

# La vacuna contra la gripe

Quién debe vacunarse y por qué

Incluye información para padres y mujeres embarazadas



Flu mmunisation

Ayudando a proteger a las personas, cada invierno

**Este folleto explica cómo puede ayudar a protegerse a sí mismo y a sus hijos contra la gripe este próximo invierno, y por qué es muy importante que las personas con mayor riesgo de gripe se vacunen gratuitamente todos los años.**

## **¿Qué es la gripe? ¿No es solo un fuerte resfriado?**

La gripe aparece todos los años, normalmente en invierno, por lo que a veces se denomina gripe estacional. Es una enfermedad altamente infecciosa con síntomas que aparecen muy rápidamente. Los resfriados son mucho menos graves y suelen empezar gradualmente con congestión o secreción nasal y dolor de garganta. Un mal episodio de gripe puede ser mucho peor que un resfriado fuerte.

La gripe puede causar fiebre, cansancio extremo, dolor muscular y articular, congestión nasal, tos seca y dolor de garganta. Las personas sanas suelen recuperarse en un plazo de dos a siete días, pero en algunos casos la enfermedad puede provocar hospitalización, incapacidad permanente o incluso la muerte.



**Las vacunas contra la gripe protegen contra los principales tipos de virus de la gripe en circulación**



## ¿Qué causa la gripe?

---

La gripe es producto de virus gripales que infectan la tráquea y los pulmones. Y como la desarrollan virus y no bacterias, los antibióticos no la curan. Sin embargo, si hay complicaciones por contraer la gripe, puede ser necesario tomar antibióticos.

## ¿Cómo se contrae la gripe?

---

Cuando una persona contagiada tose o estornuda, los virus de la gripe pueden ser inhalados por otras personas o pueden contagiarse al tocar superficies en las que han caído los virus. Puede evitar la propagación del virus cubriéndose la boca y la nariz al toser o estornudar (lo ideal es hacerlo con un pañuelo de papel o en el pliegue del codo), y puede lavarse las manos con frecuencia o utilizar geles de manos para reducir el riesgo de contraer el virus.

Pero la mejor manera de evitar contraer y propagar la gripe es vacunarse antes de que empiece la temporada de gripe.

## ¿Cómo nos protegemos contra la gripe?

---

La gripe es imprevisible. La vacunación antigripal proporciona la mejor protección. Existen diferentes cepas del virus de la gripe. Las cepas que tienen más probabilidades de causar la enfermedad se identifican antes de la temporada de gripe. Las vacunas se fabrican para que sean lo más parecidas posible. Aunque la vacuna no coincida perfectamente con una cepa, suele proporcionar cierta protección contra ella.

Las vacunas se administran en otoño, idealmente antes de que empiece a circular la gripe.

## ¿Qué daños puede causar la gripe?

---

La gente a veces piensa que un resfriado fuerte es gripe, pero tener gripe a menudo puede ser mucho peor que un resfriado y puede ser necesario guardar cama durante unos días. En el peor de los casos, la gripe puede provocar la hospitalización o incluso la muerte.

Algunas personas son más susceptibles a los efectos de la gripe. Para estas, puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades más graves, como bronquitis y neumonía, o puede empeorar afecciones ya existentes.

## ¿Tengo mayor riesgo de sufrir los efectos de la gripe?

---

La gripe puede afectar a cualquiera, pero si padece una enfermedad de larga duración, los efectos de la gripe pueden empeorarla aunque la enfermedad esté bien controlada y usted se encuentre bien normalmente. Debería vacunarse gratuitamente contra la gripe si está:

- embarazada
- o padece una enfermedad de larga duración como:
- un problema cardíaco
  - una afección torácica o dificultades respiratorias graves, como bronquitis, enfisema o asma (que requieran un inhalador de esteroides o comprimidos)
  - una enfermedad renal
  - una disminución de la inmunidad debido a una enfermedad o tratamiento (como medicación con esteroides o tratamiento contra el cáncer)
  - una enfermedad hepática
  - ha sufrido un ictus o un accidente isquémico transitorio (AIT)
  - diabetes
  - algunas enfermedades neurológicas, como la esclerosis múltiple (EM) o la parálisis cerebral
  - problemas de aprendizaje
  - problemas en el bazo, por ejemplo, anemia falciforme o extirpación del bazo
  - o tiene sobrepeso grave (IMC igual o superior a 40).

Esta lista de enfermedades no es definitiva. Siempre es una cuestión de criterio clínico. Su médico de cabecera puede evaluarle para tener en cuenta el riesgo de que la gripe empeore cualquier enfermedad subyacente que pueda tener, así como el riesgo de padecer una enfermedad grave a causa de la propia gripe.

Visite [nhs.uk/flujab](https://nhs.uk/flujab) para obtener más información.

## ¿Quién debe considerar vacunarse contra la gripe?

---

Todas aquellas personas que padezcan alguna de las afecciones enumeradas en la página 4, o que:

- tengan 65 años o más
- vivan en una residencia o residencia de ancianos
- sean el cuidador principal de una persona mayor o discapacitada
- vivan con alguien que tiene la inmunidad disminuida debido a una enfermedad o tratamiento
- sean trabajadores sanitarios o de asistencia social de primera línea
- estén embarazada (ver la sección siguiente)
- sean niños de cierta edad (ver página 7)



## La vacuna de la gripe para mujeres embarazadas

### Estoy embarazada. ¿Necesito vacunarme contra la gripe este año?

Sí. El embarazo altera el modo en que el organismo hace frente a infecciones como la gripe. La infección gripal aumenta las probabilidades de que las embarazadas y sus bebés necesiten cuidados intensivos. Todas las mujeres embarazadas deben vacunarse contra la gripe para protegerse a sí mismas y a sus bebés. Puede vacunarse contra la gripe en cualquier etapa del embarazo, desde la concepción.

Las mujeres embarazadas se benefician de la vacunación contra la gripe porque puede:

- reducir el riesgo de complicaciones graves como la neumonía, sobre todo en las últimas etapas del embarazo
- reducir el riesgo de que la madre o el bebé necesiten cuidados intensivos
- reducir el riesgo de que el bebé nazca muerto o prematuro
- ayudar a proteger a su bebé, que seguirá teniendo cierta inmunidad a la gripe durante los primeros meses de vida
- reducir la posibilidad de que la madre transmita la infección a su bebé.

### Estoy embarazada y creo que puedo tener gripe. ¿Qué debo hacer?

Si tiene síntomas de gripe debe consultar urgentemente con su médico, porque si tiene gripe hay un medicamento recetado que puede ayudarle (o reducir el riesgo de complicaciones), pero debe tomárselo lo antes posible tras la aparición de los síntomas.

**Puede solicitar la vacuna antigripal gratuita a su médico de cabecera, o también puede obtenerla de su farmacéutico o matrona.**



## ¿Y mis hijos? ¿Necesitan vacunarse?

---

Si tiene un hijo mayor de 6 meses que padece alguna de las enfermedades enumeradas en la página 4, debe vacunarse contra la gripe. Los niños con estas afecciones tienen más probabilidades de enfermar gravemente si contraen la gripe, y esta podría empeorar su estado de salud. Hable con su médico de cabecera para que vacune a su hijo contra la gripe antes de que empiece la temporada.

Las vacunas contra la gripe no funcionan bien en bebés menores de 6 meses, por lo que no se recomienda su administración. Por eso es tan importante que las mujeres embarazadas se vacunen: transmitirán al bebé cierta inmunidad que le protegerá durante los primeros meses de vida.

También se está vacunando contra la gripe a muchos otros grupos de niños. Con ello se pretende protegerles contra la enfermedad y ayudar a reducir su propagación tanto a otros niños, incluidos sus hermanos o hermanas, como, por supuesto, a sus padres y abuelos. Así evitará tener que ausentarse del trabajo a causa de la gripe o cuidar a sus hijos con gripe.

Los niños a los que se ofrece la vacuna este año, son:

- todos los de 2 y 3 años el 31 de agosto antes de que empiece la vacunación contra la gripe en otoño
- todos los niños en edad escolar primaria
- algunos niños en edad escolar secundaria (cursos 7 a 11)

A los niños de 2 y 3 años se les administrará la vacuna en su consulta de medicina general, normalmente por la enfermera de la consulta. A los niños en edad escolar se les ofrecerá la vacuna contra la gripe principalmente en la escuela, con otras oportunidades de vacunarse, potencialmente en clínicas comunitarias del NHS, para cualquiera que pierda la sesión en la escuela. Para la mayoría de los niños, la vacuna se administra en forma de aerosol en cada fosa nasal. Es un procedimiento muy rápido e indoloro.

**Para obtener más información sobre los niños y la vacunación contra la gripe, consulte la información de la web del NHS en [nhs.uk/child-flu](https://nhs.uk/child-flu).**

## **Me vacuné contra la gripe el año pasado. ¿Necesito otra este año?**

---

Sí; los virus de la gripe pueden cambiar de un invierno a otro. Las vacunas antigripales se actualizan cada invierno para ofrecer protección frente a las cepas de gripe más probables. Por este motivo, le recomendamos encarecidamente que, aunque se haya vacunado el año pasado, vuelva a vacunarse este año.

Además, la protección de la vacunación contra la gripe disminuye con el tiempo, por lo que aunque algunas de las cepas sean las mismas deberías volver a vacunarte cada temporada de gripe.

## **Creo que ya he tenido gripe, ¿necesito vacunarme?**

---

Sí; la vacuna le seguirá protegiendo. Otros virus pueden provocarle síntomas parecidos a los de la gripe, o puede que haya tenido gripe, pero como hay más de un tipo de virus de la gripe, debe vacunarse aunque crea que ha tenido gripe.

## **¿Qué tipo de vacuna debo ponerme?**

---

Hay varios tipos de vacuna contra la gripe. Se le ofrecerá la más adecuada para usted. A la mayoría de los niños se les ofrece la vacuna en forma de aerosol nasal (consulte también la página 10) y a los adultos se les ofrece una vacuna inyectable. Ninguna de las vacunas puede contagiarle la gripe.

Si su hijo tiene entre 6 meses y 2 años y pertenece a un grupo de alto riesgo por contraer la gripe, se le ofrecerá una vacuna inyectable contra la gripe, ya que el aerosol nasal no está recomendado para niños menores de 2 años. Algunos niños mayores de 2 años que pertenezcan a un grupo de alto riesgo también necesitarán una vacuna inyectada si la vacuna en spray nasal no es adecuada para ellos.

## **¿Se puede administrar la vacuna contra la gripe al mismo tiempo que otras vacunas?**

---

Sí. La vacuna contra la gripe puede administrarse al mismo tiempo que todas las vacunas sistemáticas. La vacunación puede seguir adelante si usted o su hijo tienen una enfermedad leve como un resfriado, pero puede retrasarse en caso de enfermedades que incluyan fiebre.

## ¿Hay alguien que no deba vacunarse?

---

Casi todo el mundo puede vacunarse, pero no debe vacunarse si alguna vez ha tenido una alergia grave a la vacuna o a alguno de sus ingredientes. Si es alérgico al huevo o padece alguna enfermedad que debilite su sistema inmunitario, es posible que no pueda vacunarse contra determinados tipos de gripe; consulte a su médico de cabecera. Si tiene fiebre, la vacunación puede retrasarse hasta que se encuentre mejor.

## ¿Y el spray nasal? ¿Hay niños que no puedan vacunarse?

---

Es posible que los niños no puedan recibir la vacuna nasal si:

- tienen sibilancias o han tenido sibilancias en las últimas 72 horas, incluidos los que necesitan más inhalaciones de inhaladores para aliviar el asma. Se les debe ofrecer una vacuna antigripal inyectada adecuada para evitar un retraso en la protección.
- han necesitado cuidados intensivos debido
  - a asma o
  - anafilaxia alérgica al huevo

Se recomienda a los niños de estos 2 grupos que pidan consejo a su especialista y se les puede aconsejar que reciban la vacuna nasal en el hospital

- padecen una enfermedad, o están en tratamiento, que debilita gravemente su sistema inmunitario o tienen a alguien en su casa que necesita aislamiento porque está gravemente inmunodeprimido (como un trasplante de médula ósea)
- son alérgicos a cualquier otro componente de la vacuna<sup>1</sup>
- padecen una enfermedad que requiere tratamiento con salicilatos.

Además, los niños vacunados con el spray nasal deben evitar el contacto cercano con personas con sistemas inmunitarios muy debilitados (por ejemplo, los que acaban de recibir un trasplante de médula ósea) durante las dos semanas siguientes a la vacunación, ya que existe una posibilidad sumamente remota de que les transmitan el virus de la vacuna. Si esta persona es un miembro de la familia, debe ofrecerse al niño una vacuna inyectada (ver más arriba).

