

# MONOGRAMA

NOVIEMBRE DE 2022



## Refuerzo bivalente contra COVID-19 y vacuna contra la gripe

Las enfermedades respiratorias se propagan con rapidez en esta época del año, sobre todo porque la vida empieza a transcurrir en ambientes cerrados y las personas se reúnen para celebrar las festividades. Se prevé que los casos de influenza (gripe) y de COVID-19 (coronavirus) comiencen a aumentar otra vez y sigan haciéndolo durante el otoño y el invierno. Se anima a los residentes y visitantes del condado de Mono a protegerse a sí mismos y a sus familias este invierno al vacunarse contra la gripe y recibir el refuerzo bivalente actualizado contra COVID-19.

# MONOGRAMA

NOVIEMBRE DE 2022

## Refuerzo bivalente contra COVID-19

### ¿Qué es el refuerzo actualizado contra COVID-19?

Los refuerzos anteriores estaban dirigidos a una sola cepa, en tanto que el refuerzo actualizado protege contra las cepas de ómicron, que son las responsables de la mayoría de los casos recientes y de los que se prevén para este invierno en Estados Unidos.

### ¿Por qué se formuló un nuevo refuerzo?

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) autorizó el refuerzo actualizado luego de una revisión de los datos que indican que los refuerzos bivalentes incrementaron la protección contra las variantes de reciente circulación.

### ¿Quiénes deberían recibir el refuerzo actualizado?

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que las personas a partir de los 5 años de edad reciban 1 (un) refuerzo bivalente actualizado si transcurrieron 2 meses como mínimo desde la última dosis contra COVID-19, haya sido esta:

- la última de la serie principal de dosis o
- un refuerzo original (monovalente)

#### Dosis de refuerzo actualizado contra COVID-19

Ya están disponibles los nuevos refuerzos para aumentar la protección contra las variantes ómicron

#### Cuándo recibir el refuerzo actualizado

Al menos 2 meses después de la última dosis contra COVID-19, sea un refuerzo o la serie principal.

#### Quién debería recibir el refuerzo actualizado

Las personas a partir de los 5 años de edad reúnen las condiciones para el refuerzo actualizado de Pfizer, y las personas a partir de los 6, reúnen los requisitos para el refuerzo actualizado de Moderna.

*Recomendaciones de los CDC al 12 de octubre de 2022*



# MONOGRAMA

NOVIEMBRE DE 2022

## Refuerzo bivalente contra COVID-19

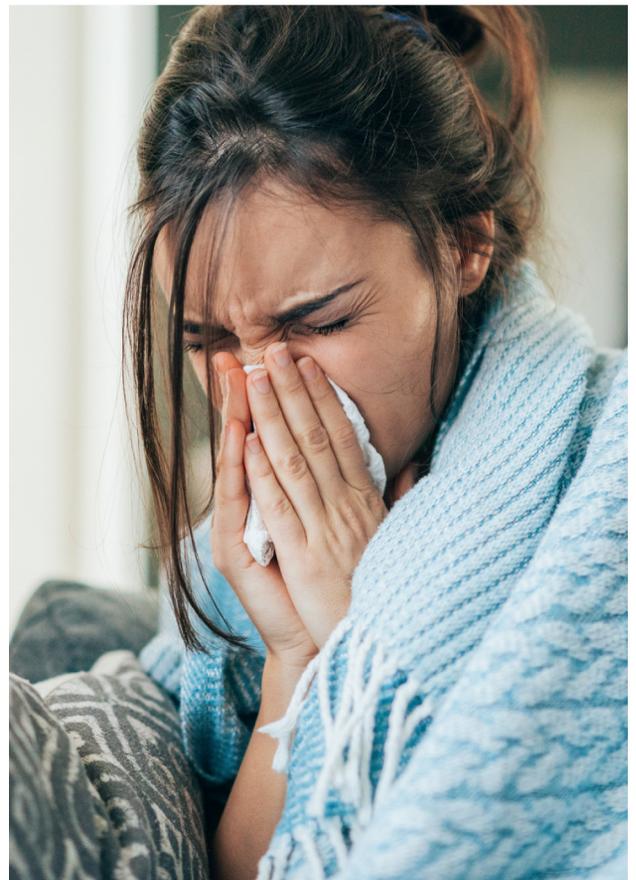
### Influenza (gripe)

La gripe (influenza) es una enfermedad respiratoria contagiosa provocada por los virus de la influenza que infectan la nariz, la garganta y, a veces, los pulmones. Puede causar enfermedad leve a grave y, a veces, puede ser mortal. La mejor manera de prevenir la gripe es vacunándose todos los años.

