

# Mitos y verdades sobre la gripe (influenza)

## MITOS COMUNES ACERCA DE LA VACUNA CONTRA LA GRIPE

MITO: No está comprobado que la vacuna prevenga la gripe.

VERDAD: Con la vacuna, la probabilidad de infectarse es 70% menor.

MITO: Uno puede contraer el virus de la gripe con la vacuna.

VERDAD: El virus contenido en la vacuna ha sido desactivado, por lo que no puede causar infección.

MITO: La vacuna me protege de todos los tipos de virus de la gripe.

VERDAD: La vacuna está diseñada para proteger contra las cepas del virus de mayor circulación.

MITO: Nunca me da la gripe. No necesito la vacuna.

VERDAD: Con la vacuna no solo se protege uno sino protege a otros, porque reduce la probabilidad de que lo propague.

### Recomendaciones para prevenirlo

La gripe y el coronavirus son virus diferentes, pero la forma de prevenirlos es la misma:

- Mejore su inmunidad - **¡Vacúnese contra la gripe!**
- Coma bien y haga ejercicio
- Reduzca el estrés con oraciones y prácticas espirituales
- Quédese en casa
- Use mascarilla y lávese las manos con frecuencia
- Practique la distancia social



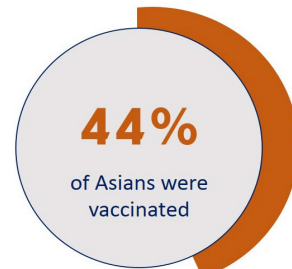
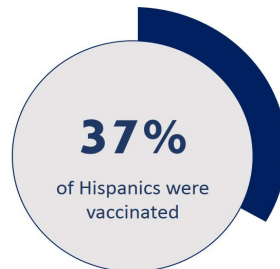
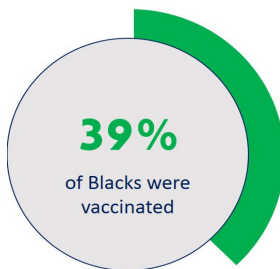
# Protéjase usted

y proteja a su comunidad



La influenza (gripe) no es solamente un resfriado serio. Es una enfermedad causada por los virus de la gripe que infectan la nariz, la garganta y algunas veces los pulmones. Puede causar desde una enfermedad leve hasta una grave y ocasionar pérdida de días de trabajo o de escuela e incluso la necesidad de hospitalización. Todos los años hay gente que muere de la gripe. La mejor manera de protegerse y proteger a los que lo rodean es vacunarse todos los años.

Aunque la forma más efectiva de prevenir la gripe estacional es vacunarse, en la temporada 2018-2019 la vacunación fue baja en los grupos de negros (39%), latinos (37%) y asiáticos (44%).



¡Vacunarse contra la gripe ayuda a mantener sanos a usted y a su comunidad!

## ¿Quién debe vacunarse?

- Personas con padecimientos de salud crónicos
- Personas que comparten el hogar con mucha gente
- Niños de 6 meses o más
- Personas de 65 años o más
- Mujeres embarazadas

## ¿Cuáles son los síntomas comunes de la gripe?

- Fiebre, dolores musculares, tos seca, dolor de garganta, secreción o congestión nasal, dolor de cabeza, dolor de cuerpo y fatiga