[1] Consulte la web en [www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smpc](http://www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smpc) para obtener una lista de los ingredientes de la vacuna.

## **¿Contiene la vacuna nasal gelatina derivada del cerdo (gelatina porcina)?**

---

Sí. La vacuna nasal contiene trazas de una forma altamente procesada de gelatina (gelatina porcina), que se utiliza en muchos medicamentos esenciales. La gelatina ayuda a mantener estables los virus debilitados de la vacuna para que esta funcione correctamente.

La vacuna nasal es fácil de administrar e indolora. Todos los niños vacunados con el spray nasal obtienen la mejor protección contra la gripe. También se considera la mejor para reducir la propagación de la gripe. De este modo, los niños se protegen unos a otros y a otras personas que puedan ser vulnerables a la gripe. Para quienes no acepten el uso de gelatina porcina en productos médicos, existe como alternativa una vacuna inyectable contra la gripe.

## **¿Tendré efectos secundarios?**

---

Los efectos secundarios de la vacuna nasal suelen ser secreción o congestión nasal, dolor de cabeza, cansancio y pérdida de apetito. En el caso de la vacuna inyectable, puede aparecer dolor en el brazo en el lugar de la inyección, fiebre baja y dolor muscular durante uno o dos días después de la vacunación. Los efectos secundarios graves de cualquiera de las vacunas son poco frecuentes.

## **¿Me protegerá completamente la vacuna antigripal?**

---

La eficacia de la vacuna contra la gripe varía de un año a otro, dependiendo de la coincidencia entre la cepa de gripe en circulación y la que contienen las vacunas. Ya que el virus de la gripe puede cambiar de un año a otro, existe el riesgo de que la vacuna no coincida con el virus circulante. Aunque la vacuna no sea una coincidencia perfecta, suele ofrecer cierta protección. Las incompatibilidades importantes no ocurren muy a menudo.

## ¿Durante cuánto tiempo estaré protegido?

---

La vacuna debería proporcionar protección durante toda la temporada de gripe actual.

## ¿Qué debo hacer ahora?

---

Si pertenece a uno de los grupos mencionados en este folleto, es importante que se vacune contra la gripe.

Póngase en contacto con su médico de cabecera, enfermera o farmacéutico local para concertar una cita. La vacuna puede estar disponible también para las mujeres embarazadas en los servicios de maternidad. La vacuna contra la gripe es gratuita.

Las organizaciones que deseen proteger a sus empleados contra la gripe (a menos que padezcan una enfermedad de las enumeradas en la página 4) tendrán que organizar la vacunación a través de sus departamentos de salud laboral. Estas vacunas no están disponibles en el NHS y tendrá que pagarlas el empleador.

Si es usted un trabajador sanitario o social de primera línea, averigüe qué disposiciones se han tomado en su lugar de trabajo para la vacunación antigripal. Es importante que se proteja. Algunos trabajadores sociales que no pueden vacunarse a través de un plan de salud laboral pueden hacerlo a través del NHS en su médico de cabecera o en una farmacia.



# Resumen de las personas a las que se recomienda recibir la vacuna contra la gripe

- todas las personas mayores de 65 años
- todas las personas menores de 65 años que padezcan alguna de las enfermedades enumeradas en la página 4, incluidos los niños y bebés mayores de 6 meses
- todas las mujeres embarazadas, en cualquier fase del embarazo
- todos los niños de 2 y 3 años (siempre que tuvieran 2 o 3 años el 31 de agosto, antes de que comience la vacunación antigripal en otoño)
- todos los niños de primaria
- algunos niños en edad de asistir a la escuela secundaria
- todas las personas que vivan en una residencia o residencia de ancianos
- todas las personas que reciban una ayuda para cuidadores o sean los cuidadores principales de una persona mayor o discapacitada
- todos los trabajadores sanitarios y sociales de primera línea

Para obtener asesoramiento e información sobre la vacunación contra la gripe, hable con su médico de cabecera, enfermera, farmacéutico o equipo de vacunación escolar.

Lo mejor es vacunarse contra la gripe en otoño o a principios de invierno, antes de que aumente la incidencia. Recuerde que debe vacunarse todos los años, así que no suponga que está protegido porque se vacunó el año pasado.

**Para comprobar si cumple los requisitos, visite [nhs.uk/flujab](https://www.nhs.uk/flujab).**

