

Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

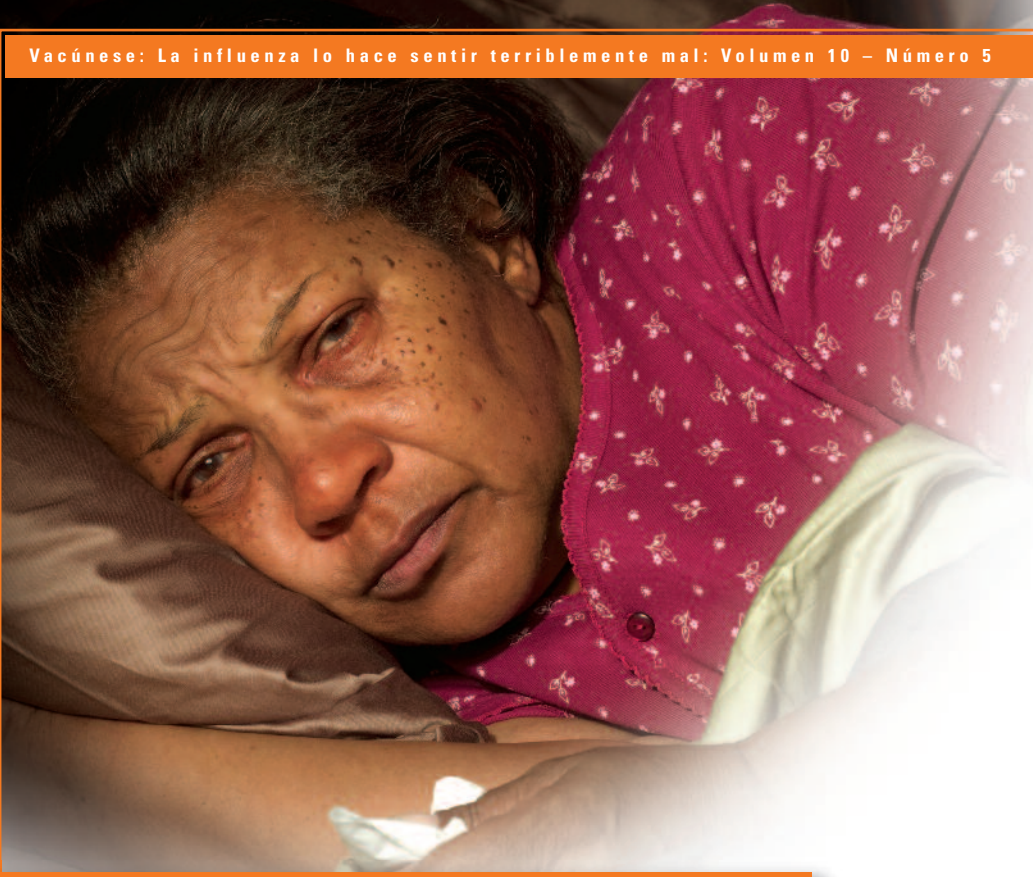
#88 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

Vacúnese

La influenza lo hace sentir terriblemente mal y puede llevar a complicaciones graves

Vea a su médico, llame al 311 o visite nyc.gov





Vacúnese.

La influenza lo hace sentir terriblemente mal, y puede llevar a complicaciones graves.

- La influenza (gripe) es una infección pulmonar contagiosa que causa fiebre, tos, dolor de garganta y dolores musculares.
- Cada año, más de 1,000 neoyorquinos mueren a causa de complicaciones relacionadas con la gripe. Muchos más son hospitalizadas.

La vacunación es la mejor forma de protegerse contra la influenza.

- La vacuna contra la gripe se puede administrar como una vacuna (inyección con aguja), o en forma de un aerosol nasal, llamado FluMist. El aerosol nasal es para las personas saludables que tiene entre 2 y 49 años. Su médico puede decirle cuál es lo adecuado para usted.
- Vacúnese contra la gripe todos los años para protegerse usted y proteger a su familia. La vacuna contra la gripe de este año lo protegerá durante la temporada de la gripe.
- La gripe se puede presentar en cualquier momento del año. Aunque es más común durante el invierno.
- Mientras más pronto se vacune, más pronto estará protegido. Pero, el vacunarse contra la gripe lo protegerá en cualquier momento en que la obtenga.

Todas las personas que tengan 6 meses o más deben vacunarse, pero algunas personas son más propensas que otras a sufrir serias complicaciones como consecuencia de la influenza.

La vacunación es especialmente importante para las personas en estos grupos:

- Las mujeres embarazadas
- Los niños menores de 5 años, especialmente los menores de 2 años
- Las personas de 50 años y más, especialmente los mayores de 65 años
- Las personas que viven en hogares de ancianos y otros establecimientos de cuidado a largo plazo
- Las personas con ciertas afecciones de salud crónicas, entre estas:
 - Diabetes
 - Enfermedades pulmonares, incluido el asma
 - Enfermedades del corazón
 - Anemia de células falciformes
 - Sistema inmunológico débil (por ejemplo, debido al VIH o a un tratamiento para el cáncer)
 - Convulsiones, enfermedades musculares o del sistema nervioso, u otros trastornos que puedan ocasionar problemas respiratorios
 - Las personas con sobrepeso (índice de masa corporal superior a 40)
- Aquellos que viven con personas con mayor riesgo de sufrir complicaciones o que están a cargo de su cuidado, entre ellos:
 - Trabajadores del cuidado de la salud
 - Aquellos que viven con bebés menores de 6 meses o que están a cargo de su cuidado (los bebés de esta edad pueden contraer gripe, pero son muy pequeños para ser vacunados).



Cúbrase la boca cuando tosa y lávese las manos.

