



# ¿gripe?, corta por lo sano Vacúnate

DEL 3 AL 31 DE OCTUBRE DE 2011

## 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.saludcastillayleon.es>



**NO SOLO  
PARA MAYORES**

¿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**

# ¿gripe?, corta por lo sano

## Vacúnate

### ¿POR QUÉ TIENES QUE VACUNARTE?

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.

**Si te vacunas, te proteges a ti mismo y evitas contagiar a los que te rodean.**



### ¿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.
- Enfermos crónicos de cualquier edad (niños mayores de 6 meses): asmáticos, bronquíticos crónicos, cardiopatas, diabéticos, obesos mórbidos, nefrópatas, inmunodeprimidos, etc.
- Embarazadas, en cualquier momento del embarazo, para proteger a la madre y disminuir el riesgo de contagio al bebé tras el nacimiento.
- Personas que padezcan disfunción cognitiva (Síndrome de Down, demencias y otros).
- 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).
- Trabajadores de granjas y mataderos de aves.
- Docentes 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 3 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.