

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

Los virus respiratorios, como el COVID-19, la gripe (influenza) y el virus respiratorio sincitial (VRS), se propagan a través de la tos, los estornudos y la respiración, y son más frecuentes en otoño e invierno. Existen nuevas vacunas para proteger a las personas contra el COVID-19, la gripe y el VRS. Si usted es un adulto mayor (de 65 años o más), vacúnese lo antes posible para asegurarse de que está protegido.

### **¿Qué vacunas necesito para estar seguro?**

Debe ponerse una vacuna contra el COVID-19 actualizada, que estará disponible en septiembre de 2023, y una vacuna anual contra la gripe, aunque se haya vacunado antes. Las vacunas contra el COVID-19 se han actualizado para protegerle contra las variantes actuales del virus y reforzar su protección, que puede disminuir con el tiempo. La vacuna contra la gripe se actualiza anualmente para proteger contra las cepas que se espera que se propaguen.

Debe consultar con su proveedor de atención de salud si debe vacunarse contra el VRS, disponible para las personas de 60 años o más. Este es el primer año en que las vacunas contra el VRS están disponibles. También debe preguntar a su proveedor si está al día con otras vacunas, como la vacuna antineumocócica, que protege contra ciertas infecciones bacterianas, incluida la neumonía.

### **¿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 afecciones médicas latentes, como las enfermedades renales crónicas, las cardiopatías, las enfermedades pulmonares y 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 75 % de las muertes por el COVID-19 se produjeron entre personas de 65 años o más.

### **¿Qué vacuna contra el COVID-19 debo ponerme y cuántas dosis necesito?**

Puede elegir qué vacuna ponerse, independientemente de las vacunas que haya recibido antes. Todas las vacunas actualizadas están diseñadas para proteger contra las mismas variantes.

La mayoría de las personas sólo necesitan una dosis actualizada para estar al día, independientemente de cuántas dosis hayan recibido antes. Si está moderada o gravemente inmunodeprimido, pregunte a su proveedor si le recomienda dosis adicionales.

### **¿Qué vacuna contra la gripe debo ponerme este año?**

Las personas de 65 años o más deben recibir una dosis de la vacuna contra la gripe de dosis alta, adyuvada o recombinante porque estas vacunas funcionan mejor en los adultos mayores.

### **¿Existen efectos secundarios de 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 más 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 centros de vacunación, incluidas farmacias, por toda la ciudad que ofrecen las vacunas contra el COVID-19 y la gripe sin cita previa. Para encontrar un sitio, visite [vaccinefinder.nyc.gov](https://vaccinefinder.nyc.gov) o llame al 212-268-4319. Muchos centros de salud ofrecen la vacuna contra el VRS, al igual que algunas farmacias con receta de su proveedor.

### **¿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 VSR y otras vacunas sin copago ni otro tipo de gastos compartidos. Asegúrese de acudir a un proveedor que acepte su seguro.

### **¿Qué pasa si no tengo seguro?**

Las vacunas contra el COVID-19 son gratuitas para las personas sin seguro o con una cobertura de seguro limitada. Para encontrar un sitio que ofrezca vacunas gratuitas, visite [vaccinefinder.nyc.gov](https://vaccinefinder.nyc.gov), Haga clic en el desplegable "Cualquier seguro" y verá las opciones de "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 contraer el COVID-19, la gripe o el VRS aunque me haya vacunado?**

Sí. Aunque las vacunas reducen el riesgo de infección, aún puede infectarse, sobre todo 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 del COVID persistente (síntomas que duran meses o más después de la infección por el COVID-19).

Si tiene síntomas de virus respiratorios, como tos, secreción nasal, congestión, dolor de garganta, fiebre o dolores corporales, póngase en contacto con su proveedor de inmediato para hacerse las pruebas. Hay medicación disponible para los adultos mayores con el COVID-19 o la gripe, y el tratamiento funciona cuanto antes se empieza. No existe un tratamiento específico para el VRS, pero los proveedores pueden recomendar medicación para reducir los síntomas.

Si no tiene un proveedor, póngase en contacto con NYC Health + Hospitals Virtual ExpressCare en [expresscare.nyc](https://expresscare.nyc) o llame al 631-397-2273. La atención se ofrece independientemente de la situación del seguro o de la capacidad de pago.

### **¿Qué otras medidas puedo tomar para protegerme de los virus respiratorios?**

Debería considerar 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. También debe lavarse las manos y evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

Para obtener más información sobre el COVID-19, la gripe y el VSR, visite [on.nyc.gov/covid-flu-rsv-faq](https://on.nyc.gov/covid-flu-rsv-faq).