

Vacúnate  
en un  
minuto



Kit de folletos de  
vacunación mensual de la  
temporada de  
enfermedades respiratorias  
para  
centros de cuidado a  
largo plazo



DOH 348-1052 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).

## Cómo usar el kit

La intención de estos folletos es complementar el programa de inmunización de los centros de cuidado a largo plazo de tu zona. Los personales pueden usarlos con frecuencia para preparar y establecer clínicas de vacunación rutinaria en el sitio. Les sirven como punto de partida para ponerse en contacto con los residentes en espera de recibir vacunas y ayudar a las personas a que vean la vacunación como su mejor opción.

Los folletos se pueden dejar a los costados de las camas, en las estaciones de registro para visitas, en los comedores y en las áreas comunes, lugares en los que se pueda brindar información pertinente y precisa sobre vacunas. Otros que también pueden usar los folletos son los prevencionistas de infecciones, gerentes de los programas de inmunización o coordinadores de cuidados para residentes, para la planificación y preparación de reuniones con dichos residentes, con el uso de un poder o un tutor. Los folletos pueden usarse para planificar y debatir en las conferencias de cuidados, para darle una solución a los residentes sujeta a revisión y consideración o para que estos hablen con sus seres queridos a fin de convencerlos de debatir o tener en cuenta la posibilidad de vacunarse.

## Otros recursos:

[Kit de inmunización para el cuidado a largo plazo](#) (en inglés)

[Enfermedades respiratorias y los adultos mayores](#) (en inglés)

## Herramientas del programa de inmunización mensual para las cuatro estaciones del año

Planifica compartir un folleto por mes, de septiembre a marzo, a cada persona que no esté al día con sus vacunas de inmunización contra enfermedades respiratorias. Hay dos folletos estacionales al final del kit. Úsalos más adelante para los trabajos de vacunación de la primavera y el verano. La práctica recomendada es mantener activos los programas de inmunización durante todo el año.

Visita el [registro de datos sobre enfermedades respiratorias del Departamento de Salud](#) (en inglés) to para obtener información sobre las enfermedades respiratorias activas en tu comunidad y su nivel de gravedad.

# Vacúnate en un minuto

septiembre de 2024



## El otoño está en el aire... al igual que los virus respiratorios

Es un buen momento para vacunarse contra las enfermedades más comunes del otoño, como la gripe, el COVID-19 o el virus respiratorio sincitial (VRS).

Las vacunas son seguras y están recomendadas por los CDC (por su sigla en inglés, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades). Para la mayoría de las personas, los beneficios de la vacunación superan sus riesgos. Algunas de ellas pueden padecer algunos efectos secundarios leves. Es poco probable que sufran efectos secundarios graves.

Para los adultos mayores y adultos con condiciones de salud, estas enfermedades pueden provocar lo siguiente:

- Dificultad para respirar
- Inflamación del corazón
- Inflamación del cerebro
- Insuficiencia orgánica

Estos síntomas pueden llevar a una hospitalización imprevista e incluso a la muerte. No esperes más: consulta al personal o a tu proveedor sobre cómo vacunarte pronto. Estos te indicarán cuáles son las vacunas adecuadas para ti.

# Vacúnate en un minuto

octubre de 2024



## Vacúnate ahora para prevenir enfermedades respiratorias graves en el futuro!

Cualquiera puede enfermarse, incluso en un espacio saludable. Las enfermedades como la gripe vienen propagándose dentro de la comunidad. Mientras que para algunas personas la gripe puede ser leve, para los adultos mayores y adultos con condiciones de salud esta puede ser mucho más grave.

Las vacunas contra la gripe tienen un extenso historial de efectividad. Estas son tu mejor defensa contra los efectos graves de la gripe. La vacuna contra la gripe no provoca gripe. La vacunación puede protegerte de enfermedades graves que pueden llevarte a la hospitalización o incluso a la muerte.

Puedes aplicarte la vacuna contra la gripe al mismo tiempo que las del COVID-19 y otras. Habla con el personal o con tu proveedor sobre las vacunas o dosis de refuerzo apropiadas para ti.



**DOH 348-1052 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).

# Vacúnate en un minuto

noviembre de 2024



## Disfruta las próximas fiestas evitando enfermedades respiratorias

Una buena comida, los amigos y seres queridos, y los buenos momentos nos ayudan a todos a disfrutar la época de fiestas. Si enfermarse y sentirse mal es incómodo, terminar hospitalizado es peor.

Los gérmenes que causan enfermedades respiratorias pueden propagarse entre los residentes, los miembros del personal —que también pueden contagiarse desde su hogar o la comunidad— y las visitas.

El virus respiratorio sincitial (VRS) puede llevar a la hospitalización e incluso a la muerte. Este puede causar neumonía y empeorar en gran medida condiciones como el asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). En este momento solo necesitas una vacuna contra el VRS.

Vacunarte contra el VRS, la gripe y el COVID-19 es tu mejor defensa. Las vacunas te ayudan a protegerte a ti mismo, a tus seres queridos y a la mayor parte de la comunidad. Pide vacunarte para que tú y otras personas estén preparadas para disfrutar las fiestas lo más posible.

**Vacúnate  
en un  
minuto**  
diciembre de 2024



## **No hay como tomar una bebida caliente en invierno sin sufrir de gripe o VRS**

Esta es la estación para disfrutar de una buena compañía, música, alimentos y entretenimiento. No dejes que las enfermedades evitables te arruinen la época de fiestas. Vacúnate contra virus respiratorios como la gripe, el virus respiratorio sincitial (VRS) y el COVID-19 ahora.