### Síntomas de la gripe

La gripe puede causar enfermedad leve a grave y, a veces, llevar a la muerte. Los síntomas suelen aparecer de manera repentina. Las personas que tienen gripe sienten algunos de los síntomas siguientes o todos ellos:

- Fiebre
- Escalofríos
- Tos
- Dolor de garganta
- Secreción o congestión nasal
- Dolores musculares o corporales
- Dolores de cabeza
- Fatiga (cansancio)
- Algunas personas pueden presentar vómitos y diarrea (esto es más común en niños que en adultos)



### ¿Cómo se propaga la gripe?

Muchos expertos creen que los virus de la gripe se propagan principalmente a través de pequeñas gotitas cuando las personas con gripe tosen, estornudan o hablan. Estas gotitas pueden caer en la boca o la nariz de las personas que están cerca. Con menos frecuencia, una persona puede contraer gripe tocando una superficie o un objeto contaminado con el virus y luego tocándose la boca, la nariz o posiblemente los ojos.

# MONOGRAMA

NOVIEMBRE DE 2022

## Influenza (gripe)

### Período de contagio

Usted puede contagiar la gripe antes de saber que está enfermo o cuando ya tiene síntomas.

- El período de mayor contagio se da en los primeros 3 o 4 días de la enfermedad.
- Los adultos sanos también pueden infectar a los demás un día antes de la aparición de los síntomas y hasta cinco a siete días después de enfermarse.
- En particular, los niños pequeños y las personas con un sistema inmunológico debilitado pueden contagiar durante un período aún más largo.

### Inicio de los síntomas

El tiempo que transcurre entre la exposición de una persona a la gripe y la aparición de los síntomas es de alrededor de dos días, pero puede ir de uno a cuatro días.



**PAREMOS EL  
CONTAGIO**

Tomemos medidas preventivas todos los días para detener la propagación de los virus de la gripe

**#FIGHT FLU**



# MONOGRAMA

NOVIEMBRE DE 2022

## Temporada de gripe

Si bien los virus estacionales de la gripe se detectan todo el año en Estados Unidos, la época de circulación típica es durante el otoño y el invierno, en lo que se conoce como la temporada de gripe.

### Prevenir la gripe estacional

El primer paso y el más importante para prevenir la gripe es vacunarse todos los años. Se ha demostrado que la vacuna reduce las enfermedades relacionadas con la gripe y el riesgo de complicaciones graves, que pueden dar lugar a la hospitalización o la muerte.

Los CDC también recomiendan medidas cotidianas de prevención (como mantenerse alejado de personas enfermas, cubrirse la nariz y la boca al estornudar o toser, y lavarse las manos con frecuencia) para frenar la propagación de gérmenes que causan enfermedades respiratorias (la nariz, la garganta y los pulmones), como la gripe.

### ¿Quiénes deberían vacunarse todos los años contra la gripe?

Todas las personas a partir de los 6 meses de edad.



# MONOGRAMA

NOVIEMBRE DE 2022

## COVID-19 e influenza (gripe)

### ¿Cuál es la diferencia entre la influenza (gripe) y el COVID-19?

La influenza (gripe) y el COVID-19 (coronavirus) son enfermedades respiratorias contagiosas, pero causadas por diferentes virus. El COVID-19 es causado por la infección por coronavirus (SARS-CoV-2), que se identificó por primera vez en 2019. La gripe es causada por la infección por el virus de la gripe.

No se puede diferenciar la gripe del coronavirus solo por los síntomas, ya que comparten algunos de ellos, así como también los signos. Se necesitan pruebas específicas para saber cuál de las dos enfermedades es y confirmar un diagnóstico.

Las personas que tienen gripe y COVID-19 al mismo tiempo pueden enfermarse de más gravedad que las personas que solo tienen una u otra enfermedad.

### ¿Puedo vacunarme contra la gripe en el mismo momento en que reciba el refuerzo contra el COVID-19?

Sí, se puede recibir el refuerzo contra COVID-19 y la vacuna contra la gripe en el mismo momento. Aunque ambos pueden recibirse al mismo tiempo, las personas deberían seguir los planes recomendados de vacunación y refuerzo.



### ¿Puedo recibir el refuerzo contra COVID-19 y la vacuna contra la gripe al mismo tiempo?



**Sí.** Si es momento de recibir el refuerzo contra COVID-19, vacúnese también contra la gripe el mismo día.

# MONOGRAMA

NOVIEMBRE DE 2022

## COVID-19 e influenza (gripe)

¿Es seguro recibir el refuerzo contra COVID-19 y la vacuna contra la gripe en el mismo momento?

Estudios realizados indican que es seguro recibir el refuerzo contra COVID-19 y la vacuna contra la gripe en el mismo momento.



¿Dónde puedo recibir el refuerzo contra COVID-19 y la vacuna contra la gripe en el condado de Mono?

- Farmacias locales (**Vons**, **Rite Aid**, etc.)
- **Salud pública del condado de Mono** (760) 924-1830
  - Bridgeport
  - Mammoth Lakes
- **Toiyabe**
  - Bridgeport (530) 495-2100 (solo vacuna contra la gripe)
- O póngase en contacto con su médico de atención primaria

