



Vacunarte es una decisión sencilla  
e individual con impacto colectivo:

✓  
Proteges  
tu salud

✓  
Proteges  
a tu familia

✓  
Proteges  
a tu comunidad

Protege tu salud y la de quienes te rodean.  
Consulta en tu centro de salud.

TU DECISIÓN  
NOS HACE **MÁS FUERTES**



TU DECISIÓN NOS HACE  
**MÁS FUERTES**

PROTÉGETE FRENTE  
A LA GRIPE ESTE INVIERNO.  
**VACÚNATE.**

La gripe no es un simple catarro.  
Cada año provoca complicaciones  
graves, hospitalizaciones y fallecimientos,  
especialmente en personas vulnerables.





## ¿Qué es la gripe?

La gripe es una enfermedad infecciosa respiratoria causada por un virus que se transmite con facilidad, especialmente en otoño e invierno.

Puede provocar fiebre alta, dolor muscular intenso, cansancio extremo y malestar general. En algunos casos puede **derivar en complicaciones graves como neumonía, descompensación de enfermedades crónicas o ingresos hospitalarios.**

Aunque muchas personas se recuperan en unos días, **en personas mayores, embarazadas o con enfermedades crónicas el riesgo es mayor.**

## ¿Cómo se transmite?

La gripe se transmite principalmente:

- **Por el aire**, a través de gotitas respiratorias al hablar, toser o estornudar.
- **Por contacto con superficies contaminadas** y posterior contacto con la boca, la nariz o los ojos.

**Una persona puede contagiar incluso antes de notar síntomas.**  
Por eso es fundamental mantener medidas preventivas.



## ¿Cómo prevenir la gripe?

La prevención combina vacunación y hábitos saludables.



### Vacunación anual

Es la medida más eficaz. La vacuna se actualiza cada temporada para proteger frente a las variantes del virus que se espera que circulen ese año.



### Higiene de manos

Lavarse frecuentemente con agua y jabón o utilizar gel hidroalcohólico.



### Cubrirse al toser o estornudar

Utilizar el codo o un pañuelo desechable.



### Mantener hábitos saludables

Dormir adecuadamente, mantener una alimentación equilibrada, realizar actividad física de forma regular y controlar el estrés ayudan a fortalecer el sistema inmunitario.



### Evitar el contacto con personas enfermas

**Adoptar estas medidas reduce la transmisión y protege a la comunidad.**

## ¿Por qué vacunarse cada año?

La vacunación frente a la gripe debe repetirse anualmente por dos razones principales:

### El virus cambia cada temporada.

El virus de la gripe tiene una gran capacidad de variación. Cada año circulan cepas diferentes y la vacuna se adapta para ofrecer protección frente a ellas.

### La protección disminuye con el tiempo.

Los anticuerpos generados tras la vacunación van reduciéndose progresivamente.

Aunque sea necesario vacunarse cada año, la vacuna es segura y eficaz, y reduce significativamente el riesgo de complicaciones graves.

Incluso si una persona vacunada contrae la gripe, la enfermedad suele ser más leve.

## ¿Es segura la vacuna?

**Sí.** La seguridad de la vacuna frente a la gripe está **ampliamente demostrada.** Cada año se administran cientos de millones de dosis en todo el mundo.

Los efectos secundarios más frecuentes son leves y temporales:

- Dolor o molestia en el brazo durante 24–48 horas.
- Fiebre leve o malestar general durante 1–2 días.

**La vacuna no puede causar la gripe.**



## ¿Quiénes deben vacunarse?

Se recomienda especialmente en:

- Personas **mayores** (preferentemente a partir de los 60 años).
- Personas con **enfermedades respiratorias**, cardiovasculares, diabetes, cáncer u otras condiciones crónicas.
- Mujeres **embarazadas**, en cualquier trimestre.
- Personas **inmunodeprimidas**.
- Personal **sanitario y sociosanitario**.
- Personas **fumadoras**.
- Personas que **conviven con población vulnerable**.

**En estos grupos, la gripe puede provocar complicaciones más graves.**



## Embarazo y vacunación

La vacunación durante el embarazo protege:

- A la madre frente a complicaciones.
- Al bebé antes del nacimiento.
- Al recién nacido durante sus primeros meses de vida.

**Es segura en cualquier trimestre de gestación.**



## ¿Puede administrarse junto a otras vacunas?

**Sí.** La vacuna frente a la gripe puede administrarse junto a otras vacunas, incluida la vacuna frente a la COVID-19, en lugares anatómicos diferentes.