

PREVENCIÓ DE LES INFECCIONS RESPIRATÒRIES

Un hivern protegit comença abans que arribe el fred

Amb l'arribada de la tardor augmenta la circulació dels virus respiratoris i, amb ella, les consultes mèdiques, les urgències i els ingressos hospitalaris.

La grip, la COVID-19, el virus respiratori sincitial (VRS) i les infeccions per pneumococ poden afectar qualsevol persona, encara que les seues conseqüències poden ser més importants en les persones majors, en les que pateixen determinades malalties cròniques i en altres grups especialment vulnerables.

La bona notícia és que podem fer molt per previndre'n les complicacions. La vacunació és una de les mesures més eficaces per protegir les persones per a les quals està recomanada.

Vacunar-se és molt més que intentar evitar una infecció

Quan pensem en una infecció respiratòria solem pensar en febra, tos, dolor muscular o uns dies de malestar. No obstant això, algunes d'estes infeccions poden produir complicacions importants.

En les persones més vulnerables poden causar pneumònia, agreujar malalties respiratòries com l'asma o la MPOC i descompensar malalties com la diabetis, la insuficiència cardíaca o la malaltia renal.

A més, una infecció com la grip pot augmentar temporalment el risc de patir problemes cardiovasculars, com un infart de miocardi o un ictus, especialment en persones que ja tenen una malaltia cardiovascular.

Per això, el benefici de la vacunació va més enllà d'intentar evitar el contagi: ajuda a reduir el risc de malaltia greu, complicacions i hospitalitzacions.



Què podem esperar d'una vacuna?

Les vacunes entrenen el nostre sistema immunitari perquè reconega determinats virus o bacteris i pugui respondre-hi d'una manera més ràpida i eficaç.

Vacunar-se no significa que siga impossible contraure una infecció. La protecció no és absoluta, però això no significa que la vacuna no haja funcionat. En moltes ocasions, el seu principal benefici consisteix a aconseguir que, si es produeix la infecció, siga menys probable que evolucione cap a formes greus o provoque complicacions.

Este aspecte és especialment important en les persones de més edat i en aquelles que pateixen malalties cròniques, per a les quals una infecció respiratòria pot suposar molt més que uns dies de febra o tos.

Previndre significa també evitar una pneumònia, impedir que es descompense una malaltia crònica, reduir la possibilitat de necessitar atenció hospitalària i ajudar a conservar l'autonomia i la qualitat de vida.

Per què es recomana la vacunació a unes persones i no a unes altres?

Les recomanacions de vacunació no s'estableixen de la mateixa manera per a tota la població.

Per decidir a qui es recomana cada vacuna es tenen en compte l'evidència científica disponible, l'edat, el risc de patir formes greus de la malaltia, les malalties prèvies i el benefici que pot aportar la vacunació en cada grup de població.

Per això, que una vacuna estiga recomanada a una determinada edat o per a persones amb unes condicions concretes no és casual: respon a una valoració de qui pot obtenir un major benefici d'esta protecció.

Les vacunes utilitzades en els programes de vacunació han sigut avaluades abans de la seua autorització i la seua seguretat continua vigilant-se mentre s'utilitzen. Com ocorre amb altres medicaments, poden produir efectes adversos, que majoritàriament són lleus i transitoris.

Els professionals sanitaris poden informar sobre les vacunes recomanades en cada cas i resoldre qualsevol dubte abans de la vacunació.



Davant de quines malalties podem protegir-nos?

GRIP

La vacuna s'actualitza cada temporada per adaptar-se als virus que previsiblement circularan. Per això, les persones per a les quals està recomanada han de vacunar-se cada any.

COVID-19

El virus continua circulant i pot continuar causant malaltia greu, especialment en les persones de més edat i en aquelles amb determinades condicions de risc. Mantindre actualitzada la vacunació quan està indicada ajuda a reduir les formes greus de la malaltia i les hospitalitzacions.

VIRUS RESPIRATORI SINCITAL (VRS)

Encara que és especialment conegut per causar bronquiolitis en els bebés, el VRS també pot provocar malaltia respiratòria greu en determinades persones adultes vulnerables. Per això, hi ha estratègies d'immunització dirigides als grups que presenten un risc més elevat.

PNEUMOCOC

El pneumococ pot causar pneumònia i altres infeccions greus. La vacunació està recomanada per a determinats grups de població segons l'edat i les condicions de risc.

