

## VACUNACIÓN CONTRA LA INFLUENZA (GRIPE)

La gripe puede provocar complicaciones graves, especialmente en niños menores de 2 años, personas embarazadas, adultos a partir de los 65 años y personas con determinadas enfermedades. Si bien no tiene una efectividad del 100 %, la vacuna contra la gripe es la mejor manera de prevenir esta enfermedad y sus complicaciones.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y MINSA recomiendan la vacuna anual contra la gripe a todas las personas a partir de los 6 meses de edad. Recibir una vacuna contra la gripe puede reducir el riesgo de contraer esta enfermedad. Asimismo, puede reducir el riesgo de tener una forma grave de la enfermedad y de necesitar hospitalización.

A continuación, presentamos las respuestas a las preguntas más frecuentes sobre la influenza y su vacuna:

### ¿Qué es la influenza?

La influenza, o gripe, es una enfermedad causada por los virus de la influenza. Estos virus infectan la nariz, las vías respiratorias superiores, la garganta y los pulmones. La influenza se propaga fácilmente y puede causar enfermedad grave, en especial para los niños pequeños, las personas de edad avanzada, las mujeres embarazadas y las personas con ciertas afecciones crónicas como el asma y la diabetes.

### ¿Cuáles son los síntomas de la influenza?

Los síntomas de la influenza pueden incluir:

- Fiebre (no todas las personas con influenza tendrán fiebre) o sentirse afiebrado o con escalofríos.
- Escalofríos
- Tos
- Dolor de garganta
- Moqueo o congestión nasal
- Dolor de cabeza
- Dolor en el cuerpo o los músculos
- Cansancio
- Vómitos o diarrea (esto es más común en los niños que en los adultos)

La mayoría de las personas que se enferman de influenza se recuperan en unos pocos días o en menos de dos semanas.

### ¿Es la influenza una enfermedad grave?

Millones de niños contraen la influenza cada año y miles son hospitalizados. Los niños con afecciones crónicas como el asma, la diabetes y los trastornos del cerebro o del sistema nervioso, y los niños menores de 5 años (y en especial los menores de 2) tienen más probabilidades de terminar en el hospital a causa de la influenza.

Algunas personas con un alto riesgo pueden presentar complicaciones (como neumonía) que pueden llevar a la hospitalización e incluso la muerte. Las temporadas de influenza varían en cuanto a su gravedad de una temporada a otra.

### **¿Cómo se propaga la influenza?**

La influenza se propaga principalmente por medio de gotitas que se producen cuando alguien que tiene esta enfermedad habla, tose o estornuda, y estas gotitas llegan a la boca o la nariz de las personas que están cerca, o son inhaladas por ellas. Aunque no sucede a menudo, una persona podría contraer la influenza al tocar una superficie o un objeto donde esté el virus y luego tocarse la boca, la nariz o posiblemente los ojos.

Las personas pueden transmitir la influenza a los demás desde un día antes de que tengan síntomas hasta 5 a 7 días después de que se enfermen. Este periodo puede ser mayor en los niños y en las personas muy enfermas.

### **¿Por qué debo vacunarme todos los años?**

Debido a que los virus de la gripe cambian muy rápido, es posible que la vacuna del año pasado no te proteja de los virus de este año. Todos los años se lanzan vacunas nuevas contra la gripe para hacer frente a los rápidos cambios de los virus de la gripe.

Al vacunarte, el sistema inmunitario genera anticuerpos para protegerte de los virus que contiene la vacuna. Sin embargo, los niveles de anticuerpos pueden disminuir con el tiempo, y ese es otro motivo por el que debes vacunarte contra la gripe cada año.

### **¿Quiénes deben recibir la vacuna antigripal?**

Todos, pero prioritariamente se vacuna contra la influenza a:

- Niñas y niños menores de 1 año.
  - 6 meses: Primera dosis contra la influenza.
  - 7 meses: Segunda dosis contra la influenza.
- Niñas y niños de 1 a 4 años: Una dosis anual.
- Gestantes (en cualquier trimestre de gestación).
- Personas mayores de 60 años: Una dosis anual.
- Personas con comorbilidades (hipertensión arterial, obesidad, cardiopatía, hipoglucemias, fibrosis quística, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, inmunosupresión, cáncer, afección del cerebro y sistema nervioso, neuropatía diabética, dislipemia, hipotiroidismo, enfermedad hepática, retinopatía, nefropatía y pie diabético, obesidad): Una dosis anual.

Además, las personas que viven en asilos de ancianos y convalecientes o en otro tipo de centros de cuidado a largo plazo también deberían recibir esta vacuna. Consulta con el proveedor de atención médica antes de recibir la vacuna contra la gripe si, anteriormente tuviste una reacción grave a una vacuna contra la gripe. La vacuna contra la gripe no se recomienda a ninguna persona que previamente haya tenido una reacción grave a esta vacuna.

