

charlas  saludables

IMPORTANCIA DE LAS VACUNAS



charlas saludables

CharlasSaludables está patrocinado por:



Por qué importa la vacuna contra la gripe

-

Reconoce los síntomas • Protégete y protege a los demás • Saber cuándo buscar atención

Fuentes: orientación de los CDC sobre la influenza, 2026

Que es la Influenza?

- 1 La influenza (gripe) es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por virus de la influenza.
- 2 Puede causar una enfermedad leve o grave, hospitalización y, en algunos casos, la muerte.
- 3 A menudo comienza de forma repentina, a diferencia de un resfriado común típico.
- 4 La mayoría de las personas se recupera en varios días o en menos de dos semanas, aunque la tos y el cansancio pueden durar más.

Recuerda: no todas las personas con gripe tienen fiebre.

Fuente: CDC, Signos y síntomas de la gripe (2024; actualización clínica 2026)

Los síntomas pueden variar de una persona a otra

Fiebre o escalofríos: es común tener fiebre o sentirla; los escalofríos también son frecuentes.

Tos: suele ser un síntoma destacado y puede ser intensa.

Dolor de garganta: puede aparecer junto con otros síntomas respiratorios.

Dolores corporales: los dolores musculares o corporales pueden ser importantes.

Dolor de cabeza: es un síntoma común de la gripe.

Cansancio: el agotamiento o la debilidad pueden ser considerables.

Fuente: CDC, Signos y síntomas de la gripe

Te sientes mal, protégete y protege a los demás

- 1 Quédate en casa y evita el contacto cercano con otras personas, excepto para recibir atención médica.
- 2 Descansa, toma líquidos y observa cómo cambian tus síntomas.
- 3 Cúbrete al toser o estornudar, lávate las manos con frecuencia y considera usar mascarilla cerca de otras personas.
- 4 No vayas al trabajo ni a la escuela solo porque crees que puedes "aguantar". Quedarte en casa ayuda a reducir la propagación.
- 5 Retoma tus actividades normales cuando los síntomas estén mejorando en general y hayas estado sin fiebre durante al menos 24 horas, sin usar medicamentos para reducirla.

Fuente: CDC, Gripe: qué hacer si te enfermas (2024; orientación actualizada en 2026)

Cuando recibir atención médica

Llama pronto a tu profesional de salud

especialmente si tienes mayor riesgo de complicaciones o tu enfermedad es importante. Los antivirales funcionan mejor cuando se empiezan dentro de 1–2 días.

Considera hacerte una prueba

la gripe puede parecerse a otras infecciones respiratorias; un profesional de salud puede decidir si corresponde hacer pruebas o iniciar tratamiento.

Busca atención urgente

si los síntomas son graves, empeoran o te preocupa tu estado.

Entre los grupos de mayor riesgo

están los niños pequeños, los adultos de 65 años o más, las personas embarazadas y quienes tienen ciertas enfermedades crónicas.

Los antivirales aún pueden ayudar más adelante

si la persona está muy enferma, hospitalizada o tiene mayor riesgo.

Fuente: CDC, Tratamiento de la gripe con medicamentos antivirales (junio de 2026)

Conoce las señales de emergencia

Adultos

Adultos: dificultad para respirar o falta de aire; dolor o presión persistente en el pecho o el abdomen; mareos persistentes, confusión o incapacidad para despertarse; convulsiones; no orinar o señales de deshidratación; debilidad intensa, dolor muscular o inestabilidad; fiebre o tos que mejora y luego regresa o empeora.

Niños

Niños: respiración rápida o difícil; labios o cara azulados; las costillas se hunden con cada respiración; dolor en el pecho o dolor muscular intenso; deshidratación o ausencia de orina durante 8 horas; no estar alerta ni interactuar al despertarse; convulsiones; fiebre o tos que mejora y luego regresa o empeora.

Fuente: CDC, Signos y síntomas de la gripe / Señales de emergencia

Porque es importante la vacuna anual?

Los CDC recomiendan la vacunación anual contra la gripe para todas las personas de 6 meses o más, con raras excepciones.

La vacunación reduce el riesgo de contraer gripe y puede disminuir la gravedad de la enfermedad si te enfermas.

También puede reducir las consultas médicas, las hospitalizaciones y las muertes relacionadas con la gripe.

Ayuda a proteger a las personas que te rodean, especialmente a quienes son más vulnerables a complicaciones graves.

La protección se desarrolla aproximadamente dos semanas después de la vacunación.

Momento recomendado: Septiembre y Octubre suelen ser buenos meses para vacunarse; idealmente, antes de que termine octubre.

Fuentes: CDC, Conceptos básicos sobre la vacuna contra la gripe; Quién necesita una vacuna contra la gripe (2026)

Porque cambia cada año la vacuna?

- 1 **1. Los virus de la gripe cambian:** cambian constantemente; este proceso se llama deriva antigénica. Los virus que circulan esta temporada pueden diferir de los de la temporada anterior.
- 2 **2. La protección disminuye con el tiempo:** la protección inmunitaria producida por la vacunación disminuye, por lo que una vacuna anual ayuda a ofrecer una protección más actualizada.
- 3 Los expertos revisan los datos de vigilancia y actualizan la composición de la vacuna para dirigirse a los virus que se espera que sean más comunes en la próxima temporada.
- 4 Como las decisiones sobre la vacuna deben tomarse meses antes de la temporada, la coincidencia con los virus que circulan no siempre es perfecta.

Fuente: CDC, Datos clave sobre la vacuna contra la gripe estacional (1 de septiembre de 2026)

Que puede pasar despues de la vacuna?

Efectos comunes

dolor o hinchazón donde se aplicó la inyección; dolor de cabeza; fiebre baja; dolores musculares; cansancio; ocasionalmente, desmayo después de una inyección.

La vacuna inyectable contra la gripe no puede darte gripe.

La mayoría de los efectos secundarios son leves y desaparecen por sí solos en pocos días.

Las reacciones alérgicas graves son poco frecuentes. Busca ayuda de emergencia si tienes urticaria, hinchazón de la cara o la garganta, o dificultad para respirar.

Fuente: CDC, Seguridad de la vacuna contra la influenza (2024) y Datos clave (2025/2026)

Fuentes e información adicional

CDC — Datos clave sobre la vacuna contra la gripe estacional (1 de septiembre de 2026)

CDC — Conceptos básicos sobre la vacuna contra la gripe estacional (1 de septiembre de 2026)

CDC — Quién necesita una vacuna contra la gripe (orientación de 2025; página actual de 2026)

CDC — Signos y síntomas de la gripe

CDC — Gripe: qué hacer si te enfermas

CDC — Tratamiento de la gripe con medicamentos antivirales (26 de junio de 2026)

CDC — Seguridad de la vacuna contra la influenza

Para preguntas específicas del paciente, elegibilidad para la vacuna o decisiones de tratamiento, consulta a un profesional de salud calificado.

Preparado para la educación sobre la temporada de gripe | Información revisada en septiembre de 2026

¿PREGUNTAS?

