

ABC

Association of Black Cardiologists, Inc.
Saving the Hearts and Minds of a Diverse America
 abcario.org

Que la gripe no sea un impedimento

Contraer gripe (influenza) conlleva el riesgo de sufrir una enfermedad grave, sobre todo si tiene 65 años o más, es menor de 2 años, está embarazada o tiene una afección crónica, como una enfermedad del corazón. Las enfermedades relacionadas con la gripe también pueden aumentar el riesgo de sufrir un ataque al corazón. La prevención es la mejor manera de protegerse y de proteger a otros. Lo hará de la siguiente manera:

Fortalezca sus defensas



Las personas mayores de 6 meses deben **recibir la vacuna antigripal todos los años.** Es la mejor manera de reducir el riesgo de sufrir una enfermedad grave.



Lávese las manos con frecuencia para mantener alejados los gérmenes de la gripe. Si es necesario, use un desinfectante para manos a base de alcohol.



Disminuya el contacto con la cara y mantenga limpias las superficies que se tocan mucho, como los picaportes de las puertas y las mesadas.



Detenga la propagación. Mantenga distancia si otros están enfermos y quédese en su casa si usted está enfermo. Cúbrase la boca y la nariz al toser o estornudar.



¿Tiene un riesgo alto? **Use una mascarilla que se ajuste bien** a la nariz y a la boca cuando esté en espacios cerrados.

¿Por qué hay que recibir la vacuna antigripal todos los años?

El virus de la gripe cambia y se adapta con frecuencia, así que, durante cada temporada de gripe, desde octubre hasta mayo, la vacuna también cambia para combatir las cepas de la gripe que causan más infecciones. **Es por eso que debe colocarse una vacuna nueva todos los años.**

Si tiene 65 años o más: Cuando reciba la vacuna antigripal, pida una "vacuna diferenciada". Se demostró que este tipo de vacuna antigripal protege mejor a los adultos mayores porque aumenta su respuesta inmunitaria.

→ Prográmelo bien



Cuanto antes, mejor... pero vacunarse en cualquier momento de la temporada de gripe puede evitar la enfermedad.



¿El mejor momento? Vacunarse a fines de octubre crea inmunidad antes de que la temporada de gripe esté más activa.

→ Proteja el corazón y la salud



Más del **90%** de los adultos hospitalizados con gripe tiene al menos un problema de salud crónico.



Un **50%** de las personas hospitalizadas con gripe sufre enfermedades del corazón y el 70 % tiene 65 años o más.

La vacuna antigripal previene decenas de miles de hospitalizaciones todos los años.



Las personas negras no hispanas presentan los índices más altos de hospitalización relacionados con la gripe debido, en parte, a las afecciones crónicas más comunes en los grupos marginados.

Recibir la vacuna antigripal puede cambiar esto.



Tener gripe durante el embarazo puede causar complicaciones graves.

Recibir la vacuna antigripal durante el embarazo protege tanto a la madre como al bebé.



¡Visite [cdc.gov/flu](https://www.cdc.gov/flu) y encuentre un sitio para recibir la vacuna antigripal cerca de usted! Para conocer otras maneras de protegerse, visite [abcario.org](https://www.abcario.org) y desplácese hacia abajo para encontrar nuestro recurso "Adult Vaccination" (Vacunación para adultos).



Apoyado, en parte, por Amgen, AstraZeneca, Bristol Myers Squibb, Johnson & Johnson, Novo Nordisk, Sanofi y Regeneron

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades