



Enfermedades respiratorias y los adultos

¿Está en riesgo?

Los adultos mayores tienen mayor riesgo de hospitalización y muerte por enfermedades respiratorias, como COVID-19, gripe y Virus Respiratorio Sincitial (VRS).

Cuando a su alrededor circulan enfermedades respiratorias, los hábitos saludables pueden ayudarle a usted y a su familia a mantenerse a salvo:

- Tener las vacunas al día.
- Mejorar la ventilación en su trabajo y hogar.
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Usar desinfectantes para manos a base de alcohol.
- Quedarse en casa mientras esté enfermo.
- Usar mascarilla o respirador cuando utilice el transporte público interno, cuando se encuentre en áreas públicas cerradas y cuando se sienta enfermo.

Es importante que los adultos mayores y las personas que viven o trabajan con adultos mayores se vacunen contra las enfermedades respiratorias.

Vacuna contra el COVID-19

Es recomendable que los adultos reciban una dosis de la vacuna actualizada 2023 2024. Es posible que algunos adultos inmunodeprimidos necesiten dosis adicionales.

Vacuna contra el VRS

Se recomiendan dos vacunas (Arexvy de GSK y Abrysvo de Pfizer) para los adultos mayores de 60 años.

Vacuna contra la gripe

Se recomiendan vacunas anuales de dosis más altas o con adyuvante en lugar de las vacunas de dosis estándar para las personas mayores de 65 años. Las vacunas con adyuvante contienen un ingrediente adicional que las hace más eficaces en personas mayores.

¿Cuándo debo vacunarme?

Póngase en contacto con su proveedor de atención médica para consultarle qué vacunas le corresponden. Lo ideal es recibir la vacuna antes de que la enfermedad comience a circular por su comunidad.

El COVID-19 se propaga durante todo el año. Reciba la vacuna más actualizada en cuanto esté disponible en su comunidad.

La gripe y el VRS pueden propagarse durante todo el año, pero su mayor propagación se produce en los meses de otoño e invierno. Vacúnese antes de la temporada de otoño. Si no lo hace en el lapso recomendado, debería vacunarse de todas formas.

¿Cómo me vacuno?

Comuníquese con su proveedor de atención médica para programar una cita de vacunación. Muchas personas pueden recibir varias vacunas en la misma cita.

También puede acceder a [Vacunas.gov](https://www.vacunass.gov) para encontrar vacunas antigripales y contra el COVID-19 cerca suyo.

La mayoría de las compañías de seguros y Apple Health cubren el costo de estas vacunas.

¿Qué debo hacer si siento malestar?

Comuníquese con su proveedor de atención médica o cuidador para informarle que se siente mal.

Si siente malestar o ha estado en contacto estrecho con alguien que ha dado positivo en una prueba de detección de una enfermedad, quédese en casa y use mascarilla cuando esté con otras personas o en espacios comunes.

Puede solicitar de forma gratuita pruebas COVID-19 para realizar en casa. Visite www.covid.gov/es para averiguar si se pueden solicitar pruebas gratuitas a domicilio.

JANUARY 2024 688-007

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Las personas con sordera o problemas de audición deben llamar al 711 (servicio de relé de Washington) o enviar un correo electrónico a doh.information@doh.wa.gov.

Familia, hogar y cuidadores

Las personas que frecuentemente pasan tiempo con adultos mayores, como familiares, miembros del hogar y [personal de cuidado de salud](#) (inglés), deben estar al día con sus vacunas contra las enfermedades respiratorias. Las vacunas son una de las mejores formas de prevenir el contagio de enfermedades respiratorias a sus seres queridos o a las personas que tiene a su cargo.

Señales de advertencia de emergencia

Los adultos deben asistir a urgencias si presentan los siguientes síntomas:

- Dificultad para respirar o falta de aire.
- Dolor en el pecho.
- Confusión.
- Empeoramiento de los síntomas de fiebre y tos, en especial con mucosidad rosada o con sangre.



[WASinGripe.org](https://www.wasinripe.org)