

# Puntos de discusión sobre la influenza

---

- **La influenza, también conocida como gripe, es una enfermedad grave** que puede hacer que las personas tengan que faltar al trabajo, que no puedan cuidar a su familia o incluso que necesiten ser hospitalizadas. Muchas personas en los EE. UU. mueren de gripe cada año.
- **La vacuna contra la influenza es la mejor forma de protegerte a ti mismo y a tu familia contra la gripe**, ya que reduce a la mitad el riesgo de enfermarse gravemente de gripe.
- **La vacuna contra la influenza es segura y eficaz.** Millones de personas se vacunan contra la influenza todos los años para estar sanas.
- **Solo toma unos minutos ponerse la vacuna contra la influenza, y a un costo muy bajo o incluso gratis.** En Oregon, puedes vacunarte en la mayoría de los consultorios médicos y farmacias locales. Aun si no tienes seguro, hay lugares a los que puedes ir que no rechazan a nadie por no poder pagar la vacuna contra la influenza.
- **Todas las personas de 6 meses de edad o más deben vacunarse contra la influenza**, incluidos los niños, adultos y personas mayores. Para los niños menores de 2 años y las personas mayores de 65 años es especialmente importante disminuir su riesgo de enfermarse gravemente.
- **Si no estás vacunado, puedes contagiar la gripe** antes de tener síntomas.
- **Es importante vacunarse todos los años** porque el virus de la gripe cambia de un año a otro. Cada año, la vacuna se actualiza para que actúe sobre las cepas (variantes) del virus que más probablemente nos lleven a enfermarnos.
- **Es mejor vacunarse a comienzos del otoño, cuando empieza la temporada de gripe.** Si no puedes vacunarte en otoño, aun así debes vacunarte lo antes posible. Nunca es demasiado tarde para vacunarse contra la influenza.
- Incluso si nunca te has enfermado de gripe, **si te vacunas, puedes ayudar a proteger la salud de tus familiares mayores y la de tus vecinos.**
- **Las personas con asma, diabetes o enfermedades del corazón o de los pulmones también corren más riesgo** de enfermarse gravemente si no se vacunan contra la influenza.
- **La vacuna contra la influenza no puede darte gripe, y los efectos secundarios de la vacuna por lo general son leves y desaparecen rápido.** Los efectos secundarios pueden incluir dolor de cabeza o del brazo y habitualmente solo duran uno o dos días.
- En Oregon, la vacuna está disponible en casi todos los consultorios médicos y farmacias locales. Te recomendamos

llamar para confirmar que tengan la vacuna y hacer una cita si hace falta.

- **Para averiguar dónde puedes vacunarte contra la influenza, llama al 211 o visita [vaccinefinder.org](https://www.vaccinefinder.org).**

- **Si tienes preguntas sobre la vacuna contra la influenza, llama a tu proveedor de atención médica.**

## Puntos de discusión sobre la influenza y el COVID-19

---

- **Vacunarse contra la influenza (también conocida como gripe) es aún más importante este año, ya que el COVID-19 hace que más gente se enferme.**
- **Incluso si casi todo el tiempo te quedas en tu casa durante la pandemia, aun así te puede dar gripe y puedes contagiar a otros.** Vacunarte ayuda a cuidar la salud de tu familia.
- **Las personas que tienen más probabilidades de enfermar de gravedad si contraen el COVID-19 también son las que tienen más probabilidades de enfermar de gravedad si se contagian de gripe.** Muchos de nosotros tenemos seres queridos con un alto riesgo de enfermar de gravedad si se exponen al COVID-19.
- Prevenir la gripe esta temporada hará que nuestro sistema de salud sea más fuerte. Si te vacunas contra la influenza, ayudas a evitar que niños muy pequeños, adultos mayores y personas con enfermedades crónicas tengan que ir al hospital, lo que permite que los trabajadores de la salud se enfoquen en las personas que necesitan tratamientos urgentes.