

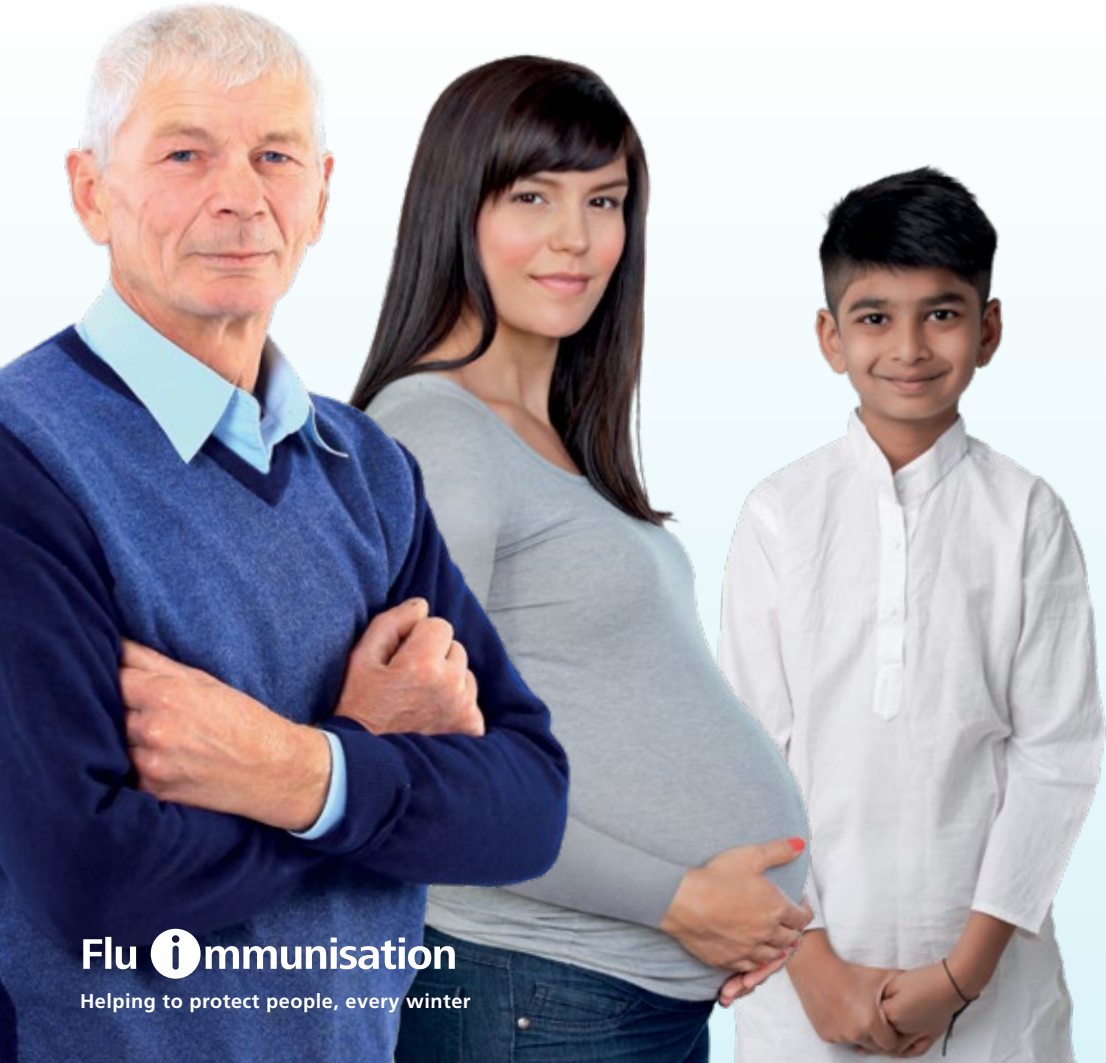
Invierno de 2021 a 2022

**NHS**

# La vacunación contra la **gripe**

## Quién debe vacunarse y por qué

Incluye información para niños y mujeres embarazadas



Flu **i**mmunisation

Helping to protect people, every winter

Este folleto explica cómo puede ayudar a protegerse a sí mismo y a sus hijos contra la gripe este invierno, y por qué es tan importante que las personas que corren un mayor riesgo de contraer la gripe se vacunen gratuitamente todos los años.



## ¿Qué es la gripe? ¿No es solo un fuerte resfriado?

---

La gripe ocurre todos los años, generalmente en invierno, por lo que a veces se la denomina gripe estacional. Es una enfermedad altamente infecciosa, con síntomas que se manifiestan muy rápidamente.

Los resfriados son mucho menos graves y, por lo general, comienzan gradualmente con congestión o secreción nasal y dolor de garganta. Un intenso ataque de gripe puede ser mucho peor que un fuerte resfriado.

Los síntomas más comunes de la gripe son fiebre, escalofríos, dolor de cabeza, dolores y molestias musculares en las articulaciones, y cansancio extremo. Las personas sanas generalmente se recuperan en 2 a 7 días, pero para otras, la enfermedad puede resultar en hospitalización, discapacidad permanente o incluso muerte.

## ¿Qué causa la gripe?

---

La gripe la causan los influenzavirus que infectan la tráquea y los pulmones. Y debido a que la causan virus y no bacterias, los antibióticos no surten ningún efecto como tratamiento. Sin embargo, es posible que se necesiten antibióticos si surgen complicaciones por contraer la gripe.

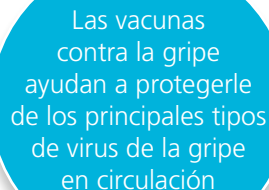
## ¿Cómo se contrae la gripe?

---

Cuando una persona infectada tose o estornuda propaga el virus de la gripe en gotitas de saliva sobre una extensa zona. Estas gotitas pueden luego inhalarse por otras personas o también recogerlas si tocan superficies donde se han depositado las gotitas.

La propagación del virus se puede prevenir cubriéndose la boca y la nariz al toser o estornudar, además de lavarse las manos con frecuencia o utilizar un gel de manos para reducir el riesgo de adquirir el virus.

Pero la mejor manera de evitar contraer y propagar la gripe es vacunándose antes de que comience la temporada de gripe.



Las vacunas contra la gripe ayudan a protegerle de los principales tipos de virus de la gripe en circulación

## ¿Cómo nos protegemos contra la gripe?

---

La gripe es impredecible. La vacuna brinda la mejor protección disponible contra un virus que puede causar una enfermedad grave. Los virus que con más probabilidad causarán la gripe se identifican antes de la temporada de gripe, tras lo cual se elaboran vacunas que logren neutralizarlos en la mayor medida posible. Las vacunas se administran preferiblemente en otoño, antes de que la gripe comience a propagarse.

## ¿Qué daño puede causar la gripe?

---

A veces, la gente tiene un resfriado fuerte y creen que es gripe pero la gripe a menudo puede ser mucho peor que un resfriado y es posible que tengamos que permanecer en cama unos días. Algunas personas son más susceptibles a los efectos de la gripe. Para estas personas, la gripe puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades más graves, como bronquitis y neumonía, o puede empeorar las afecciones médicas existentes. En el peor de los casos, la gripe puede requerir hospitalización o incluso causar la muerte.

## ¿Corro un mayor riesgo de sufrir los efectos de la gripe?

---

La gripe puede afectar a cualquier persona, pero si usted padece una afección crónica, los efectos de la gripe pueden empeorarla, incluso si la afección está bien controlada y normalmente usted se encuentra bien de salud. Debe vacunarse gratuitamente contra la gripe si:

- está embarazada
- o sufre una afección a largo plazo, como:
  - un problema cardíaco
  - una molestia en el pecho o dificultades respiratorias graves como bronquitis, enfisema o, en algunas personas, asma
  - enfermedad renal
  - inmunodepresión debida a una enfermedad o un tratamiento (como medicamentos esteroides o tratamiento contra el cáncer)
  - enfermedad hepática
  - un accidente cerebrovascular o un ataque isquémico transitorio (AIT)
  - diabetes
  - una afección neurológica, como por ejemplo esclerosis múltiple (EM) o parálisis cerebral
  - una discapacidad de aprendizaje
  - un problema con el bazo, por ejemplo, enfermedad de células falciformes, o le han extirpado el bazo
  - un sobrepeso grave (IMC de 40 o superior)

Esta lista de afecciones no es categórica. Siempre es una cuestión de criterio clínico. Su médico de cabecera puede evaluarle para tener en cuenta el riesgo de que la gripe exacerbe cualquier enfermedad subyacente que pueda tener, así como el riesgo de una enfermedad grave causada por la propia gripe.