Incluso en espacios saludables, cualquiera puede contagiarse de virus respiratorios y propagarlos. Los adultos mayores o que tienen condiciones de salud corren mayor riesgo de sufrir una enfermedad grave o de terminar hospitalizados.

Las vacunas o las dosis de refuerzo pueden ser de mucha ayuda para ti y otras personas durante las fiestas. Estas se han usado por 100 años y están sometidas a revisiones de seguridad constantes. Los beneficios superan sus riesgos. Consulta cómo recibir las vacunas recomendadas hoy.



**DOH 348-1052 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).

# Vacúnate en un minuto

enero de 2025



## No es demasiado tarde para vacunarte

Los virus de la gripe, el virus respiratorio sincitial (VRS) y el COVID-19 circulan en los meses de la primavera y el verano. Empieza el año de la mejor manera. Vacúnate para protegerte a ti mismo, a tus vecinos y a las visitas de enfermedades evitables.

Mientras que las enfermedades como la gripe y el COVID-19 pueden ser leves para algunas personas, para otras pueden significar enfermarse gravemente. Para algunas personas, puede significar una hospitalización o la muerte. Los adultos mayores y adultos con condiciones de salud corren mayor riesgo.

La vacunación reduce las chances de contagiarse de una enfermedad grave o de tener que ir al hospital. Los CDC indican que el COVID-19 y la gripe son las causas principales de muerte por virus respiratorios entre mayo de 2023 y abril de 2024.

Habla con el personal o con tu proveedor sobre las vacunas o dosis de refuerzo necesarias para tener protección hoy.

# Vacúnate en un minuto

febrero de 2025



## A medida que se acerca la primavera, los virus se siguen propagando: ¿ya estás protegido?

Cuando esperas con ansias una estación más cálida, se vuelve difícil estar activo cuando no te sientes bien.

No es demasiado tarde para vacunarte contra los virus respiratorios evitables que se propagan dentro de la comunidad. No dejes que una enfermedad respiratoria evitable, vinculada al virus respiratorio sincitial (VRS), a la gripe o al COVID-19, se interponga en tus planes para la primavera.

Las vacunas son seguras y se han usado para proteger a las personas de enfermedades evitables por más de 100 años. Las vacunas son tu mejor defensa contra las enfermedades respiratorias. Los gérmenes que pueden causar enfermedades leves en adultos sanos pueden causar enfermedades más graves para los adultos mayores y adultos con condiciones de salud.

Consulta al personal o a tu proveedor sobre cómo vacunarte pronto. Estos te indicarán cuáles son las vacunas adecuadas para ti.

# Vacúnate en un minuto

marzo de 2025



## Llegó la primavera, pero con virus respiratorios

No dejes que una enfermedad respiratoria evitable te aleje de pasar tiempo al sol, disfrutar las flores primaverales o pasar tiempo al aire libre con amigos. No es demasiado tarde para vacunarte contra enfermedades respiratorias como la gripe, el virus respiratorio sincitial (VRS) y el COVID-19.

Mientras que las enfermedades respiratorias pueden ser leves para algunas personas, para otras pueden significar enfermarse gravemente. Los adultos mayores y adultos con condiciones de salud corren mayor riesgo de hospitalización. En caso de enfermarte, las vacunas pueden protegerte de síntomas graves, como la inflamación del corazón.

La vinculación de los virus respiratorios a ciertas estaciones del año ha cambiado a lo largo de los últimos años. Estos ahora pueden estar activos durante todo el año. Si eres un adulto mayor o un adulto con condiciones de salud, es importante que elijas vacunarte. Puede mejorar tu bienestar durante todo el año. Consulta al personal o a tu proveedor sobre cuáles vacunas pueden mantenerte sano durante la primavera.

# Vax in a Minute

primavera de 2025



## Acciones para la primavera: Vacúnate para protegerte ahora mismo

¿Sabías que las enfermedades respiratorias como el COVID-19 y la gripe pueden propagarse durante todo el año?

En general, las personas vacunadas son las que gozan de mejor salud durante todo el año y representan la mayor parte de una comunidad sana. Te puedes vacunar durante el año, antes de que las vacunas expiren. Asegúrate de que tú, otros residentes, tus seres queridos y los personales de los centros de cuidados se protejan mediante la vacunación.

Las vacunas son muy importantes para proteger a las personas en riesgo. Esto incluye a las personas con condiciones de salud, las inmunodeprimidas o las embarazadas.

Aprovecha este año evitando virus como el virus respiratorio sincitial (VRS), la gripe o el COVID-19. Consulta al personal o a tu proveedor sobre cómo vacunarte o sobre si tus vacunas están al día.

# Vacúnate en un minuto

verano de 2025



## Cuídate este verano: ¡vacúnate!

Lo lindo del verano tiene que ver con el sol, el cielo azul, las bebidas frías, los amigos y la diversión. No dejes que las enfermedades evitables como la gripe y el COVID-19 arruinen tu chance de divertirse este verano.

Las enfermedades respiratorias pueden propagarse incluso en el verano. Mientras que las enfermedades respiratorias pueden ser leves para algunas personas, para otras pueden significar enfermarse gravemente. Los adultos mayores y adultos con condiciones de salud corren mayor riesgo de hospitalización y muerte a causa de estas enfermedades.

La vacunación reduce el riesgo de que tu situación se vuelva grave, por más que te hayas enfermado. Por ejemplo, la vacunación contra el COVID-19 y la gripe reduce las chances de que sufras miocarditis (inflamación del corazón).

No es demasiado tarde para vacunarte y protegerte. Consulta al personal o a tu proveedor sobre cómo vacunarte pronto.



**DOH 348-1052 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).