



# Por qué las personas de la tercera edad deben recibir la vacuna contra la influenza (gripe)

## Why Seniors Should Get the Influenza (Flu) Vaccine

### ¿Qué deben saber las personas de la tercera edad sobre la vacuna contra la influenza?

La vacuna contra la influenza o gripe es una manera segura y efectiva de ayudar a las personas a mantenerse sanas, prevenir enfermedades e incluso salvar vidas. Conforme las personas envejecen, pueden correr mayor riesgo de tener complicaciones debido a la influenza. Por esta razón, se recomienda a las personas de 65 años de edad o mayores que reciban la vacuna contra la influenza cada año.

La vacuna contra la influenza se proporciona sin costo alguno para las personas de la tercera edad. Llame a su médico o unidad local de salud pública para recibir su vacuna contra la influenza o inyección contra la gripe.

La vacuna contra la influenza es segura. La vacuna contiene virus de la influenza muertos que no pueden causar la gripe. Las reacciones comunes a la vacuna incluyen enrojecimiento o dolor durante 1 ó 2 días donde se aplicó la vacuna.

Algunas personas pueden presentar síntomas leves después de ser inmunizadas, especialmente aquellas que reciben la vacuna contra la influenza por primera vez. Los síntomas pueden incluir fiebre, dolor de cabeza y músculos adoloridos, y pueden empezar de 6 a 12 horas y terminar de 24 a 48 horas después de haber recibido la vacuna. Estos síntomas son menos fuertes y duran menos en comparación con la infección de la influenza.

### ¿Cuándo deben las personas de la tercera edad recibir la vacuna contra la influenza?

Es importante que las personas de la tercera edad reciban la vacuna contra la influenza antes de que empiece la temporada de gripe.

En la Colombia Británica, la vacuna generalmente está disponible en octubre. Para obtener óptima protección, debe tratar de recibir la vacuna contra la influenza lo antes posible. Esto le da a su cuerpo el tiempo suficiente – unas dos semanas – para crear inmunidad antes de que empiece la temporada de gripe. Esta inmunidad dura toda la temporada de gripe, que generalmente termina en abril.

Además de la vacuna contra la influenza, las personas de la tercera edad deben ser vacunadas contra la enfermedad neumocócica. La vacuna neumocócica protege contra infecciones del cerebro, torrente sanguíneo, pulmones u oído. No es peligroso recibir las vacunas contra la influenza y neumocócica al mismo tiempo. La mayoría de las personas solo necesitan una dosis de la vacuna neumocócica y no necesitarán una dosis de refuerzo.

### Vacunación contra la influenza para cuidadores

Se exhorta a los miembros de la familia, cuidadores y contactos en el hogar de las personas de la tercera edad a que reciban, sin costo alguno, la vacuna de la influenza.

### ¿Quién no debe recibir la vacuna contra la influenza?

Hable con un médico o enfermera de salud pública si usted:

- ha tenido una reacción potencialmente mortal a una dosis anterior de la vacuna contra la influenza, o a cualquier componente de la vacuna.

- tiene una alergia grave a los huevos.
- ha desarrollado el Síndrome de Guillain-Barré (SGB) en las 8 semanas posteriores a haber recibido la vacuna contra la influenza. El SGB es un padecimiento poco común que puede tener como resultado debilidad y parálisis de los músculos del cuerpo.

## ¿Qué es la influenza?

La influenza es una infección causada por el virus de la influenza.

Los síntomas pueden incluir fiebre, dolor de cabeza, dolor muscular, escurrimiento nasal, dolor de garganta, cansancio extremo y tos. Aunque algunas infecciones causadas por otros virus pueden tener síntomas similares, incluyendo fiebre y tos, aquellos causados por el virus de la influenza tienden a ser peores.

Usted puede disminuir su riesgo de contraer la influenza o contagiársela a los demás al:

- lavarse las manos con regularidad,
- desechar inmediatamente en el cesto o la basura los pañuelos desechables usados,
- toser y estornudar en la manga de su camisa en lugar de las manos,
- permanecer en casa cuando está enfermo(a), y
- recibir la vacuna contra la influenza.

## ¿Cómo se transmite la influenza?

La influenza se transmite fácilmente de una persona a otra al toser, estornudar o tener contacto cara a cara. El virus también se puede transmitir cuando una persona toca pequeñas gotas de la tos o el estornudo que se encuentran sobre otra persona u objeto y después se toca los ojos, boca o nariz antes de lavarse las manos. Los síntomas pueden comenzar entre 1 y 4 días, o un promedio de dos días, después de que la persona estuvo expuesta por primera vez al virus de la influenza. La fiebre y otros síntomas generalmente duran entre 7 y 10 días, pero la tos y la debilidad pueden durar de 1 a 2 semanas más.

Una persona infectada puede transmitir el virus de la influenza aún antes de sentirse enferma. Un adulto puede transmitir el virus desde aproximadamente 1 día antes hasta aproximadamente 5 días después de que

empiecen los síntomas. Los niños pueden transmitir el virus hasta 21 días después de que empiecen los síntomas.

## ¿Qué tan grave es la influenza?

La influenza disminuye la capacidad del cuerpo de luchar contra otras infecciones. La neumonía bacteriana, que es una infección de los pulmones, es la complicación más común de la influenza, especialmente en ancianos. La influenza también puede conducir a más complicaciones para aquellas personas que tienen padecimientos del corazón, pulmones y otros problemas de salud. Estas complicaciones a veces pueden ser mortales.

## Para obtener más información

Para obtener más información sobre la influenza, consulte los siguientes HealthLink BC Files:

[#12b Datos sobre la influenza \(gripe\)](#)

[#12c Inmunización contra la influenza \(gripe\): mitos y realidades](#)

[#12d Vacuna contra la influenza \(gripe\)](#)

Para obtener más información sobre la infección y la vacuna neumocócica, consulte el HealthLink BC File [#62b Vacuna neumocócica polisacárida](#).

Para leer acerca de otros temas en los Folletos de Salud de BC (HealthLink BC File) diríjase a: [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm) o contacte su unidad local de salud pública.

Para obtener información y familiarizarse con los servicios de salud en B.C. (en casos que no constituyen emergencia) visite: [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o llame al **8-1-1**.

La línea telefónica de B.C. para personas sordas o con problemas de audición es 7-1-1.

Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los requieran.