

# Publicación para blog para otoño de 2024

---



## **Es hora de vacunarte contra la gripe cada año**

Este año, vacunarse contra la gripe es más importante que nunca. La vacuna contra la gripe es la mejor defensa para no enfermarte gravemente de la gripe. Mientras que la gripe puede ser leve para algunas personas, para otras puede conducir a la hospitalización e incluso a la muerte. Vacunarse protege a su comunidad de la gripe y reduce la carga de nuestros hospitales.

## **¿Debería vacunarme contra la gripe si, por lo general, estoy saludable?**

Sí, recomendamos que todas las personas de seis meses en adelante se apliquen la vacuna contra la gripe. La vacuna contra la gripe lo protege a usted y protege a las personas que lo rodean. La gripe puede ser grave incluso para las personas saludables, pero algunas corren mayores riesgos, incluidas las siguientes:

- Personas mayores de 65 años;
- Niños pequeños, especialmente los menores de 5 años;
- Personas embarazadas
- Personas con afecciones médicas, como asma, diabetes, enfermedades cardíacas o pulmonares o afecciones neurológicas.

Aunque la enfermedad de la gripe puede ser leve para muchas personas, es importante que recuerde lo grave que es en realidad. Lamentablemente, más de 500 personas murieron en Washington a causa de enfermedades relacionadas con la gripe en los últimos 5 años, incluidos muchos niños. La vacuna contra la gripe salva vidas.

## **¿Cuándo debería vacunarme contra la gripe?**

La vacuna contra la gripe debe colocarse antes de que termine octubre para optimizar la protección durante los meses de otoño e invierno, cuando la transmisión de la gripe es mayor. Incluso, puede aplicarse las vacunas contra la gripe y la COVID-19 al mismo tiempo.

Puede colocarse la vacuna contra la gripe varios meses después de octubre y, aun así, estar protegido hasta el final de la temporada de la gripe en la primavera.

## **¿Dónde puedo conseguir la vacuna contra la gripe?**

Puede vacunarse en el consultorio de su médico, en su farmacia o en un evento de vacunación de una clínica de la zona. Visite [www.Vacunas.gov](http://www.Vacunas.gov) o llame a la [línea directa de Ayúdame a Crecer de Washington](#) al 1-800-322-2588 (hay asistencia lingüística disponible) para encontrar un sitio de vacunación contra la gripe cerca de su ubicación. Si está trabajando, también puede consultar con su empleador para ver si realizará una clínica en el sitio para su personal.

## **¿Mi seguro cubre la vacuna contra la gripe?**

La mayoría de los planes de seguro, incluidos Apple Health y la Parte B de Medicare, cubren el costo de la vacuna contra la gripe para los adultos. Si no tiene seguro, tal vez igual pueda colocarse la vacuna contra la gripe sin costo. Comuníquese con su [departamento de salud local](#) (solo en inglés) para obtener más información.

En Washington, los menores de 18 años pueden colocarse la vacuna contra la gripe y otras vacunas recomendadas sin costo. El proveedor podría cobrarle una cuota administrativa por colocar la vacuna. Puede solicitar una exención de esta cuota si no puede pagarla.

Para obtener más información, visite [WASinGripe.org](http://WASinGripe.org) ¿Qué más puedo hacer para evitar el contagio de la gripe?

- Póngase al día con las vacunas que le correspondan. La vacunación es la mejor defensa contra muchas enfermedades graves.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón. Utilice desinfectante de manos cuando no disponga de jabón y las manos no estén visiblemente sucias.
- Considere la posibilidad de llevar una mascarilla en lugares concurridos o en lugares públicos cerrados.
- Estornuda o tose en el hueco de tu brazo o en un pañuelo de papel para no mancharte las manos ni dejar gérmenes en el aire.
- Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- Si se encuentra mal, quédese en casa.



**DOH 348-767 September 2024 Spanish**

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](mailto:doh.information@doh.wa.gov).