

# ¿DEBE VACUNARSE CONTRA *La gripe?*

**IE**  **HP**  
Inland Empire Health Plan

*iehp.org*



**IE**  **HP**  
Inland Empire Health Plan



# Estamos aquí para ayudarle a averiguar las cosas.

Primer paso: investiguemos los hechos...

## ¿QUÉ ES LA GRIPE?

La gripe es un virus. Cada año, millones de personas contraen la gripe.

- El virus de la gripe provoca una enfermedad de leve a grave.
- La gripe es contagiosa, lo que significa que puede propagarse de persona a persona.
- Para algunos, la gripe puede empeorar sus problemas crónicos de salud.
- La gripe puede ser más perjudicial para las mujeres embarazadas, los niños menores de 5 años y los adultos mayores de 65 años.

## ¿QUÉ ES LA VACUNA CONTRA LA GRIPE?

La vacuna contra la gripe está hecha a partir de un virus de la gripe inactivo. Protege contra los virus de la gripe que, según demuestran las investigaciones, serán los más comunes esa temporada.

- Vacunarse contra la gripe también reduce las probabilidades de contraerla.
- La vacuna contra la gripe también ayuda a proteger a las personas que lo rodean.
- Las vacunas contra la gripe no pueden causar la gripe.

¡La vacuna contra la gripe es **GRATUITA** para los miembros que se la apliquen con un proveedor en nuestra red de servicios!

## ¿LA VACUNA CONTRA LA GRIPE ES ADECUADA PARA USTED?



Debe vacunarse contra la gripe si puede marcar una de las casillas siguientes para usted o para un ser querido:

- Niños a partir de seis meses:** hay diferentes vacunas contra la gripe aprobadas para personas de diferentes edades. Si la vacuna contra la gripe es para su hijo, asegúrese de que sea la adecuada para su edad.

---

- Adultos:** algunas vacunas solo están aprobadas para adultos. Por ejemplo, una vacuna contra la gripe llamada “vacuna recombinante contra la influenza” es para personas de 18 años o mayores, y las “vacunas inactivadas adyuvantes y de alta dosis” son para personas de 65 años o mayores.

---

- Mujeres embarazadas y personas con enfermedades crónicas.**



No debe vacunarse contra la gripe si usted o un ser querido se encuentra entre las personas que se indican a continuación:

- Niños menores de seis meses:** son demasiado pequeños para vacunarse contra la gripe.

---

- Personas con alergias graves y potencialmente mortales a la vacuna contra la gripe o a cualquiera de sus ingredientes.** Estos ingredientes pueden ser huevos, gelatina, antibióticos o algún otro.

## ¿QUÉ OTROS FACTORES DE SALUD PUEDEN AFECTAR SU ELECCIÓN?

Debe vacunarse contra la gripe si usted o alguien con quien vive tiene una enfermedad crónica que requiere visitas periódicas a un doctor.

Marque todas las opciones que correspondan:

- Diabetes
- Enfermedad cardíaca crónica
- Asma
- Ninguna de estas se aplica a mí
- Otra \_\_\_\_\_

## POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS

Los efectos secundarios suelen ser leves y desaparecen en unos cuantos días.

- Los efectos secundarios de la vacuna contra la gripe pueden incluir:
  - Dolor, hinchazón o enrojecimiento en el lugar de la inyección
  - Dolor de cabeza
  - Dolores musculares
  - Fiebre
  - Malestar estomacal
- Los efectos secundarios graves de la vacuna contra la gripe son muy poco frecuentes.
- Vacunarse contra la gripe es más seguro que contraer la gripe.



## ¿QUÉ DEMUESTRA LA INVESTIGACIÓN?

- ♥ Vacunarse contra la gripe reduce las probabilidades de contraerla.
- ♥ Quienes se vacunan contra la gripe y aun así la contraen, suelen tener síntomas menos graves que los de las personas que no se vacunaron.
- ♥ Quienes se vacunan contra la gripe tienen menos probabilidades de ser hospitalizados a causa de la gripe.
- ♥ Vacunarse contra la gripe durante el embarazo ayuda a proteger de la gripe tanto a la mamá como al bebé.



## ¿QUÉ IMPORTANCIA TIENE PARA USTED VACUNARSE CONTRA LA GRIPE?

Después de leer sobre la vacuna contra la gripe en las páginas 1 a 4, marque “nada importante” o “muy importante” para cada una de las siguientes razones.

Razones	NADA importante	MUY importante
Evitar que una persona se enferme de gripe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reducir las posibilidades de contraer una gripe grave	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reducir las posibilidades de ir al hospital por una gripe grave	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prevenir que empeoren algunas condiciones crónicas como las enfermedades cardíacas, el asma o la diabetes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Proteger a las personas que lo rodean y que pueden ser más propensas a contraer una gripe grave	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si la mayoría de sus respuestas son “MUY Importante”, entonces debe vacunarse contra la gripe, a menos que se encuentre entre las personas de la lista de la página 2 que NO deben vacunarse.

## PONGA A PRUEBA SUS CONOCIMIENTOS

Descubra hasta qué punto este folleto le ayudó a conocer los datos clave. Marque  la respuesta más acertada:

	<input checked="" type="checkbox"/> Vacuna contra la gripe	<input checked="" type="checkbox"/> Rechazar la vacuna contra la gripe	<input checked="" type="checkbox"/> No estoy seguro.
1. ¿Qué opción tiene la mayor probabilidad de que usted contraiga la gripe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ¿Qué opción tiene menos probabilidades de que usted contraiga una gripe grave?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ¿Qué opción tiene la mayor probabilidad de que haya dolor e hinchazón en el brazo como efecto secundario?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

GUÍA DE RESPUESTAS: 1.  Rechazar la vacuna contra la gripe | 2.  Vacuna contra la gripe | 3.  Vacuna contra la gripe



## ¿QUIERE MÁS DETALLES SOBRE LA VACUNA CONTRA LA GRIPE?

Para obtener más información, visite <https://www.iehp.org/members/healthy-living?target=flu> o escanee el código QR.

## ¿EN DÓNDE PUEDE VACUNARSE CONTRA LA GRIPE?

Las vacunas contra la gripe se ofrecen en muchos consultorios médicos, clínicas, departamentos de salud y farmacias. Comuníquese con su consultorio médico para saber en dónde debe obtener una.



## ¿LA VACUNA CONTRA LA GRIPE ES ADECUADA PARA USTED?

Marque  sus siguientes pasos:

-  Sí. Elegí vacunarme contra la gripe antes o durante la temporada de gripe.

---

-  Tal vez, pero primero tengo que hablar de la elección con mi doctor y mi familia.

---

-  No. La vacuna contra la gripe no es para mí.

### PREGUNTAS PARA SU DOCTOR:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### FUENTES:

Hoja informativa de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (*Centers for Disease Control and Prevention, CDC*): “Vacuna contra la influenza: quién debe aplicársela y quién no”.

Ayuda a la toma de decisiones sobre la influenza de Ottawa (*Ottawa Influenza Decision Aid, OIDA*).