Visite [nhs.uk/flujab](https://www.nhs.uk/flujab) para obtener más información

## ¿Quién debería considerar vacunarse contra la gripe?

Todas aquellas personas que tengan alguna de las afecciones enumeradas en la página 4, o que:

- sean mayores de 65 años
- vivan en un hogar residencial o de ancianos
- sean cuidadores principales de personas mayores o discapacitadas
- sean trabajadores o trabajadoras de asistencia social o sanitaria de primera línea
- sean mujeres embarazadas (consulte la siguiente sección)
- sean niños de cierta edad (consulte la página 7-8)

A las personas de 50 a 64 años de edad también se les ofrecerá la vacuna contra la gripe este año.



# La vacunación contra la gripe para mujeres embarazadas



## **Estoy embarazada. ¿Necesito vacunarme contra la gripe este año?**

---

Sí. El embarazo altera la forma en que el cuerpo combate infecciones como la gripe. La infección por gripe aumenta las posibilidades de que las mujeres embarazadas y sus bebés deban someterse a cuidados intensivos.

Todas las mujeres embarazadas deben vacunarse contra la gripe para protegerse tanto a sí mismas como a sus bebés. La vacuna contra la gripe se puede administrar de forma segura en cualquier etapa del embarazo, desde la concepción en adelante.

Las mujeres embarazadas se benefician de la vacuna contra la gripe porque puede:

- reducir el riesgo de que surjan complicaciones graves como la neumonía, especialmente en las últimas etapas del embarazo
- reducir el riesgo de aborto espontáneo, de que el bebé nazca muerto o sea prematuro
- ayudar a proteger a su bebé que seguirá teniendo cierta inmunidad a la gripe durante los primeros meses de su vida
- reducir la posibilidad de que la madre transmita la infección a su bebé recién nacido

## **Estoy embarazada y creo que puedo tener gripe. ¿Qué debo hacer?**

---

Si tiene síntomas de gripe debe hablar urgentemente con su médico, porque si ha contraído la gripe le pueden recetar un medicamento que podría ayudar a eliminar o reducir el riesgo de que surjan complicaciones, pero el medicamento debe recetarse lo antes posible después de que aparezcan los síntomas.

**La vacuna contra la gripe se la puede administrar gratuitamente su médico de cabecera, o también su farmacéutico o su matrona.**

---

## ¿Y con respecto a mis hijos? ¿Necesitan vacunarse?

---

Si tiene algún niño mayor de 6 meses que padece una de las afecciones enumeradas en la página 4 debe ser vacunado contra la gripe. Estos niños tienen más probabilidades de enfermarse gravemente si contraen la gripe, lo cual podría empeorar su afección existente. Hable con su médico de cabecera antes de que comience la temporada de gripe sobre si su hijo debe vacunarse contra la gripe.

La vacuna contra la gripe no responde bien en bebés menores de 6 meses, por lo que no se recomienda. Por eso es tan importante que las mujeres embarazadas se vacunen, ya que transmitirán algo de inmunidad a su bebé que le protegerá durante los primeros meses de su vida.

A algunos otros grupos de niños y jóvenes también se les está ofreciendo la vacuna contra la gripe. Esto es para ayudar a protegerlos contra la enfermedad y ayudar a reducir su propagación tanto a otros niños, incluidos sus hermanos o hermanas, como, por supuesto, a sus padres y abuelos. Esto le ayudará a evitar la necesidad de ausentarse del trabajo debido a la gripe o para cuidar a sus hijos si la contraen.

Los niños a los que se les ofrece la vacuna este año son:

- todos los que tengan 2 y 3 años de edad el 31 de agosto de 2021
- todos los que estén en edad escolar primaria
- todos los que estén en edad escolar de 7º a 11º año de enseñanza secundaria
- los que tengan una afección que les ponga en mayor riesgo de contraer la gripe

A los niños de 2 y 3 años les pondrán la vacuna en su consultorio médico habitual, generalmente por la enfermera del consultorio. A los niños y jóvenes en edad escolar se les ofrecerá la vacuna contra la gripe en la escuela. A la mayoría de los niños, la vacuna se les administrará en forma de aerosol aplicado en cada fosa nasal. Este es un procedimiento muy rápido y sin dolor.

Para obtener más información sobre la vacunación de los niños, consulte la información del sitio web del NHS (Servicio Nacional de Salud británico) en [nhs.uk/child-flu](https://www.nhs.uk/child-flu).

