principios del invierno.**



Es mejor protegerse y proteger a las personas que lo rodean antes de que la gripe comience a propagarse en su comunidad.

Pero si no puede vacunarse para el otoño, vacúnese porque la vacuna puede protegerlo durante el resto del invierno y la primavera.

Recuerde que puede ponerse la vacuna contra la gripe al mismo tiempo que otras vacunas, incluida la vacuna contra el COVID-19, ya sea su primera o segunda dosis, o un refuerzo.

¿Cuáles son los diferentes tipos de vacunas?

Las vacunas contra la gripe protegen contra los cuatro virus que las investigaciones sugieren que serán más comunes en esa temporada de gripe en particular.



Esta temporada, todas las vacunas contra la gripe son tetravalentes, lo que significa que protegen contra cuatro virus diferentes (incluidos dos virus de gripe A y dos virus B). Hay tres vacunas contra la gripe que ahora se recomiendan preferentemente para personas mayores de 65 años. Si ninguna de las tres vacunas contra la gripe

recomendadas para personas mayores de 65 años está disponible, las personas en este grupo de edad deben ponerse cualquier otra vacuna contra la gripe apropiada para su edad. Aproveche la vacuna contra la gripe disponible, en lugar de permanecer desprotegido contra la gripe mientras espera una vacuna específica. También están disponibles las opciones sin huevo (vacunas tetravalentes recombinantes y basadas en células) y sin aguja (aerosol nasal FluMist). Hable con un médico o farmacéutico sobre qué vacuna es la mejor opción para usted.

Consulte la lista de dosis y productos de la vacuna contra la gripe pediátrica y para adultos ([pediatric and adult influenza vaccine product and dosing list](#)) para obtener más información sobre las vacunas

disponibles. Tenga en cuenta que algunos de los productos enumerados pueden no estar disponibles a través del programa Wisconsin Vaccines for Children. ¿Tiene alguna pregunta? Háganos saber ([Let us know](#)).

¿Quién tiene un mayor riesgo de tener complicaciones graves debido a la gripe?

- Los niños pequeños
- Las personas embarazadas
- Las personas de 65 años y más
- Las personas con afecciones crónicas de salud, como asma o enfermedades cardíacas



Aunque es especialmente importante que las personas de estos grupos se vacunen para disminuir su **riesgo de contraer una enfermedad grave por gripe**, es muy importante que las personas sanas de 5 a 64 años también se vacunen, ya que tienen más probabilidades de propagar la gripe y aún pueden tener complicaciones a causa de la gripe.

Los niños menores de 6 meses son demasiado pequeños para vacunarse, pero corren un **alto riesgo (high risk)** de contraer una gripe grave. Es importante que las personas que viven con bebés o cuidan de ellos, así como cualquiera que corra un mayor riesgo de sufrir complicaciones por la gripe, se vacunen contra la gripe todos los años para evitar contagiarles la enfermedad.

¿Sabía qué? Muchas de las medidas que toma para prevenir el contagio de la gripe pueden prevenir también el contagio del COVID-19. Protéjase y proteja a los demás del COVID-19 ([Protect yourself and others from COVID-19](#)).

Si se enferma de gripe, hay pasos que puede tomar para asegurarse de no transmitir su enfermedad a otras personas:

- Si es posible, quédese en casa cuando esté enfermo y solo salga para recibir atención médica o para otras necesidades. Los CDC recomiendan quedarse en casa durante al menos 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido sin usar medicamentos para reducir la fiebre.
- Lávese las manos con frecuencia con jabón y agua tibia durante 20 segundos, o con un desinfectante para manos a base de alcohol si no hay agua y jabón disponibles.



- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude, y tire el pañuelo a la basura después de usarlo.

Tome antivirales si se lo recetaron (Take antivirals if prescribed)

- Su médico puede recetarle medicamentos antivirales si tiene gripe. Muchas personas no necesitan antivirales para recuperarse de la gripe, pero pueden usarse para hacer que la enfermedad sea más leve y acortar el tiempo que está enfermo. También pueden ayudar a prevenir complicaciones graves de la gripe, como la neumonía.
- Los medicamentos antivirales no son antibióticos. **Los antivirales funcionan mejor cuando se inician dentro de los dos días posteriores a la enfermedad.** Comenzar a tomar los antivirales más tarde aún puede ser útil, especialmente si tiene un alto riesgo de desarrollar una enfermedad grave de la gripe o si está muy enfermo a causa de la gripe.

Recursos

Recursos del DHS (DHS resources)

- Informe semanal de vigilancia de los virus respiratorios, P-02346 ([Weekly Respiratory Virus Surveillance Report, P-02346](#)): Informe semanal que incluye tendencias de los virus respiratorios e información sobre la vacunación contra la gripe.
- [Hoja informativa sobre la gripe, P-42064](#) (PDF) ([varios idiomas](#)): Hoja informativa educativa para el público en general sobre la gripe que abarca signos y síntomas, diagnóstico y prevención.
- [¿Es gripe, resfriado o tos ferina?, P-02263](#) (PDF) ([varios idiomas](#)): Folleto en el que se describen las diferencias entre la gripe, el resfriado y la tos ferina.
- [¡ Lávese las manos! P-01710](#) (PDF) ([varios idiomas](#)): Folleto con instrucciones sobre cómo lavarse las manos correctamente.
- [Hoja informativa sobre el lavado de manos, P-42052](#) (PDF) ([varios idiomas](#)): Hoja informativa educativa para el público en general sobre la técnica correcta de lavado de manos y cómo prevenir la propagación de enfermedades.
- ¿A quién puede proteger? Folletos que fomentan la vacuna contra la gripe para poblaciones específicas:
 - [Familias, P01984](#) ([varios idiomas](#))
 - [Lactantes, P-01984A](#) ([varios idiomas](#))
 - [Mujeres embarazadas, P-01984C](#) ([varios idiomas](#))
 - [Personas mayores, P-01984B](#) ([varios idiomas](#))
- Folletos sobre formas de protegerse contra la gripe para poblaciones específicas:

- Niños, P-02267 ([Children, P-02267](#)) (PDF)
 - Padres de niños pequeños, P-02269 ([Parents of young children, P-02269](#)) (PDF)
 - Adolescentes, P-02265 ([Teens, P-02265](#)) (PDF)
 - Adultos, P-02265 ([Adults, P-02268](#)) (PDF)
 - Adultos (otoño), P-02268 ([Adults \(fall\), P-02272](#)) (PDF)
 - Adultos (invierno), P-02271 ([Adults \(winter\), P-02271](#)) (PDF)
 - Empleados, P-02266 ([Employees, P-02266](#)) (PDF)
 - Empleados, P02270 ([Employers, P-02270](#)) (PDF)
- Kit de herramientas para promover la vacunación contra la gripe 2022-23:
 - Proveedores de atención médica, P-02781 ([Health care providers, P-02781](#)) (PDF)
 - Departamentos de salud locales y tribales, P-02781a ([Local and Tribal health departments, P-02781a](#)) (PDF)
 - Escuelas K-12 y programas de atención y educación temprana, P-02781b ([K-12 schools and early care and education programs, P-02781b](#)) (PDF)
 - Las personas que están embarazadas, P-02781c ([People who are pregnant, P-02781c](#)) (PDF)

Recursos de los [CDC \(Centers for Disease Control and Prevention\)](#)

- [Sitio web sobre la gripe estacional](#): Sitio web principal de los CDC que contiene información exhaustiva sobre la gripe en español.
- [Recursos educativos sobre la gripe](#)