Sin embargo, primero debes consultar con tu proveedor de atención médica. Algunas reacciones podrían no estar relacionadas con la vacuna. Aunque tengas alergia al huevo, puedes recibir la vacuna contra la gripe.

### **¿La vacuna puede hacer que contraiga la gripe u otras enfermedades respiratorias?**

No. Vacunarte contra la gripe no puede hacer que te enfermes de gripe. Tampoco puede aumentar el riesgo de que contraigas COVID-19. Sin embargo, a pesar de haberte vacunado, podrías presentar síntomas similares a los de la gripe por muchos motivos, como los siguientes:

- Reacción a la vacuna. Algunas personas tienen dolores musculares y fiebre durante uno o dos días después de recibir la vacuna contra la gripe. Esto puede ser un efecto secundario de la generación de anticuerpos protectores por parte del cuerpo.
- Intervalo de dos semanas. La vacuna contra la gripe tarda aproximadamente dos semanas en hacer efecto por completo. Si te expones al virus de la influenza poco antes o durante ese período, podrías contraer gripe.
- Incompatibilidad de los virus de la gripe. Algunos años, los virus de la influenza utilizados en la vacuna no son los mismos que los virus que se propagan durante la temporada de gripe. Si esto ocurre, la vacuna contra la gripe será menos eficaz, pero aún puede brindar cierta protección.
- Otras enfermedades. Muchas otras enfermedades, como el resfriado común, también tienen síntomas similares a los de la gripe. Esto puede hacerte pensar que tienes gripe cuando en realidad no la tienes.

### **¿Qué tipo de protección ofrece la vacuna antigripal?**

La medida en que la vacuna contra la gripe te resulte eficaz para protegerte de la enfermedad puede variar. La vacuna estándar contra la gripe generalmente es más eficaz en las personas menores de 65 años. Algunas personas mayores y personas con ciertas enfermedades pueden desarrollar menos inmunidad después de recibir la vacuna contra la gripe.

Aunque la vacuna no previene completamente la gripe, puede disminuir la gravedad de la enfermedad. También puede reducir el riesgo de que se produzcan complicaciones y un cuadro grave de la enfermedad que requieran hospitalización.

Además, es posible que la vacuna contra la gripe disminuya los síntomas que podrían confundirse con los de la COVID-19. Al prevenir la gripe y reducir la cantidad de personas que sufren complicaciones o cuadros graves de la enfermedad, también se podría reducir la cantidad de personas que necesitan permanecer hospitalizadas.

Además, si es momento de que se coloque tanto la vacuna o la dosis de refuerzo de la vacuna contra la COVID-19 como la vacuna contra la gripe, es posible recibir ambas en la misma visita, según el MINSA.

## **Si no me coloco la vacuna contra la influenza, ¿puedo reducir mi riesgo de contraer la enfermedad?**

La vacuna contra la gripe es tu mejor defensa contra esta enfermedad, pero hay otras medidas que puedes tomar para protegerte contra la gripe y otros virus, incluido el virus de la COVID-19. Sigue estas precauciones estándar:

- Vacúnate. Tanto la COVID-19 como la gripe pueden propagarse al mismo tiempo. Vacunarse es la mejor manera de protegerse contra ambas.
- Lávate las manos con frecuencia y cuidadosamente con agua y jabón por lo menos durante 20 segundos.
- Usa un desinfectante a base de alcohol en las manos si no hay agua y jabón disponibles.
- Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca.
- Evita las multitudes cuando la gripe o la COVID-19 se estén propagando en tu área.
- Evita tener contacto con cualquier persona que esté enferma.
- Cúbrete la boca con un pañuelo o la parte interna del codo al toser o estornudar, y luego lávate las manos.
- Limpia y desinfecta regularmente las superficies que se tocan con frecuencia, como las encimeras, los interruptores de la luz y las perillas de las puertas. Esto puede ayudar a prevenir la transmisión de la infección por tocar una superficie con el virus y luego tocarse la cara.
- Practica buenos hábitos para la salud. Haz ejercicio con frecuencia, duerme lo suficiente, toma mucho líquido, sigue una dieta saludable y controla el estrés.

Si te enfermas con la gripe, puedes ayudar a prevenir la transmisión si te quedas en casa y te alejas de los demás. Quédate en casa hasta que no hayas tenido fiebre por lo menos por 24 horas.

Vacunarse contra la gripe puede reducir el riesgo de tener gripe y sus complicaciones. Seguir estas precauciones puede ayudar a protegerte contra la gripe u otras enfermedades respiratorias.

**Fuente: Boletín del MINSA (Perú) – Boletín del CDC (Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades) – Boletín MAYO CLINIC.**