



American
Heart
Association.

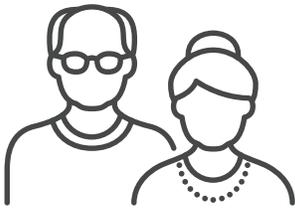
LA VACUNA CONTRA LA INFLUENZA

Lo que necesitas saber este año



Los hechos son simples: vacunarse cada año contra la influenza disminuye tus probabilidades de contraer esta enfermedad. Además, es menos probable que seas hospitalizado o fallezcas a causa de esta.

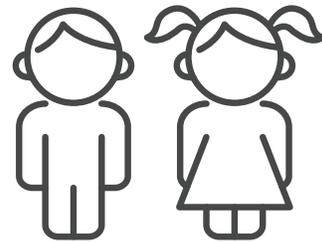
Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), hay algunas actualizaciones para la temporada de influenza del 2022-2023 a las que debemos prestar atención. Estas son las tres principales:



¿TIENES 65 AÑOS O MÁS? En esta temporada de influenza, estas nuevas vacunas de dosis alta proporcionan una protección adicional: Vacuna Fluzone Cuadrivalente de Dosis Alta, Vacuna Flublok recombinante Cuadrivalente contra la influenza y Vacuna Fluad Cuadrivalente contra la influenza.

La temporada de influenza suele afectar más a las personas mayores de 65 años. Entre un 70% y un 85% de las muertes relacionadas con la influenza estacional se producen en personas de 65 años o más, y entre un 50% y un 70% de las hospitalizaciones relacionadas con la influenza estacional afectan a este grupo.

¿TIENES HIJOS Y/O BEBÉS? La edad recomendada para administrarse las vacunas contra la influenza solía ser antes de los 2 años, pero ahora es a partir de los 6 meses. Habla con tu profesional de la salud para obtener más información.



¿NO TIENES CLARO EL CRONOGRAMA? Es el mismo de la temporada pasada. Si solo necesitas una dosis, septiembre y octubre son los mejores meses. Intenta vacunarte a finales de octubre; sin embargo, la vacunación después de este mes puede seguir brindando protección durante la temporada alta de la influenza.

En resumen: vacunarse contra la influenza te ayudará a proteger tu salud y la de tus seres queridos. Ahora, con un poco de ayuda de nuestros amigos de los CDC, descartaremos algunos mitos comunes sobre la vacunación contra la influenza.





DERRUMBADOS



LO QUE PODRÍAS HABER ESCUCHADO: La influenza no será muy grave este año, al igual que en los dos últimos años.



LA REALIDAD: Tras dos temporadas de baja transmisión de la influenza, los profesionales médicos temen que, como la mayoría de las personas no han estado expuestas al virus, no han desarrollado una inmunidad natural.

Según datos del Departamento de Salud y Asistencia a las Personas Mayores de Australia (cuya temporada de influenza es de mayo a septiembre), los casos han superado los niveles preandémicos. Esta podría ser una señal de advertencia temprana de lo ocurrirá en Estados Unidos.



LO QUE PODRÍAS HABER ESCUCHADO: La influenza no es tan terrible.



LA REALIDAD: Sí puede ser terrible, especialmente si perteneces a una población que presenta un alto riesgo de sufrir complicaciones graves debido a la influenza, como personas mayores de 65 años y aquellas personas que padecen enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas o diabetes, mujeres embarazadas y niños menores de 2 años.

Existe una fuerte correlación entre la influenza, las enfermedades cardíacas y los ataques o derrames cerebrales. Durante las recientes temporadas de influenza, casi la mitad de todos los adultos hospitalizados por esta afección también padecían enfermedades cardíacas. Además, en un estudio del 2018, se descubrió que el riesgo de sufrir un ataque cardíaco era seis veces mayor en la semana siguiente a la confirmación de una infección por influenza.



LO QUE PODRÍAS HABER ESCUCHADO: Los efectos secundarios de la vacuna son peores que la influenza.



LA REALIDAD: La mayoría de las personas toleran muy bien la vacuna. Algunas personas informan haber experimentado efectos secundarios leves como dolor, enrojecimiento, sensibilidad o inflamación, fiebre leve, dolor de cabeza y dolores musculares. La influenza puede provocar síntomas mucho peores como fiebre, sensación de fiebre/escalofríos, tos, dolor de garganta, congestión y goteo nasal, dolores musculares o corporales, dolores de cabeza o fatiga.

Reduce las posibilidades de sentirte mal después de recibir la vacuna contra la influenza. Mantente hidratado, mueve el cuerpo haciendo círculos con los brazos o caminando, aplica hielo en el lugar de la inyección si te duele y evita fumar o beber.



LO QUE PODRÍAS HABER ESCUCHADO: Me vacuné contra la influenza el año pasado, así que estoy bien.



LA REALIDAD: Necesitas vacunarte contra la influenza todos los años porque la inmunidad disminuye con el tiempo; además, las vacunas contra el virus de la influenza se modifican constantemente para brindar protección contra la cepa más reciente.



LO QUE PODRÍAS HABER ESCUCHADO: Me vacuné contra el COVID-19, así que no necesito una vacuna contra la influenza.



LA REALIDAD: Desafortunadamente, la vacuna del COVID-19 no previene la influenza, ya que estas enfermedades son causadas por dos virus diferentes. No obstante, la buena noticia es que puedes recibir la vacuna del COVID-19 y otras vacunas, incluida la de la influenza, en la misma consulta.



LO QUE PODRÍAS HABER ESCUCHADO: Es demasiado costosa.



LA REALIDAD: Incluso si no has alcanzado tu deducible anual, los planes de Marketplace de Seguros Médicos y la mayoría de los demás planes de seguros privados deben cubrir ciertas vacunas sin cobrar un copago o coseguro cuando las proporciona un proveedor de la red. Los centros de salud locales y los departamentos de salud estatales pueden ofrecer vacunas contra la influenza gratuitas o a bajo costo a quienes cumplan con los requisitos.



LO QUE PODRÍAS HABER ESCUCHADO: Solo las personas mayores deben preocuparse por la influenza.



LA REALIDAD: Las personas de 65 años o más presentan un mayor riesgo de desarrollar complicaciones graves por la influenza en comparación con adultos jóvenes y saludables, pero las personas de grupos raciales y étnicos poco representados también se ven más afectadas por esta enfermedad.

Tasas generales de hospitalización ajustadas por edad

- Las personas de raza negra no hispanas tuvieron la mayor tasa de hospitalizaciones relacionadas con la influenza (69 de cada 100,000)
- Las personas hispanas o latinas tuvieron la tercera tasa más alta de hospitalizaciones relacionadas con la influenza (45 de cada 100,000)

Visite heart.org/influenza para aprender más.