Tome medidas a diario para evitar la propagación de la influenza y de otras infecciones:

- Cúbrase la boca y la nariz cuando tosa o estornude. Use un pañuelo desechable o la parte interior del codo, no utilice la mano.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón. O bien use un desinfectante para manos a base de alcohol.
- No se acerque demasiado a las personas enfermas.
- Si usted se enferma, evite el contacto cercano con otras personas.
- Permanezca en su hogar y no asista al trabajo o la escuela hasta que la fiebre haya desaparecido durante al menos 24 horas, sin haber tomado medicamentos para bajar la fiebre.

¿Dónde puedo obtener la vacuna contra la gripe?

- Obtenga la vacuna contra la gripe por medio de su médico de cabecera o proveedor de atención primaria.
 - Muchas farmacias ofrecen vacunaciones contra la gripe para adultos.
 - Muchos empleadores ofrecen vacunas contra la gripe gratis o a bajo costo.
 - Las vacunas contra la gripe se encuentran disponibles gratuitamente en las clínicas de inmunización del Departamento de Salud, y a un bajo costo o sin cargo en los centros operados por la Corporación de Salud y Hospitales de la Ciudad.
 - Para obtener más información sobre cómo obtener la vacuna, llame al 311 o visite nyc.gov, palabra clave: flu.

LLAME AL
311

Para obtener copias de cualquier Boletín de Salud

Todos los Boletines de Salud también están disponibles en nyc.gov, palabras clave: Boletines de Salud.

Visite nyc.gov/health/email para recibir una suscripción por correo electrónico gratis.

Vacúnese

Preguntas frecuentes

1 ¿Es seguro vacunarme si estoy embarazada?

- Sí. Se recomienda la vacuna contra la gripe para las mujeres que se encuentren en cualquier mes de embarazo.
- Las mujeres embarazadas tienen mayor riesgo de ser hospitalizadas como consecuencia de la gripe.
- La vacuna contra la gripe incluso puede proteger a su bebé luego del nacimiento (hasta que tenga 6 meses).

2 ¿Es realmente necesario vacunar a mi hijo?

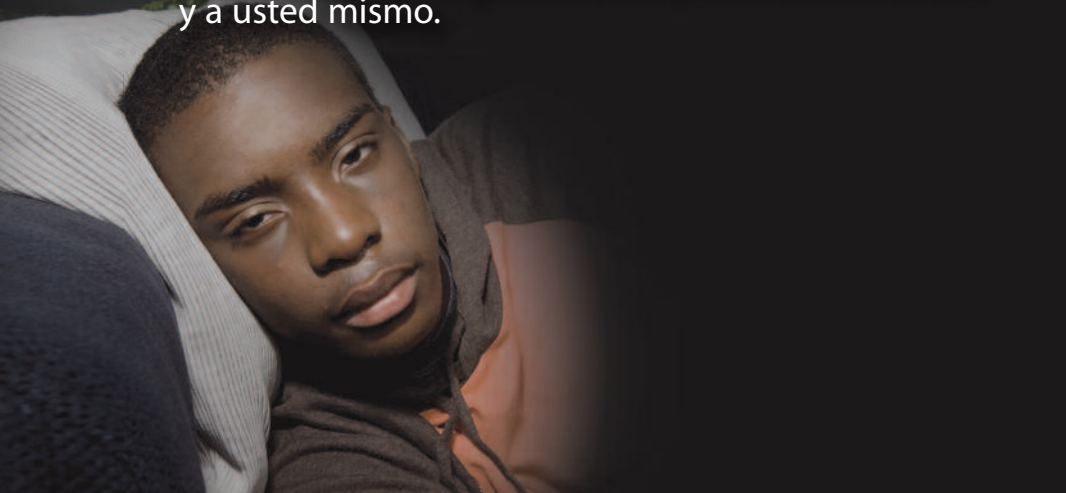
- Sí. Los niños tienen mayor riesgo de sufrir complicaciones por la influenza, especialmente los niños menores de 5 años.
- Los niños menores de 5 años son más propensos a ser llevados al médico o al departamento de emergencias debido a la influenza. También son más propensos a ser hospitalizados como consecuencia de la influenza.

3 ¿Por qué es importante que las personas de 50 años o mayores se vacunen?

- Las personas de 50 años o mayores tienen más probabilidades de sufrir enfermedades subyacentes, lo que aumenta el riesgo de sufrir complicaciones graves como consecuencia de la gripe.

4 Trabajo en un hospital. ¿Tengo que vacunarme?

- Todos los trabajadores del cuidado de la salud se deben vacunar cada año. Si se vacuna contra la gripe, estará protegiendo a sus pacientes, su familia y a usted mismo.



VOLUMEN 10, NÚMERO 5

Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#88 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York

New York City Department of Health and Mental Hygiene

Gotham Center, 42-09 28th Street

L.I.C., New York 11101-4134

Michael R. Bloomberg, Alcalde

Thomas Farley, M.D., M.P.H., Comisionado

Oficina de Comunicaciones

Bureau of Communications

John P.L. Kelly, Comisionado Asociado

George De Stefano, Director, Acceso al Idioma y Publicaciones

June L. Schwartz, Subdirectora, Acceso al Idioma y Publicaciones

Leslie Laurence, Escritora Principal

Rina Renella, Traductora

Preparado en cooperación con:

División de Control de Enfermedades

Division of Disease Control

Oficina de Inmunización

Bureau of Immunization



Vacúnese

**La influenza lo hace sentir terriblemente mal
y puede llevar a complicaciones graves**

LLAME AL
311

**Para servicios no urgentes en la Ciudad de Nueva York.
Interpretación telefónica en más 170 idiomas**