

PREVENCIÓN DE LAS INFECCIONES RESPIRATORIAS

Un invierno protegido empieza antes de que llegue el frío

Con la llegada del otoño aumenta la circulación de los virus respiratorios y, con ella, las consultas médicas, las urgencias y los ingresos hospitalarios.

La **gripe**, la **COVID-19**, el **virus respiratorio sincitial (VRS)** y las **infecciones por neumococo** pueden afectar a cualquier persona, aunque sus consecuencias pueden ser más importantes en las personas mayores, en quienes padecen determinadas enfermedades crónicas y en otros grupos especialmente vulnerables.

La buena noticia es que podemos hacer mucho para prevenir sus complicaciones. **La vacunación es una de las medidas más eficaces para proteger a las personas para las que está recomendada.**

Vacunarse es mucho más que intentar evitar una infección

Cuando pensamos en una infección respiratoria solemos pensar en fiebre, tos, dolor muscular o unos días de malestar. Sin embargo, algunas de estas infecciones pueden producir complicaciones importantes.

En las personas más vulnerables pueden causar **neumonía**, agravar enfermedades respiratorias como el asma o la EPOC y descompensar enfermedades como la diabetes, la insuficiencia cardíaca o la enfermedad renal.

Además, una infección como la gripe puede aumentar temporalmente el riesgo de sufrir problemas cardiovasculares, como un **infarto de miocardio o un ictus**, especialmente en personas que ya tienen una enfermedad cardiovascular.

Por eso, el beneficio de la vacunación va más allá de intentar evitar el contagio: **ayuda a reducir el riesgo de enfermedad grave, complicaciones y hospitalizaciones.**



¿Qué podemos esperar de una vacuna?

Las vacunas entrenan a nuestro sistema inmunitario para que reconozca determinados virus o bacterias y pueda responder frente a ellos de una manera más rápida y eficaz.

Vacunarse no significa que sea imposible contraer una infección. **La protección no es absoluta, pero eso no significa que la vacuna no haya funcionado.** En muchas ocasiones, su principal beneficio consiste en conseguir que, si la infección se produce, sea menos probable que evolucione hacia formas graves o provoque complicaciones.

Este aspecto es especialmente importante en las personas de mayor edad y en aquellas que padecen enfermedades crónicas, para quienes una infección respiratoria puede suponer mucho más que unos días de fiebre o tos.

Prevenir significa también **evitar una neumonía, impedir que se descompense una enfermedad crónica, reducir la posibilidad de necesitar atención hospitalaria y ayudar a conservar la autonomía y la calidad de vida.**

¿Por qué se recomienda la vacunación a unas personas y no a otras?

Las recomendaciones de vacunación no se establecen de la misma manera para toda la población.

Para decidir a quién se recomienda cada vacuna se tienen en cuenta la evidencia científica disponible, la edad, el riesgo de padecer formas graves de la enfermedad, las enfermedades previas y el beneficio que puede aportar la vacunación en cada grupo de población.

Por eso, que una vacuna esté recomendada a una determinada edad o para personas con unas condiciones concretas **no es casual**: responde a una valoración de quiénes pueden obtener un mayor beneficio de esa protección.



Las vacunas utilizadas en los programas de vacunación han sido evaluadas antes de su autorización y su seguridad continúa vigilándose mientras se utilizan. Como ocurre con otros medicamentos, pueden producir efectos adversos, que en su mayoría son leves y transitorios.

Los profesionales sanitarios pueden informar sobre las vacunas recomendadas en cada caso y resolver cualquier duda antes de la vacunación.

¿Frente a qué enfermedades podemos protegernos?

GRIPE

La vacuna se actualiza cada temporada para adaptarse a los virus que previsiblemente van a circular. Por ello, las personas para las que está recomendada deben vacunarse cada año.

COVID-19

El virus continúa circulando y puede seguir causando enfermedad grave, especialmente en las personas de mayor edad y en aquellas con determinadas condiciones de riesgo. Mantener actualizada la vacunación cuando está indicada ayuda a reducir las formas graves de la enfermedad y las hospitalizaciones.

VIRUS RESPIRATORIO SINCITAL (VRS)

Aunque es especialmente conocido por causar bronquiolitis en los bebés, el VRS también puede provocar enfermedad respiratoria grave en determinadas personas adultas vulnerables. Por ello existen estrategias de inmunización dirigidas a los grupos que presentan mayor riesgo.

