

La gripe te puede atacar con fuerza.

Protégete con una vacuna anual contra la gripe.

¿Cómo es la gripe?



Fiebre



Tos o dolor de garganta



Dolores de cuerpo, dolor de cabeza y cansancio



Congestión o moqueo nasal



Puede que los niños también tengan vómitos o diarrea.

Las vacunas anuales contra la gripe te protegen.

Puesto que los virus cambian y la protección disminuye con el tiempo, las personas de 6 meses en adelante deberían obtener una vacuna contra la gripe cada año. También puedes:

- Lavarte las manos con frecuencia.
- Cubrirte la boca al toser o estornudar.
- Limpiar y desinfectar las superficies.
- Quedarte en casa si estás enfermo.

¿Quién está en mayor riesgo de la gripe severa?



- Los niños menores de 5 años.
- Los adultos de 65+ años.
- Las personas embarazadas.
- Cualquier persona con condiciones de salud subyacentes como el asma, la diabetes o la enfermedad cardíaca.

¿La gripe es contagiosa?

Sí. La gripe se propaga por medio de la tos, los estornudos o al tocar superficies con el virus. Una persona puede propagar la gripe incluso antes de sentirse enferma, y es más contagiosa en los primeros tres días.

¿Cuándo es el mejor momento para obtener tu vacuna?

- **Momento ideal:** A fines de octubre, antes de que la gripe se propague ampliamente.
- **Aún vale la pena:** La temporada de gripe se extiende hasta mayo, por lo que nunca es demasiado tarde.



La gripe puede ser **SERIA**, incluso para los adultos sanos. La **vacuna es la mejor protección** para ti y tu comunidad.

Fuentes:

1CDC: Acerca de la influenza
AAP: Recomendaciones sobre la influenza (gripe)
Healthy Children: Recomendaciones de la AAP sobre la vacuna contra la gripe para la temporada 2025-26
Healthy Children: La gripe: Lo que los padres deben saber