Els xiquets també es beneficien de la vacunació contra la grip

La grip no sempre és una malaltia lleu en la infància. Cada temporada ocasiona nombroses consultes pediàtriques i, en alguns casos, complicacions i ingressos hospitalaris.

A més, els xiquets poden transmetre fàcilment el virus en escoles infantils, col·legis i llars.

Per això, la seua vacunació ofereix un doble benefici: els protegeix directament i contribueix a disminuir la transmissió de la grip a les persones del seu entorn, inclosos els iaïos, els germans menuts i altres persones vulnerables.



QUÈ PUC FER PER PROTEGIR-ME ESTA TARDOR?

1. Comprova quines vacunes estan recomanades per a tu

Les recomanacions depenen de l'edat, l'estat de salut i determinades situacions o factors de risc. No totes les persones necessiten les mateixes vacunes.

2. Si tens indicada la vacunació, no esperes que arribe l'hivern

Vacunar-se al començament de la campanya permet que el nostre organisme desenvolupe protecció abans dels mesos de major circulació dels virus respiratoris.

3. Si tens dubtes, pregunta

Els professionals sanitaris poden informar-te sobre les vacunes recomanades en el teu cas i resoldre els teus dubtes.

4. Recorda que la vacunació no és l'única manera de previndre

Llavar-se les mans amb freqüència, cobrir-se en tossir o esternudar, utilitzar mascareta per evitar transmetre la malaltia, ventilar els espais tancats i evitar el contacte pròxim amb altres persones quan tenim símptomes respiratoris també ajuden a disminuir la transmissió de les infeccions.

INFORMA-TE'N EN FONTS OFICIALS

Consulta les recomanacions de vacunació i la informació actualitzada en la pàgina web de la Conselleria de Sanitat de la Generalitat Valenciana:

vacunaciones.san.gva.es

Esta tardor, informa-te'n, protegeix-te i ajuda a protegir els qui t'envolten.

Direcció General de Salut Pública
Conselleria de Sanitat · Generalitat Valenciana



PROTEGIR-SE ESTA TARDOR I HIVERN

No totes les persones necessiten les mateixes vacunes.

L'edat, l'estat de salut i determinades situacions de risc ajuden a decidir quines estan recomanades en cada cas.

GRIP

Es recomana cada temporada als grups definits per la campanya. Té una importància especial en persones majors, persones amb malalties cròniques, durant l'embaràs i en la població infantil per a la qual estiga indicada.

COVID-19

La vacunació estacional es dirigeix especialment a les persones amb major risc de malaltia greu. Les recomanacions s'actualitzen en cada campanya.

VRS

La prevenció contra el virus respiratori sincitial es dirigeix als lactants i a determinades persones adultes amb major risc de complicacions, segons les recomanacions vigents.

PNEUMOCOC

La vacunació està indicada segons l'edat i determinades condicions de risc. Ajuda a previndre pneumònies i altres infeccions greus causades pel pneumococ.

Què puc fer?

- 1. Comprova quines vacunes estan recomanades per a tu.** Les recomanacions depenen de l'edat, l'estat de salut i determinades situacions o factors de risc.
- 2. Si tens indicada la vacunació, no esperes que arribi l'hivern.** Vacunar-se al començament de la campanya permet desenvolupar protecció abans dels mesos de major circulació dels virus respiratoris.
- 3. Si tens dubtes, pregunta.** Els professionals sanitaris poden informar-te sobre les vacunes recomanades en el teu cas i resoldre els teus dubtes.
- 4. Recorda les altres mesures de prevenció.** Llavar-se les mans, cobrir-se en tossir o esternudar, utilitzar mascareta per evitar contagiar, ventilar els espais tancats i evitar el contacte pròxim amb altres persones quan tenim símptomes respiratoris també ajuden a reduir la transmissió.



INFORMA-TE'N EN FONTS OFICIALS

Consulta les recomanacions actualitzades de vacunació de la Conselleria de Sanitat i pregunta als professionals sanitaris si tens dubtes.

vacunaciones.san.gva.es

Esta tardor, informa-te'n, protegeix-te i ajuda a protegir els qui t'envolten.

**Direcció General de Salut Pública
Conselleria de Sanitat · Generalitat Valenciana**