

# Combate La Gripe.

CombateLaGripe.org

## Publicación para blog para otoño de 2021

### Es la mejor defensa

Este año, vacunarse contra la gripe es más importante que nunca. La vacuna contra la gripe puede evitar que contraiga esta enfermedad y la contagie a otras personas durante la [pandemia de COVID-19](#), y ayudará a que nuestros hospitales no se saturen.

### ¿Por qué es importante vacunarse contra la gripe este año?

El año pasado, la actividad de gripe fue inusualmente baja. Los residentes de Washington hicieron un excelente trabajo a la hora de vacunarse contra la gripe, y las medidas de seguridad contra la COVID-19, como usar mascarilla, quedarse en casa y limitar las reuniones, también ayudaron a reducir la propagación de la gripe.

Sin embargo, este año, muchas de esas medidas se levantaron. Algunas personas están regresando al trabajo presencial, y la mayoría de los niños están volviendo a las clases presenciales. Eso significa que existe un riesgo mucho más alto de exposición al virus de la gripe. Además, a causa de la baja actividad del año pasado, la mayoría de las personas no estuvieron expuestas a los virus de la gripe, por lo que ya no tienen mucha inmunidad natural ante estos. La vacuna contra la gripe es su mejor defensa.

### ¿Debería vacunarme contra la gripe si, por lo general, estoy saludable?

Sí, recomendamos que todas las personas de seis meses en adelante se apliquen la vacuna contra la gripe. La vacuna contra la gripe lo protege a usted y protege a las personas que lo rodean. La gripe puede ser grave incluso para las personas saludables, pero algunas corren mayores riesgos, incluidas las siguientes:

- personas mayores de 65 años;
- niños pequeños, especialmente los menores de 5 años;
- embarazadas;
- personas con afecciones médicas, como asma, diabetes, enfermedades cardíacas o pulmonares o afecciones neurológicas.

Si bien la enfermedad de la gripe puede ser leve para muchas personas, es importante que recuerde lo grave que es en realidad. Lamentablemente, más de 900 personas murieron en Washington a causa de enfermedades relacionadas con la gripe en los últimos 5 años, incluidos muchos niños. La vacuna contra la gripe salva vidas.



## **¿Cuándo debería vacunarme contra la gripe?**

La vacuna contra la gripe debe colocarse antes de que termine octubre para optimizar la protección durante los meses de otoño e invierno, cuando la transmisión de la gripe es mayor. Incluso, puede aplicarse las vacunas contra la gripe y la COVID-19 al mismo tiempo.

Puede colocarse la vacuna contra la gripe varios meses después de octubre y, aun así, estar protegido hasta el final de la temporada de la gripe en la primavera.

## **¿Dónde puedo conseguir la vacuna contra la gripe?**

Puede vacunarse en el consultorio de su médico, en su farmacia o en un evento de vacunación de una clínica de la zona. Visite [www.CombateLaGripe.org](http://www.CombateLaGripe.org) o llame a la [línea directa de Ayúdame a Crecer de Washington](#) al 1-800-322-2588 (hay asistencia lingüística disponible) para encontrar un sitio de vacunación contra la gripe cerca de su ubicación. Si está trabajando, también puede consultar con su empleador para ver si realizará una clínica en el sitio para su personal.

## **¿Mi seguro cubre la vacuna contra la gripe?**

La mayoría de los planes de seguro, incluidos Medicaid y la Parte B de Medicare, cubren el costo de la vacuna contra la gripe para los adultos. Si no tiene seguro, tal vez igual pueda colocarse la vacuna contra la gripe sin costo. Comuníquese con su [departamento de salud local](#) (solo en inglés) para obtener más información.

En Washington, los menores de 18 años pueden colocarse la vacuna contra la gripe y otras vacunas recomendadas sin costo. El proveedor podría cobrarle una cuota administrativa por colocar la vacuna. Puede solicitar una exención de esta cuota si no puede pagarla.

**Para obtener más información, visite [www.CombateLaGripe.org](http://www.CombateLaGripe.org).**

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Las personas con sordera o con problemas de audición pueden llamar al 711 (servicio telefónico de Washington para personas con problemas de audición y del habla) o enviar un correo electrónico a [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).