Los adultos mayores deben vacunarse contra el COVID-19, la gripe y el VRS

Los virus respiratorios, como el COVID-19, la gripe y el virus respiratorio sincitial (VRS), se propagan al toser, estornudar, hablar y respirar y son más comunes en otoño e invierno. Existen vacunas para proteger a las personas contra el COVID-19, la gripe y el VRS. Si usted es un adulto mayor, vacúnese lo antes posible para asegurarse de que esté protegido.

¿Qué vacunas necesito para estar seguro?
Existen vacunas individuales que protegen contra el **COVID-19**, la gripe y el VRS:

- Debe recibir una dosis de la vacuna actualizada 2024-2025 contra el COVID-19 . Estas vacunas se han actualizado para proteger contra las variantes actuales del virus y reforzar su protección, que puede disminuir con el tiempo.
    - Si está moderada o gravemente inmunodeprimido, pregunte a su proveedor de atención de salud si le recomienda dosis adicionales.
- Debe recibir una dosis de la vacuna actualizada **contra la gripe** 2024-2025. Estas vacunas se actualizan anualmente para proteger contra las cepas que se prevé que se propaguen.
- Las personas que recibieron la vacuna contra el **VRS** la temporada pasada **no** necesitan otra dosis en este momento. Por lo demás, deberían:
    - Obtener una dosis de la vacuna contra el VRS si tiene 75 años o más.
    - Hablar con su proveedor sobre si debe vacunarse contra el RSV si tiene entre 60 y 74 años y corre un alto riesgo de contraer el VRS debido a ciertas condiciones médicas, como una enfermedad cardíaca o pulmonar crónica, o por residir en un centro de cuidados a largo plazo.

¿Por qué es importante que los adultos mayores se vacunen?
Los adultos mayores corren un mayor riesgo de enfermarse gravemente, ser hospitalizados y morir a causa del COVID-19, la gripe y el VRS. Ciertas condiciones médicas subyacentes, como las enfermedades crónicas de riñón, corazón o pulmón o la diabetes, aumentan el riesgo de enfermedad grave por estos virus.

Recientemente, en los Estados Unidos, entre el 70 % y el 85 % de las muertes por gripe, entre el 50 % y el 70 % de las hospitalizaciones por gripe y más del 85 % de las muertes por COVID-19 se produjeron entre las personas de 65 años o más.

¿Qué marca de vacunas contra el COVID-19, la gripe y el VRS debo recibir?
Las personas pueden elegir qué marca de vacuna contra el **COVID-19** recibir, independientemente de las vacunas que hayan recibido anteriormente.

Las personas de 65 años o más deben recibir una vacuna **contra la gripe** de dosis alta, adyuvada o recombinante porque estas vacunas funcionan mejor en los adultos mayores.
Las personas pueden elegir qué marca de vacuna contra el **VRS** desean recibir.

¿Existen efectos secundarios con las vacunas contra el COVID-19, la gripe y el VRS?
Para la mayoría de las personas, los efectos secundarios son leves y desaparecen a los pocos días. Los efectos secundarios comunes incluyen dolor en el brazo, dolor de cabeza, dolores corporales y cansancio. No puede contraer el COVID-19, la gripe o el VRS a través de las vacunas.

¿Dónde puedo vacunarme?
Pregunte a su proveedor si ofrece la vacunación. También hay cientos de sitios por toda la ciudad que ofrecen vacunas, incluidas farmacias. Para encontrar un centro de vacunación contra el COVID-19 o la gripe, visite vaccinefinder.nyc.gov. También puede llamar al 212-268-4319 para que le ayuden a encontrar un centro de vacunación contra el COVID-19. Para encontrar un centro de vacunación contra el **VRS** visite nyc.gov/health/map.

¿Cubrirá mi seguro de salud la vacunación?
Medicare, Medicaid y la mayoría de los planes de salud cubren las vacunas contra el COVID-19, la gripe, el VRS y otras vacunas sin copago ni otro tipo de gastos compartidos. Asegúrese de acudir a un proveedor que acepte su seguro.

¿Qué ocurre si no tengo seguro?
Las vacunas gratuitas contra el COVID-19 y la gripe están disponibles para las personas sin seguro o con una cobertura de seguro limitada. Para encontrar un centro que ofrezca vacunas gratuitas, visite vaccinefinder.nyc.gov, haga clic en el menú desplegable “Cualquier seguro” y vea las opciones “sin costo”.

¿Puedo vacunarme contra el COVID-19, la gripe y el VRS al mismo tiempo?
Sí, puede recibir las tres vacunas al mismo tiempo.

¿Puedo vacunarme contra la COVID-19, la gripe o el VRS si ya me he vacunado?
Sí. Aunque las vacunas disminuyen su riesgo de infección, aún puede infectarse, especialmente a medida que pasa más tiempo desde que se vacunó. Sin embargo, si se infecta, las vacunas ayudan a reducir los síntomas y el riesgo de complicaciones, incluida la hospitalización y la muerte. Las vacunas contra el COVID-19 también reducen el riesgo de COVID persistente (síntomas que duran meses o más después de la infección por COVID-19).

Si tiene síntomas como tos, secreción nasal, congestión, dolor de garganta, fiebre o dolores corporales, hágase la prueba. Muchas farmacias y clínicas comunitarias ofrecen pruebas para el COVID-19, la gripe y el VRS al mismo tiempo. Hay medicación disponible para los adultos mayores con COVID-19 o gripe, y el tratamiento funciona mejor cuanto antes empiece. Si no tiene un proveedor, contacte con Virtual ExpressCare de NYC Health + Hospitals en expresscare.nyc o al 631-397-2273.

¿Qué otras medidas puedo tomar para protegerme de los virus respiratorios?
Además de vacunarse, siga estos pasos para reducir el riesgo de enfermarse:

- Considere la posibilidad de llevar una mascarilla bien ajustada en espacios interiores concurridos. Una mascarilla de alta calidad, como una N95, una KN95 o una KF94, ofrece una mejor protección.
- Evite estar cerca de las personas enfermas.
- Lávese las manos a menudo o utilice desinfectante de manos, y evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

- Mejore la ventilación, por ejemplo abriendo las ventanas o utilizando un purificador de aire portátil, o reúnase al aire libre.

Para más información, visite nyc.gov/health/coronavirus, nyc.gov/flu y nyc.gov/rsv.