NEUMOCOCO

El neumococo puede causar neumonía y otras infecciones graves. La vacunación está recomendada para determinados grupos de población según su edad y sus condiciones de riesgo.



Los niños también se benefician de la vacunación frente a la gripe

La gripe no siempre es una enfermedad leve en la infancia. Cada temporada ocasiona numerosas consultas pediátricas y, en algunos casos, complicaciones e ingresos hospitalarios.

Además, los niños pueden transmitir fácilmente el virus en guarderías, colegios y hogares.

Por eso, su vacunación ofrece un **doble beneficio**: les protege directamente y contribuye a disminuir la transmisión de la gripe a las personas de su entorno, incluidos abuelos, hermanos pequeños y otras personas vulnerables.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA PROTEGERME ESTE OTOÑO?

1. Comprueba qué vacunas están recomendadas para ti

Las recomendaciones dependen de la edad, el estado de salud y determinadas situaciones o factores de riesgo. **No todas las personas necesitan las mismas vacunas.**

2. Si tienes indicada la vacunación, no esperes a que llegue el invierno

Vacunarse al comienzo de la campaña permite que nuestro organismo desarrolle protección antes de los meses de mayor circulación de los virus respiratorios.

3. Si tienes dudas, pregunta

Los profesionales sanitarios pueden informarte sobre las vacunas recomendadas en tu caso y resolver tus dudas.



4. Recuerda que la vacunación no es la única forma de prevenir

Lavarse las manos con frecuencia, cubrirse al toser o estornudar, utilizar mascarilla para evitar difundir la enfermedad, ventilar los espacios cerrados y evitar el contacto cercano con otras personas cuando tenemos síntomas respiratorios también ayudan a disminuir la transmisión de las infecciones.

INFÓRMATE EN FUENTES OFICIALES

Consulta las recomendaciones de vacunación y la información actualizada en la página web de la **Conselleria de Sanidad de la Generalitat Valenciana**:

<https://vacunaciones.san.gva.es/es/>

Este otoño, infórmate, protégete y ayuda a proteger a quienes te rodean.

**Dirección General de Salud Pública
Consellería de Sanidad · Generalitat Valenciana**



PROTEGERSE ESTE OTOÑO E INVIERNO

No todas las personas necesitan las mismas vacunas.

La edad, el estado de salud y determinadas situaciones de riesgo ayudan a decidir cuáles están recomendadas en cada caso.

GRIPE

Se recomienda cada temporada a los grupos definidos por la campaña. Tiene especial importancia en personas mayores, personas con enfermedades crónicas, embarazo y población infantil para la que esté indicada.

COVID-19

La vacunación estacional se dirige especialmente a las personas con mayor riesgo de enfermedad grave. Las recomendaciones se actualizan en cada campaña.

VRS

La prevención frente al virus respiratorio sincitial se dirige a lactantes y a determinados adultos con mayor riesgo de complicaciones, según las recomendaciones vigentes.

NEUMOCOCO

La vacunación está indicada según la edad y determinadas condiciones de riesgo. Ayuda a prevenir neumonías y otras infecciones graves causadas por el neumococo.

¿Qué puedo hacer?

- 1. Comprueba qué vacunas están recomendadas para ti.** Las recomendaciones dependen de la edad, el estado de salud y determinadas situaciones o factores de riesgo.
- 2. Si tienes indicada la vacunación, no esperes a que llegue el invierno.** Vacunarse al comienzo de la campaña permite desarrollar protección antes de los meses de mayor circulación de los virus respiratorios.
- 3. Si tienes dudas, pregunta.** Los profesionales sanitarios pueden informarte sobre las vacunas recomendadas en tu caso y resolver tus dudas.
- 4. Recuerda las demás medidas de prevención.** Lavarse las manos, cubrirse al toser o estornudar, usar mascarilla para evitar contagiar, ventilar los espacios cerrados y evitar el contacto cercano con otras personas cuando tenemos síntomas respiratorios también ayudan a reducir la transmisión.

INFÓRMATE EN FUENTES OFICIALES

Consulta las recomendaciones actualizadas de vacunación de la Conselleria de Sanidad y pregunta a los profesionales sanitarios si tienes dudas.

vacunaciones.san.gva.es

Este otoño, infórmate, protégete y ayuda a proteger a quienes te rodean.

**Dirección General de Salud Pública
Conselleria de Sanidad · Generalitat Valenciana**