

gripe, **corta** por lo **sano**

**PROTEGE
TU SALUD**

- ¿Has cumplido los 60?
- ¿Estás embarazada?
- ¿Tienes algún problema de salud crónico?
- ¿Tienes a tu cuidado algún enfermo o persona mayor?

**Vacúnate también
contra el neumococo**
si tienes más de 60 años
y aún no te has vacunado

**CAMPAÑA DE VACUNACIÓN
FRENTE A LA GRIPE Y EL NEUMOCOCO**



**Junta de
Castilla y León**



gripe, corta por lo sano

PROTEGE
TU SALUD



¿POR QUÉ TIENES QUE VACUNARTE?

Porque si te vacunas, te proteges a ti mismo y evitas contagiar a los que te rodean.

La gripe es una enfermedad infecciosa aguda altamente contagiosa. Se transmite fácilmente al toser, estornudar o mediante las secreciones nasales.

Cualquier persona puede tener gripe y generalmente se recupera en una semana sin necesidad de tratamiento o cuidado hospitalario. Sin embargo, en ocasiones, la gripe puede complicarse e incluso producir la muerte. Estas complicaciones son especialmente graves en personas de alto riesgo como son los ancianos; también los niños, jóvenes y adultos con enfermedades crónicas pueden sufrir una descompensación o reagudización de su patología.

La gripe durante el embarazo también puede causar complicaciones.

¿QUIÉNES DEBEN VACUNARSE?

En los siguientes grupos la **vacuna antigripal** está recomendada y es gratuita:

- A partir de los 60 años.
- Residentes en instituciones cerradas: centros geriátricos, centros de atención a enfermos crónicos, etc.
- Pacientes de cualquier edad (a partir de 6 meses) con enfermedades crónicas: cardiovasculares (excluyendo hipertensión arterial aislada), pulmonares (incluyendo displasia bronco-pulmonar, fibrosis quística y asma), neurológicas, renales o hepáticas.
- Diabéticos.
- Personas con obesidad mórbida.
- Personas con cáncer.
- Pacientes con asplenia, hemoglobinopatías o anemias.
- Personas con enfermedades neuromusculares graves.
- Pacientes con inmunosupresión, (incluida la originada por la infección de VIH, por fármacos o en los receptores de trasplantes).
- Personas que padezcan disfunción cognitiva (Síndrome de Down, demencias y otros).
- Personas con un implante coclear o en espera del mismo.
- Niños/as y adolescentes, de 6 meses a 18 años, que reciben tratamiento prolongado con ácido acetil salicílico.
- Embarazadas en cualquier momento del embarazo, para proteger a la madre y disminuir el riesgo de contagio del niño tras el nacimiento.
- Personas en contacto con los grupos anteriores: trabajadores de centros sanitarios y de servicios sociales, convivientes y cuidadores.
- Trabajadores de servicios esenciales para la comunidad (policías, bomberos, protección civil, trabajadores de instituciones penitenciarias y otros).
- Personal docente de educación infantil y guarderías.

La **vacuna contra el neumococo** se recomienda a los 60 años y a los mayores de esa edad que no la hayan recibido anteriormente. Además, está recomendada en niños mayores de 2 años y adultos que padezcan alguna enfermedad crónica de riesgo.

¿DÓNDE Y CUANDO PUEDO VACUNARME?

En el centro de salud o lugar de vacunación habitual, a partir del 20 de octubre.

SOLICITA CITA PREVIA.

¿ES SEGURA LA VACUNA?

Sí. La vacuna antigripal se prepara con virus muertos por lo que no pueden causar gripe. La vacuna antineumocócica tampoco puede causar la enfermedad. En algunas ocasiones se pueden producir problemas leves como molestias locales en el lugar de inyección y/o fiebre.

La posibilidad de que ocurra una reacción grave tras la vacunación es extremadamente baja y siempre mucho menor que las posibles complicaciones de la enfermedad.



Si estás enfermo, evita contagiar a otras personas:

- Protégete al toser: cúbrete la boca y la nariz con un pañuelo o con la parte superior del brazo (no con las manos) cuando tosas o estornudes.
- Lávate las manos después de toser o estornudar.
- No acudas a lugares cerrados (trabajo, colegio, guardería o lugares públicos) para evitar contagiar a otras personas.

En caso de padecer gripe:

- Guarda reposo.
- Bebe abundantes líquidos.
- Evita el consumo de tabaco o alcohol.
- La gripe está causada por un virus; por tanto, los antibióticos no mejoran los síntomas ni aceleran la curación.
- Se puede tomar medicación que mejore los síntomas como analgésicos y antitérmicos.
- No administrar aspirina a niños ni adolescentes.

Utiliza los servicios sanitarios de forma racional.

Ante cualquier duda, consulta en su centro de salud o lugar de vacunación habitual.

Más información en el Portal de Salud:

<http://www.salud.jcyl.es/vacunaciones>