



American Heart Association.

MITOS SOBRE LA INFLUENZA

DERRUMBADOS

Los hechos son sencillos: Vacunarse contra la influenza todos los años disminuye las probabilidades de contraerla. También disminuye las probabilidades de que te hospitalicen o de morir a causa de esta, especialmente si padeces una enfermedad cardíaca o has sufrido un ataque o derrame cerebral. Vacunarte contra la influenza te ayudará a proteger tu salud y la de tus seres queridos. Derrumbemos algunos mitos comunes sobre vacunarse contra la influenza.



MITO: La influenza no es tan grave.



¡DERRUMBADO! Puede ser grave, especialmente si perteneces a una población de alto riesgo de sufrir complicaciones graves por la influenza, incluidos los adultos de 65 años o más. Las personas con enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas o diabetes, las mujeres embarazadas y los niños menores de 2 años también corren un mayor riesgo.

Existe una fuerte correlación entre la influenza, las enfermedades cardíacas y los ataques o derrames cerebrales. Durante las recientes temporadas de influenza, casi la mitad de todos los adultos hospitalizados por esta afección también padecían enfermedades cardíacas. Además, en un estudio del 2018, se descubrió que el riesgo de sufrir un ataque cardíaco era seis veces mayor en la semana siguiente a la confirmación de una infección por influenza.



MITO: Los efectos secundarios de la vacuna son peores que la influenza.



¡DERRUMBADO! La mayoría de las personas toleran bien la vacuna. Algunas personas informan haber experimentado efectos secundarios leves como dolor, enrojecimiento, sensibilidad o inflamación, fiebre leve, dolor de cabeza y dolores musculares.

La influenza puede provocar síntomas mucho peores como fiebre, sensación de fiebre/escalofríos, tos, dolor de garganta, congestión o goteo nasal, dolores musculares o corporales, dolores de cabeza o fatiga.

Puedes reducir las probabilidades de sentirte mal después de recibir la vacuna contra la influenza. Mantente hidratado, haz círculos con los brazos o camina para mantener tu cuerpo en movimiento, aplica hielo en el lugar de la inyección si te duele y evita fumar o beber.



MITO: Me vacuné contra la influenza el año pasado, así que estoy bien.



¡DERRUMBADO! Es necesario que te vacunes contra la influenza todos los años porque la inmunidad disminuye con el tiempo. Además, las vacunas contra el virus de la influenza se actualizan constantemente para proteger contra la cepa más reciente.



MITO: Me vacuné contra el COVID-19, así que no necesito una vacuna contra la influenza.



¡DERRUMBADO! Por desgracia, la vacuna contra el COVID-19 no previene la influenza, ya que son causados por dos virus diferentes. La buena noticia es que puedes recibir la vacuna del COVID-19 y la de la influenza, en la misma consulta.



MITO: Solo los adultos mayores deben preocuparse por la influenza.



¡DERRUMBADO! Las personas de 65 años o más corren mayor riesgo de presentar complicaciones graves por la influenza en comparación con los adultos jóvenes y sanos. Las personas de grupos raciales y étnicos subrepresentados también se ven más afectadas por la influenza. Las personas de raza negra, hispanas, nativas americanas y nativas de Alaska tienen índices más altos de desenlaces graves debido a la influenza, lo que incluye la hospitalización y el ingreso a Cuidados Intensivos, entre el 2009 y el 2023.

VACUNA DE DOSIS ALTA

La temporada de influenza suele afectar más a las personas de 65 años o más. Entre el 70% y el 85% de las muertes relacionadas con la influenza estacional se producen en personas de 65 años o más. Entre el 50% y el 70% de las hospitalizaciones relacionadas con la influenza estacional también afectan a este grupo. Pregúntale a tu profesional de cuidados de la salud sobre la vacuna de dosis alta. Si no está disponible, una vacuna estándar contra la influenza es mejor que no recibir ninguna.

Visita heart.org/Influenza (sitio web en inglés) para obtener más información.