## ¿Qué tipo de vacuna contra la gripe me deberían administrar?

---

Existen varios tipos de vacuna contra la gripe. Dependiendo de su edad se le ofrecerá la que sea más eficaz para usted entre las siguientes:

- a los niños de 2 a 17 años se les ofrece una vacuna viva en forma de aerosol nasal. Los virus vivos han sido debilitados para que no puedan causarle gripe
- a los adultos de 18 a 64 años se les ofrece una vacuna inyectable. Es una vacuna inactivada que no contiene ningún virus vivo y no puede producirle gripe. Hay diferentes tipos disponibles dependiendo de cómo se hayan fabricado
- a los adultos de 65 años o más se les ofrece una vacuna inyectable. Es una vacuna inactivada que no contiene ningún virus vivo y no puede producirle gripe. Por lo general, se le ofrecerá una que contenga un adyuvante que impulse al sistema inmunológico a generar una respuesta más fuerte a la vacuna. Se ofrece a las personas en este grupo de edad porque, a medida que envejecen, su sistema inmunológico responde menos satisfactoriamente a las vacunas

Si su hijo tiene entre 6 meses y 2 años de edad y está en un grupo de alto riesgo de contraer gripe, se le ofrecerá una vacuna inyectable contra la gripe, ya que el aerosol nasal no está autorizado para niños menores de 2 años. Algunos niños mayores de 2 años que están en un grupo de alto riesgo también necesitarán una vacuna inyectable si el aerosol nasal no es adecuado para ellos.

## ¿Se puede administrar la vacuna contra la gripe a mi hijo al mismo tiempo que otras vacunas?

---

Sí. La vacuna contra la gripe se puede administrar al mismo tiempo que cualquier otra vacuna infantil rutinaria. La vacunación puede seguir adelante si su hijo tiene alguna enfermedad leve, como un resfriado, pero puede demorarse si su hijo tiene una enfermedad que le cause fiebre.



## ¿Hay alguien que no debería vacunarse?

---

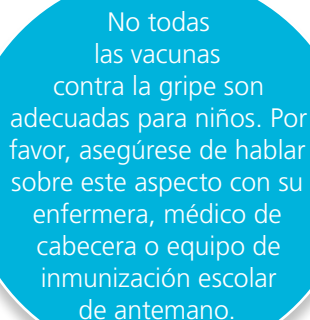
La vacuna se le puede administrar a casi todas las personas, pero usted no debe vacunarse si alguna vez ha sufrido una alergia grave a la vacuna, o a cualquiera de sus componentes. Si es alérgico a los huevos o sufre una afección que debilite su sistema inmunológico, es posible que no pueda recibir ciertos tipos de vacunas contra la gripe; consulte con su médico de cabecera. Si usted tiene fiebre, la vacunación puede demorarse hasta que se mejore.

## ¿Y con respecto a mis hijos?

---

Es posible que los niños no puedan recibir la vacuna nasal si:

- actualmente tienen sibilancias o han tenido sibilancias en las últimas 72 horas. En este caso se les debe ofrecer una vacuna inyectable contra la gripe adecuada para evitar una demora en la protección
- han necesitado cuidados intensivos debido
  - a asma o
  - anafilaxia alérgica al huevo(se recomienda que para los niños de estos dos grupos se solicite el consejo de su especialista y es posible que deban recibir la vacuna nasal en el hospital)
- padecen una afección, o reciben un tratamiento que debilite gravemente su sistema inmunológico o tienen alguna persona en su hogar que necesita aislamiento porque está gravemente inmunodeprimida
- son alérgicos a cualquier otro componente de la vacuna<sup>1</sup>
- sufren una afección que necesita tratamiento con salicilatos



No todas las vacunas contra la gripe son adecuadas para niños. Por favor, asegúrese de hablar sobre este aspecto con su enfermera, médico de cabecera o equipo de inmunización escolar de antemano.

Además, los niños vacunados con aerosol nasal deben evitar un contacto estrecho con personas cuyos sistemas inmunológicos están muy deprimidos durante unas 2 semanas después de la vacunación porque existe una posibilidad extremadamente remota de que el virus de la vacuna se les transmita.

