

# Vacunas contra la gripe

Para trabajadores de la salud



## Las vacunas contra la gripe son la parte más importante de su estrategia de prevención contra la gripe.

Hay muchas estrategias que pueden ayudarlo a prevenir la gripe y funcionan mejor cuando se combinan. Lavarse las manos, usar mascarillas, seguir una adecuada etiqueta al toser y quedarse en casa cuando se está enfermo son todos componentes clave para la prevención de la gripe, pero nada es más importante que recibir la vacuna cada año. La vacuna contra la gripe es su mejor protección y también la mejor manera de proteger a sus pacientes y clientes.

Los virus de la gripe cambian constantemente, por lo que las vacunas contra la gripe pueden actualizarse de una temporada a otra para proteger contra los virus que serán comunes durante la próxima temporada de gripe según las investigaciones. La protección proporcionada por una vacuna contra la gripe disminuye con el tiempo. Es necesaria la vacunación anual para obtener la mejor protección.

Como trabajador/a de la salud, es un miembro de confianza en su comunidad. Tiene la responsabilidad profesional y ética de prevenir la propagación de enfermedades infecciosas en la población a la que sirve.

¡Vacunarse es prevenir!

# Protéjase. Proteja a sus pacientes.

Los trabajadores de la salud tienen más probabilidades de contraer gripe que otros adultos, y en un entorno de atención médica, esta enfermedad puede propagarse de forma fácil y rápida a otros empleados y pacientes.

El primer y más importante paso para [prevenir la gripe](#) es recibir la vacuna contra la gripe cada año. Se ha demostrado que esta vacuna reduce las enfermedades relacionadas con la gripe y el riesgo de complicaciones graves que pueden generar una hospitalización o incluso la muerte. Los CDC (por su sigla en inglés, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) también recomiendan acciones preventivas cotidianas (como cubrirse al toser y estornudar, lavarse las manos con frecuencia y usar mascarillas) para ayudar a frenar la propagación de gérmenes que causan enfermedades respiratorias, como la gripe.

## La mejor protección es la vacuna contra la gripe.

Millones de personas contraen gripe cada año, cientos de miles son hospitalizadas y miles o decenas de miles fallecen. Los CDC y los profesionales de salud pública recomiendan que todas las personas de 6 meses de edad en adelante reciban la vacuna contra la gripe cada año. Esta vacuna es la mejor manera de ayudar a prevenir la gripe y sus complicaciones potencialmente graves. Recuerde que la vacuna contra la gripe no solo lo protege a usted, sino que también puede ayudar a proteger a quienes lo rodean.

Aunque algunas personas que se vacunan contra la gripe pueden enfermarse de todas maneras, la vacunación puede hacer que su enfermedad sea menos grave. [Dos estudios recientes](#) en pacientes hospitalizados por gripe demostraron que la vacunación redujo las admisiones a unidades de cuidados intensivos y la duración de la hospitalización. Recuerde que la vacuna contra la gripe no solo lo protege a usted, sino que también puede ayudar a proteger a quienes lo rodean, incluidas las personas que tienen un mayor riesgo de enfermarse gravemente por la gripe, como bebés, niños pequeños, adultos mayores, mujeres embarazadas y personas con ciertas enfermedades crónicas.

Durante más de 50 años, cientos de millones de estadounidenses han recibido de manera segura vacunas contra la gripe de temporada, y se [llevaron a cabo investigaciones exhaustivas que respaldan su seguridad](#). Los efectos secundarios de la vacuna contra la gripe suelen ser leves, especialmente en comparación con los síntomas de esta enfermedad.

## Otras medidas

Además de recibir la vacuna contra la gripe, querrá tomar otras medidas que han demostrado reducir su propagación. Aunque la vacuna contra la gripe es su mejor defensa, también debería:

- Cubrir su nariz y boca con un pañuelo al toser.
- Lavarse las manos con agua y jabón. Si no hay agua y jabón disponibles, utilice un desinfectante para manos a base de alcohol.
- Evitar tocar sus ojos y boca.
- Limpiar y desinfectar con frecuencia las superficies y los objetos que puedan estar contaminados.
- Si está enfermo, limite su contacto con otras personas tanto como sea posible y considere quedarse en casa para reducir la propagación de la enfermedad.
- Si se enferma de gripe, podría considerar preguntarle a su médico acerca de medicamentos antivirales para ayudar a reducir los síntomas y acortar la duración de la enfermedad.

Para obtener más información, visite [WASinGripe.org](http://WASinGripe.org).



WASHINGTON  
**sin gripe**

### DOH 348-931 September 2024 Spanish

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Las personas con sordera o problemas de audición deben llamar al 711 (relé de Washington) o enviar un correo electrónico a [doh.information@doh.wa.gov](mailto:doh.information@doh.wa.gov).