[1] Consulte el sitio web en [www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pil](http://www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pil) para obtener una lista de los componentes de la vacuna

## ¿Contiene la vacuna nasal gelatina derivada de cerdo (gelatina porcina)?

---

Sí. La vacuna nasal contiene una forma altamente procesada de gelatina porcina que se usa en una amplia variedad de medicamentos esenciales. La gelatina ayuda a mantener estables los virus de la vacuna para que esta brinde la mejor protección contra la gripe.

La vacuna nasal se ofrece a los niños, ya que es más eficaz en el programa que la vacuna inyectable. Esto se debe a que es más fácil de administrar y se considera mejor para reducir la propagación de la gripe a otras personas que pueden ser más vulnerables a las complicaciones de la gripe.

Sin embargo, si su hijo tiene un alto riesgo de contraer la gripe debido a una o más afecciones o tratamientos médicos y no puede recibir la vacuna nasal contra la gripe, su hijo debe recibir la vacuna contra la gripe por inyección.

Para aquellas personas que no acepten el uso de gelatina porcina en productos médicos, este año está disponible una vacuna inyectable alternativa. Usted debe discutir las opciones con su enfermera o su médico.

## ¿Padeceré efectos secundarios?

---

Por lo general, los efectos secundarios de la vacuna nasal pueden incluir secreción o congestión nasal, dolor de cabeza, cansancio y alguna pérdida de apetito. Quienes reciben la vacuna inyectada pueden sufrir dolor en el brazo en el lugar de la inyección, fiebre baja y dolor muscular durante uno o dos días después de la vacunación. Los efectos secundarios graves con cualquiera de las vacunas son poco frecuentes.

## ¿Me protegerá por completo la vacuna contra la gripe?

---

Debido a que el virus de la gripe puede cambiar de un año a otro, siempre existe el riesgo de que la vacuna no coincida con el virus en circulación. Durante los últimos 10 años, la vacuna en general ha sido una buena combinación para las cepas circulantes.

## ¿Durante cuánto tiempo me ofrecerá protección?

---

La vacuna debería ofrecerle protección durante la temporada de gripe actual.

## ¿Qué tengo que hacer ahora?

---

Si pertenece a uno de los grupos mencionados en este folleto, es importante que se vacune contra la gripe.

Hable con su médico de cabecera o enfermera del consultorio, o alternatively con su farmacéutico local, para reservar una cita de vacunación y obtener la mejor protección posible. Para las mujeres embarazadas, la vacuna también puede estar disponible a través de los servicios de maternidad. La vacuna contra la gripe es gratuita. Así que reserve una cita para que le administren la vacuna.

Las organizaciones que deseen proteger a sus empleados contra la gripe (a menos que se encuentren en los grupos de riesgo de contraerla) deberán disponer que las vacunas se administren a través de sus departamentos de salud ocupacional. Estas vacunas no están disponibles través del NHS y tendrán que ser abonadas por la empresa.

Si usted es asistente social o sanitario de primera línea, averigüe qué disposiciones se han adoptado en su lugar de trabajo para vacunarse contra la gripe. Su protección es importante.



# Resumen de las personas a las que se recomienda que se vacunen contra la gripe

- todas las personas mayores de 65 años
- todas las personas menores de 65 años que sufran una de las afecciones que se enumeran en la página 4, incluidos niños y bebés mayores de 6 meses
- todas las mujeres embarazadas, en cualquier etapa del embarazo
- todos los niños de 2 y 3 años de edad (siempre que tengan esas edades el 31 de agosto de la temporada de gripe actual)
- todos los niños y niñas en la escuela primaria
- todos los que estén en edad escolar de 7º a 11º año de enseñanza secundaria
- todos los que vivan en un hogar residencial o de ancianos
- todos los que sean cuidadores principales de personas mayores o discapacitadas
- todos los que sean asistentes sociales o sanitarios de primera línea

A las personas de 50 a 64 años de edad también se les ofrecerá la vacuna contra la gripe este año.

Para obtener consejos e información sobre la vacunación contra la gripe, hable con su médico de cabecera, enfermera de consultorio, farmacéutico o equipo de vacunación escolar.

Es mejor vacunarse contra la gripe en otoño o principios del invierno antes de surja cualquier brote. Recuerde que necesita vacunarse cada año y no suponga que está protegido porque se haya vacunado el año pasado.

Para verificar si puede optar a la vacunación gratuita, visite [nhs.uk/flujab](https://www.nhs.uk/flujab)

